

مدن محافظة أسيوط بشكل جاد فى رفع القمامة
وتجميل أحياء المحافظة، كما لو كانوا في
بيوتهم مما أثار في أنفسنا الرغبة فى الثناء
عليهم وتعميم هذا الفكر على سائر محافظات
الجمهورية.

بين الخوف والفضول حتى أطفالنا في قلب
الثورة والأحداث السياسية

لم تخل مشاهد التظاهرات المصرية الحاشدة من
وجود للأطفال، ولم يغيب أغلبهم مهما كانت
أعمارهم عن المشهد السياسي الحالي سواء في
قلب التظاهرات أو الثورة أو حتى أمام شاشة
التلفاز، فقد شهدنا الأطفال يجوبون ميدان
التحرير ويتحركون بكل ثقة وحرية وشهدنا
أطفالاً يحملهم أمهاتهم أو يحملهم آبائهم في
قلب الثورة التي اندلعت في أنحاء مصر ليعبروا
عن تحررهم من الخوف.

الطفل والدبابة:

كم كان مألوفاً مشهد لآباء مصريين يحملون
أطفالهم ثم يقدمونهم للجنود المصريين على
الدبابات ثم يقومون بالتقاط صور لهم مواطن
مصري يقدم طفله الرضيعة لجندي متمرس
على دبابة، فيمد الآخر يديه بابتسامة ليحملها،



يتقدم قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
ومجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية
بجامعة أسيوط بأسمى آيات الشكر والتقدير
والعرفان لأبطال شباب 25 يناير ولشهداء
الثورة المجيدة .. سائلين المولى عز وجل أن
يتغمدهم الله بالرحمة والمغفرة، مع تحية إجلال
وتقدير خاصة لقواتنا المصرية المسلحة
للمحافظة على أمن وسلامة وطننا الحبيب،
وندعو الله أن يحفظ مصرنا الحبيبة دوماً بقيت
الدنيا آمناً وسلاماً ورخاءً .

اللجان الشعبية

لقد أفرزت ثورة 25 يناير فكراً وسلوكاً وعادات
جديدة كانت موجودة لدى المواطن المصري،
ولم تكن نابعة منه شخصياً، إلا أنه عندما
تبناها الشباب ظهرت جلية لتعكس روح التعاون
والانتماء لمصرنا الحبيبة فكون الشباب لجاناً
شعبية تعمل فى اتجاهات متفرقة، وما دفعنا
للكتابه هذه المرة هو ما رأيناه بأعيننا بمعظم

صورة تداولتها وسائل الإعلام في الأيام الماضية، كلقطة مما يحصل خلال التظاهرات في ما بات يُعرف بثورة الغضب المصرية.

أجيبوا عن أسئلة أطفالكم:

الاختلاف في التعامل مع الأطفال في أوقات الاضطرابات بين الأهل، يربك اختصاصيي علم النفس والاجتماع الذين يعتبرون أن من الأفضل الإجابة على أسئلة الطفل بما يتناسب مع عمره، وفي الوقت نفسه محاولة إشعاره بالأمان بالقدر الممكن، ومهما طالّت الدراسات أو قصرُت تبقى عادات المجتمعات وتقاليدها وخصوصية كل شعب صاحبة الكلمة الفصل في تحديد نشأة الأطفال وتعاملهم مع الأحداث. والمشكلة ليست في تجنّب الأطفال حالة الخوف الآن بقدر أهمية إشراكهم في ما يدور حولهم فقد، غاب الجيل الحالي أو غيب لسنوات طوال عن ممارسة السياسة وإبداء رأيه في كل ما يدور حوله ، فكانت النتيجة أن اتجه للحرية التي أتاحتها لهم المواقع الاجتماعية، وقامت من خلالها الثورة ومن المهم جداً أن يعي الأطفال ما يحدث حولهم ولا نجنبهم الحديث في السياسة حتى لا يغيب وعيهم كما غيب وعي من كانوا قبلهم

فقدوا ثورة بهرت أنظار العالم. ومن الضروري أن يتم توعية الصغار وإطلاعهم على ما يجري حولهم في صورة تتناسب مع أعمارهم للنشأ جيلاً جديلاً قادراً على العطاء.

ويبدو أن ليل تضيق الخناق وكبت الحريات وخنق الرغبات، حتى داخل الأسرة المصرية، قد ولى وأدبر، حتى محاولات البعض حجب مشاهد العنف التي تتخلل التظاهرات عن الأطفال خوفاً عليهم لن تجدي أجلاً أو عاجلاً، ومع عودة الإنترنت وأدواتها التي بثت عبير الحرية وعمق التعبير عن الرأي، سيرى الصغار ما حجبته الأهل عنهم سواء خوفاً عليهم أم اعتقاداً منهم بأن السياسة هي للناس غير العاديين فقط.

ومن المؤكد أن الصغار الذين تفتحت وعيهم علي أحداث مصر لن يكونوا صغاراً بعد اليوم ولن يكونوا خائفين بعد هذا التاريخ.

[<http://sehha.akhbarway.com>]

الفوائد الصحية

لمضادات الأكسدة الطبيعية

إن تزويد الجسم بمضادات الأكسدة الطبيعية من خلال تناول المنتجات الغذائية الغنية بمحتواها منها، هو الأفضل بالمقارنة مع تناول الحبوب الدوائية المحتوية عليها. هذا ما

تضمنه تقرير مايو كلينك لشهر سبتمبر 2010 عن المواد المضادة للأكسدة مثل: فيتامين ج وفيتامين هـ ومادة كاروتين، ولايكوبين، وليوتين، وغيرها الكثير، فهي تلعب أدواراً إيجابية مختلفة في الوقاية من الأمراض أو تخفيف حدتها، مثل: أنواع السرطان أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو الزهايمر أو تلف شبكية العينين أو غيرها. ويُعتقد أن الاستفادة الجسم من توفير مثل هذه المواد الكيميائية هو في المساعدة على معادلة وإلغاء تأثيرات تكون المواد الكيميائية من نوع الجذور الحرة، والتي تعتبر مواد كيميائية من أنواع السموم، وتنتج في الخلايا الحية كناتج جانبية لحصول سلسلة العمليات الحيوية في التفاعلات الكيميائية للأبيض أو الإستقلاب (التمثيل الغذائي) التي من خلالها تتم الاستفادة الخلايا الحية من المواد الغذائية الأساسية.

وفي الأصل جسم الإنسان يُنتج مواداً تعمل كمضادات للأكسدة، لكنها ليست فاعلة بشكل تام في تخليص الجسم من تلك المواد الضارة، كما أن قدرات الجسم على ذلك الإنتاج تقل مع التقدم في العمر. هذا بالإضافة إلى أن الجسم البشري لا يستطيع إنتاج فيتامينات مهمة

ومضادة للأكسدة، مثل فيتامين سي. وقد أثبت الباحثون -مراراً - أن لتناول مضادات الأكسدة الموجودة في المنتجات الغذائية الطبيعية له فوائد صحية بالغة. وأثبتوا في الوقت نفسه أن تناول هذه المواد الكيميائية المفيدة للجسم من المصادر الطبيعية لها في المنتجات الغذائية هو ما يرفع من نسبة توفرها في الجسم والاستفادة منها مقارنة بتناولها عبر الحبوب الدوائية المحتوية على أنواع مُصنعة منها أي غير طبيعية. والملاحظ أن تلك الحبوب قد تحتوي نوعاً أو عدة أنواع من المواد المضادة للأكسدة وبأثمان مُمكّنة في حين أن الأغذية الطبيعية تحتوي على الآلاف منها وبهيئات سهلة الامتصاص وبكميات تسد حاجة الجسم منها. وهو الأمر الذي يدفع بعض الأطباء إلى التعجب من إقبال الراغبين في الصحة والعافية على شراء تلك الأنواع من الحبوب الدوائية في حين أن الغذاء الغني بالمضادات للأكسدة هو في واقع الحال في متناول أيديهم!

من الجدير بالذكر أن تلوين الغذاء بالمواد المضادة للأكسدة تُكسب المنتجات النباتية ألوانها المختلفة، ولذا فإن النصيحة الطبية في

مع معادن وألياف ومواد غذائية تجعل الجسم يمتصها بسهولة ويستفيد منها بشكل أفضل، خاصة فيما يتعلق بالكوليسترول وأمراض شرايين القلب.

كما ذكر الباحثون أن محصلة حبوب الفيتامينات تؤكد أن هذه الحبوب لا تمنع ولا تبطئ من تطور إصابات الشرايين بترسبات الكوليسترول وظهور التضيق في الشرايين. وبالتالي فإنه لا جدوى من الانتظام في تناولها ابتغاء منع أو تقليل الإصابة بنوبات الذبحة الصدرية والجلطات في القلب أو حالات السكتة الدماغية أو الوفيات الناجمة عن أي منها، بل أكد الباحثون أن مراجعة بعض هذه الدراسات تشير إلى أن تناول هذه الحبوب قد يكون ضاراً بصحة الإنسان وصحة القلب على وجه الخصوص.

والباحثون حينما نظروا إلى تناول حبوب الفيتامينات أو تناول الخضار والفواكه والحبوب والبقول واللحوم وغيرها من مصادر الفيتامينات الغذائية، وجدوا أن هناك فروقاً واضحة في التأثير على صحة الإنسان.

كما أثبتت بعض الدراسات السابقة حول أنواع شتى من السرطان أن تناول حبوب الفيتامينات

التغذية تقول دائماً بأن على المرء تلوين طبق غذائه اليومي بتلك المنتجات النباتية، أي أن تحتوى على ما هو أحمر وبرتقالي وبنفسجي وأصفر وأخضر وأبيض وبنّي وغيرها من الألوان التي تصطبغ بها تلك الثمار. وعليه فإن منتجات مثل: التوت بأنواعه، والفاصوليا بألوانها، والتفاح دون نزع قشره، والأفوكادو، والتمر، والأناناس، والبرتقال، والعنب، والبطاطا غير المقشرة، والملوخية، والجرجير، والبقدونس، والطماطم، والفلفل الحار أو البارد، والشاي بنوعيه الأخضر والأحمر، والقهوة، والجوز، والفستق، واللوز، والقرفة، والزنجبيل، والقمح، كلها أمثلة على منتجات نباتية غنية بأنواع المواد المضادة للأكسدة.

وقال الباحثون من مايو كلينك في دراستهم الحديثة، بالرغم من أن تناول حبوب دوائية محتوية على مضادات الأكسدة، لا يزال شيئاً آمناً، لكن ينبغي التأكد من سلامة طرق إنتاجها وخلوها من الشوائب والمواد الضارة.

وقد يتسبب تناول كميات كبيرة من فيتامين هـ في تسمم الجسم في حين أن تلك الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة الأخرى المتوفرة في المنتجات الطبيعية، توجد في كتلة تلك الثمار

هذا المركب يمكن أن يصنع على شكل حبوب مما يؤكد أن الاهتمام بتناول الأغذية الملونة طبيعياً والمحتوية على مضادات أكسدة لهي أكثر إفادة من تعاطي الأدوية المحتوية على مضادات الأكسدة .

[<http://www.eng2all.com>]

لا تضع ساقاً على ساقٍ

يعانى أكثر من 25% من البالغين من مشاكل في العروق والشرابين. والدوالي هي عروق ملتوية أو منتفخة وتكون غالباً على سطح البشرة إلا أنها تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في العمق أيضاً .. ووضع الساق على الساق هو عادة متأصلة عند معظم النساء وبعض الرجال، وإذا كنت تعاني من الدوالي فأول شيء ينبغي أن تتعلمه هو أن تنزل الساق عن الساق الأخرى. لأن وضع الساق على الساق يبطئ تدفق الدم إلى أعلى ويزيد ضغط الدم داخل العروق. ولا يهم إذا كان تقاطع الساقين عند مستوى الركبة أو الكاحل فكلهما سيئ مع أن التقاطع عند الركبة يفرض ضغطاً أكبر على شبكة الأوعية والشرابين. ويعاني نصف النساء فوق سن الأربعين من

تلك لا يٌجدي بينما تناول الفيتامينات نفسها من خلال المنتجات الغذائية الطبيعية يٌجدي نفعاً ويقلل من الإصابات، كما في حالة سرطان الرئة أو المعدة أو غيره.

وبتاريخ 24 مايو 2007 عرض ملحق الصحة بالشرق الأوسط نتائج دراسة الباحثين من المؤسسة القومية الأمريكية للسرطان، التي أظهرت أن الرجال الذين يتناولون بشكل منتظم حبوب المعادن والفيتامينات دونما حاجة طبية، يرفعون من احتمال إصابتهم بسرطان البروستاتا، مقارنة بغيرهم من الرجال الذين لا يتناولونها إلا عند الحاجة الصحية إليها وفق إرشادات مباشرة من الأطباء .

وتحديداً قال الباحثون أن تناول الرجال لعدد من حبوب الفيتامينات يبلغ سبع حبات أسبوعياً أو أكثر يرفع من عُرصة احتمالات الإصابة بأنواع شديدة الشراسة من سرطان البروستاتا بنسبة تزيد عن 30%، ويرفع بمقدار الضعف من احتمالات الإصابة بالأنواع القاتلة منه مقارنة بالرجال الذين لا يفعلون ذلك.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية أن "أميركان كاميكال سوسايتي" أشارت إلى أن مواد مضادة للأكسدة مشابهة وُجدت أيضاً في العنب. وأن

انتفاخ الشرايين أو العنكبوتية، وهي تنجم عن نزف صغير في الأوعية السطحية، وهي ليست شديدة الخطورة والسبب غير معروف إلا أن الوراثة عنصر رئيسي، وحوالي 60% إلى 80% من المصابين والمصابات بالدوالي والعروق العنكبوتية لهم تاريخ عائلي من هذا النوع من جانب الأم.

وفي الحالة الطبيعية تساعد صمامات في الشرايين على منع جريان الدم إلى الخلف إلا أن التغيرات التي تحدث عند النساء في فترات الحمل والأثر الذي تخلفه أقراص منع الحمل التي تحتوي على مقدار كبير من هرمون الاستروجين يمكنها أن تعيق مقدرة الدم وليتجمع في الأوعية الدموية فتحدث الدوالي في الشرايين .

وتلعب التغذية والسمنة والعمر والخمول البدني دوراً في ذلك .. وتعالج الحالة المتفاقمة بعمليات راحية، ولكن في كثير من الحالات يكفي إجراء تغيير بسيط في نمط الحياة لمنع نشوء الدوالي والعروق العنكبوتية. أما التمارين الرياضية فهي الشيء الأول والأكثر أهمية والأفراد الذين يجلسون ثمان ساعات واضعين

الساق على الساق سيكون لديهم احتمال أكبر لتطور الدوالي إذا كانت لديهم عوامل وراثية . وبعد حدوث الدوالي لا يستطيع الجسم أن يشفيها ولكن اتخاذ تلك الإجراءات البسيطة من شأنه أن يحمي الساقين ويبقيهما في حالة صحية من 5 إلى 10 سنوات تالية، وفي ما يلي سلسلة من الخطوات للأفراد الأكثر عرضة للدوالي للمحافظة على قوة وصحة الشرايين والعروق:

- * مارس التمارين .. أمش .. أمش.
- * لا تبقى جالساً مدة طويلة بل امش بين وقت وآخر.
- * ناوب الكاحلين ومرن أصابع القدمين أثناء الجلوس .
- * ارتد جوارب مطاطية ضاغطة إذا كان عملك يقتضي الوقوف كثيراً .

حوادث الغاز

ترجع خطورة تسرب الغاز الطبيعي في الأماكن المغلقة إلى إحداث خلل بمكونات الهواء فيقل الأكسجين المتاح للأفراد مما قد يعرضهم إلى الغيبوبة التي تصل إلى حالات الاسفكسيا أو

إن استخدام الألومنيوم بشكل عام والأنواع الرديئة منه بشكل خاص، له تأثير ضار، خاصةً على المخ وعلى مراكز الذاكرة به وله علاقة وثيقة بمرض الزهايمر، إلى جانب تراكم نوع معين من البروتين "بيتا أميليد" بمركز الذاكرة بالمخ، والمعروف باسم "قرن آمون". ورغم أن تراكم هذا النوع من البروتين يعد من أهم أسباب الإصابة بالمرض، إلا أن العلماء توصلوا إلّا أن هناك أسباباً أخرى تصاحب هذا التراكم.

كما أظهرت الأبحاث أن تجمع كميات كبيرة من الألومنيوم الذي يترسب بصورة تراكمية مع الاستخدام تصل إلى أربعة أضعاف الكم الطبيعي في الخلايا العصبية للمخ في مرضي الزهايمر أكثر من غيرهم. وفي دراسة بريطانية تبين من خلال نتائجها زيادة الإصابة بالزهايمر بنسبة تتعدى الـ 50٪ بالمناطق التي تحتوي على كم أكبر من الألومنيوم في مياه الشرب.

وإن خطورة ترسب الألومنيوم تزداد في حالات الإصابة بنقص الكالسيوم وهشاشة العظام، وهو ما يحدث غالباً للسيدات بعد انقطاع الطمث، وأن الألومنيوم يدخل جسم الإنسان بالترسب على المدى الطويل بعدة طرق منها تناول

الاختناق، علاوة على قدرته الكبيرة على الاحتراق.

وللوقاية من حوادث الغاز ننصح باتباع الآتي:

1- اختيار المكان المناسب والأمن للاسطوانة ويفضل أن يكون بعيداً عن مواقع الطبخ وفي مكان جيد التهوية.

2- التأكد من الوصلات وسلامتها وعدم تعرضها للحرارة والعوامل الجوية التي تتسبب في إتلافها واستبدال التالف منها.

3- فحص المواقد والأفران والتأكد من نظافتها وعدم انسداد منافذ الغاز.

4- عند تشغيل الموقد أو الفرن يشعل أولاً عود الثقاب ومن ثم يفتح الموقد.

5- يفضل تركيب جهاز كاشف لتسرب الغاز.

6- إغلاق مفاتيح موقد الغاز، وكذلك مصدر الغاز عند النوم وعند مغادرة المكان، وهذه النقطة الأخيرة ضرورية وهامة للغاية.

7- قد يجد الأطفال الفرصة داخل المطبخ للعبث بمفاتيح وموقد الغاز أو اللعب بأعواد الثقاب.

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

استخدام الألومنيوم
يسبب الزهايمر

المطبوخ التي تحتوي علي كبريتات الصوديوم
والألومنيوم.

[http://www.moheet.com]

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيس

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. فوزي محمود سلامة	علوم
أ.د. علي حسين علي زرزور	طب
أ.د. ثابت عبد المنعم 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. عبد العزيز علي فايد	علوم
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
د. عادل عبده حسين	هندسة

الأسبرين المضاف إليه هيدوكسيد الألومنيوم
لمنع حدوث ضرر بالمعدة, والذي يتناوله معظم
مرضى القلب كوقاية من حدوث الجلطات, أو
بسبب أواني الطهي المصنوعة من الألومنيوم
التي تسهم بشكل مباشر في زيادة كمية
الألومنيوم في الغذاء نفسه, حيث يحدث هذا
التفاعل مع الحرارة, مما يؤدي إلى وجود
جزيئات أكبر من الألومنيوم في الطعام.

وكشفت دراسة أمريكية أن طهي الطماطم في
إناء من الألومنيوم قد ضاعف كمية جزيئات
الألومنيوم بها أربع مرات عن الإناء الفخاري أو
الصاج المطلي.

كما تدخل جزيئات الألومنيوم إلى مكونات
الطعام عن طريق المعلبات والأكياس التي
تحتوي علي الألومنيوم, خاصة إذا كانت
معرضة للشمس لفترات طويلة.

وأيضاً عن طريق بعض أنواع منظفات الشعر
الشامبوهات التي تحتوي على (كبريتات
الألومنيوم) وبعض مزيلات الروائح ومضادات
العرق, وبعض الأدوية المضادة للإسهال
والحموضة, والتي تحتوي على (هيدروكسيد
الألومنيوم), وكذلك العديد من المواد الغذائية
المجمدة مثل عجائن البيتزا وشرائح الجبن