

* النشرة البيئية: العدد الخامس عشر بعد المائتان (ديسمبر 2013) :-

تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط الأخوة
المسيحيين

بحلول رأس السنة الميلادية ويقرب حلول عيد الميلاد المجيد

كل عام وأنتم بخير ،،،

الحفل الختامي للأنشطة البيئية لجامعة أسيوط لعام 2012/2013م



فى حفل بهيج وبشريف ورعاية كريمة من الأستاذ الدكتور/ محمد عبد السميع عيد رئيس الجامعة، وبحضور الأستاذ الدكتور / عادل ريان محمد نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب. جرت وقائع الحفل الختامى لمسابقة الأنشطة البيئية . على مستوى كليات الجامعة بالقاعة الثمانية بالمبنى الإدارى وذلك يوم الأثنين الموافق 9/12/2013

: هذا وقد شاركت جميع كليات الجامعة فى المسابقة البيئية هذا العام . وتم تقسيم درجات التقييم إلى جزئين رئيسيين هما

الجزء الأول: يشمل تنفيذ بند قاعدة البيانات الخاصة بالتخصصات الدقيقة لأقسام الكلية (البكالوريوس أو الليسانس - الدراسات العليا) بواقع (20%) علاوة على تنفيذ

1- الأنشطة البيئية الميدانية للكلية خلال العام الحالى ومدى استفادة المجتمع منها

2- الندوات والمؤتمرات وورش العمل البيئية .

3- الأنشطة البيئية البحثية لأعضاء هيئة التدريس والطلاب فى المجالات البيئية

الجزء الثانى: (80%) تم تخصيصه لعمل زيارات ميدانية لتقييم كليات الجامعة على مدار العام على أن تقوم لجان متخصصة بتقييم هذه الأعمال ، وخاصة النواحي الجمالية للكلية والسلامة البيئية والالتزام بالسلوكيات العامة ، وتم تقسيم الكليات إلى ثلاث قطاعات وأسفرت النتائج لهذا العام

. أولاً : الدروع العامة لكؤوس التميز البيئية لجامعة أسيوط

القطاع الطبى -1

المركز الأول : كليتى الطب البيطرى والتمريض % 91.3 لكل منهما

2- القطاع الهندسى والعلمى :

% المركز الأول : كلية الزراعة 86.4

3- قطاع العلوم الإنسانية -

%المركز الأول : كلية التربية 79.1

: ثانياً : الكؤوس التخصصية للتميز البيئى لجامعة أسيوط

. % كأس النواحي الجمالية للكلية : كلية التربية النوعية 88.8 1-

2- % كأس خطط مواجهة أزمات الطوارئ : كلية الحاسبات 88.6

3- % كأس الإلتزام بالسلوكيات البيئية : كلية الحقوق 81.2

4- % كأس الأنشطة الميدانية : كلية الطب 94.3

5- % كأس المكتبات البيئية : كلية الآداب 87.6

- 6- 85.4 % كأس المعرض البيئي : كلية التربية بالوادي الجديد
- 7- 81.2 % كأس التخصصي للإسعافات الأولية : كلية الخدمة الإجتماعية
- 8- 91.8 % كأس التخصصي للمعامل والمدرجات : كلية العلوم
- 9- 86.5 % كأس التخصصي للإلتزام البيئي والصحي للكاتيريات : كليتا الصيدلة
- 10- 88.2 % كأس التخصصي للمساحات الخضراء : كلية الصيدلة
- 11- 86.5 % كأس التخصصي لمكافحة التدخين : كلية التربية الرياضية
- 12- 90.4 % كأس التخصصي للنشوات والنشريات البيئية : كلية الهندسة
- 13- 92.3 % كأس التخصصي للمشروعات البيئية : كلية الهندسة
- 14- 91.2 % كأس التخصصي لترشيد الطاقة : كلية التربية النوعية

وقد أظهرت زيارات هذا العام عن إيجابيات وسلبات وكان من أهم الإيجابيات

- 1- تعميق العلاقة بين إدارة الكلية والعاملين والطلاب، وإبراز الدور الوظيفي الهام للوكيل المؤمن بوظيفته بأنه قادر على تطويع -1 القليل من الإمكانيات في التطوير والنهوض بكلية
- انتشار المتاحف العلمية المتخصصة، والتي تعد مزاراً بيئياً متميزاً بكليتي العلوم والطب البيطري، وكذلك ارتفاع مستوى -2 المعارض البيئية الفنية بكليتي التربية النوعية وتربية الوادي الجديد
- حرص بعض الكليات على استمرار الأنشطة الميدانية التي تقوم بها في شكل قوافل وبمشاركة طلابية جادة وذلك بكليات -3 الطب والطب البيطري والتربية الرياضية
- الطفرة التطورية والتجديدات التي اجتاحت معامل ومدرجات كليات العلوم والصيدلة والطب البيطري والزراعة والتربية -4 والآداب والتربية والتربية بالوادي الجديد، كما تم إنشاء معامل متقدمة للوسائط المتعددة والحاسبات عالية الجودة ونظم المعلومات الجغرافية وذلك بكلية الحاسبات لتكون بمثابة إشارة واضحة لاستيعاب المقصود من تلك الأيام
- اهتمت بعض الكليات بزيادة مساحة الرقعة الخضراء بها، مثل كليات التربية بالوادي الجديد والآداب والتربية والخدمة -5 الاجتماعية والزراعة، ويعد ذلك نموذجاً آخر لارتفاع ثقافة الفكر البيئي المتخَصِر
- وضع خطط جيدة لمواجهة الأزمات والطوارئ لمعظم الكليات خاصة الحاصلة على الاعتماد -6
- انتشار شاشات العرض بكليات الطب والصيدلة والعلوم والتربية والآداب والحقوق والحاسبات لتعكس أنشطتها أولاً بأول -7
- الاستجابة السريعة لإدارة الجامعة بعمل تجديدات وتوسعات بمعامل وقاعات العديد من الكليات، وكذلك إدخال الغاز الطبيعى -8 كطاقة بديلة في معظم المدن الجامعية والمساكن الشرقية والغربية. وذلك بناء على توصيات اللجنة في العام الماضي والأعوام السابقة.

الإستخدام الآمن للغاز الطبيعى فى المنازل

تحت رعاية كريمة من السيد الأستاذ الدكتور/ محمد عبد السميع عيد رئيس الجامعة ، وبرئاسة الأستاذ الدكتور/ عادل ريان محمد نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب. قام قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالجامعة (مركز الدراسات والبحوث البيئية بالتعاون مع كلية الهندسة جامعة أسيوط) ، بعقد ندوة من سلسلة ندوات نحو تفاعل أفضل بين الجامعة والبيئة بعنوان " الاستخدام الآمن للغاز الطبيعى بالمنازل " ، للعام الجامعي 2013-2014، وذلك بالقاعة الثمانية بالمبنى الإداري بالجامعة في تمام العاشرة صباح يوم 9/12/2013 ، هذا وقد حضر في هذه الندوة أساتذة من المتخصصين من كلية الهندسة ، والشركة المصرية للخدمات الفنية وصيانة الأجهزة (صيانكو) وهما السادة :

الأستاذ الدكتور / عبد المنعم محمود نصيب الأستاذ بقسم الهندسة الميكانيكية – كلية الهندسة و المهندس / نصر الدين عيد (الباسط مهندس بالشركة المصرية للخدمات الفنية وصيانة الأجهزة (صيانكو) .

وقد شارك في هذه الندوة جمع غفير على رأسهم أ.د/ عادل ريان محمد نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب نيابة عن رئيس الجامعة وأعضاء مجلس شئون البيئة بالجامعة وأعضاء هيئة التدريس من كليات الهندسة والعلوم والزراعة والطب البيطري ومعهد بحوث صحة الحيوان ، وربات البيوت وممثلين من مديرية التربية والتعليم وطلاب المدارس ومديرية الزراعة والصحة والجمعيات الأهلية وإدارة السلامة والصحة المهنية وجهاز شئون البيئة والشركات العاملة في الغاز الطبيعى بأسبوط وبعض مديري إدارات الجامعة. ثم استعرض السادة المحاضرين التحدث عن الغاز الطبيعى وطرق استخداماته المختلفة وطرق الأمان الخاصة بالتركيب والاستعمال وشرح مفصل لمخاطر إيجابيات استعمال الغاز الطبيعى من النواحي البيئية والاقتصادية ،

والاستخدام الآمن له . هذا وبعد المناقشات المستفيضة بين الحضور والسادة المحاضرين تم التوصل إلي بعض التوصيات كان : من أهمها

1- ضرورة إنشاء محطات لتمويل السيارات بمحافطة أسبوط والمحافظات الأخرى، والحرص على تحويل كافة أنواع السيارات -1 والمتوسيكات للعمل بالغاز الطبيعي لما في ذلك من تقليل لنسب التلوث مع دعم النواحي الاقتصادية للمواطن والدولة .

2- المناشدة بسرعة تعميم استخدام الغاز الطبيعي بالمنازل والمؤسسات على مستوى الجمهورية لما له من قيمة حرارية عالية -2 . وأمان في الاستعمال

3- ضرورة ترشيد استهلاك الغاز الطبيعي لكونه من الموارد التي تنضب وذلك من خلال التركيز على ضرورة إجراء عمل الصيانة -3 الدورية الوقائية وتركيب سخانات ذات الإشعال الذاتي مما يؤدي إلى تحسين أداء الأجهزة وبالتالي ترشيد استهلاك الغاز الطبيعي.

4- في حالة الطوارئ نتيجة تسرب الغاز يمكن إعلام المواطنين بوجود خط لخدمة العملاء (1994) والطوارئ (129) يذاع -4 في فترات مناسبة وذلك أثناء عرض الإعلانات التلفزيونية قبل وبعد عرض المسلسلات

5- ضرورة سرعة إدخال الغاز الطبيعي للمدن الصناعية ومزارع الدواجن بصفة خاصة لحل أزمة البوتاجاز على مستوى -5 الجمهورية ، ولاستقرار العديد من الصناعات في هذه المناطق

6- تركيب جهاز تنبيه يعمل عند حدوث أي حالة تسرب للغاز في أماكن تواجده -6

7- نشر ثقافة استخدام الطاقة الشمسية وتعميمها حفاظاً على المخزون الاستراتيجي للغاز الطبيعي من جهة وللاستفادة من -7 الشمس طوال العام

8- ضرورة وجود مندوبين من الشركة يقوموا بالكشف على مواسير الغاز الطبيعي والاطمننان على مفاتيح الأمان وذلك كل فترة -8 . دورية منتظمة

9- مراعاة النظافة التامة لمواقف الغاز وغسل جميع الشعلات بانتظام لإزالة الدهون المتركمة وغيرها لزيادة فعالية الغاز وترشيد -9 استهلاكه

10- ضرورة التأكد من غلق محبس العميل عند مغادرة الشقة لأكثر من يوم -10

المشروبات الساخنة في فصل الشتاء

لا شي يضاهاي على الصعيد الصحي والغذائي كوباً من المشروبات الدافئة في طقس الشتاء البارد الذي نحتاج فيه إلى تناول الأطعمة والمشروبات المنتجة للطاقة

وما يميز فصل الشتاء عن باقي فصول السنة برودة الطقس الذي غالباً ما يتسبب في خمول الجسم وعدم الرغبة في بذل المزيد من الأنشطة البدنية أو الحركية، هذا بالإضافة إلى زيادة الرغبة في تناول الأطعمة الدسمة المنتجة للحرارة والطاقة للحصول على الدفء، الأمر الذي يكسب الجسم سرعات حرارية عالية ويتسبب في زيادة الوزن بشكل غير مرغوب فيه

وفي هذا الصدد ينصح خبراء التغذية بالمواظبة على تناول بعض المشروبات الساخنة في فصل الشتاء والتي من شأنها رفع -معدل الاستقلاب الخلوي في الجسم (الأبيض) والمحافظة على الصحة والوزن، من أهمها :-

1-:شرب الزنجبيل

على الرغم من مذاقه اللاذع والحار إلا أن مغلي الزنجبيل يعد من أفضل المشروبات الساخنة التي يجب تناولها في فصل الشتاء بهدف إنتاج الطاقة والحصول على الدفء اللازم في فصل الشتاء بالإضافة إلى فوائده الأخرى في التخلص من السرعات الحرارية الزائدة وإذابة الدهون المتركمة في النسيج الشحمي من خلال رفع معدل أيض الجسم

وفي الأصل يعد الزنجبيل عشبة تتميز برائحتها العطرية النفاذة والتي بدء استخدامها قديماً وحتى الآن في تقوية جهاز المناعة والتخلص من السموم وإزالة التوتر والصداع. كما يمكن إضافة القليل من السكر أو العسل إلى شراب الزنجبيل للتخفيف من مذاقه اللاذع ولزيادة إنتاج الطاقة في فصل الشتاء

2-:الشوكولا الساخنة

يتميز الكاكاو بمذاقه الدهني اللذيذ الذي يشبع احتياجات الجسم نحو تناول الأطعمة الدهنية ولكن بعدد سرعات حرارية أقل خصوصاً إذا تم إعداده بحليب خالي الدسم. لذا ينصح الخبراء بتناول كوباً من الكاكاو مع وجبة الإفطار يومياً في فصل الشتاء المضادة للأكسدة Flavonols لما يمنحه من طاقة وما يحتويه من مذاق غني بمادة الفلافانول

3-:الشاي الأخضر

يعتبر الشاي الأخضر مشروب كل الأوقات لما يحتويه من فوائد صحية عديدة على الصحة والوزن ، منها

-يساعد على إنقاص الوزن من خلال رفع نسبة الأيض بمعدل 70 سرعة حرارية في اليوم -

يخلص من السموم الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي وزيادة تراكم الدهون في الجسم لاحتوائه على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة

HDL ويحسن الجيد منه LDL يخفض من نسبة الكوليسترول الضار في الدم-

والتي أثبتت الدراسات الحديثة أهميتهما في تقوية Flavonoids والفلافونويد Polyphenols يحتوي على مادتي البوليفينول- مناعة الجسم ضد الأمراض الموسمية والتي يكثر الإصابة بها في فصل الشتاء كأمراض الأنفلونزا والزكام

-مشروبات الأعشاب الساخنة -4

يمتاز النظام الغذائي في فصل الشتاء بكثرة تناول مغلي الأعشاب كالكردي والينسون والنعناع والذي يمنح الجسم الدفء اللازم والراحة النفسية التي تقاوم الإصابة بكآبة الشتاء الشائع الإصابة بها في فصل الشتاء

5-شرب الليمون الحامض:

C من قديم الأزل والأطباء ينصحون بتناول مغلي الليمون الحامض في فصل الشتاء لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين والتي أثبتت الدراسات الحديثة أهميتها في مقاومة الأمراض وتقوية الجهاز المناعي في الجسم ورفع معدل الأيض في الجسم

6:عصائر الفاكهة الطازجة-

بالرغم من أهمية تناول المشروبات الساخنة في فصل الشتاء إلا أن العديد من الخبراء يؤكدون على تناول المشروبات الطبيعية المصنعة من الفاكهة الطازجة لما تحتويه من فيتامينات ومعادن ضرورية لصحة الجسم ووقايته من الأمراض التي يكثر الإصابة بها في فصل الشتاء ، بالإضافة إلى مقاومتها لعوامل التعب والخمول وضعف الأداء البدني

7-مشروب البابونج :

ينشط الدورة الدموية ويفيد في حالات البرد

8-مغلي الحلبة :

وهو ملطف لالتهاب الحلق مفيد في حالات النزلات المعوية

9- مغلي الزعتر

يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة و يفيد في الربو وعسر التنفس والسعال

10- مغلي الشمر

وهو مفيد في علاج الربو والسعال

11- القرفة بالحليب

تسهم القرفة في علاج نزلات البرد التي يصاب بها الكثير منا خلال فصل الشتاء ، ويمكنك تناولها من خلال غليها في الماء مع إضافة الفلفل والعسل ؛ فهي تساعد في علاج الأنفلونزا واحتقان الحلق

12- الحلبة بالحليب

يقال إن الحلبة هي من الأسرار المهمة لدى قدماء الفراعنة التي سجلوها في البرديات فهي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية والعلاجية المهمة وعلى رأسها مضادات الالتهابات والميكروبات التي تنتشر في فصل الشتاء

-:شرب السحلب المصري 13

هو مشروب سميك لذيذ الطعم وسر كونه مشروباً شتوياً لأنه غني بالنشا فهو منشط عام للجسم، ومقو للدورة الدموية، وهذا ما يجعل شربه يشعر بالدفء بعد تناوله، وذلك لإحتوائه على مواد غروية ونشوية بنسب عالية تمنح الجسم الطاقة والتدفئة

<http://www.jamaluk.com>

<http://healthymagination.me>

- * أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني *
- * أن المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزها ٦٠٠ كيلو جرام دفعة واحدة *
- * الجراح الماهر يستطيع أن يكتب اسمه على خليه واحده من خلايا الجسم البشري وذلك باستخدام شعاع من الليزر *
- * الجزر يحميك من الكوليسترول والسرطان فتناول جزرتين يوميا يساعد على مكافحة الكوليسترول وتخفيض كميته بنسبة 20% في جسم الانسان .حيث ثبت انه يوجد في الجزر مادة اسمها (يكتات الكالسيوم) تساعد على مكافحة الكوليسترول
- * بذرة جوز الهند : والتي يطلق على شجرتها جوز الهند المزدوج أو شجرة الكاكاو دي مير، تعتبر أكبر بذرة نباتية في العالم *
- * حتى الآن حيث يصل وزن الواحدة منها إلى 18 كيلو جراماً . وتنمو هذه الاشجار في جزيرة سيشيل في المحيط الهندي

<http://forum.sh3bwah.maktoob>.

أســـــرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمد عبد السميع عيد

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم	بيطري
أ.د. على حسين على زرزور	طب
أ.د. محمد أبو القاسم محمد	هندسة
أ.د. أحمد غلاب محمد إبراهيم	زراعة
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
د. عادل عبده حسين أحمد	هندسة
د. ياسر محمد فضل	نوعية
د. عصام عادل أحمد	آداب
د. علاء عرفات خليفة	صيدلة