

وادي موسى .. قلب البتراء النابض بالحياة



د. محمود الشلبي القبول الجميل

طواف

لولا الحياه لهاجنى شوق
إلى تيب الحبيبة دون غيري
ولزورها...
غصن الفؤاد...
على جناح قصيدة...
إو بيت شعر.
فالأرض حاملة الثرى
من وريدها... أو دمعيها...
وأنا أطوف عصفوراً،
سيذهب وحده لحديقة الأسرار،
مُمتلئاً بحيري.
وأقول:
مرآتي طريق حُطائي،
نحو منازل الفئة القليلة
لأنّ يوصلني...
رؤاي إلى سواي...
وإنّ عشب الغيم...
قبري!!

أبواب

زياد الطويسى

من الأمور التي يعول عليها لإحياء قصة المكان بهدف التنوع في المنتج السياحي المقدم لزوار المدينة. أما وادي موسى بالنسبة لزوار المدينة الوردية فهي طريق القدم والعودة، ومحطة استراحة واستجمام بدءاً من أن وادي موسى هي التي نظم بين أحيائها ومناطقها الفنادق والمطاعم والمنتجعات السياحية ومحلات بيع التحف. وتمتلك قمم وادي موسى ومناطقها المرتفعة مواقع تشكل اطلالات مميزة على الجبال الوردية، إضافة إلى أنها تحتوي على العديد من مواقع الجذب السياحي كالقرى التراثية القديمة، وعيون المياه وأشهرها (عين موسى)، إلى جانب مشهد غروب الشمس الذي يعد من أكثر المشاهد رغبة من قبل السياح. ولا تخلو وادي موسى من المشاهد الطبيعية الأخرى بحكم جغرافيتها المميزة، كما تشتهر بفنونها وتراثها الذي يجمع ما بين التاريخ والقديم والحديث للمنطقة. وتجمع وادي موسى بتعدد مناطقها وتنوعها بين حياة المدينة والقرية وسط إيمان السكان المحليين بتنمية وحدانية لا تؤثر على أصالة المكان والإنسان. ويذكر بأن وادي موسى مركز البتراء تعد جزءاً من عدة مناطق أخرى يضمها اللواء هي؛ الطيبة، الراجف، دلاغة، أم صبحون، بضاء.

أما حاضراً فلا تزال علاقة الوادي الشهير بجماليته وتعدد عيونه وأشجاره حميمة بما خلفه الأنياب من آثار ماثلة في المنطقة.. علاقة بدأت منذ فجر التاريخ ومثلتها بقايا الحضارات لا سيما النبطية، وقد لا تنتهي بانعكاسات الأثر الحضاري على نفوس وحياة السكان. فحياة المواطن المحلي في وادي موسى كثيراً ما تأثرت بجانبها الإيجابي بالمدينة الوردية، فالحفاظ على التراث والتمسك بالأصالة طابعاً لا يزال يميز حياة غالبية السكان في وادي موسى. ولم تقتصر انعكاسات الإرث الحضاري وخصوصية البترا على الإنسان بالجانب المعنوي فحسب، بل علاقته الحميمة بالأرض واستخدامه للجانب التراثي والحضاري في فن الديكور والفن المعماري الحديث، وانتشار تسمية الأطفال بأسماء ملوك الأنياب صفات لا زالت حاضرة في حياة السكان. كما يعتبر التراث اللامادي لوادي موسى هو الآخر شاهد على علاقة الإنسان بتاريخ المنطقة، وخاصة ما ارتبط منه بقصة المكان وحكاياه كقصة زيارة مقام النبي هارون الواقع على أعالي جبال البتراء، وقصة تقسيم مياه عين موسى بين السكان لغايات الزراعة، وغيرها.. وتشكل هذه القصص مادة غنية كثيراً ما ارتبطت بالدراسات والتأريخ للمنطقة، وهي من الأمور التي حظيت باهتمام الباحثين الأجانب والعرب، إضافة إلى أنه تم إطلاق مشروع من قبل الهيئة العربية للتواصل الثقافي (بيت الانباط) لتوثيقها، كما تعد

لا تكاد تخلو رحلة الزائر إلى المدينة الوردية وإرثها الحضاري النبطي من جولة في وادي موسى قلب البتراء النابض بالحركة والحياة. وتكمن أهمية المنطقة قديماً بأنها شهدت تواجداً للعديد من الحضارات، كما كانت عيونها المصدر المغذي للمياه للمنطقة الأثرية في البتراء، إلى جانب أنها ذكرت في بطون العديد من كتب التاريخ القديمة لدى علماء المسلمين بحسب بحث أعده محمد محسن الهلالات. ولم تخل وادي موسى من الدلالات التي كشفت عنها نتائج الحفريات الأثرية والدراسات العلمية المتعددة بأنها شهدت تواجداً للعديد من الحضارات القديمة وعلى مدى سني التاريخ. وتتميز وادي موسى وفقاً لدراسة أعدتها نائب مدير متحف الأردن للأثار الدكتور خيرية عمرو بكثافة عالية للمخلفات الأثرية، ومرد هذا إلى موقع المدينة الممتدة ما بين طبقة الصخور الكلسية المكونة لمرتفعات الشراه وطبقة الصخور الرملية، حيث تكثر ينابيع المياه على أرضها، إضافة إلى توفر الأراضي الزراعية فيها وبحكم موقعها الجغرافي الملائم لاستقرار البشري.



لمحة

من يقع في خطأ فهو إنسان ومن يصير عليه فهو شيطان.
قوة السلسلة تقاس بقوة اضعف حلقاتها .
يستطيع الناس أن يعيشوا بلا هواء بضع دقائق وبلا ماء أسبوعين وبلا طعام حوالي شهرين وبلا أفكار سنوات لا حصر لها.



هل تقليل الدهون يساهم في خفض الوزن؟

أبواب

تاتيانا الكور



عالية النشويات يمكن أن تزيد من نسب السكر، والأسولين، والدهون الثلاثية في الدم، فلماذا نلوم الدهون فقط؟ ويشجع لدينا تحذير بأن تناول الدهون مضر للرياضيين خاصة، إلى أن الجمعية الأمريكية للتغذية قد أصدرت بيان صرحته به بأن «أداء الرياضيين يكون أفضل عند تناولهم لنسبة دهون تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ بالمئة من مجمل مدخولهم للسعرات الحرارية اليومية». ولعل عملية حرمان الأطفال من الدهون، خاصة الصحية منها، قد يعيق نموهم وتطورهم، بل ويتسبب في اضطرابات تغذوية ونفسية لديهم. فالدهون مهمة وجيدة ولكن يجب مراعاة نوعها، وكمياتها، وتوازنها مع مجمل ما نتناوله يومياً، ولا يفيد تقليلنا للدهون فقط في تخفيض أوزاننا إذا ما كان هذا التخفيض مصاحب بتغيير نمط تغذيتنا وما نتناوله خلال اليوم. إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى Tatyana@tatyankour.com

يعتقد البعض بأن «كلما تناولنا دهون أقل نكون أفضل ونخف الوزن!» وحقائق الأمر هي بأن ما نراه حالياً من تركيز الحملات الإعلامية والتجارية حول تناول حبوب حرق الدهون لربما شجع التفكير بأن الدهون سيئة ويجب التخلص منها، فهناك إرتباك في المعلومات حول ماهية الدهون والفرق بين أنواع الدهون الموجودة لدينا، فهناك دهون صحية واجب علينا تناولها من أجل تحسين كثافة أجسامنا وعمل أجهزتنا، وتناجنا الإكلينيكية، خاصة في حالة مرض السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية والوعائية. ومن هذه الدهون مثلاً: زيت الزيتون، الزيتون، الزيت النباتي للطبخ، المكسرات خاصة اللوز والجوز والفول السوداني، والأفوكادو، وبزر الكتان، والطحينة. ولعل ما أشارت إليه الأدلة العلمية بأن تناولنا لكميات أقل من الدهون يمكن أن يعتبر إستراتيجية فعالة نحو خسارة الوزن في حالة التقليل من تناول مجمل السعرات الحرارية خلال اليوم، وليس مقتصرًا على الدهون فقط. وما أشار له العلم بأن الحميات