

الدول على إنشاء المحميات الطبيعية وتقديم المساعدات الفنية لها، وهو الأمر الذى أدى إلى إعلان الكثير من المحميات الطبيعية. وتعرف المحمية الطبيعية، سواء كانت برية أو مائية، بأنها وحدة بيئية محمية تعمل على صيانة الأحياء الفطرية النباتية والحيوانية وفق إطار متناسق، من خلال إجراء الدراسات والبحوث الميدانية والتعليم والتدريب للمسؤولين والسكان المحليين ليتحملوا المسؤولية تجاه بيئتهم الحيوية، ومن ثم فهي تعد مدرسة تعليمية تدريبية تأهيلية لتحقيق الأهداف التى أقيمت من أجلها المحمية الطبيعية. ولقد خلقت البيئة الطبيعية متوازنة، وفى ظل قانون التوازن الإلهى لا يطغى أى عنصر من عناصر البيئة على عنصر آخر، ولاشك أن استمرارية التوازن الإيكولوجى تعتبر مرتكزاً إستراتيجياً للتنمية المستدامة، وضماناً لتفادى أية مشكلات بيئية أنياً أو مستقبلاً. وعندما يتدخل الإنسان ويسبب استغلال موارد بيئته، أو يحدث تغييراً جوهرياً واضحاً فى خصائص عناصر البيئة، فإن ذلك يؤدي إلى اضطراب العلاقات بين مصفوفة عناصر النظام واختلال توازنها، وتحول الكثير من الوظائف

المحميات الطبيعية تحفظ على التوازن البيئي

أكدت دراسة أعدها برنامج الأمم المتحدة لحماية البيئة أن المحميات الطبيعية تعد إحدى الوسائل الهامة للحفاظ على التوازن البيئي وصيانة البيئة، بما تحتويه من نباتات وحيوانات سواء على اليابسة أو في البحار، ومنع استنزاف وتدهور الموارد الطبيعية، بما يضمن بقاء وحفظ التنوع البيولوجى اللازم لاستمرار الحياة.

وأشارت الدراسة إلى أن المحميات الطبيعية تركز على فكرة حجز أجزاء من البيئات البرية والبحرية المختلفة، لتكون بمثابة مواقع طبيعية خاصة، يحظر فيها نشاط الإنسان الذى يؤدي إلى استنزاف مواردها من الكائنات الحية أو تدميرها أو تلويثها.

وأنشئ برنامج الأمم المتحدة للبيئة، الذى تبنى برنامج البحار الإقليمية، كما تبنت منظمة اليونسكو عدة برامج هامة، مثل برنامج الإنسان والمحيط الحيوى، وبرز دور بعض المنظمات الدولية، مثل الصندوق الدولي للحياة الفطرية، والاتحاد الدولي لصون الطبيعة والموارد الطبيعية، حيث قام الاتحاد بتشجيع

ونذكر من هذه العناصر الطبية مادة "الكورار" التي تستخدم في صناعة عقار تخدير الأعصاب، ومادة "إيزرين" التي تدخل في صناعة أدوية مهدئة للأعصاب، ومادة "ريزيبين" التي تساعد في تنظيم ضربات القلب. وعندما تعاني منطقة من بؤادر الخلل الايكولوجي، فإنها تحتاج ولاشك إلى حماية، وإذا كانت هذه المنطقة تحتوى على نظام بيئي متميز، أو نوع حيواني أو نباتي متميز سواء بقيمته أو ندرته أو نوع معرض للإنقراض، فإنها تصبح مؤهلة لتكون محمية طبيعية، وكذا فى حالة تميز شكل السطح بسمات خاصة كوجود ينابيع مياه، أو مناطق جيولوجية فريدة، أو عندما تكون ذات أهمية للسياحة البيئية (بحيرات، شواطئ، مناطق جبلية، حياة برية)، أو تشتمل على مواقع أثرية أو مواقع لها أهمية للبحوث العلمية طويلة الأمد.

ويراعى عند تخطيط المحمية أن تتكون من منطقتين أساسيتين، أولهما منطقة القلب أو النواة، وهى تمثل، فى الغالب، البقية الباقية من النظام الحيوى فى حالته الطبيعية، وهى منطقة يتم حمايتها حماية كاملة وصارمة، ولا يسمح فيها بأية صورة من صور الاستغلال،

داخل النظام من وظائف مفيدة إلى وظائف ضارة، وهنا يحدث ما يسمى بالخلل الايكولوجي، وما يترتب عليه من مشكلات بيئية.

ويكفى أن نشير إلى نموذج واحد للمشكلات والمخاطر الناجمة عن الخلل الايكولوجي، وهو تدهور البيئة النباتية، حيث يترتب على هذا التدهور تناقص إنتاجية الأخشاب ومنتجات الغابة الأخرى من عصارات ومواد دباغة وغيرها، فضلاً عن حدوث تدهور فى الأحياء الحيوانية الفطرية والمستأنسة التي تعتمد على هذه البيئة النباتية كمصدر للغذاء والمأوى.

وذكرت الدراسة التى أعدها برنامج الأمم المتحدة لحماية البيئة أنه يترتب على تدهور البيئة النباتية تعرض التربة لمخاطر الجرف، حيث تقوم النباتات بدور الحامى للتربة ضد عوامل الجرف، إضافة إلى تدهور قاعدة العناصر الطبية الفاعلة فى صناعة الدواء، حيث تضم البيئة النباتية العديد من هذه العناصر، التى أصبح استخدامها ضروريا لتفادى الآثار الجانبية للأدوية المعتمدة على مصادر كيميائية.

الدراسات تحذر.. الجلوس لفترات طويلة مرض قاتل
نظراً لنمط الحياة السريع الذي نعيشه حالياً ،
والحالة الاقتصادية الحرجة، في ظل الارتفاع
الرهب في أعداد العاطلين، يضطر الكثيرون
للجلوس لساعات طويلة لأي ظروف، كالعامل
المتواصل مثلاً، أو أمام الكمبيوتر أو بعض
الأجهزة الأخرى غير مبالين بما سيحدث لهم
من أضرار خطيرة على أجسامهم.
فالجلوس يعد مرضاً قاتلاً ، حيث يبدأ الجسم بعد
ساعات قليلة من الجلوس، في تعطيل وتجميد
أي نشاط حيوي لعملية الأيض (عملية الأيض
هى مجموع العمليات التي تتم في الجسم
لتحويل الغذاء الذي نتناوله إلى طاقة) مما
يؤدي إلى إبطاء عمل الدورة الدموية وخفض
عملية حرق الدهون والسرعات الحرارية.
وفي دراسة تدق ناقوس الخطر، وتحذر من
أضرار الجلوس لساعات طويلة، أكد خبراء
بريطانيون في دراسة أعدت مؤخراً ، أن العمل
لمدة 11 ساعتيومياً بدلاً من النمط المعتاد 8
ساعات يومياً من التاسعة صباحاً إلى الخامسة
مساء يزيد من احتمالات الإصابة بالأزمة
القلبية.

وإنما تعتبر بمثابة منطقة مراقبة لما قد يحدث
من تغيرات فى مكونات البيئة الحيوية، وقد
تتضمن المحمية أكثر من قلب أو نواة.
أما المنطقة الثانية، فهى المنطقة العازلة، وهى
التي يتدهور فيها النظام الحيوى، وهى
المستهدفة من الحماية والصيانة، بما يساعد
على إعادة تأهيلها واستعادتها لحالتها
الطبيعية، وتمارس فى هذه المنطقة الأنشطة
المختلفة للمحمية من أبحاث وتجارب وتدريب
وتعليم وغيرها ويتم حمايتها بشكل صارم بصورة
مؤقتة حتى تستعيد طبيعتها، ومن ثم يسمح
فيها باستغلال الموارد الحيوية، وفق ضوابط
مقننة تكفل استمرارية حماية الأحياء الفطرية.
وهذه المحميات لها فوائد ومردودات إيجابية
كثيرة وتتعدى الحدود الوطنية للدول، وذلك لما
تقدمه من خدمات بيئية متعددة، منها الحفاظ
على التنوع الحيوى لكوكب الأرض، والحفاظ
على منابع ومصادر المياه حول العالم، ومنع
تدهور الموارد الطبيعية، إلى جانب تحسين
وتعديل المناخ العام لكوكب الأرض، فضلاً عن
دعم مشروعات السياحة البيئية.

[http://www.moheet.com]



إنقاذ 6 آلاف شخص من أصل 25 ألفاً يصابون بأزمة قلبية سنوياً في بريطانيا. ويضيف الخبراء أن هناك حاجة لإجراء دراسات إضافية للتأكد فيما إذا كان تخفيض عدد ساعات العمل يساهم في تحسين صحة القلب. وأنه كلما قلت حركة الجسم، انخفضت كمية السكر التي يحرقها، مما يعني أن ساعتين من الجلوس كفيلتان برفع السكر في الدم بنسبة 7%. كما أن الجلوس لفترة طويلة يدمر العمود الفقري أيضاً، حتى في حال ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة أو نصف ساعة يومياً، وأجمع الخبراء على أن حل هذه المشكلة هو المزيد من الرياضة المنتظمة.

يجهل البعض المخاطر الجمة التي قد تلحق بعضلات رئيسية في الظهر نتيجة كثرة الجلوس أمام الكمبيوتر أو الأجهزة الأخرى، وظهر ذلك واضحاً من خلال الدراسة التي أكدت أن الجلوس بشكل مستقيم يسبب إجهاداً للظهر أكثر من القعود على الكرسي بشكل مترهل. كما أن الجلوس بشكل مستقيم مع وضع الساقين بشكل متواز مع الجسم يزيد من حدة الإجهاد علي الأقرص القطنية في الجزء السفلي من الظهر.

وتزيد ساعة العمل الطويلة احتمال الإصابة بنسبة 67%، كما يقول الخبراء الذين اعتمدوا في استنتاجاتهم على دراسة الحالة الصحية لسبعة آلاف موظف. وترى الدراسة أن على الأطباء أن يسألوا مرضاهم عن عدد الساعات التي يعملونها.

وأكد كبير الباحثين أن تطرق الطبيب إلى ساعات عمل المريض هو عملية بسيطة ومفيدة، ويجب أن يصبح أمراً روتينياً. ولا بد أن تساعد هذه المعلومات الجديدة على اتخاذ قرارات أفضل فيما يتعلق بعلاج مرضى القلب. كما قد تكون نتائج هذه الدراسة تحذيراً لمن يعملون ساعات طويلة، وتشير الدراسة إلى أن 192 شخصاً من الذين رصدت أوضاعهم على مدى 11 سنة قد تعرضوا لأزمات قلبية. وكان الذين يعملون 11 ساعة أو أكثر يومياً معرضين للإصابة أكثر من غيرهم بمرة ونصف. وحين أضيفت ساعات العمل الطويلة إلى عوامل الخطر الأخرى كارتفاع ضغط الدم أمكن الحصول على صورة أكثر وضوحاً، ويرى الخبراء القائمون على الدراسة أنه لو أضاف الأطباء سؤالاً حول ساعات العمل إلى مجمل الأسئلة التي يوجهونها لمرضاهم لربما أمكن

ينصح الأطباء بمراعاة بعض الخطوات المهمة لتفادي العادات السيئة والأمراض الناتجة عن الجلوس السيئ ولمدة طويلة أمام شاشة الكمبيوتر. وأشار الأطباء إلى أنه يجب أن يكون مستوى الرأس مستقيماً أثناء الجلوس أمام الكمبيوتر على أن تتجنب انحناء الرقبة قدر الإمكان، كما يجب أن يتحرك الشخص الجالس أمام الكمبيوتر من مكانه على الأقل لمدة دقيقتين كل نصف ساعة مع القيام ببعض التمارين الرياضية البسيطة في كل مرة ويجب أن يكون وضع الرأس والعمود الفقري مستقيمين، كما يجب إغلاق شاشة الكمبيوتر من وقت لآخر وتركيز النظر على منظر خارجي لإراحة عضلات العينين. وأخيراً يجب عدم تناول الطعام أثناء العمل على الكمبيوتر لتفادي زيادة الوزن.

[<http://www.moheet.com>]

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / أحمد عبده جعيب

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

علوم

أ.د. فوزي محمود سلامة

وفى دراسة أخرى شملت 22 شخصاً لا يعانون من أي أوجاع في ظهورهم، وذلك عبر أخذ صور رنين مغناطيسي لهم بعد الطلب منهم الجلوس في أوضاع مختلفة. وتبين للباحثين أن انحناء الأشخاص الذين يستخدمون الكمبيوتر إلى الأمام يسبب إجهاداً للظهر أكثر من الجلوس على كرسي مستقيم، كما أن الجلوس على كرسي حين يكون الظهر والفخذان في وضع 135 درجة أفضل للجسم من الناحية البيولوجية والميكانيكية من الجلوس عندما يكون وضع الجسم على 90 درجة، وهو الأمر الذي يعتبره الناس أمراً طبيعياً.

كما كشفت دراسة حديثة أن الجلوس لفترات طويلة يسبب ضرراً بعضلات الظهر والعمود الفقري، مشيرة إلى أن الجلوس لساعات طويلة يؤثر بالسلب على العمود الفقري وعضلات الظهر، والتي تبدأ بالترهل ثم تأتي بعد ذلك مرحلة الآلام، وأضافت الدراسة أن العظام والأنسجة الغضروفية والعضلات تحتاج إلى كثير من الحركة والجهد، لكي تحافظ على مرونة العظام، لأن عدم القيام بهذا الجهد يعتبر بداية حدوث مشاكل في عظام الظهر.

أ.د. على حسين على زرزور	طب
أ.د. عبد العزيز على فايد	علوم
أ.د. ثابت عبد المنعم إبراهيم	بيطري
أ.د. محمد أبو القاسم محمد	هندسة
أ.د. أحمد غلاب محمد إبراهيم	زراعة
أ.د. طه أحمد حسنين المستكاوي	آداب
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
د. عادل عبده حسين	هندسة

