

**قراراً جمهورياً بتعيين الأستاذ الدكتور/ أحمد المنشاوي
رئيساً لجامعة أسيوط حتى بلوغه السن القانونية
للمعاش**

أصدر فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس
الجمهورية قراراً بتعيين الأستاذ الدكتور أحمد
المنشاوي أستاذ جراحة القلب والصدر جراحة قلب
الأطفال بكلية الطب رئيساً لجامعة حتى بلوغه السن
القانونية للمعاش .

وبموجب هذا القرار يكون الدكتور أحمد المنشاوي هو
الرئيس السادس عشر في تاريخ جامعة أسيوط وذلك خلفاً
للدكتور طارق الجمال رئيس الجامعة السابق والتي انتهت
فترة رئاسته للجامعة في يوليو الماضي ٢٠٢٢ ببلوغ
سيادته السن القانونية للمعاش ، حيث كان يشغل
الدكتور أحمد المنشاوي منصب نائب رئيس جامعة
أسيوط لشئون الدراسات العليا والبحوث منذ
٢٠١٨/١٢/٢٩ وحتى ٢٠٢٢/ ١٢/٢٩ وهي المدة التي
تضمنت كذلك تولى سيادته القيام بعمل رئيس الجامعة في
الفترة من ٤ أغسطس ٢٠٢٢ وحتى نهاية ديسمبر
الماضي .

ويعد الدكتور أحمد المنشاوي أحد أساتذة الطب البارزين
في مجال جراحة القلب وأحد مؤسسي تخصص جراحة قلب
الأطفال في مصر حيث بدأ حياته العملية بتخرجه من كلية

تهنئة من القلب

يتقدم قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
ومجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث
البيئية بجامعة أسيوط

بأجمل وأرق التهاني القلبية

للسيد ا.د/ أحمد المنشاوي



بالثقة العالية التي أولاها لسيادته فخامة
رئيس الجمهورية عبدالفتاح السيسي
لتعيينه رئيساً لجامعة أسيوط

متمنين لسيادته أن التوفيق والسؤددة في
كافة أعماله لرفع راية جامعتنا الفتية فوق
جميع الجامعات

لمجلس إدارة مستشفيات أسيوط الجامعية ، ومن نوفمبر ٢٠٢٠ قام سيادته بالإشراف على كلية الفنون الجميلة ولمدة عامين.

كما حظى رئيس جامعة أسيوط الجديد بكثير من التكريمات والجوائز منها جائزة ميدالية (رونالد إدوارد) لأفضل بحث في مجال جراحة القلب النابض في عام ٢٠٠٢ أثناء انعقاد المؤتمر الدولي السنوي لجمعية جراحة القلب والصدر ببريطانيا وأيرلندا وتكريم النقابة العامة للأطباء في يوم الطبيب والد صول على تكريم فريق جراحة القلب في مارس ٢٠٢٢ .

وكذلك تكريم النقابة العامة للأطباء في يوم الطبيب والحصول على لقب الطبيب المثالي للأعوام ٢٠٢٠ ،

كما قضى سيادته عدداً من البعثات والزيارات العلمية الخارجية لعدد من الدول منها بعثة تدريبية بجامعة ساوثهامبتون بالمملكة المتحدة لمدة عامين وعمله كاستشاري ورئيس وحدة جراحة القلب للأطفال - بمستشفى النور التخصصي ، بمكة المكرمة - المملكة العربية السعودية لمدة ٣ سنوات .

كما يحظى سيادته بعضوية العديد من اللجان العلمية الخاصة بترقيات السادة الأساتذة والأساتذة

الطب بجامعة أسيوط عام ١٩٨٨ بتقدير "جيد جداً" مع مرتبة الشرف ، ثم ماجستير في الجراحة العامة بتقدير إمتياز في يناير ١٩٩٣ ، وأعقبها حصوله على الدكتوراه في جراحة القلب في يونيو ١٩٩٧ ، كما تدرج سيادته في السلك الأكاديمي بكلية الطب جامعة أسيوط حتى وصل إلى منصبه كأستاذ للقلب والصدر في فبراير ٢٠٠٨ ، ومنذ مارس ٢٠٠٩ وحتى الآن يشغل الدكتور أحمد المنشاوي منصبه كرئيس لوحدة جراحة القلب والصدر ، كما ترأس قسم جراحة القلب والصدر من أكتوبر ٢٠١٠ إلى نوفمبر ٢٠١٧ ، كما تولى منصبه كنائباً لمدير مستشفى الأطفال الجامعي لأقسام الجراحة ، أما في الفترة من مارس ٢٠١٤ ولمدة ٣ سنوات فشغل منصب نائب رئيس مجلس إدارة مستشفى القلب وجراحاته حيث كان لسيادته دوراً بارزاً في تأسيسها ومتابعة أعمال تجهيزها على ذلك النحو المتميز ووفق أحدث النظم الطبية.

أما على مستوى المناصب القيادية فتقلد الدكتور أحمد المنشاوي عدداً من المناصب الهامة تضمنت تولى سيادته من نوفمبر ٢٠١٧ إلى ديسمبر ٢٠١٨ منصبه كعميد لكلية الطب ورئيساً

على الأرض، لكنها أكثر شيوعاً في مناطق معينة حيث يكون النشاط التكتوني قوياً.

ما هي أنواع الزلازل؟

هناك أربعة أنواع رئيسية للزلازل وفيما يلي سنتعرف عليها:

١- الزلازل التكتونية: تحدث الزلازل التكتونية عندما تتحرك فجأة صفائح كبيرة من القشرة الأرضية، مما يتسبب في إطلاق الطاقة على شكل موجات زلزالية. وعادةً ما تسبب هزات أرضية، وتعتبر أقوى وأخطر أنواع الزلازل في العالم وأكثرها ضرراً، ويمكن الشعور بها في مناطق واسعة.

٢- الزلازل البركانية: الزلازل البركانية هي هزات تحدث عندما تتحرك الصخور والغازات المنصهرة تحت الأرض. يمكن أن تحدث هذه الزلازل بسبب ثوران بركاني، أو يمكن أن تكون مقدمة لحدوثها. يمكن أن تتراوح شدتها من بالكاد محسوسة إلى قوية للغاية. وغالباً ما تتسبب الزلازل المرتبطة بالبراكين في أضرار جسيمة للهياكل القريبة ويمكن أن تؤدي في بعض الأحيان إلى حدوث انهيارات أرضية أو تدفقات طينية.

٣- زلازل الانفجار : فيه يرتجف الانفجار الزلزالي يحدث يهتز فيه سطح الأرض وينتج عن انفجارات

المساعدين والجمعيات والهيئات الدولية المتخصصة في مجال جراحة القلب وجراحة فلب الأطفال.

الزلازل



استيقظ العالم في نهاية الاسبوع الاول من شهر فبراير ٢٠٢٣ على أنباء وقوع زلزال مدمر في تركيا وسوريا بقوة ٧.٨ درجة على مقياس ريختر مما أسفر عن وقوع خسائر كبيرة في الأرواح والممتلكات ومن هنا يجدر بنا الإشارة الى تعريف الزلازل وماذا يجب ان نفعل عند حدوث زلزال

كيفية حدوث الزلازل

تحدث الزلازل بسبب حركة الصفائح التكتونية، هذه الصفائح عبارة عن أقسام من قشرة الأرض تتحرك، وعندما تحتك حواف الصفائح ببعضها البعض، يتم إطلاق الطاقة على شكل موجات زلزالية. يمكن أن تحدث الزلازل في أي مكان

الجليدية التي يمكن أن تسبب المزيد من الأضرار والخسائر.

- يمكن أن تخلق شروخاً ضخمة في الأرض، والتي يمكن أن تكون خطيرة على الناس الذين يعيشون بجوارها.
- هناك أيضاً احتمال كبير لتعطل الخدمات مثل الكهرباء وإمدادات المياه وشبكات الاتصالات.
- يمكن أن تسبب الزلازل صدمة نفسية للمتضررين منها بسبب الخوف وما يتركه من آثار مدمرة.

ما أسباب حدوث الزلازل؟

يمكن أن تحدث الزلازل في أي مكان في العالم، ولكن من المرجح أن تحدث على طول حواف الصفائح التكتونية. وتعتبر الزلازل من الكوارث الطبيعية التي تحدث لعدة أسباب سنتعرف عليها خلال ما يلي:

• الصفائح التكتونية :

تعد الصفائح التكتونية أحد الأسباب الرئيسية للزلازل. ويحدث من خلال تحرك صفيحتان عندما تصطدما من قشرة الأرض أو تبتعدان عن بعضهما البعض، فقد يتسببان في حدوث احتكاك قد يتسبب في حدوث نشاط زلزالي.

• النشاط البركاني :

يمكن أن تحدث الزلازل أيضاً بسبب الانفجارات البركانية عندما تطلق كميات كبيرة من الطاقة وتشق الصخور

نووية يكون فيها الإنسان مسئولاً عنها وصانعها وذلك أثناء إجراء تجاربه النووية.

٤- زلزال الانهيار

زلزال الانهيار الأرضي هو ظاهرة جيولوجية تتحرك فيها كتلة من الصخور أو الأرض أو الحطام بسرعة أسفل منحدر جبل أو تل بسبب الجاذبية. يمكن أن يحدث هذا بسبب الأمطار الغزيرة أو النشاط الزلزالي أو حتى النشاط البشري. يمكن أن يكون في غاية الخطورة ويسبب تدمير الممتلكات والأرواح.

ما الآثار التي تسببها الزلازل؟

تسبب الزلازل العديد من الأضرار المادية وخسائر بشرية وتترك العديد من التأثيرات التي سنتعرف عليها خلال ما يلي:

• يمكن أن تسبب دماراً هائلاً في فترة زمنية قصيرة جداً، بما في ذلك تدمير المباني والبنية التحتية.

• يمكن أن تتسبب في حدوث موجات مدمرة من موجات المد، والانهيارات الأرضية، والانهيارات

كيفية الحماية أثناء الزلازل :

تقول المراكز الأميركية للتحكم بالأمراض والوقاية إنه في معظم الحالات يمكنك حماية نفسك من الزلزال إذا قمت على الفور بما يسمى ب"الاحتماء والتغطية والثبات (Drop, Cover, Hold on)". وهذا أفضل مكان للاحتباء منها وتشمل هذه العملية الخطوات التالية:

- انزل على يديك وركبتك، فهذه الوضعية تحميك من السقوط وتسمح لك بالحركة إذا لزم الأمر.
- قم بتغطية رأسك وركبتك (وجسمك بالكامل إن أمكن) أسفل طاولة أو مكتب قوي، وإذا لم يكن هناك مأوى قريب انزل قريباً من الجدار أو بجوار أثاث منخفض لا يقع عليك، وغطي رأسك وركبتك بذراعيك ويديك.
- ابق في مكانك ثابتاً حتى يتوقف الاهتزاز. إذا كنت في الداخل فابق مكانك ولا تركض إلى الخارج أو إلى غرف أخرى أثناء الزلزال؛ فستكون أقل عرضة للإصابة إذا بقيت في مكانك.

ما أفضل مكان للاحتباء عند الزلزال؟

- أفضل مكان للاحتباء عندما يقع الزلزال وأنت داخل بيتك أو عملك هو تحت الطاولة، أو أي أثاث صلب يوفر حماية مثل مكتب أو سرير.

المنصهرة طريقها عبر قشرة الأرض وتخرج من البراكين مما يخلق موجات زلزالية.

• الانهيارات الأرضية والانهيارات الثلجية :

يمكن أن تؤدي الانهيارات الأرضية إلى حدوث زلازل عندما تنزلق مساحات كبيرة من الأرض فجأة إلى أسفل المنحدر بسبب وفرة المياه أو عدم الاستقرار في الأرض. كما تحدث الزلازل أيضاً بسبب الانهيارات الجليدية التي يمكن أن تخلق موجات زلزالية.

• الأنشطة البشرية :

من المعروف أن الأنشطة البشرية مثل التعدين وبناء السدود والتنقيب عن النفط والغاز تسبب الزلازل

كيف يقيس العلماء حجم الزلازل؟

يقيس العلماء حجم الزلزال باستخدام مقياس ريختر. مقياس ريختر هو مقياس لوغاريتمي يقيس الطاقة المنبعثة من الزلزال في مصدره. يعتمد على تسجيلات حركة الأرض المأخوذة من أجهزة قياس الزلازل. يستخدم العلماء هذه البيانات لحساب حجم الزلزال.

<https://www.alarabiya.net/science/>

أفضل مكان للاحتماء في الخارج :

- أفضل مكان للاحتماء عند الزلزال وأنت في الخارج هو البقاء في منطقة مفتوحة أبعد ما يمكن عن أية جدران أو أبنية أو خطوط كهرباء أو أعمدة.
- ابتعد عن المباني وأسلاك المرافق والحفر وخطوط الوقود والغاز، وأكبر خطر هو سقوط الحطام خارج المداخل مباشرة وبالقرب من الجدران الخارجية.
- بمجرد دخولك العراء، ابق منخفضا وابق كذلك حتى يتوقف الاهتزاز.
- لا تركض أبدا نحو شاطئ، فعند حدوث الزلازل القوية تحت الماء، قد تتسبب في أمواج عاتية تتجاوز الشاطئ، وتدمر كل ما تجده في طريقها.

ماذا تفعل إذا وقع الزلزال وأنت في السيارة؟

- إذا كنت في مركبة متحركة، فتوقف في أسرع وقت وفي أمان قدر الإمكان، وحرك سيارتك إلى جنب الطريق أو الرصيف، بعيدا عن أعمدة الكهرباء والأسلاك العلوية والجسور السفلية أو الجسور العلوية.
- قد تهتز السيارة بعنف على نوابضها، لكنها ابق في مكان جيد للبقاء حتى يتوقف الاهتزاز.
- شغل الراديو للحصول على آخر المعلومات والأخبار، ولتلقى التعليمات والتوجيهات التي قد تصدرها السلطات.

- طبق قاعدة "الاحتماء والتغطية والثبات". إذا كان ذلك ممكنا، وفي غضون الثواني القليلة التي تسبق اشتداد الاهتزاز، ابتعد سريعا عن الزجاج أو الأشياء المعلقة أو خزائن الكتب أو أي أثاث كبير آخر يمكن أن يسقط.
- انتبه للأشياء المتساقطة من المواقد والمدخن، وتركيبات الإضاءة، والأشياء المعلقة على الحائط والأرفف العالية، والخزائن ذات الأبواب التي يمكن أن تفتح.
- إذا كنت في المطبخ فأوقف تشغيل الموقد بسرعة.
- إذا كنت في السرير، فامسكه وابق هناك، واحم رأسك بوسادة. من غير المرجح أن تتعرض للإصابة وأنت في مكانك. قد يتسبب الزجاج المكسور على الأرض في حدوث إصابات إذا مشيت أو تدرجت على الأرض.
- أنت أكثر أمانا تحت الطاولة.
- ابتعد عن النوافذ والجدران الخارجية، وابق في المبنى ولا تستخدم المصاعد.
- لا تحاول الخروج من الحمام لأن ذلك قد يؤدي إلى الانزلاق والسقوط. وعندما يتوقف الاهتزاز يمكنك الخروج من الحمام.

- إذا كان الشخص ينزف فاضغط مباشرة على الجرح واستخدم قطعة قماش أو شاشا نظيفا إذا كان متاحا.
- لا تحرك الأشخاص المصابين بجروح خطيرة إلا إذا كانوا في خطر داهم من التعرض لمزيد من الإصابات.
- قم بتغطية المصابين لتدفنتهم.

<https://1-a1072.azureedge.net/health/>

فوائد بذرة الكتان للأطفال



تعد بذور الكتان من الأطعمة المفيدة جداً للصحة، إذ إنها غنية بالألياف، ويمكن استخدامها كاملة، أو مطحونة، أو على شكل مكملات غذائية، ولا تقتصر فوائدها على الأطفال فقط، بل على الأشخاص من جميع الفئات العمرية، وسنذكر في هذا المقال بعضاً من فوائدها العامة:-

- علاج الإمساك : ارتبطت بذور الكتان وزيتها بالعديد من الفوائد الصحية، فقد وجد أنها تساعد على علاج مشاكل الجهاز الهضمي؛ مثل الإمساك، وذلك بفضل محتواها العالي من الألياف، حيث إن بذور الكتان تعد غنية

لا تقم بالقيادة إذا سقط خط كهرباء فوق مركبتك. إذا حاولت الهروب من السيارة أو القيادة بعيدا قد تتعرض للصعق بالكهرباء. ابق ثابتا قدر الإمكان حتى وصول المساعدة، وإذا كان هناك خطوط كهرباء مقطوعة في مكان قريب فلا تقف فوقها أيضا.

الإسعافات الأولية وإجراءات الحماية بعد الزلزال:

- إذا كنت محاصرا بسبب سقوط الأشياء أو الانهيار، فاحم فمك وأنفك وعينيك من الغبار.
- إذا كنت تنزف، فاضغط على الجرح وارفع الجزء المصاب.
- قم بطلب المساعدة عبر الهاتف أو بالنفخ في صافرة الطوارئ أو الطرق بقوة على قطع صلبة من المبنى، ٣ مرات كل بضع دقائق، فقد يسمع موظفو الإنقاذ مثل هذه الأصوات.
- بمجرد أن تصبح آمنا، ساعد الآخرين وتحقق من الضرر. احم نفسك بارتداء أحذية متينة وقفازات العمل لتجنب الإصابة من الزجاج المكسور والحطام، وارقد أيضا قناعا من الغبار وواقيا للعينين.

- مصدر جيد للبروتين : تُعدّ بذور الكتان مصدراً جيداً للبروتين النباتي، ويمكن أن يكون بديلاً للبروتين بالنسبة للأطفال الذين لا يتناولون اللحوم، وقد أظهرت العديد من الدراسات المخبرية والحيوانية أنّ بروتين بذور الكتان يساعد على تحسين وظائف جهاز المناعة، وخفض مستويات الكوليسترول، ومنع ظهور الأورام، كما أنّه يمتلك خصائص مُضادة للفطريات.

: <https://mawdoo3.com/>

أسرة النشرة

الأستاذة الدكتورة/ مها كامل غانم

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

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

بالألياف القابلة وغير القابلة للذوبان، والتي تحافظ على انتظام حركة الجهاز الهضمي، ولكن تجدر الإشارة إلى أنه يمكن لتناول الكثير من بذور الكتان أو زيت بذور الكتان أن يُسبب الإسهال.

- تقليل بعض الالتهابات فقد يساعد وجود كَلٍ من حمض ألفا-اللينولينيك ومركبات الليجنان في بذور الكتان على التقليل من الالتهابات التي تُصاحب بعض الأمراض؛ مثل الربو.
- تحسين صحة القلب: قد تساعد الألياف، ومادة الفايتوستيرول، والأوميغا ٣، ومركبات الليجنان الموجودة في بذور الكتان على تعزيز صحة القلب، والحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها من الأمراض المزمنة؛ ولذلك يمكن تناول بذور الكتان وغيره من الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر الغذائية أن يساهم في تقليل مستويات الكوليسترول الضارّ في الجسم، كما اقترح بعض الباحثين أنه يمكن لبذور الكتان أن تُوفر بديلاً للمصادر البحرية للأوميغا ٣؛ حيث إنّ الأوميغا ٣ معروف بفوائده في خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.