

عبر جدران الشرايين في جسم الإنسان. يكون ضغط الدم الطبيعي عند الإنسان هو 120/80 ملليمتر زئبقي؛ فإذا ارتفع ضغط الشخص عن ذلك المعدل فإنه يُسبب بعض المشاكل الصحية لصاحبه. والضغط الطبيعي للدم يرتفع بشكل ملحوظ عند القيام بأي مجهود، وحينها يضخ القلب كميات أكبر من الدم في الشرايين، ممّا يُسبب ضيقاً في الشرايين وبالتالي ارتفاع ضغط الدم، أمّا إذا كان الجسم مسترخياً ساكناً فإنّ ضغط الدم ينخفض عندها.

الأعراض المصاحبة لضغط الدم المرتفع

- الشعور بألم وصداع في مؤخرة الرأس من الخلف.
- الغثيان. يمكن أن يتسبب في نزيف الأنف إذا كان الارتفاع مُفرطاً.
- الدوخة. طنين في الأذن. احمرار الوجه. يمكن أن يصاب الشخص بالإغماء.

علاج ضغط الدم المرتفع

يصف الطبيب للمرضى المصابين بارتفاع الضغط بعض الأدوية التي تعمل على تخفيض الضغط ليصبح حول معدله الطبيعي، ومن تلك الأدوية مثلاً مدرات البول، ومحصرات قنوات الكالسيوم، والكثير من الأدوية الأخرى التي يمكن أن يصفها الطبيب للمريض، بالإضافة إلى ذلك يغيّر الطبيب النظام الغذائي للمريض؛ بحيث يقلل من تناول الأملاح التي تساهم في احتباس السوائل في الجسم وبالتالي ارتفاع ضغط الدم.

المؤتمر الدولي العاشر للتنمية والبيئة في الوطن العربي

10-8 نوفمبر 2020

بناءً على قرار مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية ومراجعة التطورات الدولية والمحلية بشأن كوفيد 19 ، أكد مجلس الإدارة على إقامة المؤتمر الدولي العاشر للتنمية والبيئة في الوطن العربي برحاب جامعة أسيوط في الفترة من 8-10 نوفمبر 2020 على أن تراعى كافة الإجراءات الاحترازية والموقف المحلي والعالمي من الأزمة ، وعلى أن يتم ارسال البرنامج فور الانتهاء من إلى كافة المشاركين عن طريق الإيميل أو الواتس آب.

علاج ضغط الدم المرتفع بالثوم



ه أطعمة تساعد على علاج ضغط الدم المرتفع

ضغط الدم المرتفع هو حالة مرضية مزمنة يعاني منها عدد كبير من الأشخاص في عالمنا العربي والعالم أيضاً؛ ضغط الدم هو قوة دفع القلب للدم

علاج ارتفاع ضغط الدم بالثوم

يتميز الثوم بفوائد علاجية جمة للكثير من الأمراض؛ فقد استخدم منذ قديم الزمان وأدخل في الكثير من العلاجات، وفي وقتنا الحالي أثبتت الدراسات أن للثوم فوائد جمة ومختلفة وخاصةً بالنسبة لارتفاع ضغط الدم؛ فهو يُقلل كمية الكوليسترول والدهون المتراكمة في الدم، وبالتالي فإنه يخفّض ضغط الدم العالي بنسبة تصل إلى 10 % ، نظراً لاحتوائه على مادة الأليسين. وأثبتت الدراسات أيضاً أن الثوم يجب تناوله طازجاً غير مطبوخ لعلاج الضغط، فإذا ما تم تناوله بأي شكل آخر، فإنه لن يُعطي نتائج فعالة كالثوم الطازج، وتجدر الإشارة إلى أن الثوم إذا ما تمّ طبخه على النار، فإنّ المادة التي تُخفّض ضغط الدم ستختفي، وبالتالي يبطل مفعوله.

أطعمة تساعد على علاج ضغط الدم المرتفع

الجزر: نظراً لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم.

الأفوكادو. الموز. البروكلي. الكرفس. الملفوف. الشوكولاته الداكنة. البصل. السبانخ. البطاطا. الصويا. بذور دوار الشمس. الطماطم. سمك السلمون. الزعفران.

الشوفان: حيث يحتوي على ألياف البيتاجلوكان، والتي تساعد على تخفيض الضغط المرتفع بشكل فعال. الشاي الأخضر.

علاج ارتفاع الضغط بطرق أخرى

هناك عدة طرق طبيعية أخرى لعلاج ارتفاع الضغط منها:

الليمون: خلط ملعقة صغيرة من عصير الليمون في كوب من الماء الفاتر، ثم شرب الخليط مرة واحدة صباحاً على الريق.

الموز: تناول موزة يومياً، فالموز يضبط نسبة الضغط في الجسم، نظراً لاحتوائه على عنصر البوتاسيوم بكثرة.

البندورة: تناول حبة من البندورة يومياً.

عصير البنجر: شرب كوب من عصير البنجر بشكل يومي، فهو يضبط نسبة الضغط في الجسم، وبالتالي يقي من الجلطات القلبية.

الخيار: شرب كوب من عصير الخيار يومياً، فهو يعالج الضغط، والسبب احتواؤه على عنصر البوتاسيوم.

الفلفل الأحمر الحار: خلط ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحار المطحون في كوب من الماء الفاتر، ثم شرب الخليط مرة يومياً.

العسل: خلط نصف ملعقة كبيرة من عصير الزنجبيل، والعسل الطبيعي، وملعقة كبيرة من بذور الكتان بداخل كوب، ثم تناول الخليط مرتين يومياً، أو يُمكن استخدام العسل بطريقة أخرى؛ وهي تناول ملعقة كبيرة منه يومياً على الريق.

• 1- تحسين جودة الهواء

في ظل توقف معظم العمليات الصناعية في العالم، بدأت جودة الهواء في التحسن بشكل ملحوظ، فقد أظهرت صور الأقمار الصناعية تراجع نسب تركيز غاز ثاني أكسيد النيتروجين في العالم، وهو غاز سام ينبعث بصورة رئيسية من عوادم السيارات والمصانع، وأحد أكبر مسببات تلوث الهواء في العديد من المدن. وقد كشفت مجلة «ناشيونال جيوغرافيك» عن أن فيروس «كورونا» المستجد أنقذ كوكب الأرض بعد أن كادت تحل به كارثة بسبب انبعاثات ثاني أكسيد الكربون الناتج عن دخان المصانع وعوادم السيارات والطائرات واعتداء الإنسان على البيئة. وأوضحت أن الأرض تنفست بشكل كبير بعدما توقفت الحركة في معظم دول العالم، وخصوصاً الصناعية منها، وأن ثقب الأوزون قد التأم فوق القارة القطبية الجنوبية، وتحسن الهواء في 337 مدينة في العالم. فالصين التي تعد من أكثر الدول تلوثاً في العالم، وتعد مسؤولة عن 30% من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون، أصبحت تتنفس هواءً أنقى بفضل كورونا، كما أظهرت ذلك صور مسجلة بواسطة الأقمار الصناعية، حيث اختفى اللون الأصفر الدال على التلوث الذي كان يغطي خريطة الصين الملتقطة من الجو في صور التَّقَطت قبل جائحة كورونا المستجد، بعد شهر واحد فقط من الجائحة.

كما بدأ هذا واضحاً في الصور التي التَّقَطت للمدن الصينية قبل وبعد الجائحة، والتي أظهرت اختفاء غيوم الغاز والغبار التي كانت تغطي هذه المدن وتحجب عنها السماء.

الكرديه: شرب ثلاثة أكواب من عصير أو منقوع الكركديه يومياً، فهو يضبط نسبة الضغط في الجسم.

بذور البطيخ: خلط ملعقة صغيرة من بذور البطيخ المطحونة مع كوب من الماء، ثم ترك الخليط جانباً لمدة ساعتين، ثم تصفيته، وبعدها شربه مرتين يومياً. الحلبة: خلط ملعقة كبيرة من الحلبة المطحونة في نصف كوب من الماء، ثم ترك الخليط جانباً لمدة خمس دقائق، ثم تصفيته من الماء، وبعدها تناوله مرتين يومياً.

اللوز: تناول حفنة من اللوز يومياً. ماء جوز الهند: شرب كوب من ماء جوز الهند يومياً على الريق.

<https://mawdoo3.com/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%>

سبعة تغييرات بيئية بسبب فيروس كورونا



تسبب انتشار فيروس كورونا المستجد في الكثير من التغييرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية حول العالم. فقد شهدت البيئة تغييرات في الفترة الأخيرة، لكنها للأسف لم تكن جميعها إيجابية ومنها.

الفرنسي للعلاقات الدولية بباريس، صاحبة الباع الطويل في الدعوة لاحترام الطبيعة ومواجهة التغييرات المناخية التي تسببت فيها السلوكيات الخاطئة للبشر على مر عقود من الزمن.

ومثلما كان لفيروس «كورونا» المستجد دور إيجابي في تحسين جودة الهواء والحد من تدمير البيئة والمناخ، فقد كان له أدوار إيجابية أخرى في حياتنا، لو بحثنا عنها لوجدنا عقولنا عاجزة عن فهم ما يحدث في هذا الكون، ولأدركنا أننا يجب ألا نقف أمام بعض الكوارث، مغترين بقوتنا وجيوشنا التي تقف اليوم عاجزة أمام فيروس صغير لا نستطيع رؤيته بأعيننا المجردة، يفتك بالبشر ويحول دون تحقيق أمنياتهم الصغيرة، ويمنعهم من ممارسة عاداتهم التي لم يتصوروا يوماً أنهم سيحرمون منها، أو أنهم سيمارسونها تحت قيود وشروط مشددة، كأن يستمتعوا بشرب فنانج من الشاي أو القهوة في مقهى داخل مركز تجاري كبير، أصبح اليوم مهجوراً بفعل الفيروس الذي غدا يفرض قوانينه على البشر جميعاً، ويعلمهم كيف يعيشون.

• 2- تراجع انبعاثات ثاني أكسيد الكربون

تسببت أزمة كورونا في انخفاض نسبة ثاني أكسيد الكربون في الهواء حول العالم. فيفضل توقف النشاط الاقتصادي بشكل كبير في معظم الدول قلّت نسبة انبعاثات هذا الغاز كما حدث من قبل خلال الأزمة المالية العالمية في 2008. وفي الصين وحدها قلّ تركيز هذا الغاز في الهواء بنسبة 25 % حسب ما نقل موقع Carbon Brief، إلا أن هذا الانخفاض من المتوقع أن يكون لفترة مؤقتة حتى عودة النشاط الاقتصادي

وفي مدينة البندقية الإيطالية، التي تعد المدينة الأولى في أوروبا التي طبقت نظام الحجر الصحي، ظهرت مياه قنوات المدينة بعد أسابيع قليلة من تطبيق الحجر نقيه وشفافة، وظهرت الأسماك الصغيرة وطيور البجع والدلافين في القنوات، وأعلنت وكالة الفضاء الأوروبية أن نسبة التلوث انخفضت في إيطاليا بعد الحجر الصحي. وفي الإمارات كشفت هيئة البيئة في أبوظبي عن حدوث انخفاض ملحوظ في تركيزات ملوثات الهواء في إمارة أبوظبي، مع الانخفاض الكبير الذي شهدته حركة المرور والأنشطة البشرية الأخرى بالإمارة، في أعقاب الإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الدولة للسيطرة على جائحة فيروس «كورونا» المستجد. وأظهرت بيانات الهيئة انخفاضاً بنسبة 50% في متوسط غاز ثاني أكسيد النيتروجين مقارنة بالأسابيع الستة التي سبقت إجراء الاختبار، بفعل انخفاض حركة المرور، كما تم رصد انخفاضات كبيرة للملوثات الأخرى المرتبطة بالنقل البري، مثل المركبات العضوية المتطايرة وأول أكسيد الكربون.

كل هذا يعني أن جائحة فيروس «كورونا» المستجد لم تكن شراً كلها، إذ يبدو أن العالم كان متجهاً نحو كارثة كبرى بسبب انبعاثات الغازات الضارة، وأن بقاء الناس في بيوتهم بسبب الجائحة ساهم بشكل كبير في حماية أرواح آلاف البشر والحيوانات، رغم الخسائر البشرية التي سببتها الجائحة، وجعل الطبيعة تلتقط أنفاسها بشكل عجبت كل المنظمات والمؤسسات البيئية في العالم عن فعله، مثلما جاء في تقرير ناشيونال جيوغرافيك، ومثلما تؤكد بريجيت تيسنو، مديرة قسم الأبحاث والتطوير بالمعهد

نقاء، بفعل التراجع الحاد في حركة القوارب السياحية.

وفي الهند، أدى حظر التجول الذي فُرضَ في مختلف أنحاء البلاد في الثاني والعشرين من مارس/آذار، إلى أن يصل مستوى التلوث بسبب ثاني أكسيد النيتروجين إلى أدنى مستوياته خلال فصل الربيع على الإطلاق، وفقاً لمركز "أبحاث الطاقة والهواء النقي".

أما في أمريكا الشمالية، وهي إحدى أكثر البقاع التي تشكل مصدراً للتلوث في العالم، فشهدت تطورات مماثلة، بالتزامن مع بدء حالة انكماش اقتصادي واسعة النطاق في مختلف أنحاءها.



• 3- عالم جديد للحيوانات في المدن

الخاوية

مع عزل البشر في بيوتهم لمحاولة السيطرة على انتشار كورونا، أصبح المجال مفتوحاً أمام بعض الحيوانات لاكتشاف العالم في غيابهم. فقلة الحركة المرورية في الشوارع أنقذت الحيوانات الصغيرة التي بدأت تستيقظ من سباتها الشتوي مثل القنافذ، من الدهس تحت عجلات السيارات. وليس من المستبعد أن البط يتساعل حالياً عن سبب غياب البشر، فنقص فتات الخبز في الحدائق أدى إلى اضطرارها وطيور أخرى للبحث عن الطعام بنفسها.

لطبيعته مرة أخرى . كما أكدت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية في 22 أبريل 2020، أن انبعاثات الكربون ستراجع بنسبة 6% خلال العام الحالي بسبب تفشي فيروس كورونا المستجد. وقال الأمين العام للمنظمة، بيتر تالاس، إن ما يحدث جيد "على المدى القصير" للبيئة لكن ذلك لن يكون كافياً لإعادة العالم إلى مسار تحقيق أهداف اتفاقية باريس التي وقعت عام 2015.

وتأتي هذه الأرقام بعد أن اتخذت بعض الدول حول العالم قرارات بفرض حظر التجوال أو الحد من التنقل والحركة المرورية في محاولات للسيطرة على تفشي فيروس كورونا المستجد.

ومن خلال صور الأقمار الاصطناعية التي نشرتها وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) ووكالة الفضاء الأوروبية، رُصد تراجع شهادته الصين خلال شهري يناير/كانون الثاني وفبراير/شباط، في انبعاثات ثاني أكسيد النيتروجين، التي تنتج في الغالب عن استخدام الوقود الأحفوري. ونجم ذلك عن التباطؤ الاقتصادي الذي شهده هذا البلد، خلال فترة الحجر الصحي. وتفيد نتائج استخلصها باحثون من مركز "أبحاث الطاقة والهواء النقي"، المتخصص في دراسة التبعات الصحية لتلوث الهواء، بأن انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون، الناجم بدوره عن استخدام الوقود الأحفوري، تراجعت هي الأخرى، بنسبة 25% بسبب الإجراءات المتخذة لاحتواء التفشي الوبائي لفيروس كورونا المستجد. ولم يختلف الحال في إيطاليا، إذ كشفت بيانات مُستقاة من صور أقمار اصطناعية مماثلة، عن أن انبعاثات ثاني أكسيد النيتروجين تراجعت أيضاً في شمالي البلاد، بل وبدت الممرات المائية في مدينة البندقية أكثر

البحر وهي تسبح في قنوات أحياء البندقية السياحية في إيطاليا، بعد أن أصبحت الممرات المائية شفافة بسبب إغلاق المدينة كإجراء وقائي.(4)



6- زيادة المخلفات البلاستيكية

لم تكن جميع التغييرات البيئية في الفترة الأخيرة إيجابية، فأحد الآثار السلبية للجائحة زيادة المخلفات البلاستيكية بشكل كبير، بداية من القفازات الطبية ومروراً بالعبوات. يرجع السبب في ذلك إلى اتجاه الناس للوجبات الغذائية المغلفة والمعبأة في الوقت الحالي. حتى المقاهي التي كانت تشجع إحضار الزبائن لأكوابهم توفيراً لأكواب البلاستيكية المضرة بالبيئة أوقفت هذه الخدمة خوفاً من انتشار العدوى.



7- التغير المناخي

ظلت قضية التغير المناخي مطروحة بقوة على الساحة قبل ظهور فيروس كورونا، إلا أنها اختلفت منذ بدء الجائحة. وهذا لا يعني أنها

4- رفع الوعي بشأن تجارة الحيوانات البرية



يتمنى نشطاء حماية البيئة أن يكون فيروس كورونا سبباً في تقليل تجارة الحيوانات البرية في جميع أنحاء العالم، بعد أن باتت هذه التجارة تهدد العديد من الفصائل بالانقراض. ويرجح علماء أن فيروس كورونا المستجد نشأ في الأصل في أحد أسواق تجارة الحيوانات البرية في ووهان الصينية، التي تعد محوراً للتجارة المشروعة وغير المشروعة لهذه الحيوانات على حد سواء

5- نظافة المياه

نظافة المياه بعد أيام من إعلان إيطاليا إجراءات الإغلاق التام، انتشرت صور القنوات المائية من مدينة البندقية، حيث ظهرت المياه نقية دون شوائب للمرة الأولى. يرجع السبب في ذلك إلى قلة حركة المراكب السياحية بعد أن توقف تحريكها للرواسب في مياه المدينة. كما أن قلة سفن النقل في البحار أعطى مجالاً للكائنات البحرية مثل الحيتان للعودة بهدوء وبدون إزعاج.

تغييرات إيجابية تطرأ على كوكب الأرض جراء تفشي فيروس كورونا المستجد.. مشاهد لم يتخيل الكثير من الأشخاص رؤيتها تحدث على أرض الواقع. على سبيل المثال، شوهدت قناديل

وقد أظهرت دراسة نُشِرَت عام 2018، أن 8% من الانبعاثات الغازية في العالم، ناجمة عن النشاط السياحي، وأن لحركة السفر الجوي نصيب الأسد في هذا الشأن.

ويقول كيمبرلي نيكولاس، الباحث في مركز دراسات الاستدامة في جامعة لوند، إن "التوقف عن استخدام الطائرات في التنقل أو تقليص اللجوء إلى هذه الوسيلة في السفر، هو التحرك الأكثر فعالية الذي يمكننا القيام به" لتقليص الانبعاثات الغازية، وبفارق كبير في أثره المحتمل، عن أي تحرك مماثل له على هذا الصعيد.

ويوضح نيكولاس بالقول: "يوازي إجمالي الانبعاثات الناجمة عن قيام شخص ما برحلة طيران بين نيويورك ولندن ذهابا وإيابا، نظيره الناتج عن استهلاكه اللحم لعامين كاملين تقريبا."

وعلى أي حال، لا شك أننا بحاجة إلى إدخال تغييرات كبيرة على الطريقة التي نتنقل بها عبر العالم، إذا كنا نرغب في تحقيق الهدف المنصوص عليه في اتفاق باريس للمناخ، بشأن احتواء ارتفاع درجة حرارة الأرض بحلول عام 2030، بما لا يتجاوز 1.5 درجة مئوية أكثر من المستوى الذي كانت عليه، في عصر ما قبل الثورة الصناعية.

تظهر أحدث البيانات الصادرة عن برنامج "كوبرنيكوس" لتغير المناخ، أنه في أوروبا في شهر آذار/مارس، كان متوسط درجات الحرارة تقريبا أعلى بدرجتين من معدل 1981-2010 .

صارت أقل أهمية، إذ يحذر الخبراء من تأخير القرارات المهمة المتعلقة بالبيئة، رغم تأجيل مؤتمر الأمم المتحدة للتغير المناخي للعام المقبل. وبالرغم من انخفاض الانبعاثات الحرارية منذ بداية أزمة كورونا، إلا أنه من المستبعد أن يكون لهذا التحسن الأثر القوي على المدى البعيد. ولا يعني ذلك - بطبيعة الحال - أن محاربة الانبعاثات الغازية المُسببة لظاهرة الاحتباس الحراري تستلزم أن يواجه العالم أزمة صحية حادة كتلك التي يمر بها الآن. لكن ما يحدث حاليا، يجب أن يمنحنا سببا للتفكير مليا في تأثير الأنشطة البشرية - بما في ذلك التنقل والسفر والترحال - على طبيعة الوضع على سطح كوكبنا.

وأدى فرض قيود على السفر والتنقلات غير الضرورية، إلى أن تُبقي شركات الطيران طائراتها على الأرض، ما أفضى إلى أن تقلص هذه الشركات عدد رحلاتها الجوية بشكل حاد، أو تُوقفها بشكل كامل.

ورغم أن البيانات التي تكشف التأثيرات التي خلفها تقليص حركة الطيران على البيئة، لم تُنشر بعد، فإننا ندرك بالفعل أن ذلك أحدث أثرا كبيرا على الأرجح. ولعل بوسعنا هنا، الإشارة إلى نتائج دراسة أجريت عام 2017 بالشراكة بين مركز دراسات الاستدامة في جامعة لوند السويدية وجامعة برينثيس كولومبيا الكندية، أفادت بأن بمقدور كل فرد منا، اتخاذ ثلاثة قرارات ذات طابع شخصي، من شأنها إحداث تقليص سريع في انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري، وهي تقليل حركة السفر بالطائرات والسيارات، وكذلك استهلاك اللحوم.

