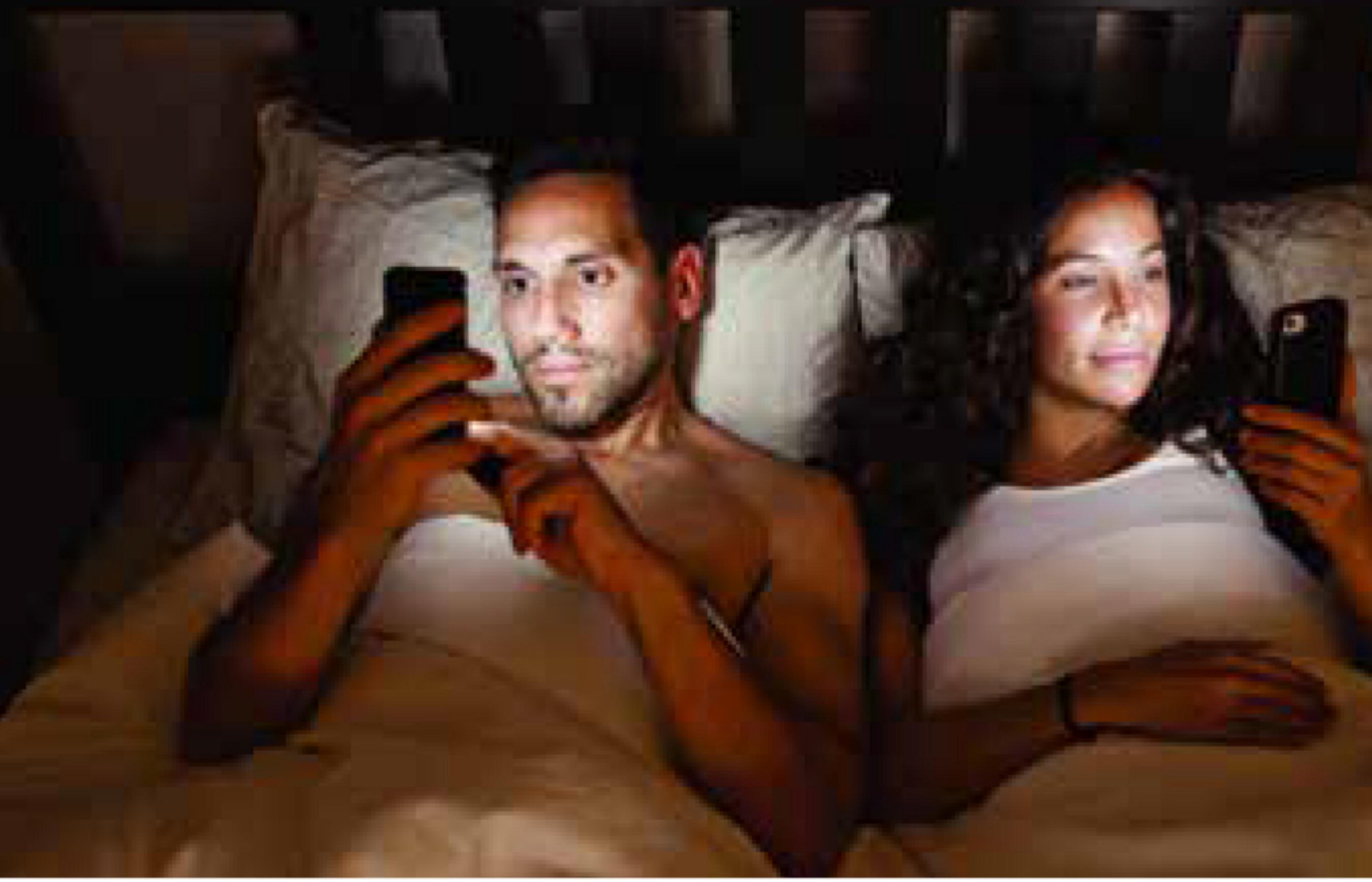


# التعرض للإضاءة ليلاً أمر غير طبيعي.



في أقل من ١٠٠ عام، غير البشر بشكل جذري بيئتنا الليلية، مما عرض صحتنا للخطر. وبسبب التزايد السريع لنسبة الضوء الاصطناعي في الليل، معظمنا يقضي الليل تحت الضوء. وهذا ليس أمراً طبيعياً وقد يكون له تأثير خطير على صحتنا.

لقد بدأنا للتو في فهم النتائج السلبية لهذا التغيير السريع في بيئتنا. تشير مجموعة من الأبحاث العلمية إلى أن الضوء الاصطناعي في الليل له آثار ضارة دائمة على صحة الإنسان.

"إن القدرة على تجاوز الدورة الطبيعية للضوء من النهار والليل بشكل مصطنع هو فعل حديث يمثل تجربة ذاتية من صنع الإنسان." الجمعية الطبية الأمريكية

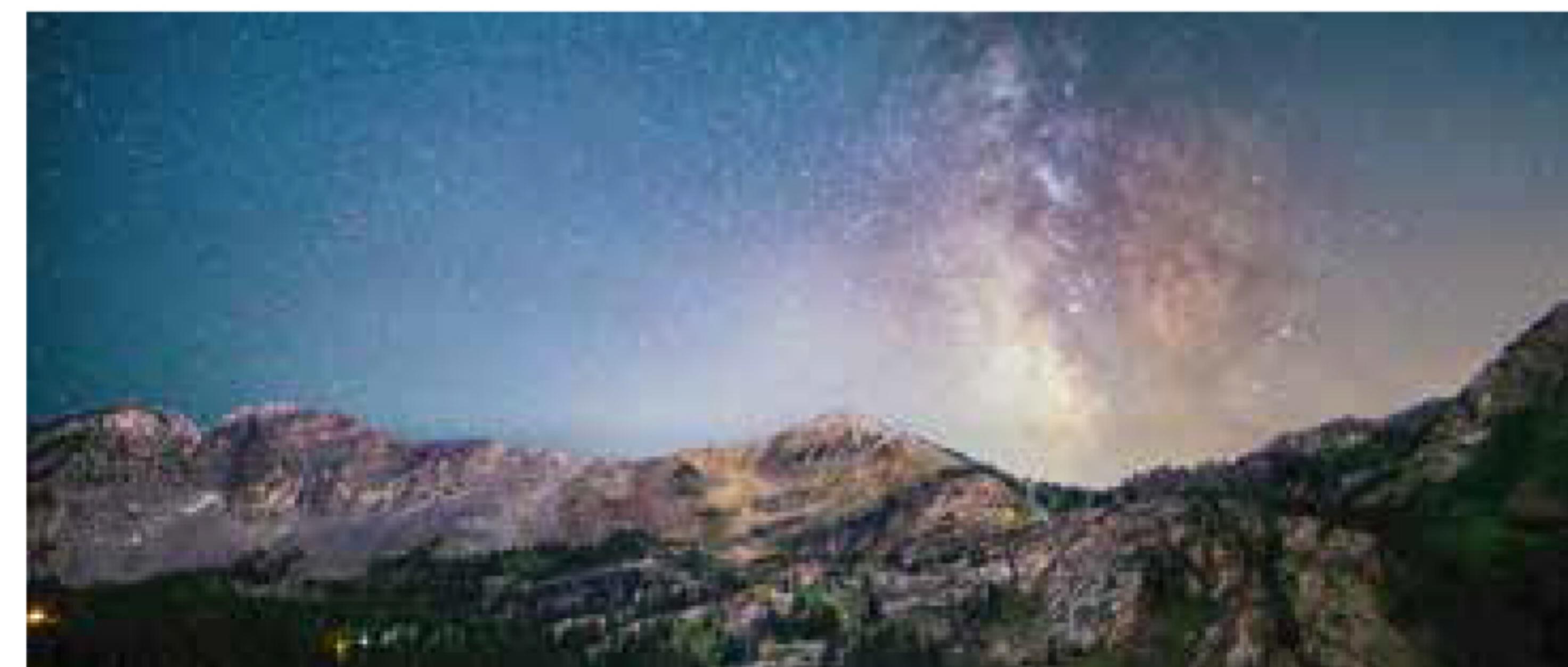
# لماذا سماء مظلمة؟

أصبحت الحاجة إلى حماية البيئة الليلية الطبيعية واستعادتها أكثر إلحاحاً من أي وقت مضى. يؤثر التلوث الضوئي الذي يُعرف بالضوء غير المرغوب فيه، على صحتنا وبيئتنا وحياتنا البرية وقدرتنا على إيجاد الرهبة والذهول في جمال الليل الطبيعي. تشير الأبحاث إلى أن التلوث الضوئي يتزايد بمعدل متوسط عالمي يبلغ ٢٪ سنوياً.

## التلوث الضوئي يعرض صحتك للخطر

### نبذة عن الجمعية الدولية للسماء المظلمة

الجمعية الدولية للسماء المظلمة، هي جمعية غير ربحية مقرها في توتسون، أريزونا، مكرسة للحفاظ على البيئة الليلية الطبيعية وحمايتها.



### ساعدنا في حماية البيئة الليلية

أصبح عملنا ممكناً بدعم من أعضاء الجمعية الدولية للسماء المظلمة. كن عضواً وادعم عملنا في حماية البيئة الليلية الطبيعية. يرجى الانضمام إلينا اليوم!

DARK  
SKY.  
ORG

International Dark-Sky Association  
3223 N. First Avenue  
Tucson, AZ 85719 USA  
+1-520-293-3198

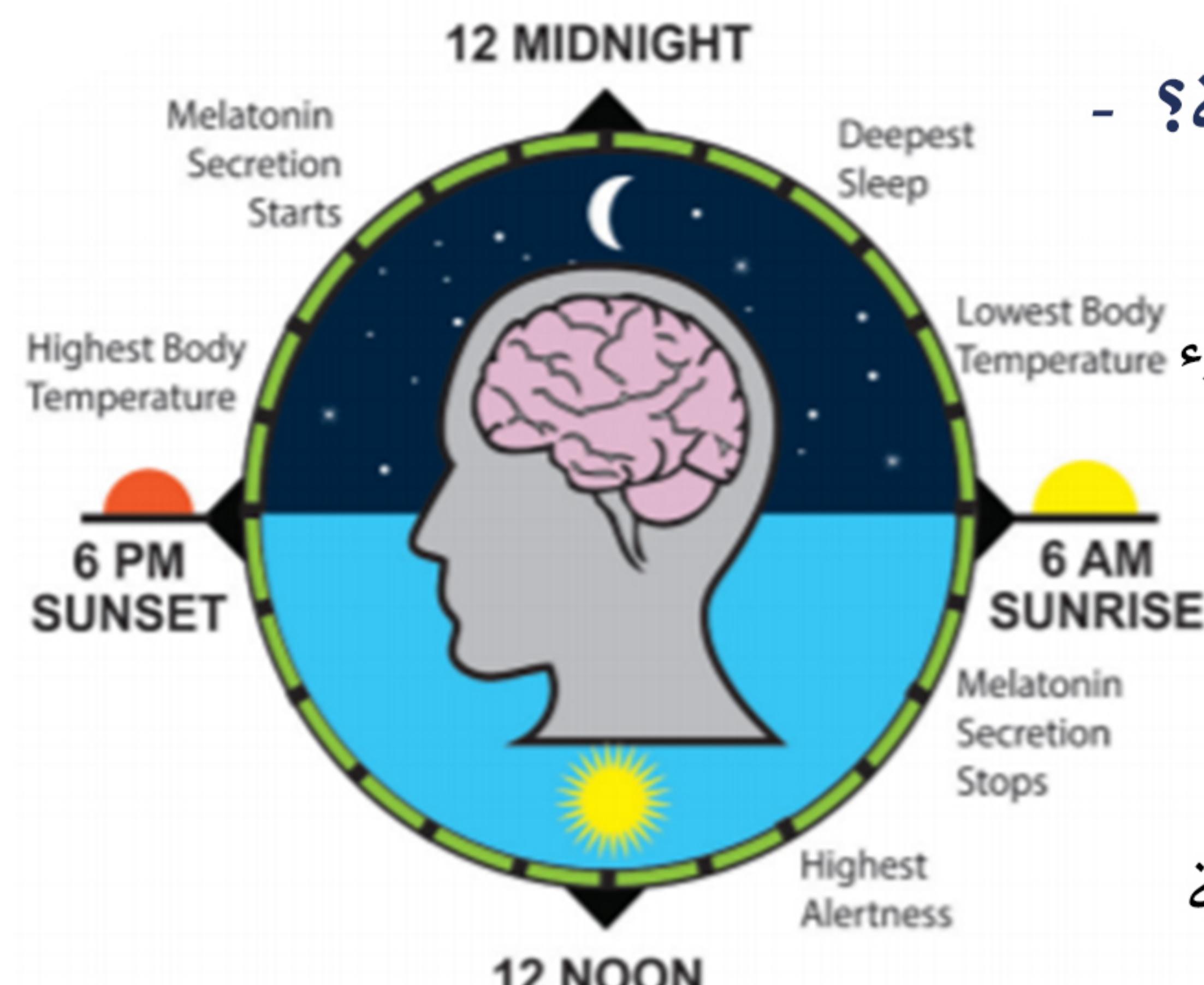


INTERNATIONAL DARK-SKY ASSOCIATION

# يحتاج البشر إلى دورة النهار والليل الطبيعية

## تساعدنا الساعة البيولوجية في الحفاظ على صحتنا

**آثار الاضطرابات اليومية:**  
قد يؤدي الاضطراب اليومي إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة والسكري واضطرابات المزاج ومشاكل الإنجاب والسرطان. ربطت العديد من الدراسات أن العمل في النوبات الليلية والتعرض للضوء ليلاً يزيد من أخطار الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا ومشاكل صحية أخرى. يمكن أن يؤثر الاضطراب اليومي على نمط النوم الطبيعي، يساعد النوم الجيد ليلاً على تقليل من زيادة الوزن والتوتر والاكتئاب وظهور مرض السكري.



### ما هو إيقاع الساعة البيولوجية؟ أو الإيقاع اليومي؟

تطور البشر مع إيقاعات دورة الضوء الطبيعية النهار والليل قبل ظهور الإضاءة الصطناعية، أمضى الإنسان أمسياته في ظلام نسبي مثل باقي الكائنات على الأرض، بإيقاع الساعة البيولوجية التي تعتبر ضرورية لصحة البشر العامة.

يتفاعل الإيقاع مع أنظمتنا الجسمية، ويغير مستويات الهرمونات لدينا، حتى يستطيع تغيير شفرتنا الجينية. يساعد الضوء الطبيعي في الحفاظ على تناغم الوقت مع دورة الأرض المكونة من 24 ساعة.

### ما هو اضطراب الساعة البيولوجية؟

**ما هو الميلاتونين؟** أصبحنا نعلم أن التعرض للضوء في الليل حتى لو كان خافتاً يمكن أن يحد من إنتاج الجسم الطبيعي للميلاتونين، وهو هرمون مهم لصحتنا بما في ذلك تنظيم دورة النوم والاستيقاظ، التمثيل الغذائي، والجهاز المناعي.

عندما تكون الساعة الرئيسية غير متزامنة مع دورة النهار والليل، يطلق عليها اضطراب اليومي أو اضطراب الساعة البيولوجية، يمكن أن يؤدي تغيير إيقاع الساعة البيولوجية الطبيعي إلى تعريضنا لخطر التأثيرات الفسيولوجية والسلوكية. على سبيل المثال يتسبب العمل بنظام النوبات في حدوث اضطراب يومي لأنه يضع ساعة الجسم البيولوجية على خلاف مع جدول مناوبة العمل.

### وهج الإضاءة يضعف البصر

الإضاءة المبالغة والأضواء غير المحجوبة تخلق وهج ساطع قد يسبب العمى، والعين المتقدمة في السن هي الأكثر تعرضاً لهذا الخطر، وكل مصدر ضوئي في مجال الرؤية يؤثر على البصر ولذلك فإن الضوء الأزرق من مصابيح الـ LED أكثر احتمالاً أن تضعف من البصر.



### حلول لإضاءة آمنة

- استخدم أنواع الأضواء المرخصة من الجمعية الدولية للسماء المظلمة مع حجبها لتشعّ نحو الأسفل فقط وليس للأعلى.
- استخدم القدر المطلوب من الإضاءة فقط. الزيادة في الإضاءة هدر للطاقة ويمكن أن يخلق ظللاً قاسية يضعف الرؤية.
- إذا كان لا بد من استخدام الأجهزة في الليل، ثبت تطبيقاً يحد من الضوء الأزرق تلقائياً.
- حافظ على غرفة نومك مظلمة باستخدام ستائر معتمة وقم بإزالة مصادر الضوء مثل ساعة الراديو وأدوات الشحن.
- إذا كنت بحاجة إلى ضوء ليلي، فاستخدمه بضوء أحمر خافت أو كهربائي.
- استخدم المصايب الد\_axلية التي تبعث منها إضاءة بيضاء دافئة بدرجة حرارة لون تبلغ 3000 كلفن أو أقل.
- اعمل و نسق مع جيرانك والبلدية المحلية لإبقاء الضوء على الأرض لحماية سماء الليل الطبيعية.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة موقع  
[darksky.org](http://darksky.org)