

بالإضافة إلى التقدم نحو تحقيق أهداف باريس الحالية، سيركز مؤتمر كوب ٢٨ على ما يلي :

- تسريع الانتقال إلى مصادر الطاقة النظيفة، من أجل "خفض" انبعاثات الغازات الدفيئة قبل عام ٢٠٣٠.
- إيصال الأموال للعمل المناخي من البلدان الأكثر ثراءً إلى البلدان الفقيرة، والعمل على التوصل إلى اتفاق جديد للدول النامية.
- التركيز على الطبيعة والناس.
- جعل كوب ٢٨ "الأكثر شمولاً" على الإطلاق.

سيكون هناك أيضاً أيام يتم خلالها بحث قضايا تشمل الصحة، والتمويل، والغذاء، والطبيعة. تمت دعوة أكثر من ٢٠٠ حكومة.

ما النقاط الشائكة في مؤتمر كوب ٢٨؟

هناك خلافات حول مستقبل الوقود الأحفوري، الفحم والنفط والغاز، الذي يتم حرقه دون تكنولوجيا لالتقاط انبعاثاته. ويشير نشطاء المناخ إلى أن الاتفاقات التي تقلص استهلاك الوقود الأحفوري تسمح باستمرار بعض الإنتاج. ويجادلون أنه لا يوجد ضمان بأن تكنولوجيا التقاط الانبعاثات ستعمل بشكل فاعل على نطاق واسع. وفي مؤتمر الأمم المتحدة المعني بتغير

ما هو مؤتمر كوب ٢٨ في دبي وما سبب أهميته؟



هو الاجتماع السنوي الـ ٢٨ للأمم المتحدة بشأن المناخ، إذ ناقشت الحكومات كيفية الحد من تغير المناخ والاستعداد له في المستقبل. وعقدت القمة في دبي، بدولة الإمارات العربية المتحدة، في الفترة من ٣٠ نوفمبر/تشرين الثاني إلى ١٢ ديسمبر/كانون الأول من عام ٢٠٢٣. ترمز COP إلى الأحرف الأولى من "مؤتمر الأطراف"، إذ "الأطراف" هي البلدان التي وقعت على اتفاقية الأمم المتحدة الأصلية للمناخ في عام ١٩٩٢. ومن المأمول أن يساعد كوب ٢٨ في الحفاظ على هدف الحد من ارتفاع درجات الحرارة العالمية على المدى الطويل إلى ١,٥ درجة مئوية. وقد تم الاتفاق على ذلك من قبل ما يقرب من ٢٠٠ دولة في باريس في العام ٢٠١٥.

فعلى سبيل المثال، فإن الحد الأقصى للارتفاع في درجات الحرارة بمقدار ١,٥ درجة مئوية، الذي تم الاتفاق عليه في باريس خلال اجتماع الأطراف البيئي كوب ٢١، قد دفع إلى "تبني إجراءات مناخية شبه عالمية"، وفقاً للأمم المتحدة.

<https://www.bbc.com/arabic/articles/clmp0j040d8o>

ومع اقتراب فصل الشتاء سنتناول في هذه النشرة بعض الموضوعات الخاصة بهذا الفصل:
لماذا تزيد صدمات الكهرباء الساكنة في الشتاء؟



من المعروف أن للطقس البارد آثاراً جانبية عدة، وفي هذا الوقت من السنة في فصل الشتاء، يصبح الناس أكثر عرضة لتلقي الصدمات الكهربائية الساكنة. وعادة ما يلاحظ الكثيرون زيادة في عدد الصدمات الناتجة عن الكهرباء الساكنة مع انخفاض درجات الحرارة، وهناك تفسير منطقي لحدوث هذا الأمر، لا سيما عندما يكون الطقس

المناخ كوب ٢٧، تم الاتفاق على صندوق "الخسائر والأضرار" للدول الأكثر ثراءً لدفع الأموال للدول الفقيرة التي تواجه آثار تغير المناخ.

ولكن كيف سيعمل هذا الصندوق بالضبط؟ لا يزال الأمر تحت المنافسة. فقد استبعدت الولايات المتحدة، على سبيل المثال، دفع تعويضات المناخ عن انبعاثاتها التاريخية. وفي عام ٢٠٠٩، تعهدت الدول المتقدمة بمنح ١٠٠ مليار دولار سنوياً، بحلول عام ٢٠٢٠، للدول النامية لمساعدتها على تقليل الانبعاثات والاستعداد لتغير المناخ، لكن لم يتم تحقيق هذا الهدف، ولكن من المتوقع تحقيقه في عام ٢٠٢٣. هل سيحدث مؤتمر كوب ٢٨ أي فرق؟

يتم منتقدو المؤتمرات المناخية السابقة، بما في ذلك الناشطة غريتا ثونبرغ، مؤتمرات القمة وممارسة "الغسيل الأخضر": أي أن البلدان والشركات تروج لأوراق اعتمادها المناخية دون إجراء التغييرات اللازمة.

ولكن مع اجتماع زعماء العالم، توفر مؤتمرات القمة إمكانية التوصل إلى اتفاقات عالمية تتجاوز التدابير الوطنية.

جفافاً، ولا تساعد على تحريك الإلكترونات بحرية. مما يوضح أن خطر زيادة الإلكترونات على أجسادنا يزيد من احتمال تعرضنا للصددمات الكهربائية. ولمنع الصدمات والتقليل من كمية الشحنات المتراكمة في أجسادنا، يمكن اتباع بعض الطرق البسيطة، من قبيل اعتماد مرطبات الهواء، وارتداء ملابس "محايدة إلكترونياً" مثل القطن، فضلاً عن استعمال أحذية جلدية.

<https://arabic.rt.com/funny/929735>

الشتاء ليس المتهم الوحيد.. ٥ أسباب تشعرك بالبرد
وهكذا يمكنك مقاومته



يعاني الكثير من زيادة الشعور بالبرودة مع التقدم في العمر في ظل انخفاض درجات الحرارة خلال فصل الشتاء رغم ارتداء الملابس "الثقيلة" والجلوس داخل المنازل. ويشير متخصصون في الصحة إلى أن زيادة الشعور بالبرودة مع تقدم العمر يعتبر أمراً طبيعياً، ولكن ليس بسبب

بارداً وجافاً، كما يمكن لهذه المشكلة أن تظهر في أي وقت من السنة، حيث تجمع أجسادنا إلكترونات إضافية من الأسطح المحيطة بنا. وقد يزيد المشي عبر النايلون والسجاد الصوفي أو ارتداء أحذية في أسفلها مطاط، من احتمال حدوث هذه الظاهرة.

وتتراكم الإلكترونات في أجسادنا وتنتشر عبر الجلد حتى نحصل على شحنة عالية جداً، فإذا لمسنا شيئاً معدنياً، تنتقل الشحنة العالية من الجسم إلى المعدن، ما ينتج عنه شرارة كهربائية. أي أن هذه الظاهرة تحدث عندما تقفز تلك الشحنات من جسم ذي كمية عالية من الشحنات إلى جسم آخر ذي شحنات أقل. ووفقاً لتقرير صحيفة "كامبريدج نيوز"، فإن الهواء يعتبر عازلاً كهربائياً، وهو ما يعني أن الإلكترونات لا تمر من خلاله بسهولة، ولكن عندما يحمل الهواء بخار الماء فإن جزيئات الماء تسمح للإلكترونات بالمرور بحرية أكبر. وهذا يعني أنه في الظروف الباردة والجافة، وعندما تكون نسبة الرطوبة منخفضة في الهواء، فإنه من الصعب على الإلكترونات التحرك بسبب سخانات التدفئة في المنازل، التي تجعل الهواء أكثر

تدعم هذه الطاقة التنفس والدورة الدموية والهضم والعديد من الوظائف المهمة الأخرى. لكن كلما تقدمنا في السن، قلت كفاءة التمثيل الغذائي ما يولد سعرات حرارية أقل، الأمر الذي يؤثر سلباً على وظائف الجسم ومنها تدفق الدم، مما يجعلنا أكثر شعوراً بالبرد.

٤- الإصابة بأمراض مزمنة.

يمكن أن تجعلنا أمراض القلب والغدة الدرقية وفقر الدم والسكري وبعض الأمراض الأخرى نشعر أكثر بالبرودة، خاصة في اليدين والقدمين. والعديد من هذه الأمراض تزيد أيضاً من خطر انخفاض درجة حرارة الجسم إلى ما دون ٣٥ درجة، وهو ما يمكن أن يكون خطيراً للغاية.

٥- التأثيرات الجانبية للأدوية.

إن تناول أدوية مثل أدوية ضغط الدم، يمكن أن يسبب برودة اليدين والقدمين، تماماً مثلما يحدث عند انخفاض ضغط الدم.

ماذا يمكنك أن تفعل بهذا الشأن؟

- اختر الملابس حسب حساسيتك للبرد.

- كن دائم الحركة.

- تجنب التعرض للرياح القوية وبشكل مباشر.

الطقس فقط، ولكن لحدوث تغيرات جسدية معينة. ويقول موقع دويتشه فيله الألماني، بحسب موقع الجزيرة نت، إن هناك ٥ أسباب هي الأكثر شيوعاً للشعور بالبرد، هي:

١- تراجع كفاءة الدورة الدموية.

في بعض البشر ومع التقدم العمر، تصبح الأوعية الدموية أقل مرونة وبالتالي تقل قدرتها للحفاظ على تدفق الدم. وهذا يؤدي إلى أن يصبح الجسم أقل قدرة على الحفاظ على درجة الحرارة. وتعتبر برودة اليدين والقدمين على وجه الخصوص علامة على وجود مشاكل في الدورة الدموية.

٢- الجلد يصبح أرق.

أوضح علامات الشيخوخة هي التجاعيد، فجلدنا يتكون من طبقات مختلفة، وتحتها يخزن الجسم الدهون. هذه الطبقة من الدهون عازل للحرارة. ومع تقدم العمر، تقل سماكة الطبقة العازلة للدهون. نتيجة لذلك، تفقد أجسامنا الحرارة بشكل أسرع من ذي قبل.

٣- تباطؤ الأيض.

التمثيل الغذائي هو المسؤول عن تحويل السعرات الحرارية التي نتناولها إلى طاقة. ثم

الأطعمة التي يمكن الاعتماد عليها أيضاً في فصل الشتاء.

*أطعمة تحتوي على فيتامين "إي":

لا يمنع فيتامين "إي" (E) فقط جفاف الجلد، بل أيضاً له عدة مزايا مضادة للأكسدة. وهناك أغذية تحتوي على هذا الفيتامين مثل الأفوكادو والبروكلي واللوز، إذ تكتسي هذه المواد الغذائية أهمية كبرى في فصل الشتاء.

*أطعمة تحتوي على فيتامين "بي ٦":

يساعد فيتامين "بي ٦" (B6) على تنشيط الجهاز المناعي ويوجد في الأطعمة الحيوانية والنباتية. ويمكن الحصول عليه في الأرز والموز والسّمك (السردين) والقمح.

<https://m.al-sharq.com/article/04/02/2023/%D8>

عندك كحة مستمرة.. توقف عن ٥ أخطاء منها
شرب الحليب والقهوة



غالبًا ما يجعلنا التحول الجذري في درجات الحرارة مع اقتراب موسم الشتاء، عرضة للعدوى الموسمية مثل نزلات البرد والأنفلونزا، فإن السعال يعد مشكلة شائعة يواجهها الكثير منا،

- راقب وزنك لأن طبقة رقيقة من الدهون تعزل الجسم من الداخل.

- تأكد من ارتداء الملابس المناسبة في الطقس الرطب.

**أغذية لمواجهة برد الشتاء:

واستعرض موقع "دويتشه فيله" مجموعة من أهم المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم في فصل الشتاء لتقوية النظام المناعي والتمتع بصحة جيدة، من بينها:

*أطعمة تحتوي على فيتامين سي:

ويُعد الليمون والبرتقال والفلفل من المواد الغذائية الغنية بهذا الفيتامين الضروري للجسم.

*أطعمة تحتوي على فيتامين "إيه":

من المواد الغذائية الغنية بهذا الفيتامين: الجزر والسبانخ والبطاطا الحلوة.

*أطعمة تحتوي على فيتامين "دي":

الشمس من المصادر الأساسي لفيتامين "دي" (D) الضروري للجلد والعظام. ويمكن الاعتماد على بعض الأطعمة للحصول على هذا الفيتامين مثل سمك السلمون والبيض. والأفوكادو من

حلقك فحسب، بل يساعد جسمك أيضًا على محاربة مسببات السعال.
٣-المأكولات المصنعة والمقلية :

يمكن للأطعمة المصنعة والمقلية، مثل البطاطس والبيتزا أن تسبب الالتهاب وتبطئ عملية الشفاء.
الحل: اختر خيارات غنية بالمغذيات. اختر الأطعمة الكاملة الغنية بالفيتامينات والمعادن، يمكن للفواكه الطازجة والخضروات والبروتينات الخالية من الدهون أن تمنح جهازك المناعي الدعم الذي يحتاجه.

٤- تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية :

في حين أن فيتامين C يوصف لخصائصه المعززة للمناعة، إلا أن الحمضيات يمكن أن تكون قاسية بعض الشيء على التهاب الحلق، يمكن للبرتقال والجريب فروت والليمون أن يهيئ بطانة الحلق الحساسة بالفعل.

الحل: تناول الحمضيات بسهولة. والاعتدال هو المفتاح، بدلاً من تناول ثمرة حمضيات كاملة، اختر أجزاء أصغر أو اختر بدائل أكثر اعتدالاً مثل الموز، لا يزال بإمكانك الحصول على فيتامين C دون أي تهيج إضافي.

فهناك بعض الأخطاء نرتكبها في النظام الغذائي تسبب في استمرار أعراض " الكحة"، وإليك هذه الأخطاء التي من الممكن أن تعيق رحلة التعافي، وفقاً للتقرير المنشور بموقع "food.ndtv"

خمس :- أخطاء في النظام الغذائي يجب تجنبها أثناء التعامل مع السعال:

١- تناول منتجات الألبان:

عندما تعاني من السعال، ابتعد عن تناول منتجات الألبان فهو سلاحاً ذو حدين، فهي تميل إلى زيادة إنتاج المخاط، مما قد يجعل السعال أسوأ.

الحل: اختر بدائل الألبان. استبدل الحليب العادي بالبديل النباتية مثل حليب اللوز أو حليب الشوفان، اختر الحساء الذي لا يحتوي على منتجات الألبان لتهدئة حلقك دون الإفراط في تناول منتجات الألبان التي تسبب المخاط.

٢- عدم شرب كمية كافية من الماء :

عندما يكون الطقس بارد غالباً ما يتم التغاضي عن شرب الماء، مما يسبب الجفاف، ويجعل الحلق يشعر بالخدش ويعوق عملية الشفاء.

الحل: تناول كمية كبيرة من الماء الدافئ أو شاي الأعشاب أو المرق طوال اليوم، لا يهدئ الترطيب

قال الدكتور كريم جمال، أخصائي التغذية العلاجية والحيوية، إن العدس من البقوليات التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية، ومن الأكلات الشهيرة في فصل الشتاء، لأنه يزيد الشعور بالدفء، منوهًا أن أضرار الإفراط في تناوله، تتمثل فيما يلي:

- تهيج المعدة والقولون.
- كثرة الغازات في البطن.
- الإصابة بالإمساك.
- انتفاخ المعدة.
- تقلبات وتقلصات هضمية.
- يزيد من أضرار النقرس.
- ممنوع تناوله بالنسبة لمرضى أنيميا الفول.

وأكد أخصائي التغذية العلاجية، أن شوربة العدس لها العديد من الفوائد الصحية، مشيرًا إلى أن المذكور أعلاه ما هو إلا أضرار الإفراط في تناوله، مؤكداً أن فوائد العدس تتمثل فيما يلي:

- غني بالبروتين.
- غني بالألياف الغذائية التي تزيد من الشعور بالشبع.
- يساعد على الشعور بالدفء، خاصة مع انخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء.

٥- تناول الشاي والقهوة : يجب أن تعلم أن الإفراط في الكافيين يمكن أن يسبب الجفاف ويتداخل مع نومك، مما يعوق عملية التعافي. الحل: الحد من تناول الكافيين. تناول الشاي أو القهوة باعتدال، فكر في التحول إلى الخيارات الخالية من الكافيين أو شاي الأعشاب، أثناء السعال المستمر، يمكن أن تكون عاداتنا الغذائية مصدرًا للراحة أو عائقًا أمام التعافي، من خلال تجنب هذه الأخطاء الشائعة، فإنك تمهد الطريق لرحلة شفاء أكثر سلاسة.

<https://www.youm7.com/story/2023/12/10/>

نعشق تناولها؟- أضرار لا تعرفها للإفراط في شوربة العدس



تعد شوربة العدس من الأطعمة التي يعشق الكثير من الأشخاص تناولها في فصل الشتاء، حيث تتميز بمذاقها اللذيذ وقيمتها الغذائية العالية وقدرتها الكبيرة على تدفئة الجسم في الطقس البارد.

أضرار الإفراط في شوربة العدس :

٥- لا يشرب حيوان الكنغر الماء، حيث يعتبر شرب الماء بالنسبة له بمثابة انتهاء الحياة.
<https://trend.nl7za.com/education202>

الإشراف علي النشرة

الأستاذ الدكتور/ محمود أحمد عبد العليم
نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

مدير المركز	أ.د. أحمد حمزة حسيني علي
كلية الطب	أ.د. عاطف فاروق محمد القرن
كلية طب أسنان	أ.د. هبة الله جمال الدين راشد
كلية الهندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
كلية الزراعة	أ.د. صالح محمود إسماعيل
كلية الطب البيطري	أ.د. محمود مصطفى
كلية العلوم	أ.د. عمرو سعيد عبد الرحمن
كلية الآداب	د. محمد أحمد ثابت
إدارة السلامة والصحة المهنية	ك. أحمد حمزة عبد المعز محمد

- يعزز من قدرات الجهاز المناعي.
- يساهم في ضبط معدلات ونسب السكر في الدم.

<https://www.elconsolto.com/medical->

هل تعلم

1. يستطيع الإنسان الطبيعي الاستيقاظ بشكل مستمر لفترة تبلغ ١١ يوم متواصلين، ولكن بعد انقضاء هذه الفترة، يصاب الإنسان بالهلع والهلوسة، وتتدمر أعضائه وأعصابه الداخلية.
2. يعتبر جبل أوليمبوس هو أكبر جبل في كوكب المريخ، وذلك نظرًا لأن ارتفاع الجبل يصل إلى حوالي ٢٤ كيلومتر.
3. يمكن للدماغ البشرية والمخ القدرة على إمكانية استيعاب حوالي ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة الواحدة.
4. تعد الكلبة السوفيتية لايبكا هي الحيوان الأول الذي وصل إلى عالم الفضاء بنجاح، ولذلك فهي تعد أشهر الكلاب على مستوى جميع أنحاء العالم.