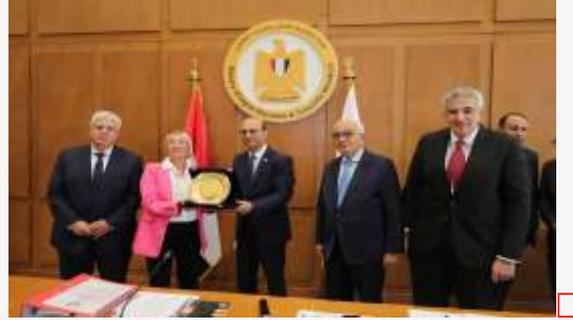


وأكد الدكتور المنشاوي؛ إن الاهتمام بالبعد البيئي، والمشاركة في المبادرات الرئاسية، والحد من التغيرات المناخية؛ تتصدر اهتمامات الجامعة خلال عام ٢٠٢٣، ووضعت الجامعة مجموعة من الأنشطة والفعاليات البيئية؛ وأشار التقرير، إلى حصول الجامعة على جائزة المركز الثالث في مسابقة أفضل جامعة صديقة للبيئة، وتسلم الدكتور أحمد المنشاوي درع التكريم في الدورة الثانية من الدكتوراة ياسمين فؤاد وزيرة البيئة، وذلك خلال اجتماع المجلس الأعلى للجامعات برئاسة الدكتور أيمن عاشور وزير التعليم العالي والبحث العلمي، وبحضور الدكتور رضا حجازي وزير التربية والتعليم والتعليم الفني وعدد من رؤساء الجامعات، وذلك بعد التأكد من تطبيقها لمعايير الحفاظ على البيئة والاستدامة، وربطها بالنظم التعليمية، والبحث العلمي، والبنية التحتية للجامعة. وأعلن الدكتور أحمد المنشاوي؛ عن تخصيص شهر نوفمبر من كل عام؛ شهراً للبيئة، فكان شهر نوفمبر ٢٠٢٣، انطلاق الموسم الثاني من المنتدى البيئي "Cop28-Assiut" تحت شعار (الحلم الأخضر)؛ بهدف دعم أفكار الطلاب، وتبني مشروعاتهم التي تسهم في دعم ملف التنمية

خلال عام ٢٠٢٣ .. جامعة أسيوط تقدم أنموذجاً للاهتمام بالقضايا البيئية والمشاركة المثمرة في المبادرات الرئاسية



انطلاقاً من دور جامعة أسيوط المجتمعي والتنموي، استعرض الدكتور أحمد المنشاوي تقريراً من الدكتور محمود عبد العليم، حول أبرز أنشطة قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بالجامعة خلال عام ٢٠٢٣، حيث شهد القطاع عدداً من الإنجازات، والأنشطة الحافلة، والتي استهدفت في مجملها؛ دعم جهود القيادة السياسية؛ من أجل الحفاظ على البيئة، ومواجهة كافة التداعيات التي تهدد حياة الإنسان، ونشاطه الاقتصادي، فضلاً عن المشاركة الإيجابية في مختلف المبادرات، والمحافل القومية، والعالمية، التي تدعم ركائز التنمية المستدامة، وتحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠.

البيئية ، أطلقت الجامعة الملتقى العلمي الأول :
"مشروعات صديقة للبيئة " الذي نظمه قطاع
خدمة المجتمع وتنمية البيئة، بالتعاون مع قطاع
الدراسات العليا والبحوث .

<https://www.aun.edu.eg/main/ar/khlal-am-2023->

2023.. عام غني بالاكتشافات العلمية الرائعة



على مدار عام مليء بالاكتشافات الرائعة،
اجتاحت شاشاتنا زوبعة من العناوين الرئيسية عن
الاكتشافات المثيرة للاهتمام، التي توصل إليها
العلماء، بدءًا من ظهور مذنب أخضر لامع في
السماء لم يُر منذ العصر الحجري، واكتشاف أن
أسلافنا كانوا على حافة الانقراض قبل ٩٠٠ ألف
عام، وحتى اكتشاف عناصر للحياة على قمر
إنسيلادوس التابع لكوكب زحل، وصولاً إلى الحياة
على الأرض خلال العام الأكثر سخونة على الإطلاق
بسبب التغيرات المناخية. فخلال هذا العام
المغادر، توصل علماء الفلك إلى اكتشافات جديدة
عن الكون، ورسم علماء الحفريات صورة أكثر ثراءً
للديناصورات التي جابت الأرض منذ ملايين

المستدامة، وشارك الدكتور محمود عبد العليم،
نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة، وعدد من طلاب الجامعة، في
فعاليات مؤتمر "كلايمثون" العالمي؛ للتوعية
بقضايا التغيرات المناخية، والذي انعقد هذا
العام بمحافظة قنا، تحت عنوان "كلايمثون
صعيد مصر- نحو توطين الاستراتيجية الوطنية
لتغير المناخ مصر ٢٠٥٠ .

واستطاع فريقان، من طلاب مبادرة جامعة
أسيوط الخضراء، الفوز بالمركزين الثاني،
والرابع، خلال مشاركتهم في فعاليات المؤتمر.

وفي إطار إسهامات الجامعة، ودعمها
لاستراتيجية الدولة المصرية لتحقيق التنمية
المستدامة، أطلقت الجامعة خلال عام ٢٠٢٣،
عدة قوافل طبية، وبيطرية، وتوعوية؛ لمختلف
مراكز وقرى المحافظة بهدف تقديم خدمات
مجانية للمواطنين بمحافظة أسيوط.

وقامت جامعة أسيوط بالمشاركة الفاعلة في
المبادرة الرئاسية "١٠٠ مليون شجرة"، بزرعة
٢٠٠ شتلة نباتية ضمن أعمال المبادرة واستمراراً
لجهود الجامعة في دعم خطط الدولة نحو
التنمية المستدامة، وتقديم حلول للقضايا

الإنسان القديم في الجزارة وقصف المواد النباتية مثل الدرنات والفاكهة، ويعود تاريخها إلى نحو ٣ ملايين سنة، وفقاً لبحث نُشر في مجلة ساينس . لكن الاكتشاف الأخير يقدم دليلاً على أن الأدوات كانت تستخدم من قبل فروع أخرى من البشر الأوائل. ومع ذلك، لم يتم العثور على أي حفريات للإنسان العاقل في موقع التنقيب، وبدلاً من ذلك كان هناك أسنان (أضراس قوية) من جنس البارانثروبوس الذي يجمع بين سمات تشبه القردة والسمات الشبيهة بالإنسان، إلى جانب ٣٣٠ أداة حجرية. وأظهر تحليل أنماط التآكل لـ ٣٠١ أداة من هذه الأدوات أنها استُخدمت لقطع الحيوانات والنباتات وكشطها وضربها. ووفقاً لتاريخ القطع الأثرية الذي يسبق استخدام البشر للنار في الطهي، يعتقد الباحثون أن صانعي الأدوات أكلوا لحم فرس النهر والظباء نيئاً، وربما قاموا بطحنه إلى شيء مثل الجير لتسهيل مضغه.

قراءة الأفكار.. هل تفلح التكنولوجيا؟:

هناك قلق من أن علماء الأعصاب ربما يستطيعون التعرف على الأفكار البشرية، عبر تطوير تقنيات قادرة على "فك تشفير" أفكارنا وكشف المحتويات المخفية لعقولنا. فعلى الرغم

السنين، ووضع علماء الأحياء خريطة أوضح لمخلوقات كوكبنا، ووثقوا أول حالة "ولادة عذرية" في التاريخ لأنثى تمساح، وتخطوا حدود الحياة الاصطناعية، وبحثوا في كيفية احتفاظ الكائنات الحية بالوقت، وقاموا بتطوير النظريات إزاء الوعي والصحة العاطفية.

وفي الأخبار الصحية الرئيسية، أثمرت الجهود المبذولة لمكافحة فيروس كورونا والتهاب الكبد الوبائي (ب) وغيرهما من أنواع العدوى، وانتهت حالة الطوارئ الصحية العامة المتعلقة بجائحة كورونا، ولم يحظ المرض باهتمام كبير مقارنة بالعامين السابقين رغم استمراره في تأثيرات كارثية، ويتوقع الخبراء الطبيون إطلاق لقاحات سنوية محدثة لمواصلة مكافحة الفيروس أثناء تطوره ونستعرض في السطور التالية موجزاً عن الإنجازات التي حققها العلماء وفقاً للتوقيت الزمني الذي أُعلن فيه عن اكتشافها خلال هذا العام.

أدوات حجرية تقلب الافتراضات:

في فبراير الماضي، اكتشف علماء الآثار في غرب كينيا اكتشافاً مدهشاً؛ والذي تمثل في بعض الأدوات الحجرية القديمة التي استخدمها

المستمرة من الدماغ، حتى يتمكن شخص آخر من قراءة الجوهري العام لما نفكر فيه حتى لو لم نتلفظ بكلمة واحدة، وبالتالي يمكن أن تساعد يومًا ما الأشخاص الذين لم يعودوا قادرين على التواصل جسديًا عبر الكلام نتيجة لإصابات مثل السكتات الدماغية أو الحالات بما في ذلك التصلب الجانبي الضموري. وفي النموذج الذي يُسمى "وحدة فك التشفير الدلالي"، جمع العلماء بين عمليات مسح الدماغ ومولدات اللغة المدعومة بالذكاء الاصطناعي (مثل تلك التي تدعم "نشات جي بي تي" والأدوات المماثلة مثل روبوت الدردشة جوجل بارد) لترجمة نشاط الدماغ إلى جمل متماسكة ومستمرة. وباستخدام طرق المسح غير الجراحية فقط، كانت هذه الطريقة قادرة على إنتاج جمل كاملة من تسجيلات دماغية غير جراحية جُمعت من خلال التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي. قد لا تعمل هذه التجربة بشكل جيد حتى الآن، لكنها تثير قضايا أخلاقية حول الاستخدام المستقبلي المحتمل لأجهزة فك تشفير الدماغ للمراقبة والاستجواب، وقد نفقد "الحدود الأخيرة للخصوصية" إذا سمحنا لهذه التكنولوجيات بالتقدم دون سياسات مستقبلية لحماية بيانات

من أن فك التشفير العصبي كان قيد التطوير منذ عقود، فإنه اقترح الثقافة الشعبية في وقت سابق من هذا العام، وذلك بفضل عدد كبير من البحوث البارزة. فقد طُور علماء من جامعة تكساس في أوستن تقنية يمكنها ترجمة نشاط دماغ الإنسان - مثل الأفكار غير المنطوقة التي تدور في أذهاننا- إلى كلام فعلي، وفقًا لدراسة نشرت في مجلة نيتشر. وفي الماضي، أظهر الباحثون أنهم يستطيعون فك تشفير اللغة غير المنطوقة عن طريق زرع أقطاب كهربائية في الدماغ ومن ثم استخدام خوارزمية تقرأ نشاط الدماغ وترجمه إلى نص على شاشة الحاسوب، لكن هذا النهج يتطلب عملية جراحية، وحظي بقبول مجموعة فرعية فقط من المرضى مثل المصابين بالشلل الذين كانت الفوائد بالنسبة لهم تستحق التكاليف. لذلك طُور الباحثون أيضًا تقنيات أخرى لا تتضمن عمليات جراحية، وكانت جيدة بما يكفي لفك تشفير حالات الدماغ الأساسية، لكنها تقتصر على فك تشفير الكلمات المفردة أو العبارات القصيرة. والآن لدينا واجهة غير جراحية بين الدماغ والحاسوب - ويرمز لها اختصارًا بـ"بي سي أي" - يمكنها فك تشفير اللغة

الجاذبية مع تنبؤات نظرية النسبية العامة لألبرت أينشتاين. ووفقًا لهذه النظرية فإنه عندما تتحرك الأجسام الثقيلة عبر "الزمكان" (وهو نسيج الكون)، فإنها تخلق تموجات تنتشر عبر هذا النسيج، ويشبه العلماء أحيانًا هذه التموجات بالموسيقى الخلفية للكون. لكن منذ قرن مضى، كان اكتشاف شيء كهذا من الأرض يبدو مستحيلًا تقريبًا. وبالفعل، لم يُعثر على تلك الموجات غير المحسوسة تقريبًا حتى عام ٢٠١٥ عندما نجح مرصد الموجات الثقالية بالتداخل الليزري "ليغو" ومقره الولايات المتحدة، في اكتشاف إحدى هذه الموجات، وأظهر أن أينشتاين كان على حق، لكن حتى الآن لم تكن هذه الأساليب قادرة إلا على التقاط "ذبذبات" قصيرة لموجات الجاذبية المرتبطة باندماج الثقوب السوداء أو النجوم النيوترونية التي يزيد حجمها قليلاً عن الشمس. وتعد هذه الملاحظات أول اكتشافات للتموجات المنخفضة التردد في نسيج "الزمكان"، وتعد بفتح نافذة جديدة على الثقوب السوداء العملاقة الموجودة في مراكز المجرات، وكيفية مساهمتها في تشكيل الكون. وقد تكشف الأبحاث المستقبلية في هذه التموجات الزمكانية المكتشفة حديثًا عن أدلة على اللحظات الأولى بعد

أدمغتنا، ومع ذلك تثير التدايعيات الكاملة لهذه التكنولوجيا القلق أكثر.

موجات جاذبية منخفضة التردد:

منذ ما يقرب من عقد من الزمان، ظل العلماء يبحثون عن خلفية موجة الجاذبية أو ما تسمى بـ"الموجة الثقالية"، وهي صدى خافت ولكنه مستمر لموجات الجاذبية التي يُعتقد أنها نشأت بسبب الأحداث التي وقعت بعد وقت قصير من الانفجار الكبير واندماج الثقوب السوداء الهائلة في جميع أنحاء الكون. وفي سابقة تاريخية، أبلغ فريق من العلماء في جميع أنحاء العالم في ٢٤ يونيو/ الماضي، عن وجود ما يسمونه "أدلة دامغة" على وجود موجات الجاذبية منخفضة التردد، وهي تموجات في نسيج الكون تنشأ عن الأجسام الضخمة التي تتحرك وتتصادم في الفضاء السحيق بما يكفي لإنشاء إشارة دقيقة يمكن للعلماء التقاطها. . وجاء هذا الاكتشاف من خلال المراقبة الدقيقة لأكثر من ١٠٠ نجم نابض، وهي نجوم غريبة تدور مئات المرات في كل ثانية، مما يخلق حزمًا تشبه المنارة من موجات الراديو. وتتوافق نتائج مرصد نانوهرتز في أميركا الشمالية لموجات

أسباب زيادة وزن الحيوان هو أن عظامه أكثر كثافة وأثقل من عظام الحوت الأزرق الذي لديه القدرة على الغوص والسباحة بسرعة. وقال العلماء إن تلك العظام الفائقة الكثافة تشير إلى أن الحوت ربما قضى وقته في المياه الساحلية الأقل عمقًا. أما الحيوانات الأخرى التي تبقى قرب الساحل مثل خراف البحر، فلديها عظام ثقيلة تساعد على البقاء قرب قاع البحر. وقضى فريق دولي سنوات في استخراج حفريات بيروسيتوس من جانب تلة صخرية في الصحراء الساحلية بجنوب بيرو، وهي منطقة كانت ذات يوم تحت الماء وتشتهر بمجموعتها الغنية من الحفريات المحيطية، وأسفر الاكتشاف عن ١٣ فقرة من العمود الفقري وأربعة أضلاع وعظمة ورك واحدة، مما دفع بعض العلماء إلى القول إن هناك حاجة إلى المزيد من الحفريات قبل أن يقوم أي شخص بتسمية بطل جديد للوزن الثقيل في مملكة الحيوان.

الكواكب الخارجية.. أكثر من ٥٥٠٠ كوكب:

منذ القرن السادس عشر تكهن الناس بوجود كواكب تدور حول نجوم أخرى، ومع ذلك وخلال معظم تاريخ البشرية وحتى العقد الأخير من القرن

الانفجار الكبير وتساعد في حل الألغاز مثل طبيعة المادة المظلمة التي يعتقد العلماء أنها تشكل نحو خمسة أسداس المادة في الكون.

بطل جديد للوزن الثقيل في مملكة الحيوان:

لم يعد الحوت الأزرق أثقل حيوان عاش على الإطلاق بعدما كشف علماء الحفريات عن عظام متحجرة لحيوان ثديي بحري ضخمة انقرض منذ ملايين السنين وُصف حديثًا باسم "بيروسيتوس كولوسوس"، ويعني "الحوت البيروفي الضخم"، وهو مخلوق يشبه إلى حد ما خروف البحر، ويعود تاريخه إلى ما بين ٣٨ و ٤٠ مليون سنة خلال العصر الإيوسيني. وصنف في دراسة نشرت في مايو/أيار الماضي على أنه أضخم الديناصورات- بنحو ٧٦ طنًا. وفي دراسة نشرت في مجلة نيتشر، قدّر الباحثون وزن بيروسيتوس العملاق بأنه قد يصل إلى ٣٤٠ طنًا متريًا، مما يتحدى مكانة الحوت الأزرق باعتباره الأضخم على الإطلاق في المملكة الحيوانية. لكنه ليس الأطول، فقد امتد جسم العملاق بيروسيتوس نحو ٢٠ مترًا، ويمكن للحيتان الزرقاء أن تكون أطول، حيث يصل طول بعضها إلى أكثر من ٣٠ مترًا. وقال فريق البحث إن أحد

بعض اللحظات التي شكّلت عام ٢٠٢٣ باعتباره عامًا رئيسًا آخر في العلوم. ومهما تعددت فهي تمثل إحصائية محدودة، فهذا العام كان مليئًا بالأخبار المذهلة أيضًا، بما في ذلك الصور المذهلة التي نشرها تلسكوب جيمس ويب حول العوالم، واكتشاف أقدم نقوش لإنسان نياندرتال في فرنسا وربما في أوروبا، واكتشاف أن انقطاع الطمث لا يقتصر على البشر فقط بل يمتد إلى إناث الشمبانزي، وتستمر أحدث خلاصة للبحث العلمي للبشرية في إثارة الفضول والكشف عن ألغاز جديدة يجب حلها.

<https://www.ajnet.me/science/2023/12/28/2023>

نصائح للتغلب على الكسل في فصل الشتاء



هناك أسباب علمية للشعور بالكسل خلال فصل الشتاء، حيث يساعد التعرض لأشعة الشمس على تنظيم ساعة الجسم الداخلية ويفرز هرمونات تعزز مستويات المزاج والطاقة. لذا يؤدي انخفاض التعرض لضوء الشمس إلى الاضطراب العاطفي الموسمي ويجعل الناس يشعرون بالكسل. بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما تفوق الرغبة في البقاء

العشرين، كانت الإجابة على هذا اللغز الكوني بعيدة عن العلماء. وبعد ذلك، ومنذ نحو ٣١ عامًا فقط في عام ١٩٩٢، تم التأكد من ظهور الكواكب الخارجية الأولى عندما اكتشف علماء الفلك في مرصد أريسيبو في بورتوريكو كوكبين توأمين هما بولترغايست وفوبيتور يدوران حول النجم النابض "بي إس آر بي ١٢٥٧+١٢". وفي عام ١٩٩٥ اكتشف الفلكيان السويسريان ميشيل مايور وديدييه كيلو أول كوكب (بيجاسي بي ٥١) يدور حول نجم يشبه الشمس.

وفي مارس/ آذار ٢٠٢٢، احتفل العلماء باكتشاف ٥٠٠٠ كوكب خارجي. وفي ٢٤ أغسطس/ آب ٢٠٢٣، أي بعد أكثر من ثلاثة عقود من التأكيد الأول لوجود كواكب خارج نظامنا الشمسي، أعلن العلماء عن اكتشاف ستة كواكب خارجية جديدة، مما رفع هذا العدد إلى ٥٥٠٢ في أكثر من ٤٠٠٠ نظام كوكبي. فمن انعدام تأكيدات وجود كواكب خارج المجموعة الشمسية إلى أكثر من ٥٥٠٠ كوكب خارجي في غضون بضعة عقود فقط، يمثل هذا الإنجاز الجديد خطوة رئيسية أخرى في الرحلة لفهم العوالم عبر المجرة، وما قد يكون المصير النهائي لعوالم مثل عالمنا. كانت تلك

٤- إعطاء الأولوية لرعاية ذاتك: خصص وقتاً لأنشطة الرعاية الذاتية مثل التأمل أو القراءة، لتقليل التوتر وتحسين الصحة العقلية.

٥- المشاركة: التواجد بالقرب من صديق أو أحد أفراد العائلة يمكن أن يعزز التحفيز ويشجع كلا الطرفين على الالتزام بأهداف اللياقة البدنية والصحة.

٦- عمل جدول زمني: خطط للأنشطة والمهام اليومية مسبقاً لتجنب المماطلة.

٧- التعرض لأشعة الشمس: قم بزيادة التعرض لضوء النهار عن طريق قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق أثناء النهار، وفتح الستائر، والجلوس بالقرب من النوافذ.

٨- تناول نظام غذائي متوازن: تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون، للحفاظ على نظام المناعة الصحي ومستويات الطاقة. ٩- حافظ على رطوبة جسمك: اشرب كمية كافية من الماء طوال اليوم، لأن الجفاف يمكن أن يؤدي إلى التعب وانخفاض الوظيفة الإدراكية.

دافعاً في الداخل الدافع لممارسة النشاط البدني. وتشير بعض الدراسات إلى أن تقلب مستويات الميلاتونين والسيروتونين في أجسامنا بسبب انخفاض ضوء النهار يمكن أن يؤثر على مستويات الطاقة وأنماط النوم، مما يؤدي إلى زيادة الشعور بالكسل. لكن بالرغم من كل ما سبق، هناك مجموعة من النصائح الفعالة للتغلب على الكسل في فصل الشتاء، نسردها لك في القائمة التالية.

١- تحديد أهداف واضحة: حدد أهدافاً واضحة وقابلة للتحقيق لكل يوم أو أسبوع لتظل متحمساً لتنفيذها خلال فصل الشتاء.

٢- أنشئ روتيناً: عليك إنشاء روتين يومي ثابت يتضمن عادات نوم جيدة وممارسة التمارين الرياضية بانتظام ووجبات صحية لتحسين الصحة العامة.

٣- ممارسة الرياضة بانتظام: يمكن أن يساعد الانخراط في نشاط بدني منتظم في تعزيز مستويات الطاقة ومحاربة مشاعر الخمول وتحسين الحالة المزاجية.

متابعة الوالدين لمستوى أبنائهم والاستعداد الجيد للامتحانات، يساعد كثيرا في استقرار المستوى التحصيلي بأوقات المراجعة للأبناء، ولا يشعر الآباء بالتوتر، لذلك تعد هذه من إحدى المهارات الرئيسية في ابعاد التوتر عن الأبناء والآباء - تخطيط جدول:.

الجدول الزمني وتحديد أوقات الدراسة والمراجعة بانتظام يساهم في زيادة تركيز وثقة الأبناء بأنفسهم، وذلك لأن الجدول يحدد لهم الأوقات الذين يكونون فيها أكثر جدية والتزامًا بالمذاكرة والمراجعة

-التعامل بإيجابية:

التعامل الإيجابي من الآباء ومحاولة إخفاء التوتر عن أبنائهم، في أوقات المراجعة والامتحانات، يساهم في زيادة الطموح عند الأبناء، ويجعلهم ساعين أكثر لتحقيق النجاح والحصول على أفضل الدرجات

-التخلص من التوتر:

توجد بعض التمارين المهمة التي تساعد في تجنب التوتر والابتعاد عنه، وهي الجري، السباحة، المشي، التأمل، جميعها تمارين تساعد على استرخاء الذهن من أي توتر، مما يساعد الآباء

١٠-ابحث عن التحفيز من الآخرين: أحط نفسك بأفراد إيجابيين يلمونك للبقاء نشيطاً.

<https://www.ra2ej.com/10->

**امتحانات نصف العام!!! نصائح للوالدين
لمراجعة الدروس لأبنائهم بدون توتر..**



الوالدين هم الأكثر توترًا وخوفًا على أبنائهم في أوقات امتحاناتهم، ويظهر على الكثير منهم التوتر الذي يتحول إلى عصبية تظهر في التعامل مع الأطفال، خاصة أوقات المراجعة والاستعداد للامتحانات، وتؤثر سلبيًا على المستوى التعليمي لأبنائهم، وذلك لحرص الوالدين على أن يكون مستوى أبنائهم في تقدم ويحصلوا على أفضل الدرجات، ومن خلال ما نشره موقع artofliving توجد بعض النصائح التي يجب على الوالدين اتباعها لتجنبهم الشعور بالتوتر أثناء مراجعتهم المواد الدراسية لأبنائهم، ومنها:

-الاستعداد الجيد:-

٤- يمكن لجرام واحد من سم أفعى الكوبرا قتل ١٥٠ إنساناً دفعة واحدة.

..: <https://mawdoo3.com/%D9%85%D8%B9%D9%898B>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمود أحمد عبد العليم
نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

مدير المركز
كلية الطب

كلية طب أسنان
كلية الهندسة
كلية الزراعة

كلية الطب البيطري
كلية العلوم
كلية الآداب

إدارة السلامة والصحة
المهنية

أ.د. أحمد حمزة حسيني علي
أ.د. عاطف فاروق محمد القرن

أ.د. هبه الله جمال الدين راشد
أ.د. عادل عبده حسين أحمد
أ.د. صالح محمود إسماعيل

أ.د. محمود مصطفى محمود
أ.د. عمرو سعيد عبدالرحمن
د. محمد أحمد ثابت

ك. أحمد حمزة عبد العزيز محمد

جعلهم في حالة أفضل، ثم تكون المتابعة والمراجعة من أفضل الأوقات على الإطلاق مع الأبناء.

-المخططات الدراسية:-

من أفضل طرق المذاكرة والمراجعة بسهولة، هو عمل مخططات مدون بها العناصر الرئيسة، وجميع الأفكار الشاملة، وهي بذلك تساهم في تقدم مستوى الأبناء، وتجنب الآباء الشعور بالتوتر أو الخوف.

- المكافأة:

يجب على الآباء مكافأة أبنائهم على إنجازاتهم الصغيرة الأمر الذي يجعل الأبناء في حالة من السعادة، وتحفزهم أكثر على المزيد من المراجعة.

<https://www.youm7.com/story/2024/1/1>

☆ هل تعلم ☆

١- يتكوّن التفاح من ٨٤% من الماء، بينما يتكوّن الخيار من ٩٦% من الماء.

٢- يبلغ متوسط بذور حبة الفراولة الواحدة حوالي ٢٠٠ بذرة، وتُعدّ الفاكهة الوحيدة التي توجد بذورها خارجها.

٣- لا يمتلك الخفاش القدرة على المشي، وذلك بسبب الرقة العالية لعظام ساقه.