

الآثار والإرشاد السياحي

ينظم قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة متمثلاً
فى مركز الدراسات والبحوث البيئية بجامعة
أسيوط بالتعاون مع كلية الآداب دورة تدريبية
بعنوان : (الآثار والإرشاد السياحي) .

وذلك أيام (السبت - الأحد الاثنين) من كل أسبوع
لمدة 3 أسابيع اعتباراً من الساعة العاشرة صباح
يوم 2013/10/26 بقاعة المناقشات (ب)
بالمبنى الإدارى بالجامعة .

الملتقى الثانى

" دور تنظيم الاسرة فى تحقيق الأهداف
الإنمائية بمحافظة أسيوط فى 2015
وما بعدها "

تحت رعاية اللواء / إبراهيم حماد محافظ أسيوط
والأستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد رئيس
جامعة أسيوط ، نظم قطاع خدمة المجتمع وتنمية
البيئة بالتعاون مع قسم الصحة العامة بكلية
الطب عقد الملتقى الثانى تحت عنوان :
" دور تنظيم الاسرة فى تحقيق الأهداف الإنمائية بمحافظة
أسيوط فى 2015 وما بعدها "

تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية
وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط
الأمتين العربية والإسلامية بحلول عيد الأضحى
المبارك .

أعاده الله على مصرنا الحبيبة
والأمة العربية والإسلامية باليمن
والبركات ،،،

وكل عام وأنتم بخير

كما يهنئ

مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية ومجلس
شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط
الأستاذ الدكتور/ محمد أبو القاسم محمد
عضو مجلس إدارة المركز

لتولييه

منصب عميد كلية الهندسة

متمنين لسيادته كل التقدم والرفي وأن يكلل الله كل
أعماله بالتوفيق من أجل رفعة الجامعة ومصرنا
الحبيبة

4- استمرار ومساندة رفع الوعي الصحى
والسكانى من الجمعيات الأهلية بالتنسيق مع
مديريات الشئون الصحية بأسىوط .

اللحوم وأنواعها



تشكل اللحوم عنصراً أساسياً في غذاء الإنسان ،
لكونها مصدراً للكثير من العناصر الغذائية المهمة
لجسم الإنسان، وفي مقدمتها البروتين. الأمر
الذي جعلها في مقدمة المجاميع الغذائية المرتبطة
بجالات التسمم والعدوى الغذائية في البلدان التي
تستهلك كميات وفيرة منها . واللحم من أشهى
المأكولات والأذها طعماً ، اعتاده الإنسان من قديم
الزمان، وكان يأكله نيئاً ، حتى استطاع إيقاد
النار، فشواه ، وأصبح لا غنى له عنه، ثم تعددت
بعد ذلك طرق طهيهِ ، واختلفت باختلاف الغرض
المقامة من أجله .

واللحم له خطورته، وهو منبع الكثير من الأمراض
التي تجتاح الإنسان، وتسري في جسمه من تأثير

شارك الملتقى جمع غفير على رأسهم

ممثلين من إدارات الجامعة وجهاز شئون البيئة
والتربية والتعليم والصحة والجمعيات الأهلية
والمجلس القومي للمرأة وأعضاء المجلس
الشعبى وطب المجتمع وقطاع الإعلام
والصحافة . هذا وبعد إلقاء المحاضرات
والمناقشات الطويلة توصل الملتقى إلى
التوصيات التالية :

1- العمل على إعطاء برامج تنظيم الأسرة
الأولوية التى تستحقها بعد أن أهملت وهمشت
خلال السنوات الأخيرة وتمثل ذلك فى سلبية
الاحتياجات غير الملباه للسيدات .

2- تدعيم مبادرة وزارة الصحة عن التدريب
التمويلي لخريجات كليات التمريض من خلال
مساهمة كلية الطب (قسم أمراض النساء
والتوليد) فى التدريب .

3- اقتراح بعض الحضور أهمية إعادة وزارة
السكان إلى الوجود حتى يعود الاهتمام
بالمشكلة السكانية وتنظيم الأسرة فى مصر .

1- اللحم البیضاء: ومنها لحوم الدجاج والأرانب والحمام، وتشمل أيضاً لحوم الحيوانات الصغيرة السن من الماعز والضأن، وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رقيقة، وهي أسهل هضماً من غيرها، وأصلح للمصابين بأمراض المعدة .

2- اللحم الحمراء ومنها لحوم كبيرة من البقر؛ ففيها كثير من الدم والمواد الحديدية، وهي أكثر اللحوم عصارة، وأصلحها للمصابين بفقر الدم .

تركيب اللحم :

يتركب اللحم من نسيج عضلي، ونسيج ضام، والنسيج العضلي يتركب من ألياف عبارة عن أنابيب تختلف طولاً باختلاف المكان من الحيوان، وهذه الأنابيب تتكون من مواد بروتينية . أما النسيج الضام، فيتكون من ألبومين وكلاجين التي تذوب في الماء البارد، وتتحول إلى جلاتين عند الغلي ، أو بإضافة حامض، وكلما زاد عمر الحيوان قلت كمية الماء، وزادت كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة في وسط النسيج الضام كميات من حبيبات الدهن، وهذا الدهن يقل في بعض الحيوانات ويكثر في الأخرى؛ فهو أقل في لحم الدجاج، وأكثر في لحم البط والأوز؛ وهو

أكله، وهو سريع التعرض للعدوى وللميكروبات التي تنتقل إليه من الأتربة والذباب، وفي الأعياد والمواسم يذبح عدد لا يستهان به من الماشية والخراف، وتنتشر في هذه المواسم بعض الأمراض نتيجة للتلوث أو إصابات الحيوان .

قيمة اللحم الغذائية :

للحوم من أهم المصادر ذات القيمة الغذائية العالية؛ نظراً لاحتوائها على البروتين الحيواني؛ وتحتوي المائة جرام لحوم من الأبقار والضأن والـدواجن من 16-20 جرام بروتين تقريباً، كذلك تحتوي على كميات جيدة من فيتامين " ب " المركب . وتنحصر قيمتها الغذائية في احتوائها على المواد الزلالية، ثم الدهنية؛ فهي بذلك تساعد على بناء الأنسجة، وتعويض ما فقد منها، وتوليد الطاقة ، والمساعدة على الهضم بترطيب جدران الأمعاء .

أنواع اللحوم



ما يسبب عسر الهضم . وأهم البروتينيات المتواجدة في هذه الأنابيب مادة تسمى " ميوسين "، وهذه المادة تتجمد بعد موت الحيوان، فتتصلب العضلات، ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض الخمائر، وأهمها خميرة الببسين، ويتكون من داخل الأنابيب بعض الأحماض؛ وهو ما يساعد على الهضم، ولكن إذا زادت المدة بعد موت الحيوان فإنه يحدث تحلل في اللحم، وتتغير رائحته وطعمه . ويلاحظ أن الحيوانات التي يتم إصطيادها تكثر فيها هذه الأحماض ، بسبب المجهود الذي تبذله قبل اصطيادها، وهذه الأحماض تكسبها طعماً ورائحة مقبولة، ويعوض عن ذلك في بعض الأحيان بإعطاء أحماض كالخل للأوز والبط قبل ذبحها . يوجد داخل الأنابيب التي يتكون منها النسيج العضلي من اللحم عصارة، وهذه العصارة تحتوي على أملاح معدنية، أهمها حامض الفسفوريك، وأملاح الكالسيوم، والحديد الذي يكسب اللحم اللون الأحمر، وبعض الخلاصات التي تنفذ إلى الماء عند غليها . وهذه الخلاصات هي التي تكسب اللحم نكهته، وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى

لذلك نجد أن لحم الأرناب البرية أعذب من لحم

الأرناب المستأنسة؛ بسبب ما تأكله الأرناب البرية من أعشاب ذات رائحة خاصة .

أنواع اللحوم بين القيمة الغذائية وسهولة الهضم :

1- من حيث النوم : ضأن - ماعز - بتلو - بقري جملي :

أ- لحم الضأن: أسهلها هضماً ، وأقلها غذاءً ، وأكثرها دسماً ، وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنتين من عمره . أما في البلاد الأجنبية فيذبح ما بين الثالثة والخامسة من العمر . وأجود أنواع الضأن ما كان لحمه ممتلئاً ، وعظمه رفيعاً ، ويجب أن يكون لون اللحم أحمر قانياً ، وأن يكون أكثر تماسكاً من اللحم البقري، وأن تكون المادة الدهنية بيضاء تشبه الشمع .

ولحم الضأن يباع في السوق طول العام، ولكن أجودها ما يباع في أواخر شهر أكتوبر حتى شهر أبريل، ومنه النوع الصغير المسمى الحمل (اللوزي)، وهو عبارة عن الضأن الرضيع، ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثاني عشر من عمره، وفيه يكون لون اللحم أحمر فاتحاً ، وتكون المادة الدهنية فيه جالسة بيضاء .

ب- لحم العجل : أعسر هضماً من الضأن، وأقل غذاءً، يذبح العجل عادة ما بين الشهر الثاني

والثالث من عمره ، وإذا زاد عمره على العام أصبح لحمه خشناً ، أي أن أنسجته تكون غليظة، وإذا ذبح قبل بلوغه الشهرين فإن لحمه يكون قليل التماسك، ضعيف الطعم .

ولحم العجل الطازج يجب أن يكون لونه أحمر فاتحاً ، وأن يكون جالساً ذا رائحة طازجة، وأن تكون خيوطه خالية - ما أمكن - من الجلد المنتفخ الظاهري، وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض ناصع، وخصوصاً ما كان منها حول الكلى (بيت الكلاوي)، وإذا كانت المادة الدهنية لينية، واللحم مرتخياً وبه بقع؛ دل هذا على أن اللحم غير طازج . ويوجد لحم العجول في السوق طوال العام، ولكن أجوده ما يباع في أشهر الصيف .

جـ اللحم البقري : صحي وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم، وأسهل هضماً من بعضها، وفي خلاصته جميع خواصه، ويكون اغذياً مفيداً للمرضى وضعاف البنية، وفيه يكون اللحم أحمر قاتماً ذا رائحة طازجة، وتكون المادة الدهنية به متخللة باللحم، ذات لون مائل إلى الصفرة، وتكون خيوطها متماسكة، ويجب

ألا يكون بين اللحم والدهن غضاريف؛ لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان، ويجب ألا يشتري اللحم ذو اللون الأحمر الباهت (pale pink) ، لأن هذا يدل على أن الحيوان كان مريضاً ويتجنب شراء اللحم ذي اللون المائل إلى الزرقة لأنه يكون لحم حيوان ميت غير مذبوح . واللحم الفاسد هو ما كانت أنسجته رخوة، وكان ذا رائحة غير مقبولة . ويوجد لحم البقر في السوق طوال العام ، ولكن أجوده ما يباع في الشتاء .

التغيرات التي تطرأ على اللحم أثناء الطهي :

- 1- الطهي يقلل من نسبة الماء في اللحم، وبذلك تزداد القيمة الغذائية للحم؛ فمثلاً 150 جراماً من اللحم الناضج ناتجة عن 185 جرام لحم نيئ .
 - 2- يتحول النسيج الضام إلى " جيلاتين " وبذلك يصير ليناً سهل الهضم .
 - 3- الطهي يجعل اللحم في حالة صحية، وذلك يقتل الميكروبات .
 - 4- الطهي يكسب اللحم رائحة ونكهة بسبب خروج العصارات.
 - 5- تتسرب كمية من الدهن للخارج .
- وهذه بعض النسب المتواجدة في اللحوم من أملاح ، خلاصات ، دهن ، بروتين ، ماء فيحتوي لحم العجل النيئ على :

مصبلاً بمرض من الأمراض لما خاف ذبحه في المذبح ، حيث يكشف عنه قبل التصريح بذبحه .
4- ألا يكون لونها أحمر قاتم وإذا ضُ غط عليها بالإصبع فلا تترك لؤلؤ .

أخطاء عند تجميد اللحوم :

1- ترك المجمدات الغذائية مثل اللحوم والدواجن والأسماك بدون طبخ فترة طويلة بعد تمام فكها، وإذابة ما بها من ثلج ، حتى لا تتعرض لنشاط البكتيريا الضارة .

2- إعادة تجميد أي لحوم أو دواجن أو أسماك كانت مجمدة من قبل وتم إذابة الثلج منها .

3- البدء في طبخ المجمدات، وهي ما زالت محتوية على بعض ثلج التجميد ، لأن هذا الثلج سوف يستهلك جزءاً كبيراً من حرارة الطبخ؛ وهو ما يقلل من التأثير القاتل لحرارة الطبخ على البكتيريا التي تتواجد في اللحوم والدواجن المجمدة .

وأفضل طريقة لفك المجمدات الغذائية إخراجها من المجمد " الفريزر " ليلاً ، ووضعها في وعاء مناسب على آخر رف في الثلاجة، وتركها هكذا .

فائدة اللحوم :

اللحم مهم لصحة الإنسان، فهو يحتوي على كميات كبيرة من فيتامينات (أ، ب، ج، د)، فحم

(1,2% ، 0,86% ، 4,52% ، 22,5% 71%) على التوالي . أما لحم العجل الناضج فيحتوي على : (0,15% ، 0,4% ، 3,5% 0.34% ، 75% على التوالي .

يلجأ البعض لغش اللحوم بالطرق الآتية :

1- إضافة مواد حافظة كحامض البوريك وأملاح الكبريت وغيرها، لكي تؤخر أو تعوق أو توقف عملية التحلل في اللحم، أو تخفي أثر الفساد، وكلها ذات تأثير ضار بالجسم، وهذه المواد تخفي رائحة اللحم المتعفن، كما أنها تكسبه لونا زاهياً بحيث يظهر كأنه طازج.

2- ذبح حيوانات مصابة بأمراض، ويكون هذا الذبح بالمنزل، ولذلك يجب تجنب شراء اللحوم الخالية من ختم " المذبح "، أو المختومة بختم يخالف ختم المصلحة .

الشروط التي يجب مراعاتها في شراء اللحوم :

1- تكون خالية من الرائحة الكريهة، طازجة، صغيرة السن .

2- تكون الحيوانات سليمة من الأمراض ، فلا يشتري اللحم إلا من جزار موثوق به .

3- يجب الحذر من شراء اللحم الذي يذبحه الجزار في منزله، فإنه لو لم يكن الحيوان

إن الاكثار من اللحوم خاصة المدخنة منها يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمعدة والثدى .

وللعلم فإن الشخص البالغ يحتاج إلى جرام واحد من البروتين الحيواني لكل كجم واحد، بمعنى ان الشخص الذي يبلغ وزنه 70 كجم يكفيه قطعة لحم مقدارها 70 جراماً ، وما يزيد عن ذلك يسبب مشاكل صحية عديدة

arabsgate.com

هل تعلم

* إن الحشرة المعروفة باسم اليعسوب تستطيع التقاط فريستها بتشكيل أرجلها ، وضمهم على شكل سله.

* أنه كان يسمح للرجال الانجليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساءً .

* أنه إذا ما قورن دماغ الإنسان بدماغ طائر السنونو فإن وزن دماغ الإنسان يشكل نسبة 2,5 % من وزن الجسم كله . أما وزن دماغ طائر السنونو فيشكل نسبة 4,2 % من وزن الجسم كله .

الضأن يحتوي على 54% مواد بروتينية، ونسبة من المواد الدهنية تتراوح بين 17 - 26%، وكل مائة جرام منه تعطي الجسم طاقة حرارية تقدر بـ 123 سعراً حرارياً، بينما تعطي الماشية الكبيرة السن 103 سعراً حرارياً . وتتراوح مدة الهضم بين 3 - 4 ساعات بحسب طريقة الطهي ونوع اللحم . كما أنها تنشط إفراز الغدد العابية وإفرازات المعدة، بالإضافة إلى أنها تظل في المعدة لفترة طويلة فلا يشعر الإنسان بالجوع

أضرار اللحوم:

الافراط في تناول اللحوم الحمراء تزيد نسبة حمض البوليك الذي يتم ترسيبه في الأنسجة الرخوة خاصة الكلى، كما يسبب الاكثار من اللحوم مرض النقرس او التهاب المفاصل الطرفية، وكمية الدهون ترفع نسبة الكوليسترول، خاصة المنخفض الكثافة الذي يؤثر على الشرايين التاجية . وتعتبر نسبة الشحوم في اللحوم من العوامل المؤثرة في زيادة نسبة الإصابة بأمراض القلب و السرطان .

* أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .
* أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر
* أن عدد البلاد في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلاد جنوب خط الاستواء
<http://forum.sh3bwah.maktoob.com>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد
رئيس الجامعة

أ.د. ثابت عبد المنعم إبراهيم	بيطري
أ.د. على حسين على زرزور	طب
أ.د. محمد أبو القاسم محمد	هندسة
أ.د. أحمد غلاب محمد	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

* أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
* أن أحد الأطباء قد كتب في نهاية القرن الماضي عن أضرار مضغ العلكة فقال : أنها تنهك الغدد اللعابية ، وتسبب التصاق الأمعاء
* أن مايخص الجمل من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة.
* أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر
* أنه بإمكانك معرفة ارتفاع الفيل عن طريق حساب طول قدمه ومن ثم مضاعفة الرقم
* أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين " ب " إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار.
* أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن .
* أن درجة حرارة النار التي تنفثها المركبة الفضائية لدى دخولها مجال الغلاف الجوي للأرض تعادل نفس حرارة سطح الشمس والتي تصل إلى 6000 درجة مئوية
* أن أطول ضوء برق قد سجل لصاعقة امتد حوالي 32 كم في السماء .