

## نشرة إرشادية شهرية يصدرها مركز أعالي الفرات لأبحاث التنمية المستدامة (قسم تنمية الموارد البشرية) - جامعة الأنبار

### حقائق

يُهدر أكثر من 17 في المائة من الطعام، ويرتبط ما يصل إلى 10 في المائة من انبعاثات غازات الدفينة على مستوى العالم بأغذية تُنتج ولا تُستهلك.

برنامج الأمم المتحدة للبيئة



توفر الأسماك 20 في المائة من البروتين الحيواني لنحو 3 مليارات شخص.

الأمم المتحدة



يعتمد ما يصل إلى 80 في المائة من الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الريفية في الدول النامية على الأدوية النباتية التقليدية للحصول على الرعاية الصحية الأساسية.

برنامج الأمم المتحدة للبيئة



MEDICINAL PLANTS

### اصطياد الماء من الهواء لزراعة الصحراء



INDEPENDENT JORNAL

25/6/2025

في صحراء أتاكاما القاحلة في تشيلي، وهي الصحراء الأكثر جفافاً في العالم، يسعى المزارعون والباحثون إلى الاستفادة من الماء الموجود في الهواء لزراعة الخس والليمون باستخدام شبكات لالتقاط قطرات الرطوبة من الضباب. وقال رئيس جمعية صاندي الضباب في أتاكاما، أورلاندو روخاس، لـ "رويترز" بالقرب من منطقة تشانارال في صحراء أتاكاما "نحن نعتمد في زراعة الخس، على مياه الضباب في أكثر صحاري العالم جفافاً". وأضاف "زرعنا محاصيل أخرى لكن لم تكن نتائجها جيدة وهو ما دفعنا لزراعة الخس".

ويعمل باحثون في مركز صحراء أتاكاما على إطلاق منصة رسم خرائط إلكترونية مفتوحة المصدر لإظهار موقع المناطق التي تزداد فيها إمكانية الحصول على مياه الضباب في محاولة لزراعة هذه المناطق القاحلة. وقال مدير المركز كميلو ديل ريو "نحن نعرف إمكانات هذه المنظومة ونذكر أنها يمكن أن تمثل خياراً وحلاً لتلبية حاجات المياه بمقاييس مختلفة في مناطق تعاني شحاً شديداً في الموارد المائية".

وبين التلال الصخرية القاحلة والرمال البيضاء الجافة، تعمل المنظومة باستخدام شبكة معلقة بين قطبين تعمل على اعتراض كمية صغيرة من الرطوبة في الهواء وتحولها إلى قطرات يتم جمعها وتخزينها في خزانات المياه. وقال روخاس من داخل منطقة تنمو فيها أشجار الليمون أيضاً عبر مياه الضباب المجمعة "نحن قادرون على جمع ما بين 1000 إلى 1400 لتر من المياه في هذه الأماكن القاسية، حيث من الواضح أن الطبيعة لا تفضلنا".



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ  
أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ  
المائدة : 4

### معالجات تلوث الهواء

وطرائق الحد من تأثيراته البيئية  
الناتجة عن المصادر الطبيعية

عباس صغير - جغرافية البيئة والتلوث



معالجات تلوث الهواء وطرائق الحد من تأثيراته البيئية:  
يمكن اعتماد عدد من الطرائق للحد من تأثيرات تلوث الهواء الجوي والتي يمكن تقسيمها إلى:  
- الطرائق التي تحد من تلوث الهواء الناتج عن المصادر الطبيعية:  
أ- تثبيت الكثبان الرملية من خلال الاعتماد على طرائق علمية وبحثية تسهم في تقليل تراكمها.  
ب- استعمال السواثر الترابية والتزفيت لوقف وتقليل العواصف الرملية وحركة الكثبان الرملية.  
ت- العمل على زراعة نباتات مقاومة للجفاف وبشكل أحزمة خضراء تعمل كمصدات للرياح وتقليل مستوى التلوث الناجم عن العواصف وتكرارها، وتكون بشكل غطاء نباتي يقوم كسد في مواجهة الرياح ويحول دون استمرار التدهور البيئي، وكذلك توفر ظروف بيئية مناسبة يمارس فيها الإنسان فعالياته في أجواء صحية ونقية، فضلاً عن أنه يشكل طوقاً أمامية للمدن وسكانها يحول دون وصول الغبار إلى جو المدينة، ويسهم في تثبيت التربة والحبولة دون ازدياد ظاهرة التصحر.

### أطعمة تُحسِّن الرؤية



بقلم مروة هريدي / صحيفة اليوم السابع 2025/7/18

التعرض المفرط للشاشات أصبح سمة سائدة بين الكبار والصغار خلال عصرنا الحالي سواء كان استخدام الموبايلات واللاب توب والكمبيوتر وغيرها، هذا بجانب المشكلات الصحية الكامنة، أو الوراثة، أو سوء التغذية، حيث إن كل هذه العوامل يمكن أن تؤثر تدريجياً على الرؤية وتؤدي إلى تدهور صحة العين. وبينما يعتمد معظم الناس على قطرات العين والأدوية والعلاجات لتحسين صحة العين وعكس مسارها، هناك أطعمة معينة يمكن أن تساعد في تحسين الرؤية بشكل طبيعي خاصة عند تناولها بانتظام، حسبما أفاد تقرير موقع "Food-ndtv" فيما يلي.. 5 أطعمة يمكنها تحسين صحة العين وتعزيز الرؤية:

الجزر

الجزر من الخضراوات الغنية بفيتامين A والمعادن ومضادات الأكسدة مثل بيتا كاروتين، والتي يمكن أن تساعد بشكل طبيعي في تحسين صحة العين وتقليل تأثير الضمور البقعي.

السبانخ

تعتبر السبانخ من الخضراوات الورقية، وهي غذاء قوي آخر يمكنه علاج ضعف البصر بشكل طبيعي، وذلك لاحتوائه على مركبات فعالة مثل اللوتين والزيكسانثين، التي تساعد على حماية العين من الضوء الضار والضرر التأكسدي الناتج خاصة عن الجلوس لفترات طويلة أمام الشاشات، كما تحتوي السبانخ على فيتاميني C وE، اللذان يساعدان على مكافحة الإجهاد التأكسدي في أنسجة العين، ويؤخران تطور مشاكل العين المرتبطة بالعمر.

سمك السلمون

يحتوي سمك السلمون على نسبة عالية من أحماض أوميغا 3 الدهنية، وقد يساعد في الحفاظ على صحة الأغشية الدموية، مما يحسن الرؤية وصحة العين بشكل عام.

البيض

يعتبر البيض من الأطعمة الخارقة الغنية بالمغذيات، وبوجه خاص صفار البيض لأنه غني بالأحماض الأمينية ومركبات مثل اللوتين والزيكسانثين، وهي مفيدة لصحة العين وقد تحسن الرؤية، علاوة على ذلك، يساعد البيض أيضاً على تحسين تجديد الأنسجة، وهو أمر رائع لصحة العين.

### الإنذار المبكر

يعد تطوير أنظمة الإنذار المبكر والتعجيل بها، جنباً إلى جنب مع إدارة الكوارث المنسقة على أرض الواقع، أمراً أساسياً لإنقاذ الأرواح. حيث تعاني البلدان ذات التغطية القوية بنظم الإنذار المبكر بالأخطار المتعددة من معدلات وفيات تقل 8 مرات عن تلك التي تفقّر لنظم إنذار مبكر أو لديها تغطية محدودة.

يمكن أن يقلل تقديم إشعار قبل 24 ساعة فقط من وقوع حدث خطير وشيك الأضرار الاقتصادية بنسبة 30 في المائة. وإن استثمار 800 مليون دولار أمريكي فقط في أنظمة الإنذار المبكر في الدول النامية من شأنه أن يمنع خسائر تتراوح بين 3 إلى 16 مليار دولار أمريكي سنوياً.

المنظمة العالمية للأرصاد الجوية



### العمليات الزراعية لشهر تموز

مديرية زراعة الأنبار

#### الذرة الصفراء

تزرع الذرة الصفراء الخريفية خلال النصف الأول من هذا الشهر وأن كمية البذور اللازمة في الدوم 6-8 كغم بالنسبة للأصناف التركيبية، أما إذا كانت البذور هجينة فتكون كمية البذور ما بين 4-6 كغم للدوم الواحد وتخضع هذه الكمية إلى حجم البذور وطريقة الزراعة المستخدمة.

#### طريقة الزراعة

تختلف حسب مدخلات الإنتاج، فتتم الزراعة باستخدام الباذرة بالطريقة الجافة أو بطريقة الطريسة وقد تزرع البذور على مروز عندما تكون المساحة المزروعة محدودة وصغيرة على العموم فإن مسافات الزراعة تكون 65-75 سم بين الخطوط أو المروز و 20-25 سم بين الجور بما يشكل 17/15 ألف نبات في الدوم الواحد أما طول الخط أو المروز فيتراوح بين 50-250 م، بحسب استواء الأرض، ويمكن قلب الخطوط إلى مروز بعد ستة أسابيع من تاريخ الزراعة لأجل الاستفادة من الجذور الهوائية في تجهيز النبات بالماء والغذاء فيزداد حاصل الحبوب بهذه العملية بما لا يقل عن 20% بعد إضافة دفعة اليوريا، وبعد نبات الذرة مستجيباً جيداً للتسميد العالي.

#### زهرة الشمس

ينضج محصول زهرة الشمس في أوائل تموز للزراعة الربيعية وتكون علامات النضج، اصفرار القرص وانخفاض نسبة الرطوبة في البذور وسهولة فصلها عن القرص، ويتم النضج بعد 40 يوماً تقريباً من التزهير وقد تطول المدة حسب الصنف.

#### الخروع

تبدأ الجنية الأولى منه في منتصف هذا الشهر وتؤخذ منه عدة جنيات والإنتاج المتوقع من 250-350 كغم للدوم الواحد.

#### اللوبياء

تبدأ الزراعة الخريفية لمحصول اللوبياء وتكون كمية البذور اللازمة من 5-10 كغم للدوم الواحد.

#### شارك في الإعداد

د. أحمد طه ياسين  
م.م. عبد المجيد محمد عواد  
السيد أحمد ماجد جاسم  
السيد عبد الرحمن محمد حسين