

بالإجازة الصيفية التي تجدد نشاطهم وتخرجهم من حالة الضغط التي مروا بها على مدار شهور، حتى فوجئوا بأننا نقف الآن على بعد أسابيع قليلة من بداية عام دراسي جديد، وأن الأجازة قد تفرقت أيامها بين شهر رمضان وعيد الفطر وأجواء الطقس شديد الحرارة، والآن أصبحوا مطالبين ببداية الاستعداد للعام الدراسي الجديد، والذي يعرفون حجم ما سيلقيه على عاتقهم من ضغوط ومسؤوليات، بما يقودهم إلى التملل والضجر والهروب من هذه الاستعدادات، وفي النهاية إلى الإقبال على الدراسة بشكل شبه إجباري وغير متصلح معها أو متشوق إليها، وهو ما قد يخصم من درجة تحصيلهم الدراسي وقدرتهم على الاستيعاب والمذاكرة. فمع بداية العام الدراسي الجديد تتجدد المشكلة التقليدية، والتي تخص دور الأسرة في تهيئة الأبناء والاستعداد معهم لاستقبال هذه المرحلة الجديدة، ويعيداً عن الأفكار النظرية والبرامج والخطط التي يضعها علماء النفس وخبراء التربية، ونستعرضها في كثير من موضوعاتنا، اخترنا في هذا الموضوع أن تكون الأفكار من واقع الخبرات والتجارب العملية للآباء والأمهات، ولهذا استطلعنا آراء اثنين من الآباء والأمهات بشأن طريقة تعاملهما مع الأمر وتهيئة أبنائهما لبداية

## تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط الأمتين العربية والإسلامية برأس السنة الهجرية

أعاده الله على مصرنا الحبيبة والأمة العربية والإسلامية باليمن والبركات

كما يهنئ المجلس الطلاب بالعام الدراسي الجديد متمنيين لهم كل التقدم والرفي وكل عام وأنتم بخير.

### ٤ أفكار مبتكرة لاستقبال العام الدراسي



بعد رحلة طويلة وشاقة مع العام الدراسي الماضي، والتزامات ومسؤوليات وقعت على أكتاف ملايين الطلاب، الذين ما كادوا يستمتعون

الأوقات مرة أخرى، ويشعر بالرغبة في الذهاب إلى المدرسة."

### ٣- التفاؤل والشعور بالسعادة

الخطوة الثالثة يشرحها لنا أحد الآباء من واقع خبراته العملية، إذ يقول: "أكثر ما يسعد أولادي في بداية العام الدراسي هو الذهاب لشراء أدوات مدرسية جديدة، مثل الأقلام والألوان والكراسات والنزى المدرسي الجديد، وهي الأمور التي تمنحهم شعورا كبيرا بالسعادة والتفاؤل والإقبال على الدراسة."

### ٤- التخطيط للإجازة الأسبوعية

يستكمل الأب نفسه مقدما خطوة رابعة رائعة في إطار الاستعداد لاستقبال العام الدراسي الجديد، ويقول فيها: "أحرص على إبلاغ أولادي أنه ما زالت هناك أوقات للخروج والتنزه وقضاء الأوقات الجميلة، حتى في أثناء الدراسة، وأعد لهم جدولاً بأيام الشهر، وأسألهم عن الأماكن المفضلة لهم لزيارتها في الإجازة الأسبوعية، وبهذه الطريقة لا يشعرون بالارتباك أو بالكره للدراسة بسبب الالتزامات الجديدة التي تنتج عن بداية العام الدراسي."

<http://www.akhbarak.net/articles/19629291>

**لحم الإبل.. غذاء ودواء**

الدراسة، وقدما لنا ٤ خطوات ونصائح عملية ناتجة عن تجربة، فطالعوها وتعرفوا على أفكار مبتكرة وفعالة، ستقود أطفالكم إلى الشعور بالفرح والإثارة لاستقبال العام الدراسي الجديد دون ارتباك أو إحساس بالتوتر.

### ١- الحماس والتشويق

في البداية تقول إحدى الأمهات: "أساعد ابني على اكتساب الشعور بالإثارة مع بداية العام الدراسي، فعند اقتراب الدراسة - وقبلها بأسبوعين - أنطق أمامه بعض العبارات، مثل: "واو، أنا فرحانة إن الدراسة هتبدأ قريباً"، و"نفسى أرجع أعمل الواجبات معاك"، و"أنت هتبقى في سنة كذا السنة دي"، فكل هذه التعليقات تمنحه إحساسا بالفرح والإثارة، وتجعله مشتاقاً لأول يوم في المدرسة.

### ٢- تذكروا أوقات المدرسة الجميلة

لكي نجعل أبنائنا متحمسين ومتشوقين للدراسة والمدرسة ، نحاول تذكيرهم بصفة مستمرة بأجمل اللحظات المدرسية التي قضاها مع زملائهم في العام الدراسي السابق، مثل فصول الموسيقى وحصص التربية الرياضية، وذلك كي يكون الطالب مشتاقاً للاستمتاع بمثل تلك

\* غني بمادة الجليكوجين التي تتحول إلى جلوكوز ليستفيد منها الجهاز العصبي لصنع الطاقة الخلوية، ما يساعد تنشيط عمل الخلية العصبية.  
\* يحمي من الإصابة بفقر الدم، لما يحتويه من عناصر غذائية كثيرة ومهمة للجسم.  
\* تعد لحوم الإبل من اللحوم التي تساعد على تخفيف الوزن لتركيبها القليلة في الدهون.  
\* يساعد على زيادة النشاط البدني فيبعد الجسم عن الخمول والكسل بسبب محتواه الغذائي الغني بالمعادن والفيتامينات المهمة.

\* مفيد لكبار السن بسبب قلة محتواه من الدهون والكوليسترول الضار مقارنة بباقي أنواع اللحوم الأخرى، إذ إنه يضاهاه بانخفاض دهنه لحم الدجاج ويتعادل مع لحم النعام.

\* يعد غذاء مثالياً للمرأة الحامل خاصة في الشهور الأولى من الحمل لاحتوائه على كميات كبيرة من البروتينات الضرورية لصحة الأم ولبناء عظام الجنين.

\* يساعد في الحالات التي يعاني منها الإنسان من أمراض المناعة مثل مرض التصلب المتعدد، فيعمل على تقوية جهاز مناعتهم ما يقلل من بعض الأعراض المصاحبة لهذه الأمراض.

<http://rotana.net/%D9%84%D8%AD%> .

يتفوق لحم الإبل على سائر اللحوم الحمراء في كونه الأقل ضرراً على القلب مقارنة مع اللحوم الحمراء الأخرى لضعف نسبة الدهون فيه. وهو ما كشفت عنه دراسة حديثة مقارنة بين لحم الجمل ولحوم الأبقار والخراف والماعز والدواجن، كما أكدت الدراسة أن لحوم الإبل تتميز بأنها أكثر فائدة من الناحية الغذائية والصحية لاحتوائها على كميات كبيرة من الفيتامينات المهمة مثل فيتامين C وفيتامين E وفيتامين B وفيتامين D، بالإضافة إلى أنها غنية بالمعادن والأملاح المفيدة للجسم ومنها الحديد والكالسيوم والفسفور.

#### **وفيما يلي نستعرض أهم الفوائد الصحية للحوم الإبل:**

\* يتميز لحم الجمل بأن أليافه خشنة وعريضة ومرتبطة ببعضها بنسيج ضام كثيف لا يوجد فيها دهن مختلط بالعضلات مما يساعد في تقليل مستوى الكوليسترول في الدم.  
\* يساعد تناول لحوم الإبل في الوقاية من السكتة القلبية ومن السرطان لاحتوائها على الأحماض الدهنية غير المشبعة.  
\* يساعد في التخفيف من حموضة المعدة وتأثيراتها السلبية المتعددة

وب ١٢ و٣، ناهيك عن مكونات أخرى ذات منافع لا حصر لها، بما في ذلك الوقاية من الأنفلونزا، وليقاف النزيف الأنفي، وتنشيط الهضم، وفتح الشهية، الوقاية من مرض الإسقريوط، وترميم الأنسجة التالفة.

في التالي نورد بإيجاز مزيداً من فوائد الليمون الكثيرة، وهي الفوائد التي أثبتتها نتائج دراسات علمية:

\*الليمون منشط للكبد والكلى وهو من أهم المصادر الطبيعية لإمداد الجسم بفيتامين (ج) حيث لا يستطيع الجسم اختزان كميات كبيرة من هذا الفيتامين وإنما يحصل عليه أول بأول من مصادره الطبيعية.

\*عصير الليمون مهدئ للأعصاب ويستخدم بدلاً من ملح الطعام خاصة لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم وهو أيضاً أفضل من الخل للمرضى.

\*عصير الليمون مكافح للحموضة الزائدة في المعدة ومعالج للتخمة وسوء الهضم.  
\*قشر الليمون طارد للغازات المعوية، والزيت المستخرج من هذه القشور يدخل في صناعة الأدوية الطاردة للديدان.

## الليمون

### فوائد غذائية وعلاجية غير محدوده



الليمون الخام يحوي نسبة متفاوتة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون والأملاح والمعادن والفيتامينات ، ويعد من الفواكه الحمضية بشكل خاص، يكتسب الليمون مكانة غذائية وصحية خاصة، إذ إن فوائده متنوعة متشعبة على نحو فريد في نوعه. ولهذا ليس غريباً أن يوصى بالليمون كوقاية ومعالجة غذائي في حالات كثيرة ومتنوعة.

يظهر التحليل الكيماوي للمكونات الفعالة لكل ١٠٠ جرام من المادة الخام القابلة للأكل من ثمار الليمون أنها تحتوي على حوالي ١١ جرام كربوهيدرات و ٠.٨ جرام بروتين و ٠.٣ جرام دهون، كما تحتوي على أملاح ومعادن عدة كالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور إلى جانب كونها غنية أيضاً بفيتامينات أ و ب ٢

وضربة الشمس، وذلك بإضافته إلى الكمادات على الجبهة.  
\*أخذ الليمون مع الملح يقوي المعدة ويزيل ما فيها من وخم.  
\*يمنع تراكم البلغم ويقمع الصفراء وينبه الشهوة وشرابه يقطع القيء والغثيان.  
\*يستخدم عصيره في إزالة الرؤوس السوداء من الوجه وذلك بترطيب الوجه مساءً بالماء الحار ثم يطلّى بمزيج متساوٍ من عصير الليمون والجلسرين والكحول وفي الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار ثم تعصر الرؤوس السوداء بين الأصبعين بقطعة من القطن مع تكرار هذه الطريقة لمدة أسبوع.

<http://www.alraimedia.com/Home>.

### إحترسوا من الإصابة بالفاشيولا ! قبل أن تنتقل إلينا من الخضراوات



أكدت الدراسات العلمية أن عمليات غسل الخضراوات وأواني الطعام في مياه الترع والمصارف، وكذلك تناول الخضراوات التي تنمو في هذه الأماكن تتسبب في انتشار الإصابة بالدودة

\*إضافة محلول ملحي يحتوي على نسبة ١% من عصير الليمون إلى مياه الشرب يفيد في الوقاية من مرض الكوليرا.

\*عصير الليمون أثر فعال في علاج مرض النقرس (داء الملوك) إذ أن الليمون يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل.

\*الغرغرة بعصير الليمون مفيدة في تطهير التهاب الحنجرة، لكن بعد تخفيفه بالماء وإضافة كلورات البوتاسيوم إليه بنسبة ٢ %، كما يفيد في معالجة التهاب اللوزتين والحلق والذبحة الصدرية.

\*عصير الليمون مفيد كمضد للجروح لأنه قابض للأوعية الدموية، كما تغسل به القروح والجروح المتقيحة.

\*يستخدم عصير الليمون في علاج الطفح الجلدي الذي يظهر في تجويف الفم والتهابات اللسان، وذلك بمس المكان المصاب وقد استخدمه قدماء المصريين في تقوية اللثة وقتل الميكروبات المسببة للتعفن وذلك عن طريق التدليك به يومياً.

\*عصير الليمون لحماية الأظافر من التقصف، وذلك بدهنها به نهاراً وليلاً لمدة ٨ أيام متتالية.  
\*يفيد عصير الليمون في علاج الصداع

والفاشيولا هي مرض طفيلي مثل البلهارسيا إلا أنه يصيب الحيوان والإنسان وهي عدة أنواع فاشيولا باسكال وهي غير موجودة في مصر وفاشيولا هيباتيكا ، وفاشيولا جيجانتিকা وهما يعتبران من الطفيليات المتوطنة في مصر، وهذه الدودة تصيب أساساً الحيوانات التي تتغذي علي الأعشاب والنباتات التي تنمو بجوار الترع والمصارف.

وهي تصيب الانسان أيضاً عن طريق الطور المعدي لهذه الدودة، وهي عبارة عن حويصلة الدودة التي تلتصق بشدة علي أوراق كثير من النباتات مثل الخس والجرجير والفجل وغيرها من النباتات ذات الأوراق الخضراء، ولأن هذه الحويصلة عبارة عن مادة لزجة فإنه يصعب التخلص منها حتي بعد غسلها بالمياه، لذلك عندما يتناولها الانسان ويصل هذا الطور المعدي إلي المعدة ثم الامعاء، وتبدأ في الحركة فإن حركتها تكون في عدة اتجاهات تؤدي في النهاية إلي استقرارها في القنوات المرارية وعندئذ يبدأ ظهور الاعراض وهي عبارة عن ارتفاع شديد في درجة الحرارة مع الشعور برعشة وغثيان وقيء وآلام في الجانب الايمن من البطن، وكذلك بعض الحساسية في الجلد. وهذه الأعراض من الممكن أن تتشابه مع أنواع أخرى من الأمراض وهنا تكمن المشكلة

الكبدية الفاشيولا. والفاشيولا هي دودة مثل دورة البلهارسيا ولكن حجمها كبير، بحيث من الممكن رؤيتها بالعين المجردة، وتعيش أساساً في الحيوانات التي تتغذي علي الاعشاب، مثل الإغنام والبقر والجاموس وغيرها، وتبدأ الإصابة عندما يخرج الحيوان المصاب فضلاته بجوار المياه سواء الترع أو المصارف، فإن هذه الفضلات تحمل معها كمية كبيرة من بيض الدودة الذي يفقس في المياه ويصيب القواقع ثم يخرج من هذه القواقع ما يسمى بالسركاريا وهذه بالتالي تتوصل علي الخضراوات والنباتات التي تنقل العدوي مرة أخرى إلي الحيوانات التي تعتمد في غذائها علي هذه النباتات. والانسان أيضا أصبح يصاب بهذه الدودة، بتناوله الخضراوات مثل الخس والجرجير والفجل وغيرها والتي تكون مصابة علي أوراقها بهذه الحويصلات، ورغم أن الامراض التي تصيب الكبد كثيرة إلا أن من أخطرها مرض الفاشيولا. والدودة الكبدية المعروفة باسم الفاشيولا أصبحت منتشرة في كثير من بلدان العالم مثل مصر والمملكة العربية السعودية وبعض دول أمريكا اللاتينية، وذلك طبقا لما جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية ،

في مصر ومع استمرار الابحاث يمكن تطوير هذا اللقاح واستخدامه مع الانسان.

#### **الوقاية والعلاج**

- تناول بعض أنواع الخضروات وخاصة الخضروات الورقية مثل الجرجير والخس قد تكون مصابة بالدودة فلا بد من استخدام محلول الماء بالليمون أو الخل لمدة ١٠ دقائق ووضع الخضروات في محلول برمنجنات البوتاسيوم ٢٤ مجم لكل لتر لمدة ١٥ دقيقة
- التحذير من أكل كبد الماشية والأغنام والماعز نيئة وضرورة طهيها جيدا
- الكشف الدوري للحيوانات والإنسان للوقاية من المرض .

- عمل ندوات إرشادية والامتناع عن استيراد الحيوانات من البلاد المصابة بالفاشيولا للقضاء على المرض استعمال دواء فعال لهذا المرض تمت الموافقة عليه بمعرفة منظمة الصحة العالمية وهو تريكلابيندازول واسمه التجاري المتداول في السوق هو فاسينكس وهو عبارة عن أقراص يتناولها المريض قرص مرة واحدة سواء للأطفال أو الكبار ومفعوله إيجابي بنسبة معقولة، وليس له آثار جانبية.

<http://www.ahram.org.eg/Archive/2001/5/29/Inve1.htm>

وهي التشخيص لأن هذه الدودة يصعب اكتشافها عن طريق تحليل فضلات المريض لأن خروج البيض بطريقة متقطعة وغير منظمة وبالتالي قد يكون المريض مصابا بالفاشيولا ولا يستطيع الطبيب تحديد ذلك، وبالتالي يكون اكتشافها بالمصادفة البحتة. إذن جزء من المشكلة هو في التشخيص لمرض الفاشيولا ولصعوبة التوصل إليه عن طريق تحليل البراز فقط وكذلك بتحليل الدم فقد بدء البحث عن أساليب أخرى منها الاسباب المناعية وهو كيفية التشخيص عن طريق الاجسام المضادة المناعية لدي الحيوان والانسان.

#### **الأبحاث لإنتاج اللقاح**

بالنسبة للاصابة بمرض الفاشيولا فإن المطلوب أولا هو التشخيص أو مايسمي بالكاشف عن المرض .بمعني انه يمكن انتاج لقاح لمرحلة الميتاسير كاريا ومرحلة ما بعد الميتاسير كاريا أو في طورها اليانع، لذا فإن الشغل الشاغل الآن هو إنتاج لقاح من الدودة نفسها يقضي عليها، وقد تم التوصل إلي نتائج متقدمة ، الأمر الذي سوف يعتبر حماية للثورة الحيوانية

- \* أن ... أول من عرف القمح، هم المصريون القدماء، عام ٥٤٠٠ قبل الميلاد.
- \* أن ... الحبر المستخدم في ختم اللحوم، يصنع من قشور العنب الأسود
- \* أن ... أول مدينة زودت بشبكة هاتفية هي باريس عام ١٨٨٠م.
- \* أن ... أول صورة فوتوغرافية في العالم تم التقاطها، كانت في فرنسا عام ١٨٢٦م.
- \* أنه ... عندما يفقد الأخطبوط إحدى أذرعه الطويلة، تنمو ذراع بديلة لها تدريجياً فيما بعد.

### أسرة النشرة

#### الأستاذ الدكتور/ شحاته فريب شلقامي

القائم بعمل نائب رئيس الجامعة لشئون  
خدمة المجتمع وتنمية البيئة

- أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم بيطري  
أ.د. على حسين زرزور طب  
أ.د. فاروق عبدالقوى عبدالجليل زراعة  
أ.د. محمد أبو القاسم محمد هندسة  
أ.د. حسام الدين محمد عمر علوم  
أ.د. آمال محمد ابراهيم زراعة  
أ.د. عادل عبده حسين أحمد هندسة  
د. عصام عادل أحمد آداب  
د. حسام الدين مصطفى محمد تربية نوعية

### هل تعلم ...

- \* أن ... كل الكائنات تحرك فكها السفلي عند الأكل، عدا التمساح، الذي يحرك فكه العلوي.
- \* أن ... قلب الذبابة يخفق ١٠٠٠ مرة في الدقيقة الواحدة.
- \* أن ... أكبر مجموعة جزر في العالم يبلغ طولها ٥٦٠٠ كيلومتر.
- \* أن ... أكبر صحراء في العالم هي الصحراء الكبرى في شمال أفريقيا.
- \* أن ... أضخم أنواع العناكب تعيش في البرازيل، ويصل وزنها إلى ٨٥ جراماً
- \* أن ... أثقل حيوان في العالم هو الحوت الأزرق.
- \* أن ... أغلب الأسماك التي في أعماق عميقة جداً .. عمياء.
- \* أن ... الفرس يستطيع أن يظل شهراً كاملاً واقفاً على أقدامه.
- \* أن ... أكثر الحيوانات حدة في السمع هي الذئب والحمير.
- \* أن ... ٤٠% من كلمات اللغة المالطية . . عربية الأصل.



