

مصر ٢٠٣٠)، والذي ينظمه قطاع شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالجامعة، بالتعاون مع قطاع شؤون التعليم والطلاب. في كلمته، أعلن الدكتور أحمد المنشاوي، رئيس جامعة أسوط، باسم كافة جامعات محافظة أسوط، والوادي الجديد؛ الدعم الكامل والمطلق لفخامة الرئيس عبدالفتاح السيسي رئيس الجمهورية، في الحفاظ على أمن، واستقرار الدولة المصرية، وحماية أراضيها، وتحقيق السلام في ربوع العالم، ونبذ العنف وأعمال الهدم، والتدمير، معرباً عن الرفض المطلق؛ لما يواجهه الشعب الفلسطيني، من جرائم حرب ضد الإنسانية، ومخالفة؛ لكافة القوانين والمواثيق الدولية، والتي تُعد خرقاً واضحاً لأهداف التنمية المستدامة، التي أعلنتها الأمم المتحدة. وأشار رئيس جامعة أسوط، أن تنظيم المنتدى البيئي، يأتي؛ انطلاقاً من دور الجامعة المجتمعي، ومسئوليتها الوطنية، كقاطرة، ومنازة للعلم، والتنوير، والمعرفة؛ حيث حملت الجامعة على عاتقها- منذ إنشائها- مسؤولية رفع الوعي، وتعزيز قيم الانتماء، وتصحيح المفاهيم السلوكية، والمجتمعية الخاطئة، ودق ناقوس الخطر؛ لأهم المشكلات والتحديات، التي تواجه الدولة المصرية، والمنطقتين؛ العربية، والأفريقية،

## رئيس جامعة أسوط يفتتح فعاليات المنتدى البيئي الثاني - COP28 ASSUIT



افتتح الدكتور أحمد المنشاوي، رئيس جامعة أسوط فعاليات المنتدى البيئي الثاني «COP28-ASSUIT»، والذي تنظمه جامعة أسوط على مدار شهر نوفمبر الجاري، تحت شعار «الحلم الأخضر»، بحضور رؤساء ونواب وعمداء بمحافظات الصعيد.

يأتي المنتدى؛ في ضوء استراتيجية جامعة أسوط؛ لتحقيق توجهات الدولة المصرية؛ لتحقيق أهداف خطة التنمية المستدامة (رؤية

الجامعة؛ لتنظيم المنتدى، ومثماً؛ حرص جامعات الإقليم على مشاركتهم الإيجابية، والذي يؤكد بدوره تكاتف الجميع؛ من أجل مواجهة التغيرات البيئية المتسارعة، وإيجاد الحلول لتلك المشكلات التي تهدد حياة الإنسان، مشيداً بالوعي البيئي لدى أبناء الجامعة، على اختلاف مواقعهم، وحرصهم على المشاركة؛ في إيجاد حلول لمختلف القضايا البيئية. ومن جهته، توجه الدكتور محمود عبدالعليم، نائب رئيس الجامعة أيضاً، بخالص الشكر؛ لكافة إدارات الجامعات المشاركة، على تفاعلهم الإيجابي، وترحيبهم بتلبية دعوة جامعة أسيوط، وحرصهم على المشاركة في وقائع المنتدى، والذي يأتي في نسخته الثانية هذا العام؛ ليحتضن كافة الجامعات الحكومية، والأهلية، والخاصة، في نطاق إقليم محافظة أسيوط، ومحافظة الوادي الجديد؛ انطلاقاً من إيمان الجامعة؛ بأهمية الملف البيئي بكافة مجالاته، وحرصاً على اتساع رقعة المستفيدين من أنشطته المتنوعة، إلى جانب مشاركة طلاب، وطلبات المدارس بأسيوط، لأول مرة في رحاب الجامعة؛ لزيادة وعيهم؛ بالمشكلات البيئية، وما تواجهه من مخاطر، وسلبيات. ولفت الدكتور محمود عبدالعليم، أن وقائع المنتدى، ممتدة على مدار

والتي يأتي في مقدمتها الآن؛ قضايا البيئة بمختلف محاورها، خاصةً في ظل ما يشهده العالم من تطور صناعي، وتكنولوجي؛ ألقى بسلبياته، وأضراره على كافة المجالات البيئية، على كوكب الأرض، والغلاف المحيط به. وأوضح رئيس جامعة أسيوط، أن منتدى «الحلم الأخضر»؛ يستهدف إطلاق دعوة؛ لكافة الجامعات المشاركة؛ لشحن الهمم، وتكاتف الجهود، وتكثيف العمل، وتسخير ما نملكه من إمكانيات علمية، وبحثية؛ في تقديم دراسات، وابتكارات، تتصدى لقضايا البيئة المحيطة، وتطرح حلولاً علمية، وواقعية؛ للحد من مشاكلها، على نحو يعزز من ركائز التنمية المستدامة، ويدعم خطة مصر ٢٠٣٠، ويلبي طموح القيادة السياسية الرشيدة؛ في إرساء قواعد الجمهورية الجديدة، وليكون الحلم الأخضر، حقيقة وواقعاً ننعم به. وأشاد الدكتور أحمد عبدالمولي؛ نائب رئيس جامعة أسيوط، بالأنشطة البيئية الفعالة، التي ينظمها قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالجامعة، والتي ينعكس أثرها إيجاباً على المجتمع المحيط بالجامعة، ومشاركته المثمرة، في مختلف الفعاليات البيئية على مستوى الجمهورية، مشيداً بالتعاون القائم بين قطاعات

ستتغير المناظر الطبيعية للقطعة ورقعة الخضروات والدفيفة، وهل سنكون قادرين على زراعة محاصيل لم تكن معروفة لنا من قبل؟ سيكون توفر المياه إحدى القضايا الرئيسية، كما يتوقع عالم النباتات كيفن هوبز، المؤلف المشارك لكتاب جديد صالح للأكل: ٧٠ نباتًا مستدامًا يغير طريقة تناولنا للطعام. ويقول: “في المملكة المتحدة، سيكون الجفاف هو الأمر الأكثر تحديًا”، قد تصبح المحاصيل العطشى مثل الطماطم أكثر صعوبة، لأنها تعاني إذا أصبحت رطبة جدًا أو جافة جدًا. وأضاف “علينا أن نفكر في كيفية زراعة محاصيل مثل الطماطم ومحاصيل الخضروات التي تحتاج إلى الكثير من الرعاية والاهتمام اليومي. ويضيف هوبز: “إن زراعة محاصيل الخضروات لدينا من البذور وإدارة الشتلات لضمان عدم هلاكها في الظروف الرطبة جدًا أو الجافة جدًا يمثل تحديًا آخر.” قد تصبح الخضروات المعمرة أسهل في النمو وأكثر استدامة من المحاصيل الطرية، مثل الطماطم والباذنجان والفاصوليا الفرنسية . ويقول: “أمامهم وقت أطول لتأسيس أنظمتهم الجذرية والتأقلم مع التربة”، مما سيساعدهم على أن يصبحوا أكثر

شهر نوفمبر الجاري، وتتضمن: الندوات البيئية الأسبوعية، التي تناقش محاور مختلفة، منها: (المياه ... نبع الحياة)، (البصمة الكربونية)، (التنمية المستدامة)، (جهود الدولة المصرية في الحفاظ على البيئة)، بالإضافة إلى إطلاق الدوري البيئي (دوري الحلم الأخضر)، على كأس الدكتور أحمد المنشاوي رئيس الجامعة؛ بمشاركة فرق من مختلف كليات جامعة أسيوط، والجامعات المشاركة؛ للتنافس في عدد من المسارات الثقافية، والفنية، والرياضية، والابتكارية، مضيفاً أنه من المقرر؛ تنظيم عدد من الرحلات، إلى أهم المزارع، والمعالم البيئية في جامعة أسيوط،

### ٧٠ نباتًا مستدامًا يغير طريقة تناولنا للطعام.. ما هي الأطعمة المستدامة التي سنزرعها؟



قد يواجه البستانيون تحديات كبيرة مع تغير المناخ في السنوات القادمة، بما في ذلك درجات الحرارة القصوى والجفاف والفيضانات. ولكن ما هي الأطعمة المستدامة التي سنزرعها؟ هل

تقديمه مطبوخًا أو نيئًا، وله مذاق مشابه للسبانخ العادية ولكن بنكهة الفلفل قليلاً. ويتوقع هوبز: “يجب علينا جميعاً أن ننمي هذا خلال ١٠ سنوات.”

### **المورينجا:**

تنتج هذه الشجرة الصغيرة موطنها الأصلي سفوح جبال الهيمالايا في الهند وباكستان قروناً تشبه الفول. جميع أجزاء الشجرة صالحة للأكل، من الأوراق ذات القيمة الغذائية العالية بنكهة الخردل والقرون الصغيرة، إلى البذور غير الناضجة والجذور (التي يشبه طعمها الفجل الحار) والزهور، والتي يمكن أن تؤكل مطبوخة أو نيئة. إنه يتحمل الظروف الجافة ولكنه سيحتاج إلى قضاء فصل الشتاء في بيئة خالية من الصقيع، لذلك إذا زرعه في أبيض، قم بإحضاره إلى الداخل أو تحت مأوى في الأشهر الباردة. من الأفضل زراعته تحت الزجاج في المملكة المتحدة. شجيرة الملح البحر الأبيض المتوسط: يوضح هوبز: “هذا من السهل جداً زراعته، وهو رائع للسلطات وهو نبات ملحي، وهو نبات تكيف لينمو في ظروف أكثر ملوحة”. تُعرف أيضاً باسم الرجلة الشجرية، وهي شبه دائمة الخضرة وقوية وتتحمل الجفاف والملح. يمكن حصاد النموات الصغيرة بشكل مستمر، كما أنها تنتج أيضاً أوراقاً فضية مذهلة لإضافة الاهتمام إلى الحديقة على مدار السنة.

### **الأرطيشون كبيرة:**

مرونة. “يمكن دمج الخضروات المعمرة ضمن المحاصيل السنوية التي قد نزرعها في حديقتنا”. يمكن الحصول على العديد من الأصناف غير العادية من المتخصصين مثل الخضروات المذهلة، من الخرشوف القزم في القدس إلى الهونيس (Apios americana) ، وهي كرمة عشبية معمرة متسلقة، تنتج درنات لذيذة غنية بالبروتين صالحة للأكل، وأشجار الكروم الجذابة **الزهور الوردية المعطرة.**

هذه بعض الأطعمة التي يعتقد هوبز أنها ستكون مستدامة في المستقبل...

### **سبانخ كرمة:**

سبانخ الكرمة (المعروفة أيضاً باسم سبانخ مالابار) هي كرمة معمرة - على الرغم من أنك قد تحتاج في هذا البلد إلى زراعتها سنوياً إلا إذا كنت تعيش في منطقة معتدلة حقاً، لأنها تحب درجات الحرارة والرطوبة الدافئة حقاً وليست صقيعاً. متسامح. أوراقها على شكل قلب تلتف حول الدعائم، مما يوفر وفرة من أوراق الشجر الصالحة للأكل وأطراف النمو.

كما أنها تنتج زهوراً وردية بيضاء في الخريف يليها التوت الأحمر الداكن، الذي تم استخدامه تاريخياً للصبغة لأنه لطيف للأكل. ويمكن

وهوامش الغابات والسواحل. يتم استخدامه كتحوط من قبل بعض البستانيين، وإنتاج أوراق الشجر الجذابة والتوت الصالح للأكل. كما تعمل شبكة جذور النبات على تثبيت التربة وتثبيت النيتروجين. جرب التوت نيئاً أو في الشاي أو العصير. يمكن أيضاً تناول نباتات الزينة المعمرة الكلاسيكية هذه، ذات الأوراق ذات المظهر الاستوائي وأبراج زهور

### **اللافندر:**

قم بحصاد براعمها وأوراقها وسيقانها وأزهارها الصغيرة لاستخدامها نيئة في السلطات أو مطبوخة في البطاطس المقلية أو مقلية أو على البخار. تمثل الزهور إضافة حلوة لمذاق الأزهار لتزيين أي طبق. قم بزراعتها في تربة رطبة خالية من التصريف في شبه الظل. يوضح هوبز أن البستنة في المستقبل لن تعني أننا لا نستطيع زراعة محاصيلنا القديمة المفضلة: “سنظل قادرين على زراعة الفاكهة والخضروات التقليدية في السنوات المقبلة، ولكن سيكون هناك تنوع أكبر”.

<https://greenfue.com/70->

ويقول إن نبات الأراضي المنخفضة هذا الموجود بجانب الجداول والأنهار يستعمر المناطق المضطربة والأراضي الفارغة، وبينما يعتبره البعض من الأعشاب الضارة، فهو في الواقع مصدر غذائي قيم. “كان الأرقطيون الكبير (Arctium lappa)، الذي تم تجنيسه في المملكة المتحدة، من الخضروات المشهورة في العصور الوسطى وتم نسيانه إلى حد كبير. يمكنك زراعته بسهولة في حديقتك وهو من الخضروات الجذرية اللذيذة والمذاق اللذيذ، وسينمو في الأراضي القاحلة والمهملة في جميع أنواع التربة، لذلك من السهل جداً زراعته في المنزل وتتحمل الكثير من الظروف.

يمكن استخدام الجذور، وهي مصدر جيد للألياف ومضادات الأكسدة، في البطاطس المقلية والحساء واليخنة وتقطيعها أو تحميصها. يضيف هوبز أنه من السهل دمجها في حديقة الزينة، حيث تحتوي على أوراق كبيرة مبهرجة وزهور أرجوانية تشبه الشوك.

### **البحر النبق:**

تكيفت هذه الشجيرة القوية أو الشجرة الصغيرة لتنمو في الظروف البحرية القاسية، على الكثبان الرملية المليئة بالملح، وضاف الأنهار،

التحكّم به، ويعطي للمُصنّعين مرونةً كافيةً لتصنيع منتجاتٍ مختلفةٍ يمكن التحكم بخصائصها حسب الرغبة. ومن الجدير بالذكر أنّ الدهون المهدرجة كلياً تُعدّ نوعاً من الدهون المشبعة، التي لا تحتوي على الدهون المتحوّلة، بينما تحتوي الدهون المهدرجة جزئياً على الدهون المتحوّلة التي تزيد الكوليسترول الضار (LDL)، وتقلل الكوليسترول الجيد (HDL)، إلّا أنّ المستهلك العاديّ لن يستطيع التمييز بين هذين النوعين، ولذلك يُنصح بتجنّب جميع أنواع الدهون المهدرجة أو المنتجات التي تحتوي عليها. -

### **أضرار الزيوت المهدرجة :**

تُعدّ الدهون المتحوّلة أسوأ أنواع الدهون؛ ولذلك منعت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية مُصنّعي المواد الغذائية من إضافتها إلى الأطعمة والمشروبات، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى الأخطار التي قد تنتج من استهلاك هذا النوع من الدهون، ونوضح فيما يأتي بعض هذه الأضرار: أشارت إحدى الدراسات القائمة على الملاحظة، والتي نُشرت في *Brazilian Journal of Medical and Biological Research* عام ٢٠١٢، وضمت ١٢٧ مشاركاً لا يعانون من السكري؛ إلى أنّ هناك رابطاً بين زيادة استهلاك

### **ما هي الزيوت المهدرجة**



### **الزيوت المهدرجة**

هي زيوتٌ كانت أصلاً سائلةً وغير مشبعة وخضعت لعمليةٍ تُسمّى الهدرجة لتحويلها إلى صلبة؛ عن طريق إضافة ذرات الهيدروجين إليها، وقد يُنتج ذلك ما يُعرف بالدهون المتحوّلة (بالإنجليزية: Trans fat)، وتجدر الإشارة إلى أنّ هذه الدهون توجد بكمياتٍ بسيطةٍ بشكلٍ طبيعيٍّ في بعض الأطعمة، إلّا أنّ معظم الدهون المهدرجة التي يأخذها الشخص يكون مصدرها الدهون المُصنّعة. وتنقسم عملية الهدرجة إلى نوعين، نذكرهما فيما يأتي: الهدرجة الكاملة: التي تحوّل الدهون إلى مشبعةٍ تماماً، لتصبح صلبةً في درجة حرارة الغرفة.

### **المهدرجة الجزئية :**

والتي يتم فيها إشباع الدهون بالهيدروجين جزئياً؛ للحصول على قوامٍ شبه صلب يمكن

أشير في إحدى المراجعات المنهجية التي نُشرت في **Journal of Global Oncology** عام ٢٠١٨، وضمت نتائج ٢٤ دراسةً علميةً؛ إلى أنّ من المحتمل أن يُسبب استهلاك الكميات الكبيرة من الدهون المتحولة زيادة خطر الإصابة بالسرطان، ويجدر الذكر أنّه لا توجد أسباب أساسية لذلك، ولكنّ الالتهاب المزمن والإجهاد التأكسديّ قد يزيد خطر حدوث ذلك، إلّا أنّ هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات المستقبلية لتأكيد ذلك مصادر الزيوت المهدرجة توجد الزيوت المهدرجة جزئياً - والتي ذكرنا سابقاً أنّها تحتوي على الدهون المتحوّلة الضارة - في الغالب في هذه الأطعمة: [١][٨] الزبدة النباتية (بالإنجليزية: Margarine). الدهون النباتية الصلبة في درجة حرارة الغرفة (بالإنجليزية: Vegetable shortening). الأطعمة المخبوزة؛ خاصةً المعبّدة مسبقاً؛ كالبراوني، والفطائر، والكيك، والمافن، والبسكويت. العجائن الجاهزة للاستعمال. مبيضات القهوة من منتجات الألبان أو غير الألبان. الأطعمة المصنّعة، والمجمدة، والمقلية، والسريعة. بعض تتبيلات السلطات الجاهزة. بعض أنواع حبوب الإفطار. زبدة الفول السوداني. نصائح للمساعدة على التقليل من تناول الزيوت

الدهون المتحولة وارتفاع خطر المعاناة من ضعفٍ في حساسية الإنسولين (بالإنجليزية: Insulin sensitivity)؛ أي انخفاض استجابة الجسم لتأثيرات هرمون الإنسولين، وقد يسبب ذلك مقاومة الإنسولين (بالإنجليزية: Insulin resistance)، والتي تحدث عندما لا يستطيع الجسم الاستجابة للإنسولين باستخدام الجلوكوز الموجود في الدم، ممّا يسبب ارتفاعاً في مستويات سكر الدم. [٤] أشارت دراسةٌ نُشرتها **The American Journal of Clinical Nutrition** عام ٢٠٠٤، شارك فيها ٥٠ رجلاً مدة ٥ أسابيع، إلى أنّ زيادة تناول الدهون المتحولة قد يرتبط بزيادة التعرّض للالتهابات، وزيادة المؤشرات الالتهابية في الجسم. بينت دراسةً قائمةً على الملاحظة نُشرتها **American Journal of Epidemiology** عام ٢٠٠٥، وضمت بيانات ٧٨,٧٧٨ من النساء اللواتي كنّ لا يعانين من أمراض القلب، أو الأوعية الدموية، أو السكري في بداية الدراسة؛ وجود علاقة بين زيادة استهلاك الدهون المتحولة وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب كمرض القلب التاجي (بالإنجليزية: Coronary heart disease) بين النساء الأصغر سناً.

المطاعم تستخدم الزيوت المهدرجة جزئياً في القلي.

<https://mawdoo3.com/>

### هل تعلم

\* هل تعلم أن عدد البكتيريا في الأذن قد يزيد بمقدار ٧٠٠ مرة إذا تم ارتداء السماعات لمدة ساعة كاملة.

\* هل تعلم أن التفاح له تأثير بشكل أكبر من مادة الكافيين في جعل الشخص مستيقظ حتى الصباح.

### أسرة النشرة

**الأستاذ الدكتور / محمود أحمد عبد العليم**  
**نائب رئيس الجامعة**  
**لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة**

مدير المركز

طب

طب أسنان

هندسة

زراعة

طب بيطري

علوم

آداب

إدارة السلامة  
والصحة المهنية

أ.د. أحمد حمزة حسيني علي

أ.د. عاطف فاروق محمد القرن

أ.د. هبه الله جمال الدين راشد

أ.د. عادل عبده حسين أحمد

أ.د. صالح محمود إسماعيل

أ.د. محمود مصطفى محمود

أ.د. عمرو سعيد عبدالرحمن

د. محمد أحمد ثابت

ك. أحمد حمزة عبد المعز محمد

المهدرجة نذكر فيما يأتي بعض النصائح التي تساعد على تقليل الزيوت المهدرجة: اختيار الأنظمة الغذائية التي تُركّز على الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والدواجن، والأسماك، والمكسرات، والتقليل من اللحوم الحمراء، والأطعمة والمشروبات السكرية. اختيار الأطعمة المصنوعة من الزيوت غير المهدرجة، بدلاً من الزيوت المهدرجة كلياً أو جزئياً، أو الدهون المشبعة. استخدام المارجرين الطري أو السائل بدلاً من الزبدة، وقراءة قائمة المعلومات الغذائية على المنتجات، واختيار الأنواع الخالية من الدهون المتحولة والزيوت المهدرجة. الحد من تناول الأطعمة التجارية المقلية والمخبوزات المصنوعة من السمن النباتي أو الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً، فقد تحتوي هذه الأطعمة على الدهون المتحولة بالإضافة إلى نسبة عالية من الدهون. اختيار الزيوت الصحية للطهي كزيت الزيتون، وزيت الكانولا، وغيرها من الزيوت النباتية السائلة، أو خلط كمية قليلة من الزبدة مع زيت الزيتون للحصول على نكهة الزبدة. تجنب الأطعمة المقلية من الخارج؛ وذلك لأنّ بعض



