

شئون التعليم والطلاب؛ وذلك لتحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠، في خلق بيئة أكثر صحة ، واستدامة للجميع؛ حيث تسعى المبادرة إلى: نشر الوعي البيئي بين جميع الطلاب، والعاملين بالجامعة؛ بكل ما يتعلق بالاستدامة، كما تعمل على تقليل البصمة الكربونية للجامعة؛ من خلال إعادة استخدام المنتجات الحالية، وإعادة تدويرها، بالإضافة إلى تطبيق استراتيجيات العمل المناخي؛ لإفادة المجتمع، كما تسعى لتحقيق أهداف التنمية المستدامة؛ من خلال زيادة الوعي، والأنشطة الفعالة في جميع أنحاء الحرم الجامعي.

وأوضح التقرير؛ إن حملة الكشف المبكر عن سرطان الثدي للسيدات بالجامعة، والتي انطلقت يوم ١٦ من أكتوبر الجاري، وتستمر أعمالها حتى ٢٩ من الشهر الجاري، بالتزامن مع المبادرة العالمية "أكتوبر الوردي"، وذلك بالتعاون مع قسم علاج الأورام ، والطب النووي بمستشفيات جامعة أسيوط، نجحت بشكل كبير في تحقيق الهدف المنشود منها.

وأوضح التقرير؛ إن قافلة "وصال الخير"، وهي قافلة تنموية، وتوعوية شاملة، انطلقت لقرية شطب؛ نجحت في تحقيق أهداف الجامعة؛ في مجال خدمة وتنمية المجتمع المحيط بها؛ حيث ضمت نخبة من الكوادر المتميزة في التخصصات المختلفة من كليات؛ الطب البشري، وطب الأسنان، والطب البيطري، والزراعة، والخدمة الاجتماعية، والفنون، وذلك تزامناً مع احتفالات الجامعة بالذكرى الـ ٥٠ لانتصارات أكتوبر المجيدة، ودعمًا للمبادرة الرئاسية "حياة كريمة"، وتم من خلالها توقيع الكشف الطبي على نحو (٥٤٠) مواطناً، وتقديم علاج وأدوية مجانية لأهالي القرية، وقامت

رئيس جامعة أسيوط يتلقى تقريراً عن أعمال مجلس شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة لشهر أكتوبر ٢٠٢٣م



تلقي الدكتور أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط؛ تقريراً مقمداً من الدكتور محمود أحمد عبد العليم نائبه لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، حول: أعمال مجلس شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، والمنعقد في جلسته الدورية عن شهر أكتوبر ٢٠٢٣م.

وأكد الدكتور أحمد المنشاوي؛ إن جامعة أسيوط ماضية في تطبيق استراتيجيتها، والمتوافقة مع الخطة الاستراتيجية المعلنة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي؛ من خلال تنظيم الفاعليات، والأنشطة الهادفة إلى تنمية المجتمع، والارتقاء به؛ في إطار التعاون المثمر بين قطاعات الجامعة . كما أشار التقرير؛ إلى الإجراءات التي تتبناها الجامعة؛ لدعم مبادرة "جامعة أسيوط الخضراء"، والتي أطلقها طلاب الجامعة؛ ممن شاركوا في مؤتمر المناخ بشرم الشيخ (COP 27) ، بالتعاون مع قطاع

التنمية المستدامة . هذا وقد شهد الدكتور أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط، صباح اليوم الأربعاء ٢٥ أكتوبر الجاري، فعاليات حفل تكريم طلاب وطالبات مرحلتَي البكالوريوس والدراسات العليا، الفائزين والمشاركين في مسابقة أوراق السياسات، وذلك في إطار مشاركة جامعة أسيوط في فعاليات المبادرة العالمية للتعليم وتمكين الشباب في مجال مكافحة الفساد (جريس) للعام ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣، تحت إشراف الدكتور محمد أحمد عدوي مدير مركز دراسات المستقبل، ومنسق جامعة أسيوط في المبادرة العالمية للتعليم وتمكين الشباب، وبمشاركة لقيف من السادة أعضاء هيئة التدريس، والإداريين المشرفين والمحكمين علي مسابقة لجنة السياسات، والطلاب الفائزين.

وأعلن الدكتور أحمد المنشاوي، خلال الاحتفال، عن جوائز جامعة أسيوط المالية، للفرق الفائزة بالمراكز الثلاثة الأولى في مسابقة ورقة السياسات من مرحلتَي البكالوريوس، والدراسات العليا، والتي تبلغ قيمتها: (١٥) ألف جنيه للمركز الأول، (١٠) آلاف جنيه، و (٧) آلاف جنيه للمركز الثالث، موجهاً خالص التهنية للطلاب الفائزين؛ علي تمثيلهم المشرف للجامعة في مختلف المحافل، والمسابقات المحلية، والدولية، وإحراز مراكز متقدمة في كافة المجالات.

وأثنى الدكتور المنشاوي، علي إسهامات وجهود كافة القائمين علي برنامج جامعة أسيوط لمكافحة الفساد، والذي انطلقت فعالياته في إطار المبادرة العالمية للتعليم، وتمكين الشباب في مجال مكافحة الفساد (جريس)، والتي تتم بالتنسيق بين وزارة التعليم العالي، والبحث العلمي، وهيئة الرقابة الإدارية، وبرنامج الأمم المتحدة لمنع الجريمة

القافلة البيطرية من خلالها؛ بالكشف على أكثر من (٤٠٠) حالة، إلى جانب محاضرات التوعية، والأنشطة الهادفة المتعددة.



رئيس جامعة أسيوط يحتفي بالفائزين في مسابقة "أفضل ورقة سياسات" لمكافحة الفساد والجريمة على مستوى الجامعات



د.المنشاوي يعلن عن تأسيس نادى "الحوكمة والنزاهة والمواطنة الفعالة" ويؤكد دعم الجامعة لجهود القيادة السياسية في مكافحة الفساد وتحقيق

في تدريب في القاهرة في نوفمبر ٢٠٢٢، أعقبه بدء المبادرة بمسيرة طلابية في ١١ ديسمبر ٢٠٢٢ بمشاركة رئيس الجامعة، تنظيم سلسلة ندوات توعوية لأعضاء هيئة التدريس للجهاز الإداري والطلاب يومي ١٢ و ١٣ ديسمبر ٢٠٢٢، ثم الإعلان عن مسابقة أوراق السياسات في ٥ فبراير ٢٠٢٣، ثم تنفيذ البرنامج التدريبي اللازم يومي ٢٧ و ٢٨ فبراير، وبرنامج آخر في مارس، ثم تحديد المرشدين الأكاديميين لكل فريق ٥ مارس، كما تم تسليم أوراق السياسات في ١٣ أبريل ٢٠٢٣، ثم بدء العروض التقديمية ٣ مايو ٢٠٢٣، وتم التحكيم بلجان ضمت ١٣ عضواً وإعلان النتائج النهائية في يونيو ٢٠٢٣. وأضاف، إنه تم تنظيم عدد من الفعاليات الجديدة التي تبين حرص الجامعة على استمرار تلك الفعاليات؛ من خلال تلبيتها لكافة متطلبات التنفيذ، ومبادرتها في تخصيص جوائز للطلاب، وتوفير كل الإمكانيات لتنفيذ أنشطة المبادرة وبرامجها؛ حيث تعتمد تلك المبادرة على الإمكانيات الذاتية للجامعة في إطار التزام وزارة التعليم العالي بذلك؛ كمساهمة منها في هذه المبادرة المهمة.

وفي ختام أعمال الحفل، تم تكريم طلاب وطالبات مرحلتى البكالوريوس، والدراسات العليا، الفائزين والمشاركين في مسابقة أوراق السياسات وهم، في مرحلة البكالوريوس الطلاب : ناردين ناجح، مادونا أيمن، محمد على حسين، هالة فاروق، هناء بهاء، عبدالله محمد هارون، زياد مرتضى، سعد أحمد على، محمد هانى عبدالرازق، محمد أحمد عبداللطيف، ياسين محمد محمود، رانيا عماد، مى أحمد فاروق، وفي مرحلة الدراسات العليا: الدكتور عبدالكريم محمود، عزة تواب عبدالرحمن، ميرهان اسامه، حسن محمد، الدكتورة سناء محمد، شيماء فتح الله، محمد أحمد

التابع لمنظمة الأمم المتحدة، وهو ما انعكس علي فوز جامعة أسيوط؛ بجائزة أفضل ورقة سياسات في مرحلة الدراسات العليا؛ في مكافحة الفساد على مستوى الجامعات الحكومية، والخاصة المشاركة في البرنامج.

كما أعلن الدكتور المنشاوي، عن تأسيس " نادى الحوكمة والنزاهة والمواطنة الفعالة " تحت إشراف مركز دراسات المستقبل، والذي يسمح بعضوية طلاب مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، بالإضافة إلى البدء في تنظيم نموذج محاكاة المنظمات العالمية؛ في مجال مكافحة الفساد بجامعة أسيوط، وذلك بإشراف مركز دراسات المستقبل.

وأشار رئيس الجامعة، إلي الاستمرار في مثل هذه الفعاليات والأنشطة الإيجابية، خلال العام الجامعي الجديد، خاصة في ظل جهود وسياسات الرئيس عبد الفتاح السيسي؛ من أجل إرساء دعائم الجمهورية الجديدة، وتحقيق التنمية الشاملة والمستدامة في مصر، لافتاً إلي ضرورة مكافحة الفساد لتحقيق النتائج المرجوة، وتحسين مستوى معيشة الشعوب، وعدم الإضرار بموارد الدول وإمكانياتها اللازمة؛ للإنفاق على السياسات والبرامج التنموية، فضلاً عن نشر وتفعيل الثقافات المقاومة للفساد والرافضة له، وعدم التسامح مع أى مظهر أو سلوك فاسد، وهو ما يتفق مع الهدف الرابع للاستراتيجية الوطنية المصرية لمكافحة الفساد ٢٠٢٣ - ٢٠٣٠، والذي ينص على: "بناء مجتمع واع بمخاطر الفساد."

وفي مستهل كلمته، أكد الدكتور محمد العدوى حرص إدارة الجامعة على دعم كافة أنشطة المبادرة العالمية للتعليم وتمكين الشباب في مجال مكافحة الفساد(جريس)، والمتضمنة عدداً من الفعاليات التي شاركت بها الجامعة بالفعل؛ والتي بدأت بالمشاركة

وقد أعلن الدكتور أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط؛ عن نجاح فريق طبي بمستشفى الراجحي للكبد، والجهاز الهضمي بجامعة أسيوط؛ في إجراء جراحة زراعة كبد؛ لمريض يبلغ من العمر (٥٠) عاماً، بتبرع من أخيه، يعاني من الفشل الكبدي لمدة عامين، والذي نتج عنه الكثير من المضاعفات الصحية، وعدم المقدرة على ممارسة كافة أوجه الحياة الطبيعية، وتم إجراء الجراحة بكفاءة عالية، واجتاز المريض فترة النقاهة، وتمائل للشفاء.

جاء ذلك؛ ضمن الجهود المبذولة في مستشفيات جامعة أسيوط؛ لرفع معدلات العمليات، ورفع كفاءة الجراحات التي تتم فيها، تحت رعاية الدكتور أحمد المنشاوي رئيس جامعة أسيوط، والدكتور علاء عطية عميد كلية الطب، ورئيس مجلس إدارة مستشفيات أسيوط الجامعية، والدكتور إيهاب فوزي المدير التنفيذي لمستشفيات أسيوط الجامعية، وإشراف الدكتور شريف كامل مدير مستشفى الراجحي الجامعي، والدكتور بشير أبو السعود نائب مدير مستشفى الراجحي، ورئيس فريق زراعة الكبد.

وهنا الدكتور أحمد المنشاوي؛ الفريق الطبي بمستشفى الراجحي للكبد، والجهاز الهضمي بجامعة أسيوط؛ لنجاحه في إجراء جراحة زراعة الكبد، مشيداً بكفاءة، وتميز الكوادر بمستشفيات جامعة أسيوط؛ من أطباء، وتمريض، وتمتعهم بمستويات علمية، ومهنية متميزة، مؤكداً حرص الجامعة على تطوير الخدمات الطبية، والعلاجية، والنهوض بها، وتقديمها؛ بجودة تليق بالمواطن المصري، وبما يسهم في الارتقاء بالمنظومة الصحية في مصر.

وقد أجرى هذا التدخل الجراحي؛ فريق من الأساتذة، والأطباء من مختلف تخصصات؛ الجراحة

محمود، شيماء عماد، امنية أحمد، نجوى مختار، كما تم تكريم أعضاء هيئة التدريس المشرفين والمحكمين بالمسابقة، والإداريين.



مستشفى الراجحي بجامعة أسيوط ينجح في إجراء عملية زراعة كبد لمواطن في العقد الخامس من العمر



د. المنشاوي يهنئ الفريق الطبي ويشيد بكفاءة وتميز كوادر الأطباء والتمريض بمستشفيات جامعة أسيوط، ويؤكد أن المستشفى يلبي احتياجات مرضى الكبد في الصعيد ويوفر الرعاية الصحية والعلاجية اللائقة بهم

العظمتين ببعضهما مما يُسبب الشّعور بالألم، وظهور انتفاخ، وتقليل مدى الحركة للركبة، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى تكوين نتوءات عظمية. ويُعدّ التقدّم بالعمر أبرز عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بخشونة الركبة، إلا أنّها قد تُصيب الشّباب في حالات نادرةٍ خصوصاً إذا ما كان لديهم تاريخ عائلي للإصابة بها، أو تعرّضوا للتهاب أو ضرر في الركبة.

أسباب الإصابة بخشونة الركبة:

يُعتبر التقدّم بالعمر أكثر أسباب الإصابة بخشونة الركبة شيوعاً، إذ لا بد لأيّ شخص تقدّم بالعمر أن يُعاني من درجة مُعيّنة من خشونة الركبة. وهناك أيضاً عدّة عوامل قد تزيد من فرصة الإصابة بخشونة الركبة منها:

* التقدّم بالعمر: إذ تقلّ مقدرة الغضروف على التّعافي مع التقدّم في السن.

* زيادة الوزن: إذ يؤدي ذلك إلى زيادة الضّغط الواقع على مفاصل الجسم بشكل عام، إذ إنّ زيادة الوزن بقدر كيلوغرام واحد يؤدي إلى زيادة الضّغط على الركبتين بمقدار ٣-٤ كيلوجرام.

* وجود عوامل وراثية: فعند وجود طفرات جينية مُعيّنة قد يزيد ذلك من فرصة الإصابة بخشونة الركبة، كما قد يؤدي وجود اضطرابات مُتوارثة في شكل العظم إلى تعريضه أكثر للإصابة بخشونة الركبة. * تزداد فرصة الإصابة بخشونة الركبة عند النساء بالذات عند بلوغهنّ أكثر من ٥٥ عاماً.

العامة، الكبد والجهاز الهضمي، والعناية المركزة، والتخدير، والأشعة، ومعمل الباثولوجي. جدير بالذكر، أن إجمالي عدد جراحات زراعة الكبد التي أجراها المستشفى نحو (٩١) حالة، وذلك بنسبة نجاح تبلغ (٨٥)٪؛ حيث يعد مستشفى الراجحي الجامعي للكبد، المركز الأول في صعيد مصر، والذي يلبي احتياجات عدد هائل من مرضى الكبد، ويوفّر الرعاية الصحية، والعلاجية اللائقة بهم، ويتم إجراؤها للمرضى من مختلف محافظات صعيد مصر، وعلي نفقة الدولة، إلى جانب عدد من المرضى من الدول العربية، ويبلغ متوسط أعمار المرضى الخاضعين للجراحة نحو (٥٦) عاماً، وتقدر نسبة الإناث منهم نحو ٣٠٪ مريضة، و٤٥٪ متبرعات، كما تستغرق الجراحة من (١٢ - ١٦) ساعة.

ماذا تعرف عن خشونة الركبة

يُعرف هذا المرض باسم مرض المفاصل التآكلي، وهو من أكثر أمراض المفاصل المزمنة شيوعاً؛ إذ تشير الدراسات إلى إصابة أكثر من ٢٧ مليون شخص في الولايات المتّحدة الأمريكيّة. وقد يُصيب هذا المرض أيّ مفصل في الجسم، إلا أنّه يُعدّ أكثر انتشاراً في الركبة والحوض وأسفل الظهر والرقبة، كما أنّه قد يُؤثّر على المفاصل الصّغيرة لأصابع اليد أو القدم؛ ففي المفاصل الطبيعيّة يوجد قطعة غضروفية مطاطية صلبة تُغطّي كلتا نهايتي العظم المكوّن للمفصل، وتضمّن هذه القطعة الغضروفية الحركة السلسلة للمفصل، وتعمل أيضاً كوسادة لحمايته. ما يحصل في مرض خشونة الركبة هو تحلّل هذا الغضروف، ويحدث نتيجةً لذلك احتكاك

المُصاحب لخشونة الرّكبة شديداً لدرجة أنّه يُوقظ المريض من نومه.

[٢] المُعانة من تهيج الرّكبة الناتج غالباً عن تكوين النّتونات العظمية، عندها تنتفخ الرّكبة وتتورّم بالإضافة إلى احمرار الجلد المُعطي لها وارتفاع درجة حرارته.

[٣] الإصابة وبشكل مُتكرّر بالتواء الرّكبة وتصلبها: فمع مرور الوقت تضعف العضلات المُحيطة بالرّكبة ممّا يجعلها غير مُستقرّة ومُعرّضة بشكل أكبر للتواء. كما قد يُعاني المريض من تصلبها وعدم القدرة على ثنيها.

[٤] سماع أصوات فرقة صادرة من الرّكبة: وذلك ناتج عن الضّرر اللاحق بالعضروف وما ينتج عنه من احتكاك النّهائيات العظمية ببعضها البعض.

[٥] تحديد مدى حركة الرّكبة.

[٦] ظهور تشوّهات في الشّكل الخارجيّ للرّكبة: وتتفاوت هذه التشوّهات مع درجة خشونة الرّكبة.

علاج خشونة الرّكبة:

يُعتبر مرض خشونة الرّكبة مرضاً تفاقمياً ولا يمكن عكس الأضرار التآكلية الناتجة عنه. ويعتبر العلاج الوظيفيّ وتسكين الألم أبرز أهداف علاج خشونة الرّكبة. هنالك طرق للعلاج المُبكر لخشونة الرّكبة من شأنها زيادة فرص حفظ المفصل قدر الإمكان. أمّا أهمّ طرق علاج خشونة الرّكبة فهي على النّحو الآتي: [٣] إجراءات غير جراحية

* التعرّض المُتكرّر لإصابات الإجهاد: ويحدث ذلك لأصحاب المهّن التي تتطلب الحركة أكثر من اللازم، كرفع الأوزان الثّقيلة، إذ يشكّل ذلك ضغطاً مُتواصلًا على الرّكبة ممّا يُعرّضها بشكل أكبر للإصابة بالخشونة.

* تزداد نسب الإصابة بخشونة الرّكبة أيضاً عند الرياضيين: كلاعبي كرة القدم أو كرة المضرب، وذلك بسبب ركضهم المُتكرّر عند مُمارستهم لهذه الرياضات، ولذلك يجب عليهم أخذ الحذر لتجنّب إلحاق الضّرر بالرّكبة. وينصح الأطباء عادةً بممارسة التمارين الرياضية المُعتدلة وبشكل مُنتظم لتقوية العضلات المُحيطة بالرّكبة؛ إذ إنّ ضعف هذه العضلات قد يُساهم في الإصابة بخشونة الرّكبة.

* المُعانة من حالات مرضية من شأنها زيادة فرصة الإصابة بخشونة الرّكبة: كالتهاب المفاصل الروماتيزميّ، أو زيادة الحديد في الجسم، أو فرط إفراز هرمون النّمون.

أعراض الإصابة بخشونة الرّكبة:

يُصاحب المُعانة من خشونة الرّكبة الشّعور بالعديد من الأعراض مثل:

[١] الشّعور بالألم مُتزايد وبشكل تدريجيّ في الرّكبة: وقد يبدأ هذا الألم بشكل مُفاجئ في بعض الحالات؛ ففي بداية الإصابة قد يشعر المريض بالألم في الرّكبة عند الصّباح أو بعد المكوث دون حركة لفترة طويلة، ومن ثمّ يشعر به المريض عند صعود الدّرج، أو الوقوف بعد الجلوس، أو عند المشي. وقد يكون الألم

الحقن: وقد تضمّ إما مرگب الستيرويد الذي يعمل على تخفيف الورم وبالتالي التخلص من تصلب المفصل وتسكين الألم، أو هايالورينيك أسيد الذي يشبه في تركيبه السائل الزليلي الموجود طبيعياً في المفصل، وبذلك يعمل على تليينه وتسهيل حركته. استخدام الأجهزة الداعمة وأجهزة تقويم العظام: مثل الأحذية الخاصة التي تعمل على تخفيف الضغط على الركبتين، أو تقويم الركبة الذي يدعم المفصل، أو استخدام عكازة على الجهة المقابلة للركبة المصابة، وذلك يوفر ثباتاً إضافياً ويقلل الضغط على الركبة. إجراء عملية جراحية: ومعظم مرضى خشونة الركبة لا يحتاجون لإجراء جراحة، وإنما يلجأ إليها إذا ما كانت الأعراض شديدة، أو في حال عدم الاستفادة من الطرق السابقة. ولها أنواع عدة؛ فمنها ما يتضمن إزالة الأجزاء المتضررة من الغضروف فقط، ومنها أيضاً ما يهدف إلى ملائمة العظام مع بعضها وتخفيف الاحتكاك، بالإضافة إلى عملية تبديل مفصل الركبة بالكامل.

<https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%A7%D9%87%D>

هل تعلم عن الماء

- أن نسبة ٩٢% من دم الإنسان يتكون من الماء.
- أن نسبة ٢٢% من عظام الإنسان تتكون من الماء.

لخشونة الركبة: ومن هذه الإجراءات ما يأتي: العلاج الفيزيائي وممارسة التمارين الرياضية: وذلك عبر إجراء تمارين رياضية معينة لشد وتقوية الركبة والعضلات المحيطة به. وتجرى عادةً بواسطة المعالج الفيزيائي أو الطبيب المختص. وقد ينصح الطبيب بتجنب بعض الأنشطة أو الحركات التي قد تؤدي إلى زيادة الألم والاحتكاك، كالركض مثلاً. استخدام الضمادات الساخنة أو الباردة: فتعمل الضمادات المصنعة من الماء الدافئ على تسهيل حركة المفصل المتصلب، كما أن استخدام كمادات الثلج لمدة ١٥ دقيقة بعد القيام بأي نشاط يساعد على تخفيف التورم وتسكين الألم. التقليل من الوزن: لما لزيادته من أثر في حدوث خشونة الركبة وزيادة الأعراض المصاحبة لها؛ بسبب الضغط الزائد الذي يشكّله على الركبتين. الإجراءات الطبية والحقن المستخدمة لعلاج خشونة الركبة: استعمال مسكنات الألم ومضادات الالتهاب: وأكثر مسكنات الألم استخداماً دواء أسييتامينوفين الذي يعمل على تسكين الألم دون التخفيف من التورم. وينصح الأطباء أيضاً باستعمال مضادات التهاب الستيرويدية، مثل الأسبرين، وأيبوبروفين، ونابروكسين التي تعمل على تخفيف تهيج المفصل وتورمه، وبالتالي تسكين الألم المصاحب لخشونة الركبة. وبالإمكان استخدام تلك الأدوية إما على شكل أقراص فموية أو مراهم موضعية. تناول أدوية تتكوّن من مادتي غلوكوزامين وكوندرويتون سالفات: إذ توجد هاتان المادتان بشكل طبيعي في غضاريف جسم الإنسان، وقد أشارت بعض الدراسات إلى تحسّن عدد من مرضى خشونة الركبة بعد تناولهم هذه الأدوية. استخدام

- يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم والمواد الضارة ويخرجها في شكل عرق.
- شرب كميات كبيرة من الماء مرة واحدة يتسبب في حدوث حالة تسمم نظرًا لأن الماء يؤثر على مستوى الصوديوم في الدم ومن ثم يؤدي إلى حدوث احتلال نسبة الماء في الدماغ.
- هل تعلم إن الماء تدخل في تكوين ٢٢% من العظام.
- الماء تدخل في تكوين ٩٠% من بلازما الدم.

<https://m7et.com/water-and-its-importance-to-life>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمود احمد عبد العليم

قائم بعمل نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

- أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم بيطري
أ.د. محمد أبو القاسم محمد هندسة
أ.د. حسام الدين محمد عممر علوم
أ.د. عادل عبده حسين أحمد هندسة
أ.د. أميمة الجبالي طب
أ.م.د. عصام عادل أحمد آداب
د. محمد محمود أحمد مستشفى الجامعة

هل تعلم أن

جسم الإنسان البالغ يحتوي على ١٠-١٢ جالون من الماء.

نسبة الماء في العضلات ٧٣٪	نسبة الماء في الدم ٨٣٪
نسبة الماء في دهون الجسم ٢٥٪	نسبة الماء في العظام ٢٢٪

فقدان ٢٠٪ من ماء الجسم يهدد الحياة.

فقدان ١٠٪ من ماء الجسم يسبب الإعياء والصدمة الحرارية.

هناك حالات يحتاج فيها الإنسان لنسبة أكبر من الماء وهي :

- ١- ارتفاع الحرارة والقيء والإسهال.
- ٢- البرودة الشديدة والحرارة الشديدة.
- ٣- زيادة الألياف من الطعام.
- ٤- بذل مجهود شديد في العمل أو التمارين.

M7ET.COM

- نسبة ٧٥% من عضلات الإنسان تتكون من الماء.
- نسبة السكر ٠% ونسبة السرعات الحرارية ٠% في كوب الماء ، مما يعني أن الماء أفضل شراب خلال حمية فقدان الوزن.
- نسبة ٦٥% من تركيبة جسم الإنسان البالغ تتكون من الماء.
- نسبة ٧٥% من دماغ الإنسان يتكون من الماء، مما يعني أن شرب كميات كافية من الماء يومياً يساعد على تحسين أداء الدماغ وقدراته.
- الماء من أفضل المشروبات التي يمكن للأشخاص المتبعون لحمية غذائية الاعتماد عليها نظرًا لأنها لا تحتوي على سكريات أو سرعات حرارية.
- ما يقرب من ٧٨٠ مليون شخص حول العالم لا يستطيعون الحصول على مصادر مياه نظيفة وصالحة للشرب.
- شرب الماء بكثرة يساعد في تجديد خلايا البشرة ويمنحها التألّق والرونق المناسب.