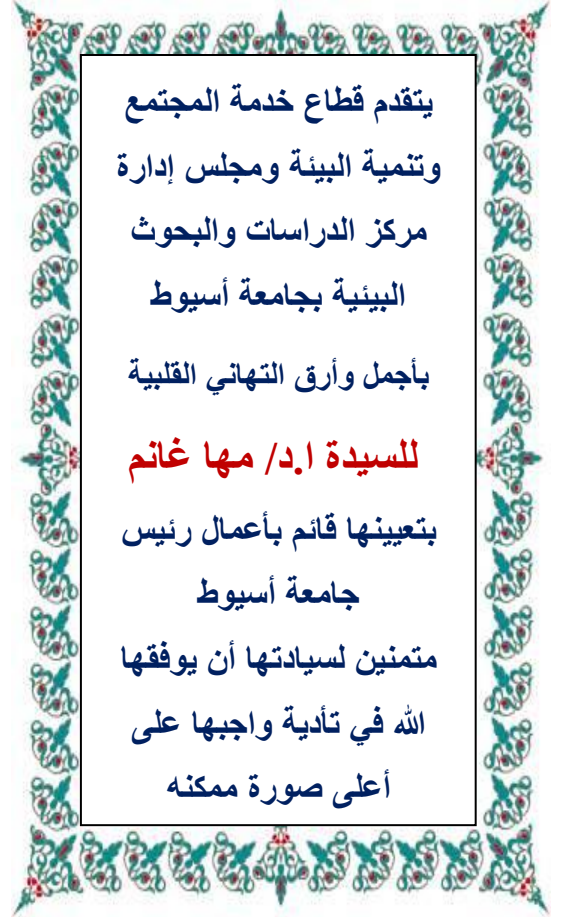


بالتعاون مع إدارة السلامة والصحة المهنية لرفع مهاراتهم الوظيفية، تحت رعاية **الأستاذ الدكتور أحمد المنشاوي** القائم بأعمال رئيس الجامعة، والأستاذ الدكتور علاء عطية عميد كلية الطب ورئيس مجلس إدارة المستشفيات الجامعية، **والأستاذ الدكتور إيهاب فوزي** المدير التنفيذي للمستشفيات الجامعية، والأستاذ علي البوشي مدير إدارة الأمن بالمستشفيات، والأستاذ هيثم عطا الله مدير إدارة السلامة والصحة المهنية، **والأستاذ حمدي عبد العزيز** رئيس وحدة الدفاع المدني . وقد أشاد الدكتور إيهاب فوزي بدور الدفاع المدني في الحفاظ على المستشفيات من أي مخاطر قد تواجهها، مضيفاً أن إدارة المستشفيات تسعى دائماً إلى دعم كافة الدورات التدريبية التي من شأنها أن ترفع مستوى كفاءة العاملين. كما حاضر في الدورة اللواء محمد الكردي، عن أنواع الحرائق وأسبابها وطرق الوقاية منها، وأنظمة الإطفاء بالمنشآت العلاجية وطرق استخدامها، وكيفية الإخلاء الطبي



**دورة تدريبية  
حول مكافحة الحرائق للدفاع المدني  
بمستشفيات جامعة أسيوط  
٥ ديسمبر ٢٠٢٢**

حرصاً على رفع كفاءة العاملين بإدارة الأمن نظمت مستشفيات الجامعة دورة تدريبية للعاملين بوحدة الدفاع المدني حول مكافحة الحرائق

حيث أكد الدكتور ثابت عبد المنعم خل ال كلمته الإفتتاحية على ما توليه إدارة الجامعة من إهتمام وإنجازات بكافة قطاعات الجامعة عامة وبقطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة خاصة، ومن ضمنها الجهود المبذولة في مواجهة التغيرات المناخية والقضايا البيئية ودعمها لأهداف التنمية المستدامة ورؤية مصر ٢٠٣٠ والحفاظ على سلامة أفرادها، وما تم إنجازه لتنفيذ إستراتيجية الجامعة الهادفة لتنفيذ الرؤى المستقبلية والعمل على رفع الوعي المجتمعي والبيئي للعاملين والذي يكفل الحفاظ على صحتهم وسلامتهم عند التعرض لأي مخاطر.

وأوضح الدكتور محمد أبو القاسم أن البرنامج التدريبي ثقافة السلامة والصحة المهنية يهدف بدوره إلى حماية العاملين بالجامعة من مخاطر بيئة العمل والحفاظ على سلامة الإنسان في مجال العمل وذلك بتوفير بيئة آمنة وخالية من مسببات الحوادث أو الاصابات والمحافظة على مقومات بيئة العمل كأساس للسلامة والصحة المهنية، والتحدث عن الأمراض المهنية المرتبطة بطبيعة العمل وكيفية الوقاية منها بالإضافة إلى التشريعات والقوانين المنظمة للسلامة والصحة المهنية. وأضاف الأستاذ خالد عمران أن البرنامج التدريبي يشهد عددا من المحاضرات للدكتورة مها

## انطلاق البرنامج التدريبي لثقافة السلامة والصحة المهنية للعاملين بالإدارة العامة للجامعة ٦ ديسمبر ٢٠٢٢ م

تحت رعاية الدكتور أحمد المنشاوي القائم بعمل رئيس جامعة أسيوط انطلقت اليوم أعمال البرنامج التدريبي تحت عنوان "ثقافة السلامة والصحة المهنية" التي تنظمها إدارة السلامة والصحة المهنية بقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالتعاون مع الإدارة العامة لإدارة وتنمية المواهب تحت إشراف الدكتورة مها غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، وذلك بحضور الدكتور ثابت عبدالمنعم مدير مركز الدراسات والبحوث البيئية، والدكتور محمد أبو القاسم محمد عميد كلية الهندسة السابق والمشرف على إدارة السلامة والصحة المهنية، والأستاذ مصطفى حسن أمين الجامعة المساعد، والأستاذ وائل محمد أمين الجامعة المساعد، والأستاذ خالد عمران مديرا الإدارة العامة لإدارة وتنمية المواهب، والأستاذ عبده محمد أحمد مدير إدارة السلامة والصحة المهنية، والأستاذ محمد عبدالعال مدير إدارة الدفاع المدني، وعدداً من المتدربين من العاملين بالجامعة.

لحصولهم على المركز الأول على مستوى الجامعات المصرية ، مشيداً بطلاب الجامعة المتميزين بمختلف الكليات وما يتمتعون به من خبرات وقدرات وطاقات إبداعية، وقدرة على الابتكار دائماً، معرباً عن تشجيعه المستمر وتقديم كافة سبل الدعم والرعاية اللازمة لكافة أعضاء الفريق الطلابي والذي يقدم أفكار إبداعية وخلقة يسهم تطبيقها في خلق مشروعات قومية وتنموية لخدمة المجتمع والتغلب على مشكلاته والتي على رأسها القضايا البيئية والتغيرات المناخية.

وأوضح الدكتور أحمد عبدالمولى القائم بعمل نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب أن الفريق الطلابي يضم ٧ أعضاء وتأتى مشاركته فى تلك المسابقة فى إطار أنشطة إدارة النشاط العلمي بالإدارة العامة لرعاية الشباب ، و تشجيع من إدارة الجامعة لطلابها ومشاركتهم فى كافة المسابقات و الفاعليات التي تهتم بالأنشطة العلمية والعمل على تطوير المجتمع، مؤكداً حرص إدارة الجامعة على توفير كافة سبل الدعم والرعاية لكافة الأنشطة الطلابية وتشجيعها المستمر لطلابها للمشاركة فى مختلف المحافل والمسابقات على مستوى الجامعات المصرية والعالمية وهو ما يأتي بثماره فى حصول طلاب الجامعة على

غانم والدكتور محمد ابو القاسم والدكتور محمود عطية عبد العاطى بقسم الصحة العامة بكلية الطب والدكتورة دعاء محمد بكلية الطب والأستاذ خالد عمران والأستاذ عبده محمد احمد والأستاذ محمد عبد العال و بمشاركة عدد من العاملين بالجامعة والممتدة على مدار ثلاثة أيام متتالية.



### جامعة أسيوط تحصد المركز الأول على مستوى الجامعات المصرية فى مسابقة هاكثون "الاستدامة و التغير المناخي" ١٣ ديسمبر ٢٠٢٢

هنا الدكتور أحمد المنشاوى القائم بعمل رئيس جامعة أسيوط فريق طلاب الجامعة المشاركين فى مسابقة "هاكثون الاستدامة و التغير المناخي"

### • إصلاح العيوب الخلقية بالقلب نهائيًا

استخدم الأطباء "لصقات الخلايا الجذعية" لعلاج طفل مصاب بعيب خلقي في القلب يسمى "تبديل الشرايين الكبيرة"، الأمر الذي يعد نجاحًا أول من نوعه. وقال الأطباء، إن اللصقات التي تم تطويرها وتركيب إحداها للطفل فينلي، تحتوي على خلايا جذعية متبرع بها يمكن خياطتها في القلب أثناء الجراحة.

### • تقنية لعلاج حالات سرطان ميؤوس منها

نجح العلماء في المملكة المتحدة في تطبيق نوعا جديدا من العلاج الجيني لمريضة مصابة بسرطان الدم الليمفاوي الحاد بالخلايا التائية (T-ALL)، وهي تقنية فريدة تم استخدامها لأول مرة بالعالم تلقت الحالة حقنة من الخلايا التائية المتبرع بها من متطوع سليم، والتي تم تعديلها وراثيا باستخدام تقنية جديدة تُعرف باسم "تحرير القاعدة"، وتبين حدوث انخفاض ملحوظ في تطور المرض واختفاء الأعراض خلال ٢٨ يوما من تلقي العلاج، واستمرت هذه الحالة لمدة ٦ أشهر، ما سمح لها بإجراء عملية زرع نخاع عظمي ثانية لاستعادة جهازها هضام خارق ضد جميع سلالات الإنفلونزا تمكن باحثون أمريكيون من تطوير لقاح تم وصفه بـ"الخارق"، لأنه يحارب أي سلالة معروفة من الإنفلونزا ( ٢٠ نوعًا بجانب سلالات فرعية) معتمدا

العديد من المراكز الأولى المتقدمة في مختلف مشاركتها .



### معجزات وثورات طبية في عام ٢٠٢٢



لم يتوان الخبراء والأطباء هذا العام عن تقديم علاجات كانت الأولى من نوعها لشفاء المصابين بأمراض عدة ومنحهم الأمل في القدرة على العيش بشكل طبيعي مرة أخرى وفي السطور التالية أبرز المعجزات والثورات الطبية التي أحدثت فارقًا حقيقيًا في خطط علاج المرضى.

أكثر من مرتين في الأسبوع من زيادة خطر الوفاة بمقدار الضعف.

وقد أشارت دراسة نشرها الموقع أن الطهي المفرط وقلّي البطاطس يمكن أن يطلق مادة كيميائية تسمى الأكريلاميد ، والتي ترتبط بمخاطر الإصابة بالسرطان

### أضرار تناول البطاطس المقلية

على الجانب الآخر إذا كنت ممن يتناولون البطاطس المقلية باستمرار فإليك أضرار تناولها وهي كالتالي:

#### - الكوليسترول

ترفع الدهون المشبعة في البطاطس المقلية مستويات الكوليسترول "الضار" ، والذي يمكن أن يشكل جلطات تلتصق بجدران الشرايين وتمنع كل جزء من جسمك من تلقي الدم. بمرور الوقت ، يمكن أن يؤدي هذا إلى السكتة الدماغية والنوبات القلبية

#### - ارتفاع الأنسولين

تحتوي البطاطس العادية على الكربوهيدرات التي يمكن أن تسبب ارتفاع الأنسولين ، مما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض مثل السكري وأمراض القلب. يعد تناول البطاطس من حين لآخر أمرًا صحيًا ، لكن تناول وجبات خفيفة من البطاطس المقلية عدة مرات في الأسبوع يوفر أكثر بقليل من الطاقة سريعة الحرق

على تقنية جرى استخدامها في التطعيم ضد فيروس كورونا

<https://www.elconsolto.com/news/health>

### أضرار تناول البطاطس المحمرة



مع دخول فصل الشتاء يلجأ العديد من الناس الى الطعام كوسيلة للحصول على التدفئة ومن اكثر الاطعمة المحببة وخاصة في فصل الشتاء هي البطاطس المحمرة .

البطاطس المقلية تعد البطاطس المقلية واحدة من أسوأ الأطعمة التي يمكن تناولها وذلك لغناها بالعديد من الدهون المتحولة والصوديوم وكلاهما يزيدان من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري. وفقا لموقع هيلث يتسبب تناول البطاطس المقلية والهاش براون



بمضادات الأكسدة أو البطاطا الحلوة وسوف ترضي  
شغفك بالبطاطا دون الإضرار بجسمك

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/chronic-kidney-disease/symptoms-causes/syc-20354521>

**دراسة: أكثر من ٩٠ ٪ من تلوث الهواء في  
الشرق الأوسط ناجم عن الوقود الأحفوري**



اكتشف العلماء وجدا كبيرا لعناصر سامة مثل ثاني  
أكسيد الكبريت المرتبط بصناعة النفط والنقل البحري.  
يعد أكثر من ٩٠ ٪ من تلوث الهواء في الشرق  
الأوسط يرجع الى الوقود الأحفوري وليس عن العوامل  
الطبيعية كما كان يعتقد، وفق دراسة نشرتها مجلة  
"كوميونيكيشنز إيرث أند إنفارومنت" العلمية.  
في عام ٢٠١٧، وقد بدأ فريق دولي من العلماء رحلة  
طويلة في شرق البحر الأبيض المتوسط عبر قناة  
السويس وحول الخليج العربي، لقياس نوعية الهواء  
باستخدام معدات متخصصة.

التي من المرجح أن يتم تخزينها على شكل دهون  
في جسمك.

**-عدم تحمل الجلوتين**

تناول المزيد من البطاطس المقلية يسبب العديد  
من المخاطر الصحية لأي شخص يعاني من عدم  
تحمل الجلوتين ومرض الاضطرابات الهضمية  
وحتى حساسية الحليب والسبب في ذلك هو أن  
الزيت النباتي المستخدم في قلي هذه البطاطس  
يحتوي غالبًا على القمح ، وحتى منتجات الألبان.

-مشاكل الكبد

إذا كنت حاملاً أو مرضعة ، فإن سكر الذرة  
الدكستروز الموجود في العديد من وجبات  
البطاطس المقلية السريعة لا يعد ممنوعاً. تم ربط  
هذا المكون بارتفاع نسبة السكر في الدم  
وانخفاض مستويات امتصاص الدهون وهو أيضاً  
ضار بشكل لا يصدق لأي شخص يعاني من - - -

**مشاكل في الكبد.**

في النهاية إذا كنت تريد أن تكون أكثر صحة ،  
وأن تفقد الوزن ، وتحافظ على بشرتك صافية ،  
فإن البطاطس المقلية هي واحدة من الأطعمة  
الأولى التي يجب أن تتجنبها من نظامك الغذائي.  
استبدلها بالبطاطا المخبوزة والمتبلّة الغنية

% في الكويت مقارنة بـ ٣ % في الولايات المتحدة و ٥,٩ % في قبرص.

<https://arabic.euronews.com/green/2022/09/23/90-air-pollution-middle-east-caused-fossil-fuels-study-environmental-crises>

### خبير تغذية يكشف عن فاكهة شتوية تعالج الزكام



يعد الرمان من الفواكه الشتوية المفيدة لصحة الإنسان، يحرص بعض الأشخاص على تناوله عند الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، لاعتقادهم أنه يساعد على الشفاء، فهل هذا صحيح؟

أجاب الأطباء بالمعهد القومي للتغذية، على هذا السؤال بقولهم "الرمان أحد أبرز الأطعمة التي تسرع وتيرة الشفاء من نزلات البرد والإنفلونزا، كما أنه يساهم في تخفيف بعض أعراضهما، تحديداً السعال والعطس".

وأرجعوا ذلك إلى احتواء الرمان على نسبة عالية من مادة البوليفينول، التي تساعد على تقوية مناعة

### عناصر سامة مثل ثاني أكسيد الكبريت

وخلصوا إلى أن النسبة الأكبر من الجسيمات الدقيقة التي يمكن أن تخرق الرئتين بعمق وبالتالي تشكل خطرا صحيا كبيرا مصدرها الأنشطة البشرية وتأتي بشكل أساسي من إنتاج الوقود الأحفوري والفحم واستخدامهما.

ويتعارض هذا الاكتشاف مع الفكرة السائدة حتى الآن بأن الظواهر الطبيعية مثل غبار الصحارى هي التي تؤثر على نوعية الهواء في هذه المناطق. واكتشف العلماء وجودا عناصر سامة كثيرة مثل ثاني أكسيد الكبريت المرتبط بصناعة النفط والنقل البحري. وقال يوس ليليفلد، المؤلف الرئيسي للدراسة والباحث في معهد ماكس بلانك "هناك مصاف مثل تلك الموجودة في السعودية والإمارات تعتبر مصادر رئيسية لتلوث الهواء وكذلك سفن في البحر الأحمر وفي منطقة قناة السويس".

وعمل الفريق على احتساب معدل الوفيات الزائد الناجم عن تلوث الهواء سنويا في المنطقة وخلص إلى أنه أعلى بكثير مما هو عليه في الدول الغربية الصناعية. وأظهرت الدراسة أن عدد الوفيات الناجمة عن تلوث الهواء بلغ ١٥,٩

### \*هل تعلم\*

- أنه يبدو الإنسان أطول بقليل في الصباح مما يجد عليه نفسه في المساء، وذلك بسبب ما يقع على مفاصله من ضغط طوال اليوم.
- أن شعر الإنسان يساعد في تنقية الجو من الأوزون الضار عن طريق امتصاصه! (جامعة ميسوري للعلوم والتكنولوجيا).
- تحتوي معدة الإنسان على ٣٥ مليون غدة هضمية <https://mawdoo3.com/>

### أسرة النشرة

#### الأستاذة الدكتورة/ مها كامل غانم

نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
والقائم بعمل رئيس جامعة اسيوط

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
زراعة	أ.د. فاروق عبد القوي عبد الجليل
طب	أ.د. أميمة الجبالي
آداب	د. عصام عادل أحمد
المستشفى الجامعي	د. محمد محمود أحمد

مريض البرد أو الإنفلونزا وتعزيز قدرة جسده على مكافحة العدوى، بفضل خصائصها المضادة للأكسدة.

حيث أنه يحتوي على ٣ أضعاف مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر، وهذا ما يجعله من الفواكه الفعالة في تقليل الالتهابات التنفسية.

كما أوضحوا أن مضادات الأكسدة في الرمان لا تساهم فقط في علاج نزلات البرد، بل تعمل أيضاً على الوقاية منها، ويمكن إدراجها في النظام الغذائي اليومي خلال فصل الشتاء. ومع ذلك، يجب تناول الرمان باعتدال، لأن الإفراط فيه تأثيرات سلبية على الجسم.

وعندما اختبر الباحثون في دراسة سابقة تأثير عصير الرمان على مرضى الإنفلونزا، وجدوا أنه ساهم في منع الفيروس من التكاثر والانتشار في الجسم، بعد تناول لمدة ٥ أيام.

ولاحظ الفريق البحثي أن سر الفوائد العلاجية لعصير الرمان ضد الإنفلونزا ترجع إلى مادة بونيكالاجين الموجودة به، حيث تساهم في مكافحة الإجهاد التأكسدي، حسبما نشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

<https://www.elconsolto.com/medical-advice/advice->