

المقدمة للمؤتمر حتى الآن 45 بحثاً، وتناشد اللجنة المنظمة للمؤتمر سرعة إرسال الأوراق البحثية كاملة في موعد أقصاه 2011/12/31م حتى يتسنى تحكيمه وإدراجه في كتاب المؤتمر، علماً بأن لجنة الإعداد والتنظيم ستكون غير مسئولة عن إدراج البحث في كتاب المؤتمر بعد هذا التاريخ.

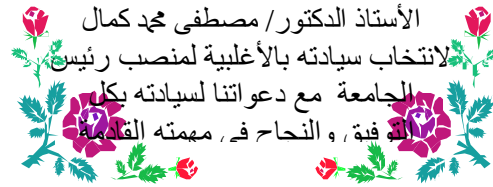
أمراض الشتاء

بمجرد أن يودع الناس فصل الصيف ويبدأوا استقبال الشتاء حتى يفاجئوا بموجات من أجيال جديدة من الفيروسات. وعلى الرغم من أن جهاز المناعة بإمكانه رصد السلالات التي اعتاد جهاز المناعة على التصدي لها ومقاومتها وطردها من الجسم، إلا أنه لن يتعرف على فيروس قام بالانقسام، وبذلك يحتاج الجسم إلى تكوين أجسام مضادة جديدة للمقاومة والتصدي.

وفي كل الأحوال فإن هذا الوقت من كل عام يميز بموجة البرد التي يرافقها السعال وأيام يقضيها الإنسان أسيراً المرض. فإن تلك الفيتامينات ستكون كفيلاً في تخفيف حدة الإصابات المرضية وفترة استمرارها. وتؤكد أن



نيابة عن قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
ومركز الدراسات والبحوث البيئية
بالجامعة



المؤتمر الدولي السادس للتنمية والبيئة في الوطن العربي
24-26 مارس 2012م



ينظم قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
المؤتمر الدولي السادس للتنمية والبيئة في الوطن العربي
برعاية كريمة للأستاذ الدكتور/ مصطفى محمد كمال
رئيس الجامعة. هذا وقد وصلت الأبحاث

أساليب لتعزيز قوة جهاز المناعة:

- 1- التدريب دون مبالغة.
 - 2- تناول المكملات الطبيعية.
 - 3- التقليل من السكر.
 - 4- تناول شاي الأعشاب الطبية.
- ولعل من أخطر مسببات ضعف جهاز المناعة العيش لفترات طويلة تحت رحمة الإجهاد البدني والنفسي. ولذلك يلاحظ أن الجسم مهين للإصابة بالأمراض حالما يكون منهكا بسبب حرمانه من ساعات الراحة الضرورية. فالإجهاد الذي يدوم خمسة أيام على سبيل المثال أو أكثر والذي يرتبط بارتفاع الكورتيزول يعتقد أنه يقلل من عدد خلايا المناعة في الدم. ولكن لا يقتصر الأمر على ذلك. فعندما نتعرض للإجهاد، لا نولي أجسامنا خلال تلك الفترة العناية الضرورية. ونعتمد أيضاً على المنشطات التي تقض على مضاجع جهاز المناعة، مثل: القهوة والحلويات. كما أن جودة النوم تتدهور وهو ما يعرض جهاز المناعة للضعف. ويؤدي الحرمان من النوم والأرق لساعات طويلة إلى إضعاف الأجسام المضادة حيث يضعف دورها في مقاومة الأمراض.

[<http://3lneel.yoo7.com>]

أطفالنا والوقاية من أمراض الشتاء

تلك الفيتامينات، التي تقوم بعمل مضادات الأكسدة، تقوم بمهاجمة الفيروسات على جبهتين، أولاً عن طريق دعم جهاز المناعة للجسم، وبعد ذلك إضعاف الهجوم المناعي على أنسجة الجسم نفسه. ويرى العلماء أن الأغذية البديلة لن تحل مكان الأغذية الطازجة ذات المصادر الطبيعية التي تقوي الجهاز المناعي. وتشمل تلك الأغذية الكيوي والفاكهة التي تحتوي على فيتامين سي غير البرتقال مثل الملفوف الذي يحتوي أيضاً على مصدر ممتاز للفيتامين إيه ولا يضاهيه سوى الأفوكادو الذي يعرف بأنه الغذاء المثالي والتميز لأنه يوفر نسبة عالية من الدهون الصحية والكربوهيدرات (النشاء والسكر) والبروتين والفيتامين "إي"، كما أن الأغذية الغنية بالفيتامين ب6، التي تحتوي على مضادات الأكسدة المقاومة للأمراض، مهمة أيضاً وتساعد على تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض. وتشمل هذه الفئة الموز والجزر والعدس والتونة والسلمون، والدقيق الكامل الأسمر وبذور دوار الشمس. كما تحتاج إلى زيادة الاستهلاك من الزنك المتوفر في الأغذية البحرية والبيض والديك الرومي.

يعتبر فصل الشتاء من أشد الفصول التي قد تمر على أبنائنا حيث يتعرضون فيه للأمراض من جراء عوامل عدة: بلزها التغير رات المناخية، وما يتبعها من برد قارس. وأمراض شائعة أبرزها الانفلونزا أو ما يعرف بالرشح، وما يتبعه من التهاب في الأذن و الحنجرة وصولاً إلى النزلة الصدرية أو التهاب الرئتين.

ويلازم الطفل المنزل لجمالاً من عمر اليوم حتى الأربع سنوات، وتكون رحلاته خارج المنزل معدودة ومحاطة بإجراءات وقائية من قبل الاهل تحول دون تعرضه لعوامل الطقس والانتقال من البيئة الحارة إلى البيئة الباردة وبالعكس بشكل سريع ويومي كما يكون نظامه الغذائي مراقباً . كل ذلك يوفر له وقاية عامة من الأمراض الشائعة، ولكن هذه الوقاية لا تحميه عندما يدخل إلى المدرسة، ويتعرض للاحتكاك اليومي مع البرد والمطر والتغير المناخي والطعام غير الصحي والأطفال المرضى في الصف.

والرشح حالة مرضية تتسبب بها فيروسات تقدر بأكثر من 300 نوع. وهي فيروسات تنتشر في الهواء، وتنتقل إلى الجسم بطرق مختلفة منها مصافحة شخص مصاب أو التعرض لرداذ سعاله أو عطسه أو ملامسة أجسام صلبة

سبق ولامسها المصاب. ويمكن تشخيص الرشح قبل أن تزيد حدته من خلال العوارض التالية:

- آلام في الرأس.
- تعب عام في الجسم وآلام في العضلات.
- آلام في الحنجرة.
- عطس واحتقان في غشاء الانف المخاطي.
- ولتجنب الرشح هناك بعض الارشادات:
- تقوية جهاز المناعة عبر الراحة والابتعاد عن الاجهاد.
- الانتباه إلى النظام الغذائي والاكتثار من السوائل.

- اللباس الجيد (التدفئة).
- العناية الطبية.
- تجنب الاحتكاك مع المرضى .

[<http://www.tbceb.net>]

العادات الغذائية الخاطئة
وراء الإصابة بمرض السكري

احتفلت دول العالم يوم 14 نوفمبر هذا العام باليوم العالمي للسكري وهو تاريخ حدده كل من الاتحاد الدولي للسكري ومنظمة الصحة العالمية لإحياء عيد ميلاد "فريدريك بانتين" الذي أسهم مع "شارلز بيست" في اكتشاف مادة الأنسولين

المتوسطة الدخل، ومن المتوقع أن يصبح السكري سابع أسباب الوفاة الرئيسية في العالم بحلول عام 2030. ويمثل مرض السكري التهديد الأساسي للصحة والتنمية في العالم ووفقاً للاتحاد العالمي لمرض السكري هناك نسبة 8,5% من البالغين في أوروبا ممن يعانون من مرض السكري وتقع 6 دول من منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ضمن الدول العشر الأولى حول العالم من حيث معدلات انتشار المرض، وهي البحرين ومصر والكويت وعمان والسعودية والإمارات. وأعلن الاتحاد الدولي للسكر أن أحدث المؤشرات الطبية أثبتت أنه من المتوقع حدوث ارتفاع في معدلات الإصابة بمرض السكر للمواطنين بمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا خلال الفترة ما بين عام 2010 حتى عام 2030 لتصل إلى نحو 194 مليون مصاب، وأن تتراوح نسبة الإصابة بهذا المرض ما بين 9,3% إلى 10,8% من إجمالي عدد السكان بالمنطقة. ويسجل نصف وفيات السكري تقريباً بين من تقل أعمارهم عن 70 سنة، كما تسجل 55% من تلك الوفيات بين النساء، ويزيد السكري من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

في عام 1922، علماً بأن تلك المادة أصبحت ضرورية لبقاء مرضى السكري على قيد الحياة. ولقد بدأ الاحتفال باليوم العالمي لمرض السكر في عام 1991 لكي يتماشى مع ازدياد نسبة المصابين بهذا المرض "الداء السكري" على مستوى العالم، ونال هذا اليوم شعبيته، حيث شارك فيه أكثر من 350 مليون شخص في العالم بأسره بما فيهم مؤسسات وأفراد على المستوى السياسي والطبي بل والأطفال سواء من المرضى أو الأصحاء.

ويهدف اليوم العالمي للسكري إلى إذكاء الوعي العالمي بداء السكري وبمعدلات وقوعه التي ما زالت تزداد في شتى أنحاء العالم وبكيفية توقي المرض في معظم الحالات والتقليل من مضاعفاته.

ووفقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية الصادرة في سبتمبر الماضي تجاوز عدد المصابين بالسكري 285 مليون نسمة في جميع أنحاء العالم، ومن المتوقع أن يزداد ذلك العدد بنسبة تفوق الضعف بحلول عام 2030 إذا لم تتخذ أية إجراءات للحيلولة دون ذلك. والجدير بالذكر أن نحو 80% من وفيات السكري تحدث في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان

والسكتة الدماغية، فالأمراض القلبية الوعائية (أمراض القلب والسكتة الدماغية بالدرجة الأولى) تتسبب في وفاة 50٪ من المصابين بالسكري.

ويؤكد الأطباء أن من مخاطر مرض السكري اعتلال الشبكية، والذي من الأسباب الرئيسية المؤدية إلى العمى، وهو يحدث نتيجة تراكم طويل المدى للأضرار التي تلحق بالأوعية الدموية الصغيرة الموجودة في الشبكية، وبعد التعايش مع السكري لمدة 15 عاماً يصاب نحو 2٪ من المرضى بالعمى، ويصاب حوالي 10٪ بحالات وخيمة من ضعف البصر. كما أن السكري من الأسباب الرئيسية المؤدية إلى الفشل الكلوي، ويتسبب هذا الفشل في وفاة 10٪ إلى 20٪ من المصابين بالسكري، ويطلق نحو 50٪ من المصابين بهذا المرض، وضعف جريان الدم إلى زيادة فرص الإصابة بقرحات القدم وإلى بتر الأطراف في نهاية المطاف. والسكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال، والأنسولين هرمون ينظم

مستوى السكر في الدم، وارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث نتيجة عدم السيطرة على السكري، وهو يؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في الكثير من أعضاء الجسد، وبخاصة في الأعصاب والأوعية الدموية.

وهناك السكري من النمط 1 ومن سماته قلة إنتاج الأنسولين ولا يعرف سببه ومن أعراضه فرط التبول، والشعور بالعطش، والشعور المتواصل بالجوع، وفقدان الوزن، وتغير حاسة البصر، والشعور بالتعب، ويمكن أن تظهر هذه الأعراض فجأة.

وهناك السكري من النمط 2 ويحدث هذا النمط بسبب استخدام الجسم لمادة الأنسولين بشكل غير فعال. والجدير بالذكر أن 90٪ من حالات السكري المسجلة في شتى أرجاء العالم هي حالات من النمط 2 الذي يظهر أساساً نتيجة زيادة الوزن وقلة النشاط البدني، وهناك أيضاً السكري الحملي، وهو ارتفاع مستوى السكر في الدم خلال فترة الحمل، وتطابق أعراضه أعراض النمط 2، والدراسات تشير إلى تزايد مخاطر إصابة الأطفال بهذا المرض.

احذر.. الملامسة واللعب مع الحيوانات الأليفة
تصيبك بأمراض خطيرة



تعتبر الحيوانات الأليفة رفيقاً وفيلاً ولطيفاً
وأنيساً لنا، فهي تتمتع بالألوان الزاهية
والأصوات العذبة التي تجعل من حياتنا أكثر
سعادة وتعلم أطفالنا الصبر والتفهم وتحمل
المسؤولية، كما أنها تضيء على حياة الإنسان
الذي يعيش بمفرده أو الذي يعاني من عاهة أو
إعاقة جسدية ما جواً مفعماً بالحياة في منزله
بدلاً من العزلة التي يمكن أن يحياها.

فبالرغم من إنها قد تسعدك إلا أنها قد تصيبك
بالأمراض، ويجب على أصحاب الحيوانات
الأليفة، ضرورة التقليل من ملامستهم
للحيوانات، حيث أنها تتسبب في نقل العديد من
الأمراض الخطيرة، التي تؤثر على صحة
الشخص المعتاد على ملامسة تلك الحيوانات
والتعامل معها عن قرب. وأن أحد أهم تلك
المشاكل المحتملة التي تنتج عن ملامسة
الحيوانات الأليفة تتمثل في حدوث عدوى جلدية
فطرية، كما يمكن أن تصاب الكلاب والقطط
بالأخص في المناطق الريفية بالعدوى من

ويمكن تشخيص المرض في مراحل مبكرة من
خلال إجراء فحوص دموية زهيدة التكلفة نسبياً،
ويشمل علاج السكري تخفيض مستوى السكر
في الدم، ويعني ذلك توفير الأنسولين للمصابين
بالسكري من النوع 1، أما المصابين بالسكري
من النوع 2 فيمكن علاجهم بأدوية عن طريق
الفم، غير أنهم قد يحتاجون أيضاً إلى
الأنسولين.

وتسعى منظمة الصحة العالمية لتوقي السكري
ومكافحته لاسيما في البلدان المنخفضة الدخل
والبلدان المتوسطة الدخل، ومن أنشطتها توفير
الدلائل العلمية اللازمة لتوقي السكري، ووضع
قواعد ومعايير لرعاية مرضى السكري، وإذكاء
الوعي بالسكري الذي بدأ يتخذ أبعاداً عالمية،
بما في ذلك إقامة شراكات مع الاتحاد الدولي
للسكري لتنظيم تظاهرات إحياء اليوم العالمي
للسكري.

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

وقد أكدت دراسة طبية بيطرية من جامعة كنساس في "منهاتن" أن الحيوانات الأليفة كلها، حتى اللطيفة منها، والتي تعيش مع الناس منذ سنوات طويلة تتمكن من "العض". وأن الحيوانات الأليفة تتمكن من "العض"، وذلك إذا تواجدت في مكان جديد أو أحست بالتهديد، واعتبرت أنه لتفادي العضات يجب التأكد من معرفة كل إشارات الذعر والعصبية والعدائية عند الحيوان.

كما أنه عندما يتعلق الأمر بكلاب غريبة، من الأفضل عدم الاقتراب منها، وفي حال اقترابهم ينصح الأطفال بالوقوف في مكانهم بلا حركة مثل "الشجرة" أو إذا كانوا جالسين أن يجمعوا أطرافهم بشكل يشبه "الحجر". وأن تحريك الذراعين والركض وإحداث ضجيج سيثير اهتمام الكلب في حين أن البقاء بوضعية مستقيمة سيشجعه على الابتعاد.

الزواحف الأليفة تصيب الأطفال بالسالمونيلا:

أظهرت نتائج أحدث إحصاءات وكالة حماية الصحة في بريطانيا، أن الأطفال في المنازل التي تربي بها الزواحف الأليفة، أكثر عرضة للإصابة بالسالمونيلا السامة.

المواشي ثم تنقل الفطريات إلى أصحابها أو مخالطيها.

وأشار أحد الأساتذة بجامعة الطب البيطري بهافر - ألمانيا إلى أنه يمكن بسهولة التعرف على أي حيوان أليف مصاب بعدوى جلدية فطرية من خلال وجود بقع مستديرة صلعاء على فروته، وهي العرض الظاهر، إلا أنه قال إنه من السهل علاج المرض ووصفه بأنه ليس خطيراً، لكنه في الوقت ذاته أكد أن الكلاب يمكن أن تنقل عدوى دقيقة مثل الجرب، ويسفر عنه حكة واحمرار جلد "يستمر لأيام قليلة ثم يختفي من تلقاء نفسه".

كما أوضح أن القطط تنقل حمى الهرش، وهو مرض بكتيري يظهر بثور في مناطق معينة من الجلد، وفي حالات نادرة تنتشر البثور في أنحاء الجسم، وقال إن هذه مشكلة لا يتعرف عليها الكثير من أصحاب الحيوانات الأليفة على الفور.

وبغض النظر عن نوع الحيوانات الأليفة، فقد أشار الأطباء الألمان إلى أنه لا يوجد داع للقلق لدى أصحاب تلك الحيوانات من العدوى، لكنهم حذروا في الوقت ذاته من إمكانية أن تنجح تلك الحيوانات نظرياً في نقل كل شيء بدءاً من الفيروسات إلى البكتيريا والطفيليات.

أعمارهم بين خمس إلى ست سنوات يقل
احتمال زيادة وزنهم أو إصابتهم بالسمنة بنسبة
50٪ إذا كانوا يقتنون كلباً .

[http://ksebia.syriaforums.net]

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيب

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. فوزي محمود سلامة علوم

أ.د. على حسين على زرزور طب

أ.د. عبد العزيز على فايد علوم

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم بيطري

أ.د. محمد أبو القاسم محمد هندسة

أ.د. أحمد غلاب محمد إبراهيم زراعة

أ.د. طه أحمد حسانيين المستكاوي أداب

أ.د. حسام الدين محمد عمر علوم

د. عادل عبده حسين هندسة

كما أشارت الدراسة إلى أن الاختبارات المعملية
على تلك المادة أفادت بارتفاع حالات الإصابة
بمادة السالمونيلا أريزوناى، التي يمكن أن
تكون قاتلة في 55 حالة مقابل 30 حالة في
الأعوام العشرة الماضية، أكثر من نصفها في
الأطفال الرضع.

الحيوانات الأليفة لا توفر الصحة لكبار السن:

أثبتت دراسة أسترالية إلى أن الاعتقاد السائد
بأن كبار السن الذين يقتنون حيوانات أليفة
يعيشون حياة أطول ويتمتعون بصحة أفضل
من أقرانهم الذين لا يربون هذه الحيوانات لا
يعود كونه خرافة لا أساس لها من الصحة.

ولقد أظهرت الدراسة التى أجرت بالجامعة
الوطنية الأسترالية، وشملت إجراء مقابلات مع
2551 أستراليا تتراوح أعمارهم بين 60 إلى
64 عاماً، أن أصحاب الحيوانات الأليفة أكثر
عرضة للإصابة بالاكئاب وتناول المسكنات
مقارنة بمن لا يقتنون حيوانات أليفة. ومن
ناحية أخرى، أشارت دراسة أخرى إلى أن
الأطفال التى يعيشون فى منزل به كلب أليف
يقل احتمال إصابتهم بالسمنة، وأوضحت
الدراسة أن الأطفال الصغار الذين تتراوح