



مجلة البيئة

سبتمبر ٢٠١٢

كلية التمريض - جامعة أسيوط





الأنشطة التي تمت بكلية التمريض خلال شهر أكتوبر

- قامت لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة بعمل يوم " خدمة عامة " للكلية وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/١٠/٣م تحت إشراف السيد الأستاذ الدكتور / سحر نجيب محمد وكيل الكلية خدمة المجتمع وتنمية البيئة وقام بافتتاح هذا اليوم السيدة الأستاذ الدكتور / زينب عبد اللطيف محمد عميد الكلية ونخبة من أعضاء هيئة التدريس .

- شاركت الكلية في بطولة اللياقة البدنية على مستوى الجامعة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢/١٠/١٥م للطالبات بالصالة المغطاة القديمة بملاعب الفردية الاولمبية بإستاد الجامعة الساعة صباحا ، وقد حصلت الكلية على كأس البطولة للطالبات على مستوى الجامعة .

- قام رئيس لجنة المعامل والمختبرات بالكلية السيد الأستاذ الدكتور / سحر نجيب محمد بدعوة السادة أمناء المعامل بالكلية لحضور ندوة بعنوان " أمن وسلامة المعامل " وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/١٠/١٦م وقام بالمحاضرة في هذه الندوة السيدة الدكتور / غادة عبد الرحمن محمود .



يوم الخدمة العامة



بطولة اللياقة البدنية

وضع التليفون بعيدا عن متناول اليد ليكون هناك اضطرار للوقوف والسير لبضع خطوات.

وتشير الرياضة إلى أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني شرط للحفاظ على اللياقة البدنية فعلية تشييط الجسم دون ارهاقة يجب أن تستمر لمدة لا تقل عن ٤٠ دقيقة يوميا مما يتيح تجديد الكرات الدموية الحمراء التي تعطي الجسم نشاطا أكثر وكفاءة أعلى وحياة أطول وقدرة أكثر على مواجهة حالات المرض والطوارئ والتوتر العصبي .

علاج اضطراباتك الجسمية بلمسة

يقال أن كل جهاز داخل الجسم له منطقة أتعاكس على الظهر سواء الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) ، والجهاز الهضمي (المعدة والقولون) أو الجهاز البولي (الكليتين) والجهاز التناسلي (الرحم والمبيضين).

وعند حدوث اي اضطرابات في عمل هذه الأجهزة الداخلية ، من الممكن عن الطريق الضغط بحركات ولمسات بالأصابع بطريقة معنية المساعدة في علاج هذه الاضطرابات فهذه الحركات لها تأثير غير مباشر ممثّل في تنظيم الأجهزة الداخلية من خلال التأثير على المسارات الفسيولوجية والممثلة في نقاط على ظهر المريض وهي تشبه فكرة استخدام الإبر الصينية ولكن الإبر تعمل على قنوات في (الأذن - اليد والقدم) أما دور الأفعال المنعكسة فوق الظهر فقط .

هل تعلم :-

مرض المكاتب وعود اللياقة والشباب

هل تعلم أن الإنسان يقضى نصف عمره تقريبا وهو جالس!!!

على المكتب .. أمام الكمبيوتر.. أمام التليفزيون في السيارة .. على المقهى في السينما او المسرح .. ويسمون ذلك مجازا مرض المكاتب ، لارتباط الجلوس عادة بالمكتب .

النتيجة .. انخفضت اللياقة البدنية وهرب الشباب وظهرت إعراض التعب والإجهاد .. حتى على الصغار . هذا ما يؤكد أساتذة العلاج الطبيعي بجامعة القاهرة . واضافو الجلوس مرض له مضاعفات تزداد خطورتها أكثر للمدخنين فتزيد نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والأزمات القلبية . وبالنسبة للمرأة .. فرغم المجهود الجسماني الذي تبذله داخل المنزل فان حد الجلوس لفترات طويلة يعرضها للشعور بالتعب والإجهاد لعدم ممارسة الرياضة .. فتصاب بالشيخوخة في عز الشباب. ويقدم أساتذة الطب دليلا سحريا للاحتفاظ بشباب دائم طوال العمر.

ممارسة بعض التمرينات الرياضية المختلفة بانتظام كالمشي .. ضرورة لسلامة الصحة الجسدية والنفسية ركوب الدراجة يتيح عدة تمرينات رياضية في ان واحد.

مجلة البيئة

عدد شهر أكتوبر ٢٠١٢م

أسرة التحرير

ا.د/ سحر نجيب محمد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

ا.م.د/ سحر محمد مرسى عضو

د/ نادية حسين أحمد عضو

د/ نجلاء عبد المجيد عضو

د/ نادية إبراهيم سيد عضو

د/ ناهد شوكت أبو المجد عضو

د/ نورا عبد الحميد ذكى عضو

كاريكاتير



المفروض تفرحي إني حصلت على صفر..
مش بيقولوا إن كل العظام بدأوا من
الصفر !!؟



الإعجاز العلمي فى القرآن الكريم
السنة

اكتشف علماء الجيولوجيا أم البحار أمواجاً داخلية فى أعماق المحيطات ، وذلك تحت منات الأمطار عمقاً .. وعند دراسة هذه الأمواج اكتشفوا أنها أمواج لبحر تحت البحر المشاهد ، فسموه : البحر العميق .

ويتميز البحر العميق بأن ظلامه تام ، حتى إن الكائنات البحرية فى أعماقه قد خلقها الله بدون أعين ، وجعل لها أعينا كهربائية ، ونقاط إحساس كهرومغناطيسية ، لتتعرف على غذائها ، وكيفية الهرب من أعدائها .. ويمكنك أن تكتشف الحديث عن البحر العميق فى قوله تعالى : (أو كظلمات فى بحر لجى يغشاه موج من فوقه موج من فوقه سحاب ظلمات بعضها فوق بعض إذا أخرج يده لم يكد يراها) سورة النور آية ٤٠ .

بحر لجى أى بحر عميق (قاله قتادة رضى الله عنه : تفسير ابن كثير)

كيف توصل خبراً سيئاً

رجل دهسته سياره ومات فذهب صديقة يبلغ زوجته الخبر .

قال لها : زوجك ضيع فلوسه بالقمار .

قالت له : الله يضيع عمره .

قال : وباع البيت .

قالت : الله يضيع روحه .

قال : وتزوج عليكى .

قالت : يارب يدخلوه عليا ميت .

قال : يلا يا شباب هاتوه .



ندوة بعنوان " أمن وسلامة المعامل "



ندوة بعنوان " طرق البحث العلمي وتطبيقاته في التمريض "

- تم عمل ندوة بعنوان " طرق البحث العلمي وتطبيقاته في التمريض " بدعوة السادة أعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم لحضور " اليوم العلمي الأول لقسم تمريض صحة المجتمع " وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/١٠/١٧م تحت رعاية قسم صحة المجتمع وقسم تمريض المسنين بالمشاركة مع قسم الصحة العامة وطب المجتمع بكلية الطب ، وقد حضر فيها كل من السيد الأستاذ الدكتور / أحمد الحاتى رئيس قسم الصحة العامة وطب المجتمع والسيد الأستاذ الدكتور / حسنى شعبان أستاذ الصحة العامة وطب المجتمع والسيد الأستاذ الدكتور / محمد عبد الفتاح أستاذ الصحة العامة وطب المجتمع بكلية الطب .

معلومات صحية

مشروبات شعبية للشتاء

- مشروب الزنجبيل غالبا ما يخلط هذا المشروب مع القرفة أو يشرب بمفرده شتاء ويتمتع بشعبية هائلة كعلاج لنزلات البرد والزكام والرشوحات الشديدة وقال عنة أطباء العرب القدامى أنه يجلو الرطوبة من الرأس والحلق والمعدة والكبد ويحلل انتفاخات المعدة ويدر البول ومقوى جنسيا.

التحليل والفوائد الطبية ..يحتوى مسحوق الزنجبيل على زيت طيار رائحته عطرية نفاذة بنسبة ٣% أما طعمه الحريف يرجع إلى احتوائه على زيت الجنجروول وهى المادة الفعالة فى المشروبات ولها رائحة نفاذة .

إلى الإصابة بالصداع وحرقة العيون وتهيج المجرى التنفسي لدى العديد من الأفراد. وفي بعض الحالات قد يؤدي وجود الأوزون في الطبقات المنخفضة من الغلاف الجوي إلى الوفاة. كما يمكن للأوزون أن يدمر الحياة النباتية، بل ويقتل الأشجار. يطلق مصطلح المطر الحمضي على المطر وغيره من أشكال التساقط، التي تتلوث بشكل رئيسي بحمضي الكبريتيك والنتريك. ويتكون هذان الحمضان عندما يتفاعل غاز ثاني أكسيد الكبريت وأكاسيد النيتروجين مع بخار الماء في الهواء. وتنتج هذه الغازات أساساً عن احتراق الفحم والغاز والزيوت في المراكب والمصانع ومحطات القدرة. وتتحرك الأحماض الموجودة في المطر الحمضي خلال الهواء والماء، ويسبب الضرر للبيئة على مدى مساحات شاسعة. وقد أدى المطر الحمضي إلى قتل تجمعات سمكية كاملة في عدد من البحيرات. ويؤدي أيضاً إلى تلف المباني والجسور والنصب التذكارية. ويرى العلماء أن التركيزات العالية من المطر الحمضي يمكنها أن تتسبب في الإضرار بالغابات والتربة. وتشمل المناطق المتأثرة بالمطر الحمضي أجزاء شاسعة من شرق أمريكا الشمالية وإسكندنافيا ووسط أوروبا. وتلوث كيميائيات تسمى الكلوروفلوروكربونات طبقة الأوزون في الغلاف الجوي العلوي. وتستخدم هذه المركبات في التلجيات والمكيفات وفي صناعة عوازل الرغوة البلاستيكية. ويشكل الأوزون، وهو الملوث الضار الموجود في الضباب الدخاني، طبقة واقية في الغلاف الجوي العلوي، حيث تحمي سطح الأرض من أكثر من ٩٥% من إشعاعات الشمس فوق البنفسجية. ولأن الكلوروفلوروكربونات تقلل طبقة الأوزون فإن المزيد من الإشعاعات فوق البنفسجية سيصل إلى الأرض. ويدمر التعرض المفرط لهذه الإشعاعات النباتات، ويزيد من خطورة تعرض الناس لسرطان الجلد.

ويعمل عدد من العمليات الطبيعية على حفظ التوازن بين مكونات الغلاف الجوي. فمثلاً، تستهلك النباتات ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين، وتقوم الحيوانات بدورها باستهلاك الأكسجين وإنتاج ثاني أكسيد الكربون من خلال دورة التنفس. وتتبعث الغازات والهباتيات إلى الغلاف الجوي من جراء حرائق الغابات والبراكين، حيث تجرفها أو تبعثرها الأمطار والرياح. يحدث التلوث الهوائي عندما تطلق المصانع والمركبات كميات كبيرة من الغازات والهباتيات في الهواء، بشكل تعجز معه العمليات الطبيعية عن الحفاظ على توازن الغلاف الجوي. ويوجد نوعان رئيسيان من التلوث هما: ١- التلوث الخارجي ٢- التلوث الداخلي. أولاً: تلوث الهواء الخارجي. تُطلق في كل عام مئات الملايين من الأطنان من الغازات والهباتيات داخل الغلاف الجوي. ويحدث معظم هذا التلوث نتيجة احتراق الوقود المستخدم في تشغيل المركبات وتدفئة المباني، كما يصدر بعض التلوث عن العمليات الصناعية والتجارية. فمثلاً، يُستخدم مركب فوق كلوريد الإثيلين - وهو ملوث خطير - في الكثير من معاميل التنظيف الجاف، لإزالة الأوساخ من على الملابس. وقد يؤدي حرق النفايات إلى انطلاق الدخان والفلزات الثقيلة مثل الرصاص والزنك داخل الغلاف الجوي. ومعظم الفلزات الثقيلة سام جداً. ومن أكثر الملوثات الهوائية الخارجية شيوعاً الضباب الدخاني، وهو مزيج ضبابي من الغازات والهباتيات بني اللون، يتكون عندما تتفاعل غازات معينة، منطلقاً نتيجة احتراق الوقود والمنتجات البترولية الأخرى، مع أشعة الشمس في الغلاف الجوي، حيث ينتج عن هذا التفاعل مواد كيميائية ضارة تشكل الضباب الدخاني. ومن الكيمياءيات الموجودة في الضباب الدخاني شكل سام من أشكال الأكسجين يسمى الأوزون .

والكبريت ولذلك يدخل في كثير من المستحضرات الطبية وأدوية المسهلات وصناعة بعض أنواع الحلوى والمربى لان الزنجبيل يعتبر منعشا ومنبها للمعدة -وطاردا للغازات ويفيد في حالات المغص والبرد والسعال ويستعمل طبييا كطارد لغازات المعدة والأمعاء.

مشروب القرفة :-

جاءت القرفة (٦مرات) في البردية الفرعونية (هيرست) كمسكن موضعي ولتبريد الشرج وضد الحروق المتعفنة و عدة أمراض أخرى لم يستدل عليها بعد ثم وردت القرفة بالزنجبيل في الوصفات الطبية العربية القديمة لعلاج نزلات البرد وتفجير الخراج بسرعة وعلاج قروح المسالك البولية وممزجة بالمصطلي لعلاج الربو .

التحليل والفوائد الطبية ...

يحتوي مشروب القرفة على مادة راحة مميزات زيت القرفة أنه منه عطري طارد للغازات قابض لحالات الإسهال ومضاد للتشنج ومطهر للحميات المعوية ، وبذلك يعتبر زيت القرفة هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوى المنشط للدورة الدموية والمدرد للبول والمعقم المضاد للعدوى ، وهو يدخل مطهر ومنتشج للمعدة والجهاز الهضمي ... ويستعمل زيت القرفة لعلاج بعض الأمراض الجلدية والأم الأذن والزكام والبثور والقرح .

مشروب الليمون

جاءت عصير الليمون ممزجا مع اللبن المر - الذكر - والعنب والتين في إحدى الوصفات الطبية في البردية الفرعونية - برلين - لعلاج النزلات المعوية بينما هناك وصفة أخرى من عصير الليمون فقط لعلاج اللثة الضعيفة المترهلة على شكل تدليك موضعي وقد عرف الفراغة قيمة عصير الليمون في قتل وإبادة الجراثيم المسببة للعفن بينما أضاف الأطباء العرب القدامى إلى قشرة الليمون فواند منبها ومقوية للمعدة وفتاحة للشهية وكذلك مقوية للقلب والكبد

ومدرة للبول .

التحليل والفوائد الطبية ...

يعتبر عصير الليمون البلدي من أغنى أنواع الثمار فيتامين ج لان كل ١٠٠ جرام من العصير تحتوى على حوالي ٦٥ ملجم فيتامين ج الواقي من مرض الاسترربوط وعلى حوالي ٥٠ ميكرو جرام فيتامين "ب" الواقي من التهاب الأعصاب ، ٨٠ ميكرو جرام من النياسين الواقي من مرض البلاجر ١ ، ٤ ميكرو جرام ريبوفلافين اللازم لتنظيم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي وعلى حوالي ٨ % مواد كربوهيدرات وسكرية ، ٧-٠ % حامض الليمون ، ٣.٠ % أملاح معدنية أهمها الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم وقليل من أملاح الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين المقوية لجدران الأوعية الدموية ومن المعروف علميا أن مثل هذه المركبات المعدنية تعمل في المحافظة على المعدل القلوي الذي يجب ان يكون عليه الجسم .. وبالرغم من ان عصير الليمون حامضى التأثير الا انه لا يضر الجسم ولا يزيد من درجة حموضة الدم في حالة تناوله بكثرة لأنه اتضح علميا أن تناول عصير الليمون يعمل على خفض درجة حموضة الدم وبذلك يعتبر مفيدا في حالات - الروماتيزم والنقرس والبول السكرى. أن الليمون يعتبر من العوامل المدرة للبول ويساعد كثيرا على خفض درجة الحرارة في حالات الحميات ونظرا للتأثير الحمضى للليمون فهو لديه القدرة على قتل الجراثيم التى تلوث الطعام كما هو الحال بالنسبة للتيفود والبارتيفود والكوليرا ومن المعروف طبيا أن الإنسان البالغ يحتاج يوميا إلى حوالي ٧٥ ملليجرام من فيتامين ج . أما الطفل الصغير فيكفيه ٣٠ ملليجرام والطفل من عمر سنة حتى ١٤ سنة يحتاج إلى كمية تتراوح ما بين ٢٠-٩٠ ملليجرام بينما يحتاج الفرد من سن العشرين إلى حوالي ١٠٠ ملليجرام ثم تنخفض احتياجات الإنسان بعد ذلك تدريجيا إلى ٧٥ ملليجرام ما عدا في بعض الأمراض والعمليات الجراحية التى تصل فيها الكمية العالية من فيتامين

كيفية محافظة على سلامة البيئة على سلامة البيئة يجب علينا أن نحد من التلوث، للمحافظة المشاكل التي يتعرض إليها بيننا. وأن نوجد حولا لبعض :سلامة البيئة بـ يتمثل دور الإنسان في المحافظة على الحرص على نظافة المكان الذي يعيش فيه، سواء أكان بيته - النظافة أساس كل تقدم ورقي، وعنوان أو مدينته، لأن الحضارة، ومظهر من مظاهر الإيمان -الحرص على زراعة ما حوله من فراغات بالزهور وغيرها، وتزيين منزله وما حوله بالأشجار والنباتات، وتعليم الأبناء المحافظة على الأشجار والزهور والنباتات الموجودة في الأماكن العامة والخاصة، مع توعيتهم بأهمية زراعتها في حديقة المنزل أو داخله؛ ليتذوقوا الجمال ويحرصوا عليه. -التخلص من القمامة بطريقة سليمة؛ لمنع انتشار الأمراض، ونقل العدوى، فلا يجب وضعها أمام المنزل أو خلفه، حتى لا تكون عرضة للعبث فتنتشر بصورة تتجمع عليها الحشرات، فتشوه صورة البيت وتضر أهله، وكذلك الحرص على عدم إلقائها من الشرفات والنوافذ. بل وضعها في حاويات مغطاة وإخراجها في المكان المخصص لها في مواعيدها. -التخلص من المخلفات الصلبة؛ كالأوراق، والصناديق، وقطع القماش القديمة، والزجاجات الفارغة، والعلب المعدنية، وبقيايا الطعام التي أصبحت من أهم مصادر التلوث؛ لأن تراكمها وتجمع المياه حولها يجعلها مرتعا للحشرات والميكروبات ومصدرا للرائحة الكريهة. -الحرص في التعامل مع المياه، وعدم الإسراف في استخدامها، وكذلك عدم تلويثها بإلقاء القاذورات فيها. -الحذر عند استعمال المنظفات الكيماوية، والمواد السامة، والتقليل منها ما أمكن، لأنها تؤثر على طبقة الأوزون، التي تحمي الأرض من أشعة الشمس الحارقة، والأشعة الأخرى الضارة.

-استخدام المرشحات التي تقي البيئة من العوادم الناجمة عن استخدام الوقود وغير ذلك، وكذلك استخدامها في الأجهزة المنزلية التي يترتب عليها ظهور عوادم ضارة كمدخنة المطبخ وغيرها.

-نشر الوعي البيئي بين الأبناء، لتوسيع آفاقهم ومداركهم حول حب العالم والكون بما فيه، ومن فيه، وكذلك نشر هذا الوعي بين الجيران والأقارب وتوجيه النصح والإرشاد لهم، والتعاون على مواجهة هذا الخطر، لما فيه صالح الفرد، والمجتمع، بل والعالم أجمع.

التلوث البيئي

يهدم الأماكن التي تحيط بنا. وتعد الغازات والدخان في الهواء، والمواد الكيماوية والمواد الأخرى في الماء، والنفايات الصلبة على الأرض، من أسباب التلوث . التلوث البيئي مصطلح يعنى بكافة الطرق التي بها يتسبب النشاط البشري في إلحاق الضرر بالبيئة الطبيعية. ويشهد معظم الناس تلوث البيئة في صورة مطر حامض كمشوف للنفايات أو في صورة دخان أسود ينبعث من أحد المصانع. ولكن التلوث قد يكون غير منظور، ومن غير رائحة أو طعم. وبعض أنواع التلوث قد لا تتسبب حقيقة في تلوث اليايسة والهواء والماء، ولكنها كقيلة بإضعاف متعة الحياة عند الناس والكائنات الحية الأخرى. فالضجيج المنبعث من حركة المرور والآلات مثلا، يمكن اعتباره شكلاً من أشكال التلوث. والتلوث البيئي أحد أكثر المشاكل خطورة على البشرية، وعلى أشكال الحياة الأخرى التي تدب حالياً على كوكبنا. ففي مقدور هواء سبب التلوث أن يسبب الأذى للمحاصيل، وأن يحمل في طياته الأمراض التي تهدد الحياة. لقد حدثت بعض ملوثات الهواء من قدرة الغلاف الجوي على ترشيح إشعاعات الشمس فوق البنفسجية، والتي تنطوي على الأذى. ويعتقد العديد من العلماء أن هذه الإشعاعات، وغيرها من ملوثات الهواء، قد أخذت تحدث تغييراً في مناخات العالم.

تلوث المدن

يرى كثير من الناس في ملوثات الهواء والماء والترية أشكالاً متميزة من أشكال التلوث. إلا أن كل جزء من أجزاء البيئة - أي الهواء والماء والترية - يعتمد كل منها على الآخر، وعلى النباتات والحيوانات التي تعيش ضمن هذه البيئة. وتشكل العلاقات بين كل الكائنات الحية وغير الحية في بيئة معينة نظاماً يسمى النظام البيئي. وترتبط كل الأنظمة البيئية بعضها ببعض. وهكذا فإن الملوث الذي يبدو وكأنه يؤثر في جزء واحد فقط من البيئة، ربما أثر أيضاً في أجزاء أخرى. فالدخان السخامي المنبعث من محطة قدرة، على سبيل المثال، قد يبدو مؤثراً على الغلاف الجوي فقط. ولكن في مقدور الأمطار أن تترد بعض الكيمائيات الضارة الموجودة في الدخان وإسقاطها على الأرض أو على مجاري المياه. تتبعث بعض الملوثات، مثل أنبوب المجاري الذي يطرح ماء متسخاً في نهر من الأنهار، من نقطة محدودة أو مكان محدد، ويعرف هذا بتلوث المصدر المحدود، في حين تتبعث ملوثات أخرى من مناطق واسعة. ففي مقدور الماء الجاري في المزارع أن يحمل معه المبيدات والأسمدة إلى الأنهار، كما أن بإمكان مياه الأمطار أن تجرف الوقود والزيوت والأملاح من الطرق ومواقف السيارات، وتحملها إلى الأبار التي تزودنا بمياه الشرب. ويسمى التلوث الصادر عن مثل هذه المناطق الواسعة بتلوث المصدر اللامحدود. يرغب كل شخص تقريباً في الحد من التلوث، ولكن معظم التلوث الذي يهدد صحة كوكبنا حالياً يأتي، لسوء الحظ، من منتجات يحتاجها كثير من الناس ويرغبون فيها. فمثلاً، توفر السيارات الراحة بنقلها للأشخاص، ولكنها تنتج نسبة عالية من تلوث الهواء في العالم. وتنتج المصانع منتجات يستخدمها الناس، ويستمتعون بها، ولكن العمليات الكيميائية في مقدورها أن تسبب التلوث، وتساعد المبيدات والأسمدة في نمو كميات كبيرة من الأغذية.

يتوجب على الناس أن يقللوا من استخدام السيارات، ووسائل الراحة الحديثة الأخرى، وذلك من أجل وضع نهاية للتلوث، أو التقليل منه إلى حد كبير، كما أن على بعض المصانع أن تغلق أبوابها أو أن تغير طرق إنتاجها. ولكن إغلاق هذه الصناعات سيؤدي من البطالة، وذلك لأن معظم أعمال الناس تعتمد على صناعات تسهم في التلوث البيئي. وبالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي توقف المزارعين فجأة عن استخدام المبيدات والأسمدة إلى الحد من الغذاء اللازم لإطعام الناس في هذا العالم. وعلى أي حال يمكن تقليل التلوث، بمرور الزمن، بعدة طرق، دونما أي تعطيل جدي لمسيرة حياة الناس. فمثلاً، يمكن للحكومات أن تسن تشريعات تشجع المؤسسات على تبني طرق تشغيلية قليلة التلوث. ويمكن للعلماء والمهندسين أن يطوروا منتجاتاً تصنيعية نظيفة وأكثر أماناً بالنسبة للبيئة، كما يمكن للأفراد والجماعات في العالم أن يجدوا بأنفسهم طرقاً تقلل من التلوث البيئي.

أنواع التلوث البيئي

أنواع التلوث

تشتمل أنواع التلوث البيئي على تلوث الهواء، وتلوث الماء، وتلوث التربة، والتلوث الناتج عن المخلفات الصلبة والمخلفات الخطرة والتلوث بالضجيج.

تلوث الهواء. يعني اختلاط الهواء بمواد معينة، مثل وقود العادم والدخان. وبإمكان تلوث الهواء الإضرار بصحة النباتات والحيوانات، وتخريب المباني والإنشاءات الأخرى. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن ما يقرب من خمس سكان العالم يتعرضون لمستويات خطيرة من ملوثات الهواء. يتكون الغلاف الجوي، في وضعه الطبيعي، من النيتروجين والأكسجين وكميات صغيرة من ثاني أكسيد الكربون والغازات الأخرى والهباتيات (جسيمات دقيقة من المواد السائلة أو الصلبة).

"ج" على هيئة أقراص أو حقن ويستعمل الليمون في علاج كسل الكبد والروماتيزم والتهابات الفم واللسان والحنجرة والصداع وتنقية وعلاج البشرة .

مشروبات النعناع...

جاء في الوصفات الفرعونية ان مشروب مغلى النعناع البلدى يعالج أمراض واضطرابات الجهاز الهضمي وخاصة عند الأطفال لأنه يتمتع بالقدرة على قتل الميكروبات كما استعمل من الخارج على شكل دهان لعلاج البثور والجروح ثم أضاف أطباء العرب إلى النعناع فوائد تقوية المعدة وعدم القي والمساعدة على الهضم ومزجوه بالخل لعلاج نزيف الدم من البطن واستعملوه من الخارج على شكل ضمادات لتسكين الآلام وإزالة الأورام والصداع ووصفوه شراباً ودهاناً لعلاج الحكة والجرب.....

فولكلوريات علاجية متنوعة

- *.. ترمس .. لتنشيط النخاع وتقوية القلب وتفتيت الحصوات.
- * .. حمص .. لضعف الحيوية الجنسية وعسر البول وتقرحات الجلد.
- *..جرجير..للسل الرئوي وعسر الهضم وضعف الشعر.
- *..صبار..لقرحة المعدة والأمراض الجلدية ومنع الحمل .
- *..فاصوليا خضراء..للروماتيزم وأوجاع المفاصل والمثانة والاكزيما.
- *..نبق..لانتهايات الفم والحنجرة وتنقية الدم وأورام الثدي.
- *..هيا إلى دكان العطار لشراء العقار (جوز الطيب- حبة البركة - حبهان - حرمل - دمسيسة - دوم - رواند - شمر - فليه - كثيراء - كركم - كزبرة - كمون - لبان مر)..

إضفى إلى معلوماتك

أمراض الشتاء لدى الأطفال :-

إن أمراض الشتاء في معظمها ناتجة عن التهابات فيروسية تصيب الجهاز التنفسي العلوي وتلعب تقلبات الجو دور هام في انتشار هذه الأمراض وتسمى هذه الأمراض لدى العامة بأمراض البرد أو أمراض الشتاء قوة .

إن أعراض هذه الأمراض عبارة عن انسداد بالأنف أو إفرازات من الأنف ، وعادة يكون مصحوب بحرارة والتهاب في الحلق، وفي بعض الأحيان يصاحبه كحة ، وخشونة بالصوت ، احمرار بالعينين ، وتضخم بالغدد اللمفاوية في الرقبة .

وعادة الأمراض الفيروسية لا تستجيب للمضادات الحيوية وكما هو معلوم أن المضادات الحيوية فعالة فقط في الأمراض البكتيرية ولكن يجب مراقبة إمكانية حدوث التهابات بكتيرية ثانوية قد تحتاج إلى العلاج بالمضاد الحيوي حسبما يراه الطبيب مثل التهابات الأذن أو الجيوب الأنفية، والتهابات العين أو حدوث التهابات بالرئة .

عادة تستمر الحرارة لمدته لا تتجاوز ثلاثة أيام وتخففي الأعراض المتعلقة بالأنف والحلق خلال أسبوع أما الكحة فقد تستمر ما بين ٢-٣ أسابيع مادامت هذه الأمراض (أمراض الشتاء) لا تعالج بالمضادات الحيوية .



طرق العلاج :-

أن العلاج في هذه الأمراض الفيروسية هو في الحقيقة محاولة تخفيف الأعراض المصاحبة لهذه الأمراض وذلك بسحب إفرازات الأنف وتنظيف أنف الطفل خصوصاً قبل الرضاعة وقبل النوم ، والجدير ذكره هنا أنه لا ينصح بالتمخط حيث أنه يؤدي إلى التهابات في الجيوب والأذن الوسطى. وأن استنشاق الإفرازات وبلعها أقل ضرراً من التمخط .

أما فيما يتعلق بالأنف المسدود: فينصح باستخدام نقط الماء الدافئ أو نقط الملح بالإضافة إلى شطف هذه الإفرازات وتعتبر نقط الماء الدافئ ذات مفعول تفوق مفعول معظم الأدوية التي تستخدم بهذا الخصوص. فينصح بعلاج ارتفاع درجة الحرارة بخافضات الحرارة للطل الرضيع .

أما الأطفال الأكبر من سنه فيفضل احتساء شربة الدجاج الدافئة .

فينصح استخدام أدوية الكحة خصوصاً للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ٤ سنوات

الأنفلونزا :-

تعتبر الأنفلونزا أكثر أمراض الشتاء انتشاراً بين الأطفال، لسهولة العدوى عن طريق الرذاذ في حالة إصابة أحد من أفراد الأسرة، لكن لحسن الحظ هناك لقاح ضد ميكروب «الهيمو فلاس» أحد الميكروبات المسببة للأنفلونزا .

وهو يفيد الأطفال صغار السن، بالإضافة إلى أصحاب الأمراض المزمنة الخاصة مثل أمراض الدم ونقص المناعة الخلقية والمكتسبة. وقد تتفاقم حدة الأنفلونزا

تزيد عند الأطفال المصابين بحساسية في الصدر ومن ثم يحتاجون إلى الاستعانة بأجهزة الأكسجين والفيوتولين لتوسعة الشعب الهوائية

الماء :

يدخل في تكوين سوائل الجسم وتنظيم درجة حرارة الجسم وتوفير الوسط الملائم للعمليات الحيوية . ولذلك يجب على الإنسان أن يعرف أنه لا يحتاج لأطعمة معينة وإنما يحتاج لمغذيات محددة موجودة في عديد من الأطعمة بتركيز مختلفة مما يتطلب معرفة المغذيات اللازمة للفرد وكذلك الأطعمة التي تحتوى على كل منها بكميات مناسبة ومتوفرة في البيئة التي يعيش فيها وذلك في حدود العادات الغذائية والقدرة الشرائية .

وهناك علاقة بين نوعية الغذاء الذي يتناوله الطفل ومدى استعداده للإصابة بأمراض البرد حيث يؤثر نوع الغذاء على الأطفال المصابين بحساسية الجلد فقط أكثر مما يؤثر على المصابين بالربو. ولاشك أن الغذاء المتوازن ضروري للجسم بشكل عام، لأنه يقوي مناعته ضد الأمراض لكنه لا يكفي بمفرده كعامل وقاية

أما عن الإكثار من استخدام الوصفات الشعبية كعصائر الليمون والبرتقال أو شراب الينسون وورق التليو أو الجوافة فإن هذه الوصفات الشعبية قد تكون عوامل مساعدة، ولكنها غير مؤثرة ولا يركز عليها الطبيب في برنامجه العلاجي .

وبالرغم من أن هناك دوراً للحمضيات المحتوية على فيتامين (C) في تعزيز مقاومة خلايا الجسم إلا أنه لا توجد حسابات دقيقة تحدد مدى علاقتها بالأمراض .

أفكار للمحافظة على البيئة :

بعض الأشياء قد تكون بسيطة و لا تأخذ منا جهداً في التغيير ولكن نتائجها عظيمة في الحفاظ على بيئتنا ليجد أولادنا الأرض مكاناً صالحاً للسكن في المستقبل.. لا نريد أن نترك الأرض خرابة للجيل القادم بعدنا..

كما أننا عندما نستخدم البدائل فإننا نوفر في مصروف المنزل تلقائياً لأننا سنقلل من استخدام مصادر الطاقة و الماء هذه بعض الأمور التي أجدوها سهلة و أتمنى منكم جميعاً التفاعل و أن تعرضوا أيضاً مقترحاتكم من حياتكم اليومية..

- استخدام أضواء الفلورسنت (النيون) بدلاً عن الأضواء الصفراء العادية يعمل على:

١ - التقليل من نسبة ثاني أكسيد الكربون في الجو بنسبة ٢٧٥ باوند

٢ - يوفر الطاقة بنسبة ٦٦ % مما يخفف فاتورة الكهرباء

٣ - يعيش حتى عشرة مرات أكثر من الأضواء الصفراء - عند الاستحمام أغلق صنوبر المياه عندما لا تستخدمه و استخدم دوشاً ذو ضغط منخفض.. و ما ينطبق على الاستحمام ينطبق على غسل اليدين و غسل الصحون.. و هذا يؤدي الى:

١ - استخدام الماء لمدة خمس دقائق بدلاً من ثمان دقائق مثلاً يقلل من نسبة ثاني أكسيد الكربون في الجو بنسبة ٥١٣ باوند

٢ - توفير في فاتورة المياه

٣ - الحفاظ على المياه العذبة التي تعد مصادرها محدودة في العالم و سيأتي يوم و تنتهي و لن تجد الأجيال القادمة ما تشربه

٤ - اصلاح الحنفيات التالفة التي تنقط و المواسير المكسورة التي تسرب المياه، يحفظ البيئة و يحفظ مالك

٥ - استخدام العوازل الحرارية في المنزل على فتحات الشبابيك و الأبواب، و ان كانت احداكن تبني بيتاً من الممكن أن تطلب استخدام العوازل في الجدران.

هذا سيقفل من الحاجة لاستخدام المكيف في الصيف و المدفأة في الشتاء .

- بدلاً عن استخدام النشافة الكهربائية لتجفيف الثياب، انشربهم تحت ضوء الشمس. ان جففت نصف ثيابك فقط في ضوء الشمس فإنك ستقلل من نسبة ثاني أكسيد الكربون في الجو بنسبة ٢٢٣ باوند .

- عند غسل الثياب، عيني الغسالة للحد المسموح و لا تضعي فيها ثياباً قليلة لأن كل دورة من دورات الغسالة تستخدم ٩٥ لترأ من الماء (لتخيلي الوضع - زجاجة المياه المعدنية تحوي لترأ و نصف من الماء.

- استخدمى الستائر الثقيلة على النوافذ لتقللي من الحاجة الى استخدام المكيفات.

- أزيلى الثلج من الفريزر و الثلاجة بصفة دائمة حتى لا تقل فاعليتها في التبريد و بالتالي تحتاج لطاقة أكبر لتعمل.. و ان كان بالامكان التخلص من الثلجات القديمة التي تعمل على التبريد بالماء و الحصول على ثلاجة حديثة صديقة للبيئة يكون أفضل .

- استخدمى الكولر بدلاً من شراء زجاجات المياه المعدنية لأنها سترمى في الزبالة بينما الكولر يعاد استخدام عبوة المياه الخاصة به.

- عند توقف السيارة للنزول السريع يفضل اطفاء المحرك للتوفير في الوقود و اطالة عمر المحرك و حماية السيارة من السرقة استخدام المحرك لثلاثين ثانية في وضع التوقف يستهلك طاقة أكبر من اعادة تشغيل المحرك

- يجب صيانة السيارة بصفة دورية حتى لا تستهلك كمية أكبر من الوقود و لا تطلق غازات سامة في الجو