

الوطن العربى المتعلقة بإعادة استخدام مخلف
صناعة الأسمت لتحسين خواص الأراضى
الرملية وعلاج مشاكل الأراضى السوديه
والأراضى الملوثة بالعناصر الثقيله على أن
يدعى لهذه الورشة السادة عمداء ووكلاء
كليات الزراعة والعلوم من الجامعات المختلفه،
والسادة العاملين بشركة أسمنت أسيوط، ووزارة
البيئة، إدارات السلامة والصحة المهنية،
والصناعة والإعلام، وممثلون من مراكز البحوث
الزراعية، وممثلون من القيادات الشعبية
والتنفيذية بمدن وقرى أسيوط لتمثيل الحكم
المحلى، وكذلك من شباب الخريجين العاملين
بالاستصلاح الزراعى.
وتستهدف ورشة العمل معرفة كيفية الاستفادة
من مخلف الـ Bypass الناتج بكميات كبيرة من
صناعة الأسمت لتحسين خواص الأراضى
الرملية وعلاج مشاكل الأراضى السوديه
والأراضى الملوثة بالعناصر الثقيله.

نقص فيتامين ب12

يهدد صحة الملايين فى العالم

حذر عدد كبير من خبراء التغذية فى العالم من
مخاطر نقص فيتامين ب12، وقد تزامن

يهنئ

مجلس شئون البيئة ومركز الدراسات

والبحوث البيئية برئاسة

الأستاذ الدكتور/ أحمد عبده جعيص

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

السادة أعضاء هيئة التدريس والعاملين

والطلاب بالعام الدراسى الجديد

وكل عام وأنتم بخير

ورشة عمل لتفعيل توصيات المؤتمر الدولي
الخامس للتنمية والبيئة فى الوطن
العربى



2010-2011 مارس 2010 م

تحت رعاية كريمة من الأستاذ

الدكتور/ مصطفى محمد كمال رئيس الجامعة، والأستاذ

الدكتور/ أحمد عبده جعيص نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة، تقيم

جامعة أسيوط (قطاع خدمة المجتمع وتنمية

البيئة) ورشة عمل لتفعيل إحدى توصيات

المؤتمر الدولي الخامس للتنمية والبيئة فى

تم اكتشافه منذ أكثر من عشرة آلاف عام قبل الميلاد. وهو عبارة عن فلز محمر اللون يتغير لونه وخصائصه عندما يتحد مع عناصر أخرى مشكلاً مركبات مختلفة.

يتواجد في الطبيعة في عدة صور إما منفردة أو متحدة منها على سبيل المثال أكاسيد، يتم الحصول على جزءه النقي بواسطة التحليل الكهربائي وهو مادة لينية قابلة للطرق تتفاعل كيميائياً و فيزيائياً مع المصدر الخارجي.

الأهمية الغذائية للنحاس:

- 1- يدخل في تركيب الكثير من الإنزيمات، وبذلك يحافظ على نشاط وصحة القلب والعظام والأعصاب والدماغ والكريات الحمراء.
- 2- يساعد على تنظيم ضغط الدم ونبضات القلب وعلى سرعة التئام الجروح.
- 3- يساعد في تخفيف الآلام ومعالجتها، ويحمي الخلايا من التأكسد، ومنه يساعد الجسم في مقاومة الأمراض المزمنة كالسرطان والأمراض القلبية وأمراض الشيخوخة.

تحذيرهم هذا مع تزايد تسجيل الكثير من حالات الإصابة بأعراض نقص فيتامين ب12 لدى الكثير من سكان بعض الدول في العالم. من أعراض نقص هذا الفيتامين الهام للغاية، فقر الدم والإصابة بالأنيميا وهشاشة العظام وتلف دائم بالمخ والأعصاب والشعور بالتعب والإرهاق العام والدوار واضطراب الذاكرة، والإمساك وفقدان الشهية للطعام ونقص الوزن والشحوب وحدوث نممة في الأطراف، واضطراب التوازن والشعور بالكآبة والارتباك والانطواء وحدوث تقرحات في الفم واللسان. والأسباب التي تؤدي إلى نقص فيتامين ب12 غير معروفة تماماً ولكن من الممكن ربطها بعوامل بيئية أو غذائية أو مائية أو وراثية، ومن المعروف أن عدم تناول الإنسان للمواد الغذائية من أصل حيواني كاللحوم والدجاج والبيض والحليب والألبان بكميات كافية لمدة تتراوح من 3-5 سنوات كفيل للإصابة بأعراض نقص الفيتامين ب12.

[<http://www.sohbanet.com>]

عنصر النحاس

يعتبر النحاس من أول معادن التي تم استخدامه واستعماله من طرف الإنسان، وثاني المعادن من حيث تعدد المنافع بعد الحديد، وقد

السوداني، اللوز، سمك التون، القمح الكامل، المشمش المجفف، العدس، التين المجفف، الحليب، الفاصوليا، البلح .. إلخ.

ومن الجدير بالذكر أن النحاس يوجد في جسم الإنسان البالغ (حوالي 100-150 ملجم) موزعة بشكل رئيسي على العظام والعضلات والكبد والجهاز العصبي المركزي والكلية.
[http://www.arabvet.com]

حوادث التسمم

بالمركبات الفسفورية العضوية

تدخل المركبات الفسفورية العضوية في العديد من المبيدات شديدة السمية، لذا يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة عند استعمالها، وقد تكون على شكل دخان أو سوائل، وكذلك فإن بعض هذه المركبات تحتاج إلى إذابة في الماء قبل الاستعمال. وبعضها يحترق لينتج الدخان القاتل للحشرات. ويكثر استعمالها في المزارع لقتل الآفات الزراعية، وكذلك لقتل بعوضة الملاريا. وربما تسبب هذه المركبات حالات تسمم خطيرة تؤدي إلى الوفاة سواء تم التعرض لها عن طريق التنفس، أو البلع أو إذا لامست الجلد أو العين. ويختلف التأثير غالباً من شخص لآخر حسب الكمية المسببة للتسمم. وقد تنتج أعراض

4- عنصر قوي وجيد في تقوية العظام وجعلها أكثر صلابة ونقصه يؤدي إلى ظهور مرض هشاشة العظام.

5- عنصر ضروري يدخل في تكوين الجلد ومقاومة الأمراض الجلدية.

6- عنصر هام يساهم في الامتصاص الصحيح لمعدن الحديد، وبالتالي إذا لم يحصل الجسم على المقدار الكافي للنحاس فإن ذلك ينعكس سلباً على إنتاج الهيموجلوبين (هو بروتين محمول داخل خلايا الدم الحمراء). يلتقط الأكسجين في الرئتين ويسلمه إلى الأنسجة للحفاظ على حياة الجسم)، وبالتالي يؤدي إلى مرض فقر الدم.

7- من المعروف أن الخلايا البيضاء تقاوم العدوى، وبذلك فإن نقص النحاس يعطل الخلايا البالغة في مقاومتها للمرض.

8- يدخل في تركيب الجلد والشعر، وبالتالي هو المسئول عن تلوين الشعر والجلد.

9- يدخل في تكوين المفاصل والأعصاب وهو المسئول عن حاسة التذوق.

أهم مصادر الحصول على النحاس: اللحوم وصفار البيض، السمسم، كبد الحيوان، نخالة الحبوب، دبس السكر، الجوز، الفستق

- احرص على قراءة التعليمات المدونة على العبوات وفي حالة استعمال المبيدات السائلة تأكد من استخدام الكميات الصحيحة.

- تأكد من خلو المنطقة المراد رشها بالمبيدات من الأشخاص.

- ضرورة الالتزام بارتداء الملابس الوقائية عند رش المبيدات.

- لا تحتفظ بالمبيدات السامة في المطبخ أو بالقرب من متناول الأطفال، والأفضل الاحتفاظ بها في مكان مغلق ومخصص لمثل هذه المواد.

- فور الانتهاء من استعمال المبيدات يجب سرعة غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، ونزع الملابس الواقية قبل الشروع في أي عمل آخر.

[<http://www.bab.com>]

احذر.. قلة النوم تؤثر على التركيز

يعد النوم من أهم الأشياء التي يحتاجها جسم الإنسان بعد يوم كامل من الجهد والتعب، لكي يستعيد نشاطه وقدرته على مواصلة العمل لليوم التالي.. ويتراوح مقدار النوم الطبيعي لجسم الإنسان من 7 إلى 8 ساعات يومياً، أي أن الإنسان الطبيعي يقضى ثلث حياته نائماً. وقد

شديدة الخطورة عند التعرض لجرعة صغيرة، وذلك لدى الأشخاص الذين يتعرضون باستمرار لهذا المركب خلال أسابيع أو شهور كالمزارعين، إذا لم يتخذوا الاحتياطات اللازمة عند استعمال هذه المركبات. وعادة يحدث الضرر عند دخول هذا المركب السام لجسم الإنسان فيؤثر على الأعصاب التي تتحكم في عمل الغدد، العضلات، الرئتين، المخ. وغالباً تظهر أعراض وعلامات التسمم بصورة سريعة أو ربما يتأخر ظهورها إلى 12 ساعة بعد حدوث الإصابة، وفي حالة ابتلاع أو استنشاق أو ملامسة الجلد تحدث الأعراض التالية: (اضطراب - إرهاق - صداع - دوخة - قيء - آلام بالبطن - إسهال - تعرق بارد - صعوبة في التنفس - ارتعاش في الجفن واللسان ثم حدوث رجفة في جميع أجزاء الجسم .. إلخ).

قواعد عامة للوقاية من التسمم:

- ضرورة توخي الحذر دائماً عند التعامل مع المبيدات الحشرية والزراعية عموماً.

- يجب أن تتوقع دائماً أن المبيدات جميعها ذات سمية شديدة قد تؤدي إلى الوفاة عند سوء تداولها.

والإدراك. وقد تؤدي قلة النوم كذلك إلى زيادة مقاومة للأنسولين، مما قد يعرض لخطر الإصابة بالسكر.

كما كشفت الدراسة أن المراهقين الذين يعانون مشاكل في النوم ليلاً، ويذهبون إلى المدرسة في اليوم التالي متكاسلين، هم عرضة للاكتئاب، أكثر بثلاث مرات من زملائهم الذين يحصلون على حصة كافية من النوم.

ووجد بحث أمريكي آخر أن أخذ قيلولة قصيرة لمدة ساعة، قد تنعش الدماغ وتعزز القدرة على التعلم، وأن تقليل ساعات النوم يبطئ من حركة العقل.

ويؤكد الأطباء أن النوم أحد العوامل المهمة في صحة الإنسان واحتمال تعرضه للأمراض بسبب نقصه، إذ أن هناك علاقة تربط ما بين النوم الصحي وبين سلامة حياة الإنسان وإصابته بأمراض من فصيلة السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة وأمراض شرايين القلب.

وأفادت نتائج دراسة جديدة بأن النساء اللاتي ينمن أقل من 7 ساعات يومياً ربما تزيد لديهن مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ووجد الباحثون أنه من بين أكثر من 10000 بالغة

توصلت دراسة أمريكية حديثة إلى أن قلة النوم تماثل عدمه في الإضرار بالمخ مشيرة إلى أن النوم لأقل من أربع ساعات على مدى خمس ليال متتالية، قد يضر بالمخ على نحو مشابه لتأثير الحرمان الكلي من النوم.

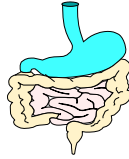
وتضيف نتائج الأبحاث التي أجريت على حيوانات، وقام بها باحثون من جامعة "ويسكنسون" الأمريكية، إلى الحقائق والأدلة المتوفرة بشأن الآثار السلبية لعدم أخذ قسط كاف من النوم، تأثيره على العقل والبدن.

وقام فريق العمل بدراسة موجات دماغ فئران عملوا على بقائها يقظة لمدة عشرين ساعة على مدى خمسة أيام، وجرى التركيز على نشاط الموجة البطيئة الذي يكشف عن حاجة الفرد للنوم، فضلاً عن عمق النوم الذي يلي فترة اليقظة.

وأكد الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية "الأكاديمية القومية للعلوم"، أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم لعدة ليال، يمكن أن يؤثر على قدرة الفرد الإدراكية. كما ذكرت الدراسة أن معظم الدراسات الحديثة على البشر، أظهرت أن عدم النوم لساعات كافية لخمس أيام، يؤدي للعجز التراكمي في اليقظة

المناعة مع حالة الاسترخاء والراحة التامة لا تستهلك العضلات هذا البروتين، وبالتالي يكون مفعوله نشطاً في الجهاز المناعي.
[http://www.moheet.com]

القولون العصبي



القولون العصبي: هو حالة يتفاعل أو يتعامل فيها الجهاز الهضمي للشخص بطريقة غير الطبيعية لأنواع محددة من المأكولات أو المشروبات أو عند تعرض الشخص لبعض الحالات النفسية فينتج عن هذا التعامل غير الطبيعي للجهاز الهضمي أعراض، مثل: انتفاخ في البطن وكثرة الغازات وآلام غامضة ومتكررة وإسهال أو إمساك. وحالة القولون العصبي هو اعتلال وظيفي مؤقت ومتكرر للجهاز الهضمي وليس بمرض عضوي.

وتشير الدراسات الطبية إلى ارتباط متلازمة القولون بعوامل عديدة، أهمها نمط الحياة، والنظام الغذائي، والتغيرات الحياتية التي قد يتعرض لها الفرد، فيشعر بتغير في حركة

جري تتبعهن على مدار خمس سنوات، كانت النساء اللاتي ينمن في المعتاد 6 ساعات أو أقل أكثر احتمالاً من نظرائهن اللاتي ينمن جيداً للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ومقارنة مع النساء اللاتي قلن إنهن ينمن في المعتاد 7 ساعات يومياً، زادت احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين النساء اللاتي ينمن 6 ساعات بواقع 42٪، بينما أولئك اللاتي ينمن ليس أكثر من ست ساعات في المعتاد زادت لديهن احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بواقع 31٪، لكن لا توجد علاقة واضحة بين ساعات النوم وضغط الدم بين الرجال.

ولقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن النوم ليلاً ولوقت كاف يوفر للجسم مناعة عالية ضد الأمراض والفيروسات التي تهاجمه، لذلك فإن أصحاب النوم المضطرب يعانون من مشكلات في جهاز المناعة، وأن قوة كرات الدم البيضاء في مهاجمة وابتلاع الميكروبات تكون على أشدها في أثناء الليل حتى أن الأجسام المضادة التي تتكون نتيجة التطعيم ضد الفيروس الكبدى "أ" تكون عالية جداً في أثناء الليل والنوم. ويرجع التفسير العلمي لذلك إلى أن الجسم يكون بروتيناً في أثناء الليل يدعم جهاز

- انتفاخ بالبطن وأحياناً تقلصات مرئية.
- تغير في حالة التغوط الطبيعي إما بإسهال أو إمساك.
- ألم في البطن متكرر ومفاجئ مصحوب بالرغبة في التغوط وعادة ما يذهب الألم بالتغوط.
- ظهور غازات عبر الفم والشرج.
- عدم الارتياح أثناء التغوط والإحساس بعدم التغوط الكامل.
- وينصح أخصائيو الجهاز الهضمي بمضغ الطعام جيداً وعدم الإسراع في أكل الطعام، وتوفير الجو الهادئ البعيد عن الشجار، والابتعاد عن طرح المواضيع المتنازع عليها، وتجنب الضجيج أثناء وجبات الطعام. وكذلك الابتعاد عن كل ما يزيد من القلق والتوتر النفسي أثناء الوجبات. وتجنب الوجبات السريعة، والوجبات الدسمة والوجبات المحتوية على كميات كبيرة من البهارات والفلفل الحار. كما ينصحون بتناول كميات من الألياف الطبيعية والمتوفرة في كثير من الفواكه، والخضراوات وتناول السلطات.

[<http://www.moheet.com>]

القولون لديه، يتمثل بمجموعة من الحركات

اللينية أو المتزايدة، والإصابة بالإمساك أو الإسهال، مع آلام وانتفاخ واضطرابات في البطن.

وتوصلت أحدث الدراسات الأمريكية إلى أن القولون العصبي مرض يتعلق بالحالة النفسية للفرد، ومن أجل التخلص من هذا المرض يجب إصلاح الخلل في النظم والقوانين التي تحكم المجتمع سواء كانت في الأسرة أو في المدرسة أو في ظروف الحياة والعادات البيئية الموروثة.

ويزداد المرض بين الأشخاص المصابين بالقلق والتوتر أو عدم القدرة على تحمل ضغوط الحياة اليومية، كما أن النسبة تزداد بين أفراد الأسرة غير السعيدة حيث تصيب الأزواج كما تصيب الأبناء. وحتى الطبقة التي ينتمي إليها الفرد في المجتمع لها علاقة وثيقة بالقولون العصبي حيث يزداد انتشاراً بين المثقفين عنه بين العامة.

وأوضحت أحدث الإحصائيات أن النساء أكثر إصابة من الرجال بنسبة 3:2، وربما كانت المشاعر المرهقة للمرأة وسرعة تقلبات مزاجها والجانب النفسي لها سبب في ذلك.

أعراض القولون العصبي:

وفي سياق متصل ألمحت دراسة علمية حديثة إلى أن الإصابة بسوء التغذية خلال مرحلة الطفولة قد يكون لها انعكاسات سلبية على الوظائف الدماغية عند الفرد في مراحل عمرية لاحقة، لتضيف بذلك أسباباً جديدة حول أهمية محاربة الجوع بين الأطفال.

[<http://cover-sd.com>]

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيس

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. فوزي محمود سلامة	علوم
أ.د. على حسين على زرزور	طب
أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم	بيطري
أ.د. محمد أبو القاسم محمد	هندسة
أ.د. أحمد غلاب محمد إبراهيم	زراعة
أ.د. طه أحمد حسنين المستكاوي	آداب
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
أ.د. عبد العزيز على متولى	علوم
د. عادل عبده حسين	هندسة

تعرض الأجنة والمواليد لدخان السجائر قد يسبب لهم السمنة في مرحلة الطفولة

حذرت دراسة علمية بجامعة هونغ كونج من أن ممارسة الآباء عادة التدخين في الوسط الذي يتواجد فيه الرضع أو الزوجات الحوامل قد يكون له صلة بسمنة الطفولة. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 6710 طفل ممن توافرت بيانات حول مؤشر الكتلة للجسم لديهم في سن السابعة، بالإضافة إلى 6519 طفل ممن تم تحديد مؤشر الكتلة للجسم لديهم في سن الحادية عشرة. وأفادت نتائج الدراسة التي نشرتها بدورية "طب الأطفال" الصادرة هذا العام 2010، بأن تعرض الأجنة والمواليد لدخان سجائر الآباء بشكل يومي، ارتبط بزيادة مؤشر الكتلة للجسم عند بلوغهم سن السابعة أو سن الحادية عشرة، وذلك حتى بعد ضبط تأثير العوامل الأخرى، مثل نوع الجنس، ترتيب الطفل بين أشقائه، المكانة الاجتماعية والاقتصادية، نمط الإرضاع والإصابة بالأمراض الخطيرة. وخلصت الدراسة إلى وجود ارتباط بين تعرض الأجنة والمواليد لدخان سجائر الآباء، وزيادة الوزن خلال مرحلة الطفولة، بسبب تأثير عوامل بيولوجية.