

MBROJTJA E AMBIENTIT JETËSOR



Natyrë përbëhet nga toka, ajri, uji, bimët, kafshët dhe njeriu. Njeriu është krijesa më e mençur në natyrë. Për të ekzistuar, ai gjithmonë e njuh, e studion, e mbron dhe e përvetëson sipas nevojave dhe dëshirave të veta. Natyrë është një shtëpi e madhe mbi të cilën jetojnë bimët, kafshët dhe njeriu, prandaj duhet të ruhet dhe të mbrohet. Njeriu nuk duhet ta ndotë dhe ta shkatërrojë atë. Në anën tjetër, njeriu, ndonjëherë me qëllim apo pa qëllim, e ndot natyrën ose e shkatërron atë. Ajri i ndotur nga tymi, toka e ndotur nga fekalet e ndryshme, uji i ndotur me helm janë vepër e njeriut të pakujdesshëm. Në këto raste dhe me këto vepra, ai është armik i natyrës, por mbi të gjitha armik i vetvetes. Në natyrë të ndotur nuk mund të ketë shëndet. Natyrë është shtëpia më e rëndësishme për njeriun. Njeriu me-doemos duhet ta ruajë dhe ta mbrojë atë. Ai mund ta ndërrojë mjedisin jetësor mbi të cilin jeton, por me kusht që t'u sjellë dobi të gjithëve. Nëse ndërrimi i mjedisit jetësor është i pakuptimtë, ai atëherë mund të shkaktojë dëme të paçmueshme ndaj tij. Ekologjia është një degë e gjeografisë dhe shkencë në vete, e cila studion sjelljen e njerëzve ndaj natyrës si dhe ndotjen e njerëzve ndaj mjedisit ose rrethinës ku jetojnë.

Për mbrojtjen e ambientit në rrugë dhe

në shkollë do të japim një shembull:

“Një ditë të bukur me diell erdhi edhe dita e parë e shkollës. Në rrugë takova njerëz që shpejtonin për në vendet e tyre të punës. Pranë meje në rrugë kalonin shumë automjete. Menjëherë pas tyre ndjeva një erë jo të këndshme, sikur diçka ma zuri frymën në fytyrë ishte tymi ndotës i automjeteve. Në moment, vëreja një re me tym të zi plot me gaz të dëmshëm dhe helmues që bashkohej me retë e dendura tymore të oxhaqeve të fabrikave. E habitur dhe e shqetësuar, arrita në oborrin e shkollës. Para meje pashë një fëmijë që hëngri një çokollatë dhe, pasi e mbaroi, letrën e hodhi në tokë. E mora letrën dhe e hodha në koshin e hedhurinave, ndërsa atë fëmijën e qortova për gabimin e bërë. Pak më tej pashë lëvozhga luledielli e kungulli dhe u shqetësova nga sjellja e disa fëmijëve të pakujdesshëm, të cilët po ndotnin oborrin e shkollës. Oborri në të cilin ne fëmijët kalojmë shumë kohë është një lloj si oborri i shtëpisë sonë, prandaj duhet ta ruajmë të pastër.

Prandaj, i lus moshanikët e mi që klasën, oborrin dhe shtëpisë t'i mbajnë pastër dhe të mbjellin lule që na gëzojnë. Ndërsa në oborrin e shkollës ne duhet të mbjellim drurë dhe kaçube, se ato janë fabrika oksigjeni.

Që një ditë të mahnitemi prej bukurisë që krijon natyrë për ne dhe për mbrojtjen tonë, le të garojmë me natyrën artificiale ndaj natyrës së vërtetë.

Ilmije Sejfuli

Nxënëse e Shkollës së Medicinës, Tetovë

Vitamina A

Vitamina A është shumë e rëndësishme për zhvillimin e trupit të njeriut. Është e rëndësishme për lëkurën, veçanërisht për sipërfaqet e brendshme të kanaleve bronkiale. Ndhmon shumë në shqisat e të parit. Megjithëse është vështirë ta kuptojmë mangësinë e saj, kur kemi ankime me të parit në ditë të zbehtë, kur lëkura është e thatë ose kur ulet rezistenca e trupit ndaj infeksioneve mund ta dallojmë.

Vitamina A gjendet te qumështi, te veza, te margarina, te gjalpi, te djathi, te peshku, te karrota, te perimet, te speci i kuq, te kungulli etj..

