



2017



البيئة في شمال سيناء

كتيب غير دوري تصدره إدارة البيئة بديوان عام المحافظة

المرض الذي يخشاه الجميع أكثر من غيره

كيف تحمي نفسك وأسرتك من السرطان ؟



سيقامكم هذا الكتيب، عذرًا .. نقلق قليلاً الآن حتى لا نندم كثيراً في المستقبل

مقدمة

**يقدم السيد الأستاذ الدكتور سيد على أحمد
عميد كلية العلوم الزراعية البيئية بالعرسق**

يبينتنا ليست فقط مكان نعيش فيه إنما هي من تعيش فينا، فما ينمو فيها من نباتات تقدى علينا وتندوى بأعشابها وترعن فيها وتنستظل بأشجارها .. إنها مملكتنا التي يرتبط حفاظنا عليها بصحتنا ومستقبل أبنائنا، يبینتنا نظيفة ومتوازنة بما خلقها الله وإنما تدخل الإنسان فيها هو ما تسبب في اضطراب واستهلاك تواردها، وإن هذا الاختلال هو ما أدى إلى انتشار العديد من أمراض العصر الحالي حيث تعد الممارسات الزراعية الخاطئة والإفراط في استخدام المبيدات أحد الأمثلة الدالة على ذلك، ولذلك فإن العودة إلى مبدأ الزراعة النظيفة المتكاملة هو ما يجب أن نسعى إلى تحقيقه، وتلك رسالة كلية العلوم الزراعية البيئية للمواطن المصري والمنطقية بأكملها حيث نسعى جاهدين بالتعاون مع المؤسسات العلمية والتنفيذية المختلفة لتنفيذ هذه الرسالة والنهوض بمجتمعنا صحياً وعلمياً.

وإيماناً منا بأن الأساس إذاً ما يبنى على قدر علمي وبين متميز فإننا حتماً سوف نجني ثماراً لنفعريها متمثلة في بيئة نظيفة وانسان سليم، لذلك يسعدنا أن نشارك في تقديم هذا الكتاب كنموذج إرشادي نسأل الله العلي القدير أن يسمح في تجسيبنا الواقع في براش الأمراض وخاصة السرطان، وذلك ضمن نشطة إدارة البيئة في تنفيذ برنامج التعليم والوعي البيئي لطلبة المحافظة.

**كل الشكر والتقدير للسيد وكيل أون الوزارة السكرتير العام
اللواء / محمد ابراهيم محمد السعدنى لجهوده وحرصه
الكبير على انجاح برنامج التعليم والوعي البيئي بتذليل
كل العقبات وتهجير مستلزمات التحاج لهذا البرنامج.**

**والشكر موصول للسيد المهندس الجيولوجي / جمال حلمي مصطفى مدير إدارة البيئة
بديوان عام المحافظة للتوجيه والنصائح والإرشاد ليتم هذا البرنامج بالشكل اللائق ويحقق
المدف المرجو منه، وبيرى الكتاب الموجود بين أيدي حضراتكم التوربيهذا الشكل.**

التلوث، يكون الجذور الحرة ويجهد الجهاز المناعي، لذلك يمكن أن يصل للسرطان.



السرطان .. المرض الأكبر

أصبح شبح السرطان يطارد العالم، حيث أنه يتسبب في وفاة الملايين سنويًا، لذلك علينا جميعاً أن نعمل على حماية أنفسنا وحماية أحبائنا، بالبعد عن كل ما هو محتمل أن يكون سبباً في الإصابة بهذا المرض القاتل، واتباع كل ما من شأنه أن يمنع الإصابة به.

السرطان .. خلايا .. ليس تحت السيطرة

مرض السرطان ببساطة (أعادنا الله منه جميماً) خلل في خلايا الجسم حيث تصبح تلك الخلايا خارج نطاق السيطرة، ذلك أن للخلايا السليمة آلية ذات إنتاج نفسها لتعويض الخلايا التالفة، وقع أمر غير متزامن حيث تختل آلية وتتمرد الخلايا على الجسم ولا تتبعها وتأخذ تلك الخلايا المريضة في إنتاج نفسها مستعمرات هذه الخلايا "بالأورام" وتعمل بجنون، فتتكاثر وتسمى الخلايا الجديدة على تلف وظائف الخلايا الطبيعية وتلف أنسجة وأعضاء الجسم.



أوصافنا تستمد طاقتها من .. ماء الأرض



إن الله تعالى أنبت كل البشر من الأرض، لأنه تعالى إنما يخلقنا من النطف وهي متولدة من الأغذية المتولدة من النبات المتولد من الأرض، لذلك يحتوى جسم الإنسان على ماتحتويه الأرض من عناصر فهو يتكون من الكربون، والأوكسجين، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم، والحديد إلخ، لذلك نجد أن كل العناصر الموجودة في الطبيعة موجودة في أجسامنا بنفس نسبةها في الطبيعة، وكل عنصر له وظيفة لحماية وصيانة جزء في هذا الجسم غير الآخر، كذلك فإن نسبة الماء في

جسم الإنسان تعادل نسبة البحار إلى اليابسة في الكره الأرضية، فالمطلوب على وجه التحديد أن يكون متناوله من غذاء (سوالي الشفت) مما تنتجه الأرض من أغذية طبيعية خاصة الخضروات والفواكه الطازجة المتنوعة، فمن أجلنا أوجدوها الخالق، لأنها تحتوى على العناصر الأساسية اللازمة لبناء وصيانة الجسم، بالإضافة إلى احتوائها على مضادات الأكسدة التي تجعل الجسم نشيط ولائق بالحيوية، وتكون بمثابة درع حماية له ضد جميع الأمراض وعلى رأسها السرطان.

جميعاً ضد .. السرطان

من أقوى الفرضيات التي وضعت لايجاد العلاقة بين الغذاء والسرطان، هي الفرضية المتعلقة بالاستهلاك اليومي للخضروات والفواكه الطازجة في مواجهة مرض السرطان، وهي الفرضية التي حازت على اكبر قدر من البحث والتأييد العلمي، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت عليها نتائج واضحة وملموسة أكثر من أي فرضية علمية أخرى، لذلك دعونا جميعاً صغاراً وكباراً نشن حرباً على السرطان مع التركيز على الوقاية، من خلال مضادات الأكسدة التي توجد في كل الأغذية الطبيعية وخاصة الخضروات والفواكه الطازجة المتنوعة التي خلقها لنا المولى سبحانه وتعالى، ونهم جداً بذلك الآلية للدفاع التي وفرها لنا الخالق منذ الأزل.



مضادات الأكسدة أقوى سلاح ضد السرطان

تحتاج كل خلية في جسم الانسان الى تزويد مستمر بالاكسجين لتحويل الطعام المضوم الى طاقة تمكن الانسان من الحركة والتفكير والعمل، ولكن لا يخلو حرق الاكسجين من مضار، حيث ينتج عن هذه الأكسدة ما يسمى العذور أو الشوارد الحرية أو الجزيئات غير المستقرة (free radicals) التي ترتبط بالإصابة بكثير من الأمراض وعلى رأسها السرطان، ويمكن أن تحدث الأكسدة في أجسامنا أيضاً نتيجة تناول الأطعمة السريعة وغير صحية ونتيجة التلوث والتدخين والتلوّر والارهاق والمشاكل في العمل، وعندما لا يستطيع الجسم التعامل أو القضاء على هذه العذور الشريرة بمضادات الأكسدة الطبيعية التي ينتجهما فإن هذه العذور الحرية الشريرة تسكن داخل خلايانا وتعمل على تخريب الوظائف الحيوية للجسم وتعطى الخلايا بما تحتويه من حمض نووى (DNA) مسئول عن الصفات الوراثية للانسان، أوامر على كل جزء في هذا الجسم، الآلام في المفاصل أو تزويد ضغط الدم في القلب أو جلطة في المخ أو تسبب إلى مساعدة من صديق، ويعترف في مضادات الأكسدة الخارجية مثل فيتامين أوبيريتاكاروتين وفيتامين ج ومعدن السيلينيوم الموجود في الخضروات والفواكه الطازجة التي تقوم بالتعامل مع الشوارد الحرية والقضاء عليها.



تجعلها تقوم بالمضار سيئة التأثير بمعنى أنها لا سمح الله يمكن أن تسبب أو تسبب تجاعيد في البشرة أو جلطة سرطانات، حيث يحتاج الجسم وقتها الجسم على هذا الصديق المخلص

أهم النصائح .. لتعزيز المعركة ضد السرطان



تناول الخضروات والفاكه طازجة 5 حصص يومياً

1



لأن تناول الخضروات والفاكه الطازجة المتنوعة بشكل متكرر يومياً هو خط الدفع الأول ضد السرطان، علينا جميعاً أن نجعل هذه الأغذية شئ أساسى في برنامجهن الغذائي اليومى، بتناولنا مالا يقل عن 5 حصص منها يومياً على الأقل كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، والعحصة الواحدة على سبيل المثال تعادل ثمرة واحدة من الفاكهة كالتفاح أو الرمان أو الموز أو البرتقال، أو حبتين من التamar الصغيرة كالمشمش أو البرتقال، لدعمنا والدفع عنا ضد السرطان، فهي عنده جداً بالفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة التي تساعده في القضاء على الشوارد الحمراء أو الجزيئات غير المستقرة المسيبة لهذا المرض أعادنا الله منه جميعاً.

الامتناع أو البعد تدر المستطاع عن .. البرجر وأخواته

2



قد تستهويك وتجذبك بعض المأكولات بشكلها ورائحتها وطعمها، إلا أن البعض منها قد يجعل سعادتك بتناولها إلى كارثة في المستقبل لا قدر الله، لذلك يجب الامتناع أو البعد قدر الإمكان عن تناول اللحوم المصنعة (مثل البرجر واللانشون والبساطرة والسبحقة والبيكون) لأنها جميعاً من الأسباب المؤكدة للسرطان للمداومين على تناولها، هذا ما أعلنته وأكدهته منتظمة الصحة العالمية (who) في شهر 10/2015 بعد دراسات وبحوث مستفيضة، حيث ضمت المنظمة اللحوم المصنعة لنفس القائمة المؤكدة التي تسبب مرض السرطان وهي التدخين والخمور والأسبرستوس والزرنيخ، ونحن نتحدث هنا عن اللحوم المصنعة وفق المعايير العالمية وليس اللحوم المصنعة تحت السلم، وفي حالة الاصرار على تناول هذه اللحوم هناك بعض الأشياء المهمة علينا مراعاتها مثل تصريح هذه اللحوم في المتريل، وعدم تناول هذه اللحوم كل يوم، ووضع خضروات طازجة مثل الخس والبقدونس وال الخيار والطماطم والجزر مع اللحوم في الصاندوتش، وتناول كوب عصير فريش مع الصاندوتش، لأن تناول الخضروات والعصائر مع هذه اللحوم يقلل من تأثيرها الضار على الجسم، فالوقاية من السرطان تبدأ من المائدة.

مضادات الأكسدة عبر التقنية أفضل بمراحل من مضادات الأكسدة عبر الأدوية

5

الالتزام ببرنامج يومي .. لل المش السريع



إن المشي السريع يعتبر هو أفضل ما يمكنك أن تقدمه لجسمك لما له من تأثير إيجابي سواء على الصحة البدنية أو الذهنية، لأنه ما بين 20% و33% من العوامل المسببة للسرطان تحدث بسبب الوزن الزائد وأهمال النشاط البدني اليومي، لذلك فلا بد من المشي السريع يومياً لمدة نصف ساعة على الأقل، فالمشي يطرد السموم من الجسم وهو علاج مبدئي لكل الأمراض ويساعد في التحكم في الوزن ويقلل من الدهون المضرة والكتوتيرول ويقتل من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والسرطان، كما يقلل من أمراض الاكتئاب والتوتر ويحسن الحالة المزاجية فهو يقيتنا من الأمراض التي تهدد حياتنا ويمكّننا من الاحتفاظ بنضارة الشباب، وبعكس السؤال هنا، نستطيع أن نختصر ساعات العمل والنوم ومطالبات الحياة يومياً إلى 23% ساعة، موضوع يجب أن نفكّر جميعاً بجدية فيه.

دمج الرياضة والحركة في الأنشطة اليومية



تشدد التوصيات الطبية على إدخال النشاط البدني في روتين الحياة اليومي وجعله جزءاً من نمط حياة الشخص فكل نشاط يقوم به الشخص يحتسب ويحرق بعض السعرات الحرارية التي عندما تجتمع فإنها تحدث تغييرات قد تكون حاسمة بشأن صحة الشخص خلال

سنوات عمره القادمة، فقطرات الماء المستمرة والثابتة تحفر الجبال وتصنع الوديان، ولأن الرياضة والحركة شيء أساسي لصحتنا، فإذا لم نتمكن من ممارستها تحت وطأة مستويات الحياة، بالإضافة إلى طغيان الفضائيات والإنترنت والفيسبوك، فعل الأقل لا بد من دمج الرياضة والحركة في أنشطتنا اليومية مثل المساعدة في الأعمال المنزلية، واستخدام السلالم بدلاً من المصعد، والذهاب للعمل مشياً أو بالدراجة بدلاً من ركوب السيارة أو أي نشاط مناسب متاح فما لا يدركه لا ينيرك كنه، فإن تم يكن بإمكاننا فعل شيء مماسيق، فلا بد من أن نأخذ فاصل من الجلوس في المكتب أمام الكمبيوتر لنتحرك كل ساعة بقدراً الإمكان ولو دققتين لنقلل فرص إصabitنا بالعديد من الأمراض المزمنة مثل السكري والسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلب والسرطان، لأن الاستمرار في الجلوس لفترات طويلة نوع من أنواع الموت الصامت.



يعتبر التدخين عالياً أهم مسبب للأمراض التي يمكن الوقاية منها في مقدمتها السرطان، كما أنه أهم مسبب لحالات الوفاة المبكرة، فالدخن عندما يشعل طرف السيجارة كأنه نزع فتيل قنبلة تحتوى على كوكتيل من المواد السامة والمسرطنة، حيث أن دخان السيجارة يحتوى على أكثر من 4,000 مادة كيماوية منها 200 مادة سامة و40 مادة مسببة للسرطان، وترتفع درجة حرارة الجزء المشتعل من السيجارة مما يؤدي إلى انحلال مكونات التبغ بها وخروجه مع الدخان، ومن أهم السموم التي تخرج مختلطة بدخان السيجارة القملران والتيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون والفورمالدهيد بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من المواد الكيماوية الأخرى التي لن تخيل أن تكون داخل جسدك، ويتم استنشاق كل هذه المواد مع دخان

السجائر وتصمل إلى الرئة ثم من الرئة تنتقل هذه المواد عن طريق الدم إلى جميع أجزاء الجسم، للتزييد من فرصإصابة المدخن بحزمة من الأمراض تبلغ 25 مرض على رأسها سرطان الرئة، وسوء اكان التدخين عن طريق السجارة أوالباقب أو السجائر أو الشيشة فالتدخين يأى وسيلة أسماء متعددة لسم واحد.

البعد اعظاماً عن .. التدخين السلبي



في عام 2004 توصلت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التي تعد جزءاً من منظمة الصحة العالمية إلى وجود أدلة كافية ومؤكدة على أن التدخين السلبي أو التدخين بالاكراه يصيب البشر بالسرطان، ويقتل التدخين السلبي سنوياً (600,000 شخص)، لذلك لا تتجهل وداعك عن حفك في استنشاق هواء نقى غير مشبع بسموم التدخين، لأن التدخين هو السبب الأول للوفيات على مستوى العالم في بعض دول العالم (المتقدم بالطبع) تخطط من الآن لتكون تلك الدول بالكامل خالية من التدخين تماماً بحلول عام 2030، على الأقل لنمنع نحن لوجه الله والوطن التدخين في ريو مصرنا العزيزية (المنشآت الصحية والحكومية والنواود الشباب والمواصلات العامة...).

عام 2030، على الأقل لتنمية نحن لوجه الله والوطن التدخين في الأماكن المغلقة في ريو مصرنا الحبيبة (المنشآت الصحية والحكومية والنواحي الرياضية ومراكز الشباب والمواصلات العامة...).

التاريخ الأسود للتدخين وعده ثانية من خال السجارة الإلكترونية

في خمسينيات القرن العشرين كان الأطباء يروجون للتدخين في أمريكا وأوروبا بصفته شيء جيد يريح الإنسان ويسعده بعد يوم عمل شاق، إلى أن اتضحت حزمة الأمراض التي يسببها، ويتهم الترويج الآن للسيجارة الإلكترونية على أساس أنها لا تحتوي على المواد السامة والسرطانة الموجودة في السيجارة العادي مثل "القطaran وأول أكسيد الكربون"، والسيجارة الإلكترونية عبارة عن جهاز إلكتروني يشبه السيجارة العادي أو القلم، وتعمل هذه السيجارة عن طريق تسخين نيكوتين سائل منه بطعم آلاف النكهات مثل النعناع والموز وغيرها إلى بخار يتم استنشاقه تماماً كما يتم استنشاق دخان السجائر التقليدية ولكن من دون تبغ، وترى منظمة الصحة العالمية (WHO) وإدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية (FDA) أن المروجين لهذه السيجارة الإلكترونية يخدعون عملاً لهم في زعمهم أنها وسيلة ناجحة 100% للتوقف عن التدخين وأنه ليس هناك ما يثبت مأمونية وكمية النيكوتين المنتص، وتؤكد المنظمة أن السيجارة أو الشيشة الإلكترونية ليست صحية بالمرة، لأن مكوناتها لا تخلو من العديد من المواد الكيميائية المسيبة للسرطان مثل الفورمالدھید والأسيتالدھید ذاتجة عن تسخين النيكوتين، والخلاصة أن تلك السيجارة تشبه دخول البيت ولكن من الباب الخلفي.

عدم تناول المشروبات الغازية .. الطاردة والداهية

المشروبات الغازية تؤدي إلى زيادة الوزن مما يؤدي إلى السمنة، وتناول المشروبات الغازية مرتين باليوم قد يؤدي إلى تليف الكبد على المدى البعيد، وإدمان تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى انخفاض مستوى البوتاسيوم بالدم مما يؤدي إلى ضعف العضلات، ونسبة السكر الذي تحتويها جميع المشروبات الغازية قد تقود إلى الإصابة بالسرطان، كما أن ارتفاع معدلات استخدام المشروبات الغنية بالسكر يعتبر عاملاً أساسياً في أمراض السمنة والقلب والسرطان حول العالم، كما أن الصودا الموجودة تعمل على تقليل كفاءة الجهاز المناعي وتسرق حموضة الملايين من روبرات الأكالايروم من المختام، مع العلام أن المشروبات الغازية .. لا تهضم الطعام، ولكنها تعمل فقط على إعادة توزيع الطعام داخل فراغ المعدة، وتتجمع الغازات في الجزء العلوي من المعدة، فمجرة موجة من الضغط لا تخف بغير إخراج عاجل عن طريق الجشاء، فالمشروبات الغازية مخاطرها بالعشرات، ولا توجد لها هائنة واحدة حتى العطش لا ترويه، وخطرها يقارب خطر التدخين.

الميكروويف آمن ولكن .. الاحتياط واجب



تعتمد فكرة عمل الميكروويف على نوع من الإشعاع ذو موجات قصيرة أي إشعاع منخفض الطاقة، ولذلك تسمى بالميكروويف أي الموجات القصيرة جداً، وهو نوع غير مؤذ من الأشعة الكهرومغناطيسية مثل الضوء المرئي، وكل ما تفعله موجات الميكروويف أنها تتفاوت إلى الطعام

وتساهم اصطدام جزيئاته لتنتج الحرارة من خلال احتكاك هذه الجزيئات وتعمل على طهي الطعام، وموجات الميكروويف لم يتم ثبت حتى الآن أنها أصلية على الإنسان حتى على الأطفال والحوامل، لكن من باب الاحتياط يفضل عدم الوقوف مباشرة أمام الميكروويف والإبعاد عنه متر على الأقل، وعدم استعمال الأواني المصنوعة من البلاستيك أو الميلامين من أجل طهي الطعام أو سخينه في الميكروويف إذ إن درجات الحرارة المرتفعة تسبب انفصال مركبات كيميائية مضرة تحتوي عليها هذه الأواني ومن ثم اختلاطها بالغذاء، والأفضل الأواني المصممة خصيصاً للميكروويف، كما يمكن استعمال الزجاج والخزف، ولعلم فإن كثير من الأواني الآن يوجد عليها علامة ترمز بأنها مناسبة للإستخدام في الميكروويف، ويجب إيقاف تشغيل الجهاز فوراً والاتصال بالسيانة أو الوكيل عند ملاحظة تآكل العازل المطاطي أو جدران الميكروويف.

تخزين الأغذية وخاصة الحبوب والبقوليات .. يشكل آمن

أشتبهت الأبحاث أن تخزين الحبوب والبقوليات في ظروف سيئة ورطبة يساعد على نمو وأذى هار فطر "الأفلالاتوكسين" وهو منتج شديد السمية يضرر العفن الذي يتكون على الحبوب، مما يضعف الجهاز المناعي ويسبب سرطان الكبد على وجه الخصوص، وتلأسف لا يمكن التخلص من هذا الفطر بفسل الحبوب، لذلك يجب حفظ البقوليات والحبوب في أماكن أو خزانات معتدلة الحرارة، بعيداً عن الرطوبة ويعيناً عن الحرارة، ويتم تهويتها بصفة دورية، كما يجب التأكد من خلو هذه الخزانات من السوس، وبعضاً البقوليات التي حفظت لمدة طويلة يمكن أن يظهر فيها السوس وينتشر في الخزانة، لذا عند حفظ بقوليات جديدة يجب التأكد من سلامة الحبوب الموجودة سابقاً.



ترشيد استخدام الموبايل (الموبايل .. ضرورة وخطورة)



لأنه يستطع الاستغناء عن الموبايل فقد أصبح ضرورة من ضروريات الحياة كالملاء والهواء، ولأن الموبايل مثل السكين إذا استخدم بطريقة خاطئة، نظراً لأنه يعتمد في عمله على الأشعة الكهرومغناطيسية التي تتنفس خارج الأسلاك وتخترق الحوائط بدون أن يشعر بها جسمنا البشري، فهو خطير بدون صوت ولا لون ولا طعم ولا رائحة. لذلك تفادياً لحدوث بعض أنواع سرطان الدماغ لا بد من مراعاة بعض الأمور عند استخدام الموبايل ومنها .. ألا تزيد مدة مكالمة الموبايل عن 6 دقائق متواصلة في المرة الواحدة، وعدم وضع الموبايل مطلقاً أسفل الوسادة عند النوم بل في أبعد

مكان يمكن أن نسمع منه جرس المتنبه، وعدم وضع المسيدات المسماة المواسيل الموبايل بالترسب من مكان تكوين الجنين، كما ينبغي لا يوضع الموبايل في الجيب سواء جيب القميص أو البينطلون لأن الموبايل يظل متصل بممحطة التقوية أو الهوائي ويظل ضرورة قائم حتى أثناء عدم إتصالنا بأحد، وعدم التحدث في الموبايل وهو موضوع تحت غطاء رأس الفتىات أو السيدات (الطرحة) لأن الأشعة عند ذلك تتباعد مباشرةً من الموبايل إلى أكثر أجهزة الجسم أهمية وهو المخ، ولنكن حريصين على أن تكون غرف أولادنا حالياً من كافية أشكال الموجات الكهرومغناطيسية الضارة سواء كان ذلك من الموبايل أو من اللاب توب أو من أي أجهزة تعمل بالواي فاي وخاصية الروتر، وأفضل مكان لوضع مثل تلك الأجهزة هو صالة أو صالون المتريل، لأن صحتهم هي ثروتهم، والقاعدة الذهبية تؤكد بأن الحذر يمنع الخطير .. !!

السيدات في خط



يعد سرطان الثدي من أكثر أنواع الأورام التي تصيب السيدات على اختلاف أعمارهن، وتكمم خطورة هذا النوع من الأورام في قدرته على الانتشار لأجهزة الجسم الأخرى مثل الرئتين، لذلك لا بد من الماظبة على الكشف الذاتي للثدي مرة كل شهر وعند ملاحظة أي شئ غير عادي يجب زيارة الطبيب وعمل الأشعة التشخيصية لمشاكل الثدي ماموجرام (Mammograms) دون تأخير خصوصاً بعد الثلاثين، وتكمم أهمية هذه الأشعة في أنها تؤدي للكشف المبكر عن السرطان مما يحسن من فرص النجاة من المرض بدل الانتظار حتى ظهور الأعراض، كما يجب الذهاب لأحد المراكز المتخصصة لإجراء المسحة المهبليّة مرة كل 3 أعوام بصرف النظر عن وجود أي تغيرات أو أعراض.

الأمهات خصوصاً يتتحملن مستوى ما يتناوله الأبناء من أطعمة مُضرة.

13

عدم وضع الأغذية الساخنة في أطباق بلاستيكية خصوصاً المصنوعة من الميلامين، ووضعها في أطباق مصنوعة من الزجاج أو الصيتي أو الإستانلسيل 13/10، لأن بعض معدومي الضمير يستخدمون الاليوريا فور مالدهيد وهي مادة مسرطنة بدل الميلامين الأصلى في التصنيع، يدفعهم لذلك جشع المكاسب السريع، ويمكن حصر استخدام أطباق الميلامين المفتوش أو المقلد أو أطباق الفورمالدهيد لوضع الفواكه والخضار الطازج والأطعمة الباردة تجنباً لحدوث تفاعلات بين هذه الأطباق الخطيرة وبين الطعام الساخن، ويمكن لنا اكتشاف تأثير أطباق الطعام المصنوعة من الاليوريا فور مالدهيد في كثير من بيوتنا بالأغذية الساخنة من حدوث تشغقات صفيرة جداً وتغير لونها مع طول فترة الاستخدام.

14 التخلص السليم والأمن من القمامات المترلية بوضعها في كيس أسود محكم الإغلاق ووضعها في الصناديق والأماكن المحددة لذلك، لأنها بينة خصبة لنقل الأمراض مثل الذباب (الذبابة المتر لية تنقل للإنسان أكثر من 30 مرض) والضرر وتتمثل خطورة صحية وجمالية، لذلك يجب ان تكون النظافة هدف وأسلوب حياة لأن هذا السلوك لن يكلفنا الكثير لتحافظ ليس فقط على صحتنا وصحة أبنائنا وأسرتنا التي لا تقدر بمال، بل أيضاً لتحافظ على صحة جيراننا والمحيطين بنا، فتحن جميعاً في قارب واحد.

الثالث يمكن أن تكون مقدمة للسرطان ..؟



لو أنا أو أي شخص مسكت ساك كهرباء مكتشف ..؟ ماذَا يحدُث ..؟



الخطر في .. شرب ماء



مياه الآبار السطحية والطلبيات الحبشية مصدر غير آمن لماء الشرب فهي خطر يهدد صحة المواطنين حيث تسببت في الإصابة بالعديد من الأمراض تبدأ بالسهال والتزلات المموجة وتصل إلى الفشل الكولي وفicroسون سى والسرطان. فقط يمكننا للضرورة استخدامها في العجل وفي الحمام.



ويرجع السبب في ذلك إلى وصول مياه الصرف الصحي والأمطار الحمضية والمياه المنبعية بستاناً الميدات والآسدة والخصبات الزراعية للأعماق التي تسبّب منها تلك الآبار والطلبيات وهذه هي الكارثة.

ما يدعو للقلق هو نامي واستمرار ظاهرة قيام المواطنين خاصة في محافظات الدلتا ببراعة الآبار والطلبيات الحمضية المنتجة بمعروفيهم على خطوط الشبكة العامة مياه الشرب الأمر الذي يمثل انتهاكاً صارخاً وخطيراً داهماً ومصدراً للنحوت لشبكة مياه الشرب الرئيسية.

معطرات الجو .. روانٌ جميلة .. وبمخاطر كبيرة .. !!

تفيل أو منح استخدام معطرات الجو بما فيها البخور ذات الروائح المتنوعة والجميلة لأنها مصنوعة من مواد كيميائية ليست طبيعية لذلك لا بد من تهوية البيت بعد استعمال هذه المعطرات حتى يدخل الشوء النقي ويطرد الدواء المحمل بهذه السموم. كما يمكن مثل التبغ والريhan أو على الشرفات في أماكن مناسبات المنزل. كما يمكن منع انتشارها في المطبخ (الأبروسيولات) الجو والذروسوارات وممرات البناء من خلال تنفس الشوء ويكون الضرر الذي قد المستقبلي لا سمح الله يعتبرون أكثر من يتأثر بهذه المواد. مع العلم أن مجرد التعرض لهذه المواد يمكن لإحداث الخطأ لكن مع تكرار التعرض وطول المدة في نفس المكان يكون الخطأ أشد.





٥ تلوّت أواني الألومينيوم معدني .. أما التقبيل فـ معدني وكيميائي



عند شراء أواني الألومينيوم لا بد من البحث عن الألومينيوم الخاملاة أو المستقطبة (polarized)، لأنها تخفي الآكل من نسب الألومينيوم إليه. أما أواني الألومينيوم العادي فيسعد استعمالها في الطبخ يجب نقل الأطعمة فوراً إلى أواني زجاجية أو صيني أو إستانلسستيل 10/18 وذلك بسبب حدوث تفاعل معدني بين الأطعمة الساخنة خاصة الأطعمة الحامضية والألومينيوم خاصه الفير مفطس بطبيعة مؤكسدة تمنع تحلل الألومينيوم، وينتقل من خلال هذا التفاعل معدن الألومينيوم إلى الآكل بما يترتب عليه من مشاكلات صحية مستقبلية خطيرة نتيجة المراهم مثل الرعايم والسرطان، كما يجب التخلص فوراً من أواني التقبيل اذا خدشت لأنها في هذه الحالة تنقل مواد معدنية وكيميائية مسرطنة لجسم الإنسان.



عند نزع فتيل القبضة .. أقصد عند إشعال
السيجارة .. يحتوى الدخان المتصاعد على

كمانة

أكثر من 4000 مادة كيماوية
منها 200 مادة سامة
و 40 مادة سببية للسرطان

أهم السموم التي تخرج مختلطة بدخان السيجارة
النيكوتين

القطaran

غاز أول أكسيد الكربون

الأمونيا (النشادر)

الفورمالدヒيد

د. د. د.

عاجل
600,000

شخص (فتشم أطفال) من
غير المدخنين .. يموتون
ستوياً من دخان سيجار
من حولهم .. أي من
التدخين السلبي أو
التدخين بالإكراه.

التدخين السلبي .. يقتل أيضاً ١٩٪



ليس من

الصدق وليس

من العقل أن

يصرخون الآباء

للتدخين السلبي

خاصة في المدرسة

للتدخين أحد

الآباء حرمة

حتى التدخين السلبي يمكن أن يسبب السرطان ، مشاكل في الرئة ، وأمراض القلب .. ويمكن أن يصل هذا الضرر إلى جسم أجزاء الجسم بما في ذلك العينين ، الجلد ، والأعضاء التناسلية .. كما أن التدخين السلبي يضعف المناعة ويضعف الذي يندره الجسم على مقاربة المعدوى .. مما يجعل الجسم مؤهلاً للإصابة ببعض الأمراض .. وبالإضافة إلى كل ما سبق يتعرض الأطفال المرضين لهذا النوع من التدخين .. لانخفاض التغذية ، الذهنية والإدارية .. وانهم مستثنون من المدخنين مثلياً .. لأن النباتيين أصبح يهدى في دمائهم .

50% من الأمراض التي يمكن أن تصيبنا ، تتغاداها بالاهتمام بفسيل الأيدي

اللمسات المؤفرة للطاعة .. قنْقُس الاتهام .. !

كل الاحترام والتقدير لكل السيدات .. لكنه الموقفة زى الست .. مشوره
لكن هنتعيك جامد لو زعلتها في يوم .. وهكذا المصاصين الموقفة للحظة ادا
كشرت تصريح شديدة الخطورة



في حالة الكسر نفتح أضافذة سريعاً ونخرج من الغرفة ونتركها ملءة ربع ساعة حتى يستقر الغبار على الأرض قبل تكسير بفرشاة وحارف ووضعه في كيس بلاستيك وأغلقه والخلص منه فوراً.



عدم استخدام المكثنة الكهربائية في ملحة الطعام سواء اللحمة المفقرة أو النبض (القليربيست) حتى لا يتذمر الغبار الرتبقي السام في أرجاء المكان.



عدم ترك هذه المصايب مضافة لفترة طويلة قرب رأس أي فرد لأنها تصدر مواد كيميائية سامة يمكن أن تسبب سرطان الجلد لا سمح الله. لذلك يتضح بعدم الاعتماد عليها كمصدر إضافة مباشر فوق طاولة المذاكرة للأطفال.



၂၁၁၃ နှင့် ၂၁၁၄ နှင့် ၂၁၁၅ နှင့်



غير السمات أو طقوس الفطن تجاه يطلق عليه المرض . مكوناتها بالاضافة للسكر
شريط من الابواب الصناعية والمواد الحافظة الفطرة التي تستند على تكون خلايا هرة تكون سببا في انتشار الأورام واحادتها
ذكريات في الـ ٤٥ الى ٦٠ % [DNA] داخل الخلية مما يؤدي الى الاصابة بالفشل الكروي والكتبي والقولون السرطانية

هذه العشوائيات الفريدة وأسلحتها تجعل منها حفتر الموت للعدوين على نتوءاتها بكتارة وشراثة من الأطفال الذين يذرون من أمرهم شيئاً لأن بعض المواد الكثيفة والخاطفة تؤدي إلى سقوط الشعر وجحود في العينين وتضخم في الكبد وتراتك داخل جسم الإنسان وهذه ما يستطيع الجسم التعامل معها بـأعراض الفرض في الظهور . كما أن بعض المواد الكثيفة والخاطفة الأخرى لها خاصية التسلل داخل جسم الإنسان إلى مواد أكثر سمّة

تناول الأطفال تلك الحلويات أسلناها مثل الماريملا والشمعون والأندوس وأيضاً المشروبات الغازية بصفة منصرفة ينذر على مدى أقامهم على تناول المأكولات الطبيعية كالخضروات والفاكه الطازجة ليس بغير سعاده ورحة صحية لهم لهم امراض. مما يصعب في ريحه حرمه بذاته وكثرة نوبات الغصب لديهم. بالإضافة الى عدم قدرتهم على التركيز لمدة طويلة خلال ساعات الاستذكار. مما ينذر على مستوى تحصيلهم الدراسي



لأننا نحب أولادنا ونحترم صحتهم علينا دعم التحاور مع ربطةكم لضمان افضل النتائج او الملوى الاخير المتوجه على الالوان الصناعية والمواد المختلفة .
نحن بذرا ما نحن باطلاعنا بخواص قمم مستقبلنا زاهرا

الشيبس بين الإعلان والإدمان



الشيبس أكياس مقرية جداً بمحتويات ضارة جداً جداً وهو من المأكولات الضارة
أو أكثر شرائح المجتمع شفاعة وفهم الأطفال، وتكون خطورته في إدمانه على

أولاً التشويبات التي تدفع الأطفال لتناول كميات كبيرة منها مما يؤدي بهم للإعتماد على
تناول الأغذية الأساسية الطبيعية المحتوية على مضادات الأكسدة التي تحميهم وتقوى صلامتهم.

ثانياً الزيوت المهدّرجة مثل زيت التحليق التي تستخدم في قلي الشيبس في درجات حرارة عالية تحتوي
على كميات كبيرة من الدهون المشبعة والتي تترسب في الأوعية الدموية وتتسبب في أمراض تصلب الشرايين وأمراض
القلب والأوعية بمرض السكري والزهاير، وتؤثر على نمو عظام الأطفال وتقلل الكثافة العظمية لديهم، وعلى المدى
البعيد يمكن أن تكون تلك الزيوت سبباً في الإصابة بالسرطان.

ثالثاً مادة (الأكريلاميد) وهي مادة تسبب السرطان وتتكون
عند تسخين ذرة الطعم (فوفل، بفنة، بيضة) حتى تستوي على التشويبات عند مرحلة
حرارة عالية ولفترات طويلة وهو ما يحدث عند تحمير الشيبس.

رابعاً كميات الملح والماء الماء الماء ذات التأثير بالاضغط على الكبد والتي لها تأثير
سلبي على الصحة العامة لأنها تؤدي إلى تركيز الماء في الجسم وتصيب الجهاز المناعي.



خل بالكم من .. ولادكم .. !



استمرار تناول الماء الفدائي الذي تحتوي على
الأنواع الصناعية والنكبات والماء الماء الماء
(مواد كيميائية ليست طبيعية) مثل رفاقت
البيطاطس والأندومي والتمرilletas والعصائر
الصناعية والمشروبات الغازية، تسبب تقلبات

مزاجية ونوبات ضرب وتشhirات سلوكيّة
حادّة عند الأطفال، نتيجة تراكم الملوثات
باليجسم وإثبات المجهاز اثنانى والتكون
الجدورالحره التي تسبب كل الأمراض،
وربما تصل درجة الخطورة إلى مرض السرطان.





قاعدة أساسية في التعامل مع الأغذية

عدم إبقاء أي أطعمة مطهية بعدها ثانية خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين في جو الشرفة الحادى .



نن الأكسدة والبكتيريا واللترات قبل العمل عليها حتى لو لم يتغير شكلها أو رائحتها وبالتالي تعرضا للفساد . وتعرض من يتناولها إلى التسمم الغذائي، مما يؤدي إلى إجهاد الجهاز المناعي ومرة بعد أخرى يمكن أن يسبب ذلك مرض السرطان



بالتأكيد .. نحن نصدق العلم

البرجر فيه ؟



استمرار تناول اللحوم المصنعة مثل اللانشون والبيستريمة والسبق والبرجر من مسببات السرطان وترفع خطر إصابة الإنسان بأمراض القلب والأوعية الدموية وكثير من الأمراض الأخرى. كما ترفع فرص حدوث الوفاة المبكرة. فاللحوم المصنعة تعتبر سبب يتشدد في أجسادنا وألسنا لأنها ببساطة مكونة من 47% مما يطلق عليه بـ بيكسلائم

Pink slime (أي اللزج الوردي) وهذه المادة مكونة من جميع ما يتبقى من الذباائح بعد استخلاص كل اللحم منها حتى دماء الذبيحة وعصانها بالإضافة إلى مرتجل اللحوم التي أوشكت صلاحيتها على الانتهاء، حيث يتم طحنها وتعقيمها ببيدروكسيد الأمونيوم لقتل بكتيريا السالمونيلا والإيكوكوكلا وغیرها، ثم تشكيلها على هيئة أقراص لحم البرجر وغيرها.

كل ما سبق بالإضافة إلى أن الأطعمة المصنعة في معظم القوائم المزبطة مادة سامة يمكن أن تتحول إلى مواد الأمونيوم المصنعة في المختبرات ومواد المكثف وهي مواد فاسدة إذا مرت تحت فرن احتساباً



اللين البيستر .. أغلى نظريا .. ولكنه أرخص كثيراً صحيحاً .

حرق النفايات .. يطلق مواد مسرطنة ..!



حرق النفايات المتراثية المختلطة باليلاستيك والقطع الإلكترونية والكيماويات والأدوية وغيرها .. خطر جداً نظراً لأنه :-

يطلق غازات وجزيئات قابلة للاستنشاق تحتوى على مواد سامة ومسرطنة مثل مادة (الديوكسين) المحرمة دولياً تضر بصحتك وصحة كل المحيطين بك.



يسكب الصداع والسعال وحرقة في العينين والأنف والحلق، ويسبب ضيق في التنفس، والعديد من أمراض الجهاز التنفسى.



داخل منازلنا هل نحن بعيداً عن التلوث..؟

نتحدث هنا عن تلوث الغذاء والماء ولم يقتصر أحد إلى البيئة الداخلية في البيت والمكتب فقد سجلت خلال العقود الثلاثة الماضية شكاوى مرورية متكررة كالصداع والزهق، والدخول والإكتئاب والقلق، والحساسية وغيرها، فعندما لا تدخل كمية كافية من الهواء الخارجي إلى داخل المنازل تراكم الملوثات في الهواء المنحصر ليصل تركيزها فيه إلى أضعاف ما هو عليه الهواء في الشارع وإلى حدود تسبب مشاكل صحية يمكن أن تصبح خطيرة. وقد صفت تقرير لمنظمة الصحة العالمية مشكلة تلوث الهواء الداخلي بعد تلوث المياه



والصرف الصحي. كأكثر المشاكل الصحية والبيئية التي تشكل مخاطر صحية في دول العالم النامية فتلوث الهواء الداخلي في المنازل يقتل 1.5 مليون إنسان سنوياً حول العالم لأن مفتاح صحة الإنسان هو الهواء النظيف، ويكون الإنسان يقضى 90% من وقته في بيئتي محبته الإغلاق وردية التهوية تحتوى على عشرات الملوثات مما يتسبب في إصابةنا بالعديد من أمراض الجهاز التنفسى والقلب والحساسية كما يمكن أن تسبب الوفاة لا قدر الله.

نجد هواء
المنزل ودخول
الشخص الى
مبنيه من
زغاردة الطبيب



يقدم لنا هذا الكتيب جرعة من النصائح الثمينة بطريقة علمية مبسطة فهو يدق جرس تنبيه وانذار تجاه سلوكيات سلبية تمارسها بعضوية. يمكن أن تسبب لنا كوارث صحية في المستقبل لا سمح الله، وبالرغم من انتهاك عصر الفضاء الإلكتروني والفيسبوك أى لاإ وقت للقراءة إلا أن هذه الكتب يجدونا ونستطيع قراءته في دقائق معدودة لتبعد شبح الأمراض بما فيها السرطان والتلوث الذي أصبح يحيط بنا من كل جانب في دائرة مغلقة، وهكذا انحدر فرقاً ليس فقط في مستقبلنا الصحي بل وفي مستقبل أولادنا أيضاً، معنكم الله جميعاً بالصحة والعافية.

د. حمدى عبد الله عطية / أخصائى الصحة العامة - 01225428873

ومدير إدارة طب الأسرة بمديرية الصحة بالعريش



أهم المراجع



إدارة الغذاء والدواء الأمريكية

الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية



كتاب بيت بدون سرطان الصادر عن وحدة التوعية يقسم البحث العلمي بمستشفى 57357

الموقع الرسمي لوزارة الصحة المصرية



الموقع الرسمي لمستشفى 57357



كتاب التلوث الغذائي وأثره على الصحة العامة - تأليف الدكتور فوزى الشوبكى - صادر عن أكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا - 1999



كتاب البرنامج التدريسي لتنمية مهارات إدارة البيئة في مجال التوعية البيئية للمرأة - أكاديمية السادات للعلوم الإدارية - 2007



من فضلكم، لا تقوموا بقراءة ما في هذا الكتيب فقط، بل نفذوا على الفور.

وطن جميل، ومواطن صحيح

الوعية البيئية والتنقيف الصحي عملية متصلة ومستمرة وترانكيمية، وتتمي عند الناس الإحساس بالمسؤولية تجاه حماية بيئتهم والإهتمام بصحتهم وتزيد من مشاركتهم بشكل فعال، فكثير من الأمراض إنما هو نتيجة لسلوك خاطئ ومن هنا فإن الوعي البيئي والتنقيف الصحي الذي يحصل بالشخص إلى السلوك الإيجابي هو حجر الزاوية للوقاية من هذه الأمراض، بالإضافة إلى أننا من خلال هذا السلوك الإيجابي نصل معاً إلى وطن جميل ومواطن صحيح، ومن هذا المنطلق يسعد محافظة شمال سيناء أن تهدى هذا الكتيب إلى أبنائنا طلبة المدارس والجامعات باعتبارهم المستقبل يمشى على قدمين، وإلى كل شعب سيناء العبيب، وذلك في إطار برنامج التعليم والوعي البيئي الذي تقوم به إدارة البيئة سنوياً.



دامت جمِيعاً بخير ..
وأطال الله أعماركم في صحة وسعادة
اللواء السيد عبد الفتاح حررور
محافظ شمال سيناء

إعداد وتصميم جرافيك / محمد عزب
أخصائي التوعية البيئية والإعلام
ادارة البيئة - ديوان عام المحافظة
01023002373



يمكنكم الحصول على النسخة الورقية من هذا الكتيب من إدارة البيئة بديوان عام المحافظة، كما يمكنكم تحميل النسخة الإلكترونية من الموقع الرسمي لمحافظة شمال سيناء.