



كلية التربية النوعية
شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

المجلة البيئية

فصلية (سبتمبر ٢٠١٩م)
يصدرها قطاع شؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة



العدد الأول: للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩

دعوة الإسلام بالمحافظة على البيئة

توازن البيئة في القرآن

إن الفقه الإسلامي ينظر إلى البيئة باعتبارها الكون المحيط بالإنسان، بما فيها من حيوان ونبات وماء عذب ومالح وتربة، تشمل الجبال والهضاب والسهول والوديان والصخور، وعناصر مناخ مختلفة من: حرارة وضغط ورياح وأمطار، وأحياء مختلفة.

هذه البيئة أحكم الله خلقها، وأتقن صنعها كمأ ونوعاً ووظيفة؛ قال تعالى
(صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ) وقال جل شأنه ﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا ﴾
وقال أيضاً (إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ)

وهذه الآيات الكريمة تعني أن البيئة الطبيعية في حالتها العادية، دون تدخل مُدمرٍ أو مُخرَّبٍ من جانب الإنسان، تكون مُتوازنة على أساس أن كلَّ عنصرٍ من عناصر البيئة الطبيعية، قد يُخلق بصفات محدَّدة وبجسم مُعيَّن، يكفُل توازن البيئة.
ويؤكد ذلك قوله تعالى

(وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَرَازِبَاتٍ لِّلنَّاطِرِينَ * وَحَفِظْنَاهَا مِن كُلِّ شَيْطَانٍ رَّجِيمٍ * إِلَّا مَن أَسْتَرَقَ السَّمْعَ فَاتَّبَعَهُ سَهَابٌ مُّبِينٌ * وَالْأَرْضَ
مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رُوسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ * وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ وَمَنْ لَسْتُمْ لَهُ بِرَازِقِينَ * وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا
خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ * وَأَرْسَلْنَا الرِّيحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَازِنِينَ *)

ويتضح لنا من الآيات السابقة إن مفهوم التوازن البيئي يعني: بقاء عناصر أو مكونات البيئة الطبيعية على حالها كما خلقها الله، دون تغيير جوهري
لان اى تغيير بها يؤدى الى اضطراب توازنها وخلل مكوناتها مما يعود بالضرر على الكائنات الحية التى تعيش فيها

• أسرة تحرير المجلة من اعضاء لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة :

أ.د / وحدى رفعت فريد عميد كلية التربية النوعية

أ.د/أطياف محمد يوسف وكيل الكلية لخدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.م.د/ ناريمان سعيد إسحق أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي

د/فاطمة مصطفى أحمد مدرس بقسم الإقتصاد المنزلي

أ/أياد حربى حامد سكرتارية وكيل الكلية (مصمم المجلة)

باقى اعضاء لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

د/سلوى محمد توفيق مدرس بقسم التربية الموسيقية

د/أميرة محمد علم الدين مدرس بقسم التربية الفنية



الرؤية Vision

التميز في الارتقاء بالمجتمع المحلي والاستفادة من التخصصات المختلفة بالكلية لتنمية البيئة وخدمة المجتمع وإيجاد حلول للمشاكل البيئية المحيطة.

الرسالة Mission

زيادة الوعي المجتمعي بالفنون المختلفة وبالموارد البيئية وتنمية ثرواته البيئية والاقتصادية والمساهمة في معالجة المشاكل المجتمعية من خلال تطبيق المنهج العلمي ونتائج الأبحاث العلمية في مجالات الفنون والموسيقى والاقتصاد المنزلي والتخلص من المخلفات وتدويرها وتنمية وتجميل البيئة المحيطة.

القيم Values

تسعى الكلية إلى ترسيخ القيم والمبادئ التي تتناسب مع طبيعة المجتمع وتطوير قدرات خريجها ليصبحوا قادرين على الانفتاح والتعايش والتواصل مع المجتمع واستيعاب الثقافات المختلفة وتشجيع الابتكار والإبداع وتنمية القدرة على اتخاذ القرار ، وبث المنهج العلمي في تعامل أفراد المجتمع مع المشاكل والمتغيرات المحلية والعالمية وذلك في إطار الأخلاقيات والأعراف المجتمعية.

الأهداف Objectives

- 1- وضع خطة لخدمة المجتمع وتنمية البيئة ورصد المشكلات البيئية وإيجاد حلول لها.
- 2- تعزيز القدرة على المشاركة المجتمعية والبيئية.
- 3- تنظيم محاضرات وندوات توعية والمشاركة في إعداد القوافل الميدانية والبرامج التدريبية
- 4- إنشاء وحدات ذات طابع خاص تناسب ظروف المجتمع وتشجع رجال المجتمع المدني الخاص والعام على المشاركة في تنفيذ خطط الكلية .

وقد سبق زيارة الكلية مشاركة طلاب الكلية في تجميل الجامعة تحت رعاية وإشراف: أ.د/وجدى رفعت فريد عميد الكلية



وكلت تلك الجهود بالنجاح مع حصول الكلية على المركز الاول (قطاع الكليات الانسانية) فى الاستعداد للعام الدراسى الجديد.



والأستاذ المساعد/ منتصر القللى أحمد رئيس قسم التربية الموسيقية ،
والأستاذ المساعد / هالة صلاح عبد الستار رئيس قسم التربية الفنية،
والأستاذ المساعد / ياسمين محمد أحمد رئيس قسم الاقتصاد المنزلي.
ويتعاون فائق من السادة أعضاء هيئة التدريس بجميع الأقسام العلمية والجهاز الإداري وعمال الكلية والذين بذلوا قصارى جهدهم
لتجميل وتنظيف الكلية استعدادا للعام الدراسي الجديد .



أهم المناسبات العالمية الخاصة بمكون المشاركة المجتمعية والبيئية

المناسبة	التاريخ	م
اليوم العالمي لحقوق المرأة والسلام العالمي	٨ مارس	١
اليوم العالمي للمياه	٢٢ مارس	٢
يوم الطفل اليتيم	٢ أبريل	٣
اليوم العالمي للصحة	٧ أبريل	٤
اليوم العالمي للكتاب وحقوق النشر والطبع	٢٣ أبريل	٥
اليوم العالمي للحرية	٣ مايو	٦
اليوم العالمي للأسرة	١٥ مايو	٧
اليوم العالمي لمكافحة التدخين	٣١ مايو	٨
اليوم العالمي للبيئة	٥ يونيو	٩
اليوم العالمي لمكافحة الإدمان والمخدرات	٢٦ يونيو	١٠
اليوم العالمي للسكان	١١ يوليو	١١
اليوم العالمي للشباب	١٢ أغسطس	١٢
اليوم العالمي للمعرفة والقراءة	٨ سبتمبر	١٣

اليوم العالمي لحماية طبقة الأوزون	١٦ سبتمبر	١٤
اليوم العالمي للمسنين	١ أكتوبر	١٥
اليوم العالمي للغذاء	١٦ أكتوبر	١٦
اليوم العالمي لمكافحة الفقر	١٧ أكتوبر	١٧
اليوم العالمي للمعلومات التتموية	٢٤ أكتوبر	١٨
اليوم العالمي للتسامح	١٦ نوفمبر	١٩

"تعريف البيئة: "Environment"

البيئة هي عبارة عن مجموعة من العوامل البيولوجية، والكيميائية، والفيزيائية التي تؤثر على مجموعة إيكولوجية، أو كائن حي وتحدد شكلها، وطريقة استمرارها في الحياة جوهرياً، وتتكون بيئة الكرة الأرضية من عدة مكونات فيزيائية رئيسية، مثل: الغلاف الجوي، والمناخ، والغلاف المناخي، وتضاريس الأرض القارية.

(كاريكاتور يعبر عن تلوث البيئة)



إجراءات إرشادية وتنفيذية لحسن استغلال الجهد البشري :- (١٤)

١. اعتبار أن حسن استخدام الوقت والجهد عامل حاسم في رفع مستوى معيشة الأسرة.
٢. اكتساب العادات الحسنة في العمل والحرص على إتباعها.
٣. ضرورة الاهتمام بالرغبات المختلفة لكل فرد من أفراد الأسرة عند تخطيط الجهد.
٤. مراعاة ترتيب وتنظيم أماكن إنجاز الأعمال المنزلية وأماكن التخزين للسلع والخامات وأماكن حفظ الأجهزة والأدوات المنزلية بحيث يمكن استغلال الموارد المتاحة أفضل ما يمكن وبأقل جهد ووقت وتوفير الحركات غير الضرورية لإنجاز الأعباء المنزلية.

حصول كلية التربية النوعية على المركز الاول
 فى تقييم كليات جامعة أسيوط (قطاع الكليات الإنسانية)
 فى إطار تنظيم الجامعة لمسابقة أفضل كلية من حيث الاستعداد لاستقبال الطلاب والتي تم تنظيمها تحت رعاية :
 السيد الاستاذ الدكتور / طارق عبد الله مرسى الجمال رئيس جامعة أسيوط .
 والأستاذ الدكتور /شحاتة غريب محمد شلقامي نائب رئيس الجامعة لشئون التعليم والطلاب،
 والأستاذة الدكتورة / مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

حيث تم تقسيم كليات وإدارة الجامعة إلى الأتى (قطاع الكليات الصحية،قطاع الكليات العلمية ، قطاع كليات العلوم ،قطاع الكليات الإنسانية) كما تم تقسيم الإدارات إلى:
(إدارة استقبال الطلاب للعام الدراسي الجديد شئون الطلاب - إدارة المكتبات والمتاحف الطلابية - إدارة الخدمات المعاونة- إدارة رعاية الشباب)



وقد كانت الكلية تستعد للعام الدراسي بكل أقسامها العلمية وإداراتها تحت رعاية :.
لأستاذ الدكتور / وجدي رفعت فريد عميد كلية التربية النوعية .
الأستاذة الدكتورة /أبرار مصطفى إبراهيم وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب .
والأستاذة الدكتورة / أطياف محمد يوسف وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية النوعية.

واختتمنا أحلى نشاط صيفى مع أجمل وأحلى حضور بندوة:

" إعادة التدوير ودورها
في تنمية الذوق الجمالي لأفراد المجتمع "

حاضرت فيها د/أميرة محمد علم الدين مدرس بقسم التربية الفنية

وتحت رعاية :

السيد الاستاذ الدكتور / طارق عبد الله مرسى الجمال رئيس جامعة أسيوط .
والسيدة الأستاذة الدكتورة /مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ،
والأستاذ الدكتور / وجدي رفعت فريد عميد كلية التربية النوعية .
والأستاذة الدكتورة / أطياف محمد يوسف وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية النوعية.
وبحضور مشرف من معلمات ومعلمين التعليم المجتمعي بإدارتي أسيوط ، والفتح :



وتناولت الندوة العديد من الموضوعات منها .:

(مفهوم إعادة التدوير وبيدايته، أغراض إعادة التدوير ،إعادة التدوير والتراث، إعادة التدوير والإستخدام فى المنزل) كما تم عرض بعض نماذج لتدوير الخامات لفنانيين وطلاب الكلية

- الاهتمام بدراسة العوامل المختلفة التي تسبب التعب ومحاولة تفادي تلك العوامل.
٥. تقييم الخدمات التي تؤديها الأجهزة والأدوات المستخدمة في انجاز الأعمال المنزلية وحسن الاستفادة منها بحيث تحمل عن ربه البيت الجزء المتعب من العمل.
 ٦. الاهتمام بتبسيط طرق انجاز الأعمال وابتكار الأساليب الفعالة لتوفير الوقت والجهد المبذول.
 ٧. الاهتمام بضرورة تخطيط وتنظيم ومراقبة الجهد المبذول حيث أنه في كثير من الأحيان يكون مصدر التعب هو المسؤوليات المتواصلة ليل نهار على عاتق ربة البيت وأعمالهن التي تكرر بصفة دائمة وبالتالي ليس لهن فترات عمل محددة حتى يمكنها ترشيد الجهد المبذول.
 ٨. مراعاة الأخذ في الاعتبار أن كمية الطاقة المبذولة أثناء أداء الأعمال المنزلية تتوقف على النمو العضلي، وزن الجسم، الأدوات والأجهزة المتوافرة، خبرات وقدرات القائم بالعمل ومكان العمل ومدى تنظيمه وترتيبه.
 ٩. الإرشادات اللازمة للتخفيف من حدة التعب:

١٠. التخلص من التعب العضلي أو الجسمي الناتج عن القيام بعمل جسماني شاق يتطلب الحصول على فترة راحة ولكن نوع وفترة الراحة لا بد أن بلائم نوع التعب المراد تقليله أو تخفيف حدته فإذا كان التعب فسيولوجيا فعلى الفرد أن يستريح تماما بمعنى حصوله على فترة استرخاء وهدوء حتى تنخفض نسبة حامض اللاكتيك في العضلات أي يقل التعب الفسيولوجي أيضا فترة الراحة تفيد الأعصاب والعقل بحيث يستطيع الفرد مواصلة العمل ولكن بمعدل أقل من الدورة الأولى من بدأ العمل وتختلف طول فترة الراحة وكذلك عند المرات خلال ساعات العمل اليومية باختلاف طبيعة العمل وميول ومهارات كل واحدة وكذلك روتين ونظام الحياة في أسرتها.
١١. هناك علاقة قوية بين حجم العضلة المتعبة وسرعة زوال التعب عنها فالعضلات الصغيرة كالأصابع و الأيدي تسترد نشاطها أسرع من العضلات الكبيرة كالأرجل والجذع.
١٢. التعب الناتج من الملل و فقدان اللذة بسبب تكرار العمل وعدم التنوع فيه التخلص منه بالقيام بنوع آخر من الأنشطة يخالف تماما طبيعة ولوع العمل الأول ففي حالة التعب الذهني يمكن استبدال هذا النوع من العمل بعمل آخر يتطلب أداء بعض الأنشطة الحركية مما يعيد للذهن النشاط المفقود والعكس .

التغذية الصحية والحفاظ على البيئة

١٣. تشير الإحصاءات الى أن «٨٠%» من الأمراض الأكثر شيوعاً وخطراً على الإنسان ناتجة عن تناول الغذاء الملوث.. بما فيها المأكولات التي تُستهلك يوميا كالبخبز الذي يتعرض للتلوث منذ بداية تصنيعه وتداوله الى أن يصل للمستهلك. والخضروات والفاكهة التي تتلوث ميكروبياً ثم كيميائياً نتيجة استخدام الأسمدة بطريقة غير سليمة.. ثم منتجات الحيوان بما فيها الألبان، وقد أظهرت العديد من البحوث تلوثها.. هذا فضلاً عن تلوث المياه التي ثبت أن كثيراً من الملوثات عالقة بها بما فيها المياه المعبأة. وبما أن اللحوم هي الأكثر استهلاكاً وخاصة اللحوم الحمراء وهي

الأخرى تتعرض للتلوث الذي أكد اختصاصي التغذية ان ملوثاتها من أكثر الملوثات التي تقاوم أعلى درجات الحرارة، بمعنى أنها لا تموت عند الطهي.



أثر التغذية الضارة والعوامل البيئية على جسم الإنسان

- تشكل قضية الوعي بالبيئة واحدة من أهم القضايا المؤرقة على مستوى العالم. وتتباين الجهود المخلصة في سبيل إيجاد بدائل، واقتراح حلول، والتصدي للانتهاكات البيئية من دولة لأخرى، تبعاً لدرجة مستوى الوعي العام، كما تتباين مستويات الفعالية - أيضاً - من قبل المنظمات والهيئات الحكومية والأهلية على حد سواء في التصدي للمشكلات الخطيرة الناتجة عن عدم الإلمام الكافي بالمخاطر التي تتعرض لها البيئة / البيئات المختلفة من جراء سوء استغلال الإنسان لها، أو من جراء عدم التفكير العميق في إيجاد بدائل تعزز من تكريس بيئة صحية مثالية. وتتنظم في هذا الإطار جهود جمعية أصدقاء البيئة ضمن جهود عدد من الهيئات العاملة محلياً، في مجال ترسيخ الوعي البيئي، والتنبيه إلى المخاطر المحدقة بالإنسان جراء عبثه غير الواعي بالبيئة.

التلوث البيئي والتغذية: ان استخدم المبيدات و الأسمدة الزراعية يوفر لنا كميات كبيرة من الطعام و لكن بالطبع يعاني بعض الناس من تأثير هذه المواد علي الصحة و قد تساعد بعض الاطعمة الجسم علي إزالة السموم منه .

**** طرق التغذية المناسبة وكذلك بعض الارشادات التي من الممكن الاستفادة منها في تخليص الجسم من السموم :-**

- ترشيد الإستهلاك :-

تتمثل اهمية ترشيد الطاقة الكهربائية في انها احد اهم الركائز الاساسية للاستغلال الامثل لمصادر الطاقة الاحفورية مثل البترول ومشتقاته والتي تستخدم في محطات توليد الكهرباء بما يساعد في الحفاظ على هذه المصادر للاجيال القادمة.



مسألة الترشيد لا تقتصر فقط على مقدار ما يتم توفيره من نقود، وإنما يتسع مفهومها لتشمل حماية البيئة والتقليل من التلوث في ظل ما يشهده العالم من ظاهرة الاحتباس الحراري التي أثرت كثيراً على المناخ في العالم، وقلبت موازين الدول والمهتمين بالبيئة.

هو العمل على تقليل من استخدامات الكهرباء والماء، فلا يعني ذلك الامتناع عن استخدامهم نهائياً بل استخدامها بطريقة فعالة دون القيام بإهدار في الكهرباء وماء، بالنسبة لتقليل استهلاك الكهرباء يحقق منفعة فردية واجتماعية، المنفعة الفردية هي يقلل من دفع فواتير كهرباء باهظة الثمن، أما الفائدة الاجتماعية حيث يحد من استخدام الطاقة داخل الدولة ومن الضروري نشر الوعي الثقافي داخل المجتمع لمعرفة الطرق المثالية ليكفيه ترشيد استهلاك الكهرباء داخل المجتمع ويمكن ترشيد استخدامه عن طريق:



وإستمراراً للانشطة الداخلية خلال الفترة الصيفية تم عقد ندوة

(التغذية وعلاقتها بالسمنة) ندوة حاضرت فيها :-

أ.م.د/ ناريمان سعيد إسحق أستاذ مساعد بقسم الإقتصاد المنزلي
وذلك تحت رعاية :

السيد الاستاذ الدكتور / طارق عبد الله مرسى الجمال رئيس جامعة أسيوط .
والسيدة الأستاذة الدكتورة / مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ،
والأستاذ الدكتور / وجدي رفعت فريد عميد كلية التربية النوعية .
والأستاذة الدكتورة / أطياف محمد يوسف وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية النوعية.
ويحضور السادة أعضاء لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة واسكرتارية:
وقد شرفنا بحضور الندوة مجموعة من معلمات ومعلمين التعليم المجتمعي بإداراتي أسيوط ، والفتح :
وقد تناولت الندوة الموضوعات التالية .:

أولاً تعريف السمنة:

تلك الحالة المرضية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة.



كما تناولت الندوة (الجانب التاريخي للسمنة ، وأسبابها ،وأثارها على الصحة)

نشاط داخلي

د/فاطمة مصطفى أحمد وندوة بعنوان " فن الايتيكيت والحياة "
تحت رعاية أ.د/ طارق الجمال ، أ.د/مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ،
أ.د/وجدي رفعت فريد عميد كلية التربية النوعية ، أ.د/أطياف محمد يوسف وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية
البيئة تم عقد الندوة بقاعة المؤتمرات بكلية التربية النوعية وذلك بحضور السادة أعضاء لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة والسادة
الأفاضل معلمين ومعلمات مدارس التعليم المجتمعي بإداراتي أسيوط والفتح التعليمية يوم الاربعاء ٢٠١٩/٦/١٩م تم عقد الندوة
والتي تناولت:.

مفهوم الاتيكيت:- هي كلمة انجليزية من اصل فرنسي تعني الذوق العام او قواعد السلوك و حسن التصرف في المواقف المختلفة.

لماذا نحتاج إلى الاتيكيت؟

حتى نهذب الفكر ونتعلم كيفية التعامل مع الاخر لانه فن لا يتقنه الكثير منا .



كما تناولت الندوة : فوائد الايتيكيت ، أنواع الايتيكيت كما تم طرح بعض الاسئلة من السادة الحضور ومناقشة موضوعاتها خلال عقد الندوة .

برامج إرشادية في مجالات الاقتصاد المنزلي والتنمية المجتمعية:

بتطور الحياة تطور مفهوم الاقتصاد المنزلي لكي يحقق رفاهية الفرد ومن ثم تنمية المجتمع ولكي نصل إلى مستقبل متميز لمجتمعنا ونهضة حقيقية يجب إيجاد طريقة فعالة لتوصيل النظريات والأفكار العلمية ونتائج البحوث إلى أفراد هذا المجتمع ، ولذا لابد من تبسيط النظريات الأكاديمية لجعلها في متناول الشخص العادي.

اولا: إرشادية في مجال إدارة المنزل: (مجال إدارة الشراء)

العملية الشرائية "هي عملية سلوكية يقوم بها المستهلك الذي يسعى للحصول على ما يحتاج من سلع وخدمات بأقل سعر ممكن وبأحسن إرشاد المستهلك بضرورة الأخذ بالاعتبارات التالية عند تنفيذ إجراءات الشراء:

١. يحاول تفهم سياسة وفلسفة تسويق السلع والخدمات.
٢. تجنب الشراء العاطفي.
٣. التخطيط للشراء واستغلال فرص التنزيل.
٤. دراسة السوق قبل الشراء للحصول على المعلومات الكافية وبصفة خاصة بالنسبة للسلع الكبيرة التي تعمر طويلا قبل البت في شرائها.
٥. شراء الاحتياجات بالجملة والمفاضلة بين الأنواع المختلفة للسلعة الواحدة.
٦. يستطيع التمييز بين الجيد والردي من السلع.
٧. الاستعاضة عن السلع الغالية الثمن أو غير المتوفرة بسلع بديلة.
٨. الانتفاع بكل سلعة إلى أقصى حد ممكن وذلك بتقليل الفاقد.
١٠. التجاوب مع ما قد تفرضه ظروف الحياة أو الدولة من قيود على الاستهلاك بروح .
١١. السعر وفقاً لكمية الطاقة المستهلكة ومن ثم يمكن أن يفاضل المشتري بين الماركات المختلفة تبعاً لهذه الخاصية .
١٢. عند التفكير لشراء سلعه معمره (كأحد الأجهزة المنزلية) لابد من إجراء دراسة اقتصادية مفصله سواء لميزانية الأسرة أو للسلعة المراد شرائها .
١٣. ضرورة التأكد قبل شراء سلعه معمره (غالية الثمن) أنه يتوفر لها إمكانية الصيانة .
١٤. أثناء توقع تخفيض الأسعار يجب أن يراعى أن تكون الكمية والنوعية المشتراه مناسبة للاحتياجات الفعلية.

- التنوع الغذائي اي تناول كميات متنوعه جدا من الاطعمه و عدم تناول كميات كثيرة من القليل من الاطعمه التي يحتمل احتوائها علي كميات كبيرة من الملوثات

- ٢- تناول مضادات الاكسده من مصادرها الطبيعية الغذائيه و هي تشمل فيتامين A,D,E,C وذلك يكون عن طريق تناول الاغذيه التي تحتوي علي هذه الفيتامينات مثل الفواكه والخضروات ذات اللون الاصفر لامداد الجسم بالببتاكاروتينين الذي يحول في الجسم الي فيتامين A و الزيوت الطبيعية و الحبوب لامداد الجسم بفيتامين E وأخيراً غالبية الفواكه تشمل فيتامين D,C
- ٣- اضع الي غذائك مصدرا للالياف مثل نخاله القمح ، الرده و كذلك التفاح

- ٤- لقد وجدوا ان الأحماض الامينية الموجودة في الأسماك تمنع تفاعل الحمض النووي D N A مع المواد المسرطنة الموجوده في المبيدات او السموم البيئية
- ٦- تناول منتجات العائلة الصليبيه مثل البروكلي ، القرنبيط ، الكرنب ، الفجل اللفت (لان بها ماده ISOTHIOCYONATE وهذه الماده مضاده للسرطان و كذلك INDOLES مواد مضاده للسرطانات
- ٧- هناك ايضا مادة الكلورفيل الموجوده في الخضروات الطازجه فهي مع الالياف قد تمنع مجري الجهاز الهضمي المواد المسببه للسرطان من الدخول الي الخلايا
- ٨- وقد وجد ان الكالسيوم يرتبط بالاحماض الدهنيه الحره المهيجه و احماض الصفراء لتقليل تكاثر الخلايا في بطانه الامعاء و الكالسيوم كما نعلم نجده في منتجات الالبان و الخضروات الورقيه الداكنه الخضرة
- ٩- وجد العالم ديفيد بعد عدة ابحاث أن البكتريا الضارة تختفي في وجود عنصر الكبريت و هذا العنصر موجود بكميات غزيرة في الثوم فوجد ان الثوم هو السلاح الخفي الذي يقضي علي البكتريا الخطيره