

• وتدفع الهواء القوي من مكيف الهواء يمكن أن ينشر قطرات السعال أو العطس من المصاب بين ثلاث طاولات، وأثبتت الدراسة أنه يجب على المطاعم زيادة المساحة بين الطاولات وتحسين التهوية للحد من خطر الإصابة، وهذا ينبثق أيضا على المنشآت العامة.

• وقد ساعدت مجموعات الإصابة بالعدوى الأخرى على انتشار جائحة كورونا، وأوضحت الدراسة أن المريض الأول من العشر حالات التي تمت دراستها، عاد في ٢٣ يناير الماضي إلى مدينة ووهان الصينية، حيث تم الإبلاغ عن الفيروس التاجي لأول مرة بها في ديسمبر.

• وتناول المرض الأول طعام الغداء مع ثلاثة من أفراد الأسرة في اليوم التالي من عودته في مطعم بلا نوافذ به مكيف في كل طابق، بينما جلست عائلتين أخرتين على طاولات مجاورة لهم ويفصل بينهما حوالي متر واحد، وبعد ساعة تقريبا أصيب المريض الأول بحمى وسعال وذهب إلى المستشفى.

وفي خلال أسبوعين أصيب أربعة أفراد آخرين من أسرته، وثلاثة أفراد من العائلة الثانية واثنان من الأسرة الثالثة بمرض كوفيد ١٩، وهو المرض الناجم عن الفيروس التاجي، وكان المصدر

تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط الأخوة الأقباط بعيد القيامة . كما يهنأ العالم الإسلامي بحلول شهر رمضان المبارك أعاده الله على مصرنا الحبيبة والأمة العربية والإسلامي كل المناسبات باليمن والبركات

التكييفات تساعد على انتشار فيروس كورونا



• حذرت دراسة حديثة من أن التكييفات تساعد على انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩) على مدى واسع.

• وأوضح جيانيون لو من مركز قوانغتشو الصيني للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، أنه أجرى مع فريق من الباحثين دراسة لعشر حالات من ثلاث عائلات تناولوا الطعام في أحد المطاعم بجنوب الصين، وكشفت النتائج أن الحالات أصيبت بفيروس كورونا من خلال انتشار القطرات فيما بينهم عن طريق مكيفات الهواء، وفقا لصحيفة "ساوث تشاينا مورنينج بوت".

إجراءات الحجر الصحي، ولا يمكنهم التنقل إلا لقضاء أمور ضرورية مثل الذهاب إلى العمل أو قصد المتاجر والصيدليات. وقد تكبد الاقتصاد العالمي خسائر فادحة من جراء القيود التي فرضت على التنقل، ولا يقتصر الأمر على البر فحسب، لأن شركات الطيران بدورها، تستعد لعام صعب، إثر إلغاء الآلاف من الرحلات. وتراجعت حركة التنقل في مدن العالم، إثر إغلاق الجامعات ووقف الأنشطة الاقتصادية، وعمل كثيرين من بيوتهم، لأجل الالتزام بمبدأ "التباعد الاجتماعي". وربما ينطبق المثل القائل "رب ضارة نافعة"، على شركات تأمين السيارات في الصين، حيث ظهر الفيروس لأول مرة، بعدما تراجع عدد حوادث السير بشكل ملحوظ خلال الربع الأول من العام الجاري. ونقل موقع "ndtv"، أن طلبات التعويض التي يقدمها السائقون لشركات التأمين عقب حوادث السير، تراجعت بشكل ملحوظ، لكن الشركات المختصة في التأمين الصحي ستخسر الكثير خلال العام الجاري بسبب الوضع الناجم عن وباء كورونا. ونقلت رويترز عن مسؤول كبير في مجموعة التأمين الصينية "شينا باسيفيك"، أن عدد الطلبات المقدمة من السائقين تراجع بسبب القيود المفروضة على التنقل. وفي

الوحيد المعروف للتعرض للعائلتين الثانية والثالثة هو المريض الأول في المطعم.

وذكر "لو" أنه من خلال فحص الطرق المحتملة لانتقال العدوى، كان السبب الأكثر ترجيحاً لانتشار الإصابة هو انتقال القطيرات عبر التهوية المكيفة، والعامل الرئيسي للعدوى هو اتجاه تدفق الهواء. وأوصت الدراسة، بضرورة زيادة المسافات بين الطاولات وتحسين التهوية، وعدم الاعتماد على مكيفات الهواء فقط.

تراجع عالمي في عدد حوادث السير



وبعدما اضطرت دول كثيرة إلى فرض قيود صارمة على التنقل والأنشطة غير الضرورية، لأجل كبح انتشار فيروس (كوفيد ١٩) ونظراً لكون مدنا معروفة باكتظاظها المروري، صارت خاوية على عروشها، بسبب إجراءات "الوباء"، كان من الطبيعي أن يتراجع عدد حوادث السير المسجلة، في كثير من دول العالم. وتشير الأرقام إلى أن أكثر من ٢٠% من سكان العالم، يقعون تحت

إلى نقل الفيروس داخل الجسم، مشيرة إلى أن تبادل السجائر يمكن أن ينقل المرض أيضا بين المدخنين.

السجائر الإلكترونية.. ما تأثيرها على الإصابة بفيروس كورونا؟

وأكدت منظمة الصحة العالمية أن التدخين يضعف الجهاز التنفسي، مما يعزز فرص الإصابة بفيروس كورونا، خصوصا أن المرض يهاجم الرئتين على وجه التحديد. ودعت المنظمة الدولية المدخنين إلى وقف التدخين فورا في ظل تفشي الوباء، من أجل الحفاظ على صحتهم وصحة الأشخاص المحيطين بهم، وقالت إن "هذا هو الوقت المناسب للتخلص من هذه العادة".

لا تنفك منظمة الصحة العالمية على مدار العام عن التذكير بوقف التدخين، لما له من آثار صحية ضارة خاصة على الرئتين، وقد كثفت المنظمة حملتها بهذا الخصوص مع انتشار فيروس كورونا في مختلف دول العالم. وأشارت المنظمة في إحصائية لها في مايو الماضي، إلى أن التبغ يقتل نصف من يتعاطونه تقريبا، إذ يؤدي بحياة أكثر من ٨ ملايين نسمة سنويا، منهم أكثر من ٧ ملايين ممن يتعاطونه مباشرة،

مدينة اسطنبول التركية، قالت إدارة الشرطة إن حوادث السير تراجعت بنسبة ٣٥ % .

شمل عابر للحدود

وبحسب الأرقام، فإن اسطنبول سجلت ٧٩٠ حادثة سير بين ٥ و ١٥ مارس الجاري، مما أدى لمصرع شخص وإصابة ٢٤٠ آخرين. أما في فترة قيود التنقل التي فرضت لكبح وباء كورونا، أي من ١٦ إلى ٢٦ مارس الجاري، فانخفض عدد حوادث السير في مدينة اسطنبول إلى ٥٢٠.

التدخين وكورونا.. تحذير جديد من منظمة الصحة العالمية



وجهت منظمة الصحة العالمية تحذيرا جديدا إلى المدخنين في ظل تفشي فيروس كورونا، الذي أودى بحياة أكثر من ٣٧ ألف شخص في العالم حتى الآن. وقالت المنظمة في منشور على حسابها بموقع "فيسبوك"، إن التدخين بكل أنواعه، سواء كان سجائر أو أرجيلة، يزيد من فرص إصابة المدخن بفيروس كورونا ونقل العدوى للآخرين. وذكرت المنظمة أن وضع اليد على الفم خلال التدخين من الممكن أن يؤدي

النتائج تقدم دليلا على ضرورة عزل المرضى إلى ما بعد الـ ١٤ يوما الموصى بها، حتى لا يصابوا الآخرين. وذكرت الدراسة " أهم نتيجة في دراستنا هي أن نصف المرضى ظلوا يحملون الفيروس حتى بعد اختفاء أعراض المرض." وأشارت الدراسة التي نشرت في المجلة الأميركية لطب الجهاز التنفسي والرعاية الحرجة، إلى أن "الإصابات الأكثر شدة قد تكون معدية لوقت أطول من ٨ أيام. هذا وقد أجريت الدراسة على ١٦ مريضا بفيروس كورونا، خضعوا للعلاج بمستشفى في بكين بين ٢٨ يناير و ٩ فبراير، وأخذ الباحثون مسحات من الحلق لجميع المرضى في أيام مختلفة وتحليلها بحثا عن آثار للفيروس، وتوصلوا إلى هذه النتائج.

أول نمر يصاب بكورونا.. والفيروس انتقل "بطريقة مخفية"



"باتت" تادية"، وهي أنثى نمر في حديقة حيوان "برونكس" بمدينة نيويورك الأميركية، أول نمر تثبت الاختبارات إصابته بفيروس كورونا

ونحو ١.٢ مليون "مدخن سلبي" ممن يتعرضون لدخان غير مباشر.

دراسة تكشف "حقيقة صادمة" بشأن المتعافين من كورونا



الفيروس كشفت دراسة حديثة نشرتها مجلة طبية أميركية عن "حقيقة صادمة" بشأن المتعافين من فيروس كورونا المستجد، الذي أودى بحياة نحو أكثر من ١٣٠ ألف شخص في العالم حتى الآن. وتوصلت دراسة أجريت على ١٦ مريضا صينيا، إلى أن الفيروس ربما يظل معديا لمدة تصل إلى ٨ أيام بعد اختفاء الأعراض من المصابين، مما يجعلهم ناقلين محتملين للفيروس للآخرين حتى بعد تعافيتهم. وحسبما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فقد وجد الباحثون أن حوالي نصف المرضى في الصين لا يزالوا حاملين للفيروس حتى بعد شفائهم على ما يبدو. وكان بعضهم معديا لمدة تصل إلى ٨ أيام بعد أن خفت الحمى والسعال عندهم. ويقول الفريق البحثي الذي أعد الدراسة في كلية الطب بجامعة ييل الأميركية، إن

التوت ذي اللون الياقوتي، وينتشر السماق بشكل كبير في مناطق الشرق الأوسطية ومعظم العائلات الشرقية أو العربية تستخدم السماق في أطباقها بشكل كبير، ويتميز السماق بطعم لاذع قريب من الليمون ويتم استخدامه عند طهي أطباق الدجاج أو السمك أو الكباب، ويتم استخدام السماق بشكل كبير في الأطباق اللبنانية والسورية والأرمنية منذ وقت طويل جدًا، بالإضافة لطعم السماق الرائع، كما يستخدم السماق في تزيين العديد من أطباق الطعام بسبب لونه الأحمر الملفت، ويستخدم السماق كأحد التوابل التي تعمل على إضافة النكهة للخضراوات واللحوم والسلطات وبعض أنواع الحساء، ويزيد السماق من درجة حموضة اللبن وبعض الصلصات، كما ويتم خلط السماق ونبات الزعتر وبذور السمسم والملح في بلدان شرق البحر الأبيض المتوسط للحصول على خلطة الزعتر الشعبي المشهورة والذي يتم غمسها بالخبز مع زيت الزيتون، كما يستخدم الهندو الحمر وسكان الهند ثمار السماق لصنع مشروب خاص.

كما يحتوي السماق على مركبات مختلفة، قد تحمل فوائد طبية عديدة، ويمكن أن تسهم في

السماق



تعود تسمية السَماق بهذا الاسم إلى جذور اللّغة العربيّة والتي تعني اللون الأحمر، واستخدام كدلالة على لون ثمار نبات السَماق، ويعد السَماق أحد النباتات الشّهيرة، والتي تنمو كشجيرة يصل طولها إلى أمتار معدودة، وتتواجد طبيعيًا في المناطق ذات الحرارة المعتدلة وشبه الاستوائية، وتنمو أوراقها بصورة بسيطة أو مركبة لتتخذ شكلًا لولبيًا، وتتكوّن أزهار السَماق من خمسة بتلات وعلى هيئة تجمّعات لتظهر بشكل يشابه السنابل، كما تنمو ثمار السَماق الحمراء على صورة تجمّعات، وتتعدّد استخدامات السَماق؛ حيث يعد السَماق مصدر للأصباغ والمشروبات، كما تستخدم ثمار السَماق المجفّفة كأحد أنواع التوابل الشّهيرة في المطبخ الشرق أوسطي، ويدخل السَماق في صناعة الأدوية وتتعدّد استخداماته الطّبيّة. والسَماق هو نوع من أنواع الأعشاب القديمة التي تستخدم في الطهي، ويتم الحصول على السماق عن طريق طحن

لاحتوائه على مضادات الأكسدة والتي تعمل على محاربة الجذور الحرة والتي تسبب الالتهاب وتلف الخلايا في الجسم، وتشير بعض الأبحاث أن مضادات الأكسدة قد تساعد بشكل كبير على التقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة كأضرار القلب والسرطان والسكري، ويعد السماق من أحد المصادر الغنية بمضادات الأكسدة، ووجد الباحثون في دراسة أجريت أن مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها السماق كان لها القدرة على الحد من مضاعفات مرض السكري لدى الفئران وسبب ذلك هو مضادات الأكسدة المتوفرة في السماق.

• يُخفف من آلام العضلات، كما يمكن استخدام السماق أو عصير السماق في تخفيف آلام العضلات أو العظام، ووفقًا لعدد من الدراسات التي أجريت على هذا الموضوع، فقد استطاع السماق تخفيف آلام العضلات بعد ممارسة

• التمارين الرياضية في عدد من البالغين ذوي الصحة الجيدة، والفضل في ذلك يعود أيضًا إلى مضادات الأكسدة الموجودة في السماق والتي تساعد على تقليل الالتهاب وبالتالي التخفيف بشكل أكبر من الألم.

علاج بعض الاضطرابات والمشاكل الصحية، وقد وجدت العديد من الأبحاث والدراسات التي أُجريت على أن السماق له العديد من الفوائد الصحية الكثيرة، مثل المحافظة على توازن نسب السكر في الدم، والحفاظ على صحة القلب وغيرها ومن أهم هذه الفوائد الآتي:

• تنظيم نسبة السكر في الدم فيعاني الكثير من الناس من ارتفاع نسبة السكر في الدم وذلك يؤثر بشكل سلبي على الشخص، فيؤدي ذلك إلى الإصابة بالتعب والصداع أو التبول المتكرر، والعطش الكثير، وبقاء مستويات السكر في الدم مرتفعة قد يؤدي إلى بعض المضاعفات الخطيرة مثل تلف الأعصاب، فلذلك أظهرت بعض الدراسات أن السماق قد يساعد في الحفاظ على مستويات طبيعية للسكر في الدم، فوجدت هذه الدراسات التي أجريت على عدد من الأشخاص أن السماق قام بتخفيض كمية السكر في الدم بنسبة ١٣%، وأيضًا قد يساعد على منع مقاومة الإنسولين.

• يساعد بشكل كبير على خفض نسبة الكوليسترول في الجسم، فقد تمكن السماق من خفض نسبة الدهون الثلاثية والكوليسترول في عدد من هذه الدراسات التي أجريت على الفئران.

الأخرى، وفي الوقت الحالي لا يوجد عدد من المعلومات الكافية لتحديد الجرعة أو الكمية المناسبة التي يمكن استخدامها من السماق، لذلك يجب على الشخص اتباع الإرشادات والتعليمات الموجودة على الملصقات ويجب أيضاً استشارة الطبيب أو الصيدلاني قبل استخدام السماق لعلاج بعض الأمراض وذلك لأن المنتجات الطبيعية ليس من الضرورة أن تكون آمنة دائماً.

<https://sotor.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AFD8%A7%D9>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور/ مهـا كـامـل غـانـم
نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

بيطري	أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم
هندسة	أ.د. محمد أبو القاسم محمد
علوم	أ.د. حسام الدين محمد عمر
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
زراعة	أ.د. فاروق عبد القوي عبد الجليل
صيدلة	أ.د. مني المهدي
طب	أ.د. أميمة الجبالي
آداب	د. عصام عادل أحمد
مستشفى الجامعة	د. محمد محمود أحمد

• تقليل تآكل العظام لدى المصابين بمرض هشاشة العظام؛ حيث ذكرت دراسة أن السماق يحمل تأثيراً على العمليات الحيوية المرتبطة بالبروتينات التي تكوّن العظام، وبالتالي قد تسهم في تقليل فقدان الكتلة العظمية.

• تخفيف أعراض العديد من الأمراض؛ كالربو، والإسهال، والبرد، والتخلص من السموم عبر تحفيز إدرار البول.

فوائد السماق للشعر:

بالرغم من قلة الأبحاث عن فوائد السماق للشعر بشكل حصري، إلا أن امتلاكه لمضادات الأكسدة تحمي خلايا الجسم من الضرر، وبشكل خاص الشعر، كما تقوم بتحفيز نمو الشعر كذلك، والمساعدة في الحفاظ على نضارة الشعر، وصحته، ولمعانه

فوائد السماق للرجيم :

يتميز السماق بمحتواه الغني بمضادات الأكسدة مثل البوليفينول والفلافونويد اللذان يساهمان بشكل كبير في تحسين الصحة ومكافحة العديد من الأمراض التي ترتبط بالتأثير على وزن الإنسان وتعتمد كمية السماق التي يمكن استخدامها على عدد من العوامل منها عمر الشخص و صحته الجسدية والعديد من العوامل