

مجلة البيئة

عدد شهر مارس ٢٠١١

أسرة التحرير

رئيس تحرير

محرر

محرر

محرر

محرر

محرر

محرر

سكرتير التحرير

ا.م. د. منال فاروق

ا.م. د. سعاد بيومي

د. مرزوقة عبد العزيز

د. انتصار محمد يونس

د. سامية يوسف

د. حسنيه شحاته

د. غادة عبد الرحمن

نجلاء حمادة حسين

تحت رعاية

ا.د. إكرام على هاشم

عميدة الكلية

حكمة العدد

الزمن بطيء جداً لمن ينتظر ...
سريع جداً لمن يخشى ...
طويل جداً لمن يتألم ...
قصير جداً لمن يحتفل ...
لكنه الأبدية لمن يحب

وليم شكسبير

أخبار كلية التمريض

- قيام طلبة كلية التمريض بعمل حملة نظافة شملت جميع أنحاء الكلية
- تم دهان جميع أرصفة الكلية
- تم عمل ركن خاص بالبيئة من خلاله تقوم الطالبات بكتابة ما يدور عن مشاعرهن اتجاه ثورة ٢٥ يناير سواء كان على اللوحات المعلقة أو في دفاتر خصصت لهذا الغرض
- تم طباعة المطوية الخاصة بمرض السكر وتم توزيعها على جميع الإدارات والأقسام بالكلية
- تم زيارة مدرسة هدى شعراوي لعمل ندوات توعية وتثقيف صحي للطالبات والموظفات حول الأضرار الناتجة عن التدخين وكيفية المكافحة .

قيام طالبات الكلية بحملة للحديقة والمباني ودهان لأرصفة الكلية



دورة للتدريب على أعمال الدفاع المدني

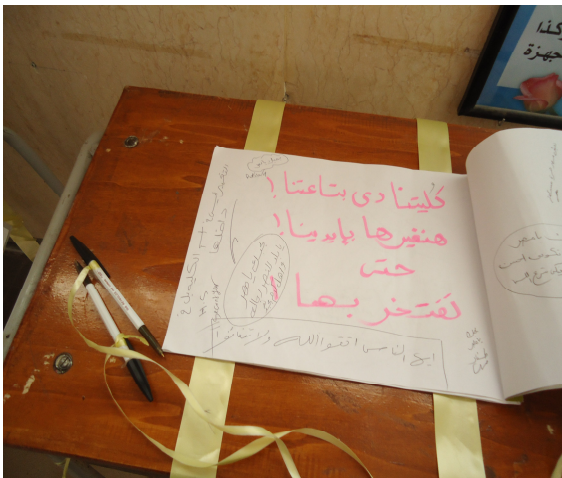


- تم عمل ركن خاص بالبيئة من خلاله تقوم الطالبات بكتابة ما يدور عن مشاعرهن تجاه ثورة ٢٥ يناير على اللوحات المعلقة أو في دفاتر خصصت لهذا الغرض تحت عنوان نفسي يا مصر



ثورة ٢٥ يناير

نفس



أجمل ماكتب حول الثورة من طالبات كلية التمريض تحت عنوان نفسي يامصر

- نفسي أشوفك في أحسن صوره وفي قلب كل الناس محفورة ويارب تكون على طول معمورة ودايما بشعبك راضية ومسرورة وتصير ذنوبك بربي مغفورة
- ويبقى الأمل مادامت الحياة
- أشوفك أكثر البلاد تقدا وحضارة ورفاهية وعدالة وحرية رأي
- إني أشوف بلدي الأولي على العالم بأولادها وشبابها ورجالها
- مصر بلد الأمان حتى ولو جار عليها الزمان هتفضلني يا مصر في القلب وترفرح حضارتك الراهبة على نهر الحياة وتراها بالعيان
- نفسي نبني أنف أبو الهول لان انكسار الأنف يدل على الانكسار التام للبلاد وخصوصا أن أبو الهول والأهرامات رمز الحضارة والعزة للبلاد
- بحبك يا مصر ونفسي بجد أكون حاجة تنفع بلدي تحيا مصر يا أجمل وأعظم بلد في الدنيا ويحيا شهداء مصر العظماء
- مصر مش قصيدة أو غنوه وطنية نحميها ! مصر بأيدينا وبدمنا نعليها !
- يستطيع الإنسان الحياة بلا عقل ولكن لا يستطيع الحياة بلا قلب فمصر بالنسبة لينا هي القلب

زيارة مدرسة هي شعراوي لعمل ندوة تثقيف صحي عن الالتهاب الكبدي ومكافحة التدخين



معلومات عامة

نخيل وزيتون سيناء يساعدان على نقاء الألبان



تتوالى يوميا المفاجآت من أرض سيناء لتبوح بأسرار جديدة لا يمكن أن تتوافر في أي بلد إلا في بلد ذكر في القرآن الكريم المبارك فقد توصل الباحث العلمي عرفات عبد اللطيف إلى اكتشاف جديد من ثمار الزيتون والنخيل حطم به الأرقام العالمية والقياسية عندما اعتمد على تغذية بعض الأغنام من الماعز والبقر على خليط من ثمار أشجار الزيتون مخلوطة ببعض نوى البلح من أشجار نخيل سيناء وبعد فترة وجد أن الحليب الذي تنتجه هذه الماشية لا توجد به نسبة تلوث نهائيا

يقول الباحث فكرة البحث استقرت في ذهنه أثناء قراءته لسورة المؤمنون وبالتحديد الآية (١٩) و (٢٠) و (٢١) على التوالي والتي ذكر فيها الحق سبحانه وتعالى أشجار الزيتون ثم اختص سيناء في الآية تليها مباشرة بأشجار الزيتون ثم ذكر الحق في الآية التي تليها أيضا الأنعام وما يخرج من بطونها

وأشار الباحث إلى أنه تم اختيار الماعز والأبقار لأن لبنهما هو الأكثر شيوعا واستخداما في الشراب وواضح أنه تم دراسة تأثير التغذية بنقل الزيتون ونوى البلح لمدة ١٠ أيام بنسبة ٢٠% فقط من جملة العليقة الغذائية المقدمة للحيوان وتحليل اللبن الناتج من الأبقار والماعز كيمائيا فكانت النتيجة مذهلة ضربت كل المقاييس العالمية والتي حددت أن أنقى ألبان العالم بناء على قياس الاتحاد الأوروبي أن نسبة البكتيريا في الألبان المنتجة بعد التعقيم تحتوي عللا ٣ ملايين خلية بكتيرية بينما الألبان الناتجة عن غذاء الأغنام والأبقار من تفل الزيتون ونوى البلح كانت ١٥٠ وحدة فقط وبعد التعقيم وصلت النسبة إلى صفر لتصبح درجة نقاوة الألبان ١٠٠%.

وبذلك تصبح سيناء مركزا مهما في إنتاج الألبان ليس على مستوى مصر فقط ولكن على المستوى العالم .

اتحاد الصناعات المصرية يدرس إقامة مصنع لإنتاج الوقود من المخلفات الزراعية



للاستفادة من ٢٣ مليون طن مخلفات زراعية تنتج سنويا في مصر بعد حصاد المحاصيل والخضروات والفواكه وبقياء تقليم الأشجار قيمتها مليار جنيه ، يقوم اتحاد الصناعات المصرية ممثلا في مكتب الالتزام البيئي والتنمية المستدامة بالتعاون مع جهاز شئون البيئة بدراسة جدوى إنشاء مشروع لإنتاج الطاقة من المخلفات الزراعية إلى تعتبر عبئا ثقيلا يكلف الدولة مبالغ ضخمة للتخلص منها مثل قش الأرز ، بينما هي ثروة قومية لو استخدمت الأساليب المتقدمة تكنولوجيا للاستفادة من المخلفات الزراعية بعد إعادة تدويرها سيصبح لها عائد اقتصادي ودور ايجابي في المحافظة على البيئة

عصير الرمان مضاد للكرش



إن شرب عصير الرمان بشكل يومي يعتبر محفزا على إيقاف تنامي الطبقة الشحمية في البطن المترافق مع مرحلة متوسط العمر ويؤمن العلماء بأن تلك الفاكهة الفائقة الهمة والتي أطلقوا عليها اسم سوبر فروت أو السوبر فاكهة تمتلك القدرة على تقليل الشحم المخزن حول المعدة فبعد شهر واحد من تناول عدد من المتطوعين زجاجة من عصير الرمان يوميا لكل منهم أثبتوا أنهم أقل احتمالا لان تنمو خلايا شحميه حول بطونهم كما تمتعوا بضغط دم منخفض

صناعة بطاريات سيارات بلا تلوث..؟



ثلاثة عشر التزاما بيئيا حددتها الموافقة النهائية لجهاز شئون البيئة على دراسة تقييم الأثر البيئي لمشروع مصنع بطاريات السيارات الجديد المزمع إقامته بالمنطقة الصناعية الخاصة بالمطورين الصناعيين بمدينة السادس من أكتوبر والمنتظر على أن ينتج أكثر من ٢ مليون بطارية سنويا يصدر منها ٦٠% إلى الخارج والمعروف أن صناعة البطاريات تصنف بقوائم دراسات تقييم الأثر البيئي ضمن القائمة (ج) وتعد من الصناعات الملوثة بيئيا وهناك تكنولوجيا غاية في التقدم للوصول إلى حد الأمان البيئي في جميع مراحل التشغيل وتشتغل الإدارة المركزية لتقييم الأثر البيئي بوزارة البيئة في موافقتها على إنشاء مثل هذا المصنع تقديم دراسة خاصة بإعادة تدوير المخلفات بنفس الشركة (المصنع) والالتزام بالحدود القصوى لملوثات الهواء داخليا وخارجيا . والالتزام بمعايير الثقل والتخزين والتداول الأمان بيئيا للكيماويات المستخدمة والمنتج النهائي ، والتخلص السليم والأمن بيئيا من المخلفات الخطرة كالعربات الفارغة للكيماويات ومخلفات عمليات الإنتاج والحمأة الناتجة عن محطة المعالجة والفلاتر المستهلكة، والتخلص منها في المواقع المخصصة للنفق الأمان للمخلفات الخطرة ومع الالتزام بتوريد البطاريات التالفة أو المستهلكة بالكامل لمسابك صهر الرصاص المتوافقة بيئيا لإعادة تدوير الرصاص كذلك الالتزام بمعالجة مياه الصرف الناتج، والالتزام بإعداد خطة لإدارة البيئة والرصد الذاتي خاصة لانبعاث الرصاص .

أول فندق من "الزبالة"



كما أن الفنون جنون، فإن الفنادق كذلك أصبحت تحتوى على غرائب وعجائب، آخرها هذا الفندق الذي تم بناؤه من "القمامة"!

في محاولة للفت أنظار العالم لتزايد المخلفات والقمامة بصورة مخفية شيد الفنان الألماني أتش أيه شولت أول فندق من القمامة على بعد خطوات من مقر الفاتيكان بالعاصمة الإيطالية روما .
الفندق المكون من ثلاث حجرات تمت تغطية حوائطه الخارجية بما يزيد على اثني عشر طنا من مخلفات الشواطئ ما بين علب المشروبات، وعدد من كرات القدم والكاميرات والجوارب القديمة، وحتى إطارات السيارات .
شولت أكد في حديث للتلفزيون الإيطالي أنه يبعث برسالة واضحة بانتهائه من هذا الفندق في يوم البيئة العالمي "٥ يونيو" مفادها أننا على حد قوله "نعيش في زمن القمامة، فنحن ننتج القمامة، وسنتحول نحن أنفسنا إلى قمامة، فالفندق مراه لحالنا"

معلومات صحية

اكتئاب مؤقت للام لأول مرة بعد الولادة



معظم الزوجات اللاتي ينجبن لأول مرة أكثر عرضة للاكتئاب، هذه النتيجة توصلت إليها دراسة أمريكية حديثة ويفسرها الدكتور / مدحت لطفي استشاري أمراض النساء والتوليد والعقم بجامعة القاهرة بأن الأم لأول مرة تشعر بتعب وإحباط وانزعاج وقلق على تعاملها مع الواقع الجديد بقدم المولود وجهلها بأسلوب رعايته، وهذا الشعور بالقلق يتحول إلى كآبة، لكنها غالبا لا تستمر طويلا بشرط أن يتعاون معها الزوج والمحيطون بها حتى تتجاوز هذه المرحلة وتتمكن من التكيف مع هذا الواقع إذا عملوا على رفع معنوياتها وساعدوها على استعادة الثقة في نفسها .

شرب ماء كثير يحافظ على مستوى الذكاء



تبين أن نقص كمية الماء داخل الجسم والاستهانة بالعطش يؤثران بشكل ملحوظ على مستوى ذكاء الإنسان، هذا ما أكدته احدي الدراسات الطبية التي أجريت في بريطانيا وقد أوصي القائمون على الدراسة بضرورة شرب كميات من الماء والسوائل تتراوح ما بين ٦ و٨ لترات يوميا حتى يحافظ الجسم على المعدل الطبيعي للمياه بداخله ومن ثم الحفاظ على مستوى الذكاء الذي يتطلب وجود نسبة معينة من الأملاح المفيدة والتي توجد فقط في المياه

البيت



التوابل ... صيدلية

التوابل هي أجزاء من النباتات تستخدم بغرض فتح الشهية وزيادة إفراز اللعاب والعصارات الهاضمة التي تساعد على الهضم، وهناك بعض التوابل تستحق أن تنقل من دولاب المطبخ إلى رفوف صيدلية المنزل، لما لها من فوائد طبية وصحية للإنسان مثل

الكمون:

. ويستخدم مع الأطعمة كفاتح للشهية ومهضم كما يستخدم مغلي مع النعناع والكروية في علاج عسر الهضم والمغص المعوي وطرده الغازات، ويستخدم مع العسل لإدرار اللبن عند المرضعات ويتم تحضير مشروب الكمون بوضع ملعقة كبيرة من الكمون في ماء مغلي ويؤخذ قبل الطعام

الفلل الأسود:

. من أشهر التوابل الفاتحة للشهية ومدر للبول، ويقوي المعدة ويحرضها على الهضم الجيد ويفضل عدم طحن الفلفل إلا قبل استخدامه بقليل ويخزن بحالته كحبوب

الشطة:

من التوابل الفاتحة للشهية ومنبهة للأمعاء فتزيد من إفرازاتها الهاضمة وتناول الشطة الحريفة يزيد من حرق كمية أكبر من السعرات عن طريق رفع سرعة ودرجة التمثيل الغذائي وتنشيط غدد العرق

الكسبرة:

تستخدم كفاتح للشهية ومساعدة على الهضم ومسحوق البذور يستخدم كطارده للغازات ومسكن للمغص ومانع للقي، ويزيل رائحة البصل والثوم ورائحة الفم الكريهة عند مضغ أوراقها الخضراء أو اليابسة

الشمر:

لعلاج سوء الهضم وطارده للغازات ولعلاج التهابات المسالك البولية وحوض الكلى، النزلات الشعبية والربو والتهابات الحنجرة ومهدئ جيد للأطفال ويساعد على النوم ويتم إعداده بغلي ملعقة صغيرة من ثمار الشمر في مقدار كوب ماء مغلي

القرفة:

من التوابل الثمينة واسعة الاستعمال ومقوية ومنبهة للقلب والمعدة والأمعاء فاتح شهية وطارده للغازات وتستخدم في علاج نزلات البرد والكحة ومنقية للصوت وطارده للبلغم

الزعتر:

. يفيد مغلي الزعتر الممزوج بالعسل في حالات التهابات الشعب الهوائية والربو، وفي حالات الصداع واضطرابات المعدة واحتقان الكبد ومهدئ لآلام حصوى المثانة ويستخدم المغلي أيضا كطارد للديدان من الأمعاء كما أن حمام دافئ معطر بالزعتر يريح الأعصاب المرهقة

بعض أواني الطهي .. تسبب الزهايمر



إن ربة البيت التي أصبحت تفرض في استخدام ورق الفويل (الالومنيوم) قد لا تعلم أن استخدامه له أصول فالوجه اللامع يجب أن يكون هو الجهة الداخلية للفة الأطعمة الساخنة والعكس هو الصحيح عند لف المأكولات الباردة ولا يجب تسخين الطعام الذي يحتوي على التوابل وأنواع الصلصات المختلفة خاصة الطماطم بداخله لما له من ضرر على صحة الإنسان لذا يجب وضع طبقة عازلة من ورق الزبد قبل وضع الطعام أن استخدام الالومنيوم بشكل عام والأنواع الرديئة منه بشكل خاص له تأثير ضار خاصة على المخ وعلى مراكز الذاكرة به وله علاقة وثيقة بمرض "اللزهايمر" إلى جانب تراكم نوع معين من البروتين (بيتا أميلويد) بمركز الذاكرة بالمخ

النوم على الجانب الأيمن الأفضل



طريقة النوم لها دور كبير في نوعية النوم، ولذلك ينصح العلماء بالنوم على الجانب الأيمن لأنه الأنسب لراحة الجسم والتمتع بنوم هادئ وعميق، وقالت الدراسة إن النوم على البطن يجعل الإنسان يشعر بعد مدة بضيق في التنفس لأن ثقل كتلة الظهر العظمية تمنع الصدر من التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير كما أن التنفس عند النوم على البطن يتعب القلب، وعند النوم على الظهر ، كما يقول الباحث الدكتور فلتر مولر من معهد مانهايم يضطر الإنسان للتنفس من الفم الذي ينفتح عند الاستلقاء على الظهر لاسترخاء الفك السفلي وهكذا فإن التنفس من الفم يعرض صاحبه لكثرة الإصابة بنزلات البرد والزكام في الشتاء، كما يسبب جفاف اللثة ومن ثم التهابها أما النوم على الجانب الأيسر فهو غير مقبول أيضا لأن القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى التي هي أكبر من اليسرى مما يؤثر في وظيفته ويقلل من نشاطه وبالأخص عند المتقدمين في السن كما تضغط المعدة الممتلئة عليه فتزيد الضغط على القلب والكبد، وهو موجود على الجانب الأيمن فيضغط على القلب وعلى المعدة مما يؤخر عملية الهضم ولذلك ينصح الدكتور مولر بالنوم دائما على الجانب الأيمن لأنه الوضع الصحيح لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملا وتكون الكبد مستقرة لا معلقة والمعدة جاثمة فوقها بكل راحتها وهذا أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه

الى شهداء ٢٥ يناير

كل مكان من الوادي
ولا ما أحدثه البركاني
حال الناس بعد الآن
لم ترضي بحال الإنسان
لأشاهد مقتل إخواني
فالصمت كان عنواني
من أجله مات الشجعان
أجل شعار وأمني
في الوادي تصرخ وتنادي
وفداكم روعي وأولادي
ويدفع بالقوة الجاني
ولنار الحرقه بمكاني
خجلا من خوفي وهواني
وتركت الجبل هنا خالي
لأعاون أهلي وأحبابي
فلم يعد هذا مكاني
وكتبت النصر للوادي
وجعلته يروي الوادي
وتركت الفخر لأولادي

رأيت النور يتخلل
ولم أعجب لذلك النور
ولم أعجب لما فيه
فها هي ثورة بركان
وأنا ساكن فوق الجبل
لم أتحرك لأقوم بشي
ولم أعرف ما هذا الشئ؟
ولما ضحوا بحياتهم
ورأيت أما" صارخة
النصر لنا يا إخواني
ورأيت طفلا يحمل حجرا"
وعجبت لقوة إخواني
وصرخت بنفس أعانيها
وملأت نفسي بالقوة
ونزلت بسرعة البرق
ونزعت الخوف من قلبي
ودفعت عدوي من أرضي
بدمائي قلت شهادة
ودفنت بأرضي بالوادي

إهداء من الطالبة / أماني هاشم

الدين والبيئة



الوضوء والصحة العامة كنموذج للحفاظ علي البيئة في الإسلام

- في دراسة بعنوان "الوضوء أبداع طبي " تم تناول الوضوء والطهارة بكل أركانها التي فرضها الله سبحانه وتعالى، استعدادا للصلاة خمس مرات في اليوم بثوب نظيف وفي مكان نظيف . وهي أمور واجبة علي امة الإسلام التي تقف في خضوع وخشوع إمام الخالق البارئ العظيم، إذ لابد إن يكون المرء علي اعلي درجة من النظافة والتطهر احتراما وإجلالا لخالقه وعملا بقوله تعالى: (... إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين). ولصحة الوضوء فرائض محددة لابد من القيام بها وطبقا لقوله تعالى : (ياأيها الذين ءامنوا إذا قمتم إلي الصلوة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلي المرافق وامسحوا برءوسكم وأرجلكم إلي الكعبين وإن كنتم جنبا فاطهروا ...) .
- وثبتت هذه الدراسة إن الوضوء إبداع طبي ووقاية من الأمراض ، ويكسب الإنسان النشاط والانتعاش والحيوية وينشط الدورة الدموية ويظهر الأجزاء المكشوفة من الجسم من الجراثيم الضارة وتلوث البيئة. كما إن الإبداع الطبي في الوضوء يخلص الإنسان من الرائحة الكريهة والخبثية من الجسد والفم، تلك المشكلة الصحية والاجتماعية. كما تثبت الدراسة إن كل ركن من أركان الوضوء علاج لكثير من الأمراض المزمنة والمشكلات الصحية المزمنة.
- أثناء الوضوء يجب غسل الوجه واليدين إلي المرفقين ومسح الرأس إلي الكعبين، وإذا نقص أي فرض من هذه الفروض يصبح الوضوء ناقصا وغير صحيح. ولقد زادنا رسول الله صلى الله عليه وسلم شرحا

وتفصيلا عمليا للوضوء، فجاءت السنن النبوية الشريفة بالمضمضة والاستنشاق ومسح الإذنين والرقبة وغسل كل عضو ثلاث مرات ، وبذلك تصبح عملية الوضوء التي تسبق الصلوات إبداعا وقائيا رائعا في مقدمته إن تصبح النظافة المستمرة عادة يومية منتظمة تساعد الإنسان علي الوقاية من الإصابة بالإمراض المختلفة .

كاريكاتير العدد

