

سواء من الغاز الطبيعي أو الكهرباء علي أن يتم توجيه الدعم للبرامج الاجتماعية التي تعمل علي توصيله لمستحقيه. وقد أكدت وزيرة التضامن أن هناك برامج كثيرة تنفذها الحكومة سواء في وزارة التضامن أو في عدد من الوزارات الخدمية الأخرى كالتأمين الصحي علي أصحاب معاشات التضامن وزيادة نسبة معاش الضمان بنسبة ٥٠٪ وبناء مدارس جديدة لتقليل نسبة الكثافة في الفصول الدراسية أو تحسين منظومة إنتاج وتوزيع رغيف الخبز وكلها برامج تمثل حزمة من إجراءات الحماية الاجتماعية للمواطنين. وأن السيدات المستفيدات من البرنامج وكذلك الرجال من كبار السن في أعماق صعيد مصر أصبحوا الآن يملكون كروتا مغطاة بصرف المساندة الشهرية أو الربع سنوية من أجهزة الصراف الآلي في مكاتب البريد ومنافذ التأمينات. ومن المعروف أن هذا البرنامج له أهدافا كثيرة اجتماعية واقتصادية وإنسانية لأنه موجه أساسا إلى فئتين الأولى هي الأسر التي لديها أطفالا في مراحل التعليم المختلفة أو صغاراً يحتاجون للرعاية والمتابعة الصحية وذلك من خلال التكافل أما الفئة الثانية التي يشملها

تهنئة

يسر قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط ومجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية أن يتقدم بأجمل وأرق التهاني القلبية بمناسبة الاحتفال بالمولد النبوي الشريف أعاده الله علينا وعلى الأمة العربية والإسلامية بكل الخير والبركات والتهاني بعام ميلادي جديد ٢٠١٦

كل عام وأنتم بخير

"مصر بلا عوز"



أعلنت وزارة التضامن عن بدء صرف الدعم المادي للمستحقين في برنامج كرامة وتكافل ، وقد أعلنت وزارة التضامن الاجتماعي عن بدء عمليات صرف الدعم المادي للأسر الأكثر احتياجا في صعيد مصر والمعروف اختصاراً باسم برنامج كرامة وتكافل "مصر بلا عوز" وقالت وزيرة التضامن الاجتماعي في بيان لها أن البرنامج هو جزء من شبكة الحماية الاجتماعية ومنظومة إدارة الدعم ويعد وسيلة ممتازة لإعادة ضخ المبالغ المتحصلة من رفع الدعم تدريجيا عن كبار مستهلكي الطاقة

المرحلة الابتدائية و ٨٠ جنيهاً لطالب المرحلة الإعدادية و ١٠٠ جنيه لطالب الثانوي بحد أقصى ثلاثة طلاب شريطة أن تلتزم الأسر المستفيدة بالشروط وهي بالنسبة للأطفال الأكثر من ٦ سنوات أن يكونوا مسجلين بالمدارس بنسبة حضور لا تقل عن ٨٠% من عدد أيام الدراسة حيث يتم التنسيق مع وزارة التربية والتعليم لمتابعة انتظام حضور أطفال الأسر المستفيدة أما بالنسبة للأطفال الأقل من ٦ سنوات فستلتزم الأسرة بمتابعة برامج الوقاية والصحة الأولية للأطفال والأمهات بالوحدات الصحية الحكومية وأنه تمت مناقشة هذا الشرط مع وزارة الصحة للتأكد من توافر الخدمة للأمم والأطفال، مضيفاً أن "كرامة" يتم من خلاله صرف المساعدات الشهرية لكبار السن والمعاقين بقيمة ٣٥٠ جنيهًا لمن لديه معاش تأميني أو من ليس لديه معاش بالإضافة إلى من يعانون من إعاقة بهدف تخفيف العبء الصحي عن هذه الأسر الفقيرة وبالنسبة لمن يعانون إعاقة لابد من تقديم شهادة من القومسيون الطبي لبيان انه غير قادر علي العمل واستحقاقه لهذا المعاش حيث يحصل

البرنامج في شقه الثاني "كرامة" فهم كبار السن فوق ٦٥ عامًا ممن لا يملكون معاشًا ثابتاً ولديهم عجزاً كلياً أو إعاقة. والبرنامج يستهدف نحو مليون و ٥٠٠ ألف مستفيد ومستفيدة خلال خمس سنوات . هذا وقد تم استكمال المرحلة الأولى من برنامج "تكافل وكرامة" بأسيوط في نوفمبر ٢٠١٥، هذا وقد بدأت محافظة أسيوط استكمال المرحلة الأولى من برنامج تكافل وكرامة بإعادة فتح التسجيل بالمراكز ال ٦ التي تم تطبيق البرنامج بها وهي (أبوتيج - البدا ري - صدفا - ساحل سليم - الغنايم - منفلوط) بالإضافة إلى فتح التسجيل ب ٥ أماكن إضافية وهي (بعض القرى بمراكز الفتح وأسيوط وأبنوب وديروط و مدينة أسيوط الجديدة) علماً بأن عدد الحالات المستفيدة من المراكز الست بلغ حوالي ٣٧ ألف حالة حتى الآن. صرح بذلك محمد فؤاد وكيل وزارة التضامن الاجتماعي بأسيوط، وأضاف أنه يتم اختيار الحالات الأكثر احتياجاً والفئات المستحقة للدعم طبقاً لمعايير الاستحقاق من عدمه من البرنامج، مشيراً إلى أن "تكافل" يتضمن صرف مساعدات مالية للأسر الأولى بالرعاية وتبلغ ٣٢٥ جنيهاً للأسرة الواحدة مع صرف مساعدة شهرية لكل طالب بالأسرة وذلك بقيمة ٦٠ جنيهاً لطالب

وآلام في المفاصل ولا يكاد أحد ينجو من الإصابة بهذه الأمراض كبيراً كان أم صغيراً حيث يزداد الإقبال على العيادات الطبية لأخذ العلاج والدواء للتخلص من تلك الأمراض، والتي إن لم تعالج قد يكون لها مضاعفات خطيرة ومن الأمراض الشائعة خلال فصل الشتاء هي:

الأنفلونزا: التي يعاني منها نصف الناس بل معظمهم وهي سهلة الانتقال للآخرين لأنها بأبسط أعراضها تأتي عن طريق استنشاق الفيروس أو استخدام أدوات المريض ومن أعراضها الصداع والألم النصفى والشعور بالقشعريرة، وحدة الإصابة بهذا المرض أسبوع واحد، وبالنسبة للعلاج عن طريق التطعيم واللقاح بالنسبة للصغار أما للكبار فالدواء والراحة وينصح بتناول السوائل بكثرة.

الزكام: وهو عرض مرضى ليس قليل الشأن ويعد السبب الرئيس في التغيب عن المدارس والعمل، وينتقل بطرائق انتقال الإنفلونزا وجميع الناس على اختلاف أعمارهم عرضة للإلتهاب بالزكام ولاسيما الأطفال.

الوقاية من هذا المرض:

المستفيدون على مساعدة مالية من خلال الصرف الإلكتروني (الفيزا كارت).

وأشار وكيل وزارة التضامن في أسيوط إلى أنه سيتم عمل دورات تدريبية للعاملين بالمديرية بناء على توجيهات محافظ أسيوط لإعداد كوادر مدرية للعمل على تطبيق البرنامج بشكل صحيح بالمراكز الجديدة والاستفادة من العوائق والمشاكل التي واجهتهم أثناء تطبيقه بالمراكز الست السابقة، مؤكداً على الدعم المقدم من الجهات التنفيذية بالمحافظة في تذليل كافة العقبات للوصول إلى أفضل النتائج من خلال تطبيق برنامج تكافل وكرامة ومساعدات الفقراء.

<https://www.google.com/eg/>

ورقة صحية عن أمراض الشتاء وطرق الوقاية منها



مع بداية فصل الشتاء يتغير الطقس ويزداد نشاط الفيروسات والميكروبات المسببة لإصابات الجهاز التنفسي ونزلات البرد والأنفلونزا، وهذا يؤدي إلى الاحتقان، وينتج عن ذلك رشح وصعوبة في البلع مع كحة وضيق في التنفس وارتفاع درجات الحرارة

العدوى بالفيروس وهذه الحالة لا تختلف أعراضها عن التهاب الحلق الناتج عن الميكروبات الأخرى ، وهنا تظهر أهمية تحديد السبب الحقيقي في حدوث الالتهاب بالحلق لأنه على أساس تحديد السبب يتم تحديد العلاج المناسب و الشفاء بإذن الله.

ونعرض هذه النصائح التي يجب أن يتبعها أي فرد منا خلال فصل الشتاء:

- ألا تعرض جسمك للهواء البارد.
- اهتم بتناول الغذاء المتوازن والمتنوع.
- داوم على مزاولة التمارين الرياضية.
- أكثر من أكل البرتقال والموالح والفاكهة الغنية بفيتامين ج .
- تجنب استعمال أدوات وحاجيات الآخرين كالمناديل والمناشف.
- جدد هواء المنزل والمدرسة دائماً
- تجنب التعرض للتغير المفاجئ من الجو الحار للبارد.
- لا تهمل تدفئة جسمك والبس الثياب والملابس الثقيلة.

<http://ayvo.ahlamontada.co>

فواكه الشتاء

ينبغي عزل المصابين لأنها أنجح السبل لوقف انتشار هذا المرض المعدي كما يجب تجنب الأماكن المزدحمة سيئة التهوية لأن الفيروس ينتقل من مريض إلى آخر كما يجب عدم الانتقال المفاجئ من مكان حار إلى بارد.

كما ينصح بشرب السوائل الدافئة، والراحة الدائمة وتدفئة الجسم ويستحسن أن نأخذ بالإرشادات التالية:

الوقاية خير من العلاج.. والمعيشة في أماكن جيدة التهوية وحماية الأنف والفم بواسطة الكمامات في حال الاضطرار الى مخالطة المصابين والابتعاد ما أمكن عن الأجواء الملوثة ولاسيما دخان السجائر، كما تعد النظافة الشخصية أهم شيء بالنسبة للمريض فيجب استخدام المناديل الورقية النظيفة وإتلافها ... بالنسبة للمريض فيجب استخدام المناديل الورقية النظيفة وإتلافها بشكل صحي بحيث لا تنتشر العدوى كما يجب اللجوء الى علاج الإنفلونزا وأمراض الشتاء ونزلات البرد ولاسيما لكبار السن أو لمن يعانون أمراضاً صدرية وقلبية عن طريق طبيب متخصص، وفي جميع الأحوال يظل درهم الوقاية خير من قنطار علاج.

الحالة الثانية التي يقول عنها الناس (أنفلونزا) وهي في الحقيقة التهاب في الحلق ناتج عن

التفاح الأصفر: هذا النوع من التفاح محبوب للغاية لرقّة قشرته ولأن لبه ناعم وسهل الأكل ويحتوي على الكثير من العصير. طعمه معطر ومميز برغم أنه ليس حاداً. كما أن لونه الذهبي وكبير حجمه يجعله محبب لأكثر الناس. هذا النوع يستخدم في عمل فطائر التفاح والحلويات المطبوخة دون الحاجة لإضافة السكر.

** يتميز التفاح بغناه بالحديد وله فوائد صحية أخرى وخصائص طبية عديدة منها:-
* إن التهاب بضع تفاحات هو أفضل علاج في الصباح لآثار ليلية عامرة تناول فيها المرء كثيرا من الطعام والشراب فأصيب بالصداع، ويجب أن تؤكل التفاحات ببطء وتمضغ جيدا، كما ينصح باستعمال هذه الطريقة لمعالجة الأنواع الأخرى من الصداع.

* يحتوي التفاح على مادة البكتين وبقاياها الخشنة تعتبر خير دواء للأمعاء، ويفضل أكل التفاح مع القشرة الخارجية لكي يتأكسد بسرعة في المعدة، ويستحسن إضافة عصير الليمون إلى عصير التفاح ليصبح طيب المذاق، كما يمكن مزجه مع أنواع أخرى من عصير الفاكهة. وإذا كان التفاح مبشورا فإنه يساعد



التفاح الأحمر الأمريكي:

برغم أن هذا النوع هو من أكثر الأنواع المستوردة والمنتشرة في العالم العربي، إلا أنه أفضل للنظر منه للطعم، أي أن شكله أفضل من طعمه. قشرة هذا النوع من التفاح صعبة المضغ فهي قاسية نوعا ما، إلا أن اللب يتميز بكثرة السائل فيه فهو جيد للعصير. ولا يفضل استخدام هذا النوع في الطبخ لأن لبه يذوب بسرعة.

التفاح الأخضر: سبب نجاح هذا التفاح هو توازن طعم الحموضة والحلاوة فيه. ومن مزايا هذا النوع من التفاح أنه لا يفسد بسرعة ويمكن أن يبرد لمدة ٦ أشهر تقريبا. ورغم أن طعم التفاح الأخضر لذيذ في العصير إلا أن قلة السوائل فيه لا تشجع على عصره. وهذا النوع من التفاح يستخدم كثيرا في الحلويات المطبوخة وفي عمل صوص التفاح الذي يسهل تفريزه. والكثير من المستهلكين لا يحبذون هذا النوع للأكل لقساوته .

من العسل مع ملعقة خل تفاح صغيرة في كوب ماء، ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات كل مرة مقدار نصف كوب قبل الأكل .

ملاحظة: يجب أن يكون التفاح في كل الحالات خاليا من الأمراض ومن أدوية المكافحة الزراعية السامة التي يرش بها قبل نضجه. الموز :

يحتوي الموز على : ماء ١٠.٦٢ % ،
بروتين ٣.٥٥ %، دهون ١.١٥ % ،
كربوهيدرات ٨١.٦٧ % ، أكثر من ٣/٢
نشاء، ألياف ١.١٥ % ، فوسفات ٠.٢٦ %
،أملاح معدنية ١.٦٠ % ، يحتوي فيتامين C
وفيتامين B6 ، B2 ، B12 ، A ، D ، H

استعمالات وفوائد الموز الطبية:

* يعتبر الموز مادة غذائية أكثر منه مادة شفاوية للعدوى

* يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان

* مادة مضادة للسعة الثعبان

* يعالج نوبات النقرس

* يكافح الإسهال

* يمنع تصلب الشرايين

* وفرة الفسفور الذي ينشط حركة الدماغ

على تليين المعدة والأمعاء بصورة جيدة، ويحقق إسهالا طبيعيا. وفي حال الإصابة بالإمساك يمكن تناول التفاح وحده مدة يوم أو يومين بمعدل خمس وجبات في اليوم، والتفاح مفيد في " الريحيم" خاصة مع الذي يشعر بالجوع في كل الأحيان، فالتفاح هو خير دواء خصوصا في إتباع الحمية.

* يستفاد من قلب التفاح الداخلي في علاج الإسهال الحاد والمزمن، خصوصا عند الأطفال والرضع أثناء الصيف، وذلك ببشر سبع تفاحات بعد تقشيرها ونزع البذور الداخلية منها، ويطمع منها الطفل ثلاث مرات في اليوم، وإذا ظهر التحسن عليه بعد يومين أو ثلاثة تقلل كمية التفاح، ويضاف إليها مغلي الشوفان المركز، كما يستخدم أيضاً في علاج الروماتيزم .

* لمعالجة السعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبلحة يستعمل التفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون .

* يستفاد من التفاح في معالجة أو الوقاية من

فقر الدم والضعف العام، وأمراض الأوعية وأمراض الجهاز الهضمي والعقد الليمفاوية ومن تصلب الشرايين ودواء النقرس وأمراض الكبد والجهاز البولي وأمراض الجلد وروماتيزم الأعصاب .

* لالتهاب اللوزتين تذوب ملعقتان صغيرتان

وتعمل على زيادة امتصاص الحديد، مما يؤدي إلى رفع معدل مستوى الحديد في الدم. ويساعد البرتقال في زيادة النشاط والحيوية، ويعتبر علاجاً فعالاً في حالة الرشح والأنفلونزا.

إن البرتقال يعتبر علاجاً بديلاً بعيداً عن الأقرص والعمليات الجراحية لكثير من الأمراض، فتناول نصف كوب من البرتقال كل صباح يساعد في الوقاية من السكتة الدماغية، وقد أشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير البرتقال تعود إلى غناه بفيتامين (سي) الذي يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من السموم والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا.

اليوسفي (الماندرين) : أفاد باحثون يابنيون أن تناول اليوسفي قد يفيد في الحد من أخطار سرطان الكبد والأمراض الأخرى المتعلقة به، وذلك لأنه غني بمركبات فيتامين "هـ" والمسماة كاروتينويدات والتي تعطي اليوسفي لونه البرتقالي.وقد توصل العلماء إلى أن أكل اليوسفي يخفف خطر الإصابة بسرطان الكبد وتصلب الشرايين ومقاومة الإنسولين، وفي دراسة ثانية وجد العلماء أن شرب عصير

ووظائفه الضروري للذاكرة والحفظ

* ملين

* يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى

ويزيد حيويتها

* مفيد لزيادة تعداد النطف المنوية

* يعالج السعال والتهابات القصية الهوائية

* ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ

البرتقال :



أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول حبة برتقال يوميا يسهم في تجنب الإصابة بكثير من الأمراض. فالبرتقال غني بالماء المقطر والسكر والفيتامين والأملاح القلوية التي تحافظ على شباب الخلايا، وهو مانع للأكسدة نظرا لاحتوائه على مادة " البيوفلافونيد" التي تطهر الجسم من " الشوارد الحرة " ولذا ينصح بإطعامه للمرضى . وكشفت دراسة عن وجود مركب في قشور الحمضيات يؤدي إلى خفض الكوليسترول بكفاءة أكثر من بعض العقاقير ، فثمرة البرتقال مفيدة في تنشيط الدورة الدموية،

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
زراعة	أ.د. آمال محمد ابراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
صيدلة	د. علاء عرفات خليفة
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. علاء الدين أحمد محمد حميد

اليوسفي يخفض احتمال تطور التهابات الكبد المزمنة إلى سرطان في مرحلة لاحقة . وقد أظهر بحث علمي أن مركباً يستخرج من قشر البرتقال اليوسفي يمكنه القضاء على خلايا السرطان لأمراض معينة. واكتشف فريق من كلية الصيدلة في ليستر ببريطانيا، أن مادة "سالفسترون كيو ٤٠" تتحول إلى مركب سام في خلايا السرطان وتقوم بالقضاء عليها، ويوجد مركب "سالفسترون كيو ٤٠" في قشرة اليوسفي بتركيز أكبر مما هو في البرتقالة ذاتها، طبقاً لما ورد بموقع "البي بي سي". كما أكدت أحدث الدراسات العلمية ضرورة تناول اليوسفي قبل الإيواء إلى الفراش لما له من خصائص مهدئة للأعصاب وتقول الدراسة أن ثمرة اليوسفي والتي لا تحتوى على نفس القدر من فيتامين ج الموجود في البرتقالة غنية بمادة البرونز التي تساعد على الاسترخاء، وتشير الدراسة إلى أن اليوسفي خلافاً للحمضيات الأخرى لا يتسبب في إرهاب الأمعاء نظراً لسهولة هضمه .

<http://www.12allchat.com/>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ أحمد عبده جعيس

رئيس الجامعة بالإتابة

