

## كلمة التحرير



سيظل الاهتمام بالبيئة هو الشغل الشاغل لدى الهيئات والمنظمات الحكومية وغير الحكومية وكذلك الأفراد، لا لشيء إلا لكونها تمثل حياة الفرد، فبالمحافظة عليها نصون مواردنا الطبيعية والبشرية والصحية والقومية، كما أن تدميرها والعبث بها يؤدي إلى وجود خلل بالتوازنات الطبيعية علاوة على تعطيله لكافة أنواع الأنشطة البشرية المختلفة. ولأن العلم هو المدخل الرئيسي للمعرفة كان لإصدار مجلة أسبوت للدراسات البيئية المتخصصة والمتنوعة أهميتها، ليس فقط للبيئيين ولكن للمجتمع بأسره

وها نحن اليوم نضع العدد الخامس والعشرين بين أيديكم استمراراً لمسيرتنا الثقافية، ويحمل فى طياته العديد من الموضوعات الهامة، والتي تشغل معظم قراءنا ونبدأها بقراءة متأنية فى عالم الهرمونات، والذي يعد الاستروجين واحداً من أشهرها وأهمها، ويحظى باهتمام بالغ من قبل الإناث فهو يكسبها صفات المرأة من رقة الصوت ونعومة الجلد والشعر وغيرها من الصفات الأنثوية، ولكن ترى هل يتواجد طبيعياً فقط أم أنه يتزايد مع تناول وجبات وأطعمة معينة؟ وهل هو دائماً مفيد أم لا؟ .. مع استروجينات بيئية .. نافعة ومؤذية يحدثنا المقال الأول .

وإذا كان موضوع الهرمونات يشغل السيدات أكثر من الرجال فإن مرض السكر يشغل كل الفئات العمرية من أطفال ورجال وسيدات، من هنا كانت أهمية معرفة طرق تغذية مرضى السكر بأنواعها المختلفة، وهل يستطيع مريض السكر أن يكتشف مرضه بنفسه؟ كما تدور فى ذهن المريض دائماً تساؤلات عديدة عن الأطعمة التى يمكن أن يتناولها وكمياتها، ومتى يتناولها والاحتياطات الغذائية عند

ارتفاع أو هبوط نسبة السكر..العديد من التساؤلات يمكنك أن تجد لها ردود مع مقال تغذية مرضى السكر.

وإذا كان الغذاء يمثل أكبر نسبة من اهتمامات الإنسان فإن الحفاظ عليه فى أحسن صورة هو واجب بيئى، ولكن تتزايد أهمية الغذاء مع نقص كمية المياه العذبة، الأمر الذى دفع معظم الدول إلى الاهتمام باستخدام مياه البحر فى الزراعة، وإنتاج النباتات المحبة للملوحة تبادياً لهذا النقص.

وإذا كان الماء والغذاء هما دعامة الحياة، فالأسماك هى واحدة من مصادر الغذاء والبروتين الحيوانى، إلا أن الاهتمام بها أقل من المرجو وبالتالي الدعوة للحفاظ على الثروة السمكية والمحافظة عليها وتنميتها أمراً ملحاً.

وهناك العديد من العناصر الهامة لنمو الجسم كالبروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية. ويعد اليود من العناصر النادرة فى الطبيعة إلا أنه بالغ الأهمية للإنسان والحيوان لدخوله فى تكوين هرمونات الغدة الدرقية (الثيروكسين) المسؤولة عن عمليات التمثيل الغذائى..ومن ثم فإن نقص هذا العنصر يودى إلى تضخم الغدة الدرقية واضطراب التمثيل الغذائى بالجسم مما جعل أهمية قياس مستوياته بصفة دورية أمراً هاماً لتوخى الحذر فى الإصابة بالأمراض الناتجة عن نقصه.

لم يقف التلوث البيئى على تلوث الهواء والماء والتربة .. بل امتدت أيدى البشر ملوحة بأساليب جديدة للتلوث خاصة مع زيادة الاهتمام بالتكنولوجيا الحديثة فبدأ الانسان يتعرض للعديد من المخاطر كالأشعاعات الكهرومغناطيسية، والتي تنبعث من مصادر عديدة طبيعية واصطناعية وبأشكال مختلفة كالتليفون المحمول والميكروويف وغيرها من الأجهزة الكهربائية، وحول هذا الموضوع يحدثنا أحد مقالات العدد.

ويدور دائماً بأذهاننا الكثير والكثير من التساؤلات ولكن يا ترى لو أصاب المخ أدنى تلف فهل يستطيع بنى البشر التمييز بين شئ وشئ أو تكون لهم سرعة رد فعل لمقابلة الأحداث، إن المخ والذاكرة هما من أهم علامات الصحة والحكمة وعن موضوع المخ والذاكرة...وسائل طبيعية وغذائية لتحسين عمل الذاكرة ووقاية المخ من أمراض الشيخوخة.

كما يحتوى هذا العدد على العديد من الموضوعات البيئية المتنوعة كمرض البروسيليا كأحد الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان وخطورته على صحة الانسان، وطرق انتقالها إلينا وطرق الوقاية من مخاطرها، كما يوجد داخل العدد داء الحويصلات المائية فى الإنسان والحيوان .. المرض المتزايد فى الانتشار. ونبذة عن ظاهرة التقزم وتأثيرها على الثروة الداجنة فى مصرنا الحبيبة .

نسأل الله العلى القدير أن ينفعنا بما علمنا، وأن يجعل ذلك العمل خالصاً لوجهه الكريم وخدمة وإكراماً لوطننا الحبيب، كما نرجو الله أن تسهم هذه المقالات إسهاماً بناءً فى زيادة الوعى البيئى وأن تنفذ إلى وجدان قرائها .

أ.د/ ثابت عبد المنعم إبراهيم  
سكرتير التحرير