



رئاسه الجمهوريه  
الهيئة العامة للاستعلامات  
مركز النيل للاعلام - الاسكندريه

دوره تدريبيه بعنوان " نحو بيئه وصحه أفضل "

نظم مركز النيل للاعلام بالاسكندريه برئاسه أ/ شوقيه عتريس عبد الوهاب - مدير المركز دوره تدريبيه

بعنوان " نحو بيئه وصحه أفضل " وذلك فى الفتره من الثلاثاء إلى الخميس الموافق من: 29 إلى 31/1/2019

وشرف المركز باستضافه كل من :

فى اليوم الأول الموافق الثلاثاء 29/1/2019 كلا من :

• أ/ وفاء علام صابر- مدير إدارة الإعلام والتثقيف الصحي بجهاز شئون البيئه.

• م/ أمل الليثى - مدير إدارة نوعية التربيه بجهاز شئون البيئه.

فى اليوم الثانى الموافق الأربعاء 30/1/2019 كلا من :

• أ/ وفاء علام صابر - مدير إدارة الإعلام والتثقيف الصحي بجهاز شئون البيئه.

• الشيخ/ أحمد رشاد - عضو لجنة الخطاب الدينى ببيت العائله المصريه.

• القس/ يوحنا رمزي - بيت العائله المصريه.

• أ/ عزه عرفه - باحث بيئى بجهاز شئون البيئه.

• أ/ محمد صلاح - أخصائى إعلام بجهاز شئون البيئه.

فى اليوم الثالث الموافق الخميس 31/1/2019 كلا من :

• أ/ وفاء علام صابر - مدير إدارة الإعلام والتثقيف الصحي بجهاز شئون البيئه.

• د/ أسماء يوسف - مدير إدارة الإصحاح البيئى بجهاز شئون البيئه.

- د/ هاجر مرعى - استشارى صحه نفسيه وارشاد أسرى.



رئاسه الجمهوريه  
الهيئة العامة للاستعلامات  
مركز النيل للإعلام - الاسكندريه

اليوم الأول:

حيث أستهلّت أ/ شوقيه - مديرة المركز - حديثها بالترحيب بالساده معتلي المنصه والساده الحضور.

• ثم تطرقت للحديث أ/ وفاء الإعلام صابر - مدير إدارة الإعلام والتثقيف الصحي بجهاز شئون البيئه حيث قامت بعرض فيلم تقديمي عن مدى تأثير التلوث علي علي الكره الأرضيه، كما قامت بعرض سلسه من الفيديوهات التي يطلق عليها أفلام المجموعه الخضراء والتي يدور موضوعاتها حول أهم مايلي:

- أهمية ترشيد استخدامنا للموارد الطبيعیه ( الترشيد في استهلاك المياه- والكهرباء- البلاستيك- الورق- الإلكترونيات والأجهزة الكهربائيه- التخلص الأمن من لمبات الفلوروسنت )

حيث أوضحت الفيديوهات خطورة الإسراف في استخدام كلاً منها علي النحو التالي:

- المياه: يعدّ الماء أحد أهمّ الموارد الموجودة على سطح الأرض والتي لا يمكن لأي كائنٍ حيّ على الإطلاق الاستغناء عنها، فنحن نشهد في العالم اليوم العديد من المناطق المنكوبة بسبب قلة المياه والعديد من الأطفال والأشخاص الذين يموتون بسبب عدم توافر المياه العذبة لديهم للشرب، كما نلاحظ ازدياد ظاهرة التصحّر في العالم والتي من أسبابها نقص المياه أيضاً أو تلوّثها بسبب الأفعال البشرية المختلفة من الاستخدام الجائر للمياه وحتى رمي مخلفات المصانع في مياه الانهار العذب.

ومن أخطر ماحدث في مدينة كيب تاون في جنوب أفريقيا أنه تم التحذير مرات عديده منذ عام 2014 أنه سيحدث نقص في المياه بسبب الإسراف فيها لكن لم يلتفت أحد لهذه التحذيرات ومن الجدير بالذكر أنه حالياً يحدث مايسمى ب DAY ZERO وهو يوم تنقطع فيه المياه عن المدينه بالكامل ولا توجد الا في مناطق قليله جدا يذهب السكان لملئ الماء منها تحت حراسة الجيش، كما أن أغلي الفنادق يتوافر بها المياه لمدة 4 دقائق فقط.

وأضحت **BBC** في مقال أصدرته أن القاهره من أكثر المدن المههده بالأزمه التي حدثت لهذه المدينه.

فهذا إنذار يشير إلي أهمية ترشيدنا لإستخدام المياه عن طريق ممارسات بسيطه في حياتنا: ( كإغلاق الصنبور أثناء غسيل الوجه أو الأسنان أو الأطباق أو الحلاقه، التأكد من إصلاح كافة أدوات السباكه لعدم تسريب المياه منها، استخدام كميه محدده من المياه للإستحمام )



رئاسه الجمهوريه  
الهيئة العامة للاستعلامات  
مركز النيل للإعلام – الاسكندريه

- الكهرباء: تعتبر الكهرباء من أهم الاختراعات والابتكارات التي توصل إليها الإنسان، فقد أحدث اختراعها نقلة نوعية في حياة الإنسان والبشرية، حيث سهل عليه الكثير من المهام والأعمال، والتي كان يواجه صعوبة كبيرة في إنجازها قديماً، ويجدر بالذكر أن الإنسان استفاد من هذا الاختراع وسخره بشكل فعال في حياته، فقد وظف الكهرباء في العديد من المجالات سواء الاقتصادية أم الاجتماعية أم التعليمية، وينبغي الإشارة أنه بالرغم من أن هذا الاختراع يحمل بعض السلبيات، إلا أنه لا يمكن الإنكار بأنه أصبح القاعدة الأساسية التي تستند عليها الكثير من التطورات والإنجازات الحياتية، وبذلك فهو ذو أهمية كبيرة في حياتنا، وفي هذا المقال سنعرفكم على أهمية الكهرباء في حياتنا.

ترشيد استهلاك الكهرباء ينصح الأفراد بالاعتدال والتوفير في استخدام الكهرباء، وذلك من خلال اتباع سلوكيات وقواعد الاستخدام الإيجابية والجيدة، وفيما يعرف بترشيد الكهرباء، أي استخدام الكهرباء باقتصاد وحكمة حتى لا تنفذ، وذلك لأنها مثل أي مادة من المواد الطبيعية المهددة بالانتهاء والاختفاء، وفيما يلي بعض النصائح: إطفاء الأضواء في الغرف التي لا يوجد بها أحد. عدم تشغيل الأضواء في الصباح، وذلك للاستفادة من أشعة الشمس. وضع جهاز المكيف على درجة حرارة متوسطة أو منخفضة، وذلك حتى لا يسحب الكهرباء. إغلاق باب الثلاجة جيداً وبإحكام، حتى لا يخسر الكثير من الكهرباء. تشغيل المراوح الهوائية في الأماكن المتواجدها عدد كبير من الأفراد، ولعدة ساعات فقط. إغلاق الستائر في الأجواء الحارة، مما يوفر أجواءً من الاعتدال والبرودة، وبالتالي يقلل استخدام المراوح والمكيفات. فصل الكهرباء عن البولير أو السخان الكهربائي في حال عدم استخدامه. الابتعاد عن استخدام المصابيح الحرارية، واستبدالها بالمصابيح المخصصة لتوفير الكهرباء.

- البلاستيك: حيث أن له خطورة بالغة على البيئة وعلي حياة الإنسان ولا بد من إستبداله علي قدر المستطاع بمواد أخري كالقماش، كما أوضحت أن يوم البيئة العالمي شهر 6 من كل عام والذي تناول هذا العام خطورة البلاستيك وتم عرض فيلم عن أهمية استبداله بالقماش أو المعدن.

- لمبات الفلوروسنت: حيث تحتوي علي مادة الزئبق المسببه للعديد من الأمراض كالإلتهاب الرئوى وأمراض الكلي لذا يجب التنبيه عند كسر لمبات الفلوروسنت بوضعها في كيس بلاستيك وربطها ربطاً محكماً حتى اذا تم كسرها لا يخرج الغاز خارج الكيس.

- الحجارة والسررنجات والمخلفات الطبيه: يجب التخلص منها بوضعها في برطمان زجاج أو زجاجه بلاستيك قديمه حتى لا يتعرض مستخدميهما للضرر.

كما أكدت أنه هناك بروتكول بين وزارة التربية والتعليم عن الأنشطة الفنيه التي يقوم بها الطلاب في المدارس.



رئاسه الجمهوريه  
الهيئة العامة للاستعلامات  
مركز النيل للإعلام - الاسكندريه

ثم تطرقت للحديث م/ أمل الليثي حيث دار حديثها حول أهمية التشجير وذلك للمساعدة في زيادة نسبة الاكسجين والتقليل من نسبة ثاني أكسيد الكربون حيث أنها أكثر أسباب التلوث حالياً كما أننا نستطيع أن نتخلص من التلوث المحيط بنا بنسبة 40%.

ثم أوضحت بالتجربة العمليه كيفية الزراعة في المنزل عن طريق الخطوات التاليه:

- 1- زجاجات بلاستيكيه معادة الإستخدام ولا بد من عمل أخرام بها لتصفية المياه.
  - 2- كوب من البتموس وكوب من الكمبوست وثلاثة أرباع كوب من الرمال المستخدمه في البناء يتم خلطهم بالمياه وتركهم لصباح اليوم التالي لنبداً في الزراعة.
  - 3- نقوم بفردھا ووضع قليل من البذور ونقوم بسقيھا بواسطة البخاخ، ويفضل الري بعد غروب الشمس ونستمر على ذلك كل يوم في نفس الموعد ونقوم بتغطيتها في اليوم الأول فقط بكيس بلاستيك ونزعه في اليوم الثاني لإساعده التربه على التدفئه.
  - 4- تراعى مواعيد الزراعة من النصف الثاني من شهر فبراير وحتى مارس وأبريل وتتوقف عن الزراعة شهر أكتوبر ونوفمبر ونبدأ بالزراعة مره أخرى من شهر فبراير، ستبدأ النبتة في الظهور بعد 4 أيام.
- كما أوضحت أن المصانع عليها أن تحمي البيئه بعمل أشجار كمصدات للرياح تصل ل 40 أو 50 متر حيث أن الغازات أخف من الهواء فتصاعد للخارج وتلوث البيئه.
- وتناولت أهمية المحافظه علي الأشجار وذلك لأنها مصدر ل:

- 1- استخلاص الزيوت والعطور والعسل.
  - 2- نوع من الأشجار يستخدم كطارد للحشرات.
  - 3- نبات الزينه والظل.
- وأكدت أنه من أهم مقاييس تقدم الدول هي أن يكون نصيب الفرد من المساحات الخضراء 10 متر مربع.



رئاسه الجمهوريه  
الهيئة العامة للاستعلامات  
مركز النيل للاعلام - الاسكندريه

اليوم الثانى:

حيث تطرقا للحديث الشيخ/ أحمد رشاد - عضو لجنة الخطاب الديني ببيت العائلة المصريه و القس/ يوحنا رمزي - بيت العائلة المصريه حيث دار حديثهما حول:

( البيئه فى الأديان وأهمية تفعيل دور الإنسان فى تعميره للأرض )

حيث أكدوا فى حديثهما على أهمية الحث على حفاظ كل شخص على القيام بدوره على الوجه الأمثل وتطويره لذاته كحفاظ الأم على نظافة ونظام بيتها.

كما أكدوا على أنه تقاس الدول برقي سلوكياتها ومدى حضارتها.

وأن كل ما وهبنا الله فهو أمانه لا بد أن نحافظ عليها.

كما حثا على إحترام الآخر للأخر أياً كان دينه أو لونه.

ثم تطرقت للحديث أ/ عزه عرفه - باحث بيئى بجهاز شئون البيئه حيث أوضحت بالتجربه العمليه:

- طرق إعادة تدوير المخلفات فى المنزل بدلاً من إضرارها بالبيئه:

كاستخدام بعض الأدوات المستعمله بالمنزل لعمل الصابون أو الشاور جيل أو معطر الجو بمكونات بسيطه

( كالزيت المستعمل - الليمون - البوتاس - الماء، إلخ..... )

اليوم الثالث:

حيث تطرقت للحديث

• د/ أسماء يوسف - مدير إدارة الإصحاح البيئى بجهاز شئون البيئه.

( ١ ) ظاهرة الإحتباس الحراري والتغير المناخي أسبابه وطرق مكافحته.

( ٢ ) ظارة التنوع البيولوجي عواقبها وطرق التصدى لها.



رئاسه الجمهوريه  
الهيئة العامة للاستعلامات  
مركز النيل للإعلام - الاسكندريه

- ٣) أهمية دراسة تقييم الأثر البيئي قبل إتمام أى مشروع بيئي .  
٤) ضرورة الابتعاد عن الرعي والصيد الجائر والمسببين للتصحّر .  
٥) ظاهرة تآكل طبقة الأوزون والإعلان عن البدء فى انكماشها تماما 2050  
- د/ هاجر مرعى - استشاري صحه نفسيه وارشاد أسري .  
حيث دار حديثها حول:

- ١) تأثير التلوث علي حالتنا النفسيه والمزاجيه فى كافة جوانب حياتنا، كما أنه له تأثير قوى جداً ف انتشار العديد من الأمراض .  
٢) تأثير التلوث علي قدره الاستيعابيه للفرد وإدراكه .  
٣) تأثير الألوان علي إدراك الفرد وتعاملاته فى كافة جوانب الحياه .  
٤) ضرورة التحكم فى الفعل ورد الفعل يجعلهم متساويين وتأثير عوامل بيئته كثيره عليها مثل: ( ماأرى - ما أسمع - ما أشم - وماأشعر به فى البيئه من حولي ) .  
٥) مدى تأثير سلوكيات الشعوب علي البيئه من حولنا .  
٦) التركيز علي إستبدال عادته ضاره بعاده أخري نافعه

اعداد مسئول المتابعه: أ. أيه محمد عبد الرحمن مدير المركز : أ. شوقيه عتريس عبد الوهاب