

الحفل الختامي للأنشطة البيئية لجامعة أسيوط يوم الاثنين الموافق

2013/12/9



ينظم قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالجامعة متمثلاً في مركز الدراسات والبحوث البيئية الاحتفال بختام الأنشطة البيئية لجامعة أسيوط 2012-2013 تحت رعاية كريمة من السيد الأستاذ الدكتور/ محمد عبد السميع عيد رئيس الجامعة، والسيد الأستاذ الدكتور/ عادل ريان محمد ريان نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وذلك في الساعة السابعة والنصف من مساء يوم الاثنين الموافق 2013/12/9م بالقاعة الثمانية بالمبنى الإداري للجامعة .

أولاً : المخلفات الزراعية وطرق الاستفادة منها :-

1- تبني الجامعة مشروع تدوير المخلفات الزراعية بإنتاج الغاز والسماذ الحيوي، سواء بمزرعة الإنتاج الحيواني أو مزرعة الغريب بجامعة أسيوط.

2- ضرورة مشاركة الجمعيات الأهلية النوعية في عمل مشروعات خاصة بتدوير المخلفات المنزلية والزراعية تساهم فيها مع الجامعة والمؤسسات التنموية.

ثانياً : مخلفات الهدم والبناء وطرق الاستفادة منها :-

1- استخدام مخلفات الهدم والبناء بعد تفتيتها في تصنيع الطوب الأسمنتي ومواسير الأسبوستوس (الصرف الصحي) وكذلك قساري الزينة والبندورات وغيرها الكثير

2- مخاطبة المحافظة بضرورة الاستفادة القصوى من مخلفات الهدم بدلاً من إهدارها.

ثالثاً : المخلفات المنزلية وتطويعها جمالياً :-

1- استخدام كافة المهملات والنفايات المنزلية (ورق - زجاج - بلاستيك - معدن) في تجميل المنزل والشارع والمؤسسات.

2- ضرورة إدخال مقررات تدوير المخلفات والاستفادة منها ضمن المقررات الدراسية الخاصة بطلاب أطفال الروضة والمدارس الابتدائية وتدريبهم عملياً بشكل بسيط وجمالي.

رابعاً : المخلفات الطبية الخطرة :-

ب- إعادة تدوير الكيماويات الطيارة واستخدامها في الأغراض التعليمية .

- 2- التخلص الآمن من العينات البيولوجية (بكتريا - فطريات - طحالب - طفيليات - فيروسات) بالتعقيم ثم الإعدام في محارق .
- 3- استخدام كافة وسائل الأمان في داخل المعامل.

فوائد البرتقال



من منا لا يحب البرتقال فهو من الفواكه الشهية والمفيدة لصحة للإنسان، كما أن فوائده الطبية كثيرة، البرتقال يحتوي على 80% من وزنه الإجمالي من الماء، و 2% دهون، و 10% ألياف، و 5% مواد معدنية وأحماض، وحوالي 3 % سكريات وفيتامينات، فهو يحتوي على فيتامين (ج ، أ ، ب1، ب2) ، كما يوجد في البرتقال عدة أملاح معدنية مثل : الكبريت والفوسفور والكالسيوم والنحاس...، ورغم أنه لا يعوض عن المضادات الحيوية، فالمضادات الحيوية فعالة ضد الميكروبات ، إلا أن أخذ البرتقال

1- ضرورة إنشاء مدفن صحي بالمواصفات القياسية للمخلفات الخطرة.

2- إنشاء محارق مجمعة ذات ساعات كبيرة والاستغناء عن المحارق صغيرة الحجم وفي أماكن خارج المدن والأماكن السكنية بمواصفات بيئية عالية.

3- ضرورة الانتقال إلى تكنولوجيا الفرغ والتعقيم في مستشفيات جامعة أسيوط بدلاً من المحارق.

4- زيادة نشر التوعية للفئات المختلفة (طلاب المدارس والجامعات - عاملين - فنيين)

5- تفعيل دور التصميم المعماري في التخلص الآمن من النفايات الطبية للحد من انتقال العدوى لمباني المستشفيات.

خامساً : المخلفات الكيميائية للمعامل :-

1- التخلص الآمن من المخلفات الكيميائية بالمعامل بإحدى الطرق التالية

أ- تجميع النواتج في عبوات منفصلة (جراكن) ويكتب عليها مواصفات المادة الكيميائية وإعدامها بالطرق الصحية المناسبة.

- 1- عصير البرتقال يساعد على هبوط درجة الحرارة نتيجة الحمى .
- 2- يطرد البلغم ومفيد لتنظيف البلعوم والحنجرة
- 3- مدر ومنظف للكلية والمثانة .
- 4- ملين ويزيل فضلات المعدة والأمعاء وينظفها .
- 5- البرتقال يساعد على إلتئام الجروح وشفاء الأمراض الجلدية ونافع لإرتفاع ضغط الدم .
- 6- يقوي المعدة ويقوي الأسنان ويزيل بعض أمراض اللثة في الفم ويفتت الحصى ويذيبها .
- 7- البرتقال وعصيره مقوي ومشهي خصوصاً للذين يشكون من فقر الدم .
- 8- يقوي الأعصاب والقلب ومنوم ومهدئ .
- 9- يقوي العظام والأظافر والشعر والأسنان ويقلل من نسبة الدهون (الكولسترول).
- 10- مضاد للسعال والأنفلونزا .
- 11- يساعد على طرد الغازات .
- 12- مضاد للأمراض التناسلية ومرض السفلس وبعض الأمراض الزهرية .
- 13- مضاد للأمراض الجلدية والجرب والتيفود
- 14- مضاد لأورام الرحم والمبيض والمجاري البولية والبروستاتة .

أو عصيره مفيد في علاج الحالات الناجمة عن التهاب الجراثيم إلا أن الفيتامين (ج) يساعد على التغلب أو التخفيف من إمكانية الإصابة بفيروس الرشح . والمعروف أن البرتقال أو عصيره يفضل الإقلال منه لمن كان عنده زيادة في حموضة المعدة أو قرحة في المعدة أو الإثني عشر .
كم يحتوي البرتقال من وحدة دولية ؟

عصير البرتقال يحتوي على " 225 " وحدة دولية من فيتامين (أ) وهو المانع لمرض جفاف العين والواقي من عدوى بعض الأمراض ، كما يضم " 102 " ميلجرام من فيتامين (ج) الذي يقي الأطفال خطر الإصابة بمرض " الإسقربوط " الناشئ عن سوء التغذية، كما يحتوي على مجموعة فيتامين (ب) ، وفي مائة جرام من العصير يوجد 68 ميكروجراماً من مركب " النيامين " الواقي من مرض التهاب الأعصاب، و 220 من " النياسين " الممانع لمرض " البلاجرا "؛ هذا فضلاً عن باقي المركبات الأخرى التي تساعد على هضم الأغذية وتمثيلها في الجسم وتساعد على نموه وتحصينه ضد الأمراض ، كما أنه غني بفيتامين (ج) الواقي من الزكام .

من فوائد البرتقال:

فوائد الجزر



الجزر له خواص مفيدة وكثيرة منها كونه يعمل مثل : المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تظهر في الأمعاء . كمليساعد عصيره في التخلص من الالتهابات المعوية وشفاء قرحة المعدة . وحماية الجلد من الآثار المؤذية لأشعة الشمس ودواء في علاج التهابات الكلى والسعال ونزلات البرد. وهو أيضاً مقوٍ جيد للمناعة الطبيعية ويحتوي على هرمون مفيهداً في علاج أعراض السكري .

فوائد عصير الجزر:-

* يطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرص.

* علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل .

* ثبت أن امتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين (A)

العلاج بالجزر:

15- مضاد لأورام المفاصل والنقرس والرماتيزم وتصلب الشرايين .

16 - يساعد على إزالة آثار التسمم نتيجة إستعمال الأدوية الكيميائية .

17- يقوي الجهاز العصبي والهضمي ومفيد في علاج أورام البواسير .

18- مفيهللزكام وللمصابين بالأنفلونزا .

19- البرتقال عامل مفيد للقضاء على بعض الترشحات للجهاز التناسلي عند النساء وعصيره مفيد ويعوض عن حليب الأم .

20- البرتقال دواء جيد ونافع لإزالة قروح اللثة والفم .

21 - مفيد لمرضى السكر .

22- بعد غسل قشر البرتقال و(تجفيفه) بحيث يمكن طحنه جيداً كالبودرة ينفع للاستعمال مع الحليب أو عند صنع وعمل المحلي (الكاستر) أو عمل الحلويات والكيك كمعطر وبديل عن الفانيليا وهو ينفع لغازات المعدة... وله نكهة طيبة وعطر ولون طبيعي .

23- ننصح الأمهات من أجل سلامة الصغار ودوام صحتهم بتغذية أطفالهن ببرتقالة أو كوب عصير البرتقال بدلاً من الشيكولاته أو بعض الحلويات المضرة .

* يحتوي الجزر على العديد من القيم الغذائية المفيدة للجنسين إلا أن قيمته الحقيقية تكمن في تناوله يومياً وخصوصاً للرجال فهو يحميهم من خرف الشيخوخة ويمنحهم الذاكرة القوية حتى آخر العمر وذلك لأنه غني بمركبات البيتاكاروتين وهي مركبات مضادة للأكسدة. وأكدت النتائج أن تناول الجزر والكسبرة والبطاطا والسبانخ يقلل احتمالات الإصابة بالزهايمر عند الرجال وأن تناول 50 ملليجرام يومياً من مركبات البيتاكاروتين قلل نسبة من تعرضوا للإصابة بالخرف وفقدان الذاكرة بين مجموعتين من الرجال أجريت عليهم الأبحاث فالمجموعة التي تناولت البيتاكاروتين قلت لديها احتمالات الإصابة بالخرف بشكل ملحوظ في حين ارتفعت النسبة لدى المجموعة الثانية.

wasfa-sahla.blogspot.com

فوائد الخيار



كشف باحثون مختصون عن أن ثمار الخيار فعال في علاج الاضطرابات البولية ومنع تشكل الحصى

يشفي بنجاح من المرض الأسيتونيمي (وهو زيادة نسبة الأسيتون في الدم) مفيد في حالات فقر الدم والضغط المرتفع .

فوائده في التجميل:

يعتبر الجزر من وسائل التجميل الأساسية، نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين (أ).. هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد. كما أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة منتظمة له أثر واضح كمضاد لبُقَع وشوائب البشرة، ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة . ثمرة جزر واحدة تمدك بكل ما تحتاجه من فيتامين (أ) يومياً ، كما أن له فاعلية في حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية (وبمعنى آخر يقي من التجاعيد المبكرة ويبدو الإنسان في مرحلة عمرية أصغر). ويوصى الباحثون الصينيون بأكل الجزر حيث يعطى كبد الإنسان طاقة.

ملحوظة أكل الجزر بكميات مفرطة يـُكسب الجلد اللون الأصفر بشكل مؤقت (وهنا لا يعتبر ضاراً لصحة الإنسان لكن حينها ينبغي فقط الإقلال من تناوله)، بالإضافة إلى أن الجزر يعمل على إرخاء الأعصاب ويحفز على الإجهاض فعلى المرأة الحامل أيضاً الإقلال منه أثناء فترة الحمل .

في الكلى والحوالب إلى جانب دوره الحيوي في تخفيف الاضطرابات الهضمية. وأوضح الباحثون أن الخيار يحتوى على مواد قلبية أو قاعدية لذا فهو يساعد في تحقيق التوازن الحمضي القاعدي في الجسم ويمنع التأثيرات المؤدية لزيادة نسبة الحوامض في الدم .

أن الخيار غني بمواد طبيعية تمنع تكون الرمال والحصى البولية وهو مدر جيد للبول لذا يمكن وصفه للأشخاص المصابين بالتهابات المسالك البولية ، كما يعد مادة قوية ملينة للأمعاء نظرا لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف الغذائية. وأشار الخبراء إلى أن الخيار يحتوى على أنزيم " ايريسين " الذي يساعد على هضم المواد البروتينية فضلاً عن احتوائه على العناصر المعدنية المهمة كالپوتاسيوم الضروري لتنظيم ضغط الدم الشرياني . هذا ويعتبر الخيار من الخضروات الغنية بالماء وبالرغم من أنه لا يحتوي على عناصر غذائية عديدة، إلا أنه يحتوي على كميات كبيرة من فيتامين (A) وفيتامين (C) . وأكثر الأشخاص الذين يرغبون باتباع حمية غذائية للتخلص من الوزن الزائد يتناولونه بكثرة مع الجزر، لكونه يمنحهم الشعور

بالشبع دون أن يزودهم بسرعات حرارية أو سكريات .

ومن فوائد الخيار :

* يخفف الآلام الناجمة عن الصداع ويهدئ الأعصاب كمحافظ على صحة البشرة .
* يمنح المرء الشعور بالشبع ويرطب الجسم ويبقي من الشعور بالعطش .

وينصح بتناول الخيار دون تقشيره نظراً لأن لقشر الخيار فوائد لا يستهان بها.

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فهناك فوائد سحرية جمالية للخيار حيث ينصح الباحثون للحفاظ على جمال الجلد وصحته بالجوء إلى الطبيعة ومكوناتها .. وفي هذا الإطار أثبتت الدراسات أن للخيار فوائد صحية وتجميلية

إضافة إلى فوائده الغذائية المتعددة . وأوضح خبراء التجميل أن الخيار يحتوي على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلد منها الكبريت الذي يحافظ على نضارة الجلد ، ومركبات كلوسايدس السكرية التي تغذي عضلات الوجه مؤكدين أنه يتمتع بخصائص مرطبة ومطهرة وملطفة وملينة، ويعتبر من المواد التي تناسب جميع أنواع البشرة . كما يوجد بعض الصفات الطبيعية التي يدخل فيها الخيار . وينصح بالخيار لمعالجة حب الشباب

الشرياني ويعتبر الخيار من الخضروات الغنية بفيتامين سي، ونظراً لاحتواء قشره على بعض المواد الغذائية لهذا ينصح بتناول الخيار بقشره من أجل الاستفادة من كامل خصائصه الغذائية والعلاجية .

ويستعمل الخيار كمساعد على الاسترخاء من جهة ولتلطيف البشرة من جهة ثانية حيث يمكن استخدام شرائح منه ووضعها فوق العينين وبشرة الوجه إذ يحافظ على نقاء البشرة.

ejabat.google.com

هل تعلم

* أن دماغ الإنسان يحوي على نسبة عالية من الماء تصل إلى أربع أخماس وزنه.

* أن الإنسان إذا استطاع الوصول إلى المريخ وحط فوق سطحه فإن وزنه سيصبح 38% من وزنه الكلي فوق سطح الأرض.

* أن الغيوم تسير في السماء ليلاً ببطء أكبر من النهار.

والرؤوس السوداء وذلك بأخذ القليل من عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من ماء الورد أو ماء الزهر وبياض بيضة واحدة ، كما يمكن استخدام عصير الخيار في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث يجعل الوجه أشقر اللون مع تكرار هذه العملية .

وبشكل عام فإن الخيار يعتبر من الخضار الملطفة التي يكثر تناولها في الأجواء الحارة والمنعشة للبشرة .

والخيار كما هو معروف يمكن أن يؤكل دون طبخ بقشره أو بدونه.

من فوائد الخيار العلاجية :

يستخدم لمعالجة الاضطرابات الهضمية، ونظراً إلى أن الخيار يعتبر قاعدياً لهذا فهو يعمل على تحقيق التوازن الحامضي القاعدي في الجسم، ويعتبر الخيار مدرّاً جيداً للبول ولهذا ينفع الأشخاص المصابين بالاضطرابات البولية والتهابات المسالك البولية .

وتشير الدراسات إلى انه يحتوي على أنزيم الايريبسين الذي يساعد على هضم المواد البروتينية، كما أنه غني بالعناصر المعدنية كالپوتاسيوم الذي يعد ضروريا لتنظيم ضغط الدم

* أن الأشجار التي بنى منها هرم خوفو كافية لبناء سوراً ارتفاعه ثلاثة أمتار يحيط بفرنسا .
* أن طريقة الانتحار أكثر شيوعاً في الصين هي تناول نصف كيلو من الملح .

<http://forum.sh3bwah.maktoob>

أسرة النشرة
الأستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد
رئيس الجامعة

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

* أن في خلية النحل ملكة واحدة وملك واحد، والملايين الباقية من النحل هم الأولاد .
* أن السعال الحاد يدفع الهواء من داخل الجسم بسرعة تفوق سرعة الصوت .

* أن في مدينة أستانبول 450 مسجداً لكل منها مؤذن ينادي للصلاة .
* أن إضافة السكر إلى الإسمنت يساعد في تقويته كمادة ممتازة في البناء .

* أن ملكة النحل في كل خلية تضع حوالي 3000 بيضة كل يوم .

* أن كرة لعبة الغولف تحتوي على نواة مملوءة بزيت الخروع .

* أن معظم الناس يتقلبون في نومهم حوالي 40 مرة خلال الليل وقد يصل ذلك الى 70 مرة في حال الأرق .

* أن سدس مساحة اليابسة على سطح الأرض تقع في الاتحاد السوفيتي .