

اجتماع مجلس الجامعة المنعقد عن شهر ديسمبر 2020 وذلك برئاسة الدكتور طارق الجمال رئيس الجامعة وبحضور السادة النواب لمختلف القطاعات وعمداء كليات الجامعة العملية والنظرية والأستاذ محمود بخيت أمين عام الجامعة والكادر الإداري المختص بمتابعة أعمال المجلس. وفي مستهل الجلسة أكد رئيس جامعة أسيوط على استمرار كافة كليات الجامعة فى تقديم العملية التعليمية سواء حضورياً بالكليات أو إلكترونياً على المنصات التعليمية المختلفة ، فى ظل توجيهات إدارة الجامعة للكليات بعدم الإضرار بدرجات أى طالب بسبب غيابه ، نائياً أى حديث عن تعطيل الدراسة أو وقف الفصل الدراسي الأول أو وجود ارتفاع فى حالات الإصابة بفيروس كورونا بين طلاب الجامعة فى أى كلية من الكليات وهو ما يُعد شائعة مغلوطة تم تداولها على منصات التواصل الاجتماعي خلال الأيام الماضية.

وظمأن الدكتور طارق الجمال رئيس جامعة أسيوط أبنائه الطلاب والسادة أولياء الأمور أن الامتحانات العملية الجارية بعدد من كليات الجامعة وكذلك امتحانات نصف الفصل الدراسي الأول تجرى وفق الإجراءات الاحترازية المعلنة من

التشديد على الالتزام بالإجراءات الاحترازية لمنع انتشار فيروس كورونا محور استهلال سعد والجمال لمجلس جامعة أسيوط



أكد اللواء عصام سعد محافظ أسيوط على أن التزام المواطنين بالإجراءات الاحترازية أصبح أمراً حتمياً فى ظل تزايد أعداد الإصابة بفيروس كورونا على هذا النحو السريع ،،، مشدداً على إصداره توجيهات صارمة لكافة الجهات المعنية بداخل المحافظة بعدم التهاون فى تطبيق الغرامات المقررة من مجلس الوزراء ضد المخالفين ارتداء الكمامات من الأفراد ، وكذلك المطاعم والكافيتريات والنوادي التي تتجاوز نسبة الأشغال المقررة والمسموح به للمتريدين عليها



جاء ذلك خلال مشاركة محافظ أسيوط فى

حذر خبراء من أنه لا يوجد ما يمنع من ظهور وانتشار وباء جديد، يكون مصدره الصين على الأغلب، حيث أن العالم لم يتخذ الاجراءات التي تضمن عدم حدوث نفس سيناريو كوفيد-19 مجدداً، فيما تعتقد منظمة الصحة العالمية أن العالم "لا يزال يواجه خطراً غير مسبوق"، بعد مرور عام على أكبر أزمة في عصرنا. وأودى فيروس كورونا المستجد بحياة أكثر من مليوني شخص منذ ظهور المرض في الصين في أواخر عام 2019. ويعتقد أن المرض نشأ في نوع غير محدد من الخفافيش. فيما أصاب الوباء أكثر من 95.13 مليون على مستوى العالم، وتم تسجيل إصابات بالفيروس في أكثر من 210 دول ومناطق منذ اكتشاف أولى حالات الإصابة في الصين في ديسمبر 2019. والولايات المتحدة هي أكثر البلدان تضرراً من جراء الوباء تليها البرازيل والهند والمكسيك والمملكة المتحدة (89,261). أما في الصين، منشأ الجائحة التي أدخلت الكرة الأرضية في فيلم مرعب، فبلغ إجمالي الإصابات المؤكدة بمرض كوفيد-19 في البر الرئيسي الصيني 89,454 حالة، بينما ظل إجمالي الوفيات دون تغيير عند 4635.

وجود مسافات تباعد اجتماعي بين الطلاب والتأكد من ارتداء الكمامات وتوفير مواد التطهير والتعقيم اللازمة وتقسيم أعداد الفرق الدراسية إلى مجموعات صغيرة للحفاظ على صحة وسلامة الأفراد ، وكشف رئيس الجامعة أن أعداد الإصابة بكوفيد 19 بين الطلاب سواء في الكليات أو بالمدينة الجامعية لازالت معدلها تحت المتوسط ، ولا تشهد الجامعة ارتفاعاً في معدلات الإصابة حالياً.

كما شهد مجلس جامعة أسيوط إعلان الدكتور طارق الجمال رئيس الجامعة لوقف كافة الفاعليات التي تستلزم وجود كثافة عالية من الحضور وذلك تنفيذاً لقرار مجلس الوزراء بهذا الشأن وهو ما سوف يتضمن وقف حفلات تخرج الطلاب والمهرجانات الفنية والطلابية وذلك لحين إشعار آخر.

الصحة العالمية: تحذير من وباء آخر قادم من الصين : نواجه خطراً غير مسبوق..



وأدى إلى تداعيات غير معروفة على المدى الطويل للملايين يطرح تساؤل منطقي مؤداه: ما الذي يضمن أن وباءًا جديدًا قادمًا من الصين لا يمكن أن ينتشر في أي لحظة؟ وما الذي تفعله القيادة الصينية لمنع ظهور مرض جديد؟ من جهته، حذر رئيس منظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس، الاثنين، من أن الوباء أظهر أن صحة الإنسان والحيوان والكوكب متشابكة. وقال إن "أكثر من 70% من الأمراض الناشئة المكتشفة في السنوات الأخيرة مرتبطة بانتقال العدوى من حيوان إلى إنسان". وتابع: "بعد مرور عام على أكبر أزمة في عصرنا، لا شك في أننا ما زلنا نواجه خطرًا غير مسبوق". وإخفاقا أخلاقيا كارثيا" إذا احتكرت الدول الغنية اللقاحات المضادة لفيروس كورونا المستجد على حساب الدول الفقيرة. وبحسب الاحصاءات، فقد أعطيت أكثر من 40 مليون جرعة من اللقاحات المضادة لفيروس كورونا المستجد في ما لا يقل عن 60 بلدا أو منطقة حول العالم. من ناحية الكمية، تحتل الولايات المتحدة الصدارة مع إعطاء 12.28 مليون جرعة لـ 10.60 مليون شخص (3.2% من السكان) متقدمة على الصين (أكثر من 10 ملايين جرعة). وفي أوروبا، أعطت

وفي هذا السياق، حذر كبير المحللين في مركز "تاشيونال إنترست National Interest " الأميركي هاري كازيانيس من نشوء وباء آخر يشبه فيروس كورونا في الصين. ونوه كازيانيس في مقابلة مع شبكة " فوكس نيوز Fox " News، بأن الوباء القادم يمكن أن ينتشر "في أي وقت"، طالما لم يتم اتخاذ آليات تضمن السلامة أو استراتيجية محددة لضمان عدم تكرار ما حدث بنهاية 2019 في الصين. ويتزامن تصريح كازيانيس عقب تصريحات مفتشين صحيين مستقلين قالوا إنه "كان بإمكان بكين ومنظمة الصحة العالمية التحرك بشكل أسرع عند بداية وباء كورونا المستجد نهاية 2019". وفي تقريرها الثاني، الذي يُفترض أن يُعرض أثناء اجتماع لمنظمة الصحة العالمية، تشير لجنة الخبراء إلى أن "بالعودة إلى التسلسل الأولي للمرحلة الأولى من الوباء، نستنتج أنه كان بالإمكان التحرك بشكل أسرع بناءً على المؤشرات الأولى". وبعد عام من تعرف الجماهير على فيروس كورونا الجديد الذي أودى بحياة أكثر من مليوني شخص، وتحول إلى عشرات من السلالات المختلفة، وتسبب بإغلاق الاقتصاد العالمي، والضغط على موارد الرعاية الصحية،

من الفيتامينات التي تساعد الجسم على تقوية جهاز المناعة، وذلك بعيداً عن العقاقير والأدوية.

المشروبات الطبيعية التي تحميك من الإصابة بكورونا

• البلح باللبن

بعد البلح من أكثر الفواكه المفيدة حيث أن البلح باللبن من أكثر المشروبات المفيدة للجسم لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تعمل على تقوية المناعة.

• الجوافة باللبن*

يعد مشروب الجوافة باللبن، غني بنسبة كبير بفيتامين سي الذي يرفع المناعة، حيث يحتوي على معدن البوتاسيوم الذي يعمل على الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، ويحتوي على ألياف تسهل من عملية الهضم

• الموز باللبن

ويحتوي عصير الموز باللبن على نسبة كبيرة من معدن البوتاسيوم، ويحافظ على توازن السوائل لذلك يرفع من المناعة.

• الرمان بالنجر

يعمل عصير الرمان بالنجر على تنقية السموم من الجسم، حيث يقلل من احتمالية الإصابة

المملكة المتحدة 4.31 مليون جرعة لـ3.86 مليون شخص (5.7% من السكان). وقال غيريسوس إن الظهور الأخير لمتحورات فيروس سارس-كوف-2 سريعة الانتشار يجعل الطرح السريع والعاقل للقاحات أكثر أهمية. وأن "القاحات هي حقنة في الذراع نحتاج إليها جميعا - بالمعنى الحرفي والمجازي". و"سيكون هناك لقاح كافٍ للجميع".

https://www.okaz.com.sa/variety/na/2055433?utm_campaign=nabdapp.c

19 مشروب يقوي جهاز المناعة ويساعد

على مقاومة فيروس كورونا

مع بدء الموجة الثانية لفيروس كورونا المستجد كوفيد 19، وارتفاع معدل الإصابات في دول العالم ، يلجأ الكثير إلى كافة الطرق من أجل تقوية جهاز المناعة في الجسم والذي يقوم بدوره على مقاومة الفيروس، وتعد العصائر الطبيعية من المشروبات لجهاز المناعة في الجسم خاصة وأنه الدافع الأول عن مقاومة الفيروس.، حيث توجد بعض العصائر المصنوعة من الفواكه تحتوي على كثير

يعد عصير البنجر من العناصر الطبيعية وهي البيتا كاروتين وفيتامين ج والكبريت والكالسيوم والحديد والمنجنيز والبوتاسيوم والكولين.

• عصير الكيوي والفراولة والنعناع

يحتوي هذا المزيج على العديد من العناصر الغذائية أبرزها المغنيسيوم والزنك وحمض الفوليك، الفيتامينات مثل سي.

• عصير التفاح الأخضر والبرتقال والجزر

في خليط هذه الفواكه معا يحتوي على عدد من العناصر الغذائية المهمة مثل فيتامين أ، فيتامين ب6، فيتامين ج ، البوتاسيوم وحمض الفوليك، حيث يساعد هذا الخليط على حماية الجسم نفسه والمحاربة ضد العدوى.

• عصير المانجو

تعد المانجو واحدة من أفضل الفواكه المضادة للفيروسات والمهمة لجهاز المناعة والجسم ، حيث أنها تحتوي على الفيتامينات التي تحمي الخلايا من التلف وتعزز من الأجسام المضادة التي تحارب الأمراض والفيروسات.

• عصير الكيوي والفراولة والنعناع

يحتوي هذا الخليط من الفواكه على العديد من العناصر الغذائية أبرزها المغنيسيوم والزنك

بأمراض مزمنة سواء أمراض القلب أو التهاب المفاصل، وينشط المشروب الدورة الدموية.

• البرتقال بالجزر

يعد البرتقال بالجزر من المشروبات المفيدة جدا بسبب احتوائه على نسبة كبيرة من الفيتامين سي وهو ما يساعد على رفع مناعة الجسم

• عصير الليمون والزنجبيل

يحتوي عصير الليمون والزنجبيل على جرعة هائلة من المواد المضادة للأكسدة وفيتامين سي والمركبات التي تعمل على تقوية جهاز المناعة

• عصير الجزر الشمندر والتفاح

يعد الشمندر مصدر من المصادر الجيدة لفيتامين سي والذي يعد أحد مضادات الأكسدة الهامة والضرورية لتقوية جهاز المناعة.

• البرتقال والجريب فروت

البرتقال والجريب فروت من اهم العناصر للحصول على فيتامين سي الذي يكافح البرد والانفلونزا، ويعتبر من أهم مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الأمراض.

• عصير البنجر

ويخفف الصداع ويمكن إضافة عصير الكمثرى لتحفيز الجسم على إزالة السموم.

• الليمون والزنجبيل

الليمون مع الزنجبيل لديه قدرة عالية على قتل الميكروبات وزيادة تدفق الدم للخلايا والأطراف وتقوى جهاز المناعة، بالإضافة الى أن هذا العصير اللذيذ يقضي على صديد اللوز والتهابات الحلق ويزيادة قدرتها المضادة للأكسدة وتنقية الجسم من السموم يمكن إضافة القليل من الكركم لهذا الشراب، فالكثير يحرص على تناول هذا العصير يوميًا حماية من البرد وفيروس كورونا.

<https://www.layalina.com/19->

D9%85%D8%B4%D8%B1%D9%88%D8%

طرق لدعم مريض كورونا عن بعد

مع انتشار فيروس كورونا في العالم كافة، وارتفاع أعداد المصابين به، أصبح في دائرتك المقربة أحد المصابين أو المشتبه بإصابتهم بالفيروس، وبما أن التباعد الاجتماعي مفروض في ظل هذه الظروف ولن تستطيع التواجد بجانب شخص مصاب، فكيف يمكن أن تدمعه عن بعد. نستعرض في التقرير التالي كيفية دعم مرضى كورونا عن بعد، خاصة أنهم يعانون من أعراض

وحمض الفوليك، الفيتامينات مثل سي، والتي بدورها تساعد على زيادة عدد الخلايا بدل التالفة في الجسم وتساعد فاكهة الكيوي على تقوية جهاز المناعة وحماية الجسم من الميكروبات والأوبئة.

• عصير البطيخ

يعد البطيخ من أنواع الفاكهة ذو الطعم الرائع كما أنها فاكهة صيفية ولها تأثير قوي على جهاز المناعة، وذلك لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن والعديد من المغذيات الطبيعية الأخرى.

• عصير الطماطم

لا يخلو اي منزل من وجود الطماطم حيث أن عصير الطماطم يحتوي على العديد من الفيتامينات في فصل الشتاء، لأنه غني بالحديد المفيد في تعزيز جهاز المناعة ومقاومة أمراض كثيرة من بينها المعدة وأمراض القلب

• الزنجبيل والكمثرى

يعلم الكثير أن الزنجبيل من السوائل التي لا بد من تناولها اثناء الشعور بأعراض البرد أو احتقان الحلق ، حيث أن الزنجبيل الدافئ، يحارب البكتيريا والفيروسات، ويعزز الدورة الدموية،

ما اكثر تطبيقات الدردشة عن بعد المتاحة على هواتفنا، لذا الجأ إلى أحد التطبيقات واستخدمها في التواصل مع مصاب كورونا، لتسليته ودعمه في هذه الفترة الصعبة؛ لأن الوقت يمر عليه بصعوبة بالغة ويصاب بملل، بالإضافة إلى الاكتئاب والإعياء الناتج عن المرض. ويمكنك من خلال هذه التطبيقات دعم المريض وقول له عبارات تشجعه على تخطي هذه المرحلة مثل (أحبك، لست وحدك، أنت قوي / قوية).

• قَدِّم الهدايا للمصاب بفيروس كورونا

نحن لا نتكلم عن هدية فاخرة أو ما شابه، فمجرد تقديم هدية بسيطة، ستمكّن من زرع الفرح في قلب أحد المقربين المصاب بفيروس كورونا. مثلاً باقة أزهار، علبة من خلال وضعها على باب المنزل، تعطي للمريض رسالة، أننا معك ونشعر بآلامك.

• حضّر الطعام والحلويات المفضلة للمصاب بفيروس كورونا

فيروس كورونا قد يؤدي إلى الشعور بالتعب والخمول، فلا يتحلّى المصاب به بالقوة اللازمة لتحضير المأكولات. كن أنت الحلّ لهذه المشكلة، وحضر أشهى المأكولات التي يحبها المصاب،

الفيروس الصحية، بالإضافة إلى العديد من المشاعر السلبية مثل التوتر، الملل، التعب، الخمول وغيرها. ومن طرق الدعم عن بعد :

• مكالمات الفيديو للتواصل مع المصاب بفيروس كورونا

في الحجر المنزلي، قد يشعر المصاب بفيروس كورونا بالملل والتوتر، لذا فهو بحاجة للتسلية والوقوف بجانبه ، وبما أنه من الصعب التواجد جسدياً بالقرب من أحد المصابين بفيروس كورونا. فاحرص على التواصل معه من خلال مكالمات الفيديو. هذه الخطوة ستؤدّ في نفسه مشاعر الراحة كما أنها ستسليته في الوقت عينه.

• اعرض خدماتك على المصاب بفيروس كورونا

المصاب بفيروس كورونا يتوجّب عليه البقاء في المنزل، لذا هذه الخطوة قد تمنعه من الحصول على كافة الأغراض التي هو بحاجة إليها. من هنا تسوق أنت بدلا عنه ووضع كلّ احتياجاته على باب المنزل، سواء كان تتعلّق بالطعام أم الأدوية.

• استخدم تطبيقات الدردشة مع المصاب بفيروس كورونا

والتوتر في الوقت عينه. فيمكنك تحضير قائمة من أسماء الأفلام والمسلسلات المسلية ومشاركتها مع أحد المقرّبين المصاب بفيروس كورونا. حتى أنّه بإمكانكما مشاهدة الفيلم عينه في الوقت نفسه، ومشاركة التعليقات مع بعضكما البعض.

<https://www.layalina.com/%D8%B7%D8%B1%D9%82-D9%84%D8%AF%D8%B9%D9%85->

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور هـ/ مهـا كامل غانم
نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
زراعة	أ.د. فاروق عبد القوي عبد الجليل
صيدلة	أ.د. مني المهدي
طب	أ.د. أميمة الجبالي
آداب	د. عصام عادل أحمد
المستشفى الجامعي	د. محمد محمود أحمد

ووضعها في علبة واطرها على باب منزل المصاب بفيروس كورونا. فهذا التصرف ستزرع الفرح في قلبه دون شكّ.

• تناول الطعام مع المصاب بفيروس كورونا

نعم يمكنك تناول غداء أو عشاء مع أحد المقرّبين المصاب بفيروس كورونا حتى في الحجر المنزلي وذلك من خلال اللجوء أيضاً إلى تطبيقات مكالمات الفيديو. يمكنك أن تتشارك الطعام نفسه، وذلك للشعور فعلاً أنّكما على المائدة عينها.

أخطاء شائعة تجنبها بالموجة الثانية لفيروس كورونا

• العب عن بعد مع المصاب بفيروس كورونا

حمل أنتِ وأحد المقرّبين منك المصاب بفيروس كورونا تطبيقات الكترونية تخولكم فرصة اللعب سوياً عن بعد. هذه الخطوة ستسليكما دون شكّ، كما ستزيل مشاعر التوتر التي قد يشعر بها المصاب بفيروس كورونا.

• حضّر قائمة بالأفلام والمسلسلات المسلية للمصاب بفيروس كورونا

مشاهدة الأفلام هي من دون شكّ من بين الخطوات التي تساعد في التغلب على الملل

