

جامعة أسيوط تحتفل باليوم العالمي للبيئة

* شاركت جامعة أسيوط فى احتفال العالم باليوم العالمي للبيئة بعمل احتفالية كبرى يوم ٢٠١٦/٦/٢ على هامش الاحتفالية باليوم العالمي للبيئة بالتعاون مع جهاز شئون البيئة بمحافظة أسيوط تحت رعاية كريمة من د.أحمد عبده جعيس رئيس الجامعة ، د.أحمد محمد عبد اللطيف نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ولفيف من الطلاب والعاملين وأعضاء مجلس شئون البيئة بالجامعة والذين قامو بغرس ٢٠٠ شجرة مثمرة بأماكن متفرقة بالجامعة (كليات التربية والعلوم والزراعة) ، وتجميل البندورات المحيطة بالمبنى الإداري ، كما تم عمل ندوة عامه ومسابقة بيئية للمشاركين فى هذا اليوم بالقاعة الذهبية التابعة لقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالمبنى الإداري وتوزيع الهدايا التذكارية للطلاب المتميزين بيئياً فى هذه المناسبة. كما نظم قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط (مركز الدراسات والبحوث البيئية / كلية التربية النوعية) بالتعاون مع جهاز شئون البيئة بمحافظة أسيوط مسابقة فنية بيئية لطلاب جامعة أسيوط والمنتسبين إليها بعنوان :

بينتنا أمانة فى أعناقنا ... فلنحافظ عليها

وتشمل المسابقة المجالات الآتية :

- ١- مقالات فى حماية البيئة .
 - ٢- تصوير فوتوغرافي (سلبيات وإيجابيات).
 - ٣- اللوحات الفنية (كاريكاتير - مجلة حائط - لوحات إرشادية) .
 - ٤- تدوير المخلفات البيئية وكيفية الاستفادة منها (أعمال فنية) .
- وتم رصد جوائز مالية وعينية للفائزين تسلم بالإحتفالية التي تنظمها الجامعة في اليوم الختامي للأنشطة البيئية على مستوى كلياتها المختلفة .
- ملاحظات :

- * سيتم تحكيم كافة الاعمال البيئية التي ترد بواسطة لجان متخصصة .
- * آخر موعد لتقديم الاعمال ٢٠١٦/٩/١ .
- * يتم تسليم الأعمال البيئية الخاصة بفقرة (١) بمركز الدراسات والبحوث البيئية بالدور الرابع بجناح (ب) بالمبنى الإداري للجامعة.
- * يتم تسليم الأعمال البيئية الخاصة بفقرة (٢ ، ٣ ، ٤) بكلية التربية النوعية .
- * للإستعلام : ت ٠١٢٢٣٩٧١٢٨٩ .

فوائد العصائر فى رمضان



بمناسبة حلول شهر رمضان ومن أجل المحافظة على تغذية طبيعية خاصة ونحن في فصل الصيف نحن بحاجة إلى تزويد الجسم بالغذاء والماء اللذان يدعمان عمله. ولكن، ليس الماء وحده هو الذي يمكنه تزويد الجسم بالتغذية الطبيعية. والعصير الطبيعي والطازج يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات، الألياف الغذائية ومضادات الأكسدة ، ومنها :

قمر الدين ينشط الكبد:



أكدت دراسة بريطانية حديثة أن ثمار المشمش التي يصنع منها قمر الدين هي أفضل علاج لوقاية الوجه من الأمراض الجلدية وبثور الشباب لما تحتويه من فيتامين "أ" الذي يتميز بمفعول مقاوم للتجاعيد وانكماش الجلد.

الكرديه يحسن عملية الهضم:

أفادت دراسة علمية حديثة بأن الكرديه يحتوى على العديد من الأحماض النباتية التى تفيد فى الهضم، وتزيل الحموضة. وأنه يستطيع علاج الإسهال وتطهير المعدة، كما أنه مفيد لعلاج الصدر، كما يخفض ضغط الدم المرتفع. ويذكر أن الإكثار من تناول شراب الكرديه قد يضر ضعاف الكلى، وذلك لأنه يحتوى على الأكسالات التى ترسب وتكون حصوات الكلى.

الخروب علاج جيد للقولون العصبي:



أكدت دراسة حديثة أجريت في المركز القومي للبحوث بالقاهرة، أن شراب الخروب البارد مرطب في الصيف ومجدد للنشاط ومقوي للمعدة ومدر للبول، بالإضافة إلى قدرته على علاج القولون العصبي . وأن شراب الخروب ينشط إفراز المرارة ويهدئ من الحركة الزائدة للأمعاء ويقلل من فقد السوائل الذي يصاحب حالات الإسهال والتي تؤدي لفقد الأملاح

والجفاف. يذكر أن ثمار الخروب تستخدم في أشياء كثيرة مثل، إنتاج الصمغ، أو القهوة أو إنتاج ما يشبه العسل الأسود، وغير ذلك من المواد السكرية التي يمكن أن تدخل في صناعة الحلويات بجانب استخدامات طبية.

فوائد عصير المشمش:

يُعتَبَرُ عصيرُ المشمش من أكثر المشروبات الباردة التي تُتَعَشُّ الجسم في فصل الصيف؛ فهي ذات مذاق لذيذ يَمُنَحُ الشَّعُورَ بِالرَّطُوبَةِ ويُخَلِّصُنَا مِنَ الْعَطَشِ والجفاف، لذا يُصنع منه عادةً عصير قمر الدين الذي يُقدَّم عادةً للصائمين في شهر رمضان المبارك. وعصير المشمش لا يقلُّ عن العصائر الطَّبيعية الأخرى من ناحية الفوائد الصحيَّة، بل قد يفوق بعضها لاحتوائه على قدرٍ كبيرٍ من الفيتامينات مثل: فيتامين سي، وفيتامين أ، وفيتامين هـ. كما يحتوي على نسبة عالية من المعادن مثل: البوتاسيوم، والحديد، والنحاس، وغيرها. بالإضافة إلى مجموعة من مضادات الأكسدة وأهمها البيتاكاروتين، وكمية جيِّدة من الألياف النَّباتيَّة القابلة للدَّويان، كذلك نسبة معتدلة من السَّعرات الحراريَّة والأحماض الدهنيَّة ونسبة أقلَّ

من الكربوهيدرات والبروتينات، بينما تخلو تماماً من الدَّهون الأحادية أو المشبعة. وهناك عدَّة فوائد لعصير المشمش، منها: يُفيدُ في علاج حالات فقر الدم " الأنيميا "، فهو يساعد في إنتاج هيموجلوبين الدَّم وكريات الدَّم الحمراء. كما يُساعدُ في التَّخَلُّص من بعض اضطرابات الجهاز الهضمي بسبب الألياف والبوتاسيوم اللذان يعملان على طرد السَّعَموم والفضلات من الجسم، ويسهِّلان عمليَّة الهضم، وبقي من الإصابة بمرض السَّرطان بسبب احتوائه على البيتا - كاروتين والذي يُعيقُ عمليَّة انتشار الشَّوَارِد الحرة في الخلايا، كما يقي من سرطانات الرِّئة والدَّم والجلد أيضاً. ويُحسِّن من قدرة العَيْن على الإبصار؛ فهو مقوٌّ للنَّظَر، ويكافحُ الإصابةً بأمراضِ العَيْن كالْعَشَى اللَّيْلِي والضمُّور البقعي، كما يزيد من مناعة العيون ويقيها من الجفاف والالتهابات. كما يُعزِّز من صحَّة المرأة؛ فهو يساعدها على زيادة القدرة على الحمل والإنجاب، كما يُعالج بعض حالات الغُفْم والضعف الجنسي. ويَحفِّز الجهاز المناعي في الجسم. كما يُحسِّن من صحَّة البشرة؛ إذ يساعد على ترطيبها ومنع جفافها،

عصير التوت الطبيعي



التوت فاكهة هامة، تساعد في رفع كفاءة عمل المخ ، وذلك طبقاً لبحث أجري مؤخراً، تم فيه دراسة تأثير عصير التوت على الذاكرة لدى البالغين في سنوات الـ ٧٠ من العمر والذين بدأت ذاكرتهم بالضعف. فوجد أن المسنون الذين شربوا ٢،٥ كوب من العصير خلال ١٢ اسبوعاً، أظهروا تحسناً كبيراً في اختبارات التعلم والذاكرة مقارنة بالمسننين الذين لم يشربوا العصير.

عصير الرمان :



عصير الرمان قد يكون اختياراً ممتازاً. ففيه، كما ذكرنا، كمية كبيرة جداً من السكر والسرعات الحرارية، ولكنه مليء بمضادات الاكسدة ذات الوظيفة الهامة جداً في المحافظة على عمل الدماغ والوقاية من مرض السرطان.

عصير عنب طبيعي:

ويؤخر ظهور التجاعيد ويجعل البشرة رطبة شابة ومُتألقة.

التمر الهندي : (تمر هندي أو العرديب):



أظهرت دراسة علمية فائدة مشروب التمر هندي الذي يشربه الصائمون على الإفطار في إزالة الحموضة الزائدة من الجسم. ويفيد عصير التمر هندي في حالات الامساك والاضطرابات المعوية والكسل، لإحتوائه على مجموعة من الأحماض والمعادن المفيدة، كما أنه يظهر الجسم من الجراثيم، حيث أنه يحتوي على عدد من المضادات الحيوية. ويمكن استخدام التمر هندي في حالات ارتفاع ضغط الدم والقيء والغثيان والصداع، فضلاً عن دوره في ترطيب الحلق ولعلاج الدوسنتاريا والبرد ونقص الشهية. ويجهز عصير التمر هندي عن طريق نقعه في الماء البارد لعدة ساعات أو في الماء المغلي لمدة بسيطة مع إضافة بعض أوراق الكركديه ويزور الشمر ثم يترك حتى يستقر ثم يصفى ويضاف إليه قليل من السكر.

أقل من نسبتها في العصائر الطبيعية الأخرى. ويمكن شراء عصير طبيعي كعصير البرتقال المقوى بفيتامين D الذي يقوي العظام كثيرا.

<http://www.dailymedicalinfo.com/>

<http://mawdoo3.com>

خمس نصائح من أجل تغذية صحية وسليمة في رمضان!



للموائد الرمضانية طعم خاص، يختلف عن الموائد في غيرها من الأيام، وفيما يلي نصائح من أجل تغذية صحية وسليمة في رمضان! ويشكل التغيير الجذري في مواعيد الوجبات واللقاءات العائلية في الولايم تحدياً حقيقياً إزاء محاولة اتباع تغذية صحية وسليمة خلال هذا الشهر. وفيما يلي خمسة نصائح غذائية صحية، ينبغي مراعاتها في شهر رمضان الكريم:

١. المواظبة على تناول وجبة السحور والتي تشكل حجر أساس في التغذية الصحية والسليمة للصائم في رمضان، حيث أنها تزود الجسم بالسعرات الحرارية، السوائل، والمواد

من المعروف أن النبيذ الأحمر، عند شربه بكمية صحيحة، يمكن أن يساعد في حماية القلب وأدائه. ولكن، هل هذا صحيح بالنسبة لعصير العنب أيضا؟ الإجابة على ذلك هي: نعم بالطبع. عصير العنب الأحمر يحتوي على مركبات الفلافونويد (Flavonoids) وريسفيراترول (Resveratrol) التي تسمى أيضا فيتامين P. ومركبات الفلافونويد هي من مضادات الأكسدة التي تساعد، بين مجمل الأمور، على حماية البطائن (Endothelial) - الطبقة الباطنية للأوعية الدموية. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن الفلافونويد تقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء والكلية والبنكرياس، السكري، الالتهابات والربو.

عصير البرتقال:



عصير البرتقال هو العصير الأكثر شيوعاً. فهو ضيف الشرف في كل وجبات الصباح تقريبا. يحتوي على كمية كبيرة جداً من فيتامين C ويحتوي على نسبة من السكر هي

أهمية هذه الوجبة تكمن في أنها تزيل الشعور بالجوع، وتمكن الصائم من التحكم بكميات الطعام التي سيتناولها في الساعات التي تلي تناول وجبة الإفطار. لذلك من المحبذ أن تكون هذه الوجبة صغيرة وسهلة الهضم لأنها بمثابة منبه بسيط للجهاز الهضمي كي تحضره لهضم الوجبة الرئيسية، التي يفترض أن يتناولها الصائم بعد أدائه لصلاة التراويح.

٣. مضغ الطعام بشكل جيد : إن التهام الطعام بسرعة، دون اخذ الوقت الكافي للمضغ، هو من الممارسات الغذائية الخاطئة في شهر رمضان والتي من شأنها ان تتسبب باستهلاك كميات كبيرة من الطعام، كما وانها تؤدي الى حدوث عسر في الهضم، الام في المعدة، انتفاخ وغازات. إضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى أن مضغ الطعام بشكل جيد، يشكل وسيلة ذات أهمية كبيرة في ضبط الوزن . ومن الجدير بالذكر أن تأجيل تناول وجبة الإفطار الرئيسية الى ما بعد صلاة التراويح، يشجع الصائم على تناولها ببطء وعلى مضغها جيداً والاستمتاع بالوجبة بشكل أكبر.

٤. تجنب العصائر والمشروبات الغازية يدعي الكثير من الناس أنهم بحاجة إلى المشروبات

الغذائية التي يستخدمها الجسم لاحقاً خلال ساعات الصيام. فكلما تم تناول وجبة السحور في ساعة متأخرة أكثر، فإن ذلك يسهم في تقليل الفترة الزمنية التي لا يتم تزويد الجسم فيها بالطعام والشراب. يجدر في هذه الوجبة أن يشرب الصائم كمية كافية من الماء وأن يتناول الخبز، خصوصاً النوع الذي يحتوي على نخالة القمح، إذ أن هضمه يستغرق وقتاً أطول، كما أنه يساهم في الشعور بالشبع. ومن المهم إضافة نوع واحد على الأقل من الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل البيض، الجبن أو الحمص.

٢. تجنب تناول كمية كبيرة من الطعام، بحيث تشعر بالتخمة : تشير الدراسات إلى أنه لتناول وجبات الطعام الكبيرة عواقب صحية، بما في ذلك: ارتفاع نسبة ثلاثي الجليسريدات في الدم، حدوث تلبك معوي ومعدى، عسر في الهضم، تدهور الوضع الصحي العام، الكسل والخمول. وتكون مائدة الإفطار الرمضانية غنية بالأطعمة على اختلاف أنواعها، فنجد السلطة، الحساء، التمر، الفلفل، الحمص، المخللات، الأرز، اللحوم، الخبز، الخضار المطبوخة، الفواكه، ولا ننسى الحلويات التي تزخر بها الموائد الرمضانية (الشعور بالتخمة) . إن

على كمية كبيرة من السعرات الحرارية فتساهم في السمنة. وفي الواقع إن أفضل أنواع الحلويات هي الفاكهة المجففة، مثل التمر، إذ أنها خالية من الدهون.

<https://www.webteb.com/articles/>

هل تعلم

* أن الفاكهة تشير في شكلها لعضو في جسمنا. ذكرت الأبحاث المتخصصة في الجسم والغذاء أن كل فاكهة أو نبات أو خضرة يشير شكله إلى العضو الذي يفيد.. وإليك بعض الأمثلة..

هل عرفت ما هذا؟ إنها شريحة طماطم حمراء لها أربع حبات، والقلب لونه أحمر وبه أربع حبات: البطيخ والأذنين، وكل الأبحاث الحديثة تؤكد أن الطماطم طعام القلب والدم .	
التين.. إنها فاكهة مليئة بالبذور، وتناولها مفيد للرجال فهي تزيد من أعداد النطف الذكرية، وتقلل نسبة الإصابة بالعقم.	
الفاصوليا تساعد الكلى في أداء مهامها.. وفعلها تشبه شكلها..	

الغازية لتسهيل هضم الطعام في رمضان، حيث أنها تقلل من الشعور بالتخمة وعسر الهضم. ولكن في الواقع، تؤدي المشروبات الغازية إلى توسيع جدار المعدة وزيادة سعته، مما يجعل المرء بحاجة لأن يتناول كميات أكبر من الطعام حتى يشعر بالشبع. وتشير الدراسات إلى وجود صلة بين استهلاك المشروبات الغازية وبين ازدياد خطر الإصابة بمرض هشاشة العظام ومرض السكري من النمط الثاني (المقاوم للإنسولين). أما بالنسبة للعصير، فلا ينصح باستهلاكه نظرا لاحتوائه على كمية كبيرة من السعرات الحرارية وبسبب خلوه من الألياف الغذائية المتوفرة في الفواكه والتي تساعد على الشعور بالشبع. أما أفضل السوائل التي يمكن تناولها في شهر رمضان فهي الماء، الأعشاب مثل الشاي، البابونج والجذور مثل الزنجبيل.

٥. الحد من تناول الحلويات:

تحظى الحلويات بشعبية واسعة في شهر رمضان، ولقد أصبح بعضها خاصاً بهذا الشهر الفضيل. إذ يشعر الصائم أن جسمه بحاجة للحلويات من أجل إمداده بالسكر والطاقة، وبعد تناول وجبة الإفطار، غالباً ما يقبل الصائمون على تناول الحلويات بكميات كبيرة، لكن استهلاك كميات كبيرة من الحلويات قد يسهم في تضيق وانسداد الشرايين الأمر الذي من شأنه أن يسبب الجلطات القلبية والدماغية. إضافة إلى ذلك، فإن الحلويات تحتوي

الأفوكادو، والبادنجان والكمثرى جميعها ضرورية لصحة رحم المرأة، وتظهر الدراسات أن المرأة عندما تأكل حبة أفوكادو أسبوعياً فإن هذا يساعد على توازن هرمونات الرحم ويقلل الإصابة بسرطان عنق الرحم، والعجيب في الذكر أن الأفوكادو تأخذ ٩ أشهر لتنضج نضوجاً كاملاً!!	
---	---

<http://fashion.azyva.com/325045.html>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمد محمد عبداللطيف

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. آمال إبراهيم العراقي	زراعة
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
أ.د. عادل عبده حسين أحمد	هندسة
د. عصام عادل أحمد	آداب

سبحان الله .. إبداع رباني.. الجوز يشبه شكل الدماغ (المخ) بفصيه الأيمن والأيسر، حتى التلافيف الموجودة بداخله، سبحان الله!! فعلا تؤكد الأبحاث أن تناول الجوز يساهم في نمو الكثير من الخلايا العصبية التي تساعد في أداء المهام الدماغية.. لا إله إلا الله!!	
الكرفس يشبه شكل العظام، وهو مفيد لها، وتمثل نسبة الصوديوم فيها ٢٣ % وهي نفس النسبة الموجودة في العظام.	
البرتقال والليمون والحمضيات وتشبه الغدد التي تفرز الحليب في صدر المرأة وهي مهمة لصحة الثدي.	
الزيتون مفيد لصحة ووظيفة مبايض المرأة.. سبحان الله وقد أقسم الله بهاتين الثمرتين.. ثم أعقب القسم بقوله : (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم ..) لا إله إلا الله..	
البطاطا الحلوة تشبه البنكرياس في شكلها، وهي تساعد على توازن السكر في الدم.	
البصل .. يشبه خلايا الجسم، وتظهر الأبحاث أن البصل يساعد في التخلص من فضلات الجسم، ويجعل عيون الإنسان تدمع فتتنظف طبقات العين	

