

* النشرة البيئية: العدد التاسع والثمانون بعد المائة (أكتوبر 2011) :-

ألف مبروك لجامعة أسيوط



تتوالى كليات جامعة أسيوط في حصد المزيد من الاعتماد من قبل الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد هذا الشهر (أكتوبر)، فقد اعتمدت الهيئة كلية الطب البيطرى بجامعة أسيوط لتكون الكلية الرابعة، والتي تم اعتمادها بعد كليات العلوم والهندسة والصيدلة، وكذلك اعتماد معمل التحاليل الكيميائية بكلية العلوم لتكون بذلك جامعة أسيوط من أعلى الجامعات المصرية بما فيها من كليات ومعامل في الجودة والاعتماد ، فهنئاً لجامعة أسيوط بما حققتة وتحقق من إنجاز تلو إنجاز وهنيئاً لأبنائها وروادها من أساتذة وعاملين وطلاب، ولنفتخر جميعاً أبناء جامعة أسيوط بانتمائنا إليها وإلى الأمام دائماً بالرقى والتقدم.

يهنئ

مجلس إدارة

مركز الدراسات والبحوث البيئية

وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط

الأمتين العربية والإسلامية

بقرب حلول عيد الأضحى المبارك

أعاده الله علينا باليمن والبركات

وكل عام وأنتم بخير

السيراميك الملون المستخدم فى أوانى الغذاء قد يضر بالصحة

حذر المعهد الألماني الاتحادي لحماية المستهلك من احتمال تحول الأواني السيراميكية الملونة إلى عامل ضار بالصحة. وذكر أعضاء المعهد أن تحول السيراميك إلى عامل ضار بالصحة يعتمد على نوع السيراميك ونوع الأصباغ المستخدمة في تلوينه. وحسب الفحوص التي أجراها خبراء المعهد، فإن الرصاص والكاديوم يدخلان في صناعة بعض أصباغ الزجاج السيراميكي، ومن المحتمل أن تتسلل مركبات هذه المواد الضارة إلى جسم الإنسان عند الأكل في ظروف معينة.

وذكر رئيس المعهد الألماني لحماية المستهلك، أن تحلل الكاديوم والرصاص من أواني حفظ الطعام والصحن وتسربهما إلى جسم الإنسان مع الأكل يعتمد على عدة عوامل؛ منها درجة حرارة الطعام، نوعيته وما قد يحتوي من مواد، فترة بقاء الطعام في الأنية، فترة تماس الطعام مع الصحن وعلى نوعية الزجاج وطريقة تلوينه.

والآن الاتحاد الأوروبي بصدد إعادة تقييم الحدود القصوى الموضوعة لمحتويات الرصاص والكاديوم في الألوان المستخدمة في صناعة الأواني السيراميكية، مع وجود ميل لخفض هذه الحدود. ولا توجد حتى الآن دراسة حول حجم الكميات الضارة منها وتبقى الأمور معلقة بتقديرات خبراء الصحة في الاتحاد الأوروبي.

وهذا يعني أن التسمم البطيء بكميات صغيرة «غير مستبعد تماماً». وحذر المعهد على وجه الخصوص من مركبات الرصاص لأنها أسرع من الكاديوم في تحللها من السيراميك في الظروف «غير الطبيعية». ونصحت إدارة المعهد المستهلكين، على هذا الأساس، إلى عدم تخزين المواد الغذائية لفترة طويلة في الأواني السيراميكية. وطبيعي فإن سرعة تحلل المادتين تزداد مع الحرارة، وخصوصاً في فصل الصيف أثناء الحفظ في الأواني السيراميكية، وأثناء تناول الأطعمة والمشروبات الحارة. ويتبدى التسمم الحاد بالرصاص من خلال أعراض معينة مثل التقيؤ والمغص المعوي والإمساك مع احتمال حصول فشل كلوي في الحالات القصوى.

ويكون التسمم بالرصاص خطراً عند الأطفال بسبب حالة النمو التي تجري في أجسادهم، الأمر الذي قد يسبب أضراراً لا رجعة فيها في الكلى. ويظهر التسمم المزمن بالرصاص من خلال حالة فقدان الشهية، الشعور بالإعياء والعصبية والهزال.

وتظهر أعراض التسمم بالكاديوم في شكل إسهال وقيء، ويمكن أن يضر بالكبد والقلب والكلى والدورة الدموية. ويبدو التسمم البطيء بجرعات صغيرة من الكاديوم في شكل إرهاق وصداع في الرأس وبعض الاضطرابات العصبية الحركية.

حليب الأم ينمي ذهن الأطفال



أظهرت دراسة حديثة أن زيادة الاعتماد على حليب الأم في تغذية الطفل خلال العام الأول، قد تحسن تطوره الذهني. وتقول الدراسة التي نشرت في دورية "طب الأطفال" أن زيادة نسبة وجبات الرضاعة الطبيعية بين ما يحصل عليه الطفل من وجبات الحليب قبل الشهور الأربعة عشر الأولى من حياته، قد ترتبط بزيادة مستوى تطوره الذهني. كما أوضحت الدراسة أنه تم الربط في السابق بين الرضاعة الطبيعية وتحسن التطور العصبي عند الأطفال، إلا أنه لم يكن معلوماً إلى أي مدى يمكن للفوائد الغذائية لحليب الثدي أن تفسر هذا الارتباط. وعمد الباحثون إلى تنفيذ دراسة لتقييم دور العوامل النفسية عند الوالدين ومستويات الأحماض الدهنية غير المشبعة ذات السلسلة الطويلة الموجودة في حليب اللباء - وهو الحليب الذي يفرزه الثدي خلال الأيام الأولى بعد الولادة - وتأثيرها في الارتباط بين الرضاعة الطبيعية والتطور العصبي عند الأطفال. واستهدفت الدراسة ما يزيد عن 650 امرأة ممن جرت متابعتهم خلال الثلث الأول من الحمل، حيث تم جمع معلومات عن الأبوين والرضاعة الطبيعية بواسطة استبيانات صممت لهذا الغرض.

وفى دراسة أخرى أظهرت أن الأطفال الذين يحصلون على رضاعة طبيعية يكونون أقل عرضة للمشاكل السلوكية عند بلوغهم سن الخامسة من أولئك الذين يتلقون رضاعة صناعية. نشرت في دورية سجلات أمراض الطفولة، استخدم باحثون بريطانيون

استبياننا شمل آباء أعطوا تقييمات لأبنائهم بشأن مواطن القوة والصعوبة، ووجدوا أن التقييمات الضعيفة بشكل غير عادي كانت أقل شيوعاً في الأطفال الذين حصلوا على رضاعة طبيعية لأربعة أشهر على الأقل. وأوضحت الدراسة أن النتائج "تقدم مزيداً من الأدلة على فوائد الرضاعة الطبيعية".

وبعض فوائد الرضاعة الطبيعية معروفة جيداً بالفعل، فعلى سبيل المثال فإن الأطفال الذين يحصلون على رضاعة طبيعية لديهم معدلات أقل للإصابة بالعدوى، كما أن الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن تنخفض لديهن مخاطر الإصابة بسرطان الثدي. وجرى الإشارة أيضاً إلى مجموعة من الفوائد الصحية الأخرى والفوائد المتعلقة بتنمية الطفل، مثل انخفاض المشاكل السلوكية وانخفاض مستويات البدانة، لكن الفريق البريطاني قال إن الأدلة على هذه الأشياء لم تكن متناسقة في مختلف الدراسات.

وأظهرت دراسة أميركية أخرى أن إرضاع الأم لأطفالها يخفف من خطر إصابتها بمرض السكري وأمراض القلب في المستقبل. كما أوضحت الدراسة أنه كلما طالّت الفترة التي ترضع فيها الأم طفلها انخفض خطر إصابتها بمتلازمات الأيض، مثل ارتفاع ضغط الدم والبدانة المسببة لأمراض القلب والسكري. وأن الحمل قد يشكل أثراً سيئاً على بعض عوامل الخطر القلبية الوعائية، مشيرة إلى أنه بإمكان الرضاعة أن تعكس بعض هذه الآثار.

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

دخان عادم السيارات يزيد من احتمالات حدوث أزمة قلبية



الشوارع المزدحمة خطر على مرضى القلب يقول خبراء بريطانيون أن التنفس في زحمة المرور واستنشاق دخان عادم السيارات يمكن أن يؤدي إلى أزمة قلبية. وكشف الباحثون أن خطر الإصابة بالآزمة القلبية يزداد لمدة ست ساعات بعد التعرض للدخان ثم يبدأ الخطر في الخفوت تدريجياً بعد ذلك.

وتقول الدراسة التي نشرت في دورية "بريتش ميديكال جورنال" أن التلوث على الأرجح يجعل بالإصابة بالآزمة القلبية أكثر منه يسببها بشكل مباشر. إلا أن الباحثين يقولون أن التعرض المتكرر للدخان يضر بالصحة عموماً ويقصر العمر وهكذا تظل النصيحة، كما هي. تجنب دخان عادم السيارات قدر الامكان.

وذكر المدير الطبي المعاون في مؤسسة القلب البريطانية التي ساهمت في تمويل الدراسة: "توضح هذه الدراسة الواسعة النطاق أن خطر الإصابة بآزمة قلبية يزداد بشكل مؤقت لمدة ست ساعات بعد استنشاق كميات كبيرة من عادم السيارات". وأن "تعليم أن التلوث له تأثير سلبي كبير على صحة القلب، ربما لأنه يجعل الدم "أكثر كثافة" مما يسهل تجلطه بسرعة ويجعل المرء أكثر عرضة للآزمة القلبية".

ويقول خبير القلب: "تظل نصيحتنا للمرضى كما هي. إذا تم تشخيص إصابتك بمرض في القلب فتجنب قضاء اوقات طويلة في

مناطق يزداد بها تلوث ناجم عن السيارات، مثل الشوارع المزدهمة أو بالقرب منها". واستندت الدراسة إلى السجلات الطبية لحوالي 80 ألف مريض بالقلب في إنجلترا وويلز مع مقارنة معدلات الإصابة بالازمة القلبية مع معدلات تلوث الهواء

وهكذا تمكن الباحثون من تحديد مستوى التلوث كل ساعة ومضاهاته بأعراض الازمة القلبية في ذلك الوقت لتحديد أن كانت هناك علاقة أم لا

.وأظهرت الدراسة ان ارتفاع معدلات تلوث الهواء مرتبط بحدوث الازمة القلبية وانه يستمر لمدة ست ساعات

.وبعد تلك الفترة الزمنية يعود الخطر الى مستوياته الأولى قبل ارتفاع معدل التلوث

وأشار الباحث الرئيسي لدراسة تم إجراؤها بكلية الطب في لندن أن النتائج تشير الى ان التلوث ليس مساهما رئيسيا في حدوث الازمة القلبية. على سبيل المثال فإن التعرض لمستويات تلوث متوسطة، وليست منخفضة يزيد من خطر الإصابة بالازمة القلبية بنسبة 5 في المائة

ويقول: "إذا كان للتلوث تأثير فهو انه يجعل بحدوث الازمة القلبية عدة ساعات، فهذه أعراض قلبية ربما كانت ستحدث على أي حال". لكنه أشار إلى أن ذلك لا يعني تجاوز حقيقة ان التعرض المزمّن لتلوث الهواء ضار بالصحة

ويوافق البروفيسور بيرسون على ذلك قائلاً: "الطعام غير الصحي والتدخين من العوامل التي تسهم في حدوث الازمة القلبية، لكن "دخان عادم السيارات هو الكريمة فوق الكعك او القشة التي تقصم ظهر البعير

<http://secrets7days.com>

التوتر... السبب الأهم لزيادة الوزن

يؤثر التوتر بشكل عام على جميع أجزاء الجسم وينتج عنه أعراض نفسية وعقلية وجسدية كالحساسية والخمول والصداع وزيادة نبضات القلب واختلال في وظائف الجسم وضعف في المناعة وقبل ذلك كله زيادة في الوزن

وبالنسبة للأصحاء فإن الجسم يحول الكربوهيدرات إلى جلوكوز، ويحصل الجسم على مستوى جلوكوز في الدم تتراوح نسبته من 60 إلى 120 ملجرام بغض النظر عن كمية الكربوهيدرات التي تم استهلاكها. وتتحول الكربوهيدرات بشكل ثابت إلى جلوكوز ويقوم البنكرياس بالرد على التغيير في نسبة جلوكوز الدم بإفراز كمية كبيرة من هرمون الأنسولين. ويعمل الأنسولين على إزالة الجلوكوز من مجرى الدم ومساعدته في الدخول إلى خلايا الجسم. وإذا ما تمت العملية على النحو الأكمل يعود مستوى جلوكوز الدم إلى المعدل الطبيعي بغض النظر عن كمية الكربوهيدرات المستهلكة. وإذا حدث خلل ما في هذا النظام يحدث ارتفاع سريع في مستوى جلوكوز الدم يتبعه إفراز مفرط للأنسولين. ولا تستجيب خلايا الجسم للأنسولين الزائد وبالتالي لا يتمكن من إزالة الجلوكوز من مجرى الدم. وينتج عن ذلك زيادة في مستويات الأنسولين في الدم مما يحفز فتح الشهية

وترتبط زيادة الوزن غالباً بالأشخاص الذين يتناولون طعامهم وهم في حالة نفسية سيئة أو الأشخاص الذين تمنعهم مشاغلهم من ممارسة التمارين الرياضية ومعرضون بشكل دائم لضغوط الحياة. واكتشف الباحثون أن التغيرات في الجسم الناتجة عن التوتر مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول تؤدي إلى مقاومة الأنسولين واكتساب المزيد من الوزن.

وعند التعرض للتوتر يقوم الجسم بإفراز هرمون الكورتيكوتروبين والأدرينالين. وينتج عن ردة الفعل هذه تحفيز إفراز هرمون الكورتيزول من قشرة الكظر. وبالتالي يحفز الكورتيزول إطلاق الجلوكوز في مجرى الدم مما ينتج عنه زيادة مفردة في إنتاج الأنسولين في حالة التوتر. وتؤدي الزيادة المفردة في الأنسولين إلى تخزين الدهون في منطقة البطن.

وعادة تشتهي السيدات الأطعمة السكرية الغنية بالكربوهيدرات عندما يتعرضن للتوتر. فالتوتر يفتح الشهية لتناول الكربوهيدرات. وإذا ما ارتبط ذلك بوجود مقاومة للأنسولين فإنه يعتبر وصفاً صحيحة 100% لزيادة الوزن.

ويتسبب التوتر في زيادة وزن 50% من الأشخاص وبدانة 29%. ويلجأ الأشخاص إلى تناول البطاطس المقلية وقوابل الشوكولاته والآيس كريم والأطعمة الأخرى السكرية عند التعرض إلى الضغط أو التوتر.

وحل المشكلة لا يكمن في الاقلال من تناول الكربوهيدرات، فالجسم يحتاج للكربوهيدرات التي تعتبر وقوداً للعقل ويحتاج أيضاً إلى الألياف.

ولكن المسألة ببساطة تكمن في تصحيح الخلل الأيضي في معالجة الكربوهيدرات.

[<http://secrets7days.com>]

مصر تؤكد أهمية تعزيز القدرات الدولية والإقليمية لمكافحة انتشار الأمراض غير المعدية

أكد مصدر مسؤول أن لمصر أهمية في تعزيز القدرات الدولية والإقليمية لمكافحة انتشار الأمراض غير المعدية، وتقديم المساعدات التقنية والمالية، بالتعاون مع الأمم المتحدة ومنظمة الصحة العالمية والهيئات والجهات الدولية والإقليمية ذات الصلة.

وهناك تأييد مصر الكامل لبيان مجموعة السبعة والسبعين والصين حول سبل مكافحة الأمراض غير المعدية، وأن انتشارها يشكل . أحد التحديات الرئيسية أمام تحقيق أهداف الألفية الجديدة للتنمية بحلول عام 2015

وقد أتخذت العديد من الدول الأعضاء خلال السنوات الماضية خطوات جادة على الصعيد الوطني للتصدي لانتشار أوبئة الأمراض غير المعدية بدعم من المجتمع الدولي، إلا أن المجتمع الدولي عليه مسؤولية التصدي للتحديات التي يفرضها انتشار هذه الأمراض، والتي باتت تمثل أحد أهم معوقات نجاح جهود التنمية المستدامة في القرن الحادي والعشرين، وتقوض الجهود الوطنية في مجالات التنمية الاجتماعية والاقتصادية بجميع أنحاء العالم، هذه الأوبئة، وخاصة أمراض القلب والجهاز التنفسي والسرطان

والسكر مسؤولة عن ثلثي الوفيات على مستوى العالم، حيث تصل نسبة الوفاة من هذه الأمراض الى 80% من وفيات الدول النامية . ولاشك أن ذلك يضع المجتمع الدولي أمام تحد جديد، يستوجب التعامل معه بشكل عملي وفعال في إطار من الشمولية والمساواة، لضمان حصول كافة المصابين بهذه الأمراض على أفضل سبل ومبادئ الوقاية والعلاج، وتقديم الرعاية والدعم اللازمين لهم دون تمييز، ووفقا لمحددات كل دولة ومجتمع، وبما يدعم من مبدأ الملكية الوطنية لكافة جهود مكافحة انتشار هذه الأمراض وفقا لأولويات وخصوصيات كل دولة، ويحول دون أن تصبح هذه الأمراض السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم بحلول عام 2030.

ولاشك أن إنتشار هذه الأمراض يزيد من الأعباء على الفرد والأسرة والمجتمع، ويؤثر على قدرة الفرد الإنتاجية، والتي ترتبط إرتباطا مباشرا بمستوى الدخل ومن ثم القدرة على توفير العلاج . وينال من قدرات الإقتصاديات الوطنية، مما يجعل الأمراض غير المعدية من العوامل المساهمة في إنتشار الفقر والجوع. وأكد أن هذه المسؤولية على المجتمع الدولي تقابلها مسؤولية ترشيد إستخدام الدول النامية للدعم الدولي على نحو يضمن الفاعلية، وفي إطار يضمن تضافر الجهود مع البرامج الوطنية المنفذة، خاصة تلك التي تدعم دور الأسرة والمنظمات غير الحكومية والمجتمع المدني لمكافحة إنتشار هذه الأمراض .

وقال إن الوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها ترتبط جوهريا بعملية التنمية الشاملة في الدول النامية، ويدعم جهود تطوير البنية التحتية للنظم الإقتصادية والتعليمية والصحية، وينقل المعرفة والتكنولوجيا اللازمة لدعم هذه الجهود، خاصة في مجالات صناعة التبغ والدواء والأغذية والمشروبات، وأن القطاع الخاص يتحمل في هذا الشأن مسؤولية مشتركة للمساهمة في الترويج لأنماط الحياة الصحية في المجتمع، بما في ذلك عن طريق الحد من إستهلاك التبغ والترويج للمنتجات الغذائية الصحية.

[<http://secrets7days.com>]

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ أحمد عبده جعيص

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 متولى	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 حسانين المستكاوى	آداب
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
د. عادل عبده حسين	هندسة

