



نشرة المعلومات



العدد العاشر - تصدرها إدارة النشر - ٢٠١٢



استقبال أ.د/ علي شمس الدين في جامعة بنها بعد توليه منصبه رئيس الجامعة



افتتاح معرض الفنون التشكيلية لطلاب جامعة بنها



جامعة بنها تحتفل باليوم العالمي لمستخدمي الإعاقة



معلومة العدد

كيف تقوي جهاز مناعتك؟

المناعة هي قدرة الجسم على التمييز بين ما هو غريب وما هو ذاتي وذلك بغرض الدفاع عن الجسم ضد أي هجوم خارجي أو داخلي وأيضاً التعرف المبكر على أي تحور في الخلايا ومقاومة ذلك.

يحتاج جسم الإنسان إلى المناعة التي تتفاعل سريعاً مع التعرض لأي هجوم ميكروبي ونظراً لأنها لا تستمر كثيراً فإن الجسم يحتاج إلى المناعة ذات التأثير طويل المفعول حيث أن التقدم في العمر يضعف مقاومة الجسم للأمراض ففجهاز المناعة يحمي الجسم من غزاة الجراثيم (البكتيريا) والفيروسات وتبين الأبحاث أن العدوى لدى المسنين تطول بسبب ضعف جهاز المناعة فالشيخوخة تضعف خلايا الدم البيضاء التي تساعد في محاربة الأمراض ومن أسباب ضعف جهاز المناعة: الإجهاد بالعمل والعصبية .. التدخين والكحول .. التعرض للبيئة الملوثة .. سوء التغذية .. الخمول الجسماني وعدم مزاولة النشاط الرياضي.

وقد تتفاوت قوة المناعة ضد الأمراض من شخص لآخر فمثلاً إذا تناول شخصين مادة غذائية ملوثة بفيروس فإن أحدهما قد يصابه الإسهال والغثاس وغيرها من الأعراض بينما الآخر لا يصابه شيئاً والسبب قوة المناعة والأهم تقوية المناعة الطبيعية وذلك عن طريق:

- * تناول أطعمة غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة والبروتين والمعادن.
- * قوة الروح المعنوية للإنسان وعدم الخوف والقلق الزائد.
- * ممارسة الرياضة لها تأثير مهم في زيادة المناعة.
- * تنفس عميق لكي تحصل على أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين .

خذاً قسطاً وافراً من النوم للمحافظة على قوة مناعتك.

- * الثقة والإيمان بقوة الله والثقة بالنفس.
- * الصوم يقوى المناعة ويحمي من السرطان.
- * النظام الغذائي الصحي لمنظم جهاز مناعي قوى.

ومن الفيتامينات والأملاح المعدنية التي لها دور في بناء مناعة الجسم ما يلي :

فيتامين (أ) : ينصح العلماء بتناول فيتامين (أ) على هيئة الخضروات الغنية بالبيتاكاروتين والتي تتوافر في بعض الأطعمة النباتية مثل المشمش والجزر والبطاطا والبروكلي والسبانخ.

مجموعة الفيتامينات (ب) المركبة: ومن أهم وظائف هذه المجموعة المحافظة على النشاط الحيوي للخلايا المناعية الأكلولة والتي تقتضى على الأجسام القريبة في الجسم مثل الحبوب الكاملة وحب القمح والخميرة الفورية والموز والفول السوداني.

فيتامين (ج): هذا الفيتامين ذو فاعلية مناعية قوية ومن الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) الفراولة والكويى والبرتقال والشمام والبروكلي والفلفل الأخضر.

فيتامين (هـ): ومن الأطعمة التي تحتوي على هذا الفيتامين اللوز والبنق والخضر المورقة ذات اللون الداكن والزيون والبقول والجوز والفول السوداني.

الكالسيوم وفيتامين (د): حيث يساعدان الجهاز المناعي بدرجة كبيرة فإتبعهما بعملاق على تنشيط الخلايا القتلة وبعد الزيادة منزوع الدسم المصدر الأمثل للكالسيوم الغذائي كما يتواجد أيضاً في بذور السمسم وفي الأسماك مثل السردين والمكركيل.

أسرة التحرير

شيرين عبد الحليم
مسرة عبد الحميد

تصميم وتنسيق

سمر عبد الصالح
رضا عبد العظيم
أسماء سراج الدين

إشراف

مدير عام المركز / سهر الجندى
مدير إدارة النشر / إيمان سرحان
مدير إدارة الحاسب / أ. حنان صلاح

بيان بأعداد السادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم
بالكلية في ٢٠١٢/١/١ م

الدرجة العلمية	أستاذ	أستاذ مساعد	مدرس	مدرس مساعد	معيد	الإجمالي
أعداد الأعضاء	٨	١٢	٥٢	٣٩	٨٤	١٩٥

بيان بأعداد الطلاب المقيدون بالكلية
للعام الجامعي ٢٠١١/٢٠١٢ م

أعداد الطلبة المقيدون	أولي	ثانية	ثالثة	رابعة	خامسة	سادسة	إجمالي
٤٢٧	١٩٩	٥٢٧	٦٢٢	٦٧٢	-	٢٤٥٧	

بيان بأعداد العاملين بالكلية طبقاً لدرجاتهم الوظيفية
في ٢٠١٢/١/١ م

الدرجة الوظيفية	كبير	أولي	ثانية	ثالثة	رابعة	خامسة	سادسة	إجمالي
أعداد العاملين	١١	٤١	٩٧	٦٠	١٢	٢	٢	٢٢٥

تكهنه



تقدم الإدارة العامة لمركز المعلومات والتوثيق ودعم اتخاذ القرار بجامعة بنها بالتكهنه إلى السيد الأستاذ الدكتور/ علي شمس الدين لتولي سيادته منصب رئيس الجامعة اعتباراً من ٢٠١٧/١١/٢٠ م.



جامعة بنها تحفل بتنصيب د/ علي شمس الدين رئيساً للجامعة

نظمت جامعة بنها حفل استقبال للسيد الأستاذ الدكتور/ علي شمس الدين بمناسبة تنصيب سيادته كأول رئيس منتخب لجامعة بنها وقد حضر الحفل لفييف من السادة أعضاء هيئة التدريس والأمناء المساعدين للجامعة وجميع العاملين بها وعدد كبير من الطلاب من جميع كليات الجامعة حاملين لافتات بأسماء كلياتهم مردين هتافات مؤيدة لـ د/ علي شمس الدين .



وقد قام سيادته بمصافحة الجميع بفرحة شديدة
من قلبه والتقاط الصور معهم .



اعرف جامعتك

كلية الهندسة بينها

* تم إنشاء المعهد العالي للتكنولوجيا عام ١٩٨٨ وكان يتبع وزارة التعليم العالي .
* صدر القرار الجمهوري رقم ٨٢ بتاريخ ٢٠٠٦/٢/٧ بضم المعهد العالي للتكنولوجيا إلى جامعة بنها،
وتم تغيير المسمى إلى كلية الهندسة بينها بالقرار رقم ١٣٨ بتاريخ ٢٠١١/٧/١٦ م.
وتضم الأقسام العلمية الآتية :



الهندسة الميكانيكية
الهندسة الكهربائية
الهندسة المدنية
العلوم الأساسية

* تمنح الكلية الدرجات العلمية الآتية :

* درجة بكالوريوس الهندسة والتكنولوجيا في أحد التخصصات الآتية :

تكنولوجيا الهندسة الميكانيكية (شعبة طاقة)
تكنولوجيا الهندسة الميكانيكية (شعبة تصنيع)
تكنولوجيا الهندسة الكهربائية (شعبة القياسات والتحكم)
تكنولوجيا الهندسة الكهربائية (شعبة الإلكترونيات الصناعية)
تكنولوجيا الهندسة المدنية (شعبة الإنشاءات)
تكنولوجيا الهندسة المدنية (شعبة المرافق)

* دبلوم الدراسات العليا في أحد المجالات الآتية :

* تكنولوجيا الهندسة الميكانيكية في أحد التخصصات الآتية :

الطاقة التقليدية وغير التقليدية التبريد وتطوير البيئة
الإنتاج وإدارة المصانع الصيانة الميكانيكية
تكنولوجيا اللحام توكيد الجودة

* تكنولوجيا الهندسة الكهربائية في أحد التخصصات الآتية :

الحاسبات والتحكم الإتصالات
الإلكترونيات الأجهزة الطبية

* درجة الماجستير في الهندسة والتكنولوجيا في أحد التخصصات الآتية :

تكنولوجيا الهندسة الميكانيكية تكنولوجيا الهندسة الكهربائية
تكنولوجيا الهندسة المدنية

رسائل وأبحاث

يقدم مركز المعلومات والتوثيق ودعم اتخاذ القرار
جامعة بنها بالتكهننة إلى:



أ. د/ عاصم مصطفى كمال عبد المليم

لقيام سيادته بأعمال نائب رئيس
الجامعة لشؤون التعليم والطلاب



أ. د/ جمال إسماعيل خليل الددعي

لقيام سيادته بأعمال نائب رئيس
الجامعة لشؤون خدمة المجتمع
وتلخيص الليخ



أ. د/ عبد الإريجيم سعد محمد شواجم

لقيام سيادته بأعمال نائب رئيس
الجامعة لشؤون الدراسات العليا
والبحوث



أ. د/ إبراهيم جلال إبراهيم

لتعيين سيادته عميد الكلية
الهندسة بشبرا



أ. د/ عبد اللطيف محمد عبد اللطيف

لتعيين سيادته عميد الكلية الآداب



أ. د/ ياسر محمد سهيل محمد

لتعيين سيادته عميد كلية
الفنون التطبيقية



اسم الباحث: أحمد أبو الفتوح عبد العزيز

الدرجة العلمية: الماجستير

موضوع الرسالة: تقليل النحر خلف المنشآت الهيدروليكية

لجنة الإشراف:

- أ. د/ محمد محمد فؤاد صبيح: أستاذ الهيدروليكا بقسم الهندسة المدنية

- كلية الهندسة - جامعة المنوفية

- د/ عصام الدين يسرى العزب: مدرس بقسم الهندسة المدنية

- كلية الهندسة - جامعة المنوفية

- د/ طارق حمدان نصر الله: مدرس بقسم تكنولوجيا الهندسة المدنية

- كلية الهندسة ببنها - جامعة بنها

ملخص الرسالة:

تعتبر ظاهرة النحر الموضوعي من أهم المشاكل التي تواجه المهندسين المدنيين عند تصميم المنشآت المائية خصوصاً منشآت الحجز حيث تتدفق المياه بسرعات عالية فتعمل على تآكل قيعان القنوات خلف هذه المنشآت مسببة حفرة كبيرة تسمى حفرة النحر فإذا كان منسوب الحفرة أسفل الفرشة بكثير قد يؤدي ذلك إلى انهيار المنشآت ولهذا لا بد من الاهتمام بظاهرة النحر الموضوعي كمكان وعمق عند تصميم كافة منشآت الحجز.

معظم الدراسات السابقة قامت بدراسة معامل التصريف وخصائص الجريان للهدارات والبوابات ولكن هناك أبحاث قليلة تتحدث عن النحر خلف الهدارات ولذلك كانت الحاجة لدراسة النحر خلف الهدارات ذات الفتحات ومدى تأثير قطر تلك الفتحات وعددها وارتفاعها على النحر خلف الهدارات.

الغرض من هذا البحث: دراسة تأثير استخدام الفتحات في الهدارات حرة السقوط على النحر خلف تلك المنشآت، ولهذا الغرض تم إجراء مائة واحد وسبعون تجربة على قناة معملية ذات قاع من مواد غير متماسكة (رمال) ومزودة بهدار تم تغيير قطر الفتحات (٢٧، ١، ٩، ١٠، ٩ سم، ٢، ٤، ٥ سم) وعددها (ثلاث فتحات) وارتفاع الفتحات (٥، ١٠، ٢٥، ٥٠ سم) من ارتفاع الهدار قد تم دراسة ثلاثة أوضاع لتلك الفتحات وهما:

- بدون فتحات وبذلك بغرض دراسة خصائص النحر خلف مثل هذه الهدارات وذلك بغرض مدى إمكانية التحكم فيه.

- استخدام فتحة واحدة في منتصف جسم الهدار مع تغيير قطرها وارتفاعها.

- استخدام ثلاث فتحات متماثلة على امتداد عرض الهدار مع تغيير أقطارها وارتفاعها.

من خلال نتائج التجارب المعملية وتحليل النتائج تبين الآتي:

* زيارة رقم فرود في الخلف يؤدي إلى زيادة أبعاد النحر.

* وجد أن الارتفاع النسبي للفتحة يعطي أقل قيم للنحر (طول وعمق) وذلك لمعظم أوضاع الفتحات (فتحة واحدة أو ثلاث فتحات).

* وجد أن الارتفاع النسبي الثالث للفتحة يعطي أكبر قيم للنحر (طول وعمق) وذلك لمعظم أوضاع الفتحات (فتحة واحدة أو ثلاث فتحات).

* وجد أن القطر النسبي الثالث للفتحة يعطي أقل قيم للنحر (طول وعمق) وذلك لمعظم أوضاع الفتحات (فتحة واحدة).

* وجد أن القطر النسبي الأول للفتحة يعطي أقل قيم للنحر (طول وعمق) وذلك لمعظم ارتفاعات المواسير (ثلاث فتحات).

* تم إستنتاج معادلات لتقدير عمق وطول النحر بدلالة ترتيب وضع المواسير وارتفاعها وأحوال السريان المختلفة في حدود النتائج المتاحة.

كلمة العدد



أ.د/جمال اسماعيل الدععب

نائب رئيس الجامعة

لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل أعمالوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون

وستردون إلى عالم الغيب والشهادة فبينكم بما كنتم تعملون)

صدق الله العظيم

آية ١٠٥ سورة التوبة

بمعنى أن أتحدث عن كلية الهندسة بينها - جامعة بنها في أول عام دراسي جديد لها وهي بهذا المسمى والذي ندعو الله أن يكون إضافة داعمة لهذا الصرح التعليمي المتميز في جامعتنا العزيزة - جامعة بنها ونحن حريصون كإدارة كلية وأعضاء هيئة تدريس وهيئة معاونة وعاملون على أن نحافظ على المستوى التعليمي المتميز الذي نعمل على توفيره لهذا الصرح التعليمي، وتتميز كلية الهندسة بينها بالإضافة إلى دراستها إلى المقررات المحددة بكليات الهندسة بدراسة مواد إضافية مؤهلة لسوق العمل تتمثل في زيادة في ساعات دراسة الحاسب واللغات والتطبيقات الهندسية بالإضافة إلى التدريبات الميدانية الخارجية والداخلية، وقد حرصنا على هذا التميز عند وضع اللائحة الجديدة للكلية والجارى مراجعتها من قبل لجنة القطاع الهندسي.

هذا ونحاول كذلك في هذه الفترة زيادة عدد أعضاء هيئة تدريس وذلك تمهيدا للعمل على تجهيز الكلية للإعتماد والذي سيدعمها إمكانات الكلية المادية والإنشائية المتميزة.

وفي نهاية هذه الكلمة نتمنى كل التوفيق لجامعة بنها بقيادة وأعضاء هيئة تدريس وعاملون وطلاب داعين الله أن يوفق مصرنا الحبيبة على المضي في الطريق الذي أنارت له ثورة الخامس والعشرون من يناير، طريق الحرية والكرامة والعدالة الإجتماعية في ظل نظام ديمقراطي جدير به شعب مصر العظيم. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



أ.د/إبراهيم محمد عبد العليم

لتعيين سيادته وكيل كلية الزراعة
لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/محمد هاني أحمد عبد الله

لتعيين سيادته وكيل كلية الزراعة
لشؤون التعليم والطلاب

أ.د/عزيزة عبد الصمد الشافعي



لتعيين سيادتها وكيل كلية العلوم
لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/لطفي إبراهيم السيد



لتعيين سيادته وكيل كلية
العلوم لشؤون التعليم والطلاب

أ.د/عزة أحمد عبد الله



لتعيين سيادتها وكيل كلية الآداب
لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د/سمر عادل رأفت

لتعيين سيادتها بأعمال وكيل كلية
التجارة لشؤون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة

أ.د/مستني حسن محمد



لتعيين سيادته بأعمال وكيل كلية
التجارة لشؤون التعليم والطلاب

العدد

النباتات .. مصانع أودية

الشوفان



توصل الباحثون الأمريكيون أن تناول الشوفان في وجبة الإفطار يقلل الشهية ويساعد على إنقاص الوزن حيث إن الألياف الموجودة في حبوب الشوفان تبطئ معدل تفريغ المعدة من الطعام مما يجعل الإنسان يشعر بأن معدته ما زالت ممتلئة لفترة زمنية طويلة وأكد الباحثون أن الشوفان يساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم وبالتالي يقلل خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

جوز الطيب



بدرته بنية اللون سائلة إلى الرمادي وقرنته تحتوي على الكثير من المسواد الدهنية والزيوت العطرية وهي تساعد على الهضم.



الكاروبيا

بدأ طحنت الكراويا مع زيت الزيتون وأخذت منه ثلاث مرات في اليوم فإنه يشفي المريض من الاستسقاء بعد أسبوع من استعمال هذه الوصفة.

التين

التين بعد فاكهة لها فوائد طبية عظيمة حيث إنه يقوى البدن ويفرح النفس وينقى الكلى من الأملاح كما أنه ينقى الصلر ويقوى الرئتين ويعالج الصوت ويظهر المعدة وخاصة إذا أكل على الريق كما أنه مليون يعالج الإمساك وهو يحتوى على عناصر للربو وذلك بنقعه في ماء من المساء إلى الصباح مع شرب فطر كوب على الريق.



البردقوش



ثبت أن مشروب البردقوش يعمل على خفض السكر في الدم كما أن الأبحاث أفادت أن استخدام البردقوش العطري أثناء تسوية اللحم يساعد على الإسراع في عملية التسوية وبالتالي فإن هذا يعمل على منع التقلصات المعوية.



الكزبرة

نبات الكزبرة يحتوى على فيتامين سي لذلك تستخدم كمضمة لتزليل التهابات الفم وهي تعمل على تقوية اللثة وتعمل على توقف نزيف الفم وتهدىء من وجع الأسنان وهي تنفع المصابين بأوجاع الصدر كما أن عصير الكزبرة يزيل الإسهال الدموي وأوراق الكزبرة تزيل الشعور بالعطش وتهدىء الصفراء وتمنع القرىء وتناول حبوب الكزبرة مضاد لديان المعدة والأمعاء.

الطماطم



تحتوى على مادة البينوكين التي تحمى الإنسان من خطر التعرض لسرطان الفم والمرىء والمعدة والقولون وتقلل فرص الإصابة بسرطان البروستات.

تخصية العدد



د. جمال إسماعيل خليل

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة

المؤهلات العلمية :

- بكالوريوس الهندسة المدنية بكلية الهندسة (جامعة القاهرة) بتقدير عام جيد جداً في يوليو ١٩٨١م .
- ماجستير في الهندسة المدنية، قسم الهندسة المدنية بكلية الهندسة (جامعة القاهرة) في مايو ١٩٨٨م في مجال الهندسة الإنشائية .
- دكتوراة في الهندسة المدنية، قسم الهندسة المدنية بكلية الهندسة (جامعة القاهرة) في أغسطس ١٩٩٢م في مجال الهندسة الإنشائية .

التدرج الوظيفي :

- مساعد باحث بقسم الخرسانة المسلحة بمركز بحوث البناء بالقاهرة في يناير ١٩٨٢م .
- مدرس مساعد بمركز بحوث البناء والإسكان بالقاهرة في مايو ١٩٨٨م .
- باحث بقسم الخرسانة المسلحة بمركز بحوث البناء والإسكان بالقاهرة في أغسطس ١٩٩٢م .
- مدرس بقسم تكنولوجيا الهندسة المدنية بالمعهد العالي للتكنولوجيا ببناها في فبراير ١٩٩٢م .
- أستاذ مساعد بقسم تكنولوجيا الهندسة المدنية بالمعهد العالي للتكنولوجيا ببناها في يناير ١٩٩٨م .
- أستاذ بقسم تكنولوجيا الهندسة المدنية بالمعهد العالي للتكنولوجيا ببناها في سبتمبر ٢٠٠٤م .
- تعيين سيادته وكيلًا لشئون التعليم والطلاب بالمعهد العالي للتكنولوجيا للعام الدراسي ٢٠٠٤م/٢٠٠٥م .
- تعيين سيادته عميدًا للمعهد العالي للتكنولوجيا ببناها في سبتمبر ٢٠٠٥م .
- تعيين سيادته عميدًا لكلية الهندسة ببناها (جامعة بنها) في يوليو ٢٠١١م .
- تفويض سيادته بأعمال نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث في ٢٧/٩/٢٠١١م .
- قيام سيادته بأعمال نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة في ١٣/١١/٢٠١١م .

استراحة

جامعة بنها تنظم ملتقى المتحدون الإعاقة بمشاركة ٢٠ جمعية



نظمت جامعة بنها بالتعاون مع المركز الثقافي الفرنسي بالسفارة الفرنسية بالقاهرة ومدريّة الشئون الاجتماعية بمحافظة القليوبية ملتقى اليوم العالمي السادس عشر لمتحدّي الإعاقة، بهدف تبادل الأنشطة الثقافية والفنية والعلمية بينهم.



وذلك تحت رعاية **أد/ على شمس الدين** رئيس جامعة بنها و**أد/ إبراهيم راجح** منسق عام الأنشطة الطلابية بالجامعة و**د/ فريد الياس** المنوب عن السفارة الفرنسية وذلك بمشاركة ٣٠ جمعية لمتحدّي الإعاقة على مستوى مصر منها، جمعية رسالة، جمعية الأورمان، جمعية نور الصباح، جمعية الإذاعة، وفريق حلمنا للتنمية.



وقد تضمنت الملتقى من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ طفل متحدّي إعاقة كما تضمن رجال الدين الإسلامي والمسيحي وقد تم عقد مجموعة من ورش عمل متضمنة مسعروضات للأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، وقد تفقد **أد/ على شمس الدين** والسادة الحضور هذه المعروضات مشيدين بها وفي نهاية الملتقى كان هناك طلب من أطفال متحدّي الإعاقة وهو توفير مكان لرعايتهم وخاصة مركز الإهتمام بالإعاقة البصرية.



زينة المهمة

سئلت امرأة مؤمنة عن أدوات تجميلها فقالت : استخدم الصلبي لشفتي والقرآن لصوتي والرحمة والشفقة لقلبي والإحسان ليدى والإستقامة لقوامي .

تناول الفاكهة فمنها حياة الوجبة.. قائل



تناول الفاكهة في نهاية الوجبة تمر إنزيم بيتالين وهو إنزيم أساسي لإتمام عملية هضم النشويات .. ولهذا فإن تناول الفاكهة في نهاية الوجبة أشبه بتناول جرعة من السم !! لأنها تدمر إنزيم بيتالين وهو الإنزيم الأساسي لإتمام عملية هضم النشويات لأن الفاكهة تحتاج إلى مرور بطيء إلى المعدة حتى تهضم بطريقة طبيعية ولكنها عندما تتلقى باللحم تتخمر في المعدة وقد تتحول إلى كحول يعوق عملية الهضم وفي نفس الوقت تفقد الفاكهة كل ما تحتويه من فيتامينات وتضطرب عملية التمثيل الغذائي للبروتين بالإضافة إلى أن التحلل غير المعادي للبروتينات ينتج عنه إنتفاخ في المعدة وينصح مستشارو التغذية والصحة العامة والمناعة بتناول الفاكهة بعد نحو ٣ ساعات من تناول وجبة الغذاء أو ساعة قبل تناول الغذاء أو تناول وجبة كاملة من الفاكهة فقط.

(بيضة وزبادي أحسن من فئجان قهوة) تناول بيضة وكوب زبادي صباحاً أسرع وأطول من القهوة في عملية الإفافة هذا ما يؤكد خبراء التغذية على " ريد إيدج " . يقول الخبراء أن إضافة البيض والزبادي في الإفطار اليومي من شأنه تحفيز المخ للعمل بفضل مادة النوروسين التي تساعد المخ على إفراز مادتي الدوبامين والتورينفرين اللتين تبعثان الإحساس بالنشاط والقدرة على التفكير السريع ومن بين الأغذية الأخرى الغنية بالتوروسين (اللوز والبرتقال والموز وبذر السمسم ويمكن التنوع بين تلك العناصر كل صباح لتجنب الملل.



أكبر ١٠ عادات تدمر الدماغ

- ١- عدم تناول وجبة الإفطار: حيث أن الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم وهذا يؤدي إلى عدم وصول غذاء كلف لخلايا المخ مما يؤدي إلى تحللها.
- ٢- الإفراط في تناول الأكل : حيث أن الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ.
- ٣- الكسوف: حيث يسبب الكسوف خلايا المخ وربما يؤدي إلى الزهايمر.
- ٤- كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء.
- ٥- كثرة تحفيز الدماغ على التفكير يؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا المخ.
- ٦- ثبات الهواء يقلل دعم الدماغ بالأوكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.
- ٧- الأرق أو عدم النوم يزيد من سرعة موت خلايا الدماغ.
- ٨- تغطية الرأس أثناء النوم يزيد من تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأوكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.
- ٩- القيام بأعمال أثناء المرض يقلل من فعالية الدماغ ويؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.
- ١٠- نقرة الحديث مع الآخرين .. حيث أن الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

ثلاثة حقه للمؤمن والكافر فيهن سواء

- الأمانة تؤديها إلى أن ائتمنتك عليها مؤمناً كان أم كافراً .
- الولدان تيرهما مؤمنين كانوا أم كافرين .
- العهد تقى به لمن عاهدت مؤمناً كان أم كافراً .

استمرار مسيرة النجاح لاختراعات وابتكرات طلاب جامعة بنها

ابتكار جهاز الكشف عن معادن في باطن الأرض

ابتكر الطالب / أحمد أبو الفتح والطالب / علاء علي الطالب بكلية الهندسة بينما جهاز الكشف عن معادن في باطن الأرض حيث يمكنه استشعار معادن ببقية علي بعد ٥٠ سم من نراع الكنتف وتقوم فكرة الجهاز على تثبيت ملف نحاس له قلب حديدي حيث يتغير حث هذا الملف عندما يتواجد معدن في نطاق الكنتف فيتغير جهد الخط الموجود به الملف ثم يقوم ترانسفور بتكبير هذا التغيير ثم يقوم بتوصيله إلي سماعة تصد رنين ولحمة تصدر ضوءاً حيث تلقى أي إشارة تفيد وجود أي معدن وتكلفة هذا الجهاز ضئيلة جداً بالمقارنة بأي جهاز موجود في السوق وهي ٨٠٠ جنيهًا فقط.

المجنزة

هي عبارة عن روبوت يستخدم في التطبيقات العسكرية والمدنية يمكن تخطي أي عقبة تقع في طريقه ويمكن التحكم فيه أوتوماتيكياً ويدويًا ويمكن التحكم فيه يدويًا عن طريق ريموت كنترول لاسلكي مما يسهل دخوله في أي مكان.

والمجنزة منبث بها جهاز إرسال يقوم بإرسال حركات لاسلكية إلي ماكينة CNC لتقوم برسمه على لوحة ورقية بأبعاد مناسبة وتكلفة هذا الجهاز ضئيلة جداً بالنسبة لأي جهاز موجود بالسوق وهي ٣٨٠ جنيهًا والجهاز ابتكار الطالبين / أحمد محمد والطالب / علاء علي الطالبين بكلية الهندسة بينما.

جهاز استخراج الهيدروجين

وتقوم فكرة هذا الجهاز على استخراج الهيدروجين والأكسجين من الماء ومن ثم تعبئتها بخزانات خاصة بكل منهما وتقوم فكرة الجهاز على إصدار فرق جهد عالي جدا يتراوح من بين ٥ ألف فولت إلى ١٠ مليون فولت بتردد كبير جدا فتقوم الذبذبات عالية التردد بتفليل الماء كهربائياً إلى هيدروجين



حكمة العدد

عش كأنك تموت غداً وتعلم كما لو كنت ستعيش إلى الأبد

" live as if you would die tomorrow , and learn as if you would live for ever "

فاستغفر الله واسترجع بقول انا لله وانا اليه راجعون، وبعد أن فرغ من استغفاره استرجاعه إذا بذلك العقل الذي أخذه إلى الماضي ينتقل به في جولة إلى المستقبل بهومته وأعباءه، فهير في انتقاله هذا كالأسير الذي نقلوه من سجن إلى آخر فهو لا طائل له ولا منفعة من هذا الانتقال فحالته هو حاله والآمه هي آلامه بل أن التفكير في ذلك المستقبل يزيد غمه وهمه فقد كان الابن الأكبر لوالده وعليه بالتبعية مسئوليات العائلة كلها وعليه كل الأعباء وعليه تحمل مشاكل أخوته الصغار ثم إن لنفسه عليه حق وعليه أيضاً عن دراسته الثقيل، ولكنه يتذكر قول النبي- صلى الله عليه وسلم -" من بات آمناً في سريره مالكاً قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحافيرها " فينزل هذا الحديث على قلبه وكأنه الماء وجدده التائه لأيام في الصحراء القاحلة التي لا فيها زرع ولا ماء، فيتوقف عن التفكير في ذلك المستقبل وهمومه وينزكه على الخلق المسير لأمر خلقه، ويدعو الله أن يعينه على هذه الأحمال.

ثم يتساءل هل سيفقد أحبابنا مرة ثانية؟ فيأتيه الجواب" كل نفس ذائقة الموت " فيتسقين من أن ذلك واقع لا محالة، ولكن هل سيقوى هذا القلب الذي بين ضلوعه على تحمل مثل هذا الفراق مرة أخرى؟ فيأتيه الرد بأن " الله إذا أنزل البلاء أنزل معه الصبر " وحقاً أنها نعمة من الله من بها على خلقه الأا وهي نعمة النسيان، فيالها من نعمة لا يعرف قدرها إلا أصحاب البلاء.

بريقه الأمل



وسط غيوم وظلام الاعتصامات والاحتجاجات والمطالب الفنية وبعض الانتقادات الخارجية والألف الداخلية وأساليب عدم الرضا بأي شئس موجود سواء كان صالح أو غير صالح والمطالبة المستمرة بالتغيير من أجل التغيير وليس من أجل الإصلاح والتعير وبعد أن أصبح اقتصادنا في وضع خطير يطل علينا بريق الأمل ونوره من خلال أشياء كثيرة تكل على أن مصر بخير وأبنائها بخير فأولاً: خروج أبناء مصر في الانتخابات بهذه الأعداد الكبيرة والنسبة العالية التي لم تحدث منذ الآلاف المنين ليرهنوا أن الشعب المصري شعب واع وعظيم يتحمل المسئولية وسط الشدائد والمكائد بالرغم من كل التنبؤات التي كانت تنبئ بفشل الانتخابات ولكنها حتى الآن نجحت نجاح باهر العالم كله. ثانياً: تعيين رئيس وزراء محنك وخبير سياسي مثل الدكتور/ كمال الجنزوري.

ثالثاً: في وسط الأحداث الدامية التي قادها بعض أعداء مصر في الداخل والخارج وإهراق المجمع العظمى بمفاهيمه من تراث لا يقدر بمال يدخل شباب مصر الواعي داخل الحريق لإنتقال ما يمكن إنقاذه من التراث من كتب ومخطوطات تهيم مصر والعالم أجمع ليستب للعالم أجمع بأن مصر وأبنائها المخلصين سوف يظلوا مخلصين قادرين على تخطي المصاعب ودرء المخاطر ومن هنا نجد أن بريق الأمل موجود طالما أبناء مصر المخلصين موجودون حفظ الله مصر وأرضها وشعبها.

بقلم
أ / عبد المنعم محمود هيكل
مدير النشاط الثقافي برعاية الشباب
(جامعة بنها)

قصة قصيرة الشتاء الحزين

(من واقع تجربة شخصية)

إعداد الطالب/ أحمد محمد أمين

الفرقة الرابعة كلية الطب البشرى

ها هو يجلس في غرفة نومه على كرسية الخشبي المتحرك، وفي يديه كوب من القهوة الدافئة التي صنعتها له أمه، وعلى يمينه توجد بعض الكتب كجفريات العقاد وبخلاء الجاحظ، وهذا الرشد يلهمه في ليلة من ليالي ألف ليلة وليلة ويض الكتب الدينية مثل زاد المعاد والفوائد للامام ابن القيم، وأمامه بعض كتب الطب في الرمد والباطنة والجراحة وغيرها، وكان عمره قد تجاوز العقدين بعام أو من المفترض أنه في ريعان شبابه، ولكنه إذا نظرت إلى وجهه تظن أنه قد خطا عتبة الستين منذ فترة ذلك لما لم به من حزن على وفاة والده التي مر عليها أربعة أشهر. وتجد أمامه نافذة تطل على الحقول الزراعية الكائنة حول بيته، وهذه هي العادة عند أهل الريف، فكل بيت وراءه أرض صاحبه، وغرفته هي الوحيدة من غرف أخوته التي تطل على هذه الأرض التي كساها اللون الأخضر لزراع البرسيم أي أنه في بداية الشتاء ذلك الشتاء الذي لقبه بأنه الشتاء الحزين لأنه أول شتاء يمر عليه بعد وفاة أبيه، وفي ذلك الوقت كانت السماء مليدة بالغيوم التي أخفت الشمس، والتي لا يبدو منها إلا بعض الأشعة، فتبدو الشمس في هذه الحالة وكأنها الفتاة التي تتلمح النظر من وراء نقاب وبعد ذلك بدأ هطول المطر، والذي كانت فطرته ترتطم بزجاج النافذة فيظهر وكأنه شروخ في ذلك الزجاج.

تذكر سيرة أبيه الطيبة والتي ما تذكر أنه قابل أحد يعرف أباه إلا وأخذ في الأسترسال في الشكر في ذلك الرجل، والحديث عن مواقف العظيمة مع كل أهل القرية وعن تواضعه وأدبه وعن أنافته وشيئته ولياقته وعن ثقافته الواسعة جداً في السياسة والدين وغيرهما من مجالات الحياة، وأخذ يتذكر تلك النصائح التي أسلاها عليه أبوه وكل آراءه، ولكنه أيضاً تذكر تلك العقولة الشهيرة التي كان يسميها ولا يترك لها معنى إلا قريباً فقط وهي أن " المصائب لا تأتي فرادى " فقيل وفاة أبيه بعام واحد توفت جدته " نجفة " والتي أحبها جدا جما وأعزها معزة شديدة وكان متعلقاً بها، وكانت قد فارقت الحياة بعد مرض كان قد ألم بها.

هنا وسط كل هذا الزحام من الآلام والأحزان اتسق خده بجمرة هي التي أخذت بيده، وأخرجته من بين كل تلك الظلمات، وجعلته يتذكر قول المولى عز وجل " والذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم.."

ورشة عمل بجامعة بنها

لمناقشة القضايا والمشاكل

التساويح مصر ووضع الحلول المناسبة لها



جامعة بنها تنظم

المسابقة القمية في

حفظ القرآن الكريم كاملاً



نظمت جامعة بنها (الإدارة العامة للنشاط الثقافي) المسابقة القمية بالتعاون مع اتحاد الطلاب ورشة عمل مناقشة القضايا والمشاكل التي تواجه مصر ووضع الحلول المناسبة وذلك طبقاً لتعليمات أ.د/ علي شمس الدين رئيس الجامعة وأ.د/ عاصم عبد العظيم نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب حتى يتم مناقشة القضايا والمشاكل التي تهم مصر والوطن العربي ووضع حلول مناسبة لها بواسطة أبنائها الشباب حتى تكون فعالة ومثمرة وكذلك تدريب الطلاب على قيادة ورش العمل وكذلك القيادة في جميع المجالات لأن الشباب هو نصف الحاضر وكل المستقبل، وقد أشرف على ورشة العمل أ/ وفاء إسماعيل مدير عام رعاية الشباب وأعداها أ/ عبد المنعم هيكل مدير النشاط الثقافي وسوف يتم توزيع جوائز وشهادات تقدير على الطلاب الفائزين المشاركين في المسابقة.

جامعة بنها تنظم دوريا معلومات علمي مسنوم طلابية الجامعة

نظمت جامعة بنها مسابقة دوري المعلومات على مستوى كليات الجامعة وقد مثل كل كلية عدد 3 طلاب وتهدف المسابقة إلى بث روح التنافس الشديد بين الطلاب وزيادة التعارف بين طلاب كليات الجامعة المختلفة وزيادة الوعي الثقافي والثروة المعلوماتية لدى الطلاب وذلك تحت رعاية أ/ وفاء إسماعيل مدير عام رعاية الشباب وأ/ عبد المنعم هيكل مدير النشاط الثقافي وقد أسفرت المسابقة عن فوز كلية الطب البشرى بالمركز الأول وكلية الطب البيطري بالمركز الثالث والمركز الرابع لكلية الحقوق ومشارك في المركز الخامس كلية التجارة وكلية التربية.

فعاليات النشاط الطلابي

فما المسرح والموسيقى والكورال والفنون التشكيلية والتعبيرية

نظمت اللجنة الفنية برعاية الشباب (جامعة بنها) اجتماعاً حضره أ.د / إبراهيم راجح منسق عام الأنشطة الطلابية والطلاب/ محمد مصطفى أمين إتحاد الجامعة والطلاب/ أحمد محمد نجيب أمين مساعد إتحاد الجامعة ومشرفي اللجنة الفنية /أ/ عادة إبراهيم مدير النشاط الفني وأحمد شكرى و/أ/ نجلاء هلال أخصائين باللجنة وذلك لمناقشة فعاليات النشاط الطلابي فى المسرح والموسيقى والكورال والفنون التشكيلية والشعبية وقد أسفر الاجتماع عن:- ورشة عمل للمسرح فى الأسبوع الأول من اجازة نصف العام وبداية إعداد وتجهيز المهرجان فى المسرح والموسيقى والكورال والفنون الشعبية.

- إقامة مهرجان (مسرح الفصل الواحد) فى الأسبوع الثانى من اجازة نصف العام.

- إقامة مهرجان نجم الجامعة فى أول أسبوع من بداية الدراسة فى الفصل الدراسى الثانى .

جامعة بنها تنظم مسابقة

فما القصة القصيرة

نظمت الإدارة العامة لرعاية الشباب (إدارة النشاط الثقافي) بجامعة بنها بالتعاون مع اتحاد الطلاب مسابقة فى القصة القصيرة على مستوى كليات جامعة بنها تحت رعاية **أ.د/ على شمس الدين** رئيس الجامعة و**أ.د/ عاصم عبد العظيم** نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وتهدف المسابقة إلى اكتشاف المواهب الطلابية فى كتابة القصة القصيرة ونقل هذه المواهب وقد شارك فى المسابقة طلاب من جميع كليات الجامعة والتي أثبتت أعمالهم على أنهم طلاب يميزون بحس أدبى وفكر ناضج فى كتابة القصة القصيرة وقد حصل على المركز الأول الطالب / محمد أحمد أمين (كلية الطب البشرى) والمركز الثانى الطالب/ محمد خليل عبد العزيز (كلية الحقوق - تعليم مفتوح) والطالب/ ولاء جلال محمد (كلية التربية) المركز الثالث والمركز الرابع الطالب/ هناد السيد محمد (كلية التجارة) والمركز الخامس الطالب/ ريهام عبد الحميد مروان (كلية الحقوق) وسوف يتم توزيع جوائز مالية وشهادات تقدير على الطلاب الفائزين وقد أشرف على المسابقة /أ/ ولاء إسماعيل مدير عام رعاية الشباب و/أ/ عبد المنعم هيكل مدير النشاط الثقافي.

مسابقة بحثية عن الثورة

الفنية [ثورة ٢٥ يناير]

نظمت الإدارة العامة للنشاط الثقافي برعاية الشباب بجامعة بنها بالتعاون مع اتحاد الطلاب ومشروع الأنشطة الطلابية وذلك تحت رعاية **أ.د/ على شمس الدين** رئيس الجامعة و**أ.د/ عاصم عبد العظيم** نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب مسابقة بحثية عن ثورة مصر الفنية (ثورة ٢٥ يناير) التى أبهرت العالم كله وذلك فى ثلاث موضوعات رئيسية (الموضوع الأول:ثورة ٢٥ يناير فى عيون الصحافة المحلية والعربية والعالمية)، (الموضوع الثانى: مقارنة بين الثورات المصرية)،(الموضوع الثالث: مستقبل مصر بعد ٢٥ يناير).

وقد شارك فى المسابقة البحثية أعداد كبيرة من كل كليات الجامعة وقد توصلوا من خلال الأبحاث إلى نتائج وتوصيات هامة وقد فاز بالمركز الأول فى الموضوع الأول الطالب/ أحمد كرم (كلية التجارة) والمركز الثانى الطالب/ ميران مجدى السيد (كلية التجارة) والمركز الثانى مكرر الطالب/ جيهان عطية (كلية الآداب) والمركز الثالث الطالب/ ولاء جلال محمد (كلية التربية) وفى الموضوع الثانى فازت الطالب/ نورا السيد أحمد (كلية الآداب) بالمركز الأول والمركز الثانى الطالب/ جيهان عطية (كلية الآداب) والمركز الثالث الطالب/ أحمد كرم (كلية التجارة) والمركز الثالث مكرر الطالب/ إيمان عبد الستار (كلية الآداب) وفى الموضوع الثالث فازت بالمركز الأول الطالب/ شوق عدلى عبد السلام (كلية الآداب) والمركز الأول مكرر الطالب/ أحمد السيد عواد (كلية الآداب) والمركز الثانى الطالب/ أحمد كرم (كلية التجارة) والمركز الثانى مكرر الطالب/ جيهان عطية (كلية الآداب) والمركز الثالث الطالب/ أحمد السيد محمد (كلية الهندسة بنها) وسوف يتم توزيع شهادات تقدير وجوائز مالية على الطلاب الفائزين وقد أشرف على المسابقة /أ/ إبراهيم راجح منسق عام الأنشطة الطلابية و/أ/ ولاء إسماعيل مدير عام رعاية الشباب و/أ/ عبد المنعم مدير النشاط الثقافي.

جامعة بنها تنظم مسابقة

الطلاب المثاليين والطلبة المثالية على مستوى كليات الجامعة

نظمت الإدارة العامة لرعاية الشباب (إدارة النشاط الاجتماعي) بجامعة بنها مسابقة الطلاب المثاليين والطلبة المثاليين على مستوى كليات الجامعة وذلك بقاعة المؤتمرات الكبرى بمجمع الكليات تحت رعاية **أ.د/ على شمس الدين** رئيس جامعة بنها و**أ.د/ عاصم عبد العظيم** نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وقد أقيمت المسابقة على مرحلتين المرحلة الأولى (اختبار تحريري)

والمرحلة الثانية (اختبار شفهي) وقد قام بالتحكيم:

أ.د/ عبد الطيف الصباغ عميد كلية الآداب و/أ.د/ إبراهيم راجح منسق عام الأنشطة الطلابية بالجامعة وقد أسفرت المسابقة عن فوز الطالب/ أحمد طارق صيام (كلية الطب البشرى) - الفرقة الرابعة) بلقب الطالب المثالي وفوز الطالبة/ مروة سمير سعيد (كلية التمريض - الفرقة الثالثة) بلقب الطالبة المثالية على مستوى الجامعة.

مسابقة الشطرنج على مستوى

كلية جامعة بنها

نظمت إدارة النشاط الاجتماعي برعاية الشباب (جامعة بنها) مسابقة الشطرنج على مستوى كليات الجامعة وذلك بكلية الهندسة بنها وقد شارك فى المسابقة ٣٠ طالب و٣ طالبات وقد فاز بالمركز الأول الطالب/ أحمد سعيد على (كلية الطب البشرى) والمركز الثانى الطالب/ زياد السيد (كلية الهندسة بشبرا) والمركز الثالث الطالب/ محمد عبد الفتاح إبراهيم (كلية الآداب) أما فريق البنات فقد فازت بالمركز الأول الطالبة/ فاطمة السيد محمد والمركز الثانى الطالبة/ آية عبد المحسن (كلية الآداب) والمركز الثالث الطالبة/ ولاء صبحى عبد الرحمن (كلية التمريض) وقد قام بتحكيم المسابقة /أ/ يحيى محمد الجندي وقد أشرف على المسابقة /أ/ عائشة سعيد مدير النشاط الاجتماعي و/أ/ شيرين فوزى و/أ/ الهام عبد العزيز سرحان مشرفين باللجنة الاجتماعية.

افتتاح معرض الفنون التشكيلية

لطلاب جامعة بنها بالتعاون مع قصر الثقافة



نظمت الإدارة العامة لرعاية الشباب (إدارة النشاط الفني) بجامعة بنها معرض للفنون التشكيلية لطلاب الجامعة بالتعاون مع قصر الثقافة وقد حضر الافتتاح **أ.د/ على شمس الدين** رئيس الجامعة و/أ.د/ إبراهيم راجح منسق عام الأنشطة الطلابية بالجامعة و/أ/ محمد عبد الحافظ مدير قصر الثقافة وعدد من المشاركين باللوحات الفنية الرائعة.

مسابقة التصوير الفوتوغرافي

عن حرب أكتوبر وثورة ٢٥ يناير

نظمت الإدارة العامة للنشاط الفني برعاية الشباب (جامعة بنها) مسابقة التصوير الفوتوغرافي عن حرب أكتوبر وثورة ٢٥ يناير وذلك تحت رعاية **أ.د/ على شمس الدين** رئيس الجامعة وقد قام بالتحكيم /أ.د/ ياسر سهيل عبد كلية الفنون التطبيقية وقد حصلت الطالبة/ إيمان طلعت (كلية التربية) على المركز الأول والطالبة/ شيماء سامى حامد (كلية التجارة) على المركز الثانى والطالبة/ ولاء جلال محمد (كلية التربية) على المركز الثانى مكرر والطالبة/ هدير سامى عفيفى (كلية التربية) على المركز الثالث والطالبة/ جيهان محمد عطية (كلية الآداب) على المركز الثالث مكرر.