

والطلاب ولغيف من الأساتذة والمتخصصين من الجامعة وهيئة تعليم الكبار بأسسيوط. وخلال الاجتماع أكدت الدكتورة مها غانم على أهمية قضية محو أمية الكبار باعتبارها من القضايا الحيوية والتي يعاني منها المجتمع المصري و بالأخص محافظات الصعيد والتي تتطلب بذل المزيد من الجهود والعمل المتواصل من أجل تقليل انتشار معدلات الأمية في صعيد مصر ورفع الوعي داخل المجتمع بمختلف فئاته، مؤكدةً على حرص إدارة الجامعة على التصدي التام لكافة التحديات التي تعوق تحقيق أهداف التنمية المستدامة ورؤية مصر ٢٠٣٠م، وفي مقدمتها مشكلة محو الأمية ، مشيدةً بجهود القيادة السياسية وما توليه من اهتمام كبير لإعلان مصر بلا أمية وذلك ضمن مبادرة حياة كريمة والهادفة إلى تحسين حياة المواطنين من مختلف النواحي الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية والزراعية وغيرها.

وأوضحت رئيس الجامعة أن الاجتماع تضمن مناقشة عدة موضوعات بشأن الرؤية و الأهداف الأساسية لعمل اللجنة العليا بجامعة أسسيوط لمحو الأمية ،و كذلك بشأن الأنشطة التي سوف تقوم بها كليات الجامعة و مركز محو الأمية بكلية التربية خلال العام الدراسي الحالي إلى جانب مناقشة نتائج المشروع القومي لمشروع شباب

رئيس جامعة أسسيوط بالإتابة تترأس اجتماع اللجنة العليا لمحو أمية الكبار ٣ يناير ٢٠٢٣ م



ترأست الدكتورة مها غانم القائم بعمل رئيس جامعة أسسيوط اجتماع اللجنة العليا لمحو أمية الكبار و المنعقد خلال شهر يناير الجاري ،وذلك بحضور الدكتور أحمد عبدالمولى القائم بعمل نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم و الطلاب ، والدكتور ثابت عبد المنعم مدير مركز الدراسات والبحوث البيئية ، والدكتور حسن حويل عميد كلية التربية ، والدكتور سعودي محمد حسن عميد كلية الخدمة الاجتماعية ، والدكتور عمر موسى مدير مركز تعليم الكبار بكلية التربية ، إلى جانب عدد من وكلاء الكليات المختلفة لقطاعي شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة و شئون التعليم

تقسيم طلاب كلية التربية وطلاب الكليات المشاركة إلى مراكز حسب محل ميلادهم و إقامتهم و حصر الأعداد، فضلاً عن التنسيق لتنظيم يوم تعريفى بالمشروع داخل كل كلية و المتابعة المستمرة للجنة العليا المنبثقة من المجلس الأعلى للجامعات و المعنية بمتابعة تنفيذ الجامعات المصرية للمشروع القومي لمحو الأمية .



الجامعات لمحو الأمية خلال النصف الأول من العام ٢٠٢٢/٢٠٢٣ .

وأكد الدكتور أحمد عبدالمولى على تضافر الجهود والتنسيق مع كافة القوى من مختلف الجهات ومؤسسات المجتمع المدنى للتصدى لهذه القضية والخروج بتوصيات هامة من شأنها إدخال برامج جديدة للتعاون مع الكليات المختلفة وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتحقيق ذلك على النحو الأمثل و كذلك إنشاء قاعدة بيانات للأمين من خلال الجامعة والاستفادة من التجارب الناجحة فى مختلف الجامعات و كذلك العمل على توفير وتدريب الطلاب ليكونوا دراسين متميزين. كما أنتهي الاجتماع إلى عدد من التوصيات والمقترحات للتصدي والقضاء على تلك المشكلة منها دعوة اتحاد الطلاب والمسؤولين المنوطين لنشرة ثقافة العمل التطوعي والمشاركة الايجابية ، و عمل دورة لتعليم الطلاب و تأهيلهم "يوم واحد " إلى جانب عمل قوافل توعية مع القوافل الصحية لمعرفة الأميين بكل قرية ، و عمل اسطوانات CD توزع على الكليات وبالتوصية باقتراح توزيع المراكز والقرى على الكليات حتى يتم تكثيف الجهود ويتم

وجمع الباحثون في الدراسة التي نشرت نتائجها دورية "إنفايرومنتال ساينس أند تكنولوجي ليزرز"، بين نوفمبر ٢٠٢١ وأغسطس ٢٠٢٢، لفات من أوراق المراحيض كانت تباع في أميركا الشمالية وأميركا اللاتينية وإفريقيا وأوروبا الغربية، بالإضافة إلى عينات لمياه الصرف الصحي من محطات المعالجة في الولايات المتحدة. ورصد الباحثون وجود "فوسفات بولي فلورو ألكيل غير المشبع" بينها مواد قد تسبب السرطان. ويمكن ربط رصد هذه مركبات في أوراق المراحيض بإضافة بعض الشركات المصنعة مواد كيميائية أثناء تحويل الخشب إلى لب الورق، تبقى آثارها موجودة في المنتج النهائي.

<https://www.skynewsarabia.com>

مشروبات ممنوع تناولها على الريق

هناك بعض الأطعمة يؤدي تناولها على معدة فارغة إلى الكثير من المشاكل الصحية مثل القولون العصبي وقرحة المعدة وغيرهما ويرغب الكثيرون في تناول وجبة إفطار سريعة في الصباح الباكر قبل الخروج للعمل، مع عدم مراعاة أن بعض تلك الأطعمة والمشروبات قد تسبب أضراراً للجسم، وخاصة المعدة، عند تناولها صباحاً على الريق. نستعرض بعضاً منها :-

اكتشاف خطير بشأن ورق المراحيض



خلصت دراسة حديثة إلى أن أوراق المراحيض تشكل مصدراً غير متوقع لمواد كيميائية ذات ضرر دائم في مياه الصرف الصحي في جميع أنحاء العالم، ويمكن أن تتسرب إلى التربة عبر مياه الصرف الصحي.

المركبات المشبعة بالفلور والألكيلات الفلورية المتعددة، هي عائلة من المركبات الكيميائية الاصطناعية بدأ إنشاؤها منذ أربعينيات القرن العشرين، وتضم أكثر من ٤٧٠٠ جزيء. وتعود تسميتها كذلك إلى دورة حياتها الطويلة جداً.

وتنتشر هذه المركبات في منتجات كثيرة مستخدمة في الحياة اليومية (مستحضرات التجميل، وأواني الطبخ غير اللاصقة، والملابس المقاومة للماء). وقد رُبطت بأنواع عدة من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية ومشاكل الخصوبة واضطرابات النمو لدى الأطفال.

يستطيعان القيام بوظائفهما في حماية القلب والأوعية

الدموية

٣- الشاي



يجب احتساء كوب الشاي الصباحي بعد وجبة الإفطار، لأن تناوله على الريق يزيد من خطر الإصابة بارتجاع المريء والتهاب المعدة. ويرجع السبب إلى زيادة حمض المعدة عند تناول الشاي على الريق باستمرار. كما يؤدي شرب الشاي الأخضر صباحًا على الريق إلى امتصاص الحديد في الجسم، مما يتسبب في متلازمة القولون العصبي

٤- عصائر الفاكهة والحمضيات

قد تبدو العصائر الطبيعية مشروبًا صباحيًا مفيدًا للجسم، ولكن المفاجأة أنها مضرّة، لاحتوائها على نسبة عالية من سكر الفركتوز، الذي يتركز في مجرى الدم ويشكل ضغطًا على الكبد والبنكرياس. وتحتوي الحمضيات على

١- القهوة (الكافيين)

يحرص محبو القهوة على تناولها على الريق فور الاستيقاظ من النوم صباحًا، لاحتوائها على الكافيين، الذي يساعد على الشعور باليقظة وإمداد الجسم بالطاقة وزيادة التركيز.



ورغم القيمة الغذائية العالية للقهوة، يحظر شربها على معدة فارغة، لأنها تؤدي إلى تهيج القولون والإصابة بالإسهال أو الإمساك.

٢- الموز



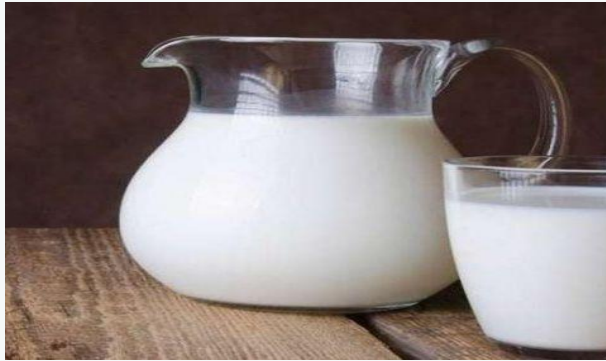
يحتوي الموز على كمية كبيرة من الماغنيسيوم، ويسبب تناوله بكثرة على الريق إلى زيادة مفاجئة للماغنيسيوم في الدم، واختلالا في الكالسيوم، فلا

٧- الطماطم

تؤدي إلى تفاعل الأحماض داخل المعدة وعدم نوبانها، ما يؤدي لتكون الحصى.



٨- الحليب ومشتقاته



شرب الحليب على معدة فارغة يؤدي إلى تفاعل البكتيريا الموجودة بداخلها، لذا ينصح بشرب الحليب مع وجبة الإفطار

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

الكثير من الأحماض، والتي لا يمكن أن تسبب فقط حرقة المعدة، ولكن أيضاً الحساسية.



علاوة على ذلك، يؤدي شرب العصائر الطبيعية على الريق إلى الشعور بالجوع طوال اليوم وزيادة الوزن وظهور الكرش.

٥- الماء بالليمون

لا شك أن عصائر الحمضيات، لا سيما الماء بالليمون، تحتوي على الفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم، لكنها تسبب الإصابة بالتهاب المعدة عند تناولها على الريق. كما يحتوي البرتقال على كميات كبيرة من السكريات والأحماض العضوية التي تتسبب في تحفيز الغشاء المخاطي إذا تم تناولها على الريق.

٦- قصب السكر

يحتوي على الكثير من السكر، ما يؤدي إلى ارتفاع مفاجئ للسكر في الدم، وفي بعض الأحيان يصيب الشخص بغيوبة.

- يحمي من الإصابة بتصلب الشرايين ويسهم في التخلص من الترسبات على الشرايين، وهذا لأن الثوم يحتوي على عنصر الكبريت.

فوائد الثوم للتخسيس وإنقاص الوزن:

الثوم على الريق يسهم في التقليل من الوزن الزائد؛ لأنه يعمل على حرق الدهون بالجسم والتخلص من السموم الزائدة التي توجد به، وهذا من خلال تناوله صباحا قبل تناول الإقطار وجبة



فوائد الثوم للمعدة:

تناول الثوم على الريق يعمل على حماية المعدة والجهاز الهضمي من الأمراض ويحفز عمل الجهاز الهضمي بشكل سليم.

فوائد الثوم في الوقاية من السموم:

الثوم يساعد على التخلص من السموم التي تصيب الجسم، كما أنه يعمل على تطهير الجسم من الطفيليات

فوائد الثوم على الريق للتخسيس والوقاية من السرطان



فوائد تناول الثوم على الريق صباحا كثيرة، تعرفوا على فوائد الثوم للتخسيس والقلب والوقاية من السرطان وتأخير أعراض الشيخوخة.

إن تناول الثوم على الريق له العديد من الفوائد للصحة العامة، والتي تجعلك تتمتع بصحة جيدة وتقيك من الأمراض المختلفة، وتشير الدراسات إلى أن تناول فصوص الثوم الطازجة يحافظ على مزاياه، لنتعرف فيما يلي على أهم فوائد الثوم وخاصة للتخسيس والقلب والوقاية من السرطان والسموم والشيخوخة .

فوائد الثوم على الريق للقلب:

- تناول الثوم على الريق يساعد على حماية القلب من العديد من الأمراض، والمشكلات الصحية التي يتعرض لها.

المعدية، وهذا لأن الثوم يعمل على تقوية الجهاز المناعي كما أنه يحتوى على فيتامين سي.

فوائد الثوم للأسنان:

الثوم يسهم في التخلص من الألم الذي يصيب الأسنان، وهذا لأنه يحتوى على مادة الإلبيسين والتي تسكن آلام الأسنان في وقت قليل جداً.

فوائد الثوم في الوقاية من السرطان:

تناول الثوم على الريق يسهم في الحماية من الإصابة بمرض السرطان بأنواعه المختلفة، وهذا لأنه يحتوى على مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على تحييد الجذور الحرة، ومنع انتشار الأورام السرطانية، كما أنه يحتوى على العديد من الإنزيمات التي تقلل من مفعول المواد المسرطنة التي توجد بالأطعمة.

فوائد الثوم في الوقاية من ألزهايمر:

تناول الثوم على الريق يعمل على الوقاية من الإصابة بمرض ألزهايمر الذي يصيب الإنسان مع التقدم بالسن، كما أنه يساهم في الحماية من الخرف. تناول الثوم على الريق يومياً يعمل على المساهمة في الحماية من الشيخوخة المبكرة، وهذا بفضل مضادات

التي من الممكن أن تصيبه، وهذا يسهم في الوقاية من مرض السكري ويحمي من مرض السرطان.

فوائد الثوم للدورة الدموية:

الثوم يسهم في عمل الدورة الدموية بشكل منتظم، كما أنه يقلل من أعراض ارتفاع ضغط الدم، والتقليل من الإصابة بالأمراض القلبية، ويساعد على تحفيز الكبد.



فوائد الثوم في علاج الربو والإنفلونزا:

الثوم يسهم في علاج مرض الربو وهذا لأنه يحتوى على المركبات الطبيعية، والتي تحمي الجهاز التنفسي، ويحتوي على فيتامين سي الذي يسهم في منع انتشار الجذور الحرة بالجسم المسببة للربو.

تناول الثوم على الريق يعمل على المساهمة في الوقاية من نزلات البرد والإنفلونزا، وكما أنه يعمل على الحماية من الإصابة بالأمراض

- * هل تعلم أن استخدام المطهرات المضادة للبكتيريا أقل كفاءة من استخدام الماء والصابون في قتل الجراثيم.
- * هل تعلم أن الخوف من الأسنان يُدعى بالادونوفوبيا.
- * هل تعلم أن سرعة نمو الأطفال في فصل الربيع أكبر من غيرها في الفصول الأخرى.

https://mawdoo3.com/%D9%87%D9%84_%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A3%D9%86

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمود احمد عبد العليم

قائم بعمل 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 | أ.م.د. عصام عادل أحمد |
| مستشفى الجامعة | د. محمد محمود أحمد |

الأكسدة التي توجد به، ويعمل على حماية خلايا الجسم من التعرض للشيخوخة.

<https://al-ain.com/article/eatables-forbidden-stomach-empty>

معلومات تهكم

- أن الحرب العالمية الثانية كانت أكثر الحروب تدميراً على مدار التاريخ.
- هل تعلم أن أول قنبلة ذرية في الحرب العالمية الثانية تم إنشاؤها بواسطة أمريكا، ولقد تم إسقاط هذه القنبلة في مدينة هيروشيما في اليابان.
- هل تعلم أن عدد البكتيريا في الأذن قد يزيد بمقدار ٧٠٠ مرة إذا تم ارتداء السماعات لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن بعض أنواع أحمر الشفاه تحتوي على قشور السمك من ضمن مكوناتها.
- هل تعلم أن بصمة اللسان تختلف من شخص لآخر، مثل بصمة الأصبع.
- * هل تعلم أن عدد البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان أكبر من عدد خلاياه.