

**الجمال ي دشّن مبادرة "هنجلها" لغرس الأشجار  
المثمرة بجامعة أسيوط  
ويدعو الطلاب للمشاركة**



دشّن **الدكتور طارق الجمال رئيس جامعة أسيوط**، اليوم الإثنين ٢٠ يناير ٢٠٢٠ أولى فعاليات مبادرة "هنجلها" من خلال غرس الشجرة الأولى في هذه المبادرة داخل الحرم الجامعي، وهي المبادرة التي أطلقها **الرئيس عبد الفتاح السيسي** لزراعة مليون شجرة مثمرة في مختلف المحافظات والقرى الفقيرة والجامعات المصرية والشوارع الرئيسية، داعياً كافة الطلاب من أبناء الجامعة لتفعيل المبادرة من خلال مشاركة كل طالب بزرع شجرة داخل الحرم الجامعي، وذلك بما يسهم في زيادة المساحة الخضراء ونشر روح العمل الجماعي والتوعية بكيفية زراعة الأشجار المثمرة والحفاظ عليها، وأكد رئيس الجامعة على حرصه على المشاركة في المبادرة بغرس شجرة مثمرة، وذلك

**الحفل الختامي للأنشطة البيئية  
لجامعة أسيوط ٢٠١٨/٢٠١٩**

تحتفل جامعة أسيوط ( قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة - متمثلاً في مركز الدراسات والبحوث البيئية بالجامعة ) يوم السبت الموافق ١٥ فبراير بالقاعة الثمانية بالمبنى الإداري للجامعة مراسم احتفالية قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالحفل الختامي للأنشطة البيئية لجامعة أسيوط للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩ وفيه يتم تكريم الكليات الفائزة بدرع التميز البيئي على مستوى الجامعة لكل من القطاع الطبي - العلمي والهندسي - الإنساني وعلى شرف معالي السيد **أ.د/ رئيس الجامعة** ويعتبر هذا الاحتفال بمثابة يوم احتفاء وتكريم لكل من ساهم في الأنشطة البيئية من طلاب وعاملين وأعضاء هيئة تدريس ، وتعرض في الكليات نماذج من المشروعات البيئية المتميزة لأبنائها الطلاب ، كما يتم توزيع شهادات التقدير للطلاب المتميزين بينياً وكذلك السادة وكلاء الكليات لما بذلوه من جهد خلاق طوال العام الدراسي في الأنشطة البيئية والميدانية والمشاركات المجتمعية .



كافة المبادرات المجتمعية التي تخدم الوطن والمناطق المحيطة ، موضحةً أن هذه المبادرة لها دور فعال في نشر المساحات الخضراء التي تساهم في تعزيز روح الانتماء وحب الوطن لدى الشباب، إضافةً إلى تنمية الوعي لدى طلاب الجامعة بأهمية الحفاظ على البيئة. كما أضافت أن المبادرة بدأت بزراعة ٥٠٠ شتلة مثمرة للجامعة و ٥٠٠ أخرى على مستوى المحافظة ما بين أشجار الزيتون والليمون والرمان كمرحلة أولى للمبادرة، وذلك من خلال التعاون بين إدارة المشروعات البيئية بالجامعة وإدارة الحدائق بكلية الزراعة على أن يتم التنسيق لزراعة نحو ألف شجرة أخرى خلال الشهر المقبل .

وفي السياق ذاته أشار المهندس محمد قبطان، أن تفعيل أعمال المبادرة يأتي تنفيذًا لتوجيهات **رئيس الجمهورية** بضرورة تفعيل المشاركة المجتمعية الهادفة، وذلك من خلال تحقيق خمسة أهداف رئيسية في مقدمتها هدف علمي يتمثل في المساهمة في مواجهة التغيرات المناخية والاحتباس الحراري، وهدف اقتصادي من خلال زراعة أشجار لها عائدها وإنتاجها المثمر، وزيادة المساحات الخضراء الجمالية داخل المناطق المختلفة، والمحافظة على المياه من خلال زراعة أشجار أقل

لتشجيع أفراد المجتمع الجامعي على الاهتمام بثقافة التشجير والتي تعد أحد السلوكيات الهامة التي تحمل مردود بيئي وجمال للمجتمع، كما تقدم بعداً اقتصادياً بزراعة النباتات والأشجار المثمرة . جاء ذلك بحضور المهندس محمد سعيد قبطان منسق عام المبادرة على مستوى الجمهورية، **والدكتورة مها غانم** نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، والدكتور حازم على حسن وكيل وزارة القوى العاملة، والدكتور حسام صلاح عبد العال وكيل وزارة البيئة، والدكتورة رشا الصراف منسق الصعيد للمبادرة، وبمشاركة الدكتور محمد حمام عميد كلية الزراعة، والدكتورة أسماء عبد الناصر عميد معهد البيولوجيا الجزيئية، والدكتور فاروق عبد القوى مستشار رئيس الجامعة للشئون الزراعية، والدكتور ثابت عبد المنعم مدير مركز الدراسات والبحوث البيئية، والسادة أعضاء مجلس شئون البيئة ، إلى جانب لفييف من وكلاء الكليات المختلفة وسميرة مخلوف مدير إدارة المشروعات البيئية، وقيادات المجتمع المحلي والإدارات المختصة بالجامعة . وفي هذا الإطار أكدت **الدكتورة مها غانم** على ترحيب الجامعة وحرصها على المشاركة في

حملة جديدة تحت عنوان "تحضر للأخضر..  
تحضر للمستقبل"، والتي تُعد أول حملة وطنية  
لنشر الوعي البيئي في مصر وذلك اتساقاً مع  
جهود الحكومة للتحويل نحو الاقتصاد الأخضر.  
وأكدت الدكتورة **ياسمين فؤاد**، خلال الاجتماع، أن  
شهر يناير هو شهر التشجير ضمن مبادرة  
"تحضر للأخضر" التي أطلقتها وزارة البيئة تحت  
رعاية رئيس الجمهورية لنشر الوعي البيئي، حيث  
تتناول موضوعاً أو قضية بيئية كل شهر لنشر  
الوعي بها بين المواطنين.

ودعت الوزيرة، ممثلي المجتمع المدني والقطاع  
الخاص للمشاركة بفعاليات وأنشطة تستهدف  
التشجير في مناطق مختلفة بالمحافظات خاصة  
حول المدارس والميادين العامة وتحويل أماكن  
تراكمات القمامة إلى مسطحات خضراء لنشر فكر  
التشجير بين المواطنين وخاصة طلاب المدارس،  
مشيرة إلى أن فروع وزارة البيئة في المحافظات  
ستوفر الدعم الفني اللازم لتسهيل مشاركتهم.

وأشارت الوزيرة، إلى أن وزارة البيئة عملت خلال  
الأشهر الماضية على الإعداد للحملة القومية  
للتشجير والتي تهدف لزيادة المساحات الخضراء  
وتهيئة الوعي العام على الاعتناء على اعتبار  
الأشجار والمساحات الخضراء أسلوباً للحياة، وهذا

استهلاكاً للمياه، وأخيراً هدف عام وشامل يتمثل  
في الالتفاف تحت قيادة سياسية واحدة واعية  
وتعزيز روح الولاء والانتماء للوطن، متطلعاً في  
ذلك إلى عقد بروتكول تعاون مشترك بين  
الجامعة والوزارات المعنية لتحقيق المزيد من  
التعاون المثمر من أجل خلق مناخ صحي  
وسليم لكافة المواطنين .

## مبادرة

## " تحضر للأخضر " لنشر الوعي البيئي



وزيرة. عقدت الدكتورة **ياسمين فؤاد**، وزيرة البيئة،  
أولى جلسات الحوار المجتمعي لمبادرة "تحضر  
لأخضر" حول موضوع التشجير وزيادة  
المسطح الأخضر في كافة محافظات  
الجمهورية، بحضور لفيف من الخبراء في  
الحدايق النباتية والتصميم العمراني للحدايق  
وممثلي مؤسسات المجتمع المدني والقطاع  
الخاص المهتمة بخدمة البيئة والمجتمع  
وأصحاب مبادرات التشجير. أطلقت وزارة البيئة

- \* تأتي الحملة تحت رعاية الرئيس عبدالفتاح السيسي.
- \* تستهدف تغيير السلوكيات وحث المواطن على المشاركة في الحفاظ على البيئة والموارد الطبيعية لضمان استدامتها .
- \* تسلط الضوء على دور الشباب في الحفاظ على البيئة وصون الموارد الطبيعية والعمل على دمجهم بشكل أكبر في العمل البيئي.
- \* تعتمد المبادرة على مواصلة جهود وإجراءات مواجهة تلوث الهواء منها أنشطة تحسين جودة الهواء ودعم وسائل رصد نوعية الهواء.
- \* تستهدف المبادرة دعم وتعزيز الهدف الرقمي الذي تم وضعه -لأول مرة- في إطار الاستراتيجية القومية للتنمية المستدامة "مصر ٢٠٣٠" والتي تهدف لخفض التلوث بالجسيمات الصلبة بنسبة ٥٠% بنهاية عام ٢٠٣٠.
- \* تم زيادة عدد محطات الرصد بالشبكة القومية لرصد نوعية الهواء المحيط ١٠٢ محطة ومن المستهدف الوصول إلى ١٢٠ محطة بحلول عام ٢٠٣٠ موزعة على جميع المناطق المختلفة بالجمهورية.
- \* تستهدف الحملة نشر الوعي بالحفاظ على المحميات الطبيعية وإدارتها وفق المستويات

ضمن سعي وزارة البيئة للحفاظ على الموارد الطبيعية، حيث تعد زراعة الأشجار هي أسرع وأرخص طريقة لمواجهة تلوث الهواء وآثار التغيرات المناخية والحفاظ على الموارد الطبيعية. وأوضحت وزيرة البيئة، أنه قد تم عرض مقترح على مجلس الوزراء لإعداد نظام لزراعة الأشجار داخل أنحاء الجمهورية وفق تخطيط علمي وبالتعاون مع كافة الوزارات والجهات المعنية ومنها وزارات الزراعة والإسكان والري والتنمية المحلية، من خلال تحديد الأشجار المناسبة لكل موقع وأماكن زراعتها ونوعية الأشجار المزروعة وطريقة زراعتها والاستفادة المثلى من الموارد.

واستعرض المشاركون مبادراتهم وخبراتهم في مجال التشجير وزيادة المسطحات الخضراء ونشر ثقافة التشجير بين فئات المجتمع وأفكارهم ومقترحاتهم في هذا المجال، حيث رحبت الوزيرة بالتعاون معهم وتبادل الخبرات العلمية والعملية والتجارب والإمكانيات لتهيئة المناخ لتقبل ثقافة التشجير والحفاظ على استدامة الغطاء النباتي بالجمهورية.

ونبرز بعض المعلومات عن المبادرة الرئاسية على النحو التالي :-

رئيسية وهي: المستعرض، والنازل، والسيني، والصاعد، والأعور. كثيراً ما يتعرض القولون للإصابة بالالتهابات المختلفة وهو ما يُسمى بالتهاب القولون العصبي، الذي يُعاني منه نسبة لا بأس بها من الأشخاص، وتعود الإصابة به إلى التغذية غير الجيدة، أو الحالة النفسية للمريض، ولهذا المرض الكثير من الأعراض، كضيق في التنفس، وزيادة خفقان وضربات القلب.

### **هل القولون يسبب خفقاناً في القلب**

في الواقع هناك ارتباط وثيق بين القولون والأعصاب، فالجهاز العصبي اللاإرادي هو من يُنظّم وظائف القولون، ومن تلك الأعصاب العصب الحائر الذي يعتبر عصباً حيوياً في الجسم، وهو من يتحكم في تنظيم دقات القلب، والكبد، والبنكرياس، والتنفس، وإفرازات المعدة، وهذا يُعطي تفسيراً لاضطرابات القولون المرتبطة بشكل كبير بمرض هذا العصب.

إنّ من الأعراض غير القياسية لمرضى عصب القولون هو تسارع في دقات القلب، وضيق في التنفس، حيثُ يشتكى الكثير من المرضى من هذه الأعراض، وهي ليست بالشكوى البسيطة؛ لذا وفي بداية التشخيص يجب على المريض إجراء الفحوص الطبية للتأكد من عدم وجود أية أمراض

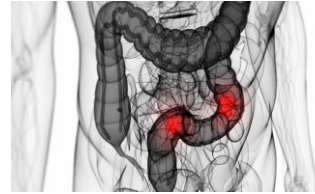
العالمية بما يضمن الحفاظ على توازن النظم الإيكولوجية وتنوعها البيولوجي مع تعظيم فرص التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

\* تستهدف الحملة دعم الاقتصاد وزيادة التنافسية وخلق فرص عمل جديدة مع وفاء مصر بالتزاماتها الدولية والإقليمية تجاه الاتفاقيات الدولية بما يحقق الحفاظ على استدامة استخدام الموارد الطبيعية كحق أصيل للأجيال القادمة.

\* توقيع اتفاقيات مع كل من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، والتربية والتعليم لدمج المفاهيم البيئية في المناهج التعليمية.

[https://www.masrawy.com/news/news\\_egypt](https://www.masrawy.com/news/news_egypt)

### **هل القولون يسبب خفقان القلب**



يعتبر القولون جزءاً مهماً من الجهاز الهضمي أو القناة الهضمية في الجسم، ويُسمى أيضاً بالأمعاء الغليظة، ويمتد من الأمعاء الدقيقة وصولاً إلى المستقيم، ويتكوّن من خمسة أجزاء

المليئة لمكافحة الإمساك ولكن باستشارة طبية. يأتي أخيراً دور العلاج الدوائي في التخفيف من حدة تلك الأعراض أو بالقضاء على الالتهاب بشكلٍ نهائي، كتناول مضادات التشنج التي تؤخذ قبل تناول الطعام بنصف ساعة أو بأخذ مضادات الغازات، ومضادات الإسهال وهي متنوعة ولكنها ذات مفعول وقتي فقط، إضافةً إلى مضادات الاكتئاب التي تحسّن من الحالة المرضية بنسبة قد تصل إلى ٨٩%، ولكن يجب عدم أخذها إلاً باستشارة طبية، ولمدة لا تقل عن شهرين متواصلين.

: [https://mawdoo3.com/%D9%87%D9%84\\_%D8%A7%D9%84%9%D9%81%D9%](https://mawdoo3.com/%D9%87%D9%84_%D8%A7%D9%84%9%D9%81%D9%)

### أمراض الجهاز الهضمي

نتيجة للعادات الغذائية السيئة التي نقوم بها، كالاعتماد على الوجبات السريعة المليئة بالدهون والسكريات، ونتيجة لتناول الطعام في أوقات متأخرة بالليل، وشرب المشروبات الغازية والمنبهات أو الأكل بشكل سريع، فإننا قد نواجه مشاكل واضطرابات في جهازنا الهضمي، كالشعور بألم وحموضة في المعدة، أو الإصابة بالإسهال أو الإمساك، بالإضافة إلى مشكلة الالتهابات

عضوية أو وظيفية أخرى تسبب مثل هذه الأعراض.

وكما نعلم فالتهاب القولون العصبي يتأثر بشكلٍ كبير بالحالة النفسية للشخص، فمريض القولون الذي يعاني من الشعور بالتوتر والإحباط والتدهور في الحالة النفسية أكثر عرضة لحدوث أعراض تزايد خفقان وضربات القلب، والشعور بضيق التنفس.

### التهاب القولون العصبي

على مريض القولون العصبي أن يتنبه إلى أن الرياضة والحركة الدائمة لها أثرٌ فعال ودورٌ مهم في التخلص من أعراض القولون، فهي تحسّن من المزاج والحالة النفسية، وتساعد في هضم الطعام بسهولة. كذلك لا ننسى دور التغذية الجيدة في ذلك، فمريض القولون يتأثر وينزعج من تناول بعض أنواع الأطعمة التي تسبب له الانتفاخ أو الإمساك؛ لذا عليه تفاديها بقدر استطاعته لتجنّب التطور في الالتهاب، إلى جانب تركيزه على تناول المليّنات مثل الأغذية التي تحتوي على ألياف كالحبوب، والخضروات، والفواكه، أو من خلال أخذ الأدوية

للقولون، ولكن عندما يكون هناك سرعة بالامتصاص ينتج عن ذلك إمساك، وفي حال كان هناك بطء في عملية الامتصاص فالنتائج يكون الإصابة بالإسهال. ويمكن أن تتم الإصابة بمرض القولون نتيجة الإصابة بعدوى بكتيرية، أو جرثومة في الأمعاء، أو بسبب وجود نوع من الحساسية اتجاه بعض أنواع الطعام، كالبقوليات أو منتجات الألبان والمشروبات المنبهة كالشاي أو القهوة وغيرها من الأغذية. الحالة النفسية السيئة والتي قد تكون بسبب الضغوطات اليومية، أو بسبب تأثير مادة السيروتينين، التي تؤثر على الحالة المزاجية للشخص والتي تقوم المعدة بإفرازها.

### **أمراض مرض القولون**

الشعور بآلام كالمغص في البطن. الإصابة بالإمساك أو بالإسهال. النفخة في البطن وخروج الغازات. صدور قرقعة وأصوات من البطن مع الشعور الدائم بالحاجة للدخول إلى الحمام. مشاكل النوم والأرق، والتي تسبب أيضاً شعوراً بالتعب والإرهاق. علاقة الدوخة بمرض القولون من الأعراض الجانبية التي يمكن أن ترافق الإصابة بمرض القولون، هي فقدان الشهية وعدم الرغبة في الأكل، هذا الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى التعرض لسوء في التغذية، فسوء التغذية في

والاضطرابات التي تصيب القولون، فما هو هذا المرض، وما هي أعراضه،

### **مرض القولون العصبي**

إن القولون هو عبارة عن الأمعاء الغليظة في الجهاز الهضمي الواصلة بين الأمعاء الدقيقة والمستقيم باتجاه الشرج، والذي يقوم بوظيفة امتصاص الأملاح المفيدة والماء، اللذين نحصل عليها من غذائنا، والقادمة من الأمعاء الدقيقة، ومن ثم التخلص من الفضلات عن طريق فتحة الشرج، حيث تتم هذه العملية من خلال التمددات والتقلصات المتجانسة ما بين عضلات القولون وعضلات الحوض، ولكن عندما يكون هناك شذوذ و عدم انتظام في الحركة، سواء كان هناك سرعة زائدة أو بطء زائد عن الحد، فينتج تشنج بالأمعاء الغليظة يعرف بالتهاب القولون العصبي، والذي تبلغ نسبة الإصابة فيه حوالي ال ٢٠% من الذكور والإناث.

### **أسباب الإصابة بمرض القولون العصبي**

إن وظيفة القولون ، تتركز في امتصاص السوائل والأملاح المفيدة من الغذاء، والجزء المسؤول عن هذه العملية هو الغشاء المخاطي

فورسمان بفحص قلبه داخلياً بواسطة خيوط قسطرة في وريده الذراعي.  
\* يستطيع القلب النبض بعد فصله عن باقي الجسم، وذلك لامتلاكه موجات كهربائية تقدر على ذلك.

### أسرة النشرة

**الأستاذ الدكتور ه / مها كامل فانم**  
نائب رئيس الجامعة  
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

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

غالبية الأحيان يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم، ومن المعروف بأن الدم هو المسؤول عن نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، لذلك عندما يتعرض الإنسان إلى فقر في الدم تقل نسبة كريات الدم الناقلة للأكسجين، وبالتالي لا تصل كمية كافية من الأكسجين إلى الرأس، الأمر الذي قد يسبب لك الشعور بالصداع والدوخة.

[https://mawdoo3.com/%D9%87%D9%84\\_%D8%A7%D9%84%D9](https://mawdoo3.com/%D9%87%D9%84_%D8%A7%D9%84%D9)

### هل تعلم

\* أن قلب الانسان ينبض حوالي ٢.٥ مليار مرة خلال ٧٠ عام! وأن خلايا القلب لا تتجدد! .  
\* الضحك من أهم الأسباب للحفاظ على صحة القلب، حيث يرسل ٢٠ % دم إضافي، ليتدفق عبر الجسم ويريح جدران الأوعية الدموية.  
\* قلب المرأة يدق أسرع من الرجل.  
\* ٣ ديسمبر عام ١٩٦٧، قام الدكتور كريستيان برنارد في جنوب أفريقيا بزرع قلب بشري للمريض لويس واشانسكي.  
\* تعتبر قيام أول عملية قسطرة للقلب في عام ١٩٢٩، حيث قام الجراح الألماني فرنر