

مجلة البيئة

عدد شهر ابريل ٢٠١٠

أسرة التحرير :

رئيس تحرير

ا.د.منال فاروق

محرر

د.مرزوقه عبد العزيز

محرر

د.انتصار محمد يونس

محرر

د. انتصار محمود مخلوف

محرر

د.ساميه يوسف

سكرتير التحرير

السيدة: نجلاء حماده حسين



حكمة العدد

" ليس عليك أن تبقى مستيقظا في الليالي كي تنجح....يكفى أن تكون مستيقظا في النهار.

الأيام والأسابيع العالمية

اليوم العالمي للصحة



اليوم العالمي لمرض الهيموفيليا

معلومات عامة

محمية الوادي الأسيوطي

تغطي محمية الوادي الأسيوطي مساحة ٨٠٠٠ فدان من الصحراء الشرقية وتقع المحمية في المنطقة الجنوبية لدلتا الوادي الأسيوطي ويمتد بها منطقه تسمى وادي ايمو الغنى بالحياة النباتية والحيوانية. ويمكن للزائر الاستمتاع بمشاهدة الحيوانات والنباتات التي يتم إكثارها فضلا عن التمتع بمشاهدة نهر النيل والمناظر الجمالية الأخرى من أعلى قمم هضاب الحجر الجيري المنتشرة بالمحمية.

تدوير المخلفات الصلبة



أصبح موضوع التخلص من النفايات ومعالجتها من أهم الموضوعات التي تحتل مكان الصدارة بين اهتمامات البلديات و الدول المختلفة والمنظمات والهيئات العالمية و الإقليمية و المحلية

وتشكل النفايات أخطارا صحية عديدة في مراحلها المختلفة، سواء أثناء الجمع أو أثناء التخلص النهائي منها، فهي مأوى للجرذان وتكاثر الحشرات كما تشكل مصدرا للإزعاج نتيجة الروائح الكريهة التي تصدر عنها، وتكون منظرا منفردا في تجميعها العشوائي لذلك فإن جمع النفايات بصورة منظمة ونقلها بصورة سليمة لاماكن الطمر أو الحرق تعتبر الوسيلة المناسبة لدرء الأخطار الصحية الناتجة عنها.

الزجاج: يتم سحقه تمامًا، بحيث يصبح بؤدرة تُباع إلى صانعي الصَّنْفرة بأنواعها (صَّنْفرة الخشب- صَّنْفرة الحديد والمعادن).

الخشب: يتم تجفيفه، ثم سحقه، واستخدامه بعد خلطه بالعظام والخبز إلى علف حيوان.

البلاستيك: يتم فصله إلى أنواع مختلفة، ويتم إعادة تصنيعه، بحيث تصنع منه الشماعات البلاستيكية، والأكياس البلاستيك، وأكياس القمامة.

الألمونيوم: يُعاد تصنيعه إلى أدوات مطبخ، ومنها: صفيح علب السمنة، وغيره (يتم تقطيعه إلى شرائح، ثم يُستخدم

في صناعة علب الورنيش، وعلب البوية، وفوانيس رمضان).

الحديد: يتم بيعه لمصانع حديد التسليح؛ ليصنع منه حديد التسليح.

الورق: يُعاد تصنيعه إلى كَرَاتِين تعبئة البيض.

الكَرْتون: يُعاد تصنيعه إلى أفرخ كرتون، وتُستخدم في صناعة حقائب السفر، وحشو الكتب والمجلدات.

مواد عضوية ومأكولات: تتغذى عليها الخنازير، أو يتم معالجتها لإنتاج سماد عضوي للتربة.

التخلص من المخلفات يكون عن طريقتين:

*** طريقة غير منظمة:** وهي تفريغ المخلفات في طبقات بدون دك أو تغطية، وهي طريقة بدائية، غير سوية بيئياً،

وتؤدي إلى انتشار الحرائق، وتكاثر الحشرات والقوارض.

*** طريقة مُنظمة:** وهي تفريغ المخلفات في طبقات بسُمك متر واحد، وتُدك كل طبقة جيداً، وتُغطى بطبقة من التراب

أو الرمل؛ مما يحد من انتشار الحشرات، أو حدوث حرائق.

المدفن الصحي:

هو موقع أرضي مخصص للتخلص من المخلفات بطريقة آمنة صحياً وبيئياً، ويتم تصميمه بطريقة هندسية، بحيث

تُفرد المخلفات في طبقات، وتُدك كل طبقة جيداً، ثم تُغطى بطبقة من الرمال أو التراب.

معلومات صحية

حقائق عن حمض الفوليك



حمض الفوليك.. الفيتامين السحري في تجاوز العيوب الخلقية للجنين

يطلق اسم حمض الفوليك، على الفيتامين (B9) ب9، الذي يعتبر أحد أنواع الفيتامين (ب) المتعددة. وهو عبارة عن عنصر أساسي يدخل في تكوين المادة الوراثية بالخلية. يوجد حمض الفوليك في الخضروات الورقية، وبعض الفواكه، وفي البيض والكبد والحليب، بالإضافة إلى أنواع البقوليات والموز والبرتقال والليمون والبذور والعدس وجنين القمح. حدد الأطباء أهمية حمض الفوليك، كعنصر مسنول عن انفصال المشيمة، وارتفاع ضغط الدم التسممي، وحالات الإسقاط المبكر للحمل وظهور التشوهات الخلقية في الجهاز العصبي المركزي وفي الدماغ لدى الجنين. ووجد الأطباء أيضاً أن احتياج المرأة من هذا الحمض يزيد في فترة حملها عن الفترات الأخرى.

ويشير الأطباء إلى أن الطبخ الطويل، يدمر حمض الفوليك، كما أنه يتحلل عند تعرضه للضوء مدة طويلة. لذلك، فإن النساء الحوامل، ينصحن بتناول حمض الفوليك على شكل "حبوب" تحتوي على كميات كافية للجسم والجنين لمدة يوم كامل. ما يعني أن عليهن تناول هذه الحبوب بشكل يومي، قبل الحمل بشهر تقريباً، وبعد الحمل، لمدة 3 أشهر على الأقل.

أكل اللحوم والسرطان



تقول دراسة أن الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة يواجهون مخاطر الإصابة بسرطان الرئة والكبد والمريء والبنكرياس.

الرجيم أثناء الحمل يعرض الجنين للخطر



أكدت نتائج دراسة أجريت في بريطانيا أن الأمهات اللاتي يتبعن حمية للنحافة بين فترات الحمل، يعرضن أجنتهن لارتفاع ضغط الدم أو للولادة المبكرة أو للموت داخل الرحم. وذكرت الدراسة المنشورة في مجلة الطب البريطانية أن علي النساء الحفاظ علي صحتهن واستقرار وزنهن قبل الحمل وخلالها وبعده. وكانت دراسة سويدية أجريت علي ٢٠٠ ألف امرأة فمن بتتحيف أنفسهن، وجدت ارتفاعاً في نسبة السكري والوزن الزائد بين الأطفال الذين أنجبتهن

الخضراوات والفواكه والأسماك تقي من أمراض القلب



أفادت نتائج دراسة استرالية بأن تناول وجبة البحر المتوسط التقليدية والتي تشمل قدراً أكبر من الخضراوات والفواكه والأسماك وكمية أقل من المنتجات الحيوانية يقي فيما يبدو من أمراض القلب وربما يفيد بشكل خاص الأشخاص المصابين بمرض السكري

الأطعمة المعلبة وراء تساقط الشعر



حذر الأطباء من كثرة تناول الأطعمة المصنعة والمعلبة والمستوردة، لأنها السبب الأول وراء تساقط الشعر خاصة عند النساء، ونصحوا بضرورة أن تحتوي الوجبات الغذائية علي الثمار والخضار والفيتامينات ومانعات التأكسد، بالإضافة إلي الحبوب الكاملة والبندق والبدور.

تجنب نوبات الربو أثناء ممارسة الألعاب الرياضية



تصيب البعض حالة من نوبة الربو الناجم عن ممارسة التمارين الرياضية، خاصة عند القيام بالتمارين الهوائية كالهرولة أو الجري السريع. وفيها يطال الضيق مجاري الهواء في الشعبات الهوائية للرئة. وتكثر حالتها في بعض أنواع الرياضة الهوائية حال ممارستها بشكل قوي، وفي أنواع الرياضة الشتوية أو التي تمارس في الأجواء الباردة، فبعض الدراسات تشير إلى أن ٣٠% على أقل تقدير من ممارسي التزلج على الجليد أو لاعبي الهوكي وغيرهما يصابون بها.

والذي يحدث أن مجاري التنفس في الرئة يعترىها الضيق نتيجة التعرض لهواء التنفس حينما يكون باردا أو غير مشبع بالرطوبة بالدرجة الطبيعية والكافية. الأمر الذي يثير عوامل كيميائية أو عصبية تؤدي إلى انقباض عضلات الشعبات الهوائية وتورم الطبقة الداخلية المبطننة للشعبات. وبالتالي يعاني المرء المصاب من صعوبة إخراج الهواء من الصدر بعد دخوله ويسمع أثناء ذلك صفير الهواء في مرحلة الزفير أسوأ بحالات الربو العادية.

وهناك عدة وسائل لتقليل ظهور مثل هذه النوبات أهمها ممارستها في أجواء أكثر دفناً ورطوبة أو انتقاء ممارسة أنواع من الرياضة مختلفة عن تلك التي تثير النوبات. فتغير الهرولة إلى السباحة، أو كرة القدم بدل سباقات الجري السريع مثلاً. بالإضافة إلى هذا فإن تعلم ممارسة التنفس السليم أثناء الألعاب الرياضية يسهم في تقليل نوبات الربو. كالتنفس عبر الأنف بدل الفم، وتجنب الهواء البارد عبر تغطية منطقة الأنف في الوجه، والاهم إجراء تمارين الإحماء قبل البدء في المجهود البدني العنيف أثناء المنافسات.

اليوغا تخفف القلق والاكتئاب



تشير دراستان من السويد والهند، إلى أن اليوغا تعطي شعوراً بالسعادة لدى الأشخاص الأصحاء، ويمكن أن توقف التغيرات السريرية والكيميائية الحيوية المرتبطة بمشكلات التمثيل الغذائي.

الدين والبيئة



ماهي الطريقة المثلى للتمتع بجمال الطبيعة :

- ١- **النظافة** : لاترمي النفايات والفضلات في غير الأماكن المخصصة لها فهي من أخطر ما يكون على الصحة العامة فلا بد للتخلص منها بطريقة سليمة والتذكر أن النظافة من الأيمان .
- ٢- **الرفق** : يقول النبي محمد (ص) (الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شانه) فكن رقيقاً بما حولك من عناصر البيئة وخاصة الهشة والحساسة منها
- ٣- **الحرص** : لا تستعمل المواد الكيماوية كثيراً إلا عند الضرورة ولا تسرف باستخدام المبيدات فهي ضارة بصحة الإنسان والبيئة .
- ٤- **الرحمة**: لا تقتل حيواناً أو تقطع نباتاً حياً ولا توقد النار بفروعه إلا عند الحاجة الماسة إليه ولا تفعل ما يترتب عليه الضرر بالكائنات الحية وبيئاتها وتذكر أن الراحمين يرحمهم الرحمن .
- ٥- **الإيجابية** : بإتباع الأنظمة والقوانين والمحافظة على موارد البيئات الطبيعية وجمالها كالتربة والماء والأشجار والحيوانات البرية فإنها ثروة اليوم ورسيد الغد للأجيال القادمة .

كاريكاتور العدد

