



# نشرة المعلومات



تصدرها إدارة النشر (مركز المعلومات والتوثيق ودعم اتخاذ القرار)

العدد الثاني عشر - أكتوبر ٢٠١٢

## رئيس الجامعة يستضيف أعضاء الجمعية التأسيسية للدستور

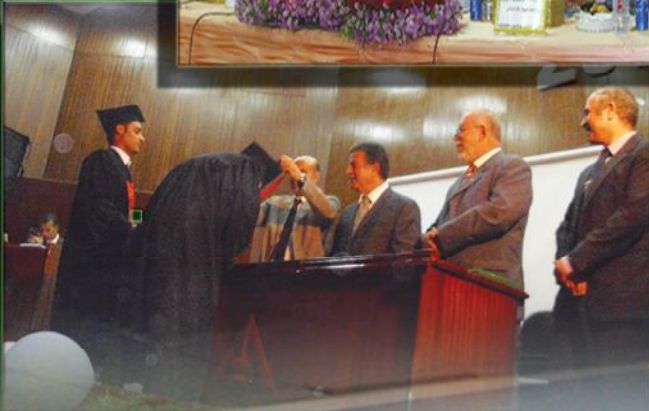


## شخصية العدد



أ.د/ سليمان محمد مصطفى  
نائب رئيس الجامعة  
لشئون التعليم والطلاب

## رئيس الجامعة يحتفل بتخريج طلاب كلية الهندسة بنها



## المؤتمر العلمي بجامعة بنها التعليم المفتوح "الواقع وانمامول" ٢-٣ يوليو ٢٠١٢م

رئيس المؤتمر  
أ.د/ علي محمد شمس الدين  
رئيس جامعة بنها

نائب رئيس المؤتمر  
أ.د/ سليمان محمد مصطفى  
نائب رئيس الجامعة  
لشئون التعليم والطلاب



## معلومة العدد الخس... عشبة الفلاسفة

التي تحافظ على توازن الهرمونات داخل الجسم، وتحفز العامل المنشط للخصوبة عند كل من الرجل والمرأة.

- كما أن الخس يعتبر من الخضراوات المميزة التي تحارب سرطان المعدة والجهاز الهضمي، ويستعمل أيضا لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي والحد من السعال، إضافة إلى خواصه المسكنة للألام المزيلة للصداع، والمهياة لتوم عميق ومريح - وماء الخس تريح العيون المتعبة، وتقلل التورم الحادث بالجفون، وعصير الخس مع عصير الخيار يعتبر من السوائل التي تكسب الوجه نضارة ورونق حيث تشد الجلد وتقويه وتغذيه .

- كما أن تناول الخس لدى المرضعات من النساء ، يزيد من إدرار الحليب في الثدي، مثلما يفعل زيت الحلبة.

- ويعتبر الخس غنى بالكثير من العناصر المعدنية مثل: الحديد، والفسفور، والكالسيوم والنحاس، واليود، والكلور، والزرنيخ، والكوبالت والكاروتين، والمغنسيوم، والكبريت، والكلور وغيرها من الفيتامينات والأملاح المعدنية.

- كما يوجد بالخس أيضا فيتامينات ( أ ، ب ، ج ، هـ ) .

- كما أنه يعالج التشنج ويخفف من أعراض النقرس ومن حدة السعال ومفيد في حالات الأرق العصبي والقلق النفسي .

ينتمي الخس إلى الفصيلة اللسبئية الزهر، وقد وجدت بذور الخس في الكثير من الآثار الفرعونية القديمة، حتى أنه وجد نقوش كثيرة على المعابد الفرعونية القديمة، منها نقش لنبات الخس على صورة آله الخصوبة والتناسل المشهور والموجود بالأقصر، حيث تبين الصورة تكس كومات من الخس تحت قدمي إله الخصوبة والتناسل وعرفه ملوك الفرس قبل ميلاد السيد المسيح وقد زرع الإغريق والرومان الخس وكانوا يكثرون من أكله، وإشتهر الخس بأنه عشبة الفلاسفة وعشب الحكمة.

ومن فوائد الخس أنه:  
- يقوي ويساعد على الهضم ويهدئ الأعصاب ومقوى للبصر ويخفف آلام الطمث .

- كما أن زيت الخس يخفض الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية ويعمل على ليونة الشرايين .  
- ويحتوي على مادة حيوية مهمة وهي (لاكتوكاريوم) التي تهدئ الأعصاب ولاترك أثرا كآثار المخدر. كما تحدث الأطباء العرب القدماء عن فوائد الخس ومما قالوه أنه جيد للمعدة ومبرد ومثوم ومدر للبول .

وإذا طبخ الخس يكون أكثر غذاء ورأس الخس بها قدر جيد من العصارة المهدئة ويوجد بالخس بعض المواد الدهنية والتي من أهمها فيتامين (E) الذي يعتبر من أهم الفيتامينات

## أسرة التحرير

شيرين عبد الحليم  
سمير جمال محمد  
مروة إبراهيم محمد  
إيهة جمال أحمد

## تصميم وتنسيق

سمير عبد العال  
رنا عبد العظيم  
شيرين عبد الحليم

## إشراف

مدير إدارة النشر / أ. إيمان سرحان



مركز الطب والنشر والتوثيق

## يتقدم مركز المعلومات والتوثيق

ودعم اتخاذ القرار بجامعة بنها بالتفنية الم:

## أريج النصر

يهل علينا كل عام يوم السادس من أكتوبر بعبيره

الشذى وأريجه الذى يفوح بروائح النصر والانتصار والفخر والعزة

والكرامة فهو ذكرى النصر والانتصار على عدو غدار تكبر وطغى وظن

أنه لا يقدر عليه أحد أقام أكبر خط حصين فى العالم لا يقدر على إختراقه أحد حتى

الخبراء الروس قالوا أن هذا الخط لا تستطيعون أن تقتحموا فيه الثغرات إلا بقنبلة ذرية ولكن هل تستطيع أن

تمتلكها.. لا طبعاً وكذلك كان أمامنا أكبر مانع مائى وتم تلغيمه بأنابيب النابالم حتى إذا حاول جيشنا العبور يتم

تشغيل أنابيب النابالم تصبح القناة جحيم وامتلاكها أكبر وأقوى سلاح طيران فى الشرق الأوسط

وكان يقول أنه صاحب اليد الطولى وأستطيع أن أصل إلى أى مكان فى مصر وفى أى وقت وأقوى سلاح مدرعات

وأمدته أمريكا بأحدث التقنية العسكرية ومن هنا كان الفخر والفخار لمصر والأمة العربية لأن مصر وجنودها

البواسل عبروا أكبر مانع مائى فى سهولة ويسر لأنهم تدربوا على ذلك مئات المرات

وتم سد أنابيب النابالم وقام سلاح المهندسين المصريين العباقرة بفتح الثغرات فى

خط بارليف بمدافع المياه بدلاً من القنبلة الذرية وأعادوا العزة والكرامة لمصر والعرب

بعد الذل والإنكسار بعد هزيمة ٦٧ وفرضنا سلاح

القوة والعزة ثم تغير الإستراتيجية العسكرية على

مستوى العالم لما أحدثته هذه الحرب من تغير فى

الفكر العسكرى على مستوى العالم و مما أزداد هذه

الذكرى فى هذا العام فرحة وسعادة أكبر تكريم

الرئيس محمد مرسى لمن كان لهم باع كبير فى



هذه الحرب وأهدر حقهم بعد التناسى لدورهم

الرائد فى أحداث هذا النصر الكبير الرئيس

الشهيد محمد أنور السادات والقائد سعد الشاذلى

وأعاد الحق إلى أصحابه من هنا أصبح العيد

عبيدين والفرحة فرحتين وكل عام ومصر

والأمة الإسلامية والعربية فى سعادة ونصر

وانتصار وفخرا وفخار دائما .

بقلم

**أ/ عبد المنعم محمود هيكل**  
**مدير عام النشاط الثقافي**



**أ.د / أشرف أحمد عبد القادر**  
 لتعيين سيادته عميدا  
 لكلية التربية



**أ.د / مسين درى أباطخ**  
 لتعيين سيادته عميدا  
 لكلية التربية الرياضية

**أ.د / عادل طه زايد**  
 لقيام سيادته بأعمال وكيل  
 كلية التجارة لشئون الدراسات  
 العليا والبحوث

**أ.د / عادل كمال السيد**  
 لتعيين سيادته وكيل  
 لكلية الآداب لشئون فدمه  
 المجتمع وتنمية البيئة



**أ/ رضا معوض**  
 لتعيين سيادته مدير عام  
 كلية المحققا

**أ.د / أحمد مسن على عبد الكريم**  
 لقيام سيادته بأعمال وكيل كلية  
 الهندسة بينها لشئون الدراسات  
 العليا والبحوث



**أ / نشوة السيد على الديبكي**  
 لتعيين سيادتها مدير عام  
 الدراسات العليا والبحوث

**أ / سهير محمد محمد عليوة**  
 لتعيين سيادتها مدير عام  
 رعاية الشباب



**أ / مسام الدين أمين السيد**  
 لتعيين سيادته مدير عام المدن  
 الجامعية والتفذية

**أ/ نادية محمد عبد المكيم**  
 لتعيين سيادتها مدير عام  
 المسابقات والموازنات



## جامعة بنها تشارك في المؤتمر العلمي الأول بجامعة القاهرة

شاركت جامعة بنها في المؤتمر العلمي الأول و الذي أقيم بجامعة القاهرة في الفترة ٢٢-٢٤/٩/٢٠١٢ و الذي يهدف إلى عرض أبحاث وابتكارات طلاب الجامعات والمعاهد العليا وقد شاركت الجامعة به أبحاث علمية والعديد من الابتكارات وحصلت الجامعة على المركز الثاني في البحث العلمي والمركز الثاني أيضا في الإختراعات بينما حصلت الجامعة على المركز السابع في الترتيب العام للجامعات و جدير بالذكر أن المؤتمر أقيم تحت رعاية أ.د/ مصطفى



مسعد وزير التعليم العالي والبحث العلمي و شاركت الجامعة بوفد تحت إشراف أ / سهير عليوة مدير عام رعاية الشباب أ/ إنتصار منجى مشرف النشاط العلمي ومن نماذج إبتكارات جامعة بنها:

### ١- روبرت للكشف عن الألغام :

يحتوى الجهاز على ملف معدنى ذو قلب فرايت، عندما يقترب الملف من أى معدن فإن الحث الذاتى له يتغير بما يغير مقاومته فتتغير خواص التيار المار من خلاله تجرى عليه عدة عمليات تكبير لإدراك هذا التغير فيعطى ضجيجا ويضى لمبة .

### ٢- روبوت الأمن الصناعى :

روبوت يقوم بتفتيش المنشآت الصناعية و ينقل صورة أمرا لأحد المكابس الثلاثة بفتح أحد الأدراج حسب اللون فيديو عما يدور حوله كما يحدد نسبة الرطوبة و درجات الحرارة فى شتى أجزاء المنشأة.

### ٣- جهاز الحماية من السرقة بالليزر:

تستخدم دائرة الموقت ٥٥٥ كقلب للجهاز بحيث تتصل مقاومة ضوئية بين الرجل الرابعة و الأرضى فى الدائرة ويسلط عليها شعاع الليزر عن بعد ، فى حال قطع هذا الشعاع فإن الدائرة تعمل لتصدر صوتا على السماعه المثبتة على الرجل الثالثة للموقت الزمنى .

### ٤- ميكروسكوب إلكترونى :

تعتمد فكرة الجهاز على حساس كاميرا كالذى يستخدم فى الكاميرات بصفة عامة وقد استخدم حساس كاميرا ويب

## حفل تكريم مدير عام / مركز المعلومات والتوثيق ودعم إتخاذ القرار لبلوغها سن المعاش

وسط إحتفالية كبرى بإدارة الجامعة تم تكريم السيدة الفاضلة أ/ سهير الجندى مدير عام مركز المعلومات والتوثيق ودعم إتخاذ القرار على ما قدمته للمركز بإدارته المختلفة من مجهود و عطاء بلا حدود وقد حضر الحفل كلا من أ.د/ عبد الرحيم شولج نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث وأ.د/ جمال إسماعيل نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وكانت الإحتفالية غامرة بالحب والسعادة من قبل كل الحاضرين تجاه تلك السيدة الفاضلة كما حضرت أيضاً أ / سهير عبد العال أمين الجامعة للشئون الإدارية وأ / أمينة أنور أمين الجامعة للشئون المالية وجميع المديرين بالإدارة وذلك لتقديم كل الشكر لها على ما قدمته من جهد



و عمل وبالأخص للعاملين بمركز المعلومات والتوثيق فهى لم تبخل بتقديم أى معلومة لهم .



وقد تحدثت السادة النواب والسادة أمناء الجامعة وأشادوا بما قدمته هذه السيدة الفاضلة للجامعة وتمنوا لها دوام الصحة وقاموا بتقديم هدايا تذكارية لها كما تقدم جميع العاملين بمركز المعلومات بتقديم هدية تذكارية متمنين لها دوام الصحة والعافية وفى نهاية الحفل تم التقاط الصور التذكارية معها .



## جامعة بنها تحصل على ٣٢ ميدالية في دورة الألعاب الأولمبية بجامعة الإسكندرية

الطالب/أحمد سلامة عبد الحافظ (كلية التربية

الرياضية) ميدالية فضية في ألعاب

القوى وفاز ذوى الإحتياجات

الخاصة بـ ٥ ميداليات بينهم

ميدالية ذهب كما حصلت الجامعة

على ٤ ميداليات في لعب الكاراتية

و ٨ ميداليات برونزية في كرة

السلة و ٣ ميداليات أخرى في تنس

الطاولة و ٨ ميداليات في خماسي كرة القدم

وقد شارك في دورة الألعاب ٢٦ جامعة من بينهم جامعة

بنها والتي شاركت بوفد مكون من ١٣٥ طالب وقد أشرف

على الوفد أ/ سهير عليوة مدير عام رعاية الشباب .



حصلت جامعة بنها على ٣٢ ميدالية في

دورة الألعاب الأولمبية والتي أقيمت

بجامعة الإسكندرية في الفترة

من ٩/٤ حتى ٢٠١٢/٩/١٠

وأسفرت عن فوز الجامعة بـ ٣

ميداليات برونزية في لعبة

التايكوندو أحرزهم كلا من

الطالب/ إيهاب أحمد محمد ( كلية

الطب البيطري) والطالب/حسن محمد حسن

(كلية التجارة) والطالب/ أحمد فتحى أبو النصر(كلية

الحقوق) كما أحرز الطالب/ مصطفى عادل صلاح (كلية

الطب البشرى) ميدالية برونزية في المصارعة وأحرز

### مبادرة بجامعة بنها عن كيفية التعايش السلمي بدون التنازل عن الثوابت

حرصا منها على رفع الروح المعنوية للشباب في ظل الظروف الراهنة التي تمر بها البلاد نظمت مبادرة بداية بجامعة بنها بالتعاون مع جروب جديد يسمى سلفيو كوستا في أول ظهور له بالجامعات ندوة تحت عنوان (كيفية التعايش السلمي بدون التنازل عن الثوابت وسماع الآخر) وأوضح محمد طلبة أحد أعضاء الجروب أن الجروب نشأ بعد الثورة ويضم شباب يتسم بالوعى السياسى ومن كل أطياف المجتمع، ولا يندرج تحت اسم أو جماعة محددة فهو يخاطب الجميع ويفتح حوارا في كل الموضوعات الحالية حتى تتم مناقشتها دون التخلي عن الثوابت وتدعم ضرورة فتح باب الحوار مع الآخر حتى إن كان هناك خلاف قائم في الآراء بين الطرفين وأكد أن الحركة لا تدعم مرشح معين لانتخابات الرئاسة أو البرلمان وأيضاً سلفيو كوستا كانت مقاطعة للانتخابات البرلمانية والرئاسية، وذلك لأن الحركة ترى أنه لا بد من تعظيم الدم المصري أولاً قبل أي شيء آخر.

### فوز طلاب جامعة بنها بمنحة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالسعودية

شاركت جامعة بنها في الملتقى الطلابي الإبداعي الخامس عشر في مجال (الجامعات العربية و التنمية) والذي نظمه المجلس العربي لتدريب طلاب الجامعات المصرية بالتعاون مع جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في المملكة العربية السعودية والذي أقيم خلال الفترة من ٢٠١٢/٩/١٥ حتى ٢٠١٢/٩/١٩ أقيمت المسابقة في مجالات ( البحث العلمى- الإبداع التكنولوجى - تجربة الجامعات فى التنمية - الإبداع الفنى ) وتم تجميع الأبحاث وتحكيمها عن طريق أساتذة متخصصون وأسفرت النتائج عن فوز طلاب جامعة بنها الأتى أسمائهم فى المسابقة:  
الطالب /علاء على والطالب/أحمد محمد أبو الفتوح والطالب/أحمد حسين حسن وجميعهم من كلية الهندسة ( جامعة بنها ) قسم الهندسة الميكانيكية.

## تخصية العدد



أ.د/ سليمان محمد مصطفى

نائب رئيس الجامعة

لشئون التعليم والطلاب

### المؤهلات العلمية :

- بكالوريوس تجارة شعبة محاسبة دور مايو عام ١٩٧٨ بتقدير عام جيد جدا من كلية التجارة ببها ( جامعة الزقازيق ) .
- ماجستير فى المحاسبة من كلية التجارة ببها ( جامعة الزقازيق ) فى ١٢/٧/١٩٨٣ م .
- دكتوراة فى المحاسبة من كلية التجارة ببها (جامعة الزقازيق ) فى ٩/٢١/١٩٨٨ م .

### التدرج الوظيفى :

- معيد بقسم المحاسبة بكلية التجارة ببها (جامعة الزقازيق) إعتبارا من ١١/١٢/١٩٧٩ م .
- مدرس مساعد بقسم المحاسبة بكلية التجارة ببها (جامعة الزقازيق ) إعتبارا من ٧/١٢/١٩٨٣ م .
- مدرس بقسم المحاسبة بكلية التجارة ببها إعتبارا من ١/١٠/١٩٨٨ م .
- أستاذ مساعد بقسم المحاسبة بكلية التجارة إعتبارا من ٢٨/٢/١٩٩٤ م .
- أستاذ بقسم المحاسبة بكلية التجارة ببها إعتبارا من ٢٨/١١/٢٠٠٠ م .
- تعيين سيادته وكيل كلية التجارة لشئون التعليم والطلاب فى ١٧/٦/٢٠٠٣ وحتى ١٦/٦/٢٠٠٩ م .
- تعيين سيادته رئيس قسم المحاسبة بالكلية فى ٢١/٦/٢٠٠٩ وحتى ١٣/١/٢٠١٢ م .
- تعيين سيادته نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب فى ١٤/١/٢٠١٢ حتى تاريخه .

## رئيس الجامعة يفتتح المعرض الفني السنوي لكليات جامعة بنها



أفتتح أ.د/على شمس الدين رئيس جامعة بنها وأ/عمرو عثمان مدير صندوق مكافحة الإدمان والتدخين المعرض الفني السنوي لكليات جامعة بنها، والذي أقيم تحت رعاية أ.د/على شمس الدين وأ.د/سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وبمشاركة مختلف كليات جامعة بنها، هذا وقد تفقد سيادته المعرض وأعرب عن خالص إعجابه وتقديره لما إشتهل عليه من أعمال فنية مختلفة ويضم المعرض العديد من اللوح والمنتجات والأعمال الفنية الرائعة التي نالت إعجاب الجميع. وشهدت إقبال كبير من طلاب جامعة بنها وجدير بالذكر أن المعرض أقيم في قاعة المؤتمرات الكبرى بمجمع الكليات وإستمر المعرض لمدة ثلاث أيام متتالية تحت إشراف أ/سهير عليوة مدير عام رعاية الشباب وأ/غادة إبراهيم مدير النشاط الفني.



دورى تنس الطاولة على مستوى كليات جامعة بنها نظمت اللجنة الرياضية برعاية الشباب (جامعة بنها) مسابقة تنس الطاولة على مستوى الكليات بالصالة المغطاه بإستاد بنها الرياضى، وقد شارك فى الدورى ٢٢ كلية و فاز بالمركز الأول كلية التربية الرياضية و بالمركز الثانى كلية الزراعة و بالمركز الثالث كلية الطب البشرى و بالمركز الرابع كلية الطب البيطرى و قد قام بتحكيم المسابقة د/مصبح عبد الله أخصائى رياضى بإدارة الجامعة و أشرف على المسابقة أ/سهير عليوه مدير عام رعاية الشباب.

## مهرجان الأسر الطلابية الخامس بجامعة قنابة السويس على مستوى الجامعات المصرية

شاركت جامعة بنها في مهرجان الأسر الطلابية الخامس بجامعة قنابة السويس على مستوى الجامعات المصرية فى الفترة من ٢٠١٢/١٠/٧ حتى ٢٠١٢/١٠/١١ حيث فاز فريق طلاب جامعة بنها بالمركز الثالث على مستوى الجامعات المصرية فى دورى المعلومات وقد تكون الفريق المشارك من الأتى أسمائهم: الطالب/ أحمد طارق الفرقة الخامسة (كلية الطب البشرى) الطالب/ صهيب أحمد الفرقة الخامسة كلية الطب البشرى) الطالبة/ أسماء سامى الفرقة الثالثة (كلية العلوم) كما فاز الطالب/ أحمد عبد الحميد بالمركز الثالث على مستوى الجامعات المصرية فى الغناء بنفس الملتقى

## مسابقة اللغة العربية على مستوى كليات الجامعة

نظمت الإدارة العامة للنشاط الثقافى برعاية الشباب بجامعة بنها وذلك تحت رعاية أ.د/ على شمس الدين رئيس جامعة بنها وأ.د/ سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب مسابقة بحثية بعنوان ( اللغة العربية لغة أهل الجنة ) لغة القرآن الكريم التى أهملت كثيرا فى الأونة الأخيرة. وقد شارك فى المسابقة البحثية ٢٥ طالب من مختلف كليات جامعة بنها وفازت الطالبة/ جيهان عطية محمد (كلية آداب) بالمركز الأول والطالبة/ خديجة سعد (كلية تربية) بالمركز الثانى والطالب/ أحمد كرم بالمركز الثالث أشرف على المسابقة أ/سهير عليوه مدير عام رعاية الشباب و/عائشة سعيد مدير اللجنة الإجتماعية والرحلات.

## المؤتمر العلمى السنوى لكلية الطب البشرى بجامعة بنها

### [ التعليم الطبى بين الجودة والإعتماد ]

المطالبة بموارد جديدة كما أكد على أهمية المهارات لما لها من أهمية كبيرة وخاصة مهارات التعليم الطبى وقام بتكريم الأساتذة الذين ساهموا فى وصول الكلية للجودة والإعتماد، وقد تحدث أ.د/عبد الرحيم شولح نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث عن إستراتيجية تطوير التعليم العالى بمصر من عام ٢٠٠٢ حتى عام ٢٠١٢ حيث إنها مرت بثلاث مراحل:-  
\*خطة خمسية أولى من ٢٠٠٢ حتى ٢٠٠٧  
\*خطة خمسية ثانية من ٢٠٠٧ حتى ٢٠١٢  
\*خطة خمسية ثالثة من ٢٠١٢ حتى ٢٠١٧



حتى ٧١٠٢ وأشار إلى أن مشروع الجودة والإعتماد تم تمويله من صندوق النقد الدولى والذى يستهدف إنشاء نظام داخل كل مؤسسة تعليمية للحصول على الجودة، ولقد تم طرح هذا المشروع فى معظم جامعات مصر ومنها جامعة بنها التى طبقته فى كل كلياتها

ماعداء كلية الفنون التطبيقية لحداتها حيث إن الجودة لها أهمية كبيرة فى توضيح نقاط القوة والضعف فى كل كلية. وفى اليوم الثانى من المؤتمر عقدت العديد من الجلسات العلمية على رأسها جلسة علمية بعنوان (الخلايا الجذعية والتطبيقات العلمية لها) وقد حرص رئيس الجامعة وأ.د/ سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وأ.د/ توحيد موافى عميد الكلية على إفتتاحها وفى بداية كلمته وجه أ.د/على شمس الدين التحية والشكر لكل القائمين على المؤتمر والسادة الحضور وأكد على أهمية موضوع الجلسة وحرص على تكريم العديد من أساتذة كلية طب بنها وطب المنصورة. كما قدم تكريم خاص لـ أ.د/ توحيد موافى عميد الكلية وأ.د/ سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة، وحرص أ.د/ توحيد موافى على تكريم أ.د/على شمس الدين رئيس الجامعة.

نظمت كلية الطب البشرى (جامعة بنها) مؤتمرها العلمى السنوى لهذا العام وذلك تحت رعاية أ.د/على شمس الدين رئيس الجامعة، وأ.د/ توحيد موافى عميد كلية الطب البشرى. وقد إفتتح المؤتمر بتلاوة آيات من القرآن الكريم تلاه السلام الجمهورى ثم تحدث أ.د/هانى أمين عضو الجمعية الأمريكية للأنف والأذن والحنجرة عن أهمية التعليم الطبى فى الوقت الحاضر، كما تحدث أ.د/كريم فتوح أستاذ الطفيليات عن أخلاقيات البحث العلمى وحث الجميع على الإهتمام بالطلاب وإعدادهم

إعدادا جيدا وتدريبهم على التعليم الطبى حيث يمر الآن بتغير مستمر من حيث تطوير المناهج وإستخدام طرق جديدة ومختلفة للتدريس ومن هنا جاءت فكرة المؤتمر للوصول إلى الإعتماد الأكاديمى التى كانت تسعى إليه كلية الطب منذ حوالى ٣٥ عام حيث وصلت ٤ جامعات بمصر إلى

الإعتماد منهم :- ( جامعة قنابة السويس جامعة المنصورة - جامعة الإسكندرية - جامعة القاهرة ثم تحدث أ.د/توحيد موافى (عميد كلية الطب) عن الجودة حيث أكد أن الجودة هى منظومة لا تأتى من فراغ بل تحتاج لإدارة جيدة تنظم هذا العمل الذى يجب أن تشارك فيه جميع الأقسام بالكلية لأنه فرصة لعرض أبحاثهم وبرامجهم، وقد أكد أ.د/على شمس الدين (رئيس الجامعة) فى كلمته على أهمية كلية الطب وحث السادة الحضور على التغيير الذى يتطلع كل إنسان فى المجتمع للمساهمة فى تقدمه وأشار إلى أهمية تعميق قواعد الحرية والعدالة التى تنقصنا فى كثير من الأحيان والعمل معا بروية واضحة للوصول إلى الإعتماد والجودة التى ننشدها فى جامعتنا وأشار إلى أن تقدم الجامعة لن يأتى إلى وجود ٣ محاور أساسية:- المؤسسة - الجودة والإعتماد - تنظيم المردود من الموارد المالية المتاحة وإستمرار

## رئيس الجامعة يحتفل بتخريج طلبة كلية الهندسة ببنها

دفعة ٢٠١٢



تحت رعاية الأستاذ الدكتور/ على شمس الدين رئيس جامعة بنها وأ.د/ سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وأ.د/ جمال إسماعيل نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وأ.د/ محمد بسيوني عميد كلية الهندسة ببنها أقيم حفل تخريج طلبة كلية الهندسة ببنها دفعة ٢٠١٢

بقاعة المؤتمرات وذلك بحضور أ.د/سلطان أبو عربي الأمين العام لإتحاد الجامعات العربية وأ.د/نبيل شواقفة رئيس جامعة البلقاء بالأردن والمهندس أحمد أمين نقيب المهندسين بمحافظة القليوبية و م.لواء عز الرجال عضو مجلس إدارة شركة توشيبا العربي ووسط فرحة غامرة من الخريجين وأولياء الأمور .

وقد بدأ الحفل بتلاوة آيات من القرآن الكريم تلاها عرض فيديو عن كلية الهندسة ثم بدأت تتوالى كلمات الحضور حيث رحب المهندس/ سامي ياسر الطحاوي في كلمته التي ألقاها نيابة عن الخريجين بالسادة الحضور وخص بالذكر رئيس الجامعة والسادة النواب وعميد ووكلاء وأساتذة كلية هندسة بنها وعبر عن شعور الخريجين بأن اليوم يوم عيد نظرا للفرحة التي يشعرون بها والممزوجة بحزن لتركهم الكلية وعن عدم قلقهم من المستقبل وذلك لما زرعتهم فيهم كليتهم من تعليم وتدريب وتحمل المسؤولية وعن شعورهم بالوفاء والشكر والتقدير لكل من ساهم في حياتهم وخص بالشكر أولياء أمور الطلاب وفي نهاية كلمته أكد أنهم يعاهدون الله ببرد الجميل لكل من ساعدهم والعمل على خدمة هذا الوطن ورفعته ودعا الله أن تكون مصر وسائر بلاد المسلمين آمنة مطمئنة وخلال كلمته رحب أ.د/محمد بسيوني برئيس الجامعة والنواب وبضيوف الحفل وحرص على شكر أولياء الأمور وبارك لأبنائهم وأوصاهم

بالحفاظ على مستواهم الأخلاقي والتقني والمهني ، كما ذكر المهندس / أبو الروس بعد الترحيب بالجميع على أنه من دواعي سروره أن يكون أحد الحضور في الإحتفال بتخريج أول دفعة لطلاب كلية الهندسة ببنها بعد انتخاب أول مجلس نقابة للمهندسين بعرفع الحراسة عنها وعلى حرص النقابة على

تقديم أفضل الخدمات لمنتسبيها وأعلن أنه سيتم تكريم أوائل كليات الهندسة في إحتفالية خاصة بالنقابة هذا وبعدما رحب أ.د/على شمس الدين في كلمته بالحاضرين ووجه تحية تقدير وإعزاز لكل أب وأم و إنحنى لهم إحتراما حرص على توعية الطلاب بأهمية الوقت وضرورة إغتنامه وفي نهاية كلمته أكد أن النجاح والحظ يأتي لمن يستحقهما لذا على الطلاب أن يعملوا من أجل مستقبلهم وتحدث عن وجود معزة خاصة في قلبه لكلية الهندسة وعن الإنجازات التي تحققت للكلية منذ عام ٢٠٠٥ وحتى الآن وعن رغبته في تحقيق المزيد بينما عبر د/ عمرو عبد العليم مدرس بكلية هندسة بنها عن فخره بمستوى خريجين الكلية وأمله أن يكونوا جنود في مصر الثورة بعد ذلك ردد الخريجين قسم المهندس خلف نقيب المهندسين ثم بدأت لحظة التكريم بتسليم عميد كلية هندسة بنها درع التكريم لرئيس الجامعة بعد ذلك سلم رئيس الجامعة والنواب درع التكريم لكلا من أ.د/سلطان أبو عربي و أ.د/نبيل شواقفة ونقيب المهندسين بالقليوبية و م.لواء عز الرجال وأساتذة كلية هندسة بنها ومدير عام العلاقات العامة بإدارة الجامعة ومنسق عام الأنشطة الطلابية تلاها تكريم نجوم الحفل طلاب كلية الهندسة ببنها بمختلف أقسامها وسط فرحة غامرة من الأهالي وتصفيق حاد من كافة الحضور.

## مراكز تدريب لتنمية مهارات طلاب جامعة بنها



نظمت لجنة الأسريادارة الجامعة مراكز تدريب متنوعة لطلاب جامعة بنها في (الخط العربي - الصناعات الصغيرة - التدبير المنزلي - الإكسسوارات الشمع الملون - لعب الأطفال - صناعات عطرية - الأخشاب) وتهدف تلك

المراكز لتنمية مهارات طلاب الجامعة ليكون لديهم قدرة على المنافسة في المسابقات المختلفة بدأت تلك التدريبات من يوم ٢١٠٢/٧/١ وتستمر حتى يوم ٢٠١٢/٩/١٥ وذلك تحت رعاية أ/ سهير عليوة مدير عام رعاية الشباب وأ/ هويدا موسى مسنول نشاط الأسر .

## طلاب جامعة بنها يشاركون في حملة التبرع بالدم

تحت رعاية أ.د/ على شمس الدين رئيس جامعة بنها نظمت مبادرة بداية بجامعة بنها بالتعاون مع جمعية رسالة للأعمال الخيرية حملة تبرع بالدم بمجمع الكليات بجامعة بنها تهدف الحملة إلى إمداد المستشفيات بكميات كافية من الدم لصالح الحالات الحرجة هذا وقد شهدت الحملة إقبالا كبيرا من الطلاب الذين حرصوا على التبرع بالدم لصالح المحتاجين .

## فوز جامعة بنها في الملتقى الأول لبانوراما الثقافة المصرية بجامعة الزقازيق

حصلت جامعة بنها على المركز الأول في جلسات النقاش و المركز الرابع في مسابقة أحسن CD وموضوعها عن السينما المصرية خلال القرن العشرين وذلك في الملتقى الأول لبانوراما الثقافة المصرية و الذي أقيم بجامعة الزقازيق في الفترة من ٢٠١٢/٨/١٠ حتى ٢٠١٢/٨/١٣ هذا وقد شاركت جامعة بنها بوفد من اللجنة الثقافية بإدارة العامة لرعاية الشباب تحت إشراف أ/سهير عليوة مدير عام رعاية الشباب وأ/عبد المنعم هيكل مدير النشاط الثقافي .

## زيارة جامعة بنها لمستشفى ٥٧٣٥٧

نظمت لجنة المبادرات والأسر بإدارة العامة لرعاية الشباب جامعة بنها زيارتين لمستشفى ٥٧٣٥٧ كانت الزيارة الأولى بالتعاون مع مبادرة إبتسم و يرأسها الطالب/ أحمد الجنزوري ( كلية الطب البشري) وبمصاحبة مجموعة من الطلبة من مختلف الكليات بالجامعة والزيارة الثانية كانت بالتعاون مع ( مبادرة مصر أولا ) و يرأسها الطالب/ أحمد محمد عامر ( كلية التجارة ) وتهدف تلك الزيارات إلى إدخال البهجة على نفوس الأطفال وتخفيف معاناة الألم عنهم .

## فوز طلاب جامعة بنها في الملتقى الطلابي الإبداعي الخامس عشر بالأردن

شاركت جامعة بنها في الملتقى الطلابي الإبداعي الخامس عشر الذي أقيم في الأردن والذي يهدف إلى إختيار أفضل أبحاث علمية للطلاب على مستوى الدول العربية؛ ولقد شاركت جامعة بنها بالعديد من الأبحاث العلمية المتميزة وأسفرت المسابقة عن فوز ٣ أبحاث علمية، البحث الأول بعنوان "مولد الكهرباء المغناطيسية" للطالب/ علاء على على (كلية الهندسة ببنها) والبحث الثاني بعنوان "طاقة الأمواج" للطالب/ أحمد حسين (كلية الهندسة ببنها)، والبحث الثالث بعنوان "النانو تكنولوجي" وإنجازات جامعة بنها في هذا المجال" للطالب / أحمد محمد أبو الفتوح (هندسة بنها)، وسوف يتم عرض تلك الأبحاث في مسابقة كبرى للأبحاث العلمية ستقام في السعودية تحت رعاية العاهل السعودي في الفترة من ٢٠١٢/١١/١٧ حتى ٢٠١٢/١١/٢١

## حفل ختام فعاليات المهرجان الثقافي

## الفني بجامعة بنها



تحت شعار ( شباب جامعتنا نحميهم وتبقى أيدينا في أيديهم )، أقيم حفل ختام فعاليات المهرجان الثقافي الفني الذي أقيم بجامعة بنها تحت رعاية أ.د/على شمس الدين رئيس الجامعة وأ.د/سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وأ.د/عمر عثمان مدير صندوق مكافحة الإدمان.

بدأ الحفل بالسلام الجمهوري ثم تلاوة آيات من القرآن الكريم بصوت الطالب /محمد شوقي رئيس اتحاد طلاب (جامعة بنها) برئيس الجامعة وبالسادة الحضور وأبدى استعداده بأن يستمر طلاب جامعة بنها في إقامة الأنشطة الطلابية خلال أجازة الصيف هذا وقد أشاد أ.د/عمر عثمان عن فخره بوجود شباب مبدع ومبتكر بجامعة بنها وتحدث عن الأنشطة التي أقامها الصندوق بالتعاون مع جامعة بنها وذلك بفضل دعم أ.د/على شمس الدين رئيس الجامعة لهم وإيمانه بالعمل الإجتماعي وبدور الشباب خلال المرحلة الحالية وعبر عن رغبته بأن يشارك الصندوق الشباب في مختلف الأنشطة خلال فترة الصيف وخلال كلمته ذكر أنه قد تم اختيار ١٥٠ طالب من جامعة بنها ليكونوا ضمن فريق عمل الصندوق للتوعية ضد مخاطر الإدمان والمخدرات كما أنه قد تم

تدريب مجموعات من شباب الجامعة ليكونوا قادرين على القيام بعملية التوعية ضد أخطار الإدمان كما تم عمل أنشطة بحثية وفنية بالتعاون بين الصندوق وجامعة بنها وقد وجه أ.د/على شمس الدين رئيس الجامعة الشكر لفرقة الموسيقى والكورال بجامعة بنها بقيادة د/أيمن الشامي لحصول الفرقة على المركز الثالث على مستوى الجامعات المصرية وعبر عن رغبته في النهوض بالجامعة وخدمة طلاب الجامعة وأعضاء هيئة التدريس والعاملين بالجامعة من أجل إحداث طفرة حقيقية لجامعة بنها كما عبر عن فخره بأبنائه طلاب الجامعة وبخاصة الذين يشاركون في الأنشطة الطلابية وعن رغبته في أن يتم تمثيل جامعة بنها في المهرجانات الدولية كما وجه سيادته شكر خاص لأعضاء هيئة التدريس على الجهود التي يقومون بها مع الطلاب لتنظيم تلك الأنشطة الطلابية وعلى رأسهم أ.د/إبراهيم راجح منسق عام الأنشطة الطلابية وعبر عن رغبته بأن يكون للطلاب الذين تم اختيارهم دور إيجابي في توعية طلاب الجامعة ضد مخاطر الإدمان كما وجه سيادته تحية إعزاز وتقدير للأهيات المثاليات لهذا العام وخص بالتحية الأهيات التي فقدن أبنائهن وخلال المهرجان قدمت فرقة الموسيقى والكورال فقرة فنية تحت قيادة د/أيمن الشامي والتي نالت إعجاب وتصفيق حاد من السادة الحضور كما تبادل أ.د/على شمس الدين وأ.د/عمر عثمان درع الجامعة ودرع صندوق مكافحة الإدمان وسلم كلاهما هدايا وشهادات تقديرية للأهيات المثاليات لهذا العام وسط مشاعر فرحة غامرة، كما قدم منتخب الجامعة للفنون الشعبية فقرة فنية من تصميم الكابتن /ناصر سعيد وفي ختام المهرجان تم تكريم الطلاب الفائزين في النشاط الفني كما تم عرض مسرحية بعنوان (المشهد الأخير) توضح خطورة الإدمان والمخدرات

## لقاء أعضاء الجمعية التأسيسية للدستور بجامعة بنها

تعكس مناهج التعليم هوية الدولة وتحدث أ.د/ أشرف توفيق أستاذ ورئيس قسم القانون الجنائي بكلية الحقوق (جامعة بنها) عن ضرورة أن يتولى صياغة الدستور قانونيين متخصصين وأن يكون منهج وضع الدستور (التوضيح والتفصيل) وليس الإيجاز وأن يتم إختيار أعضاء المحكمة الدستورية العليا من خلال عدة سلطات نظرا لخطورة الدور الذي تقوم به وطالب باستقلال الأجهزة الرقابية.

وتحدث أ.د/ شافعي أبو رأس أستاذ القانون بجامعة بنها عن موقف اللجنة في حالة صدور حكم بعدم دستوريتهما وتحدث عن ضرورة التفرقة بين الدستور

والتشريع حيث أن الدستور ثابت بينما التشريع متغير وضرورة إما تفعيل دور مجلس الشورى وإما إغائه في الدستور الجديد هذا وقد حرص طلاب جامعة بنها على طرح أرائهم في الدستور الجديد حيث أكدوا على ضرورة الإهتمام بالتعليم الجامعي وضرورة أن



يضع الدستور ضوابط للإعلام بحيث يكون إعلام إنارة وليس إعلام إثارة وأشاروا إلى ضرورة أن يخرج الدستور معبرا عن هوية الشعب المصري وخلال اللقاء شدد أ.د/عبد الرحيم شولج نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث على ضرورة أن ينص الدستور على استقلال القضاء بشكل تام وأن يكون هناك مفوضية عليا للانتخابات.

وحدث أ.د/ أشرف عبد القادر وكيل كلية التربية بجامعة بنها بضرورة مراعاة ذوى الإحتياجات الخاصة والمبدعين في الدستور الجديد وحرصهم على إزالة مخاوف البعض بشأن الدستور.

وفي نهاية اللقاء شكر د/ محمد البلتاجي الحضور وتحدث عن رغبته أن يكون هذا اللقاء بداية وليس نهاية ودعا الجميع للمشاركة في حملة (أكتب دستورك) من خلال وسائل الإتصال المختلفة التي تتيحها اللجنة وعبر رئيس الجامعة عن شعوره بالإمتنان مثل كافة الحضور للمشاركة في هذا الدستور ولو بالرأى.

استضافت جامعة بنها لقاء بين أعضاء لجنة الحوارات بالجمعية التأسيسية للدستور وأبناء جامعة بنها الذي يهدف إلى التعرف على مقترحات و آراء أبناء الجامعة فى الدستور الجديد وذلك تحت رعاية أ.د/على شمس الدين رئيس الجامعة بقاعة المؤتمرات . فى بداية اللقاء رحب أ.د/على شمس الدين بأعضاء الجمعية وهم أ.د/محمد البلتاجي و أ.د/عمر عبد الهادي وأ.د/خالد الأزهرى ود/هدى غنية وأ/أحمد عبد العزيز وكافة الحضور وقد أكد أ.د/محمد البلتاجي على حرص الجمعية على الإستماع إلى آراء كافة فئات الشعب بمختلف توجهاتهم فى الدستور الجديد حيث أن كتابة الدستور هو حق للجميع وليس للمائة عضو الذين تم إختيارهم لتشكيل الجمعية وذلك من أجل الوصول لتطبيق حقيقى لعبارة (الشعب يكتب دستوره) وتحدث عن ضرورة أن تكمل الجمعية عملها إلى نهايته وأضاف أنه بمجرد

الإستفتاء على الدستور وموافقة الشعب عليه سيتم تحويل أعضاء الجمعية إلى لجنة أهلية تتابع تنفيذ مواد الدستور عمليا على أرض الواقع وعرضت د/إيمان قنديل عضو باللجنة التأسيسية للدستور آليات عمل الجمعية وتشكيلها ومهامها وإختصاصاتها وأكدت على حرص لجنة الحوارات بالجمعية على التعرف على ما يدور فى ذهن كافة فئات الشعب بخصوص الدستور من خلال إجراء حوارات يومية فى مختلف المحافظات ومن خلال مختلف وسائل الإتصال الأخرى بعد ذلك بدأ الحضور فى عرض مقترحاتهم فى الدستور حيث ذكر أ.د/منصور الشحات عميد كلية الحقوق بجامعة بنها ضرورة أن ينص الدستور على حماية حرية الرأى والتعبير وتعزيز مبدأ المساواة وتكافؤ الفرص والفصل التام بين السلطات والقضاء على الممارسات الإحتكارية وأكد أ.د/أبوالسعود محمد أحمد عميد كلية التربية بجامعة بنها على ضرورة وضع بند فى الدستور ينص على أن

## جامعة بنها تنظم الملتقى القمى الرابع عن دور جامعة الدول العربية في دعم الاقتصاد العربى



والعنف والتهديد والمضايقات التى تتعرض لها المرأة وهناك حلول لذلك تتوافر فى الإدارة السياسية الداعمة لوصول المرأة إلى البرلمان و سن القوانين الرادعة لممارسة العنف ضد المرأة وحمايتها من التهديدات والضغوط التى تتعرض لها وتدعيم منظمات المجتمع المدني الخاصة بالمرأة ومن جانبه أكد أ.د/إبراهيم راجح منسق عام الأنشطة الطلابية بالجامعة على أهمية انعقاد الملتقى خلال المرحلة الراهنة مشيراً بأنه لا بد وأن يتفق جميع الجامعات المصرية على توصيات جادة ويكون لها دور مؤثر فى دعم الاقتصاد المصرى وقد أكد أ.د/سليمان مصطفى فى كلمته على أهمية الملتقى فى توطيد أواصر الصداقة بين الجامعات المصرية وتدريب الطلاب على القيادة وتحمل المسئولية وإعداد قيادات طلابية قادرة على إتخاذ القرار ومشاركة الشباب فى حل مشكلات وطنهم العربى والتأكيد على دور مصر فى الوطن العربى ومسئولياتها نحوه لأنه يرى فيهم الأمل للنهوض بالوطن العربى وتوحيد الدول كاملة بأفكارهم ورؤيتهم الجديدة للمستقبل. وأعطى أ.د/ سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة إشارة بدء الجلسة الافتتاحية والتي دارت حول دور جامعة الدول العربية فى دعم الاقتصاد العربى ولم تشمل الوطن العربى بعد ثورات الربيع العربى .

نظمت الإدارة العامة لرعاية الشباب بجامعة بنها ( إدارة النشاط الثقافى ) بالتعاون مع مشروع تطوير الأنشطة الطلابية الملتقى القمى الرابع (نموذج جامعة الدول العربية للجامعات المصرية ) وذلك تحت رعاية :أ.د/على شمس الدين رئيس الجامعة و أ.د/ سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب وبحضور كلا من أ.د/إبراهيم راجح منسق عام الأنشطة الطلابية و أ /سهير عليوة مدير عام رعاية الشباب و أ/عبد المنعم هيكل مدير النشاط الثقافى بمشاركة ١٢ جامعة مصرية وهم :

(جامعة القاهرة - أسيوط - الإسكندرية - المنصورة المنوفية - سوهاج - المنيا - جنوب الوادي - الفيوم الزقازيق - كفر الشيخ - بنها ) وقد سبق افتتاح الملتقى تقديم عدة فقرات شعرية من قبل مندوبي الجامعات المشاركة تعبر عن حب مصر .

ثم بدأت فعاليات الملتقى بتلاوة آيات من القرآن الكريم وقد أعرّب أ/عبد المنعم محمود هيكل عن سعادته لإقامة الملتقى للسنة الرابعة على التوالي وطالما شرفت جامعة بنها بتنظيمه فأننا فى صدد سباق المعرفة وحرية الفكر .ثم أعطى الكلمة للطالب /أحمد كرم بصفته رئيس القمة العربية ورحب بالحضور ووجه كلمته للسادة رؤساء الدول العربية بضرورة الإتحاد لمواجهة التحديات التى تمثل عائقاً فى تقدم الأمة العربية ووجه كلمة لإسرائيل بضرورة إيقاف عدوانها الغاشم على الأراضي الفلسطينية ثم بعث رسالة للرئيس السوري بشار الأسد محذراً فيها من تعامله بعنف مع شعبه وينصحه بتسليم السلطة فوراً للشعب وأنه لا تراجع عن حق دماء شهداء سوريا وأنها لا تضيع هدراً". ثم تحدثت الطالبة /إسراء سعيد بصفتها رئيس منظمة المرأة العربية عن دور المرأة العربية فى الثورات الأخيرة وحشدتها للأفراد للنزول للشارع وإشغالها شرارة الثورة ونزولها للميادين ففى اليمن نزلت (توكل كرمان ) و(إسراء عبد الفتاح) فى مصر و(إيمان العبيدى) فى ليبيا وجميع النساء العربيات ولهذا كان علينا البحث عن المعوقات السياسية والإقتصادية التى تعوق مشاركتها الفعالة فى المجتمع ومنها :المعوقات السياسية

## البصل والثوم

### والساقى الأخضر منشطة للذاكرة



الإجهاد البدنى و الدهنى يؤدي إلى إفراز هرمونات الأدرينالين ومشتقات الكورتيزون التى تقلل الطاقة الحرارية بالمخ وتساعد على تكوين المواد المؤكسدة التى تأكد علمياً أنها من أهم أسباب النسيان ويؤكد د/محمد الحوف رئيس قسم علوم الأغذية بجامعة عين شمس ضرورة الإقلال من تناول الأغذية المحفوظة والشوربات والعصائر ومصنعات اللحوم وعدم التعرض لتلوث الهواء والماء و الغذاء بالمعادن الثقيلة لأن ذلك من أهم أسباب ضعف الذاكرة وينصح د/الحوفى بتناول البصل حيث يساعد على الإسترخاء والنوم بعمق لأنه يحتوى على مادة الكورسيتين المهدنة مما يقلل الإجهاد خصوصاً للمخ و بالتالى إستعادة كفاءته كما أن الثوم من أهم ما ينشط الذاكرة حيث أثبتت البحوث أن تناول نصف فص إلى ثلاثة فصوص من الثوم يوميا يقى الإنسان من عجز الذاكرة والتفكير ويسهل من سريان الدم ووصوله للمخ كما أن تناول الشاى الأخضر يفيد فى تنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان.

### لحفاظ على الوزن النموذجى

**أ- تجنب:** \* الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون الضارة مثل الكيك والفطائر.

\* المشروبات والأغذية الغنية بالسكريات مثل:

المياة الغازية والعصائر والحلوى والشيكولاته.

\* الأطعمة المقلية والمحمرة.

\* السمن -الزبد -القشطة -الكريمة -النباتين -جميع

أنواع الزيوت المهدرجة.

**ب- واضب** على تناول الخضروات والفاكهة يوميا.

**ج- احرص** على تناول وجبة الإفطار بانتظام يوميا

ويراعى أن تحتوى على الأغذية الغنية بالألياف مثل

الفاكهة والعيش السن والبقول والبليلة.

د- ممارسة المشى لمدة نصف ساعة يوميا .

### النباتيون أقل عرضة للإصابة بالزهايمر

أثبتت الأبحاث أن نسبة الإصابة بالزهايمر أقل عند النباتيين عنها لدى الأشخاص الذين يتناولون اللحوم الحمراء وتكون نسبة الإصابة بمرض الإكتئاب وسرطان الجهاز الهضمى أقل والسبب هو أن النباتيين وغيرهم من الذين يأكلون اللحوم البيضاء كالدواجن والأسماك واللحوم صغيرة السن مثل البتلو بكميات معتدلة يحصلون على السرعات الحرارية اللازمة لهم من مصادر دهون نباتية من هذه الدهون النباتية والتي تمثل الدهون غير المشبعة ( الكوليسترول ) .

ونظراً لأهمية أوميغا ٣ بدأت شركات الألبان إضافة أوميغا ٣ إلى جميع منتجاتها لذلك تنصح جميع الأبحاث الحديثة بتناول الأسماك والمنتجات البحرية وبعض الزيوت مثل عباد الشمس لإحتوائها على أوميغا ٣ ولأهميتها فى الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أمراض السرطان.

### الإمتناع عن تناول الملح أو الإفراط فيه يحدد الحياة

حذرت دراسة كندية من الإمتناع عن تناول الملح وحرمان الجسم من فوائده ،مؤكدة أنه مادة أساسية لحياة الإنسان ، حيث كشفت أن إمتناع مرضى القلب عن تناول الملح قد يفاقم حالتهم ،واكدت الدراسة أن جسم الإنسان بحاجة إلى كميات لا بأس بها من الملح وأن خطر نقص تلك المادة فى الجسم يعادل خطر وجودها بشكل يفوق المعدلات المطلوبة. وقد نصحت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية بتناول ما لا يزيد عن ٢,٣ ملليجرام من الملح يوميا، كما تدعو كبار السن و الأطفال والمرضى إلى عدم تناول أكثر من ١,٥ ملليجرام يوميا ،فى حين تؤكد منظمة الصحة العالمية ضرورة ألا تزيد كميات الملح يوميا عن ٢ ملليجرام .



وقد حذرت دراسة أمريكية من أن الإفراط فى تناول الملح والتقليل من البوتاسيوم قد يزيدان من خطر الوفاة ،وأيضا التقليل من الملح قد يقلل من ارتفاع ضغط الدم .



## استراحة

## الشيكولاته... وسحر الحب



يروج الكاكاو لمشاعر الحب والبهجة ويفتح طاقة القلب فهو يحتوي على مادة تعرف بالنعمة الكيماوية التي تبعث مشاعر السعادة والإرتياح في النفوس، والأفضل من ذلك أن الكاكاو يحتوي على

مانعات التأكسد أيضا مما يجعله مركب صحيا بالإضافة إلى زيادة شعورنا بالسعادة والرضا لفترة أطول

ويشبه تأثيرها بالتأثير الكيماوي

الذي يحدث للعشاق في حالات

الحب الرومانسي بالإضافة

إلى أنها تؤثر في المناطق

الموجودة بالمخ الخاصة

بتحريك وإثارة المشاعر

الراقية ولكن هذا لا يعنى

أن تأكل الكاكاو كل يوم

فهو يحتوي على الكافين

ومركبات سامة أخرى .

## اللحوم المدخنة والأطعمة

## المحفوظة تزيد الإصابة بالسكتة الدماغية

إن السكتة الدماغية هي ثالث أهم أسباب الوفيات في أمريكا وهي تحدث بسبب تجلط الدم المتجه نحو الدماغ مما يؤدي إلى الوفاة أو حدوث إعاقة جسدية وعقلية خطيرة ويحذر خبراء التغذية من أن هناك بعض الأغذية التي تتسبب في زيادة احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية ومن أهمها:- اللحوم المدخنة وتشمل البسطرمة والسجق .

- الكعك والبسكويت لأنها تحتوي على دهون غير المشبعة - مشروبات الصودا الدايت لأنها من أهم أسباب الإصابة بأمراض الأوعية الدموية .

- اللحوم الحمراء والأغذية المحفوظة .

## نصائح غالية للمرأة العاملة



- قللى من شرب القهوة والشاي فأضرارها أكبر من نفعها ولا تتحولى إلى مدمنة نسكافية

- الماء البارد والوضوء كاف لإيقاظك، ولتنشيطك أثناء اليوم

- انظري دائما للجوانب الإيجابية من الأمور، فهذا سيجعلك تتعاملين مع المشكلات بهدوء أكثر .

## الزعفران قبلة ذكية للقضاء على السرطان



قال الإمام [علي بن ابي

طالب [رضي الله عنه

(من أمضى يومه في

غير حق قضاه، أو

فرض آداه، أو مجد

بناه، أو حمد حصله

وعلم إقتبسه فقد عق

يومه، وظلم نفسه)

تأثير العطش على

الحالة المزاجية للمرأة



حذرت دراسة

طبية من أن تعرض

السيدات للعطش ولو بمعدلات طفيفة

يؤثر سلبيا على الحالة المزاجية

والنفسية لها وعلى قدراتها على

التركيز وأوضح الأبحاث التي أجريت

على عينة من السيدات عابن من درجات بسيطة من الجفاف

لوحظ تغير في حالتهم المزاجية وتزايد حالة الإرهاق والعصبية

بينهن مما جعلن فريسة للإصابة بالصداع وحذر الباحثون من

حالات العطش والجفاف مشيرين إلى أن الإنسان لا يلجأ إلى

تناول المياه إلا في حالة شعوره بعطش ملح وهذا يعنى دخول

الجسم في أولى مراحل الجفاف .

## التعليم المفتوح بين الواقع و المأمول



هل لدينا بالفعل تعليم مفتوح بالمفهوم العلمي للتعليم المفتوح؟

إلى أى مدى يحقق التعليم المفتوح فى مصر مبدأ التكافؤ؟

ما هى أهداف التعليم المفتوح؟

ماهى التحديات التى تواجه التعليم المفتوح؟

ما هى سلبيات التعليم المفتوح وكيف يمكن تلافياها؟

تساؤلات عدة طرحها المؤتمر العلمى بجامعة بنها حول

موضوع التعليم المفتوح والذى أقيم تحت رعاية

أ.د/على شمس الدين رئيس الجامعة ورئيس المؤتمر

و أ.د/سليمان مصطفى نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم

والطلاب و أ.د/سلامة عبد العزيز مدير مركز التعليم

المفتوح بالجامعة ومقرر عام المؤتمر وذلك بحضور

أ/ جمال العربى وزير التربية والتعليم (سابقا) وقد تحدث

أ.د/على شمس الدين نيابة عن وزير التعليم العالى

والذى أكد أن رئيس الجمهورية أ.د/محمد مرسى وافق

خلال إجتماعه مع مجلس الوزراء على طلبه بعقد لقاء

مع رؤساء الجامعات المصرية والمجلس الأعلى

للجامعات لمناقشة متطلبات تطوير الجامعات

المصرية وحول موضوع المؤتمر قال سيادته أن التعليم

المفتوح ليس إختراعا " مصريا" بل معيار لقياس

مدى تقدم الأمم هذا وذكر سيادته أن مخرجات

التعليم العالى ناتجة عن مخرجات التعليم ما قبل الجامعى

مشيرا " إلى أن وزارة التربية والتعليم تستعين بالخبراء

المتميزون بالتعليم العالى لتطوير العملية التعليمية وأن

التعليم المفتوح يمثل نوعا " من العدالة الإجتماعية حيث أنه

أتاح للكثير من راغبي التعليم إستكمال طموحاتهم التعليمية

وأنه لابد من التحليل الجيد لكافة المعوقات والمشاكل التى

تواجه التعليم المفتوح كما أكد أ.د/ على شمس الدين أن

التعليم المفتوح يحتاج إلى إعادة تقييم موضوعى وعلاج

أوجه القصور والضعف وأشار إلى أن تكلفة الطالب بجامعة

بنها تصل إلى ستة آلاف جنيه سنويا فى مقابل عشرة آلاف

دولار فى الدول المتقدمة أى أن الطالب المصرى يتكلف

عشر الطالب فى الدول المتقدمة و طالب سيادته بتحسين

نوعية الإدارة بحيث تتسم بالرشد و أكد أنه لابد

من وضع برامج للوصول لأفضل تخطيط لتطوير

التعليم المفتوح وأكد أ.د/ سليمان مصطفى خلال كلمته

على ضرورة السعى لدراسة وتطوير مجال التعليم المفتوح

باعتباره الحل الأمثل لإتاحة الفرص التعليمية للجميع التى

تنعكس بدورها على سوق العمل من أجل تنمية الوطن وذكر

أ.د/سلامة عبد العزيز أن التعليم المفتوح منظومة تعليمية

تتيح خلق وسائل جديدة لممارسة التعليم مشيرا " إلى أن

المؤتمر يناقش ثمانية محاور من أهمها تطوير المنظومة

القانونية للتعليم المفتوح وإدارة وحوكمة مراكزه

وخلال الجلسة الأولى للمؤتمر أشاد أ.د/أحمد إسماعيل

أستاذ التربية المقارنة والإدارة التعليمية (بجامعة حلوان)

على حرص جامعة بنها لإختيارها لهذا الموضوع وأشار إلى أن

المقصود بالتعليم المفتوح هو أن يكون ( مفتوح ) للجميع

بدون أى عوائق وتحدث أ.د/ إيميل فهمى أستاذ أصول

التربية بكلية التربية (جامعة حلوان) عن أهداف التعليم

المفتوح وأوضح أ.د/ أشرف توفيق أستاذ ورئيس قسم

القانون الجنائى بكلية الحقوق (جامعة بنها) أن النظر إلى

التعليم المفتوح على أنه وسيلة لزيادة موارد الجامعة

المالية خلق العديد من السلبيات من أهمها أنه ضاعف

من تدهور عملية تدريس القانون بشكل كبير وأصبح العدد

الأكبر من طلاب التعليم المفتوح لا يهتم سوى الحصول

على الشهادة فقط ويسعون لذلك بأى وسيلة مشروعة كانت

أم غير مشروعة وعقب أ.د/جمال زهران أستاذ العلوم

السياسية بجامعة قناة السويس مشيرا إلى أن إدخال

المال إلى الجامعة أفسد التعليم ودمر الجامعة هذا وقد

استمرت الجلسات العلمية للمؤتمر على مدار يومين كما

تم عقد ورشة عمل حول إيجابيات وسلبيات المؤتمر .

## جامعة بنها تنظم مؤتمر مشكلات البيئة [تداعيات وحلول]



وأثارها السينة على المدن المصرية وخطورة هذه العشوائيات إجتماعيا" واقتصاديا" على المدن وأوصت بضرورة تطوير هذه العشوائيات وحل مشكلاتها وعلاوة على ذلك أشار د/ محمود على عبد المنعم أستاذ بكلية الآداب ( قسم جغرافيا ) عن مشكلات المرور في بنها وتكديسها خاصة بعد إنشاء كليات الجامعة مما أدى إلى تكديس المرور على محاور الطرق الرئيسية في بنها وكثرة الحوادث المرورية داخل بنها، واقترح في بحثه عن تنظيم الحركة المرورية من خلال تخصيص محاور لسير السيارات الكبيرة وأخرى للسيارات الصغيرة. كما أشار أ.د/ أشرف عفيفي أستاذ بكلية الآداب - قسم جغرافيا إلى استخدام نظم المعلومات الجغرافية وأوضح د/ أيمن الشهاوى أستاذ بكلية الزراعة (جامعة بنها) خطورة الحشرات على الإنتاج الزراعي وأشار في بحثه إلى كيفية محاربة هذه الحشرات من خلال إنتاج مصل جديد يقضى عليها دون إحداث تلوث بالبيئة وفي ختام المؤتمر تم تناول محاور عدة لموضوع البيئة منها:- ثقافة المجتمع ومشكلات البيئة والعوامل الطبيعية المؤثرة على المواقع التراثية والأثرية ، وعلاقة تفاعل الإنسان بالبيئة وتنمية المجتمع المصري بين ثورتى ( ١٩٥٢- ٢٠١١ )

نظمت كلية الآداب) بجامعة بنها ( مؤتمر بعنوان مشكلات البيئة ( تداعيات وحلول) وذلك تحت رعاية أ.د/ على شمس الدين رئيس جامعة بنها وأ.د/ جمال إسماعيل نائب رئيس الجامعة لشئون المجتمع وتنمية البيئة وأ.د/ عبد اللطيف الصباغ عميد كلية الآداب وأ.د/ عزة عبد الله وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وبحضور أ.د/ فراج عزب أستاذ بقسم الجغرافيا بكلية الآداب، وأ.د/ مسعد بحيرى أستاذ مساعد بقسم الجغرافيا، د/ عبد الله فوزى مدرس بقسم التاريخ .

وقد صرح أ.د/ على شمس الدين بأن مصر قد تراجعت إلى الخلف في مجال حماية واحترام قوانينها وانطبع ذلك على سلوك البشر في مصر. وأضاف سيادته بأن نظرة العالم لقضية التلوث البيئي تحولت إلى ما يسمى بالتنمية المستدامة وضمان حياة أفضل للأجيال القادمة وخاصة عقب مؤتمر استكهولم الدولي كما أشار إلى أهمية احترام القانون في مصر وحث المصريين على العودة إلى قيمهم الدينية والعقائدية والتربوية والإنسانية وأكد أ.د/ جمال إسماعيل على اهتمام جامعة بنها بالقوافل الطبية والزراعية والبيطرية والعلمية والهندسية لخدمة المجتمع والبيئة كما أشار أ.د/ محمود محمد عاشور رئيس الجلسة إلى مشكلات المياه الجوفية في مصر وأثرها على المباني وخاصة غير المخططة كالقرى السياحية وتحدث عن مشكلة السيول وكيفية تأثيرها على القرى مثل سيول الصعيد التي حدثت في العام الماضى ووصى في نهاية بحثه بضرورة دراسة (جيولوجية التربة) قبل أى عمران جديد سواء كان فى قرى أو مدن وقد تحدث أ.د/ عزة عبد الله عن بحيرة سيوة من حيث نشأتها وكيفية الاستفادة منها كمصدر من مصادر المياه العذبة فى الصحراء الغربية ، وأوصت فى نهاية بحثها بضرورة إنشاء محطات لرفع المياه من أجل الاستفادة منها فى الزراعة وتحدثت أيضا عن توزيع العشوائيات فى مصر

## الحفل الختامى للأنشطة الطلابية بجامعة بنها



نظمت جامعة بنها بالتعاون مع مبادرة (بداية) الحفل الختامى للأنشطة الطلابية وذلك تحت رعاية أ.د/ على شمس الدين رئيس جامعة بنها وأ.د/ جمال إسماعيل نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وأ.د/ عبد الرحيم شولح نائب رئيس الجامعة لشئون البحوث والدراسات العليا وبحضور أ.د/ إبراهيم راجح منسق عام الأنشطة الطلابية وأ.د/ سهير عليوة مدير عام رعاية الشباب وقد بدأ الحفل بتلاوة آيات من الذكر الحكيم وإلقاء بعض الأبيات الشعرية فى حب مصر وقد تحدث أحد أعضاء المبادرة عن هدفها فى زيادة تفاعل الطلاب مع جامعتهم و أفراد المجتمع المحيط بهم وزيادة وعيهم وشكر أ.د/ جمال إسماعيل السادة الحضور وأعضاء مبادرة بداية والتي بدأت شرارتها فى كلية الهندسة ببنها بتشجيع منه لإيمانه بدور الأنشطة الطلابية فى تنمية مستوى الجامعة والطلاب وإعلاء شأنهم مؤكدا على وجود حركة فى النشاط الطلابي منذ ٣ سنوات من ظهور مبادرة بداية. وقد أعرب أ.د/ إبراهيم راجح فى كلمته عن سعادته البالغة لما قدمته المبادرات فى جامعة بنها وخاصة مبادرة بداية وبلا شك أنه فى حالة الضباب واليأس التى أمت بالوطن فى هذه الفترة العصيبة والتي خرج فيها الكل على الكل وتوقف معها الإنتاج وسقطت هيبة الدولة وهروب الإستثمار وأزداد الفقراء فقرا وألما وجوعا وأوشكت الطبقة المتوسطة على أن تهبط أيضا إلى القاع وسط هذه الصورة المعتمة يخرج علينا رجال شرفاء عادلين يقدموا صورة مضيئة فى أماكنهم التى تولوا المسئولية فيها، ولعل ما تشهده جامعة بنها من حراك طلابي منظم و تفاعل حقيقى مع المجتمع المحيط بهم يؤكد صدق أعضاء هيئة التدريس فى إختيار أ.د/ على شمس الدين رئيسا لجامعة بنها فى هذه الظروف. وتمنى أ.د عبد الرحيم شولح