

حرارة عاليه ونقص في الأكسجين إلي خليط من الغازات الذي يستخدم كبديل لكل أنواع الوقود الحفري ، وتقوم فكره عمل المشروع علي إحضار المخلفات الزراعية بمختلف أنواعها وإعدادها عن طريق عمليه التكسير او عمليه الفرم والكبس ومن ثم إدخال هذه المخلفات المعدة إلي جهاز يقوم بعملية احتراق غير كامل للمخلفات فينتج عنها خليط من غازي أول أكسيد الكربون والهيدروجين ويكون هذا الخليط غير قابل للاشتعال وبالتالي يكون مصدراً للطاقة الحرارية أو إدخاله إلي وحده توليد الطاقة للحصول علي الطاقة الكهربائية وقد أوضح إسماعيل عبد الخالق قائد فريق العمل أن الوحدة التي تم تنفيذها من قبل فريق العمل بالمشروع تصل قوتها إلي خمس كيلوات وتم تجريبه الجهاز بالجامعة وقد أتى بنتائجه المرجوة علاوة علي أن الطاقة التي نحصل عليها هي طاقه نظيفة ويعكف فريق البحث في الفترة الراهنة علي إجراء الدراسات والأبحاث من اجل تحسين كفاءة هذا الجهاز وإعداد تصميم له علي نطاق أشمل وأوسع مما يتيح لنا تصميم وحدات بقدره اعلي.

وعن مميزات المشروع أوضح حسن همام مصمم المشروع أن له بعدين هامين للطاقة والبيئة أما

## 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

يهنئ مجلس شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ومركز الدراسات والبحوث البيئية السادة أعضاء هيئة التدريس والعاملين والطلاب بالعام الدراسي الجديد  
حفظ الله مصرنا وأبنائها من كل سوء

طلاب هندسه أسيوط يحولون  
المخلفات الزراعية إلي  
وقود وكهرباء

أعلن الأستاذ الدكتور/ محمد أبو القاسم عميد كلية الهندسة نجاح فريق عمل طلابي في تنفيذ مشروع يعرف ب"Gasification Biomass" والذي يهدف إلي تحويل المخلفات الزراعية الصلبة عند درجات

المشاكل الصحية في حاله الإكثار منها, لذا نقدم لكم اليوم كيفية تجنب بعض أضرار اللحوم خلال عيد الأضحى ؟ ولكن في البداية يجب أن نتعرف على بعض المعلومات.

القيمة الغذائية للحم الضأن :

تعتبر اللحوم الحمراء مصدراً جيداً للحديد أكثر من المصادر النباتية وهي مصدر هام للفيتامينات والأملاح المعدنية الأخرى الهامة للجسم لذا فإن الأفراد العاديين لا يضرهم تناول كميات معتدلة دون إسراف أو مبالغة , لأن الإفراط في الدهون يؤدي إلى زيادة الكوليسترول في الجسم مع الشعور بصعوبة الهضم . وتتلخص القيمة الغذائية في اللحم الضأن ( ١٠٠ جرام من اللحم الضأن) تحتوي على: ١٨ جرام بروتين، ٢٣٥ سعراً حرارياً تقريباً ١٩٤ ملليجرام فسفور، ٧.٢ ملليجرام حديد وفيتامين ب١ وب٢.

كيفية تجنب أضرار اللحوم خلال العيد: :

بالنسبة للطاقة فيمكن استخدام المخلفات الزراعية الصلبة عديمة الثمن في إنتاج غاز يمكن إدخاله إلي وحده صممت لإنتاج الطاقة منه سواء أكانت هذه الطاقة حرارية أو كهربية وهو ما يمثل حلاً نموذجياً لها بأقل تكلفه ممكنه ، فبالنسبة للبيئة فان استخدامنا للمخلفات الزراعية "التي يتم حرقها من قبل المزارعين" ينفذ البيئة من كارثة تحدث إذا تم حرقها في الهواء الجوي حيث أن هذه العملية ينتج عنها غازي أول وثاني أكسيد الكربون اللذان يؤثران بصورة كبيره علي البيئة فالأول يكون بمثابة كارثة تهدد البشرية إذا ما تواجد بنسبه كبيره في الهواء الجوي والثاني يؤثر بنسبه كبيره في عمليه الاحتباس الحراري كما ينتج عنه أيضا مركبات الهيدرو كربون لتؤثر علي البيئة أيضا.

عيد الأضحى وأكل اللحوم



أكل اللحم خلال أيام عيد الأضحى سنة عن رسولنا الكريم, ولكنها قد تسبب العديد من

والحديد والكالسيوم والفسفور وفيتامينات أ ، ب ، وعلى عكس الاعتقاد الذي أشيع قبل سابق أن لحم الضأن لكثرة الدهون به يعتبر الأصعب هضماً إلا أن الدراسات أثبتت أن اللحم الضأنى أسهل أنواع اللحوم هضماً وذلك عكس الاعتقاد الشائع رغم كثرة الدهون لأن احتياج جسم الإنسان لا يتعدى ١ جم لكل كيلو جرام من وزنه ولكن لا مانع من زيادة هذه النسبة قليلاً بمناسبة عيد الأضحى. لكن هذا الاستثناء يجب ألا يشمل الجميع، فمرضى الكلي مثلاً يجب أن يقللوا من كمية البروتين التي يتناولونها حتى لا ت جهد الكلي، كذلك مرضى الفشل الكبدي ومرضى القلب، فيجب عليهم تجنب لحم الضأن نظراً لاحتوائه علي نسبة عالية من الدهون .

\* الذين يعانون ارتفاع نسبة الدهون بالدم يفضل أن يتناولوا قطعة صغيرة من لحم الرقبة أو فخذ الخروف نظراً لقلّة الدهون بها بشرط أن تكون مسلوقة.

\* يجب عند استهلاك اللحوم أن تكون نسبتها صغيرة، وأن تكون مطبوخة مع الخضراوات مثل البصل والثوم والجزر ، كما يجب عدم التركيز على أكلها طوال أيام عيد الأضحى ، حيث ينصح خبراء الأغذية بضرورة الراحة من اللحمة أثناء أيام عيد الأضحى بتناول وجبة أو وجبتين من الأسماك بدلاً من أطباق اللحمة الحمراء الدسمة ، حيث تعتبر هذه الخطوة جيدة للتخفيف من الكولسترول والدهون المسببة لأمراض القلب .

\* الإكثار من أكل الوجبات المحتوية على ألياف بنسبة كبيرة مثل الحبوب الكاملة والخضار، حيث تساعد على الوقاية من بعض الأمراض مثل عسر الهضم والانتفاخ.

\* عند أكل اللحمة في عيد الأضحى لابد من الحرص على ممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة، وعدم الاكتفاء بالجلوس أمام التلفزيون والنوم بعد الأكل، لذا ننصحك بالمشي ساعة يومياً على الأقل .

\* مشهور عيد الأضحى بلحم الضأن، فلحوم الضأن يحتوي على كمية كبيرة من الدهون

تسمى بالجذور الأوكسوجينية التي تدمر خلايا الجسم.

\* ننصح السيدات الحوامل بالامتناع عن الأكل من لحم الخروف و الضأني في حالة معاناتهن الشديدة من مشاكل القيء المستمر وعسر الهضم سواء في بداية أشهر الحمل أو خلاله.

\* ينصح أيضاً خبراء التغذية كل من يعاني قصوراً حاداً في دورة الشرايين التاجية بالامتناع نهائياً عن أكل الكبد الضأني لأنها تحتوي علي نسبة عالية من الكوليسترول، ولكنه لا يري مانعاً من أن يأكل بعض المرضى بأمراض القلب ( غير الحادة) القليل من اللحوم حتي لو كانت ضأني بعد إزالة الدهون منها لأن الضرر يكمن في أكل هذا النوع باستمرار علي مدي السنة وبكميات غير مقننة، ويفضل شي اللحم الضأني لإذابة الدهون، عن تناوله مسلوقاً أو محمراً مع الحرص علي عدم حرق اللحم خوفاً من الأجزاء السوداء الضارة لأنها متسرطنة أما بالنسبة للحوم المحمرة فيفضل عدم تناولها من قبل مرضى الكبد، وكذلك الإقلال من اللحوم الدسمة، وإذا تناولها المريض يجب أن

\* يعتبر اللحم بالنسبة للأطفال والمراهقين ضرورياً لنموهم ويمكنهم الإكثار منه في هذه المناسبة بشرط ألا يكون سمينا حتى لا يصابوا بتلبك معوي. ويعتبر شواء اللحوم في عيد الأضحى أسهل الوسائل التي تمكنا من التخلص من الدهون.

\* يعتبر الكتف هو أفضل قطع اللحم في الضأن ويصلح للشهي مع تتبيله، ولحم الذراع أخف أنواعه وأسرع هضماً. أما لحم الظهر فكثير البروتينات قليل الدهون، لذا ينصح خبراء التغذية أخذ هذه المعلومات في الاعتبار أكل اللحوم في عيد الأضحى.

\* ينصح الأطباء بالاعتدال في تناول اللحوم سواء في عيد الأضحى وغير الأعياد، لأن الزيادة في تناول اللحم تسبب زيادة في مادة الأمونيا والتي تتحول إلى بولينا مما يؤثر بالسلب على الكبد والكلى ويسبب مرض النقرس. لذلك ينصح بتناول الفواكه والخضار مع الوجبة، لوجود مركبات مضادة للأكسدة بهما، وبالتالي تمنع عمل الشقائق الحرة أو ما

المؤسسات التعليمية الشروط الصحية، كان نمو الطفل طبيعياً وجيداً، وعكس ذلك يكون وبالأعلى على الطفل والديه. فصحة الطلاب جزء أساسي من صحة المجتمع، كونهم يشكلون نسبة كبيرة منه، فضلاً عن أن أجسامهم حساسة أكثر تجاه الأمراض المعدية. لذا فمن المهم جداً والضروري أن يتلائم التعليم ويسير جنباً إلى جنب مع استقرار الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للطلاب ومعلوم أن طلاب المدارس قد يتعرضون للإصابة بالعديد من الأمراض المختلفة، منها اضطرابات القدرة البصرية، وتتضمن عدداً من أمراض العين. وللوقاية من إصابات العين وأمراضها يكون بالسلوك الصحي القويم وتأمين الإضاءة الجيدة في الفصل والمنزل والتغذية الجيدة. وهناك أيضاً اضطرابات السمع، ولها العديد من طرق الوقاية تتمثل في الوقاية من الالتهابات التي قد تؤثر في السمع كالتهاب اللوزتين والتهاب الأذن الوسطى والحصبة، والتهاب السحايا المخية الشوكية. ويجب الحذر من الالتهابات المختلفة، خصوصاً التهاب الأذن الوسطى الحاد، وهنا يجب علينا الوقاية من هذه الإصابات التي قد تلحق بالأذن والناجمة عن الالتهابات البكتيرية والفيروسية والرضوض

يمارس رياضة المشي؛ حتى لا تسبب مرض تصلب الشرايين في القلب أو المخ أو شبكية العين أما مرضى غيبوبة الكبد فينصح بعدم تناول اللحوم وأن تستبدل بها اللحوم البيضاء. وكذلك مرضى ضغط الدم ومرضى النقرس؛ وذلك حتى لا تؤدي اللحوم إلى ارتفاع ضغط الدم، وبالنسبة لمرضى النقرس حتى لا تؤدي إلى التهاب المفاصل

<http://www.thaqafnafsak.com>

كيف نتجنب إصابة أطفالنا  
بالأمراض  
في المدرسة



من المعروف أن للبيئة المدرسية أثراً كبيراً في نمو الطفل نفسياً وصحياً. فإذا توفرت في هذه

العاملين فيها. وفيما يلي أكثر الأمراض انتشاراً بين الطلبة في المدارس، العربية عموماً، وماهية أعراضها وكيفية علاجها.

#### الأمراض المعدية

إن البيئة المدرسية ليست ملوثة في حد ذاتها، لكنها تسهم في انتشار الأمراض المعدية بسرعة كبيرة لأنها تجمع عدداً كبيراً من الناس. فمن المحتمل أن يلتقط الأطفال عدوى فيروسية أو بكتيرية شائعة مثل الإنفلونزا أو الجدري أو التهاب السحايا، ومن أكثر الأمراض المعدية شيوعاً التي يمكن للطفل أن يلتقطها هي عدوى الجهاز التنفسي بسبب الفيروسات. ومن هنا فإن الآباء يلعبون دوراً مهماً في منع انتشار العدوى ويجب عليهم عدم إرسال أطفالهم إلى المدرسة عند إصابتهم بالمرض، وأخذهم إلى الطبيب للتأكد من عدم إصابتهم بمرض معدٍ. كما أن على الآباء التأكد من أن طفلهم قد أخذ جميع التطعيمات اللازمة. فمن الضروري جداً إكمال برنامج التطعيم للأطفال قبل بدء السنة الدراسية واستشارة اختصاصي وفقاً لسنهم. ويجب إعطاء الأطفال لقاحاً ضد الإنفلونزا. وجميع اللقاحات مهمة

المختلفة. كما توجد أيضاً أمراض نقص التغذية وفقر الدم وبعض الأمراض النفسية والأمراض المعدية حيث تعد المدرسة من أكثر البيئات تعرضاً لانتشارها بسبب شدة قابلية الطلاب للعدوى لعدم وجود مناعة كافية لدى الطلاب، وازدياد عدد الطلاب في الفصول تزداد إمكانية العدوى المباشرة، خصوصاً عندما لا تتوفر التهوية الجيدة. ومن هنا يجب على المدارس الاهتمام كثيراً بتهوية الفصول بفترات الاستراحة، أو ضمن الحصص حتى يتم تخفيف العدوى بين الطلاب، كما تنتشر بعض العادات السيئة بين الطلاب في المراحل الأولية مثل وضع الأقلام في الفم وإعارة الأقلام لطلاب آخرين، وعدم غسل الأيدي جيداً بعد الخروج من الحمام وتبادل الأطعمة، وتناول بعض الأطعمة غير النظيفة وغير ذلك. والاهتمام هنا يأتي من الإدارة المدرسية بوضع بعض الخطط لمراقبة تنظيف الحمامات وتعقيمها أما بالنسبة إلى المقاصف، فيجب أن تكون هناك رقابة دائمة عليها حتى لا تكثر فيها الأمراض، ويكون ذلك بمراقبة ما يباع فيها ومطابقته للشروط والقواعد الصحية المطلوبة لتفادي أمراض الغذاء الفاسد وغير الجيد وأمراض سوء التغذية، ومراقبة صحة

قبل بدء المدرسة، وإشراك الطفل في شراء الأدوات المدرسية وتترك له حرية اختيار الحقيبة والأقلام وغيرها، مع ضبط الجدول الزمني اليومي للطفل مثل ساعة النوم والاستيقاظ والإفطار وغيرها من الأنشطة.

#### قلق الانفصال

وهو رفض الأطفال الذهاب إلى المدرسة بسبب الخوف والقلق من حدوث شيء سيء لأحبائهم بمجرد الانفصال عنهم. فيشعرون بالخوف أو القلق.

#### آلام الظهر

يعاني بعض الطلاب آلاماً في الظهر ويرجع السبب إلى ثقل وزن الحقيبة المدرسية أو طريقة الجلوس الخاطئ سواء في الصفوف المدرسية أو في المنزل مما يؤدي إلى إجهاد العظام والمفاصل. وهنا يجب فحص الطلبة المستجدين فحصاً شاملاً، والكشف على العمود الفقري من قبل طبيب المدرسة، وفي السنوات الأولى للطفل يجب الكشف على الأمراض الموجودة عندهم حفاظاً على الطفل والتأكد من عدم وجود تشوهات أو عيوب خلقية، مثل اعوجاج الساقين والجهاز الحركي، وإذا اكتشف أحدها تتم اتخاذ الإجراءات

بالنسبة إلى الطفل في سن المدرسة. إضافة إلى ذلك يمكن إعطاء الأطفال لقاحات اختيارية أخرى مثل التهاب الكبد (أ) وجدي الماء وغيرها".

#### السمنة

يجب على المدارس إعطاء اهتمام كبير بالأنشطة البدنية واختيار الغذاء الصحي، وتضمين الأعمال الروتينية اليومية بما لا يقل عن ساعة من الأنشطة البدنية والسماح للأطفال بالاستمتاع بركوب الدراجات والمشى ولعب الرياضة التي يحبونها.

#### رهبة المدرسة

أما عن المخاوف التي تصيب الأطفال في المدرسة، فإن استشاري الأمراض النفسية يقولون: قد يشعر الأطفال بخوف من المدرسة أو المعلمين أو الطلاب الآخرين، وهو ما يعرف باسم "رهاب المدرسة"، ولتجنب ذلك يمكن البدء بالحديث عن أنشطة المدرسة قبل أسابيع من الذهاب إلى المدرسة، وأخذ الطفل إلى الطريق الذي سيسلكه أثناء الذهاب إليها، وإجراء زيارة إلى الصفوف الدراسية والمعلمين

<http://www.altibbi.com/%>

هل تعلم

- أن الصرصور، بعد احتكاكه بالإنسان، يسارع إلى مخبئه لتنظيف نفسه
  - \* أن نكر البعوض لا يلسع الإنسان أو أي حيوان لأنه يتغذى على عصارات النباتات والازهار اما الاناث فهي التي تقلق نوم الكثيرين منا لأنها تعيش على امتصاص الدماء لتجد طعامها جاهزاً
  - \* أن بعض العناكب يمكث ٥٢٠ يوماً بدون أكل.
- <http://www.ru4arab.ru/cp/eng>.

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / رئيس الجامعة

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
تربوية نوعية	د. علاء الدين أحمد محمد حميد

اللازمة للعلاج". كما أن حمل الحقيبة المدرسية على الظهر هو الوضع الصحيح، ولكن بشرط ألا تكون ثقيلة بهدف منع حدوث انحناء الظهر للأمام أو للخلف، حيث إنه وفي كلتا الحالتين يؤدي الأمر إلى اعوجاج في العمود الفقري، وبالتالي يعمل على ضعف وتشنج في العضلات، والحقيبة بأوزانها الثقيلة إذا لم تؤد إلى انحناء تؤدي إلى آلام وتؤثر سلباً في الحياة العلمية والعملية ومنها ما هو مزمن قد يحتاج معه الطفل إلى حزام طبي وعلاجات طويلة الأمد، إلا أن ثقل الحقيبة أمر نسبي يعتمد على البنية الجسمانية للطفل، وبذلك يجب أن يتوازن محتوى الحقيبة مع بنية الطفل. إن اكتشاف آلام الظهر في البداية وعلاجها يقلل من حدوث مضاعفات، والكشف عن العوامل الخطرة مثل الانحناء في العمود الفقري، والكشف عن بقية الإخوة والعائلة لأنه يعد مرضاً وراثياً، وتخصيص برامج خاصة غذائية ورياضية، ومتابعة هوايات الطفل، وإخضاعه لتمرين رياضية معينة في المنزل بشكل سهل من ٢-٣ مرات يومياً على الأقل للوقاية من الانحناءات إذا وجدت، وممارسة الرياضة في المدارس.



