

شرطة أبوظبي تعزز الوعي المروري لموظفي الاتحاد للطيران



المواقع الوطنية في لائحة اليونسكو للتراث العالمي .. ذاكرة حضارية تحفظها أرض الإمارات



تغير المناخ وتلوث الهواء .. هل يقاوم الصداق النصفي والسكتات الدماغية والخرف؟

رحلة النهار، يفوز بجائزة مهرجان المسرح العربي

فاز العرض الإماراتي رحلة النهار للمخرج محمد العامري وتأليف إسماعيل عبد الله بجائزة الدورة الثالثة عشرة لمهرجان المسرح العربي التي اختتمت في مدينة الدار البيضاء بالمغرب.

وقال مدحت الكاشف رئيس لجنة التحكيم خلال حفل الختام الذي أقيم على خشبة مسرح محمد السادس إن خمس مسرحيات من بين 11 ضمن المسابقة الرسمية استوفت الشروط المطلوبة في هذه المنافسة المتمثلة في اللغة العربية بالنسبة للنص، والأداء التمثيلي، والرؤية الفنية، وجودة الإلتقان وعلاقتها بالبناء الفني والجمالي والفكري.

وأضاف أن هذه العروض هي "شاطرا" من المغرب و"خلاف" من العراق و"الروية" من تونس و"رحلة النهار" من الإمارات و"بريندا" من المغرب ليقع الاختيار على.. "رحلة النهار".

وبدأ الحفل بفقرة غنائية للسوبرانو المغربية سميرة القادري قدمت خلالها "نشودة المطر" من ألبومها الجديد "حين أهوى".

وشمل الحفل تسليم جوائز المسابقة العربية للبحث العلمي المسرحي التي ذهبت لكل من عادل القريب من المغرب، ومروة وهذان وأسماة بسام من مصر.

تيكوتك يأمل برفع العطر المفروض عليه في الأردن

أعلن تطبيق تيكوتك للتسجيلات المصورة القصيرة في بيان أنه يجري محادثات مع السلطات الأردنية بهدف رفع الحظر المفروض عليه بعد نحو شهر من اتهامه بنشر فيديوات "تحرض على القتل والفوضى" خلال الاحتجاجات التي شهدتها المملكة الشهر الماضي.

وقال التطبيق في بيان "لدينا إيمان كامل أنه من خلال محادثاتنا المستمرة مع السلطات، يمكننا التوصل إلى قرار من شأنه أن يسمح لمنصة تيكوتك بمواصلة خدمة الملايين من صانعي المحتوى في الأردن الذين وجدوا مولنا لتعبير الإبداع على منصتنا".

أعلن تطبيق تيكوتك للتسجيلات المصورة القصيرة في بيان أنه يجري محادثات مع السلطات الأردنية بهدف رفع الحظر المفروض عليه بعد نحو شهر من اتهامه بنشر فيديوات "تحرض على القتل والفوضى" خلال الاحتجاجات التي شهدتها المملكة الشهر الماضي.

هل سيصبح شرب كوب قهوة رفاهية في أوروبا؟

يعتبر شرب كوب من القهوة روتينا يستهل به الكثيرون يومهم، لكن يبدو أن هذا الروتين قد يتحول إلى رفاهية في أوروبا بعد الزيادات المستمرة في السنوات الأخيرة في سعر القهوة الذي يمكن أن يصل إلى مستويات أعلى في عام 2023. بحسب أرقام "يوروستات"، التي حصل عليها موقع "سكاي نيوز عربية"، فقد قفز سعر القهوة في الاتحاد الأوروبي من زيادة بنسبة 5% في يناير 2022 مقارنة بشهر يناير 2021 إلى 14% في يونيو و 17% في نوفمبر الماضي. وفي البلدان الأكثر حساسية للتضخم، مثل ليتوانيا أو المجر، تتجاوز الزيادة 35%. ويعتبر معهد الإحصاء للاتحاد الأوروبي أن هذه الزيادات الأخيرة في الأسعار قد تحول هذا المنتج الاستهلاكي حتى الآن إلى منتج فاخر. ويرجع خبير السوق وأحد رواد صناعة "القهوة المتخصصة" في فرنسا، كريستوف سيريفيل أسباب هذا الارتفاع في الأسعار إلى عوامل كثيرة، أهمها حسب حديثه موقع "سكاي نيوز عربية"، التغيير المناخي وارتفاع أسعار الطاقة. ويوضح "عانت القهوة في البداية من التغيير المناخي الناتج عن الاحتباس الحراري الذي أثر بشكل سلبي على زراعة البن وحجم المزارع. ثم الأزمة الصحية التي تسبب فيها انتشار فيروس كورونا، إذ وقع شلل في النقل العالمي، فأشجار البن تزرع في المناطق الاستوائية، وبعد عملية الجني والتحميص يتم نقل الحبوب عبر السفن إلى أماكن الاستهلاك الجماعي مثل أوروبا. مما يؤدي إلى تحمل تكاليف لوجستية وطاقة كبيرة، وقبل التعالي من تبعات الأزمة الصحية، انطلقت الحرب في أوكرانيا وارتفعت فواتير الطاقة بشكل أكبر ما زاد من مصاريف الإنتاج والتوزيع".

هل يعتبر العصير الأخضر بديلاً صحياً للوجبات اليومية؟

تكثر المعلومات التي تؤكد أن العصير الأخضر يخلص الجسم من السموم، وأنه بديل صحي للوجبات، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن اعتماده لا يعد نهجاً صحياً سليماً.

فبينما تتعدد فوائد العصير الأخضر، إليك السبب وراء ضرورة عدم الاعتماد عليه كمصدر رئيس للتغذية، بحسب تقرير نشره موقع "Eat This Not That".

ويمنع فقدان الوزن.

ويتكون العصير الأخضر من مزيج من الفواكه والخضراوات والأعشاب الطازجة، ومن أبرز فوائده بحسب الخبراء هو "استهلاك المنتجات الطازجة بشكل يومي". وتشير الدراسات إلى أن منتجات الفاكهة والخضراوات المركزة - بما فيها العصائر - تزيد من مستويات حمض الفوليك ومضادات الأكسدة وفيتامين سي في الجسم.

مكونات العصير الأخضر
كيف تستهلك العصير بشكل صحيح؟
يؤكد خبراء التغذية أنه عندما يكون العصير الأخضر أحد مكونات نظامك الغذائي، فهذا أمر "جيد"، إذ سيضيف لجسدك الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، كما إنه سيفتحك على استهلاك الفواكه والخضراوات بشكل يومي.

لكن في حال استخدام العصير كبديل عن الوجبات المتوازنة، فإن هذا الأمر ضار صحياً، إذ يجب التأكد من أن جميع الوجبات تحتوي على كميات كافية من البروتين والدهون والألياف.

وفي النهاية، ينوه الخبراء إلى ضرورة تناول ثمار الفواكه والخضراوات كاملة، للحصول على جميع فوائدها.

عصير الكرز الحامض فعال لمعالجة الأرق
أفادت دراسة أصدرتها وزارة الصحة البريطانية، بأن الكثير من الأشخاص البالغين يعانون من الأرق أو اضطرابات النوم الأخرى لأسباب مختلفة. ولفتت إلى أنه إذا كنت تعاني من الأرق لمدة تقل عن ثلاثة أشهر، فهذا يسمى الأرق قصير المدى، وأنه إذا كان أكثر من ثلاثة أشهر فهو يسمى الأرق طويل الأمد. وأوضحت الدراسة التي أوردتها صحيفة "ديلي إكسبرس" البريطانية، يوم الأربعاء، أنه بالنسبة لمعظم الناس، تميل مشاكل النوم إلى تسوية نفسها في غضون شهر تقريباً. وقالت الدراسة: "يعاني معظم الناس من مشاكل النوم في حياتهم... وفي الواقع، يُعتقد أن تلك البريطانيين يعانون من نوبات من الأرق في مرحلة ما". وأضافت: "هناك الكثير من العلاجات والطرق لحل تلك المشكلة، وبحسب الدراسات أثبت عصير الكرز الحامض

عصير الكرز الحامض فعال لمعالجة الأرق أفادت دراسة أصدرتها وزارة الصحة البريطانية، بأن الكثير من الأشخاص البالغين يعانون من الأرق أو اضطرابات النوم الأخرى لأسباب مختلفة. ولفتت إلى أنه إذا كنت تعاني من الأرق لمدة تقل عن ثلاثة أشهر، فهذا يسمى الأرق قصير المدى، وأنه إذا كان أكثر من ثلاثة أشهر فهو يسمى الأرق طويل الأمد. وأوضحت الدراسة التي أوردتها صحيفة "ديلي إكسبرس" البريطانية، يوم الأربعاء، أنه بالنسبة لمعظم الناس، تميل مشاكل النوم إلى تسوية نفسها في غضون شهر تقريباً. وقالت الدراسة: "يعاني معظم الناس من مشاكل النوم في حياتهم... وفي الواقع، يُعتقد أن تلك البريطانيين يعانون من نوبات من الأرق في مرحلة ما". وأضافت: "هناك الكثير من العلاجات والطرق لحل تلك المشكلة، وبحسب الدراسات أثبت عصير الكرز الحامض

رجل الكهف يقود إلى علاج للصلع

قد يساعد اكتشاف جينات رجل الكهف العلماء على التوصل إلى علاج جديد للصلع. ويعتقد الخبراء الآن أن البشر لديهم الجينات اللازمة لنمو الشعر في جميع أنحاء أجسادهم، لكن التطور أعاقهم. وقد يؤدي هذا الاختراق إلى طرق جديدة لإعادة نمو الشعر بعد الصلع، وفقاً للعلماء في جامعة يوتا هيلث وجامعة بيتسبرغ الذين أجروا البحث. وبالإضافة إلى تساقط الشعر الوراثي والمتعلق بالعمر، يمكن أن يساعد العلاج أيضاً أولئك الذين فقدوا الشعر من خلال العلاج الكيميائي والتعليب. وقال الدكتور ناثان كلارك من جامعة يوتا هيلث: "قد تكون بعض التغيرات الجينية مسؤولة عن تساقط الشعر. لقد اتخذنا النهج الإبداعي لاستخدام التنوع البيولوجي للتعرف على الجينات الخاصة بنا". وتمت مقارنة الرموز الجينية من 62 حيواناً مختلفاً لمعرفة سبب اختلافنا عن القرود مثل الغوريلا. وقالت الدكتورة أماندا كواالتشيك من جامعة بيتسبرغ: "هناك عدد كبير من الجينات لا نعرف الكثير عنها. نعتقد أنه يمكن أن يكون لهما دور في نمو الشعر وإصلاحه".



50 درجة تحت الصفر.. تعرف إلى أبرد مدينة في العالم

تعد مدينة ياكوتسك السيبيرية، في روسيا، واحدة من أبرد مدن العالم على وجه كوكب الأرض، حيث تبلغ درجة الحرارة هناك 50 درجة مئوية تحت الصفر، ويعيش بها قرابة 286.5 ألف نسمة. ويشارك سكان ياكوتسك، مدينة المتعددين الواقعة في الشرق الأقصى لروسيا، أساليبهم في التعامل مع تدني درجات الحرارة في مدنهم وبراعتهم في العيش بنجاح في أماكن قاسية البرودة، فكان يناير -كانون الثاني- أكثر شهور العام برودة، ورغم اعتيادهم على درجات الحرارة المتدنية، فإن السكان يتخذون احتياطات إضافية للتدفئة. وقال أحد سكان مدينة ياكوتسك، عاصمة جمهورية ساخا الروسية، وهو يرتدي وشاحين وعدة طبقات من القفازات والقبعات والملابس: "لا يمكنك محاربتها"، إما أن تتكيف وتلبس وفقاً لذلك أو أنك تعاني، فيما وصف بأنه أسماك مجمدة في سوق محلي، نفسه مثل "المفوف"، فهو يرتدي عدة ملابس شتوية.

من خلال الجهود البحثية للباحثين والطلبة

جامعة الإمارات تشارك بمشروعين بحثيين في مركز شباب من أجل الاستدامة خلال أسبوع أبوظبي للاستدامة



الخبراء الذين يعرضون نتائج مشاريعهم البحثية. وتعمل الجامعة على تعزيز مشاركة الطلبة في الجامعة في هذه المناسبات الدولية وذلك للتعرف على سوق العمل الحقيقي والمتصل بالتخصص العلمي.

وأشار الدكتور أحمد مراد بأن الجامعة من خلال استراتيجية البحث والابتكار 2026-2023 قد حددت الاستدامة البيئية من الأولويات البحثية للفترة ذاتها وذلك لارتباطها بالأولويات الاستراتيجية الوطنية ونتيجة وجود وتوفر المكنات التي تساعد على تحقيق مخرجات ذات طابع تطبيقي يساهم في إيجاد حلول مبتكرة للتحديات المجتمعية والعالمية، فقد أطلقت الجامعة عدد من البرامج البحثية الموجهة لدعم الطالب بحثياً منها برنامج أبحاث أهداف التنمية المستدامة حيث تم الانتهاء في العام الماضي 2021 من الدورة الأولى بـ 56 مشروعاً بحثياً طلابياً ذات صلة بأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة، ويبدأ طلابنا هذا العام بـ 140 مشروعاً بحثياً طلابياً. وأوضح النائب المشارك للبحث العلمي

•• العين - الفجر

تشارك جامعة الإمارات العربية المتحدة في مشروعين بحثيين في منصة مركز شباب من أجل الاستدامة - مبادرة من مبادرات مصدر من 16-18 يناير 2023 وذلك في أسبوع أبوظبي للاستدامة 2023 من خلال إبراز الجهود البحثية للباحثين والطلبة ذات الصلة بالاستدامة البيئية كأحد الأورار الرئيسية في الجامعة لتمكين الطالب بالمعارف والمهارات المستقبلية ليساهم في التنمية والنماء.

وأوضح الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة على الأهمية الكبرى لمشاركة الطلبة الباحثين من جامعة الإمارات في أسبوع أبوظبي للاستدامة وذلك باعتباره هذا الأسبوع ذو أهمية كبيرة حيث يجتمع الخبراء والمتخصصين لعرض أفضل الممارسات التي تساهم في تعزيز استدامة البيئة، فهذا الأسبوع فرصة مميزة لطلابنا للتعرف على أفضل الممارسات المعنية بالبيئة وكسب الخبرات والمعارف الجديدة من

منوعات

الفكر

22



جامعة خليفة تستعرض حلولاً مبتكرة في مجال تكنولوجيا الطاقة النظيفة والمستدامة خلال أسبوع أبوظبي للاستدامة 2023

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا عن مشاركتها في أسبوع أبوظبي للاستدامة 2023 بين يومي 14 و19 يناير في مركز أبوظبي الوطني للمعارض تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله، حيث تستعرض الجامعة في جناحها (A-411) عدداً من حلولها المبتكرة في مجال تكنولوجيا الطاقة النظيفة والمستدامة وذلك خلال القمة العالمية لطاقة المستقبل 2023، القامة على هامش أسبوع أبوظبي للاستدامة 2023، المبادرة العالمية التي تقودها دولة الإمارات. وسيقدم جناح جامعة خليفة في المعرض مشروع نظام مياه البحر للطاقة والزراعة، وتكنولوجيا الحرارة الشمسية المركزة، وأداة برمجية مبنية على الذكاء الاصطناعي لتكامل الشبكات. وسيعرض مركز جامعة خليفة للأغذية وتكنولوجيا المياه المتقدمة مستشعراً بيولوجياً مصنعاً للكشف عن فيروس كورونا في العينات الطبية وعينات مياه الصرف الصحي، وتكنولوجيا جديدة لتحويل مخلفات تحلية المياه إلى مواد هيكليّة، وتكنولوجيا تحلية المياه بالطاقة الشمسية. كما تشمل فعاليات جناح جامعة خليفة نظرة عامة على مركز الأبحاث والابتكار للغرافين والمواد ثنائية الأبعاد وامكانات الغرافين في مجالات الطاقة والمياه والبناء وتخفيف وزن المركبات.

وسيقود أعضاء الهيئة الأكاديمية في جامعة خليفة ورش وجلسات متنوعة خلال القمة العالمية لطاقة المستقبل 2023، بينما يشارك 35 طالباً وطالبة في منصة شباب من أجل الاستدامة عبر مبادرات توعية تضم برنامج القادة الشباب لطاقة المستقبل، إلى جانب أعضاء برنامج سفراء أهداف التنمية المستدامة ضمن جامعة خليفة.

وفي هذه المناسبة، قال الدكتور عارف سلطان الحمادي، نائب الرئيس التنفيذي لجامعة خليفة: "تستهدف مشاريع الجامعة ومبادراتها البحثية التي ستقدمها خلال أسبوع أبوظبي للاستدامة 2023 طيناً واسعاً من المهتمين في قطاعي الاستدامة والطاقة النظيفة. وبصفتنا مؤسسة أكاديمية مرموقة، نرى أن مبادراتنا سيكون لها تأثير كبير على الساحة العالمية، حيث سنتسهم في التزام دولة الإمارات بالحياد المناخي وتدعم صانعي السياسات وقادة الصناعة والمستثمرين ورجال الأعمال الذين يعملون من أجل عقد مناقشات مؤثرة حول تسريع التقدم المناخي، خصوصاً مع اقتراب قمة المناخ COP28 المقبلة".

وسيعرض الدكتور ستيف غريفيث، نائب الرئيس الأول للبحوث والتطوير والأساتذة في جامعة خليفة، في جلسة بعنوان "تقييم الابتكارات الهيدروجين الأخضر" خلال قمة الهيدروجين الأخضر. وسيركز الدكتور غريفيث على أبرز الابتكارات والحلول والابتكار المنتشر عبر سلسلة القيمة بأكملها وسيل تسريع التحول من مرحلة البحث والتطوير إلى مرحلة التنفيذ. كما سيشترك في جلسة بعنوان "البنية التحتية المقاومة للتغير المناخي" خلال ملتقى السيدات للاستدامة والبيئة والطاقة المتجددة، الذي يقام سنوياً.

وستضم المشاريع المعروضة مشروع نظام مياه البحر للطاقة والزراعة، المبادرة الرائدة لاتحاد أبحاث الطاقة الحيوية المستدامة لدى جامعة خليفة. ونجحت أول طائرة تجارية تعمل بوقود الطائرات المنتج عبر النظام التابع للاتحاد في التحليق في يناير 2019.

وسيركز العرض التقديمي حول تكنولوجيا الحرارة الشمسية المركزة على منصة معهد مصدر للطاقة الشمسية التابعة لجامعة خليفة والتي تسمح باختبار تكنولوجيا الطاقة الشمسية المركزة وتخزين الطاقة الحرارية. كما ستعرض في جناح جامعة خليفة أداة "تقييم الاستقرار والتصور والتحسين"، والتي تشكل برنامجاً جديداً مبنياً على الذكاء الاصطناعي لنظام الطاقة الإماراتي مع دمج الطاقة المتجددة. يستخدم الأداة حالياً مهندسو التخطيط في شركة ترانسكو لتقييم الأداء الديناميكي العام لشبكة الشركة خلال خطط التوسع المستقبلية.

وسيعرض المستشعر البيولوجي المبتكر الذي يمكنه اكتشاف فيروس كورونا في العينات الطبية ومياه الصرف الصحي البلدية غير الصفاة وغير المعالجة، إضافة إلى فئة جديدة من بنية الشبكة السائلة القابلة للطباعة ثلاثية الأبعاد لتسخين السطح الحراري الضوئي للتطهير الغشائي ضمن عملية تحلية المياه بالطاقة الشمسية، وتكنولوجيا فعالة من حيث التكلفة ومجدية تجارياً لتقليل المحلول الملحي.



يندرج ضمن أهداف خطة «المدينة» الاستراتيجية 2022-2032

تبادل الخبرات بين مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية وجامعة ولاية كاليفورنيا - تشيكو البروفيسورة ريبكا لايتل؛ توكب أحدث الممارسات العالمية في خدماتها المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة

•• الشارقة - الفجر



الاتجاه والحرص على مواكبة أحدث ما تم التوصل إليه في مجال الأشخاص ذوي الإعاقة تم توظيفه لخدمة طلابها على يد اختصاصيين متمكنين، مشيرة إلى تشابه العديد من أساليب العمل في المدينة مع الأساليب المتبعة في الولايات المتحدة الأمريكية.

وتوجهت بالشكر والتقدير إلى سعادة الشخبة جميلة بنت محمد القاسمي رئيس مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية على كل ما قدمته وتقدمه في سبيل احتواء ومناصرة وتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة بما ينسجم مع أحدث الممارسات، وإتاحة الفرصة لوفد جامعة ولاية كاليفورنيا - تشيكو لزيارة المدينة وتبادل الخبرات.

ومن الجوانب المميزة لبرنامج أن طلاب وخبراء الجامعة سيشاركون في حصص التربية الرياضية مع طلاب ومعلمي المدينة.

وكان فريق من خبراء جامعة ولاية كاليفورنيا - تشيكو قد زار المدينة خلال الأسبوع المنصرم وقام بجولة على عدد من الأقسام والمراكز أطلع فيها على البرامج والخدمات التي تقدمها المدينة بصورة عامة.

في الختام، تجدر الإشارة إلى أن زيارة وفد جامعة ولاية كاليفورنيا - تشيكو إلى المدينة تندرج في إطار السعي المستمر للخدمات الإنسانية لتطوير خدماتها وخبراتها وتنمية وتعزيز أواصر التعاون مع الجهات والمؤسسات العالمية.

خدمات التربية الرياضية. كما تم توفير مجموعة من المراجع التخصصية التي تلبي جانباً من احتياجات المدينة في مجال التربية الرياضية من قبل البروفيسورة ريبكا لايتل إضافة إلى تقديمها عرضاً لفريق عمل المدينة حول التربية الرياضية المعدلة في الولايات المتحدة الأمريكية تناول الرؤى الحديثة في هذا المجال. وأشدت البروفيسورة ريبكا بالمستوى المتقدم الذي وصلت إليه المدينة من خلال

لتقاش مشر بين أعضاء الوفد ومعلمي المدينة بصورة وافية ومباشرة. رئيس المدينة تحدثت عن أهمية ورش العمل التي سيشهدها برنامج الزيارة ودورها في توفير احتياجات المدينة من المعلومات الحديثة في مجال التربية الرياضية والمقدمة من خبراء جامعة ولاية كاليفورنيا - تشيكو، مضيفة أن من إيجابيات البرنامج العديدة أنه يتيح للمعلمين التربوية الرياضية في المدينة السفر والتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية

لأسبوعين في كل عام من عامي البرنامج المقترح. وتم التمهيد لبرنامج الزيارة قبل مدة بمجموعة من الاجتماعات "عن بعد" بين فريق عمل المدينة من المسؤولين واختصاصي التربية الرياضية مع خبراء جامعة ولاية كاليفورنيا - تشيكو، حيث تمت مناقشة خبرة المعلمين في المدينة واحتياجاتهم العملية والعلمية والتدريبية ومقترحاتهم لتطوير

شرطة أبوظبي تعزز الوعي المروري لموظفي الاتحاد للطيران

•• أبوظبي - الفجر



عززت شرطة أبوظبي الوعي بالسلامة المرورية لموظفي ووزار شركة الاتحاد للطيران ضمن فعالية "أبقى أمناً في الخارج" بالمبنى الرئيسي بأبوظبي. وتضمنت الفعالية ورشة توعية حول تحفيز السائقين على الالتزام بقوانين وأنظمة المرور والتأكد على ضرورة الانتباه أثناء قيادة المركبات، وخفض السرعات بالقرب من المدارس والتعاون مع عناصر دوريات المرور في تعزيز إنسيابية الحركة المرورية، والالتزام بالتوقف عند مشاهدة ذراع قف في الحافلات المدرسية والقيادة الآمنة عند تقلبات الطقس لتجنب وقوع الحوادث، كما تم عرض أفلام توعية مرورية رقمية وتوزيع الهدايا والجوائز و عرض جهاز المحاكاة من شركة الإمارات للسيارات.

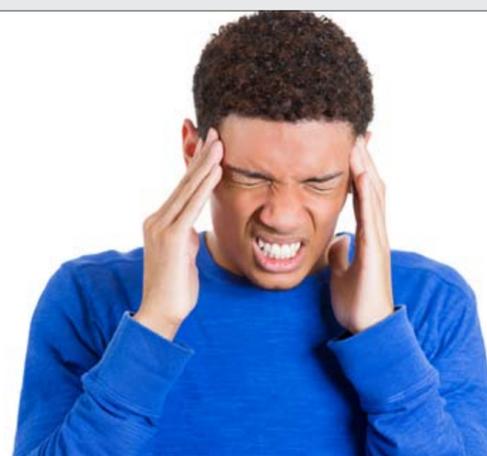
وأكد العميد محمود يوسف البلوشي مدير مديرية المرور والدوريات بالإتابة اهتمام شرطة أبوظبي بزيادة الوعي المروري لدى جميع شرائح المجتمع مشيداً بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين في تحقيق أهداف منظومة السلامة المرورية في إمارة أبوظبي. ولفت إلى أهمية نشر الوعي بالقيادة الآمنة على الطرق والالتزام بقوانين وأنظمة المرور وحث على ضرورة تعاون الجميع في الحد من مسببات وقوع الحوادث المرورية والحفاظ على الأرواح والممتلكات.



منوعات الفكر

23

زعمت مراجعة حديثة، شملت ٣٦٤ دراسة تعود إلى عام ١٩٩٠، أن تغير المناخ يجعل مجموعة من الحالات الصحية أكثر شيوعاً وشدة. ووجد الباحثون أن ارتفاع درجات الحرارة العالمية والظواهر الجوية المتزايدة الشدة زادت من مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية والخرف والتصلب المتعدد ومرض باركنسون.



تغير المناخ وتلوث الهواء.. هل يفاقم الصداع النصفي والسكتات الدماغية والخرف؟

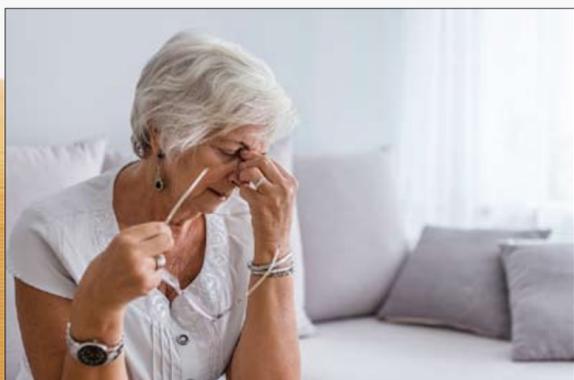


الدماغ، ويمكن أن تسبب الحرارة الشديدة أيضا إصابة الأشخاص الضعفاء بالسكتات الدماغية. وفي إحدى الدراسات، اقترح العلماء أنه في "حزام التهاب الصحاري الإفريقي، تعمل الجسيمات الدقيقة التي تنفخ بواسطة رياح الهارماتان (رياح صحراوية شديدة الحرارة والجفاف) على تكثيف انتقال التهاب الصحاري. وفي جمهورية التشيك، ارتبطت بالفيضانات المزدوجة من حالات التهاب الدماغ الذي ينقله القراد. ويشار إلى أن أحد قيود هذه المراجعة هو أن جميع الدراسات أجريت في بلدان مسورة الحال، ما يعني أن النتائج لا تنطبق على المناطق الأفقر، حيث قد تكون التغيرات المناخية أكثر احتمالا. ونُشرت النتائج في مجلة American Academy of Neurology.



الغذائي، وأشاروا أيضا إلى أن السبب في ذلك هو تغير المناخ الذي يتسبب في المزيد من تلوث الهواء، ما يؤدي بدوره إلى تسريع شيخوخة الدماغ والشرايين، ويسهل الاحتباس الحراري ركود الهواء من خلال زيادة الحرارة، ما قد يتسبب في استمرار المستويات غير الصحية من الملوثات. وبعض جزئيات تلوث الهواء صغيرة جدا لدرجة أنها تدخل الجلد، ويمكن أن تسرع البقع البنية والخطوط الدقيقة والتجاعيد. ولم يكن هناك إجماع حول سبب تأثير تغير المناخ على السكتات الدماغية، ولكن وجدت دراستان أن درجات الحرارة الباردة تؤدي إلى زيادة السكتات الدماغية، وهذا قد يرجع إلى أن درجات الحرارة المنخفضة تزيد من انقباض الأوعية الدموية، ما قد يقطع تدفق الدم والأكسجين إلى أجزاء من

بمفردهم وقد لا يشربون ما يكفي من السوائل. ويمكن أن تؤدي التغييرات في درجة الحرارة الخارجية إلى زيادة الضغط على الدماغ، ما يجعله أكثر عرضة لعمليات تنهت بمرض مثل الخرف. والتصلب المتعدد يعني أن الإشارات العصبية تتباطأ. كما يمكن أن تؤدي الحرارة إلى تفاقم الأعراض مؤقتا عن طريق إبطاء هذه الإشارات أكثر. وإذا كانت الحرارة ناتجة عن الزيادة المستمرة في درجات الحرارة العالمية، فقد لا تتحسن الأعراض. ووجدت إحدى الدراسات التي أجريت على أكثر من ثلاثة ملايين مريض بالرعاية الطبية في نيو إنجلاند أن ارتفاع درجة الحرارة بمقدار 1.5 درجة مئوية أدى إلى زيادة دخول المستشفيات لمرضى الخرف بنسبة 12%.



وأظهرت دراسة أخرى، أجريت على أكثر من 22 ألف زيارة لقسم الطوارئ بحريرة الصداع، أن ارتفاع درجة الحرارة بمقدار 5 درجات مئوية كان مرتبطا به خطر الإصابة أكثر بأى صداع، وخاصة الصداع غير الناتج عن الصداع النصفي. ولم تكن أسباب هذه التغييرات واضحة، لكن الباحثين توقعوا أنها قد تكون بسبب التغيرات في درجات الحرارة، وانهايار النظام البيئي، والتعرض لتلوث الهواء وانعدام الأمن الغذائي. ويرى الجسد أن التغيرات في درجة الحرارة هي بمثابة الإجهاد، ما قد يجعل مريضا. ويمكن أن تدخل ملوثات الهواء إلى مجرى الدم وتجعل التنفس أكثر صعوبة، فضلا عن تفاقم أمراض الرئة. وقال مراجعو الدراسة إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث في انهايار النظام البيئي وانعدام الأمن

الشديدة والتقلبات في درجات الحرارة بزيادة تواتر السكتات الدماغية وشدها، وزيادة نوبات الصداع النصفي، ودخول مرضى الخرف إلى المستشفيات، وتفاقم التصلب المتعدد. وأدى تغير المناخ إلى زيادة الظروف الأكثر دفئا والأكثر إثارة للأمراض التي تصيب الجهاز العصبي، مثل التهاب السحايا والتهاب الدماغ وشلل الأطفال. وهذا يعني أن التجمعات السكانية الجديدة معرضة لخطر الإصابة بالأمراض التي تنقلها الحيوانات والحشرات مثل فيروس غرب النيل والتهاب السحايا بالمكورات السحائية والتهاب الدماغ الذي ينقله القراد.

وتقول الدراسة إن الأمر لا يقتصر على الأمراض المزمنة فحسب، بل أصبحت الأمراض الخفيفة مثل الصداع أكثر شيوعا. وتظهر الأبحاث السابقة أن ارتفاع درجات الحرارة في الصيف يزيد من الضغط على القلب، حيث يعمل الجسم بجهد أكبر ليبقى باردا ويضخ الدم إلى الأعضاء المختلفة. وتشير الأدلة إلى أنه عندما يتم استنشاق التلوث، فإنه يتسرب أيضا إلى مجرى الدم. وهذا الضغط الزائد على الجسم يزيد من مخاطر اضطرابات في الدماغ وأمراض عصبية. ومنذ عام 1981، ارتفعت درجات الحرارة العالمية 0.32 درجة فهرنهايت لكل عقد. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور أندرو داوان، من كليفلاند كلينيك في ولاية أوهايو: "يطرح تغير المناخ العديد من التحديات على البشرية، بعضها غير مدروس

واختار الباحثون 364 دراسة أجريت على البالغين، ونُشرت بين عامي 1990 و2022. نظرت في العلاقة بين الظروف الصحية والتغيرات في درجات الحرارة والظواهر الجوية الشديدة وتلوث الهواء. وقصدت ربطت الظواهر الجوية

كما أدى الطقس الأكثر دفئا إلى زيادة العدوى التي ينقلها القراد والبعوض. ولم تفكر الدراسة في سبب تفاقم الخرف أو التصلب المتعدد مع تغير المناخ. وقد يكون السبب هو أن كبار السن أكثر عرضة لخطر الظروف الصحية بشكل عام أثناء الحرارة، ويرجع ذلك جزئيا إلى سنهم وأيضا لأنهم يميلون إلى العيش

في مناطق أكثر دفئا. ووجدت إحدى الدراسات أيضا أن ارتفاع متوسط درجة الحرارة في اليوم السابق للذهاب إلى المستشفى، زاد الصداع بنسبة 7.5%.

واختار الباحثون 364 دراسة أجريت على البالغين، ونُشرت بين عامي 1990 و2022. نظرت في العلاقة بين الظروف الصحية والتغيرات في درجات الحرارة والظواهر الجوية الشديدة وتلوث الهواء. وقصدت ربطت الظواهر الجوية

كما أدى الطقس الأكثر دفئا إلى زيادة العدوى التي ينقلها القراد والبعوض. ولم تفكر الدراسة في سبب تفاقم الخرف أو التصلب المتعدد مع تغير المناخ. وقد يكون السبب هو أن كبار السن أكثر عرضة لخطر الظروف الصحية بشكل عام أثناء الحرارة، ويرجع ذلك جزئيا إلى سنهم وأيضا لأنهم يميلون إلى العيش

طبية تكشف كيفية الوقاية من مرض السكري

كشفت الطبية الأخصائية أناستاسيا بوبوفيتش، الخبيرة في مشروع محاضرة "DiaTalks" لمرضى السكري، أن إنقاص الوزن بنسبة ٥ إلى ١٠ بالمئة والمشي اليومي يساعد في الوقاية من مرض السكري.

وقالت الأخصائية بوبوفيتش، في مقابلة مع "غازيتا رو" إن 415 مليون شخص في العالم يعانون من مرض السكري، ووفقا للتوقعات الطبية، بحلول عام 2040، سيرتفع هذا الرقم إلى 642 مليوناً. وأشارت الأخصائية لخمسة

قواعد، سيساعد الالتزام بها في تقليل من مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 إلى الحد الأدنى. وذكرت أن القاعدة الأولى هي التخلص من الوزن الزائد: "إن فقدان ما لا يقل عن 5 إلى 10 بالمئة من الوزن سيساعد على الوقاية من مرض السكري". وأوضحت أنه مع زيادة وزن

والجسم، ينمو الهيموغلوبين السكري، وهو مؤشر للسكر في الجسم ومستوى الهيموغلوبين السكري الطبيعي يظل أقل من 5.7 بالمئة، والمستوى من 5.7 إلى 6.4 بالمئة يشير إلى مقدمات السكري، الجسم، ينمو الهيموغلوبين السكري، وهو مؤشر للسكر في الجسم ومستوى الهيموغلوبين السكري الطبيعي يظل أقل من 5.7 بالمئة، والمستوى من 5.7 إلى 6.4 بالمئة يشير إلى مقدمات السكري،

ووضحت بتقليل كمية المشروبات السكرية وزيادة كمية البروتين، السمك والدجاج والزبدة والبيض. وأما المساعدة الثالثة فهي مراقبة الضغط، كما أوضحت الطبيبة، إن ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم من علامات العديد من الأمراض، بما في ذلك مقدمات السكري مع خطر التحول إلى مرض السكري. وكعاصمة رابعة وهي

الأهم التوقف عن التدخين، وأوضحت إن "دخان السجائر يضر بالأوعية الدموية، مما يزيد في النهاية من خطر ارتفاع مستويات السكر في الدم"، وأن ما لا يقل عن 25 مليون حالة من مرض السكري من النوع 2 في جميع أنحاء العالم مرتبطة بشكل مباشر بتدخين السجائر

وحده. وأوضحت الطبيبة كعاصمة خامسة هي مراقبة النشاط البدني ويكفي بحسب الأخصائي 30 دقيقة من الحركة يوميا خمس مرات في الأسبوع، واختيار أنشطة معتدلة الشدة: تلك التي تجعل القلب ينبض بشكل أسرع وتستهلك العضلات المزيد من الطاقة، بالنسبة للأشخاص





منوعات الفجر 26

حضور لافت للشعراء في الحلقة المباشرة الأولى من برنامج المنكوس

مقررًا في تأهل اثنين منهم للاستمرار في المنافسة، وذلك من خلال الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص ببرنامج المنكوس والذي يمكن للجمهور من خلاله التصويت لنجومهم المفضلين.

المتبقون: طالب الحديد المري من قطر، وفهد عبد الله الربيعي المنصوري وراكبان عابض الربيعي المنصوري من الإمارات، وفرج الحميدان المري من السعودية، فسكون تصويت الجمهور

لجنة التحكيم وتأهل متسابقان من السعودية وهما عبد الله الجلاب المري الذي حصل على نتيجة 48 ومبارك غانم آل عمار الدوسري الذي حصل على 47، أما المتسابقون الأربعة

الضوء على ما يميز هذه الدورة من البرنامج في موسمه الثالث إذ يرافقه تنظيم مخيم تدريبي يهدف إلى تقديم الدعم للمتسابقين. وفي ختام الحلقة تم الإعلان عن نتيجة تصويت

المرحلة الخامسة النهائية فيتنافس المتسابقون الستة خلالها على المراكز من السادس حتى الأول وإعلان الفائز بلقب «فارس المنكوس».

انطلقت على مسرح شاطئ الراحة الحلقة المباشرة الأولى من برنامج المنكوس في موسمه الثالث، البرنامج الشعري الأول من نوعه والمتخصص بفض المنكوس من موروث الشعر النبطي الأصلي، بتنظيم من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي.

ويأتي البرنامج في إطار حرص اللجنة المستمر على التعريف بالوروث الشعبي وتعزيز دوره في بناء الهوية الوطنية.

حضر الحلقة المباشرة الأولى من البرنامج معالي اللواء ركن طيار فارس خلف المزروعى قائد عام شرطة أبوظبي رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، وحشد من الإعلاميين ومحبي فض المنكوس من دولة الإمارات وخارجها.

وتم عرض تقرير عن آلية التنافس بين المتسابقين الـ 18 الذين يخوضون خمس مراحل رئيسية يكون التقييم في المراحل الثلاث الأولى منها تبعاً لجمال الصوت وإتقان اللحن وطريقة الأداء وطول النفس وقوة الصوت، مقسوماً بنسبة 50 في المائة من لجنة التحكيم و50 في المائة لتصويت الجمهور، وصولاً إلى المرحلة الرابعة نصف النهائية حيث تصبح النسبة 60 في المائة للجنة، و40 في المائة لتصويت الجمهور، أما



دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تطلق الدورة العاشرة من مسابقة القارئ المبدع

تعلن على الراغبين بالمشاركة في المسابقة إنشاء وتفعيل عضوية «مكتبة»، التحليل الدلالي والمعجمي، والتفكير الإبداعي والنقدي. ويستطيع المشاركون استعارة الكتب من جميع أفرع مكتبات دار الكتب المنتشرة في إمارة أبوظبي، ومن المكتبة الرقمية، كما ستتاح لهم الفرصة للمشاركة في ندوة القراءة الافتراضية المقرر تنظيمها لمساعدتهم.

وتتوفر كافة التفاصيل الخاصة بالمسابقة في كتيب خاص يمكن الحصول عليه من المدارس أو المكتبات العامة أو موقع «مكتبة»، الإلكتروني. وسيتم تقييم المشاركات بناء على نسبة إنجاز كتيباً مسابقة، وعدد الكتب المستعارة من المكتبات العامة، وتقييم فهم المشارك للكتاب القروء، وقدرته على

في الحلقتين الأولى والثانية في الدولة. وقالت شيخة المهيري، مدير إدارة المكتبات في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: «نجحت مسابقة القارئ المبدع في ترسيخ ثقافة القراءة في نفوس الناشئة في دولة الإمارات على مدار عقد كامل، وساهمت أيضاً في تحفيزهم على مطالعة الإبداعات في مختلف المواضيع. وتعكس استمرارية المسابقة ونجاحها في استقطاب أجيال جديدة من المشاركين أهمية الدور الذي تلعبه في دعم تطور مجتمع المعرفة القائم على الفكر والثقافة واحترام الإبداع. ونثق أن الدورة الجديدة ستشهد تألق المزيد من نجوم المطالعة في كافة أنحاء الدولة، وخاصة مع فتح باب المشاركة هذا العام أمام طلبة رياض الأطفال إضافة إلى الحلقتين الأولى والثانية».

نظمت «مكتبة» التابعة لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي فعاليات الدورة العاشرة من مسابقة القارئ المبدع التي تستمر فعالياتهما حتى نهاية شهر أبريل 2023، وذلك لإثارة المجال أمام الأطفال والناشئة للإبحار بين صفحات الكتب باللغتين العربية والإنجليزية، والتعرف على عوالم جديدة، ورؤى متنوعة، ومعلومات مفيدة تروى شغفهم بالقراءة وتحفزهم على زيارة المكتبات العامة بانتظام للمساهمة في تنمية هويتهم الثقافية، وبناء مجتمع مثقف واع وقارئ.



الصحیح إلى حسن النجار، ونجاة الظاهري، ونجوم الغانم. وتناقش فعالية الثقافة على المائدة العربية مستقبل الكلمة والكتاب العربي على طاولة مستديرة مع الكتاب ياسمينة خضراء، وجلال برجس، وخالد النصر الله. وتعرض الكاتبات بدرية البشر وهدي حمد وشهد الراوي قضايا المرأة الخليجية وتجسيدها في الكتابة في جلسة الكتابة عكس التيار. فيما تسلط جلسة رجل ضد رجل برفقة

الصحیح إلى حسن النجار، ونجاة الظاهري، ونجوم الغانم. وتناقش فعالية الثقافة على المائدة العربية مستقبل الكلمة والكتاب العربي على طاولة مستديرة مع الكتاب ياسمينة خضراء، وجلال برجس، وخالد النصر الله. وتعرض الكاتبات بدرية البشر وهدي حمد وشهد الراوي قضايا المرأة الخليجية وتجسيدها في الكتابة في جلسة الكتابة عكس التيار. فيما تسلط جلسة رجل ضد رجل برفقة



في دورته الخامسة عشرة

مهرجان طيران الإمارات للأدب ينطلق مع فعالية أبيات من أعماق الصحراء في 1 فبراير

للثقافة» للمهرجان يصب في إطار التزاماتها الهادفة إلى جعل دبي وجهة جاذبة للمثقفين والمبدعين من شتى أنحاء العالم. وأضاف: «تجمعنا مع "طيران الإمارات للأدب" العديد من القواسم المشتركة الهادفة إلى تعزيز المعرفة ونشر الثقافة بين أفراد المجتمع، والاهتمام بتوفير مختلف وسائل التفكير الابتكاري للارتقاء بالفكر والوعي الإنساني والمساهمة في دعم وإرساء التنمية الحضارية التي تسعى دبي إلى تحقيقها، عبر مجموعة المبادرات والخطط الهادفة إلى نشر القراءة وجعلها أسلوب حياة، إلى جانب الاحتفاء بالمنتج الأدبي المحلي وإبراز المواهب الإماراتية ومساهماتها التي تغني الساحة الثقافية العربية والعالمية، ورفع مستوى الوعي بأهمية التبادل الثقافي بين الشعوب».

وعبرت بدري عن اعتزازها بالمشاركة في جلسات المهرجان والحديث عن تجربة الدولة في استشراف المستقبل وصناعته، مشيرة إلى أهمية طرح مثل هذه المواضيع التي تبرز تجربة دبي والإمارات في المجالات الإبداعية والثقافية والاقتصادية وغيرها.

كشفت مهرجان طيران الإمارات للأدب، أحد أفضل المهرجانات الأدبية على مستوى العالم وأكبر احتفال بالقصص في الوطن العربي، عن انطلاق الدورة الخامسة عشرة من المهرجان بين 1 و6 فبراير 2023، مع مجموعة استثنائية من الفعاليات التي تضم ألغ الأسماء من المؤلفين الحائزين على جوائز ونجوم هوليوود وخبراء القطاع الأدبي.

كما تتضمن أجندة الفعاليات أمسية فاخرة في حب جبران خليل جبران احتفاء بالذكرى 140 لولد جبران ومرور 100 عام على إصدار إرثه الأدبي الأبرز، كتاب «النبى». وتشتمل الفعالية على مأدبة عشاء يتخللها عروض فنية باللغتين العربية والإنجليزية وغناء أوبرالي لأغنية «أعطني الناي وغن».

ويستضيف المهرجان لأول مرة مسابقة من سيربح؟ تحدي الكتاب المستوحاة من برنامج المسابقات الشهير «أحلى عيلة»، حيث يتسابق د. واسيني الأعرج وزوجته د. زينب الأعرج في مواجهة الشاعر إبراهيم الهامشي وزوجته الشاعرة سوسن الدهنيم للكشف عما يجمعهم في عوالم الكلمات والكتب والخيال وسط أجواء حماسية. فيما يصطحب الكاتبان المتخصصان في أدب الجريمة نهي داود وإبراهيم المرزوقي الحضور في تجربة تفاعلية مع جلسة جريمة واحدة لا تكفي لحل اللغز الغامض والكشف عن المجرم. وسيكون للشعر الإماراتي حصة مميزة مع ليلة من الشعر العربي بمشاركة ألغ الأسماء، والوالد الشعراء الإماراتيين أحمد عيسى العسم، وجاسم



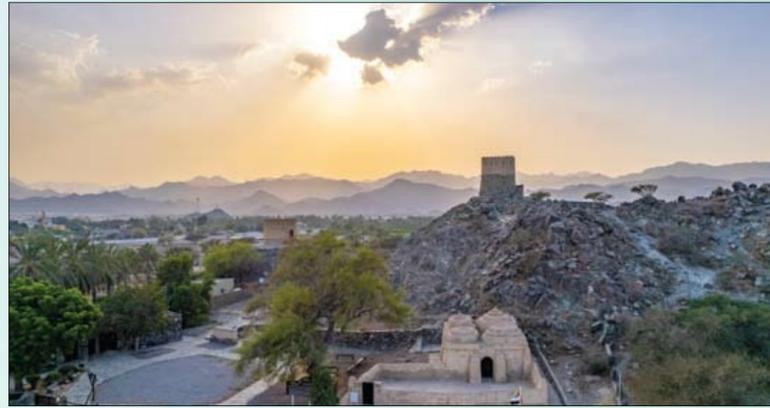
منوعات

العقل

27



المواقع الوطنية في لائحة اليونسكو للتراث العالمي .. ذاكرة حضارية تحفظها أرض الإمارات



•• دبي-وام:

يعكس إدراج مواقع إماراتية على لائحة التراث العالمي التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو»، وعلى لانحتها التمهيدية، القيمة الحضارية والثقافية للمواقع الأثرية والطبيعية في دولة الإمارات، ويعزز جهود تنشيط السياحة الثقافية في الدولة.

وتدرك الدولة أهمية الحفاظ على المواقع الثقافية والطبيعية والأثرية، وتوثيقها، باعتبارها أحد المكونات الرئيسية للموروث المحلي، الأمر الذي دفعها إلى العمل على كسب اليونسكو للتراث العالمي، والتي جاءت بمثابة ذاكرة حضارية تستوعب تفاعل وتلك إبداعات الحضارات البشرية، وتكفل بإدراج مدينة العين وبعض مواقعها الأثرية على قائمة المنظمة الأممية للتراث الإنساني العالمي لتصبح أول موقع إماراتي على هذه القائمة.

وتعتبر المواقع المدرجة على اللائحة أو تلك المدرجة على اللائحة التمهيدية مقصداً للزوار من داخل الدولة والسياح من الخارج، حيث توابك الدعوة إلى زيارتها في هذه الأوقات من العام مع حملة أجمل شتاء في العالم التي تأتي نسختها الثالثة تحت شعار «موروثنا»، وتُعدّ أولى إبداعات مقومات الموروث والهوية الوطنية، ومنظومة القيم الإماراتية الأصيلة التوارثية.

-صون التراث-

وتسعى دولة الإمارات إلى إبراز العناصر التراثية بتقنياتها المتطورة والمادي على الساحة الدولية وتسجيلها على قوائم اليونسكو بما يساهم في التعريف بها، وترويجها عالمياً والحفاظ عليها وترميمها حسب المعايير الدولية لدى منظمة «اليونسكو». حيث يعزز تسجيل أحد المواقع على لائحة المنظمة الدولية حضور الدولة على خريطة السياحة الثقافية العالمية، ما يدعم استدامة وصون التراث الثقافي وجعله أداة فاعلة في التنمية الاقتصادية.

وتعتبر مواقع التراث العالمي معالم تقوم لجنة التراث العالمي في «اليونسكو» بترويجها ليرتبط إدراجها ضمن برنامج مواقع التراث الدولية وهذه المعالم قد تكون طبيعية كالمحميات والقابر وسلاسل الجبال والغابات وقد تكون من صنع الإنسان كالمباني والقلاع والحصون والمدن.

وتعرف الاتفاقية الدولية لحماية التراث الثقافي والطبيعي الموقع في العام 1972 «التراث الطبيعي» بأنه المعالم الطبيعية التي تتألف من التشكيلات الفيزيائية أو البيولوجية والمناطق المحددة بدقة والتي تؤلف موطناً للأجناس الحيوانية والنباتية المهددة.

- أهمية جيولوجية -

وشهد 2011 دخول أول المواقع الإماراتية على لائحة اليونسكو، حيث اتخذ قرار دخول مدينة العين خلال الاجتماع الـ 35 للجنة التراث العالمي بـ «اليونسكو» الذي

عقد في مقر المنظمة في باريس. وضمت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو» المدينة إلى هذه القائمة الهامة، واستندت المنظمة إلى الأهمية الجيولوجية والأثرية والتاريخية لجبل حفيت الذي يقع عند أطراف المدينة ويشرف عليها وكذلك إلى حضارة هيلي التي كانت تزدهر في العين فضلاً عن المنشآت ذات الأهمية التاريخية مثل «بدر بنت سعود» ومناطق الواحات ونظام الأفضال الذي كان يستخدم لإدارة المياه والحفاظ عليها.

-واحة العين-

تعتبر واحة العين التي أدرجت على قائمة التراث العالمي لليونسكو مقصداً للزوار من المجتمع المحلي والسياح على حد سواء، والذين يستمتعون باستكشاف المركز البيئي والتعليمي والتجول بين مجموعة واسعة من الممرات المظلمة بين ما يزيد عن 147 ألف نخلة، ومساحات شاسعة ينمو فيها قرابة 100 نوع من النباتات بالإضافة إلى عدد من المزارع المنتجة.

ويقدم المركز البيئي تجربة فريدة تنقل الزوار من الحاضر إلى الماضي، وذلك من خلال شاشات تفاعلية وأنشطة تنقيفية. وتعرض الواحة المصغرة مراحل نشأة واحة العين والعوامل التي أسهمت في ظهورها، وتبرز أساليب الري التقليدية المعروفة بالأفضال، وسلطة الضوء على أهمية موقع الواحة وأهم الحصون المحيطة به، والتي كانت تقوم بدور فعال في حماية الواحة والدفاع عنها من المخاطر الخارجية.

-موقع هيلي الأثري-

يقع أكبر موقع أثري للعصر البرونزي بالإمارات في منطقة هيلي بمدينة العين، ويعود تاريخه إلى بداية الألف الثالثة قبل الميلاد واستمر حتى بداية الألف الثانية دون انقطاع.

وقد جرى ضم بعض أجزاء هذا الموقع إلى حديقة آثار هيلي، التي تم تصميمها لتسليط الضوء على الآثار التاريخية وإتاحتها للزوار. ويُعد مدفن هيلي الكبير

قاسية، وتنقل المنطقة براعة السكان في التكيف والتعايش مع الظروف والعوامل البيئية المختلفة، من العصر الحجري القديم إلى فترة ما قبل الإسلام، وتضم المنطقة خمسة مواقع أثرية رئيسية.

-جلفار.. المدينة التجارية- تقع جلفار مدينة تجارية في رأس الخيمة على مقربة من مضيق هرمز، وتضم أراضي خصبة تعد أكبر المناطق الصالحة للزراعة، وحائض نخيل مميزة، ونظراً لتكرار التغيرات الطبيعية في بيئة جلفار واستخدام الأراضي فإن العديد من المواقع الأثرية المهمة أصبحت مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالبيئة.

-منطقة شمل- تمل منطقة شمل مشهداً أثرياً كثيفاً يمتد على طول سفوح جبال رأس الخيمة لأكثر من 3 كيلومترات، وتتميز بالسهول الخصبة مع غابات الأكاسيا، وتضم المنطقة أكثر من 100 مقبرة تعود إلى ما قبل التاريخ ومستوطنات ما قبل التاريخ وقصر من القرون الوسطى يعود لفترة وادي سوق (2000-1600 قبل الميلاد).

-منطقة ضاية- تعتبر منطقة ضاية من أكثر المواقع إثارة للإعجاب وأهمية في إمارة رأس الخيمة من حيث موقعها الجغرافي ومشهدها الثقافي، حيث تحيط بها الجبال شديدة الانحدار التي يصل ارتفاعها إلى 850 متراً من ثلاث جهات، ومن أهم المناظر الطبيعية المختلفة والأماكن الأثرية والمواقع التاريخية في ضاية، البحيرة، حدائق النخيل والحصن، وحصن ضاية.

-الجزيرة الحمراء- كانت الجزيرة الحمراء التي تبلغ مساحتها 45 هكتاراً تقع في الأصل داخل الخليج قبالة الساحل الجنوبي لرأس الخيمة، وكان الطرف الجنوبي الشرقي متصلًا تقريباً بالبر الرئيسي، ويمكن الوصول إليها في معظم الأوقات، وترتبط الأذقة الضيقة في الجزيرة الحمراء بمجموعة من المنازل ذات الأفنية التي بنيت من الأحجار المرجانية وصخور الشاطئ الأحفورية بتقنية الطبقات، ويمكن أيضاً العثور على أمثلة لمنازل تجار اللؤلؤ في الجزيرة.

كان نقطة توقف رئيسية في الرحلات التجارية بين جنوب بلاد الرافدين وبلاد فارس والهند، وقد تم الإشارة إلى الموقع في المصادر اليونانية والرومانية بأنه قد يكون ميناء «عمانه» ويضم الموقع العديد من المباني الأثرية المميزة مثل معبد إله الشمس والحصن الدفاعي وعدد من المباني الحجرية والقبور الجماعية والفردية.

-خور دبي- كان خور دبي ولا يزال القلب النابض للمدينة، وهو عبارة عن لسان في الخليج العربي يفصل مدينة دبي القديمة إلى قسمين ديرة وبر دبي، وتطل على جوانبه سلسلة من المباني المعمارية الحديثة، وأخرى صروحاً من الأبنية المعمارية التراثية التي تعكس جوهر الماضي وتمثل في المناطق التاريخية التي تضم ما يقارب 192 مبنى تراثياً.

يتابع الخور امتداده نحو محمية الحياة البرية في رأس الخور التي تقوي ما يزيد على 20000 طائر مائي من 67 نوعاً، وأكثر من 500 صنف مختلف من النباتات والحيوانات.

-صير بونغير- تقع جزيرة صير بونغير في الشارقة على بعد 65 كلم من سواحل دولة الإمارات على الخليج العربي، وتمتد على مساحة 13 كلم مربع، وهي محمية طبيعية فريدة، نظراً لعالمها البيئية المهمة، والتي تتضمن طبقات جيولوجية، ونباتات طبيعية، وطيورا بحرية، وتتميز بمناظرها الطبيعية الخلابة، كما تشكل الجزيرة ملجأً طبيعياً للسلاحف منذ أكثر من 2000 عام.

-قلب الشارقة- تحتوي منطقة قلب الشارقة على عدد كبير من المواقع التاريخية والأثرية، التي يعكس كل واحد منها قيمة تاريخية كبيرة، نظراً لكونها شاهدة على التقاء الحضارات الإنسانية في هذه المنطقة، التي لم تشكل نقطة عبور للقوافل التجارية والبحرية والبرية بحسب، بل مثلت أيضاً نقطة تواصل بين شعوب وقبائل مختلفة، ومن أبرز هذه المواقع ميناء الشارقة القديم.

-المنطقة الوسطى- تعبر المنطقة الوسطى بشكل فريد عن تاريخ المنطقة الممتد في منطقة جبلية محاطة بظروف صحراوية



حيث كُشف عن 4 مدافن من تلك الفترة الزمنية، أحدها مستطيل الشكل طوله 8 أمتار وعرضه 6 أمتار.

وقد تبين من خلال عمليات التنقيب أن المدافن الواقعة على امتداد السفح الشرقي لمنطقة جرن بنت سعود تعود إلى العصر البرونزي، وهي شبيهة بالمدافن الموجودة في منطقة جبل حفيت.

-مواقع على اللائحة التمهيدية-

واجتاز 12 موقعا إماراتياً الاشتراطات الخاصة بإدراجها في القائمة التمهيدية لمواقع التراث العالمي التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، حيث باتت مرشحة لاعتمادها ضمن القائمة الرسمية لمواقع التراث العالمي.

وتأتي جهود الإمارات في هذا المجال في إطار حرصها على الحفاظ على التراث الإماراتي الأصيل الذي يعتبر ركيزة أساسية للدولة العصرية وملحماً من الملامح المميزة للمجتمع المحلي، وعرضاً أساسياً في تشكيل الهوية الوطنية، لذلك تلقى جهود تسجيل عناصر التراث دعماً غير محدود من مختلف الجهات المعنية في الدولة.

122 المواقع المرشحة لدخول القائمة هي:

-موقع أم النار.. تقع جزيرة أم النار قبالة ساحل إمارة أبوظبي، وتتميز بموقع أثري يضم اكتشافات كبيرة ساعدت على إلقاء الضوء على حياة سكان الإمارات خلال العصر البرونزي وثقافتهم وأسلوب

حياتهم. وكانت هذه الجزيرة الصغيرة بمثابة مستوطنة كبيرة لعبت دوراً فعالاً في التجارة الإقليمية، حيث أظهرت القطع الأثرية المكتشفة أن سكانها كانوا يتاجرون مع أبناء حضارات بعيدة، مثل بلاد الرافدين القديمة وحضارة وادي السند.

-السيخة الساحلية.. تقع السيخة الساحلية في أبوظبي جنوب جزر الضيعة وأبو الأبيض، وتعد السيخة الكاملة الوحيدة في العالم التي تتضمن 4 طبقات رئيسية بارزة من المسطحات موجودة جميعها في موقع واحد، حيث لا يمثل هذا المثل نظاماً بديلاً تقليدياً للكربون الأزرق فقط، وإنما من المحتمل أن يكون منشأ لخزون التربة التاريخي من الكربون في السبخات الساحلية.

-مسجد البدية.. يعد مسجد البدية في الصغيرة أحد أبرز المعالم التاريخية في الدولة ويعود تاريخ البناء إلى عام 1446، ويتميز بمساحته الصغيرة، وتصميمه المعماري والإنشائي الفريد في التسقيف، إذ لم تستخدم الأخشاب في رفع سقفه، بل يعتمد على عمود في وسطه، يحمل قباب المسجد الأربعة في نظام هندسي بديع.

-موقع الدور.. يعد موقع الدور الأثري إحدى أكبر المستوطنات المحلية على ساحل إمارة القيوين خلال فترة العصر الروماني وتصل مساحة الموقع حوالي 2 كيلومتر مربع، وازدهر الموقع خلال أواخر القرن الأول قبل الميلاد حتى القرن الثالث الميلادي.

و يعتبر موقع الدور ميناء تجارياً حيث



الفكر

طبية تكشف الخصائص المفيدة للأجبان



لتلك من المهم الحصول عليها يوميا. وتضيف، يجب أن نتذكر أن نسبة الملح في الجبن تختلف من نوع إلى آخر. لذلك، بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم وزيادة الوزن، تناول الأجبان الحديثة الصنع.

وتنصح الخبيرة بتناول الجبن المملح في الصباح وفترة ما قبل الظهر فقط.

وتقول: "جميع أنواع الجبن صحية إذا تم تصنيعها بشكل صحيح. ولكن من الأفضل عدم تناول الجبن المطبوخ، لأنه غالبا ما يكون منخفض الجودة. لذلك من الأفضل اختيار الجبن الكلاسيكي المخلب والصلب والجديد".

وتقول: "أي جبن مصنوع وفقا للتكنولوجيا الصحية، بما في ذلك من دون استخدام الزيوت النباتية، هو بالتأكيد مفيد للصحة. لأنه يحتوي على كمية كبيرة من البروتين، الذي يمتصه الجسم بسهولة وسرعة. ووجود الدهون في الجبن يحسن المناعة وله تأثير إيجابي في الجهاز العصبي".

ووفقا لها، تحتوي غالبية الحميات الغذائية على الجبن، لأنه يحتوي على نسبة جيدة من الدهون الصحية التي تعطي إحساسا بالشبع. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الجبن على نسبة مثالية من الكالسيوم والفوسفور، اللذين يمتصهما الجسم بسهولة وسرعة. هذه العناصر الغذائية ضرورية لصحة العظام والأربطة والمفاصل والعضلات،

أعلنت يلينا تيخوميروفا خبيرة التغذية الروسية، أن أي نوع من الجبن مصنوع بتكنولوجيا صحية يعتبر مفيدا للصحة لأنه يحتوي على بروتين ودهون مفيدة.

وتشير الخبيرة في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أنه مع ذلك يجب اختيار الأنواع التقليدية و الصلبة والجديدة الموجودة في محلول ملح.

وتضيف موضحة، الجبن من منتجات الألبان، يحصل عليها من الحليب وأنزيم تخثر الحليب. وجميع أنواع الجبن لا تحتوي على اللاكتوز، لأنه أثناء المعالجة الحرارية يفقد الحليب السكر الموجود في تركيبه. أي أن الجبن يحتوي على بروتين ودهن الحليب فقط.

طبية أطفال تحدد الفيتامينات اللازمة لتلاميذ المدارس

حددت الدكتورة آلا كاليستينا، أخصائية طب الأطفال، الفيتامينات التي يحتاجها تلاميذ المدارس، وكيف تؤثر في نشاطهم.

وتشير الطبيبة الروسية، في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أنه من أجل أن يتحمل التلميذ الأعباء المدرسية والنشاطات غير المنهجية، يجب أن يحصل على تغذية متوازنة تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر المعدنية، وكذلك على المواد التي تساعد على النمو الطبيعي وتطوره، وعمل جميع أعضاء وأنظمة الجسم بصورة طبيعية. لأن هذا يجعله يتذكر المواد الجديدة بسهولة أكبر ويكمل واجباته بشكل أسرع.

وتضيف إن من الخطأ تناول الفيتامينات، لزيادة نشاطه، من دون وصفة طبيب.

- فيتامين D - يحسن وظيفة الذاكرة القصيرة، ويساهم في امتصاص الفلور والكالسيوم، ويحسن حالة العظام والأسنان. ويعاني الطفل في حالة نقصه من التعب وتوسر الأسنان وآلام في العظام والعضلات وتقلص. ويوجد هذا الفيتامين في كبد البقر وصفار البيض والأسماك الدهنية والزبدة ومنتجات الألبان وفي البطاطس.

- فيتامينات مجموعة B - هذه الفيتامينات تحسن الحالة المزاجية والعاطفية للطفل، كما أنها مفيدة للمراهقين الذين يحتاجون إلى تذكر كمية كبيرة من المعلومات، لأنها تشكل ذاكرة قوية وتحسن الانتباه.

توجد هذه الفيتامينات في كبد البقر والفطر والسنوبر وال فول والبيض ومنتجات الألبان. - فيتامين C - هذا الفيتامين مؤكسد قوي، ولكن الجسم لا يخزنه، لذلك يجب تناوله باستمرار. يساعد هذا الفيتامين على امتصاص فيتامينات مجموعة B، كما أنه يقوي ذاكرة الطفل ويحمي بصره. و "يدعم المناعة ويحافظ على الصحة".

يوجد هذا الفيتامين في الفلفل الحلو والبروكلي والحمضيات والكشمش الأسود والبطيخ والطماطم والملفوف النية والسبانخ وفي الكبد.

- فيتامين A - يحسن هذا الفيتامين البصر وحالة الأظافر والأسنان والهيكل العظمي. ويحمي فيتامين E هذا الفيتامين من الأكسدة في كل من الأمعاء والأنسجة. أي عند نقص فيتامين E لا يمتص الجسم الكمية اللازمة من فيتامين A. لذلك يجب تناول هذين الفيتامينين معا. ويسبب نقص فيتامين A العمى الليلي وجفاف المتحمة وتلين القرنية وجفاف الجلد وتقشره وغير ذلك.

يوجد هذا الفيتامين بنسبة جيدة في البيض والأسماك والخيار والكوسا والكبد والبطاطا الحلوة والبطيخ والجزر والسبانخ والبروكلي واليقطين والشمش والحليب.

- فيتامين E - يحسن هذا الفيتامين التركيز والانتباه، وعند نقصه يعاني الطفل من اضطرابات عصبية وعضلية مثل بطء رد الفعل وصعوبة المشي وضعف عضلات العين وقصر عمر خلايا الدم الحمراء.

يوجد هذا الفيتامين بنسبة عالية في الزيوت النباتية: زيت عباد الشمس، زيت بذور القطن، والزعفران وزيت الذرة، والسمن النباتي واللوز والفول السوداني. وتؤكد الطبيبة على ضرورة احتواء النظام الغذائي اليومي للتلاميذ على المعادن مثل الكروم واليود والموليبدينوم والكالسيوم والسيلينيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية.



فيكتوريا مونفورت أثناء التقاط صورة لفيلم « بابل » في جرانديريكس في باريس ، فرنسا. رويترز

قرأت لك

الخس



الخس من العائلة المركبة، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الثمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالبا بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشر زراعتها الإتبوب والبلدي والرومي.

تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والفسفور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ).

يوجد في وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا.

الأجزاء المستعملة الجذور والأوراق.

عرف قدماء المصريين نبات الخس وفوائده في تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة؛ نظرا لاحتوائه على فيتامين (هـ).

والخس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وشاف للأرق ويعتبر الخس ملين جيد، ويفيد في حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين

سؤال جواب

- من هو أشعر الشعراء؟
-امرؤ القيس
- ما مفرد كلمة أبيابيل؟
أبالة
- 84 ما مثنى كلمة عصا؟
-عصوان
- ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟
-شاعر مخضرم
- من هو الشاعر الذي قتله شعره؟
-المتنبي
- ما هو جمع غراب؟
-أغربة ، غرابان ، أغرب

هل تعلم؟

- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعه فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعه وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفا لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على مديرة بيطانية مخاطبة جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستضخم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يفتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كمبيد له!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلا يضمن جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.

قصة الاسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كث اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان.. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عربنا له وبعد ان افترشه رفع على بابه رابية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم: انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصقائي الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، وأحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو من ان تشرفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا استطع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولمدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تخفتي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينتهي من وجبته ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف رائحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعتبت الافكار الحيوانات فيما يفعله بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن نستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرب للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبأيديهم القوية ويقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدمهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلقوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت رائحة الاسد الميت تملن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

