

## بيئة نظيفة

البيئة هي المكان والوطن الذي نعيش فيه دائما وهى الشئ الذي تراه أعيننا باستمرار ويلامسه جسدنا في كل الأوقات ، حيث تلعب بيئتك دورا كبيرا في حياتك وتمثل جانب كبير من شخصيتك ، وتأخذ جزء كبير من شخصيتك وتمثله وتكسبه الانطباعات المختلفة التى تعكسها تصرفاتك ، وسلوكياتك سواء في المنزل أو في العمل ، وتمثل بيئتك دورا أساسيا حاسما في صحتك الجسدية والعقلية والفكرية وكيف تظهر وتنعكس تصرفاتك وسلوكياتك في مختلف جوانب حياتك ، وذلك فضلا عن رفاهيتك العامة التى تتمتع بها لتكتسب صفاء النفس والذهن وتعيش مطمئن ، أكثر بكثير مما كنت قد أعطته الفضل في ذلك.

### البيئة النظيفة

البيئة النظيفة والمرتبة وما تكسبه من راحة للنفس واطمئنان عند النظر إليها فإنه أيضا على عكس ذلك فإن البيئة القذرة أو غير النظيفة ، والتي بمناظرها وعندما تتطلع إليها العينين فإنها تكون غير جذابة للمشاهدة والتطلع إليها وتبعث النفور وعدم الاطمئنان في النفس ، فإنها تسبب العدوى أو النفور فحسب بل أيضا إنها تفكك أيضا تحكمك وتفكيرك العاطفى واستقرارك العقلى والنفسى ، الذي يكتسب الهدوء عندما يكون في بيئة يستلطفها ويميل إليها العقل والعقل الباطن وذلك لا يكون في البيئة الغير نظيفة ، من ناحية أخرى فإن البيئة النظيفة تسهل الصحة السليمة وتساعد على بناء رفاهية قوية في الصحة النفسية والصحة الجسدية. [1]

حيث يوجد هناك جانبان رئيسيان لوجود بيئة نظيفة ومرتبة حيث يتضمن أحد هاذين الجانبين أن يتم إزالة الأوساخ والقذارة من الطرقات والأماكن العامة وأماكن الترفيه وجميع الأماكن التى تقع عليها العينين في كل الأوقات ، بينما يتعلق الجانب الآخر بالترتيب مع وجود كل عنصر في أماكنه الصحيحة والمناسبة في جميع الأوقات.

حيث ربطت العديد من الدراسات البيئات النظيفة بجياة صحية وسعيدة إذا كنت شخص يعيش في بيئة نظيفة ومرتبة ، حيث تستنشق أيضا هواء نقى ونظيف لذلك فإنه على الرغم من المخاطر البيئية المتزايدة التدهور والتى أصبح لا حد لتدهورها وافساده المستمر ، فإن ذلك لمن يعرف فوائد البيئة النظيفة فإنه سوف يحاول جاهدا وبأدلا أقصى جهده لكى يحافظ على أن تكون البيئة المحيطة به

نظيفة تمام ، فإن خلق المرء يصبح أمرا ضروريا ومهمة يجب إنجازها بأي ثمن من أجل الحفاظ على بيئة نظيفة.

## فوائد الحفاظ على البيئة النظيفة

### • عدوى اقل

من المعروف أن العدوى والأمراض تأتي من البكتيريا والجراثيم وتلك الكائنات والفطريات التي توجد في البيئة والأماكن غير النظيفة ، وذلك لأن تلك البيئة تعتبر هي البيئة المناسبة لنمو تلك الكائنات ، فلا يوجد جدال فيه أن الجراثيم والكائنات الدقيقة الضارة الأخرى تتكاثر في القذارة والبيئة الغير نظيفة التي تجذبها بنسبة كبيرة على سطحها.

وتسير العدوى جنبا إلى جنب مع الجراثيم وأقاربهم من الكائنات المعدية الأخرى والمتطفلة التي تتطفل على حياة الإنسان مما يكسبه العدوى والأمراض الكثيرة ، ولكن بمجرد أن تصبح بيئتك نظيفة بشكل تام ومغسولة ومطهرة ومعقمة فأنت تكون متأكد من أنك تعيش بدون عدوى أو أي أمراض من المحتمل أن تدخل جسمك.

مما يعنى أنه عند اختيار المنتج الذي سوف تستعمله في المساعدة على النظافة فإنك عليك توخى الحذر في اختيار تلك المنتجات بعناية لكي تحصل على نظافة عالية ، وعليك أن تتأكد من اختيار واحدة خالية من المخلفات السامة التي يمكن أن تؤدي بحياتك وتسبب لك الكثير من الأمراض.

على حد تعبير Lemi Shine يبدأ التنظيف الأفضل بمنظف أفضل ومن الأفضل أيضا أن يحتوي على مواد معقمة لكي يقتل جميع الفيروسات والبكتيريا التي يمكن أن تنتشر في المكان ، كما تعلم فإن المنتج الجيد سيقضى على الرائحة التي تسبب تراكمها في المنزل وعدم تهوية المكان ودخول الهواء إليه ، ويزيل الروائح الكريهة من المكتب أو المنزل ويزيل البقع من الأجهزة دون تآكل طبقاتها الخارجية.

### • زيادة الثقة بالنفس

الثقة بنفسك هي من أهم الصفات التي لا بد وأن تتوفر فيك في كل جوانب حياتك ولا بد أيضا وأن تعكس كل سلوكياتك هذا ، فالرضا عن بيئتك التي تعيش فيها فإن ذلك يعزز ثقتك بنفسك

تلقائياً ومن دون أن تشعر أو أن تعرف سبب ذلك فإنه يأتي بمجرد أن تكون في مكان أن تحبه ،  
ويوجد بداخلك السلام والرضا النفسى بخصوصه فالحقيقة هى أنه من غير المحتمل أنك تعرف بسهولة  
مصدر هذه الثقة بالنفس الغير عادية إلا أنك تستغرق وقتاً كبيراً في التفكير لكى تصل إلى سبب  
هذه الثقة.

لكنك بالتأكيد ستشعر به بداخلك . أنت متأكد من أنك حصلت عليه وأنت حصلت على مقدار  
كبير من ثقتك في نفسك ، أنت تعلم أنك واثق من نفسك للغاية ولكن السبب الخفى والذي يكون  
غير ظاهر لك هو أنك تعيش في مكان أنت تحبه ويوجد بداخلك سلام وهدوء وتقبل نفسى عن هذا  
المكان.

## البيئة الملوثة

وعلى عكس البيئة النظيفة وما تعود به من فوائد عديدة ونفع على الإنسان فإنه أيضا يحدث تلوث  
البيئية عندما لا تستطيع البيئة معالجة ، وتحديد المنتجات الثانوية الضارة للأنشطة البشرية والتي  
يقوم بها الإنسان سواء كان ذلك مع علمه أو من دونه ، مثل انبعاثات الغازات السامة والتي تخرج من  
عوادم السيارات أو التي تنطلق في الهواء الطلق من الحرائق في الوقت المناسب دون أي ضرر هيكلى أو  
وظيفى لنظامها ويمكن معرفة المزيد من [موضوع تعبير عن التلوث](#). [2]

## أنواع التلوث البيئى

### • تلوث الهواء

هناك الكثير من الغازات والمواد الضارة والتي عندما تنطلق في الهواء فإنها تؤدي إلى **تلوث**  
**البيئة** بسبب الهواء بشكل كبير ، ويمكن أيضا أن تؤدي إلى قتل بعض الكائنات التي يمكن أن  
تتنفس ذلك الهواء ، فمن أبرز تلك الملوثات هو غاز ثانى أكسيد الكبريت وغاز ثانى أكسيد  
النيتروجين وغاز أول أكسيد الكربون والأوزون وبعض المركبات العضوية المتطايرة ، والتي تنتج  
من التجارب المعملية والتي لا يتم أخذ الحذر فيها بنسبة كاملة عند إجرائها وأيضا الجزيئات المحمولة  
جوا ، مع احتمال أن تكون الملوثات المشعة المتطايرة إلى الهواء هى من بين أكثر الملوثات تدميرا وذلك  
على وجه التحديد عندما تنتج عن التفجيرات النووية.

### • تلوث المياه

هناك الكثير والعديد من الصور التي يمكن أن تسبب تلوث المياه ، حيث يشمل ذلك المبيدات  
الحشرية التي ترش للمزارع لحمايتها من الديدان والفطريات ، والمبيدات التي ترش أيضا لتعقيم

وتطهير المياه فإنها يمكن أن تؤدي نتيجة عكسية ، ومبيدات الأعشاب ، ومخلفات تجهيز الأغذية التي تخرج من المصانع والتي تتخلص منها المصانع بطرق غير مشروعة أو صحيحة حيث تلقى تلك المواد في مياه النيل أو مياه البحار الجارية ، والملوثات الناتجة عن عمليات تربية المواشى والتي يتم رميها في المياه أيضا بشكل مستمر والمركبات العضوية المتطايرة والمعادن الثقيلة والنفايات الكيميائية وغيرها.

وهناك الكثير من ملوثات البيئة الأخرى مثل تلوث التربة ، والضوضاء ، وعدم جعل المكان أكثر نظاما وترتيباً وإلقاء المهملات في الأماكن العامة والطرقات ، ونحن بدورنا أن نحمل بيئتنا ونحمل أنفسنا.