

الشعاب المرجانية



أنواع الشعاب المرجانية

الشعاب الهادبية تُعد أكثر أنواع الشعاب المرجانية شيوعاً، حيث تم العثور عليها بالقرب من أحدث الجزر البركانية،

والمدارية في الشعب المرجانية هي هياكل تتكون من كائنات حية موجودة في المياه الضحلة في المناطق المدارية التي تقل بها نسبة الغذاء أو تنعدم تمامًا. كثرة شالغذاء بالماء في مناطق مثل مصبات مصارف الري بالمناطق الزراعية تضر الشعاب المرجانية وذلك نتيجة لتكون الطحالب عليها..

وتتركز بشكل كبير في المياه الاستوائية المحيطين الهندي والهادي والبحر الأحمر والخليج العربي وحول خليج المكسيك وجزر الهند الغربية، وتتكاثر في المياه الضحلة التي لا تزيد أعماقها عن ٥٠ م، حيث توجد المياه الصافية، والإضاءة الكافية، واعتدال ملوحة المياه، وقلة التغير في درجات الحرارة. ويلاحظ تركز أكبر مناطق المرجان وأعظمها في العالم قبالة ساحل استراليا حيث الحاجز المرجاني العظيم، وكذلك قبالة سواحل جزر المالديف، وقبالة ساحل أفريقيا الشرقي وسواحل بحر العرب والبحر الأحمر والخليج العربي.

محمد صلاح

هو ايضا نجم المنتخب المصرى ويعد أهم إنجازات صلاح مع منتخب بلاده هو قيادته له إلى كأس العالم ٢٠١٨ في روسيا بعد غياب دام لست نسخ متتالية عن البطولة منذ كأس العالم ١٩٩٠ حيث أحرز صلاح هدفين التأهل في مباراة الكونغو

من المعروف عن محمد صلاح مساهمته في الكثير من أعمال الخير تبرع لإنشاء معهد ديني حيث وضع مبلغ ٨ ملايين جنيه لبناء المعهد الأزهري ووحدة حضانات ووحدة تنفس صناعي بقرية نجريج مسقط رأسه كما قام بالتبرع بمبلغ ٥ ملايين من الجنيهات لصندوق تحيا مصر لتدعيم الاقتصاد المصري،

محمد صلاح حامد محروس غالي (مواليد ١٥ يونيو ١٩٩٢) هو لاعب كرة قدم مصري ولد فى قرية نجريج محافظه الغربيه نشأ صلاح في أسرة بسيطة مكونة من أب يعمل في التجارة وأم ربة منزل وأخ وأخت، وكانت ظروف الأسرة المالية الصعبة عائقًا بينه وبين الالتحاق بجامعة كبيرة.

بدأ مسيرته في صفوف الناشئين في نادي المقاولون العرب ثم اتجه للاحتراف في أوروبا وانضم لنادي بازل السويسري وتشيلسي الإنجليزي وفيورنتينا وروما الإيطاليين وناديه الحالي ليفربول الإنجليزي حصل على العديد من الجوائز منها جائزه الحذاء الذهبى (هداف الدورى الانجليزى) عام ٢٠١٨ و ٢٠١٩



رياضة السباحة

فوائد السباحة

تعزيز صحة القلب تقوية الجسم تنظيم مستوى ضغط الدم
في الجسم بناء العضلات التخلص من التوتر

مخاطر السباحة

ينصح بعدم السباحة بعد الأكل لأن السباحة ستؤدي إلى
تدفق الدم إلى الأطراف ويقل الدم المتجه إلى المعدة
والجهاز الهضمي، مما يعطل و يؤخر عملية الهضم
و يتسبب فيما يسمى عسر الهضم كما أن الشد العضلي
يعتبر من مخاطر السباحة حيث من الممكن ان يؤدي
الى الوفاة.

تُعرّف السباحة بأنها نشاطٌ بدنيّ يتم خلاله دفع الجسم في الماء
عن طريق استخدام حركات الذراعين و الساقين.



أنواع السباحة

السباحة الجانبية، سباحة الظهر، سباحة الصدر
سباحة الفراشة

المأكولات البحرية ???

ما هي المأكولات البحرية ؟ المأكولات البحرية هي طعام شهى و محبب وغنية بالمغذيات أيضاً، حيث أنها مصدر للبروتين والفيتامينات، والأسماك هي مصدر طبيعي للفيتامينات جميع الأحياء المائية الصالحة للأكل يمكن أن يشار إليها بالاطعمة البحرية، وهناك ما يزيد على ٣٢,٠٠٠ نوعا من الأسماك. مما يجعلها أكثر مجموعة تنوعاً من الفقاريات

هذه اشهر المأكولات البحرية والفوائد الصحية لكل من

١-الجمبري

، وأحماض أوميغا ٣ B12 و D مهم لنمو الأطفال لإحتواءه على نسبة عالية من فيتامين
الدهنية.

٢-المحار

المحار غني جداً بدهون (اوميغا ٣) وهي من الحوامض الدهنية الأساسية التي تقلل من
قابلية الدم للتخثر وتقلل بالمقابل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

٣- الكابوريا

منخفض السعرات الحرارية والدهون:لحوم السلطعون هو الغذاء المثالي لفقدان الوزن.لحم
السلطعون يحتوي فقط على ٩٨ سعرة حرارية وأقل من ٢ من الدهون. وهذا أيضا يجعل من
لحم السلطعون غذاء ممتازا لصحة القلب



ماهي اعاده التدوير ؟

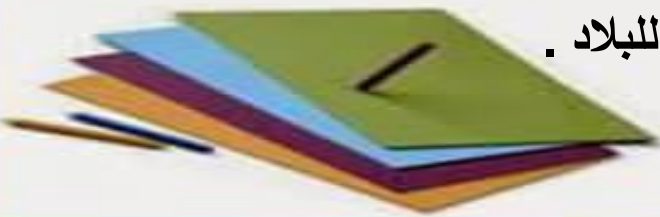


إعادة التدوير عبارة عن تحويل سلعة معدومة القيمة إلى سلعة ذات فائده و تمثل قيمه لها ، فإلقاء طبق من البلاستيك في القمامة إذا كسر، يمثل فرصة استثمارية حقيقية لأفراد آخرين، حين يصل هذا الطبق لمصانع وورش صغيرة لتدوير البلاستيك ، وتحويله الى بودرة تدخل بعد ذلك في خطوط إنتاج لتخلق سلعة جديدة .

الاهمية الاقتصادية لاعاده التدوير:

تعمل اعاده التدوير علي المحافظه علي البيئه من خلال اعاده استخدام الاشياء التي تم استهلاكها و بالتالي نحافظ علي شكل البلد بدون نفايات متراكمه فتحسن المنظر حولنا و تحسن صحه المناخ و كذلك نفسيه الافراد .

كما اعاده التدوير تحافظ علي موارد الدوله من خلال اعاده استخدام المواد التي تم استغلها و بالتالي تعطي مور اخر للبلاد .



أهمية الغذاء الصحي

المحافظة على الوزن الصحي

إنتاج الطاقة
اللازمة للجسم

التأثير على المزاج والقدرة
على الإدراك

المساعدة على الوقاية من
الأمراض



