

يهنىء
قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
(مركز الدراسات والبحوث البيئية)
الأستاذ الدكتور / محمود عبدالعليم



لتولي سيادته منصب
نائب رئيس جامعة أسيوط لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة
متمنينً لسيادته التوفيق والسداد في
منصبه الجديد
كما يتقدم بالشكر والتقدير
للسيدة ا.د/ مها غانم



النائب السابق للقطاع لما قدمته من
مجهودات وأعمال خلال فترة ولايتها

تهنئة

يهنىء
قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
بجامعة أسيوط
(مركز الدراسات والبحوث البيئية)
الاخوة المسيحيين والشعب المصري

بعيدى
القيامة وشم النسيم

كما يهنىء
الامتين العربية والاسلامية

بحلول عيد الفطر المبارك
اعاده الله علينا والأمة الإسلامية
والعالم أجمع
بكل الخير والسعادة
وكل عام وانتم بخير



الإسلامية لتنمية المجتمع بمركز أبنوب وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٤/٦ م ، واستهدف الاحتفال عدد (٥٠) طفل من الأطفال الأيتام من مختلف الأسر بمركز أبنوب ، وتم تقديم هدية عينية لكل طفل ، كما قامت طالبات الكلية بالرسم على وجوه الأطفال باستخدام الألوان الآمنة ، وتقديم فقرات فنية متنوعة لإسعاد الأطفال



دعوة عامة

تحت رعاية

إ.د/أحمد المنشاوي رئيس الجامعة

إ.د/محمود احمد عبد العليم

القائم بعمل نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة

المجتمع وتنمية البيئة

ينظم مركز الدراسات والبحوث البيئية

الندوة الاولى من "سلسلة ندوات الثقافة البيئية

"للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ .

تحت عنوان

الثروة السمكية مفتاح التنمية في ضوء

رؤية مصر ٢٠٣٠

وذلك في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٥/٣ بالقاعة الثمانية بالمبنى الادارى لجامعة اسيوط

كلية التربية للطفولة المبكرة تحتفل بيوم اليتيم

٢٠٢٣/٤/٦

تحت رعاية السيد الاستاذ الدكتور/ احمد المنشاوي

-رئيس الجامعة - والسيد الاستاذ الدكتور / احمد

عبد المولي نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم

والطلاب والسيد الاستاذ الدكتور / محمود أحمد عبد

العليم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة قامت كلية التربية للطفولة المبكرة

بالاحتفال بيوم اليتيم بمقر الجمعية الخيرية

**سلسلة من الندوات لمنتسبي الجامعة
للتعريف بخدمات جهاز تنمية المشروعات
الصغيرة والمتوسطة والمتناهية الصغر**

تشهد جامعة أسيوط سلسلة من الندوات التعريفية للخدمات التي يقدمها جهاز تنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة والمتناهية الصغر لطلاب جامعة أسيوط؛ وذلك في إطار بروتوكول التعاون المنعقد بين الجانبين ، وبالتنسيق مع فرع الجهاز بالمحافظة، تحت رعاية أ.د./ أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط، و أ.د./ محمود عبد العليم القائم بأعمال نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، والتي يُحاضر فيها الأستاذ إيهاب عبد الحميد مدير فرع جهاز تنمية المشروعات بأسيوط، والأستاذ عماد الدين أمين مدير وحدة التعثر بجهاز تنمية المشروعات الصغيرة.

وأكد أ.د./ أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط، على ما توليه إدارة الجامعة من اهتمام كبير ؛ لرفع الوعي لدى الشباب بوصفه شريكاً فاعلاً مع جهاز تنمية المشروعات في تحقيق أهدافه، لافتاً أن الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية يولي اهتماماً كبيراً بمختلف أوجه التنمية ، ودعم قطاع

**كلية التمريض تحتفل بيوم اليتيم
الخميس ٢٠٢٣/٤/١٣**

تحت رعاية السيد الاستاذ الدكتور/ احمد المنشاوي رئيس الجامعة – والسيد الاستاذ الدكتور / احمد عبد المولي نائبه لشئون التعليم والطلاب والسيدة الدكتور / سماح محمد عبد الله عميد الكلية والسادة وكلاء الكلية والسادة اعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم وتزامنا مع اقامة احتفالات يوم اليتيم والمقرر عقدها في شهر ابريل من كل عام وفي اطار حرص ادارة الكلية على المواصلة في اقامة تلك الاحتفالات قامت الكلية بجمع التبرعات واقامة ذلك الحفل في بعض قري محافظة اسيوط .

وقد تم إقامة الاحتفال بقري ريفا- موشا – ابنوب) وبلغ عدد المستفيدين ٨٠ طفل من أسر الايتام في القري سالفة الذكر



المشروعات؛ بهدف جذب الشباب نحو الاستثمار البناء ، وبناء قاعدة من المشروعات ؛ الصناعية والزراعية والتجارية والخدمية والتكنولوجية التي تسهم في توفير متطلبات الأسواق المحلية والعالمية، إلى جانب إتاحة فرص عمل لمختلف فئات المجتمع من أجل الارتقاء بالاقتصاد الوطني.

وفي هذا الإطار صرح الدكتور محمود عبد العليم القائم بعمل نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ، أن سلسلة الندوات التعريفية تستهدف طلاب السنوات النهائية من أبناء الكليات المختلفة، وتعريفهم بسوق العمل في ظل توجهات الدولة الحالية، مشيداً بدور جهاز المشروعات في العمل علي إتاحة المزيد من الفرص التي تسهم في بناء معارفهم ومعلوماتهم ومهاراتهم ؛ للبدء في أنشطة اقتصادية تحفزهم للعمل الحر، وفتح آفاق للمشروعات الصغيرة والمتوسطة ومتناهية الصغر.

وفي سياق متصل أوضح الأستاذ إيهاب عبد الحميد دور جهاز المشروعات ، والذي أسهم في ضخ نحو نصف مليار جنيه (٥٠٠ مليون) في صورة منح، وقروض ، وبنية تحتية لازمة للمشروعات الصغيرة والمتوسطة بأسويوط، لافتاً إلي أن نحو ٦٠% من خريجي الجامعات المصرية يتجه للعمل الخاص من خلال تبني المشروعات الصغيرة، و ٣٠% يتجه للعمل الحكومي الخاص، ونحو ١٠% فقط ، من يتجه للسفر للخارج؛ للبحث عن فرص عمل. كما أوضح الأستاذ عماد الدين أمين خدمات الجهاز ومنها؛ التعريف بفرص الاستثمار المتاحة في كل محافظة، والمساعدة في إعداد دراسات جدوى أولية عن المشروعات، وتقديم المشورة عن أماكن ومصادر شراء الآلات والتجهيزات وغيرها من المستلزمات، وتزويد أصحاب المشروعات بدليلين بشيرين للسجلات الكمية والمحاسبية، والإرشادات اللازمة للتعامل مع جميع الجهات العامة، والتعريف بالمخاطر التي يمكن أن تتعرض لها المشروعات، والتعريف بالمعارض المحلية والدولية، والمعاونة علي الاشتراك فيها، والمساعدة في الحصول على التطورات في تقنيات الإنتاج والتسويق، والمساعدة في ربط المشروعات بمانحي حقوق الامتياز، والتعريف بخدمات التدريب اللازم للمشروعات، وخاصةً مشروعات ريادة الأعمال.

هذا وسيتم عقد هذه الندوات بمختلف كليات الجامعة خلال الفترة الحالية وبعد الانتهاء من الامتحانات ، كما سيتم عقد دورات تدريبية تتوافق ونوع

المشروعات؛ بهدف جذب الشباب نحو الاستثمار البناء ، وبناء قاعدة من المشروعات ؛ الصناعية والزراعية والتجارية والخدمية والتكنولوجية التي تسهم في توفير متطلبات الأسواق المحلية والعالمية، إلى جانب إتاحة فرص عمل لمختلف فئات المجتمع من أجل الارتقاء بالاقتصاد الوطني.

وفي هذا الإطار صرح الدكتور محمود عبد العليم القائم بعمل نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ، أن سلسلة الندوات التعريفية تستهدف طلاب السنوات النهائية من أبناء الكليات المختلفة، وتعريفهم بسوق العمل في ظل توجهات الدولة الحالية، مشيداً بدور جهاز المشروعات في العمل علي إتاحة المزيد من الفرص التي تسهم في بناء معارفهم ومعلوماتهم ومهاراتهم ؛ للبدء في أنشطة اقتصادية تحفزهم للعمل الحر، وفتح آفاق للمشروعات الصغيرة والمتوسطة ومتناهية الصغر.

وفي سياق متصل أوضح الأستاذ إيهاب عبد الحميد دور جهاز المشروعات ، والذي أسهم في ضخ نحو نصف مليار جنيه (٥٠٠ مليون) في صورة منح، وقروض ، وبنية تحتية لازمة للمشروعات الصغيرة والمتوسطة بأسويوط، لافتاً إلي أن نحو ٦٠% من

كما أن جهاز تنمية المشروعات يتيح تمويل المشروعات الصناعية التجارية والخدمية والزراعية ومشروعات الإنتاج الحيواني وكذلك المشروعات الخدمية.

فضلاً عن إقامة المبادرات والندوات والمعارض داخل المحافظة وخارجها علي مستوى الجمهورية التي كانت لها الأثر الإيجابي في تنمية المشروعات بالمحافظة. وفرع جهاز تنمية المشروعات بأسبوط يستقبل العملاء الراغبين في الحصول على التمويل لإقامة مشروعاتهم من خلال توليد الفكرة المناسبة لاحتياجات السوق ومساعدة الراغبين في عمل مشروع وليست لديه دراسة جدوى من خلال الاطلاع على ٣٥٠ دراسة جدوى استرشادية بعدها يتلقى تدريب عن "ابدأ مشروعك".

وذلك تنفيذاً للتوجهات الرئاسية لنشر ثقافة ريادة الأعمال والعمل الحر وتأهيل خريجي وطلبة وطالبات الجامعة على إقامة وإدارة مشروعاتهم بنجاح مما يتيح لهم استغلال طاقاتهم وأفكارهم الإبداعية والمبتكرة". وتم عمل جدول لزيارة معظم كليات الجامعة ككليات التربية طفولة والتربية والطب البيطري وطب الاسنان وتكنولوجيا صناعة السكر والتجارة والحقوق

المشروعات المقترحة من الطلاب ، وكان أول لقاء بكلتي العلوم والزراعة وبتنسيق مع ا.د/ هبه راشد وكيل كلية طب الأسنان لشئون البيئة ومنسق الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة مع جهاز تنمية المشروعات بأسبوط لتنفيذ البروتوكول



علماً بأنه بعد تقديم المستندات من بطاقة الرقم القومي وعقد الإيجار يحصل الشاب على موافقة لإقامة المشروع ويصدر الجهاز رخصة فضلاً عن التيسيرات والحوافز غير المالية والمزايا الضريبية واستخراج مستندات التأسيس والتراخيص.

غسل اليدين باستمرار:

اعتماداً على دراسات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإنَّ الحرص على نظافة اليدين مهم جداً لوقاية الجسم من الأمراض، لذا يُوصى بغسل اليدين جيّداً بالماء الدافئ والصابون لمدة ٢٠ ثانية، سواءً قبل تناول الطعام أو أثناء تحضيره، أو بعد استخدام المراحيض، أو بعد السعال أو العطاس، أو لمس الأسطح العامة. ويجب غسل اليدين أيضاً بعد استعمال الأشياء الموجودة في الأماكن العامة، فهي أكثر الأماكن التي تتجمع فيها الميكروبات، وخاصة مقابض الأبواب، وعربات التسوق، وقوائم الأطعمة، مع العلم أنّ الشخص يكون أقل عرضة للأمراض وانتقال العدوى إذا كان يتمتع بصحة جيدة، ولا يعاني من أمراض تضعف جهازه المناعي، ومع ذلك يجب غسل اليدين واتباع باقي النصائح خاصة في حال وجود طفل أو شخص مريض، والتأكد من عدم مشاركة الأواني بين أفراد الأسرة.

التأكد من حصول الجسم على الفيتامينات:

يساهم استهلاك الفيتامينات في تعزيز قوة الجهاز المناعي، وخاصة فيتامين أ، وفيتامين ب٦، وفيتامين ج، وفيتامين د، وفيتامين هـ، وأكثرها أهمية فيتامين ج الذي قد ينتج عن نقصه في الجسم

كيف تقوي جهازك المناعي



يمكن تقليل فرصة الإصابة بالعدوى الفيروسية والإنفلونزا من خلال الحفاظ على صحة وسلامة الجهاز المناعي في الجسم، ولتحقيق ذلك ينصح باتباع عدد من الوسائل التي تساهم في تعزيز قوة الجهاز المناعي.

الإقلاع عن التدخين :

يعدّ التدخين واستخدام التبغ من العوامل التي تُضعف المناعة، وتزيد خطر الإصابة بعدد من المشاكل الصحية كالربو، وسرطان الرئة، والنوبة القلبية، والجلطة الدماغية، لذا يُوصى بتجنب استخدام التبغ وأي مادة من شأنها أن تضعف الجهاز المناعي في الجسم. وتوجد العديد من الاستراتيجيات التي تساعد الفرد على ترك التدخين، فقد يوصي الطبيب باستخدام رقعة النيكوتين، أو بعض أنواع مضادات الاكتئاب، أو أي من العلاجات الأخرى التي تساهم في تسهيل الإقلاع عن التدخين.

محااربة العدوى، وهو ما يجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، وإلى جانب ذلك يرافق التوتر إفراز هرمون الكورتيزول الذي يعزّز حدوث الالتهاب في الجسم، وهو المركب الأولي لعدد من الأمراض التي تصيب الجسم. ممارسة التمارين الرياضية ينصح بممارسة التمارين الرياضية حوالي نصف ساعة يوميًا لتحقيق أكبر فائدة منها، فمن الممكن أن تساعد على زيادة قوة الجهاز الدفاعي في الجسم، وليس ذلك فحسب، فالتمارين الرياضية قد تخفف من التوتر، وتجعل الجسم أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام ومرض القلب، وأنواع محددة من السرطان. ولا يعني ذلك بالضرورة ممارسة التمارين الرياضية الشديدة، إذ يمكن ممارسة التمارين البسيطة كالمشي، وركوب الدراجة، والسباحة، واليوجا.

النوم لوقت كافٍ :

يحتاج الفرد البالغ بين ٧-٩ ساعات من النوم ليلاً، ولتحقيق ذلك يجب الالتزام بجدول مواعيد يُحدّد فيه وقت الخلود إلى النوم، إلى جانب الامتناع عن شرب المشروبات الكحولية وخاصة قبل النوم، وكذلك تجنب الكافيين قبيل موعد النوم الاعتيادي، والحرص على بقاء غرفة النوم بدرجة حرارة

عدد من الأمراض، كالإصابة بمرض الأسقربوط، ولضمان حصول الجسم على حاجته من فيتامين ج ينصح بتناول الحمضيات، كالبرتقال، والسيانخ، والجريب فروت، والفراولة، كما يمكن تناول المكملات التي تحتوي على الفيتامينات المتعددة بعد استشارة الطبيب، لكن تعد المصادر الطبيعية هي الأفضل. تناول الطعام الصحي يعدّ تناول الطعام الصحي المتوازن والغني بمضادات الأكسدة أمرًا أساسيًا للمحافظة على وظائف الجهاز المناعي في الجسم؛ إذ تُحارب مضادات الأكسدة الجذور الحرة، وإنّ الجذور الحرة تُثبّط المناعة وبالتالي فإنّ محاربتها تحمي الجهاز المناعي. لذلك يُوصى باختيار الدهون الصحية بدلاً من الدهون المشبعة؛ فمثلاً يمكن اختيار زيت السمك وزيت بذور الكتان، مع الحرص على شرب كميات كافية من الماء،

الامتناع عن شرب الكحوليات:

قد تسبب اضطرابات في الجهاز المناعي، وزيادة خطر التعرض للعدوى الرئوية. تقليل مستويات التوتر أظهرت الدراسات أنّ التوتر يضعف الجهاز المناعي في الجسم، ويجعله عرضة للإصابة بالعدوى، وقد يعزى ذلك إلى أنّ الإصابة بالتوتر المزمن تؤثر في قدرة خلايا الدم البيضاء على

فالضحك والإيجابية تقلل هرمونات التوتر وتزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء والتي لها دور كبير في تعزيز الجهاز المناعي وزيادة قدرات الجسم لمقاومة الأمراض.

: <https://mawdoo3.com9>.

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمود احمد عبد العليم

قائم بعمل نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم بييطري

أ.د. محمد أبو القاسم محمد هندسة

أ.د. حسام الدين محمد عمر علوم

أ.د. عادل عبده حسين أحمد هندسة

أ.د. فاروق عبد القوي عبد الجليل زراعة

أ.د. أميمة الجبالي طب

أ.م.د. عصام عادل أحمد آداب

د. محمد محمود أحمد مستشفى الجامعة

مناسبة، والاهتمام بممارسة النشاط الحركي خلال اليوم. لأن قلة النوم تساهم في إضعاف الجهاز المناعي في الجسم، وبالتالي تضعف قدرته على محاربة الأمراض. ونوصي باتباع هذه النصائح دائماً.

التعرض لأشعة الشمس :

يُنتج الجسم فيتامين د بصورة رئيسة عند التعرض لأشعة الشمس، ويُعدّ فيتامين د مهماً لجهاز المناعة؛ إذ يساعد على إنتاج الأجسام المضادة، والأجسام المضادة تُحارب العدوى والأمراض، لذلك يُوصى بالتعرض لأشعة الشمس لفترة قصيرة مع تجنب وضع واقي الشمس، وأفضل وقت هو ما بين الساعة ١١-٣ ظهراً، ولكن لا توجد توصيات طبية صريحة حول المدة اللازمة للتعرض للشمس لأخذ حاجته من فيتامين د؛ لأنّ تصنيع فيتامين د يعتمد على عدد من العوامل :

- لون الجلد وحجم الجلد الذي تعرض للشمس.
- الراحة النفسية وتقوية العلاقات الاجتماعية قد يكون لتقوية الروابط الاجتماعية
- الضحك فله دور بالغ الأهمية والتأثير والراحة في تعزيز وتقوية الجهاز المناعي،