

فما زالت مشكلة التخلص من مخلفات الزراعة تقف عائقاً أمام الدولة لما تسببه من زيادة نسبة تلوث الهواء، وخاصة مشكلة حرق قش الأرز، رغم أنه يعتبر مادة أولية لتصنيع الأعلاف والأسمدة الحيوية، التي طالما كان الفلاح يشكو من ارتفاع أسعارها، وعدم قدرته على شرائها.

ويقول رئيس قطاع الإرشاد الزراعي بوزارة الزراعة واستصلاح الأراضي، إن قش الأرز يحتل المركز السادس بعد القمامة في تلويث البيئة، وأن الدخان الناتج من حرقه لونه أبيض ولا يعلق بالسحب وإنما السحب السوداء تتكون نتيجة حرق القمامة وعوادم السيارات ومصانع الطوب، لافتاً إلى أن معدل تلوث البيئة الناتج عن حرق الأرز انخفض عن الأعوام السابقة، حيث تم تسجيل ٦٠٠ حريق في العام قبل الماضي انخفضت إلى ٥٢ حريقاً في العام الماضي، وتم الكشف عنهم بالإنذار المبكر للحرائق وتم تغريم المخالفين نتيجة إبرام بروتوكولين مع وزارة البيئة لتدوير قش الأرز لتحويله إلى أسمدة عضوية أو علف للحيوانات.

وقد استهدف البروتوكول الأول المزارع الصغيرة لتحويل ١٠٠ ألف طن من قش الأرز بأربع محافظات (القليوبية، الشرقية، الدقهلية، الغربية) إلى كومات أسمدة وذلك عن طريق إعطاء الفلاح

تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط الأمتين العربية والإسلامية بقرب حلول عيد الأضحى المبارك .

أعاده الله على مصرنا الحبيبة
والأمة العربية والإسلامية باليمن
والبركات ،،
وكل عام وأنتم بخير

السحابة السوداء تهدد سماء مصر..



كلما اقترب موسم حصاد الأرز وقرب فصل الشتاء ، ازداد التحدث عن السحابة السوداء وكيف يمكن مواجهتها واستعدادات الدولة والمزارعين في تجنب الأضرار الناجمة عنها ،

فيما قال نقيب الفلاحين، أن الفلاح لا يجد بديلا موفرا أو رخيصا لحرق قش الأرز، ولذلك يحرقه لأنه لن يستطيع تحمل نفقات العمالة والنقل إلى أماكن تدويره، هذا بجانب أنه لا يوجد مندوبون عن الوزارة لرفع وعي الفلاحين بالعائد والنفع الذي سيعود عليه من تحويل هذه المخلفات إلى ناتج يمكن أن يوفر عليه الكثير إذا تم استخدامه في تغذية حيواناته أو تسميد أرضه.

<http://elbadil.com>.

١٠ نصائح لتجنب المشاكل الناتجة عن أكل اللحم في عيد الأضحى



أكل اللحوم خلال أيام عيد الأضحى سنة عن رسولنا الكريم، ولكنها قد تسبب العديد من المشاكل الصحية في حاله الإكثار منها، لذا نقدم لكم في هذه النشرة كيفية تجنب أضرار اللحوم خلال عيد الأضحى؟ ولكن في البداية يجب أن نتعرف على القيمة الغذائية للحم الضأن ، فتعتبر اللحوم

مستلزمات الإنتاج كالبلاستيك واليوريبا ومادة em (مخصب بكتيري حيوي) بالإضافة إلى إعطائه حافظ إثابة يقدر بـ ٨٢ جنيها لكل طن، مع احتفاظ الفلاح بالمنتج لاستخدامه بأرضه وتسويق الفائض عن حاجته، لافتا إلى أن الفلاحين يقبلون على تحويل القش إلى أعلاف لتغذية الحيوانات لارتفاع أسعاره في الأسواق، فضلا عن احتوائه على مادة السليلوز "المادة المألثة" والتي تعد بديلا للبرسيم خلال الـ ٤٠ يوما التي لا يوجد بها مادة مألثة خضراء "البرسيم".

وأشار رئيس قطاع الإرشاد إلى أن البرتوكول الثاني يستهدف تدوير ٢٠٠ ألف طن قش أرز بنفس المحافظات التي يطبق فيها البرتوكول الأول، وستنتفع به الجمعيات الأهلية والتعاونية والشباب، مؤكدا أن العائد من بيع الناتج من تدوير قش الأرز سواء أسمدة عضوية أو أعلاف سيكون لهذه الجمعيات، مشيرا إلى أن مبدأ الإثابة يتم تطبيقه كما يتم تطبيق مبدأ العقاب، وذلك ضمن شروط الاتحاد الأوروبي الممول لهذه البرتوكولات، مشيرا إلى أن قطاع الإرشاد يقوم بجهود منفردة بعيدا عن وزارة البيئة بخمس محافظات لتدوير قش الأرز.

هذه الخطوة جيدة للتخفيف من الكوليسترول والدهون المسببة لأمراض القلب.

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

٣- عند أكل اللحوم في عيد الأضحى لابد من الحرص على ممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة ، وعدم الأكتفاء بالجلوس أمام التلفزيون والنوم بعد الأكل، لذا ننصحك بالمشي ساعة يوميا على الأقل.

٤- يشتهر عيد الأضحى بلحم الضان، فلحوم الضان تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والحديد والكالسيوم والفوسفور وفيتامينات أ ، ب، وعلى عكس الاعتقاد الذي أشيع قبل سابق أن لحم الضان لكثرة الدهون به يعتبر الأصعب هضماً إلا أن الدراسات أثبتت أن اللحم الضاني أسهل أنواع اللحوم هضماً وذلك عكس الاعتقاد الشائع . إن احتياج جسم الإنسان لا يتعدى ١ جم لكل كيلو جرام من وزنه ولكن لا مانع من زيادة هذه النسبة قليلا بمناسبة عيد الأضحى. لكن هذا الاستثناء يجب ألا يشمل الجميع، فمرضي الكلي مثلا يجب أن يقللوا من كمية البروتين التي يتناولونها حتى لا تجهد

الحمراء مصدراً جيداً للحديد (أكثر من المصادر النباتية) وهي مصدر هام للفيتامينات والأملاح المعدنية الأخرى الهامة للجسم للأفراد العاديين لا يضرهم تناول كميات معتدلة دون إسراف أو مبالغة ، لأن الإفراط في الدهون يؤدي إلى زيادة الكوليسترول في الجسم مع الشعور بصعوبة الهضم . وكل ١٠٠ جرام من اللحم الضان تحتوي على ٢٣٥ سعراً حرارياً تقريباً ، ١٨ جرام بروتين ، ٥.١٧ جرام دهون ، ٢٠ وحدة دولية من فيتامين أ ، ١٩٤ ملليجرام من الفسفور ، ٧.٢ ملليجرام من الحديد- فيتامين ب١ ، ب٢.

كيفية تجنب أضرار اللحوم خلال عيد الأضحى :

١- 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 بضروره الراحة من اللحمه أثناء أيام عيد الأضحى بتناول وجبة أو وجبتين من الأسماك بدلاً من أطباق اللحمه الحمراء الدسمة ، حيث تعتبر

"الأمونيا" والتي تتحول إلى "بولينا" مما يتعب الكبد والكلى ويسبب مرض النقرس. لذلك ينصح بتناول الفواكه والخضار مع الوجبة، لأن بهما مركبات مضادة للأكسدة، وبالتالي تمنع عمل الشقائق الحرة أو ما تسمى بالجنذور الأكسجينية التي تدمر خلايا الجسم المختلفة.

٨- تنصح السيدات الحوامل بالامتناع عن الأكل من لحم الخروف و الضأن في حالة معاناتهن الشديدة من مشاكل القيء المستمر وعسر الهضم سواء في بداية أشهر الحمل أو خلاله، لذا ينصح في حالة تناولهن اللحم الضأن أن يلتزم بكميات قليلة للغاية مع الحرص على استخدام أدوية الهضم تحت إشراف الطبيب المختص، نظرا لما يسببه الحمل أساسا من صعوبة الهضم، وارتفاع نسبة الحموضة والارتجاع المعدي، خصوصا في الأشهر الأولى من الحمل والأخيرة منه.

٩- ينصح أيضاً خبراء التغذية كل من يعاني قسورا حادا في دورة الشرايين التاجية بالامتناع نهائياً عن أكل الكبد الضاني لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول، ولكنه لا يري مانعا من أن يأكل بعض المرضى بأمراض القلب (غير الحادة) القليل من اللحوم حتي لو كانت (ضاني) بعد إزالة الدهون منها لأن الضرر يكمن في أكل

الكلبي، كذلك مرضي الفشل الكبدي ومرضي القلب، يجب عليهم تجنب لحم الضأن نظرا لاحتوائه علي نسبة عالية من الدهون. أما الذين يعانون ارتفاع نسبة الدهون بالدم فيفضل أن يتناولوا قطعة صغيرة من لحم الرقبة او فخذ الخروف نظرا لقلة الدهون بها بشرط أن تكون مسلوقة.

٥- بالنسبة للأطفال والمراهقين فيعتبر اللحم احتياجا ضروريا لنموهم ويمكنهم الإكثار منه في هذه المناسبة بشرط ألا يكون سمينا حتى لا يصابوا بتلبك معوي. ونقدم بعض النصائح المفيدة للتعامل مع اللحوم وهي: الشواء حيث يعتبر شواء اللحوم في عيد الاضحى أسهل الوسائل التي تمكننا من التخلص من الدهون

٦- أفضل قطع اللحم في الضأن هو الكتف ويصلح للشهي مع تتبيله ولحم الذراع أخف أنواعه وأسرع هضماً. ولحم الظهر كثير البروتينات قليل الدهون، لذا ينصح خبراء التغذية بالأخذ في الاعتبار لهذه المعلومات عند أكل اللحوم في عيد الاضحى .

٧- ينصح الأطباء بالاعتدال في تناول اللحوم سواء في عيد الاضحى وغير الأعياد، لأن الزيادة في تناول اللحم تسبب زيادة في مادة

الزنجبيل وحرق الدهون



من أهم فوائد الزنجبيل أنه وسيلة مساعدة علي الهضم وعلاج الإلتهابات . فالزنجبيل إضافة مفيدة لبرنامج إنقاص الوزن التي تهدف إلي الحد من دهون البطن والحصول علي معدة مشدودة.

تتراكم دهون البطن لأسباب مختلفة، بما فيها الإفراط في تناول الطعام، الحد من الهرمون المرتبط بالعمر، وعدم ممارسة التمارين الرياضية والإجهاد. وعند إستهلاك الزنجبيل يساعدك في حل المشاكل الطبية التي تؤدي إلي دهون البطن. ولكن يجب إستشارة الطبيب قبل تناول كميات كبيرة من الزنجبيل حتي لا يؤدي إلي مشاكل صحية في بعض الظروف .

والزنجبيل من التوابل الهشة التي لها نكهة حارة تضم العديد من الفوائد الصحية وأحد هذه الفوائد

هذا النوع باستمرار علي مدي السنة وبكميات غير مقننة، ويفضل شي اللحم الضاني لإذابة الدهون، عن تناوله مسلوقاً أو محمراً مع الحرص علي عدم حرق اللحم خوفاً من الأجزاء السوداء الضارة لأنها متسرطنة .

١٠- عن أثر تناول اللحوم علي مرضى الكبد والجهاز الهضمي والكبد بكلية الطب جامعة القاهرة إنه بالنسبة لمرضى تليف الكبد فينصح بتناول وجبة واحدة من لحوم الأضحية الحمراء الخالية من الدهون علي أن تكون مطهية جيداً سواء مسلوقة أو مشوية. أما بالنسبة للحوم المحمرة فيفضل عدم تناولها من قبل مرضى الكبد، وكذلك الإقلال من اللحوم الدسمة، وإذا تناولها المريض يجب أن 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 إلي ارتفاع ضغط الدم، وبالنسبة لمرضى النقرس حتى لا تؤدي إلي التهاب المفاصل.

<http://www.masress.com>

يمكنك شرب هذا الخليط مع إضافة ملعقة كبيرة من العسل.

٣- الزنجبيل وعصير الليمون:

يعد مشروب الزنجبيل وعصير الليمون من المشروبات المعروفة في الحد من الدهون، تحسين الهضم، منع إحتباس السوائل، الإلتهابات. وهناك طريقة واحدة لتجهيز عصير الليمون والزنجبيل. وهي وضع عصير الليمون الطازج مع الزنجبيل المبشور وتركه حتى ينضج مع القليل من جذور الزنجبيل المفروم . وبمجرد أن يغلي، يتم خفض درجة الحرارة وإضافة لتر من الماء مع قطعتين من قشر الليمون . وبعد الإنتهاء، يمكنك تخزينه في زجاجة ماء وتناوله قبل الوجبات الطعام علي مدار اليوم . حتي يصبح فعال جداً في إنقاص الوزن وحرق دهون المعدة مع الحفاظ علي نظام غذائي صحي.

٤- الشاي الأخضر والزنجبيل:

يعد الشاي الأخضر من مضادات الأكسدة ويمكنك تناوله في فترة ما بعد الظهر . ونحن نعرف بالفعل كيف يصبح الشاي الأخضر فعال جداً في تعزيز فقدان الوزن ويستهدف هذا المشروب حرق الدهون ومنع تراكمها. كما أنه يقلل من نسبة الكوليسترول في الدم ويحسن

هو قدرة الزنجبيل علي الحفاظ علي الوزن الصحي وتحديدأ الحصول علي معدة مشدودة. وللمزيد عن فوائد الزنجبيل:

الزنجبيل لتخسيس البطن :

١- عصير الليمون والزنجبيل مع الفلفل الحار :هل سمعت من قبل عن طريقة سهلة وخذعة بسيطة، يمكنك من حرق دهون المعدة فهي طريقة مثالية . وهي شراب تنظيف المعدة . يستخدم لتسريع عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون . وللحصول علي أفضل نتائج ينصح بإستخدام شراب تنظيف المعدة لمدة ١٠ أيام وشرب ثلاثة أكواب من هذه الوصفة يومياً في وجبة الإفطار، وجبة الغذاء، وجبة العشاء.

٢- شاي النعناع والزنجبيل:

من السهل جداً تجهيز هذا الشاي لأنه فعال، ويمكنك تناوله مرتين في اليوم. كل ما تحتاج إليه هو عصير نصف ليمون مع الجريب فروت وخلطهم جيداً معاً إلي جانب كوب من الماء وصبهم في غلاية الشاي مع إضافة إثنين من أوراق النعناع والقليل من قشر الليمون مع ترك الخليط حتي يغلي علي النار . ثم خفض درجة الحرارة حتي يتم نقع الخليط.

إستخدام خل التفاح لأنه أقل في محتوى السعرات الحرارية.

فوائد الزنجبيل لإنقاص دهون المعدة المشدودة:

• مضاد للإلتهابات:

توجد العديد من العوامل المضادة للإلتهابات في الزنجبيل، يمكن أن تساعد في الحد من التورم وألم المفاصل . وجدت الدراسات أنها تساعد في الحد من دهون المعدة حيث تمنع إلتهاب الأوعية الدموية من الإلتهاب لأنه يزيد في الواقع تدفق الدم للجسم . وتعمل حركة الدم علي زيادة حرارة الجسم وبالتالي المساعدة في حرق المزيد من الدهون.

• يخفض نسبة الكوليسترول في الدم:

تؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلي مجموعة من الآثار الجانبية مثل زيادة الوزن والسمنة وغيرها من الجوانب الضارة . ويقول المتخصصين أن الزنجبيل يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم. وهذا يساعد في إتباع حمية غذائية صحية تقاوم المشاكل الطبية الناتجة عن إرتفاع نسبة الكوليسترول الضار مثل أمراض القلب، السمنة.

• تقليل نسبة الكورتيزول:

عملية الهضم بالإضافة إلي جذور الزنجبيل تصبح وسيلة رائعة للعناية بصحتنا

٥- شاي الزنجبيل:

من الطرق التي يمكنك الإستفادة من الزنجبيل عند إستخدامها هي تجهيز شاي الزنجبيل . كل ما تحتاج إليه هو العثور علي جذور الزنجبيل المبشورة يمكنك إضافة الكمية التي ترغب فيها للحصول علي شاي لذيد . مع ترك الزنجبيل علي النار حتي يتم طهيه لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة بعدها يتم تصفيته للإستفادة من شاي الزنجبيل وعدم العثور علي أي كتل. يمكنك تناول شاي الزنجبيل قبل كل وجبة. قد تحتاج إلي إضافة القليل من العسل للمشروب للإستفادة من مشروب شاي الزنجبيل فهو بديل جيد للسكر.

٦- إضافة الزنجبيل إلي نظامك الغذائي:

من الطرق الفعالة لإستخدام الزنجبيل في فقدان دهون البطن هو إضافة الزنجبيل إلي وجبات الطعام بانتظام. فهو من التوابل الصحية التي يتم إضافتها إلي الأطباق المعتادة. فمثلاً، يمكن إضافة الزنجبيل إلي عصير الليمون علي طبق السلطة وإذا كنت لا تحب الليمون يمكن إضافة الخل ومن الأفضل

التغيرات الهرمونية والتوتر المزمن يمكن أن يتسببا في ارتفاع مستويات هرمون الكورتيزول في الدم مما يؤثر علي الجهاز المناعي إلا أن الزنجبيل يحول دون ذلك .

<http://mawdoo3.com>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
طب	أ.د. على حسين على زرزور
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
زراعة	أ.د. آمال ابراهيم العراقي
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
آداب	د. عصام عادل أحمد

يقوم الزنجبيل بتقليل نسبة هرمون الكورتيزول المسئول عن زيادة التوتر والإجهاد والتي ينتج عنها زيادة الوزن خاصة زيادة دهون البطن . الكورتيزول هو هرمون الستيرويد الذي يستخدم لتنظيم طاقة الجسم . ومع ذلك ينتج عنه إرتفاع مستوى الإجهاد بسبب كثرة إنتاج الكورتيزول في الجسم والذي يؤدي إلي تطويع المزيد من الدهون. تعمل المكونات الموجودة في هرمون الكورتيزول في زيادة الدهون.

كيف يساعد الزنجبيل في فقدان دهون المعدة ؟

لا يعمل الزنجبيل فقط في الحفاظ علي وزن صحي، بل يمكنه حرق دهون البطن . لأن الزنجبيل يستهدف الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلي تراكم دهون البطن المزعجة مثل الإفراط في تناول الطعام، الإجهاد، التغيرات الهرمونية، إنخفاض الطاقة، عدم ممارسة التمارين الرياضية.

فالزنجبيل يساعد علي زيادة الشعور بالشبع، لذلك يمكنك تناول الزنجبيل أو شرب ماء الزنجبيل لكي تساعد في الحد من الرغبة في تناول وجبة دسمة. ووفقاً لتقرير نشر في مجلة الأحياء والأدوية عام ٢٠٠٤ بأن