

ضبط ٥٩٠ شخصاً خالفوا أوامر الحظر الشامل

عمان ✦ مساء أول أمس وأخذت بحقهم كافة الإجراءات القانونية اللازمة. وأهاب الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن كافة الدوريات ونقاط الغلق المنتشرة في مختلف محافظات المملكة ضبطوا ٥٩٠ شخصاً خالفوا أوامر الحظر الشامل منذ بدايته

٢٢ وفاة و١٢٣٠ إصابة محلية بكورونا و١٢٩٠ حالة شفاء

عمان ✦ أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ١٢٤٦ إصابة جديدة بفيروس كورونا المستجد في المملكة، منها ١٢٣٠ محلية، ليرتفع العدد الإجمالي للإصابات إلى ٢٢٧٦٣. كما أعلنت عن تسجيل ٢٢ حالة وفاة، ليرتفع إجمالي عدد الوفيات إلى ١٦٦ حالة. وتوزعت الإصابات الجديدة وفق الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة على ١٢٣٠ حالة محلية منها ١٠٤٦ حالة في محافظة العاصمة عمان، و٥٥ حالة في محافظة البلقاء، و٤٩ حالة في محافظة الزرقاء، و١٥ حالة في محافظة إربد، منها حالة واحدة في الرمثا، و١٤ حالة في محافظة عجلون، و١٤ حالة بمحافظة المفرق، و١٣ حالة بمحافظة جرش، و١١ حالة بحملة البادية ١، المدينة الرياضية الزرقاء في المستشفيات الخاصة الممتدة. وحالتان بمحافظة العقبة، وحالة واحدة بمحافظة الطفيلة. كما سجلت ١٦ حالة خارجية منها ١٥ حالة بين القادمين من خارج المملكة، وحالة واحدة لسائق شاحنة أردني قادم عبر مركز حدود العمري. وأشار الموجز إلى تسجيل ١٢٩ حالة شفاء منها ٢٧ حالة بمستشفى الأمير حمزة، و٩٤ حالة في المنطقة الخاصة بمزل المسابين في البحر الميت، و٨ حالات في المستشفيات الخاصة الممتدة.

٢٩ محطة محروقات عاملة خلال حظر التجول الشامل

عمان ✦ أعلنت وزارة الطاقة والثروة المعدنية الجمعة عن ٢٩ محطة محروقات عاملة خلال حظر التجول الشامل، الذي يستمر حتى صباح الأحد. وتشمل القائمة الموزعة على مختلف مناطق المملكة، المحطات التابعة لشركة توتال الأردن، محطة البادية ١، المدينة الرياضية الزرقاء الجنوبي، القويرة، راس النقب، المحيسن، نايفة، الحمر، الفور الصايف، الشونة الشمالية، المغطس، المحطات التابعة لشركة تسويق المنتجات البترولية الاردنية، الاستقلال، الهاشمية، قنازح زيزيا، الداخلية، قوس النصر، المفرق، البلد، الحصن، الكرك المركزية، القويرة، الشويكي طريق المطار، خلدان، المحطات التابعة لشركة المناصير، المطار، الطنيب، الجيزة، شارع الشريف حسين، الطريق الخلفي، البوتاس، الشيدية.

فوز برنامج الأغذية العالمي بنوبل للسلام عام ٢٠٢٠

عمان ✦ منحت جائزة نوبل للسلام للعام ٢٠٢٠، إلى برنامج الأغذية العالمي لجهوده في محاربة الجوع وتحسين الظروف لإحلال السلام في مناطق النزاع، على ما أعلنت لجنة نوبل. وأوضحت اللجنة في حيثيات قرارها الذي نقلته شبكة يورونيوز الأوروبية، أن برنامج الأغذية العالمي كوفئ على "جهوده لحاربة الجوع ومساهمته في تحسين الظروف لإحلال السلام في المناطق التي تشهد نزاعات وكونه محركا للجهود

«إجراءات كورونا» تمنع ملايين من العودة إلى ديارهم

وكالات ✦ قالت الأمم المتحدة، الجمعة، إن أكثر من مليونين و٧٠٠ ألف مهاجر يرغبون بالعودة إلى ديارهم باتوا عالقين في الخارج، بسبب وباء كوفيد-١٩، داعية إلى تحرك دولي عاجل لهذه الأزمة. واعتبرت منظمة الهجرة الدولية أن على العالم التحرك بسرعة للسماح لهؤلاء الأشخاص بالعودة بطريقة آمنة، رغم القيود المفروضة بسبب تفشي فيروس كورونا. وحذرت المنظمة في تقرير من أن إغلاق الحدود وحظر السفر جعل عددا كبيرا من المهاجرين عالقين. وحشد التقرير المهاجرين العالقين على أنهم أشخاص يعيشون خارج بلدهم الأصلي ويريدون العودة إلى ديارهم، لكنهم حرموا من ذلك بسبب الإجراءات المرتبطة بالوباء. وحث أنطونيو فيتورينو، المدير العام لمنظمة الهجرة الدولية، الدول على مزيد من التحرك لصالح ٢,٧٥ مليون شخص عالقين. وأكد أن "تطبيق عشرات آلاف القيود على التنقل بما في ذلك إغلاق حدود وإجراءات إغلاق وطنية مرتبطة بكوفيد-١٩ يتطلب تعاون الدول مع جيرانها ودول المهاجرين الأصلية لتلبية حاجاتهم. وأضاف فيتورينو: "يمكن إعادة المهاجرين إلى ديارهم بطريقة آمنة وكريمة رغم القيود المفروضة بسبب كوفيد-١٩". وقالت المنظمة إنها احتسبت رقم ٢,٧٥ مليونا استنادا إلى مصادر رسمية حول حالات معروفة حتى ١٣ يوليو عن مهاجرين عالقين في البلدان ويحتاجون إلى مساعدة تشمل الطعام والمياه والمأوى وإعادة الإيواء.

السياحة: اردنا جنة مستمر وتعليق الرحلات أيام الحظر

عمان ✦ أكدت وزارة السياحة والآثار أن برنامج "اردنا جنة" للسياحة الداخلية ما زال مستمرا ولم يتوقف، مثلما يجري تداوله على بعض المواقع الإخبارية وشبكات التواصل الاجتماعي. وأوضحت الوزارة في بيان أن ما يشاع عن توقف برنامج "اردنا جنة" غير صحيح، وأن ما جرى إيقافه فقط هو رحلات المبيت ضمن البرنامج اعتباراً من يوم الجمعة الماضي ولاعتبارات مالية وتفرض القيود.

وبينت وزارة السياحة والآثار، أن رحلات يومي الجمعة والسبت ضمن برنامج "اردنا جنة" جرى تعليقها اعتباراً من الجمعة والفتريات المقبلة، وذلك التزاماً منها في إجراءات الحظر الشامل يومي الجمعة والسبت، التي أعلنتها الحكومة للحد من تفشي فيروس كورونا.

سفارتنا في واشنطن تحذر الاردنيين من اعصار «دلتا»

عمان ✦ دعت السفارة الاردنية في واشنطن المواطنين القاطنين في الولايات المتحدة المتأثرة بإعصار دلتا، الى توخي الحيطه و الحذر والامتنال لتعليمات السلامة العامة الصادرة عن السلطات المحلية. وقالت في بيان لها انه يمكن في الحالات الطارئة الاتصال على رقم طوارئ السفارة: ٢٠٢٢٤٩٥٢٢.

الداخلية: الحجر الصحي لسائقي الشاحنات ما زال قائما

عمان ✦ أكد مصدر مسؤول في وزارة الداخلية الجمعة، ان الحجر الصحي لسائقي الشاحنات القادمين من المملكة العربية السعودية عبر مركز حدود العمري ما زال قائما ولم يطرأ عليه اي تغيير. وشدد المصدر على ضرورة الابقاء على هذا الاجراء في الوقت الحالي احترازيا وذلك نظرا لتزايد حالات الإصابة بفيروس كورونا وبما يحفظ الصحة والسلامة العامة لسائقي الشاحنات والمواطنين ويحول دون انتشار الفيروس.

الامن: ٩١١ وجد للحالات الطارئة والضرورية

عمان ✦ دعا الناطق الاعلامي باسم مديرية الامن العام كافة المواطنين الى عدم الاتصال برقم الطوارئ الموحد ٩١١ الا للضرورة والحالات الطارئة، ليتمكن من القيام بواجبه وتلبية حاجة المواطن للملحة والطارئة. وطالب الناطق الاعلامي المواطنين، لا يكونوا سببا في اعاقه العمل وتأخير تقديم الخدمة الأمنية او الاسعافية.

زواتي: توريد ٢٥٣ الف برميل نـفـط عراقي أيلول الماضي

عمان ✦ أعلنت وزيرة الطاقة والثروة المعدنية الهندسة هالة زواتي ان واردات المملكة من النفط العراقي بلغت خلال شهر ايلول الماضي حوالي ٢٥٣١ الف برميل بمعدل ٨٥٢٠ برميل يوميا. وأوضحت زواتي في تصريح صحفي ان جاححة (كورونا) فرضت تفرغ الصهاريج العراقية في الصهاريج الأردنية في المنطقة الحرة بين البلدين عن طريق تبادل الجحولة، وشارك في العملية خلال أيلول الماضي ٨٥٧ صهريجاً اردنيا. ووفق الوزيرة زواتي بلغ إجمالي كميات مادة النفط الخام العراقي الموردة للمملكة منذ نهاية آب ٢٠١٩ ولغاية نهاية أيلول ٢٠٢٠ حوالي ٢٩٥٨ مليون

الأردن ضمن أفضل ٥٠٠ وجهة سياحية عالمية

عمان ✦ وضع موقع لوني بلانت السياحي العالمي، الاردن ضمن أفضل ٥٠٠ وجهة سياحية على مستوى العالم للعام ٢٠٢٠، التي ينصح مجبو السفر زيارتها للاستمتاع بتجربة سفر فريدة. وبينت هيئة تنشيط السياحة في بيان أن البترا جاءت في المرتبة الاولى كأفضل وجهة سياحية عالمية ينصح في زيارتها بعد فتح باب التنقل والسفر وفق حجر السفر.

هنري كيسنجر يحذر من بوابر حرب عالمية على الأبواب

واشنطن ✦ حذر وزير الخارجية الأميركي الأسبق، هنري كيسنجر، من بوابر حرب عالمية على الأبواب، مشددا على أن «الولايات المتحدة والصين يجب أن تضعا حدودا للمواجهة». ونقلت وكالة «بلومبرغ» عن كيسنجر قوله إنه «يتعين على قادتنا وقادتهم مناقشة حدود المواجهة، حتى لا يتم تجاوز التهديدات». وأضاف، خلال حديثه الأربعاء في مناقشة افتراضية استضافها النادي الاقتصادي لنيويورك، «ومن ثم يتعين عليهم إيجاد طريقة لتنفيذ السياسة التي سيتم الاتفاق بشأنها على مدى فترة زمنية طويلة». وتابع: «يمكنك القول ان هذا مستحيل تماما.. وإذا كان الأمر مستحيلا تماما، فسنتزلق إلى وضع مشابه للحرب العالمية الأولى».

وأبدى كيسنجر «قلقته المتزايد من

الصفدي ينقل تمنيات الملك لعريقات بالشفاء من كورونا

الملك: توفير أي عناية طبية يحتاجها عريقات



عمان ✦ أجرى وزير الخارجية وشؤون المغتربين في حكومة تصريف الأعمال أمين الصفدي الجمعة اتصالا هاتفيا مع أمين سر اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية صائب عريقات نقل خلاله تمنيات جلالة الملك عبدالله الثاني له بالشفاء من فيروس كورونا الذي كان أعلن إصابته به أمس.

الحريري: أنا مرشح لتشكيل حكومة لبنان.. ولن أغلق الباب

بيروت ✦ أعلن رئيس الوزراء اللبناني السابق سعد الحريري، أنه مرشح محتمل لرئاسة حكومة جديدة تهدف إلى وقف الانهيار الاقتصادي في لبنان، بعد الانفجار الهائل في ميناء بيروت. وحصل الرئيس الفرنسي ايمانويل ماكرون الشهر الماضي على تعهد من جميع الأطراف السياسيين في لبنان، بدعم تشكيل حكومة سريعا في إطار خريطة طريق لإخراج لبنان من الأزمة، لكن الجهود باءت بالفشل حتى الآن. وقال الحريري لقناة "أم تي في" المحلية: "حكما أنا مرشح، سعد الحريري لن يقفل الباب أمام الأمل الوحيد الموجود أمام لبنان لوقف هذا الانهيار، ولبنان غارق في أسوأ أزمة اقتصادية منذ عقود، ولا تزال تعاني من جراء الانفجار الهائل في ميناء بيروت في ٤ أغسطس الماضي الذي أودى بأكثر من ٢٠٠ شخص وأدى إلى إصابة آلاف آخرين، ودمر أجزاء كبيرة من العاصمة. ومن المقرر أن يجري الرئيس اللبناني ميشال عون مشاورات نيابية لتكليف رئيس وزراء جديد، الخميس المقبل، بعد اعتذار مصطفى أديب عن هذه المهمة.

تابع ص ٨

أمان ساهم بالوصول إلى ٢٣ بالمئة من إصابات كورونا

عمان ✦ أكد أحد مؤسسي مبادرة تطبيق "أمان" المهندس بشير السلايطه، أن التطبيق يحفظ خصوصية معلومات المواطنين وبياناتهم، ويعمل بالفعالية المطلوبة منه في تتبع المخالطين والكشف عن مصادر إصابتهم بفيروس كورونا المستجد. وقال السلايطه في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن نحو مليوني مستخدم يستعملون التطبيق في الوقت الحالي، مبينا أن التطبيق ساهم بالوصول إلى ما نسبته ٢٣ بالمائة من الإصابات التي تم تسجيلها مؤخرا. وحول عمل التطبيق، أوضح السلايطه أنه عند تحميله يقوم بطلب الأذونات للوصول إلى تسجيل المواقع وإرسال التنبيهات، كما يبدأ بتسجيل المواقع التي يقوم المستخدم بزيارتها من خلال "جي بي اس"، وتخزين المدة الزمنية التي يقضيها فيها. لافتا إلى أن جميع هذه المعلومات تخزن على هاتف المستخدم الشخصي، وبما يحمي خصوصية المستخدمين. وأضاف أن التطبيق لا يقوم بحفظ المعلومات على خوادم رئيسية أو لدى أي جهة، كما لا يطلب أية معلومات شخصية أو رقم هاتف، مؤكدا أن التطبيق يحفظ بيانات المواقع والمدد الزمنية على هاتف المستخدم الشخصي. وفيما يتعلق بألية ظهور التنبيهات، أوضح السلايطه أن القائمين على التطبيق كانوا قبل التوجه للعزل المنزلي وتحديدا عند وصول المرضى لمستشفيات العزل، يقومون بأخذ بيانات المسابين عبر عدد من المرضى المدربين على التعامل مع التطبيق، ورفع المعلومات على الخادم الرئيس، ليصار إلى إرسال بيانات المسابين وتحذير المخالطين وفق درجات المخالطة الأربع التي يعتمدها التطبيق.

تابع ص ٢

وزير التخطيط يشارك في الاجتماع السنوي لمجلس محافظي البنك الأوروبي



مجلس المحافظين، مثنياً دور إدارة البنك وجهودها في هذا الاجاء.

وأثنى الربضي على جهود وانجازات البنك تحت قيادة السيرسوما شاكراپاتي وإدارة وكادر البنك، والتقدير العالي للمملكة المتحدة كبلد مستضيف للاجتماع في ظل ظروف استثنائية بسبب تضيي الواء. وأكد الربضي في كلمته مواصله الأردن تنفيذ الإصلاحات المخطط لها رغم تبعات جائحة كورونا وحسب مسفوفة الإصلاحات للسنوات الخمس، والتي أطلقت في مبادرة مؤتمر لندن.

ووفقا للبيان، سيعمل البنك من خلال هذا الإطار على تحسين نوعية وكمية وتأثير أنشطته في كل القطاعات ذات الأولوية (المؤسسات المالية، والصناعة والتجارة والأعمال الزراعية، والبنية التحتية المستدامة)، من خلال التركيز على ثلاثة محاور استراتيجية والتي زادت أهميتها مع استمرار تأثير أزمة جائحة كورونا وتبعاتها، وهي دعم التحول نحو اقتصاد أخضر، وتعزيز تكافؤ الفرص من خلال تعزيز عمل البنك في دعم الوصول إلى المهارات والتوظيف والتمويل وزيادة الأعمال والخدمات للمجموعات المحرومة العاملة مع القطاع الخاص ومن خلاله، وتسريع التحول الرقمي عبر القطاعات.

كما تم اتخاذ قرار بانضمام جمهورية العراق لتصبح عضوا في البنك حيث دعم الأردن هذا الطلب لأهميته في تعزيز التعاون والاستقرار الإقليمي.

ويعتبر الاجتماع السنوي الحدث الرئيس للبنك للبحث بين المحافظين في القضايا الرئيسية المالية والمؤسسية والاستراتيجية لعمل البنك والدول الأعضاء / المساهمين بما فيها التحديات على المستوى العالمي.

وركز الاجتماع على مناقشة الإطار الاستراتيجي والرأسمالي الجديد للبنك الأوروبي لإعادة الاعمار والتنمية للفترة ٢٠٢١-٢٠٢٥ ومراجعة العمل المنجز والتوجهات الاستراتيجية.

وأقر المجلس الإطار الاستراتيجي والرأسمالي الجديد، والذي هدف إلى مراجعة الموارد الرأسمالية للبنك وتحديد ماذا وأين وكيف سيعمل البنك في الفترة القادمة، وأطلع على ما تم إنجازه من توصيات الاجتماع السنوي الذي عقد في منطقة البحر الميت عام ٢٠١٨ برئاسة الأردن والاجتماع السنوي لعام ٢٠١٩ واللذين تم خلالهما الاتفاق على

نهج وخارطة طريق ومسارات عمل للمضي قدما بإعداد هذا الإطار وتحديد المعايير التي سيتم من خلالها إنجاز هذا العمل.

وحسب بيان صحفي لوزارة التخطيط اليوم الخميس، بين وزير التخطيط الدكتور وسام الربضي موقف الأردن ودعمه للإطار الاستراتيجي الجديد للبنك لأهميته في دعم الأهداف المنوطة بالبنك وأهميتها، إلى جانب تعزيز الأثر الانتقالي والتحويلي للبنك في بلدان عملياته ومنها الأردن، والتوجه مشاركة البنك في بلدان عمليات جديدة محتملة ضمن النطاق الجغرافي الحالي كمنطقة جنوب وشرق البحر المتوسط، أو جنوب النطاق الجغرافي الحالي كدول إفريقيا جنوب الصحراء والمروهون بموافقة من

تطبيق أمان ساهم بالوصول إلى ٣٠ بالمئة من إصابات كورونا المسجلة بالمملكة

أى يتواجد في منزله أو مكان عمله أو بمكان عام، ما يؤكد أهمية دور المستخدم نفسه وبيئته في حال مخالطته لصاب آخر من مستخدمي التطبيق.

وبين أن فكرة التطبيق جاءت بناء على تجارب عدد من دول العالم في بداية انتشار هذا الوباء، وأن الأردن كان من أوائل الدول التي قامت بتطوير هذا النوع من التطبيقات.

وأشار إلى أن القائمين على هذه المبادرة، بحثوا عن دور هذه التطبيقات في مساعدة جهود الدولة لمواجهة جائحة كورونا، مبيّنا أن هناك العديد من الدراسات العلمية التي أجريت لبحث مدى هذا النوع من التطبيقات وأهميتها، في الحد من عدد الإصابات والوفيات، حيث تنعكس نسبة تحميل التطبيق إيجاباً في خفض عدد الإصابات بالفيروس والوفيات، وهذا ما أكدته دراسة حديثة أجرتها جامعة أوكسفورد.

يشار إلى أن وزارة الصحة أطلقت في نهاية شهر أيار الماضي تطبيق أمان بهدف حماية الأشخاص والمجتمع، كما دعت الوزارة مطلع الشهر الجاري مقدمي الخدمات في المنشآت العامة والخاصة من التأكد من تحميل التطبيق على هواتف المراجعين والزائرين.

(بترا- ضرغام العزة)

بيانات المواقع والمدد الزمنية على هاتف المستخدم الشخصي.

وفيما يتعلق بألية ظهور التنبيهات، أوضح السلايطه أن القائمين على التطبيق كانوا قبل التوجه للعزل المنزلي وتحديداً عند وصول المرضى لمستشفيات العزل، يقومون بأخذ بيانات المصابين عبر عدد من المرضى المدربين على التعامل مع التطبيق، ورفع المعلومات على الخادم الرئيس، ليصار إلى إرسال بيانات المصابين وتحذير الخاطلين وفق درجات المخالطة الأربع التي يتمدها التطبيق.

وبين أنه مع بدء التوجه للعزل المنزلي، تقوم وزارة الصحة بتزويد القائمين على التطبيق بأرقام هواتف المصابين، ويتم التواصل معهم من خلال مركز الأزمات الوطني، ويُطلب من المصاب إرسال البيانات عن طريق الواتس اب أو البريد الإلكتروني، ليصار عند ذلك مشاركة البيانات وأماكن التواجد والأوقات الزمنية التي قضاها المستخدم المصاب في موقع ما. وشدد السلايطه على أهمية دور المستخدم في تقدير الموقف عند ظهور التنبيه، حيث أن التطبيق يخضع لتحديثات تكنولوجية خارجة عن إرادة مطوريه، ولا يمكنه التمييز إذا كان المستخدم في مركبته الخاصة أو في وسائل النقل العام،

أكد أحد مؤسسي مبادرة تطبيق «أمان»، المهندس بشير السلايطه، أن التطبيق يحفظ خصوصية معلومات المواطنين ويباناتهم، ويعمل بالفعالية المطلوبة منه في تتبع الخاطلين والكشف عن مصادر إصابتهم بفيروس كورونا المستجد.

وقال السلايطه في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، إن نحو مليوني مستخدم يستعملون التطبيق في الوقت الحالي، مبيّناً أن التطبيق ساهم بالوصول إلى ما نسبته ٢٣ بالمائة من الإصابات التي تم تسجيلها مؤخراً.

وحول آلية عمل التطبيق، أوضح السلايطه أنه عند تحميله يقوم بطلب الأذونات للوصول إلى تسجيل المواقع وإرسال التنبيهات، كما يبدأ بتسجيل المواقع التي يقوم المستخدم بزيارتها من خلال «جي بي اس»، وتخزين المدة لجميع التي يقضيها فيها، لافتاً إلى أن جميع هذه المعلومات تخزن على هاتف المستخدم الشخصي، وبما يحمي خصوصية المستخدمين.

وأضاف أن التطبيق لا يقوم بحفظ المعلومات على خوادم رئيسية أو لدى أي جهة، كما لا يطلب أية معلومات شخصية أو رقم هاتف، مؤكداً أن التطبيق يحفظ

الأردن يشارك في الاحتفال الأممي بذكرى مؤتمر بيجين

الوطنية للمرأة.. ولفت إلى أن الحكومة ستحرص على اعتماد الاستراتيجية الوطنية للمرأة كإحدى الأدوات الأساسية للتغلب مما فرضته جائحة كورونا من تحديات، مشيراً إلى أن الأردن يشرف على إنهاء المرحلة الأولى من مراحل تنفيذ خطته الوطنية لتفعيل قرار مجلس الأمن ١٣٢٥ حول المرأة والأمن والسلام.

يُشار إلى أن هذا الاجتماع الدولي يُقام سنوياً لتقديم الإجراءات والالتزامات المتوقعة لتسريع تحقيق المساواة بين الجنسين، وتمكين جميع النساء والفتيات بحلول عام ٢٠٣٠، بما في ذلك دعم دور منظمات المجتمع المدني والشباب

الاستراتيجية الوطنية للمرأة للأعوام ٢٠٢٠-٢٠٢٥. في اليوم العالمي للمرأة لهذا العام، مشيراً إلى هذه الاستراتيجية تجسّد رؤية الأردن وسعيه لتحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة، لكل من الأردنيين والأردنيات والأجنيين والاجنات على حد سواء.

وأوضح المعايطة أن «الاستراتيجية توفر خارطة طريق توجيه عملية التمويل بما يدعم الجهود الرامية لتحقيق المساواة بين الجنسين من خلال تبني موانئ مستجيبة للنوع الاجتماعي، والتي تعد جزءاً من السياسة الحكومية لإدماج النوع الاجتماعي التي تبنتها الحكومة الأردنية بالتوازي مع الاستراتيجية

المنظمات الدولية ذات العلاقة، للاحتفال بإنجاز هام في مسيرة نيل المرأة لحقوقها الإنسانية، ألا هو الذكرى السنوية ٢٥ لاعتماد إعلان ومنهاج عمل بيجين (١٩٩٥).

وتحدّث المعايطة رئيس اللجنة الوزارية لتمكين المرأة في كلمته، عما حققته الأردن منذ العام ١٩٩٥ في مجال تحسين وصول المرأة إلى حقوقها المرتبطة بالتعليم والصحة، وتعديل أو إلغاء النصوص التشريعية التي تتضمن تمييزاً مبنيًا على الجنس أو النوع الاجتماعي، فضلاً عن التدابير الإيجابية التي اتخذت لتعزيز المشاركة السياسية والاقتصادية للمرأة.

وقال، إن الحكومة الأردنية تبنت

التعليم العالي : نتائج ترشيح الدورة الأولى للمنتج الخارجية الأحد

وعدت سابقاً فإن كل طالب غير مرشح للاستفادة من هذه المنح يستطيع الاطلاع من خلال اليرمجية على أسماء ومدلات الطلبة الذين تم ترشيحهم ضمن المنطقة الجغرافية أو الاعتبارية التابع لها. كما سيتم لاحقاً خلال أيام معدودة الإعلان عن أسماء الطلبة المرشحين للاستفادة من هذه المنح ضمن دورة الترشيح الثانية، وذلك بناءً على أعداد الطلبة المستفيدين من دورة الترشيح الأولى.

هذا العام وعددها (١٢٥) توزعت على خمس دول هي مصر، تونس، المغرب، أرمينيا، ورومانيا. حيث سيُعطى الطالب المرشح للاستفادة من هذه المنح مهلة (٢٤) ساعة فقط لاتخاذ القرار وتنفيذه إلكترونياً بالموافقة على المنحة التي تم ترشيحه للاستفادة منها، أو رفضها وذلك من خلال اليرمجية الإلكترونية التي أعدتها الوزارة مسبقاً لهذا الغرض على أن يقوم المرشح حال الموافقة على

نشر الحساب الرسمي لهيئة الأمام المتحدة للمرأة بالدول العربية على منصة التواصل الاجتماعي «تويتر»، البيان الكامل لوزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس موسى المعايطة، في الاجتماع الرفيع المستوى المتعلق بالذكرى ٢٥ للمؤتمر العالمي الرابع الهني بالمرأة (منهاج عمل بيجين العام ١٩٩٥) في الجمعية العامة للأمم المتحدة.

وكان المعايطة، قد مثل الأردن في الاجتماع الرفيع المستوى الذي عقدته الجمعية العامة للأمم المتحدة في سياق دورتها الخامسة والسبعين، مطلع الشهر الجاري، وشارك به ١٥ دولة عربية إلى جانب زعماء العالم، ومدراء ورؤساء

هذا العام وعددها (١٢٥) توزعت على خمس دول هي مصر، تونس، المغرب، أرمينيا، ورومانيا. حيث سيُعطى الطالب المرشح للاستفادة من هذه المنح مهلة (٢٤) ساعة فقط لاتخاذ القرار وتنفيذه إلكترونياً بالموافقة على المنحة التي تم ترشيحه للاستفادة منها، أو رفضها وذلك من خلال اليرمجية الإلكترونية التي أعدتها الوزارة مسبقاً لهذا الغرض على أن يقوم المرشح حال الموافقة على

نشر الحساب الرسمي لهيئة الأمام المتحدة للمرأة بالدول العربية على منصة التواصل الاجتماعي «تويتر»، البيان الكامل لوزير الشؤون السياسية والبرلمانية المهندس موسى المعايطة، في الاجتماع الرفيع المستوى المتعلق بالذكرى ٢٥ للمؤتمر العالمي الرابع الهني بالمرأة (منهاج عمل بيجين العام ١٩٩٥) في الجمعية العامة للأمم المتحدة.

وكان المعايطة، قد مثل الأردن في الاجتماع الرفيع المستوى الذي عقدته الجمعية العامة للأمم المتحدة في سياق دورتها الخامسة والسبعين، مطلع الشهر الجاري، وشارك به ١٥ دولة عربية إلى جانب زعماء العالم، ومدراء ورؤساء

جلسة تشاورية تدعو لإزالة الوصمة الاجتماعية عن خريجات مراكز الإصلاح والتأهيل

إلى ذلك، اقترحت مديرة الشبكة القانونية للنساء العربيات سماح مرمش، أن تساهم الشبكة في عقد ورشات وفعاليات تستهدف طلبة كليات الحقوق، والاستعانة بالمحاميات عضوات الشبكة وحلفائها من المحامين في تقديم استشارات ومساعدات قانونية.

وأكدت كل من مسؤولة مراكز الأميرة بسمه في المرقق وداد الشريدة ورئيسة جمعية غور الصايفي بالركك الدكتور جميلة شتيوي، أهمية إنشاء قاعدة بيانات للنساء ضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي، ومنهن خريجات دور الرعاية والتأهيل، وضرورة تعزيز توعية النساء في موضوع القروض والكتالات وغيرها من المعاملات المالية.

وأشارت الصحفية حنان كفاوين من جمعية النوايا الحسنة وممثلة تضامن في العقبة، إلى ضرورة استهداف طلبة المدارس والجامعات والكليات في التثقيف والتوعية بالمعاملات المالية والبنكية، ممّا نوهت إلى أهمية تناول الإعلام جانب التوعية في مسألة القروض والمعاملات البنكية، والنظرة السلبية النمطية المسبقة تجاه خريجات دور ومراكز الإصلاح والتأهيل والموقوفات.

ي بدوره، أكد مدير الجمعية الوطنية للنزلاء والموقوفين الدكتور نضال أبو خلف، استعداد الجمعية لدعم النساء الغارمات والموقوفات على مبالغ مالية لا تتعدى الألف دينار، داعياً إلى استثمار طلبة كليات العلوم الاجتماعية في الجامعات بعمل أبحاث ودراسات في موضوع الوصمة الاجتماعية وأثارها.

دعت جمعية معهد تضامن النساء الأردني إلى ضرورة التركيز على التوعية المجتمعية الحقوقية العادلة تجاه خريجات مراكز الإصلاح والتأهيل وإزالة الوصمة الاجتماعية، والتسامح تجاههن ليتمكنن من الاندماج بالمجتمع والعيش بكرامة.

جاء ذلك، في اجتماع تشاوري عقدهته الجمعية ومنظمات مجتمع مدني حليفة للمشروع الذي تنفذه تضامن بدعم النساء والفتيات ضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي، من نزليات وخريجات دور الرعاية ومراكز الإصلاح والتأهيل، والموقوفات إدارياً، بمقرها، اس. وبيّنت الحماية انام العشا من تضامن، ان الجمعية حققت نجاحات في حل قضايا النساء والفتيات ضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي، وخاصة الموقوفات إدارياً، وإجراء مصالجات بشهادة من الأطراف الرسمية ذات العلاقة.

وأوصى المشاركون والمشاركات في الاجتماع من منظمات مجتمع مدني، وحقوقيين من مختلف مناطق المملكة بمقترحات ومبادرات منها: استثمار التطبيقات التكنولوجية ومنصات التواصل الاجتماعي في حملات الدعم والمناصرة والتوعية بقضايا هذه الفئة.

وأوصوا بعقد محاضرات وورشات توعوية مجتمعية يقدها مؤخرين من رجال الدين، وشخصيات اجتماعية معروفة، إضافة إلى حوارات مع مسؤولين حكوميين وخبراء وقضاة بهدف تعزيز النهج الحقوقي العادل بالتعامل مع هذه الفئة، وتفعيل العقوبات البديلة.

ي بدوره، أكد مدير الجمعية الوطنية للنزلاء والموقوفين الدكتور نضال أبو خلف، استعداد الجمعية لدعم النساء الغارمات والموقوفات على مبالغ مالية لا تتعدى الألف دينار، داعياً إلى استثمار طلبة كليات العلوم الاجتماعية في الجامعات بعمل أبحاث ودراسات في موضوع الوصمة الاجتماعية وأثارها.

الخرابشة: هيئة حماية المستهلك تعزز الرقابة البيئية



المستهلك، وأشار إلى أن إنشاء الهيئة لا يعني انتقال الملف كاملًا إليها، وإنما تحويل الصلاحيات التي تأخذ من وقت كادر الوزارة لتتفرغ لإدارة ملفات بيئية أخرى وتحقيق الهيئة لألية توزيع الأدوار بينها وبين وزارة البيئة. وأكد، حرص وزارة البيئة على نجاح إدارة الملف البيئي بغض النظر عن حجم الصلاحيات الممنوحة للوزارة، مشيراً إلى أن ما تناقلته بعض الوسائل الإعلامية حول انتقاد الإجراءات الحكومية ينقل بعض الصلاحيات لهيئة الجودة وحماية المستهلك، هو كلام عار عن الصحة.

قال وزير البيئة والزراعة المكلف في حكومة تصريف الأعمال الدكتور صالح الخرابشة، أن مشروع قانون هيئة الجودة وحماية المستهلك يعزز الرقابة البيئية كونه يؤمن جهة مختصة ومترغعة للرقابة ومنع التراخيص للمنشآت.

وأكد الدكتور الخرابشة في حديث لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أهمية إدراك هيئة الجودة وحماية المستهلك لا أوكل إليها من مهام وصلاحيات من وزارة البيئة لكي تقوم بمسؤولياتها على مستوى عال من الكفاءة والهيئية ونجاح تجربتها وحماية

الامن : مستثمرون في تقديم الخدمات الامنية والاسعافية

تلبية حاجات المواطنين المتعلقة بالإسعاف والإنقاذ.

وأكدت مديرية الأمن العام على مستوى التعاون الكبير والملموس من قبل المواطنين الذين أبدوا مستوى عال من الالتزام، معربة عن شكرها لكافة المواطنين الذين أبدوا حرصاً ووعياً عالياً.

وبيّنت المديرية، أن رقم الطوارئ الموحد ٩١١ وجد مساعدة محتاجي الخدمة الأمنية والإنسانية، وفق أفضل السبل وأمثلها، مهيبه بالجميع على اقتصار استخدامه فقط للحالات الضرورية الطارئة لتجنب إعاقة العمل وتأخير تقديم الخدمة الأمنية أو الاسعافية لمحتاجيها.

تأبعت مديرية الأمن العام بكافة وحداتها وتشكيلاتها انتشارها منذ دخول الحظر الشامل حيز التنفيذ منذ منتصف ليلة الخميس على الجمعة.

وبحسب بيان للمديرية، فقد عملت القوة الأمنية بالتعاون والتنسيق مع القوات المسلحة - الجيش العربي، لإنقاذ القرار الحكومي الصادر للحد من انتشار وباء كورونا وحفاظاً على الصحة العامة.

كما حرصت مديرية الأمن العام على توفير كافة الإمكانيات لتكادر الدفاع المدني التي واصلت

الأردن ضمن أفضل ٥٠٠ وجهة سياحية عالمية

التسمية ستلعب دورا اساسيا في زيادة عدد السياح الجدد للأردن.

وأضاف إن هذا التقييم يأتي مع توقعات انفراج قريب في توفر لقاح لفيروس كورونا وعودة السياحة المرتقبة والزيادة في أعداد السياح.

وقال إن «الأردن مختص بكل ما هو مشوق، وقدم مغامرات مميزة، ولكن هذه المرة سئل على السياح عملية استكشافه بأسلوب معاصر، يمنح الزائر تصريحا يتضمن كلفة التأشيرة ودخولا إلى أهم المواقع السياحية من خلال التذكرة الموحدة»، ويختص موقع لوني بلانث السياحي العالمي بالسفر، وهو ضمن المراجع الأهم على مستوى العالم في تقديم محتوى ومعلومات مهمة وقيمة لكل عشاق السفر منذ عام ١٩٧٢.

وضع موقع لوني بلانث السياحي العالمي، الأردن ضمن أفضل ٥٠٠ وجهة سياحية على مستوى العالم لعام ٢٠٢٠، التي ينصح محبو السفر زيارتها للاستمتاع بتجربة سفر فريدة.

وبيّنت هيئة تنشيط السياحة في بيان أن البترا جاءت في المرتبة الأولى كأفضل وجهة سياحية عالمية ينصح في زيارتها بعد فتح باب التنقل والسفر ورك حجر السفر، كما جاءت محمية ضانا ووادي رم والبحر الميت في القائمة.

وقال مدير عام الهيئة الدكتور عبدالرزاق عربيات في البيان، إن تصدّر البترا للمرتبة الأولى في قائمة صادرة عن مؤسسة عالمية موثوقة بهذا الشكل، إنجاز حقيقي للأردن، إضافة إلى أن هذه

وفاة نهر النيل



وقال لي طاه في مطعم في بلدة إينجيبيرا يدعى صموئيل - وكان الخوف باديا عليه - عندما سألته عن قيام الحكومة بالاستيلاء على أراض زراعية مجاورة ، " عليك أن تفهم أن هناك مواضيع لا يمكننا التحدث عنها. فهذه اسئلة قد تسبب لك مشاكل. "

لم يكن صموئيل ميالفا فيما قال. فبعد أيام فقط من ذلك اللقاء، داهمت قوات الأمن الإثيوبية غرفتي في الفندق الذي كنت أقيم فيه، وصادرت التسجيلات التي كنت قد قمت بها (إضافة الى كمية من الحلويات التي كانت بحوزتي). وفي مناسبة أخرى، منعتني قوات الأمن من الوصول الى مناطق كانت قد صادرت الحكومة أراض فيها قرب تشاغني. ولكن، وفي خضم كل هذه المشاكل والقضايا الشائكة، تبرز قضية السد - الذي يطلق عليه اسم سد النهضة الإثيوبية العظيم - بوصفها أهم القضايا التي توجب مخاوف وتذكري آمال المنطقة في أن واحد.

ينظر الكثير من الإثيوبيين الى السد - الذي يزيد طوله عن الميل وبإمكانه توليد ٧ غيغاواط من الطاقة الكهربائية - على أنه رمزلموس لتعالي بلادهم من الدل الذي عانت منه اiban مجاعات الثمانينيات والتسعينيات. تزخر شوارع أثيوبيا بلافتات عليها صورسياسيين تبشر بقدرة السد على توفير الطاقة الكهربائية للملايين. ويهتف تلاميذ المدارس في أثيوبيا قائلين " هذا هو قدرنا. " وينتظر العديديون في غربي اثيوبيا بشغف اشتغال جارهم الجديد، سد النهضة.

ولكن بالنسبة لمصر، البلد الذي تطفى الصحارى على معظم مساحته، ولا تهطل عليه الا القليل من الأمطار، والذي يعتمد بالتالي على النيل لأكثر من ٩٥ في المئة من احتياجاته المائية، ينظر الى سد النهضة وإمكانية أي ودي الى خفض منسوب النهر بوصفه خطرا وجوديا.

تنص اتفاقية وقعت عام ١٩٥٩ على ان مياه النيل يجب ان تكون من حصص مصر والسودان حصرا، ولكن دولا أخرى كاثيوبيا وغيرها من الدول الأفريقية المشاطئة تطعن في شرعية ذلك الاتفاق قائلة إنه أبرم اiban الحقبية الاستعمارية التي لم يكن فيها للدول الأفريقية رأي في أمورها الداخلية.

من جانبها، تهدد القاهرة باعلان الحرب حول الموضوع، كما يتبادل طرفا النزاع التهديدات. خلاصة الأمر أنه لو نشب نزاع اقليم يحول الموارد المائية، سيكون نهر النيل وواديه الأخضر الجميل في قلب ذلك النزاع.

قال لي ضابط بحري أثيوبي يدعى موسى ونحن نحتسي البيرة في حانة في بلدة بحر دار المطلة على النيل الأزرق، " النهر يبدهادنا، أنيس كذلك؟ ولكننا نعلم أننا نقيم عند الجبهة الامامية. هنا توجد المياه والسد وأفضل الاراضي الزراعية. "

رغم خسارتها لمناقصها البحرية عند انفصال ارتيريا عنها في عام ١٩٩١، احتفظتأثيوبيا بنشأة بحرية في بحيرة تانا. يقول موسى، " قد تحتاجها فيالمستقبل " دون أن يتطرق الى التفاصيل.

المدن المتوسعة مدينة الخرطوم، ملتقى النيلين الأزرق والأبيض ثم هناك أيضا المنصر البشري وتأثيراته. بالنسبة للمسافرين على نهر النيل، مثلت الخرطوم دائما مرفا ضروريا ورمزيا في آن.

ففي الخرطوم، ملتقى نهري النيل الأبيض والنيل الأزرق، يتخذ هذا النهر شكله الهادئ الوديع والواسع والمعروف. فبعد أكثر من ألف ميل من الفرقة بينهما، لا يسع للمرء الا ان يتعرف بشكل جلي على مميزات كل من الراهدين الجلية. فالنيل الأزرق الجرار ذو اللون البني جراء الأمطار التي هطلت في أثيوبيا، يتحمم بقوة مكان التقاء الراهدين، ويطفئ لأميال على نظيره الأبيض الهادئ الذي يتسم بشيء من الصفرة. وفي موسم الجفاف، يجري النهران احدهما الى جانب الآخر فيما يصفحه بعض سكان الخرطوم بانها " أطول قبلة في التاريخ. "

ولكن الحقيقة الآن لا تعكس هذه الرومانسية بأي حال فالخرطوم تلقي بمياهها القذرة في النيل لحظة وصوله اليها. وفي الخرطوم يبدأ النيل بالتعرف على الذي ستعني زيادة السكان بالنسبة لعاقبته.

ففي مصر، ارتفع عدد السكان اربع مرات منذ عام ١٩٦٠ بحيث بلغ اليوم ١٠٤ ملايين نسمة (حسب أرقام الحكومة المصرية)، أما أثيوبيا فيزيد عدد سكانها بعدل ٢.٥ مليونا في العام. وتشير التقديرات الى أن عدد سكان وادي النيل سيتضاعف ويبلغ ٥٠٠ مليون نسمة بحلول عام ٢٠٥٠.

كبيرة في العمل في مناجم الذهب الموجودة في المنطقة. للتعويض عن هؤلاء، يعتمد بعض من مالكي الأراضي الزراعية الى تشغيل مهاجرين من أثيوبيا وأرتيريا واقليم دارفور وكلهم يريدون تحصيل بعض الأموال اثناء هجرتهم الى الشمال. ولكن آخرين من مالكي الأراضي استسلموا للأمرالواقع وهجروا مزارعهم ولجأوا الى المدن. وهذه ظاهرة خطيرة بالنسبة لبلد فقير ينفق الكثير من موارده المحدودة في استيراد الحنطة من الخارج.

وكما هو الحال مع المزارعين الأثيوبيين، يشكك المزارعون السودانيون الذين آثروا البقاء في أراضيهم في جدوى ذلك. يقول المزارع عواد حوران، الذي يزرع المانجو وقصب السكر والنخل والبطيخ في حقل لا تتجاوز مساحته دونم ونصف على ضفاف النيل شمالي السودان، " في الماضي كان الصيف صيفا والشتاء شتاء. أما الآن فالأمم اختلط تماما. "

ومضى قائلا، " من العسير المضي في النشاط الزراعي عندما يتضافر الطقس والصحراء ضدك. " البحر المسمم فما الذي سيحدث الآن؟ وهل هناك امكانية في أن يؤدي وضع النيل المزري الى اندلاع حروب في المنطقة؟

عندما يصل النيل الى القاهرة، يكون من القادرة يمكن. إذ أن جانيبه مليونان بالقاذورات، ومياهه سميكة القوام وزاخرة بالسوم. ويشكو المزارعون من شح المياه في دلتا النيل الشمالية حيث تمنع قنوات الري المليئة بالطمي جريان المياه الى المزارع.

يبدو الموقف بالنسبة للمسؤولين في القاهرة تصويرا كالحا لمستقبل مصر فيما يخص المياه. يقول علي المنوي، المسؤول في وزارة الموارد المائية المصرية، " يمثل النيل كل شيء بالنسبة لنا، من شراب وطعام. ستكون كارثة لو حصل شيء له. "

كانت نبرة الخطاب التي اتسمت بها العلاقات بين الدول المشاطئة لنهر النيل في السنوات الأخيرة انعكاسا لهذه المخاطر. كان مسؤول في احدى الأنظمة المصرية السابقة قد دعا في عام ٢٠١٣ الى ضرب سد النهضة، مما أدى الى ردود غاضبة من جانب وسائل الاعلام الرسمية في اديس أبابا.

وفيها يتكامل العمل في تشييد السد الأثيوبي، تعسف السلطات المصرية على تعزيز قدرات البلاد الإستراتيجية. فقد اشترى المصريون مؤخرا سفينتين حربيتين فرنسيتين من فضيلة " ميسترال " لهما القدرة على ضرب الأهداف البعيدة، وذلك في خطوة يقول محللون إنها تهدف - جزئيا على الأقل - الى إيصال رسالة الى أثيوبيا.

رد أحمد أبو زيد، الناطق باسم وزارة الخارجية المصرية والمفاوض السابق في شؤون النيل، على سؤال حول ما اذا كان الحل العسكري مازال مطروحا بالقول، " كل الخيارات مطروحة. "

ولكن السياق التاريخي يشير الى ان الدول المشاطئة لوادي النيل لن تلجأ للحيار العسكري في المستقبل المنظور. فهناك سوابق عديدة تم حل النزاعات المائية فيها بشكل سلمي، وثمة مؤشرات الى أن مصر بدأت بالاقرار بحتمية وجود سد النهضة.

ولكن السرية التامة التي تمارسها أثيوبيا حول النتائج المترتبة على تشغيل سد النهضة ما زالت تشكل عقبة كاداء، كما تشكل عقبة أيضا المفاوضات الدائرة حول الوقت الذي سيستغرقه ملء خزان السد الكبير.

في غضون ذلك، ما زالت الحرب الكلامية بين الجانبين تتصاعد بأشكال غير مستساغة. إذ يقول لاجنو الأورومو التي تمارسها أثيوبيا حول النتائج المضايقة التي يتعرضون لها تزداد كلما يتصدر موضوع سد النهضة الأتباء. ومن جانب آخر، عمدت بعض الأديرة الأثيوبية، بما فيها الكنائس الواقعة في بحيرة تانا، والتي تمتعت تاريخيا بعلاقات وطيدة مع الأقباط المصريين، الى قطع علاقاتها مع هؤلاء وطرده الكهنة المصريين.

وفي وقت تقوم فيه السلطات السودانية بتأجيرملايين الدونومات من الأراضي الزراعية على ضفاف النيل لشركات خليجية (فقد أجرت كل ما ٢.٥ مليون دونم على الأقل لدولة الإمارات) يبدو أن الكثير من المشاكل ما زالت تقف في طريق أي تقدم.

قال جيبيرييمخائيل مانغيستو، وهو طالب أثيوبي التقيت به في بحر دار، ملخصا مصدر التوترات " اذا فكرت مليا بالأمر، فنحن نزداد عددا بينما يبقى النهر على حاله. إن الوصول الى هذه الحالة كان أمرا مفروغا منه. " ولكن يبقى من النيل كم كاف ليؤدي به الى نهاية بائسة. فبائنسبة لصيادي السمك الذين يعملون بالقرب من رشيد، مصب الفرع الغربي من النيل في البحر المتوسط، يعد وضع النهر المزري كارثة حقيقية لحياتهم ومعيشتهم. فقد قضى على الكم الأكبر من الأسماك التي كانوا يعتمدون عليها، أما الأسماك التي يتمكنون من اصطيادها فلا تسر الناظر ولايكنهم تناولها في أغلب الأحيان. وفي حقيقة الأمر، فإن المياه في المسار النهائي للنيل مسممة الى حد لا تتمكن فيه الا القليل من المخلوقات أن تبقى على قيد الحياة كما يقول الصيادون.

يقول أحد هؤلاء ويدعى خميس وهو يرتب شبابه قرب القلعة التي اكتشف فيها حجر رشيد، " كنا نعبد النيل، ولكن الآن لا نريد أن تكون لنا أي علاقة به. تتبع جميعنا نفس الاسلوب، ابتعد عن النهر قدر المستطاع. "

نتيجة ظروف الصيد التي تزداد صعوبة وعسرا، وبالمنافسه من جانب المزارعين اليانسين الذين تحولوا الى صيد الأسماك، لجأ بعض الصيادين الى الجريمة. خذوا على سبيل المثال محمد، وهو صياد سمك من رشيد. فقد نقل محمد هذا مهاجرين ولاجئين الى أوروبا، وتعرض نتيجة لذلك للاعتقال مرتين بالكاد.

ولكن ذلك لن يثنيه كما يقول، خصوصا وان النيل لم يعد مصدر دخل مريحا ووجود أناس من حوض النهر مستعدين لدفع أموال أكثر بكثير مما قد يحصل عليه من الصيد. قال، " أفضل أن أحصل على لقمة عيشي من النيل، كما فعل أبي وجدتي، ولكن هذا لم يعد ممكنا. " شارك في تمويل هذا المقال مركز بوليتزر للبحث في شؤون الأزمات

وكالات نهر النيل، أطول أنهار العالم، مريض ويزداد مرضه خطورة بمرور الأيام فقد أدى ازدياد عدد البشر الذين يعيشون في واديه الى تلوثه واستنفاد مياهه، بينما يهدد التغير المناخي بإزالته بالرة ويخشى كثيرون من ان التنافس حول مياه النيل المتضائلة قد يؤدي الى اندلاع نزاعات اقليمية بين الدول المشاطئة له الأمطار

الخلل يبدأ عند المنبع. فمنذ بدأ نهر النيل بالسريان، كانت الأمطارالتي تهطل على الجبشة (إثيوبيا) تشكل الجزء الأعظم - أكثر من ٨٠ في المئة - من مياهه. حيث كانت الأمطار التي تهطل على أثيوبيا بين شهري تموز / يوليو وأيلول / سبتمبر من كل عام من الغزارة بمكان بحيث تحول الطرق في ذلك البلد الى مستنقعات لا يمكن تجاوزها.

نتيجة لهذه الأمطار، تتكون بحيرات صغيرة بسرعة البرق، محولة هضبة أمهارة الإثيوبية الى مجموعة من الجزر المعزولة التي تحيط بها المياه. ولكن نهر النيل الأزرق، الذي يبدأ رحلته من غابة تقع الى الجنوب من بحيرة تانا، يستوعب هذه المياه ويتحول في هذا الموسم من جدول صغير الى نهر جبار.

أما نهر النيل الأبيض، الذي يتجاوز طوله طول النيل الأزرق، والذي تقع منابعه في بحيرة فيكتوريا في شرق افريقيا، والذي يندمج مع سنوه الأزرق في الخرطوم بالسودان ليكوئان نهر النيل، فلا يشكل الا نسبة صغيرة من المياه التي تساب شمالا نحو مصر.

ولكن الأمطار التي تغذي النيل الأزرق لا تسقط بالكميات التي كانت تسقط بها في الماضي، مما ينبئ بنتائج كارثية لحوض النيل بأسره. فموسم "المهبر"، وهو موسم الأمطارالطويل الذي يقع في فصل الصيف، يتأخر قدومه بمرور السنين، كما توقف هطول الأمطارفي أشهر الشتاء والربيع تماما.

يقول لاكميريام يوهانس ووركو، المحاضر والاختصاصي في شؤون المناخ في جامعة اريا مينش الإثيوبية، " هطول الأمطاريتميز بالتباين الآن الى حد بعيد، فهو أقوى في بعض الأحيان وأضعف في أحيان أخرى، ولكنه مختلف عن الماضي في كل الأحوال. "

وعندما تهطل الأمطار، يكون ذلك من الشدة بحيث تجرف أكثر من مليار طن من الطمي الإثيوبي في نهر النيل كل عام مما يؤدي الى انسداد السدود وحرمان المزارعين من الطمي الذي يغذي أراضيهم ويزيدها خصوبة.

وكان لزيادة عدد السكان دورها الكبير في تعزيز هذه الظاهرة، فكلما يزداد عدد أفراد الأسر يقوم هؤلاء بقطع المزيد من الأشجار من أجل توفير المزيد من المساحات والحصول على المزيد من المواد الانشائية لبناء الدور وغيرها.

وبينما تضمحل المحاصيل الزراعية وترتفع أسعارالمواد الغذائية، تزداد معاناة الكثيرين من المزارعين الذين كانوا يعتمدون تاريخيا على الامطار عوضا عن الأنهار لسقي محاصيلهم.

ويبلغ الأمر بالعديد من هؤلاء الى هجر مهنة الزراعة نهائيا، حيث أجبروا على النزوح الى بلدة بيهار دار، كبرى بلدات منطقة النيل الأزرق التي تبعد عن العاصمة الأثيوبية النابضة اديس أبابا بتسع ساعات بالرحافلة من أجل كسب قوتهم.

ولكن معظم القرويين فضلوا البقاء، والعيش على الكفاف بأمل أن تعود الأمطار الى الهطول كما كانت في سابق الأيام. قال لي أحد الكهنة إن حضور الناس الى الكنائس قد ازداد في الفترة الأخيرة.

ولكن عددا قليلا من هؤلاء المزارعين ضاقوا ذرعا بالموضوع بأسره، فقد سمعوا - حتى في قراهم النائية التي تفتقر الى التلفزيونات والطاقة الكهربائية - بإمكانية الحصول على حياة افضل في أوروبا.

على سبيل المثال، يفكر جيتيش آدمو، الفتى ذوال ١٧ عاما من دانفلا القريبة من منبع النيل الأزرق، والذي ترك مقاعد الدراسة وبيع دراجته من أجل شراء البذور لأسرته، بالمخاطرة في عبور الصحارى والتوجه الى البحر المتوسط بغية الوصول الى أوروبا.

قال آدمو، " لم اتخذ قرارا بعد، فانا أفضل البقاء مع أسرتي، ولكن اذا استمر شح الأمطار على هذا المئوال، لن أتمكن من البقاء. " واذا استمرت الأمطار بين مد وجزر لن يتمكن العديديون من أمثاله البقاء في اراضي آبائهم وأجدادهم.

صراع السدود كلما سار نهر النيل شمالا كلما زادت المشاكل المحيطة به خساسة. فعلى مسافة ٣٠ ميلا من منبعه في بحيرة تانا، يتحدرالنهر انحدارا شديدا في شلالات النيل الأزرق العظيمة قبل أن يمر في شبكة واسعة من الوديان التي تشرف عليها قمم عالية. يزداد النهر قوة وجبروت بانضمام الرواد اليه، ويتحدر بعمق ١٥٠٠ مترا من الهضاب التي نبع فيها الى السهول الجافة. تعد هذه اجمل مناطق حوض النيل وأكثرها عزلة وربما أكثرها مشاكلا.

السبب في ذلك أن المناطق الغربية من أثيوبيا الخالية تقريبا من السكان تكتنفها الصراعات المحلية والدولية في آن.

تخيم على المنطقة غمامة من التوتر وعدم الاستقرار لأسباب عدة على رأسها تشييد أكبر سد في القارة الأفريقية على مجرى النيل قرب الحدود مع السودان وقيام الحكومة الأثيوبية - حسب ما يقال - بترحيل عشرات الالاف من القرويين من أجل تأجير اراضيهم لشركات الزراعة الأجنبية.

مجرد محاولة القيام بإجراء تحقيق صحفي هناك يعني التعامل مع شبكة معقدة من نقاط التفتيش والمخبرين والناس العاديين الذين يخشون البوح بأرائهم بحرية.

إلى القمر وما هو أبعد من ذلك

في كالات

يريد الرئيس الأمريكي ترامب أن يعود البشر إلى القمر بحلول عام ٢٠٢٤، وذلك في نطاق عصر جديد من استكشاف الفضاء.

ولكن ما الذي سيتطلبه تحقيق ذلك؟

تثير عجلة ذات ١٢ دولابا غمامة من الفبار رصاصي اللون أثناء مسيرها في الأرض غير المستوية. تتميز "شاحنة الفضاء" هذه بمقصورة قيادة معدلة الضغط مما يتيح لرائدي الفضاء داخلها التنفس بشكل طبيعي دون الحاجة لبدلات فضاء.

يشعر الرائدان بالارهاق بعد يوم قضياه بالبحث عن مخزونات مائية وجليدية على مسافة بضعة كيلومترات من قاعدتهما.

وبينما تلتفت العجلة حول الحزام المرتفع لخرقة قمرية كبيرة، يرى الرائدان التماع المرايا المثبتة على حافة الحزام. تقوم هذه المرايا بتوجيه ضوء الشمس نحو داخل الخرقة القمرية وتزويده بالطاقة والحرارة. داخلها يقوم باستخراج الماء والجليد بالطاقة. وتمر العجلة إلى يسار قاعدة إطلاق وهبوط سويت باستخدام أشعة المايكرويف، حيث تقذف مركبة الإطلاق بانتظار الإطلاق نحو الفضاء.

وتتوقف العجلة أخيرا قرب قباب قاعدة تقع في القطب الجنوبي للقمر. ويلاع الرائدان المكان الذي يقيمان فيه من خلال حجرة مكيفة الضغط وينزعان بذلتيهما الفضائيتين المتسختين بفبار القمر. وفي داخل مكان الإقامة، يمكن مشاهدة اشعاعات غريبة الألوان تبثها مصابيح LED وهي تنبعث من بيتزجاجي تنمو فيه الكرنيب. يتسلق الرائدان سلما يؤدي بهما إلى طابق علوي حيث ينتظرهما قائد الرحلة ليستمع إلى التقارير التي سبواقياته بها عن نشاطاتها لذلك اليوم.

تبدو السيناريوهات كهذا السيناريو نسجا من الخيال. في عالمنا اليوم على الأقل، ولكنه يشرح طريقة واحدة يمكن للبشر أن يعيشوا بها على سطح القمر.

فلو كنا لنبقي تأسيس قاعدة لتصلح للإقامة الطويلة الأمد على سطح القمر، ينبغي علينا استغلال الموارد الموجودة فيه لإشباع احتياجاتنا. المختبر الذي تعمل فيه في الجامعة المفتوحة في مدينة ميلتون كينز وسط إنجلترا، تجتهد طالبة الدكتوراه هانا سارجنت في سبيل التوصل إلى حلول لعطلة الإقامة في القمر، وذلك باستخدام معدن يقال له "إلمنيات" موجود بكثرة في التابغ الأرضي.

يسخن الإلنيات في فرن لأجل استخراج الأوكسجين المخزون داخله، ومن ثم يدمج هذا الأوكسجين مع الهيدروجين لتكوين الماء.

تقول عالمة الشابة "هناك أكثر من ٢٠ طريقة لاستخراج الماء من الصخور في القمر، ولكن اهتمامنا منصب على الإلنيات بالتحديد لوفرةه أولا ولأن التفاعل الضروري لتكوين الماء منه لا يحتاج إلا لكم قليل من الطاقة.

وتقول إنها تشعر بحماس كبير لإمكانية عودة البشر إلى القمر للمرة الأولى منذ عام ١٩٧٧.

وتضيف "أشعر بأن جيلي سيفيد هذه المهمة بالتأكيد، واني على ثقة بأن ذلك سيحصل في حياتي، سيكون لنا على أقل تقدير وجود دائم في مدار حول القمر يهبط منه الرواد إلى سطحه ويعودون بشكل عادي. وقع دونالد ترامب في عام ٢٠١٧ على أمر رئاسي يخص سياسة أمريكا الفضائية يقضي بإرسال رواد فضاء أمريكيين إلى القمر و"مقاصد أخرى"، وقات وكالة الفضاء والطيران الأمريكية "ناسا" إنها ستعمل على تنفيذ ذلك قبل حلول عام ٢٠٢٨، ولكن في الأونة الأخيرة، أمرت ادارة الترابم الوكالة بتقديم الموعد إلى عام ٢٠٢٤، وذلك لجهة التفتون على الصين التي على طموحها التي الأخرى لاستكشاف القمر وإرسال بعثات مأهولة إليه. ولكن قليلين هم الذين لم يحفظوا أن التاريخ يتوافق مع السنة الأخيرة لولاية ترامب الثانية - إذا أعيد انتخابه في ٢٠٢٠ بطبيعة الحال.

تريد ناسا هذه المرة أن تكون مهمة التوجه إلى القمر مختلفة عن سابقتها في القرن الماضي. فالهذه إلى القمر هذه المرة سيكون جزءا من طموح أكبر وأوسع يشتمل على استكشاف الفضاء العميق بما في ذلك كوكب المريخ، ولذا سيكون موضوع تأسيس قاعدة متقدمة على سطح القمر جزءا من هذه الخطة الجديدة.

قال مدير ناسا، جيم برايدنستاين، في وقت سابق من العام الحالي "لسنا ذاهبين إلى القمر من أجل ترك بضعة أعمال وأثار أقدام على سطحه ثم لا نعود إليه لخمسين سنة أخرى. نحن ذاهبون لنبقى بشكل دائم ومستدام مع كل ما نحتاج إليه من مركبات هبوط وعربات وپشر. ولكن هل ناسا القادرة على القيام برحلة جديدة آمنة إلى القمر قبل حلول الموعد النهائي المحدد، خصوصا إذا أخذنا بنظر الإعتبار أن المعدات اللازمة لإنجازها لم تنتج أو أنتخترت؟

بهذا الصدد، يقول كبير أساتذة العلوم السياسية والشؤون الدولية في جامعة جورج واشنطن في العاصمة الأمريكية جون لوغسدون "ستكون مهمة محفوفة بالمخاطر، ولكن إذا لم تكن راغبين بالمخاطرة جيدر بنا البقاء هنا على الأرض. الموضوع يتعلق بإيجاد توازن بين المخاطرة والفضل".

العالم البارز

أدوين (باز) ألدرين

أطلق على رحلات ناسا السابقة إلى القمر اسم الآله الإغريقي أبولو، أما الرحلة القادمة فسيتطلق عليها اسم أرتميس، شقيقة أبولو التوام حسب الميثولوجيا الإغريقية. وثمة كنهات حول هوية أول رائدة فضاء تطأ قدما سطح القمر.

لناسا ٣٨ رائد فضاء ناشط حاليا، ١٢ امرأة، ومن هؤلاء كايت روبينز وهي عالمة أحياء مجهرية سبق لها أن درست بعضا من أخطر الأمراض فتكا، وكذلك جانيث ايبس التي كانت تعمل فنية عند وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية، والطبيبة سيرينا أونون تشانسلور، ومهندسة الكهربية كريستينا كوخ.

وسبق لبريدنستاين أن قال لقناة سي أن أن الإخبارية الأمريكية "ستكون واحدة أثبتت جدارتها، واحدة سبق لها أن شاركت في رحلة مدارية وكانت من الذين عملوا في المحطة المدارية الدولية".

تتمتع ستيفاني ويلسون بأطول خبرة بين المرائدات في مجال التحليق، إذ سبق لها أن شاركت في ثلاث مهمات في المكوك الفضائي. أما تراسي كالدرويل وسونيا ويليامز فقد شاركتا في رحلتين لكل منهما.

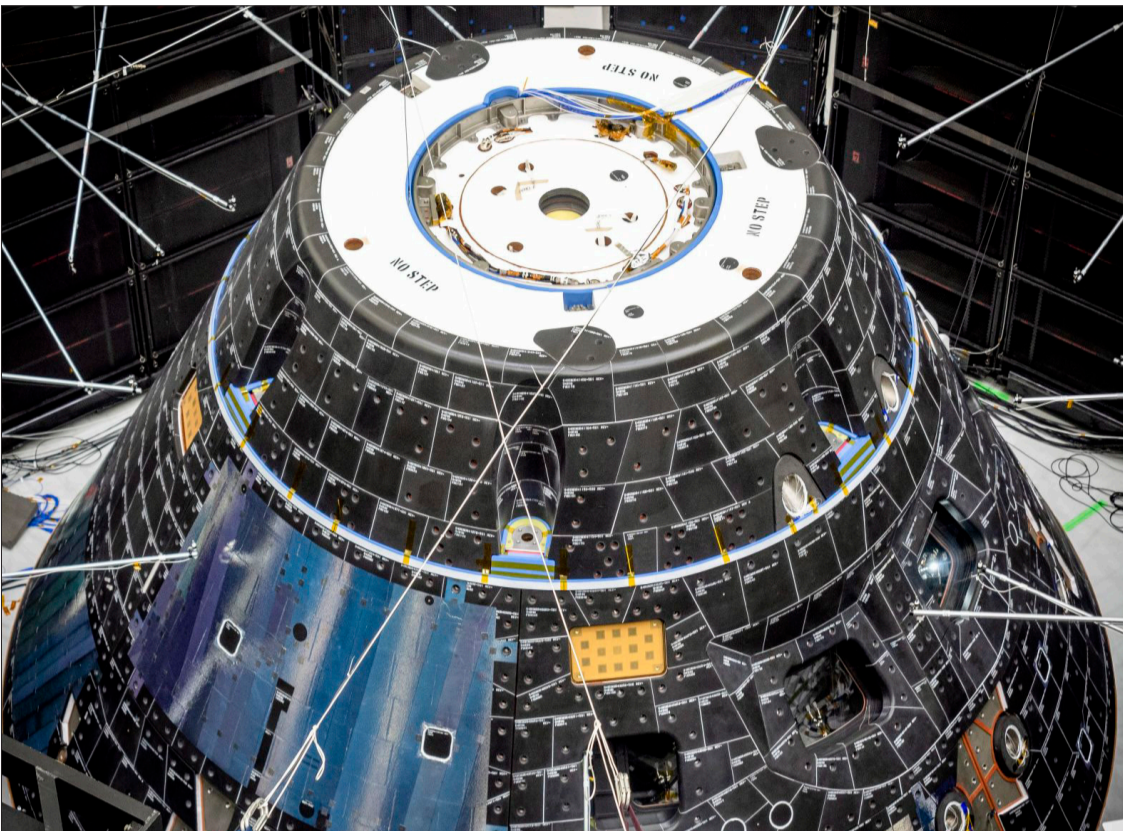
وفيا يخص الخبرة التي يتسحسح أن يتمتع بها رواد اليوم، يقول مايكل باراث، وهو رائد فضاء وبروفيسور شرف في كلية الطب التابعة لجامعة أكستر في بريطانيا "تطلب اليوم بكم أكبر من الأداء العملي من رواد الفضاء مما كنا نطلب به من قبل".

ويضي للقول "فرائد فضاء اليوم يقود مركبة متعددة المناش لسنة شعور، ويجب أن يكون مدريا تدريبيا عاليا في مجالات شتى كالسياسة في الفضاء واستخدام الأذرع الآلية وشتى أنواع المعدات الأخرى، وأن يكون ملما باللغتين الإنجليزية والروسية، وعليه أيضا أن يتألق جيدا مع الوحدة والإقامة في حيز ضيق لفترات تناهز ٦ شهور".

ولكن ما هي التحديات الأخرى التي سبواجها الحروب عندما يخرجون عن مدار الأرض؟

لدنيا فعلا فهم جيد للتغيرات التي تطرأ لجسم الإنسان في الفضاء. يقول باراث، الذي يعمل طبيبا أيضا، "أحب أن أقول أننا نستحيل إلى كائنات غير أرضية بكل ما لهذه العبارة من معنى. فتركيب الأعضاء يتغير كم تغير فسلجة الجسم وتفاعلاته البيوكيميائية. ولكننا نستمر في العيش والفعالية كأن شيئا لم يكن. إنه أمر عجيب فعلا".

ويقول "مما لا شك فيه أن رواد الفضاء سواجون مخاطر كثيرة وهم يعملون على سطح القمر. فبالرغم من أن قوة الجاذبية هناك تقل عن سدس قوتها على سطح الأرض، يتطلب من رائد الفضاء أن يرتدي بدلة ثقيلة الوزن جدا وأن يحمل معدات وعدد وأن يقوم بالحرر والتسلق والاستكشاف، وهذه كلها تضيف مخاطر أخرى. فقد يعاني الرواد من كسور في العظام إذا سقطوا أو أن يفتقروا بلذاتهم العازلة



بالمحاول التي يستخدمونها في الحفر".

وهناك إضافة لكل ذلك مشكلة الفبار. فقد عانى رواد رحلات أبولو من نوبات من السعال، وفي بعض الحالات صعوبات في التنفس عندما كان الفبار يدخل إلى مركباتهم ملوثا هواها. لذا يفتنشى الأمر بإيجاد حل لهذه العضلة

وتمثل الإشعاعات مصدر خطر آخر لا يقل عن المخاطر الأخرى.

فلدى خروجهم من القفاعة المغناطيسية المحيطة بالأرض التي تحمي البشر من مخاطر الإشعاعات الكونية، يتعرض الرواد لثلاثة أضعاف كميات الإشعاع في اليوم الواحد مما يتعرضون لها وهم يخلقون في مدار حول الأرض. وهذه الكميات تزيد مخاطر الإصابة بأمراض كالسرطانات وأمراض القلب والدورة الدموية.

مصادر هذه الإشعاعات متعددة، فالإشعاعات الكونية الآتية من المجرة (GCRs) تتميز بكمية الطاقة الكبيرة التي تحتويها، ولكن هذه الإشعاعات قليلة نسبيا. أما أحزمة فان ألن المحيطة بالكرة الأرضية، فتحتموي على جزيئات دون الذرية محبوسة فيها، ولكن التعرض لهذه الأحزمة مؤقتة في الرحلات الفضائية. ولكن ينبغي اكتشاف طرق للوقاية من تدفق الجزيئات الشمسية (الرياح الشمسية) وهي جزيئات ذات شحنات كهربائية تقذف بها الشمس بين الفينة والأخرى.

وتستخدم مركبة "أورابون" التي تنكب ناسا على انتاجها مواد خاصة في بدنها تقي ركباه مضار الإشعاع. مركبة أورابون

تعد مركبة أورابون الجديدة حجر الزاوية في خطة الولايات المتحدة على القمر، ويحاكي شكلها المخروطي مركبات أبولو، وليس شكل سابقتها المباشر مكوك الفضاء الذي يشبه في شكله الطائرات. ويعيد شكل المركبة الجديدة لأذهان العديد من الناس ذكريات العصر الذهبي لاستكشاف الفضاء عندما كان كل شيء يبدو ممكن التحقيق.

ولكن مركبة أورابون التي يبلغ وزنها ١٠ أطنان تحتوي على تقنيات كانت عسية حتى على الخيال في ستينيات القرن الماضي، وحتى أساليب انتاجها هي أساليب مبتكرة وإبداعية. ففي مصانع شركة لوكهيد مارتن التي تنتج مركبة أورابون لحساب ناسا، زود المهندسون الذين يعملون في المشروع بخوذات ممززة للواقع (AR).

تقول شيلي بينرسون، مديرة قسم التقنيات المستجدة في لوكهيد مارتن، "نتنظر من خلال عدسة في الموقع واقية عيون شفافة. نتشاهد أجساما رقمية تقطف اللبنة التي حوكل".

باستخدام تعليمات رقمية مركبة على منظر للعالم الحقيقي، يسهل على الفنيين ايجاد الأماكن المناسبة لعمل قضب على سبيل المثال، أو تعيين مكان رباط معين. يعني هذا أيضا أن الفنيين لا يحتاجون إلى استشارة كتب التعليمات التي قد يبلغ حجمها آلاف الصفحات، مما يمكنهم من إنجاز أعمالهم بطريقة أسرع وأكثر كفاءة.

تقول بينرسون "كان لدينا شخص يعمل في مشروع أورابون يقتررب عصره من سن التقاعد، وكان يريد تأجيل موعد تقاعده فقط من أجل أن يجرب هذه التقنيات الجديدة في موقع العمل".

ويقول روب تشيمبرز، كبير مديري قسم هندسة النظم في لوكهيد مارتن، "كثافة قدرات أورابون لكل قدم مكعب من حجمها أكثر بكثير مقارنة بأبولو، وهذا كان أحد أسباب التقيد المحيظ بتصميمها

وبينائها". كانت مركبة أورابون أصلا جزءا من خطة الرئيس السابق جورج بوش الابن للعودة إلى القمر، وهي الخطة التي أعلن عنها في عام ٢٠٠٤. ولكن عندما أفضيت تلك الخطة في عام ٢٠١٠ إبان حكم الرئيس باراك أوباما، كانت المركبة هي الفصل الوحيد المتبقي منها.

تتمكن الكمبيوترات الأربعة المزودة أورابون بها من إنجاز كل المهمات الضرورية في المركبة تقريبا دون أي تدخل بشري، مما يجعلها مكثفية ذاتيا إلى حد بعيد، حسبما يقول تشيمبرز الذي يضيف "أورابون تعتبر حفزة نوعية حقيقية في الأمام".

الكمبيوترات في أورابون مشابهة لتلك المثبتة في طائرات الركاب بوينغ ٧٨٧، ولكنها حوترت وعززت لتتمكن من تحمّل قسوة ظروف التحليق في الفضاء حيث تتضارب الجاذبية والارتجاجات والإشعاعات على إتلاف المعدات الدقيقة. ويقول تشيمبرز "لذلك عندما أربع مجموعات من الكمبيوترات في المركبة، السبب ليس توفعنا بأن تصاب بخلل كهربائي، بل لتتمكن من العمل في البيئة السائدة في الفضاء الخارجي".

ليست هذه الكمبيوترات أحدث ما توصل إليه علم الحواسيب، ففيمبا يتعلق بالرحلات الفضائية تقضل المعدات المجرية على المبتكرات الجديدة التي يصعب فهم طرق عملها.

وينبغي أن تكون المركبة متينة من الخارج أيضا. فأورابون مصممة لتحمل الأضرار التي قد يتسبب بها ارتطامها بالصخور الفضائية الصغيرة وجزيئات المخلفات البشرية (مثل بقايا الأقمار الاصطناعية) التي تدور حول الأرض.

وإذا تسبب قضب ما في تسرب الهواء من أورابون، ستحتفظ المركبة بالقدرة على العودة إلى الأرض. فسوف يزود الرواد ببدلات خاصة معدلة الضغط تحفظ حياتهم في الفراغ. كما صممت المعدات الإلكترونية السؤولة عن تحليق المركبة بحيث تتمكن من التخلص من الحرارة دون الحاجة إلى مراوح تضح الهواء لتبريدها.

وعندما يحين وقت العودة إلى الأرض، سيتكفل أكبر وائ حراري في التاريخ بحماية طاقم المركبة من درجات حرارة قد تبلغ ٢٧٦٠ درجة مئوية لدى اختراقها الغلاف الجوي. ويستخدم الوافي الحراري هذا عناصر حماية حرارية سبق لها أن استخدمت في المكوك الفضائي والرحلات غير المأهولة إلى المريخ.

ولدى هبوطها إلى الأرض، ستنتفتح ١١ مظلة مختلفة معظمها مصنوع من مادتي الكيفلار والنايلون لإبطاء سرعتها إلى سرعة الـ ٢٧ كم/ساعة الضرورية لارتطامها بأمان في مياه المحيط الهادئ.

بيضوي الشكل يقال له المدار القمري شبه الاستقيم (NRHO)، مما يمكن ناسا من إززال الرواد في أي موقع تريأه على سطح القمر.

ويقول تشيمبرز "يعني هذا أنه عليك تجهيز مرحلة الهبوط على مسافة أبعد من القمر لكي تتمكن من أن تقتر ما إذا تريد التوجه إلى أحد القطبين أو إلى خط استواء القمر".

لن تكون المحطة- البوابة جاهزة للعمل بحلول موعد الرحلة المقرر في عام ٢٠١٤، ولكن يمكن تركبة أورابون أن لتتحم بنسخة مصفرة وأقل تجهيزا من النسخة النهائية من المحطة تتكون من وحدة دفع وقمرة صغيرة للطاقم.

ويقول جون شانون إنه "في نهاية المطاف، ستصبح المحطة-البوابة مكانا تجمع فيه كل الأمور اللوجستية التي تحتاجها مركبة متوجهة إلى المريخ".

ولكن موضوع إنشاء البوابة القمرية ما زال يثير الكثير من اللغط والجدل. فالدكتور روبرت زوبرين، وهو مؤلف كتاب عنوانه "الرحلة لصالح استكشاف الفضاء"، يرى أن المشروع يشكل توفقا غير ضروري في الطريق إلى القمر، ويصفه بأنه مثل "حاجز مداري لجباية الأجور".

أما جون لوغسدون من جامعة جورج واشنطن فيقول "إذا كان هدفك الوحيد هو الهبوط في قطب القمر الجنوبي، فلا اعتقد في هذه الحالة أن ثمة ضرورة لوجود البوابة. ولكن الخطة الموضوعية تنص على إجراء هبوط أولي على سطح القمر في عام ٢٠١٤ على أن يتحول البرنامج إلى برنامج مستدام بحلول عام ٢٠٢٨ لاستكشاف القمر ومن ثم المريخ. إذا كانت هذه هي الخطة، سيصبح وجود البوابة أمرا حيويا".

يزعم كثيرون أن الهبوط على القمر كان الحدث المميز في القرن العشرين. ففي العشرين من تموز / يوليو ١٩٦٩، كان الرائدان نيل أرمسترونغ وأدوين (باز) ألدرين يقتربان من سطح القمر بسرعة بمركبتهما. لأسباب غير معروفة، كانت المركبة تحيد عن مسارها وتتوجه إلى موقع يبعد عن موقع الهبوط المخطط له بأربعة أميال.

وفي الأمتار الـ ٦١٠ الأخيرة من عملية الهبوط الآلية، ألقى أرمسترونغ نظرة من خلال شبك المركبة ورأى أنها تتوجه صوب حفرة قمرية كبيرة تحيطها سخور لا يقل حجم الوحدة منها عن حجم السيارة. خلاصة القول إن كارثة كانت ستحصل لو هبطت المركبة في ذلك الموقع.

ولذا، وعندما هبطت المركبة إلى ارتفاع ١٥٢ متراً فقط عن السطح، أمسك أرمسترونغ بزمام السيطرة عليها وقادها كما تقاد الطائرات المروحية. توجه أرمسترونغ بالمركبة إلى منطقة سهلية مستوية حيث هبط بها بأمان تلاوزا بذلك الخرقة القمرية وصخورها الكبيرة.

ولكن مما لا شك فيه أن عمليات الهبوط المستقبلية ينبغي أن تكون أكثر دقة وأمانا.

بهذا الصدد، يقول كين غابرييل، المدير التنفيذي لمختبر دربير بمدينة بوسطن بولاية ماساشوسيتس "ستحتاج بلا شك إلى أنظمة هبوط آلية أكثر كفاءة ودقة، أنظمة تمكن المركبات من تتبع التضاريس وتمكن قائدها من مشاهدة ما تقوم به فوريا من خلال أجهزة تصوير".

لا ينبغي لك أن تعرف مكانك بالضبط بحسب، بل ينبغي أيضا أن تقدر - بدقة تبلغ أجزاء التتر - المكان الذي تتوجه إليه وكيف يمكنك تجنب العقبات التي تقترعها طرقك. بعبارة أخرى، علينا تمكين نظام السيطرة الآلية المركب في مركبة الهبوط من تنفيذ الأعمال التي كان أرمسترونغ يقوم بها بعينه وعقله ويديه عندما كان يهبط على سطح القمر.

ستكون عملية الهبوط عند قطب القمر الجنوبي مثيرة حقاً. وعندما يخرج رواد المركبة منها، قد يكونون يرتدون بدلات فضاء تشبه نموذج Z-٢ التجريبي. هذه البدلة مصممة بحيث تمنح مرتديها قدرا أكبر من الأخرى. في المركبة من الأفضل وزنا كالمركبات الروبوتية، والاحتناء لجمع الصخور والأحجار.

وقد تكون عملية الإطلاق من سطح القمر محفوفة بالمخاطر أيضا. إذ يقول الدكتور شيموس توهي الذي يعمل في مختبر دربير "عندما نتطلق من الأرض، فإنك إنما تتطلق من قاعدة إطلاق ثابتة ومعروفة. ويضي للقول إنه "على القمر، يعتمد كل شيء على المكان الذي هبطت فيه والوضع الذي اتخذته المركبة عند هبوطها".

ربما لتخص مركبة الهبوط التي ستستخدم في مهمة ٢٠٢٤، والتي لم يكتلم بناؤها بعد، بشكل كامل من أي عنصر آخر من عناصر الرحلة مدى التلق الذي يساور العاملين في المشروع إزاء قرار تسريع العمل فيه. إذ لا توجد بعد أي من المعدات الضرورية، ولم يتضح كيف سيتم اختبارها قبل حلول عام ٢٠٢٤.

ولكن روبرت زوبرين وافق من أن فترة خمس سنوات ونصف السنة تكفي لإنجاز بناء مركبة الهبوط واختبارها.

إلا أنه يضيف أن "مشروع البوابة القمرية يحرم عملية تطوير مركبة الهبوط من الأموال التي تحتاجها، والمركبة هي العنصر الحاسم إذا أردنا الهبوط على سطح القمر".

لا ينحصر الأمر بالهبوط على القمر فقط، بل أن بعضهم يستعد من الآن للإطلاق ما يسمى بـ "الاقتصاد القمري".

هشركة "أستروبيوتيك" تقول إنها بصدد تشييد "خط للسكة الحديد" إلى القمر. هذه الشركة واحدة من عدد من الشركات التي تطمح إلى نقل المواد والبضائع إلى القمر.

تشبه المشروع "بالسكة الحديد" يبدو مناسباً لشركة مقرها في مدينة بيتسبرغ، المركز السابق لصناعة الحديد والصلب في الولايات المتحدة. فلقاء أاجر معين، يبدأ من ٤٥٠ دولارا لنقل مواد صغيرة الحجم وخفيفة الوزن كالواد التذكارية، ويرتفع ليبلغ ١١٢ مليون دولارا للكليوغرام الواحد للأقل وزنا كالمركبات الروبوتية. تعد أستروبيوتيك بإصبال الجمولة التي تريد إلى القمر باستخدام مركبتها الخاصة ذات القوائم الأربع والمسماة "بيريفرين (أي الشاهين)".

وتشمل قائمة المواد والبضائع التي سيجل زبائن أستروبيوتيك رغبتهم في نقلها هي قطبي القمر الشمالي والجنوبي، وهما منطقتان لا تصلهما أشعة وبطاقة من مدينة ألعاب كينبودو المعروفة في بيتسبرغ بولاية أوهايو. قد تنتج شركات مثل أستروبيوتيك في أن تحطط الخطوات الأولى نحو بناء اقتصاد قمري قابل للديمومة، وذلك عن طريق توفير خدمات نقل للزبائن الأفراد والمؤسسات مثل ناسا.

يقول الدكتور فيليب ميتزغر، عالم الكواكب في جامعة وسط فلوريدا في أورلاندو، "قد تكون لدينا في المستقبل جهات في الفضاء تنتج وقود الصواريخ وغيره من المواد وتوفر الخدمات. أئذ لن يكون من الضروري أن تتحمل استثمارات ناسا وغيرها كل نفقات بناء تلك البنية التحتية الفضائية".

ومن المرجح أن تصبح السياحة الفضائية قريبا مصدر دخل آخر للاقتصاد القمري. ففي عام ٢٠١٨، كشفت شركة SpaceX التي يملكها الملياردير ايلون ماسك عن هوية أول راكب ستنتقله في رحلة حول القمر في عام ٢٠٢٣. قد تتأخر الرحلة عن ذلك الموعد، ولكن المسافر، وهو ملياردير ياباني دفع مبلغا لم يعان عن حجمه للسفر بواسطة مركبة ماسك "الصفر الكبير (BFR)".

وإذا نظرنا إلى المستقبل البعيد، قد نرى أنه سيكون بإمكان السائحين الهبوط إلى سطح القمر والإقامة هناك في مبان تشييد خصيصا لها الغرض. ويقدر بنك UBS بأن قطاع الخدمات الفضائية قد يدر دخلا يبلغ نحو ٢ مليارات دولار بحلول عام ٢٠٣٠.

ولكن أساس الاقتصاد القمري لا بد أن يكون التنقيب عن جليد الماء لاستخدامه في انتاج وقود الصواريخ. تتركز مخزونات هذا الجليد في قطبي القمر الشمالي والجنوبي، وهما منطقتان لا تصلهما أشعة الشمس. وقد تبلغ كميات هذه المخزونات مليارات الأطنان.

قد تؤدي فكرة تزويد المركبات بالوقود في القمر إلى خفض كلفة السفر في الفضاء، علاوة على خفض الكلفة الخاصة بفتح قاعدة دائمة على سطح القمر. وجاء في تقرير صدر عام ٢٠١٨ أنه يمكن انتاج وقود الصواريخ في القمر بكلفة لا تتجاوز ٥٠٠ دولارا للكليوغرام - وهو سعر يقل بعشرين ضعفا عن تكاليف نقل الوقود من الأرض إلى مدار حول القمر والتي تبلغ ١٠ آلاف دولار للكليوغرام الواحد.

سرطان الجلد: هل تسبب مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس الإصابة بالمرض؟



من أشعة الشمس من وقت لآخر، مع العلم بأن تأثير المواد الكيميائية ينتهي بعد فترة محددة. كوكب الحيوانات إلا أن تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا يتوقف على صحة البشر فحسب، بل أشارت عشرات الدراسات إلى أن المواد الحافظة للأشعة فوق البنفسجية تهدد الحياة البحرية أيضاً. إذ عثر باحثون على آثار المواد الكيميائية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية في بيض الطيور البحرية وفي البحار والأنهار بنسب مرتفعة بما يكفي لإلحاق أضرار بالأسماك والشعب المرجانية والثدييات البحرية.

وأشار الباحثون إلى أن المادة الأكثر سمية في مستحضرات الوقاية من الشمس هي "أوكسينزون"، ولهذا فرضت بعض المنظمات البيئية في المكسيك، على الزائرين استخدام مستحضرات للوقاية من الشمس قابلة للتحلل الحيوي. وتقول شيريل وودلي، إحدى الباحثات بالإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي بالولايات المتحدة، إن المواد الكيميائية مثل أوكسينزون قد تسبب اضطرابات هرمونية وتؤدي إلى تغيير الجنس لدى الأسماك، وتؤثر على نموها وخصوبتها وتضعف قدرتها على إنتاج البيض". وتضيف أن تلوث المواد الكيميائية مثل أوكسينزون قد تسبب اضطرابات هرمونية وتؤدي إلى تغيير الجنس لدى الأسماك، وتؤثر على نموها وخصوبتها وتضعف قدرتها على إنتاج البيض". وتضيف أن تلوث المواد الكيميائية المستخدمة في مستحضرات الوقاية من الشمس بتركيزات عالية يسبب زيادة احتمالات إصابتها بالعم.

في إحدى الدراسات على الشعب المرجانية، اكتشف الباحثون عينات ملوثة بالمواد الكيميائية المستخدمة في مستحضرات الوقاية من الشمس بتركيزات عالية بما يكفي لإصابتها بشبهات أو قتلها في إحدى الدراسات التي أجريت على الشعب المرجانية في مياه هونغ كونغ، اكتشف باحثون أن بعض العينات كانت ملوثة بتركيزات مرتفعة من المواد الكيميائية المستخدمة في مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس بما يكفي لإصابتها بالشبهات أو قتل الشعب المرجانية اليافعة. لكن حتى الآن، يجمع الخبراء على أهمية الوقاية من أشعة الشمس، ولعل الطريقة الأفضل لحماية الجسم من أشعة الشمس وأيضا للحفاظ على الحياة البرية، هي ارتداء ملابس الجلوس وغطاء الرأس والابتعاد عن شمس الظهيرة الحارقة. وإذا تعذر ذلك، يتعين أن نضع مستحضرات الوقاية من الشمس وفقا لتعليمات الخبراء والأطباء. وباستخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس التي تتضمن مرشحات غير عضوية للأشعة فوق البنفسجية، لتفادي الآثار المحتملة للمواد الكيميائية، مثل أوكسينزون، على أجسامنا والحياة البرية.

مستحضرات الوقاية من الشمس قد تكون السبب في انتشار نقص فيتامين د. وتقول راشيل نيل، أستاذة مساعدة بمعهد بيرغوفر للأبحاث الطبية بكوينزلاند، إن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا تؤثر على مستويات فيتامين د في الجسم، لأن أطوال موجات الأشعة فوق البنفسجية التي تسبب الحروق تختلف عن تلك التي يستمد منها الجسم فيتامين د.

وقول الخبراء إن استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا يؤثر على مستويات فيتامين د في جسم البالغين الأصحاء والحصول على الكميات الكافية من فيتامين د، تصبح نيل سكان المناطق التي تمتاز بشمسها الساطعة على مدار العام بوضع مستحضرات الوقاية من الشمس يوميا. وينبه ويلر أيضا إلى أن هذه المخاوف من تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على إنتاج فيتامين د، مبالغ فيها، لأن أغلب الناس لا يستخدمون مستحضرات الوقاية من الشمس بالطريقة الصحيحة. إذ ينصح الأطباء بوضع اثنين مليغرام على كل سنتيمتر مربع، أي ما يعادل نوس ت ملاعق صغيرة. لكن ثمة فائدة أخرى للتعرض للشمس قد تحجبها مستحضرات الوقاية من الشمس- رغم أن هذا لا يفي بمخاطر الإصابة بسرطان الجلد- من بينها أن الأشعة فوق البنفسجية تحت الجسم على إنتاج جزيء أكسيد النيتريك الذي يسهم في توسيع الأوعية الدموية وتخفيف ضغط الدم.

ويقول ويلر إن الكثير من الأدلة تشير إلى أن أكسيد النيتريك يقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهذا أهم من الوقاية من سرطان الجلد. إذ يرى ويلر أن معدلات الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية أعلى من معدلات الوفيات الناجمة عن سرطان الجلد. إذ تأتي أمراض القلب والأوعية الدموية في مقدمة الأسباب التي تؤدي للوفاة على مستوى العالم، بينما تقدر نسبة الشفاء من مرض سرطان الخلايا الصغوية بنحو ٩٢ في المئة، ونادرا ما تؤدي الإصابة بسرطان الجلد إلى الوفاة. مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تحفزنا على قضاء وقت أطول تحت أشعة الشمس وربما لهذا ترتفع معدلات الإصابة بسرطان الجلد ويرجع البعض ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الجلد إلى أن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تشجعنا على البقاء تحت أشعة الشمس لفترات أطول. ويقول ديفيد ليفيل، أستاذ الجلدية والجراحة بكلية الطب بجامعة ييل، إن أغلب المصابين بسرطان الجلد الذي تحدث معهم كانوا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة دون أن يعيدوا وضع مستحضرات الوقاية

كبيرة من مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، غير معروفة بعد. وخلصت دراسات أجريت على فئران إلى أن بعض المرشحات العضوية للأشعة فوق البنفسجية، مثل أوكسينزون، وكذلك البرابين والفثاليت، يشبهه في أنها تسبب اضطراب الغدد الصماء، أي تؤثر على هرموناتنا. ولوحظ أن استخدام كميات كبيرة من مادة الفثاليت، يعوق نمو الأعضاء التناسلية لدى الذكور، وهذا قد يؤدي إلى مشكلات أخرى في مراحل لاحقة من العمر، مثل انخفاض عدد الحيوانات المنوية أو ارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان الخصية.

ولا يقتصر استخدام الفثاليت على مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، بل يدخل أيضا في تركيب الكثير من مستحضرات التجميل، مثل الصابون والشامبو وطلاء الأظافر ويخاخات الشعر، ويدخل البرابين في تركيب الكثير من مستحضرات العناية بالشعر ومستحضرات التجميل. واكتشفت لورا فاندبرغ، أستاذة مساعدة بكلية أمهرست للعلوم الصحية والصحة العامة بجامعة ماساتشوستس، أن أوكسينزون قد يؤثر على حجم الغدد الثديية للفئران، وعثر على آثار للمادة في حليب الثدي، وهذا يدل على أنه قد يكون موجودا أيضا في أنسجة الثدي، مما قد يؤثر على نموه ووظائفه وصحته. لكن البعض يقولون إن الآثار الجانبية لمستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على الفئران لم تظهر إلا بعد وضع كميات كبيرة من المستحضرات لا يستخدمها البشرية.

يجب أن تقع المرأة مستحضر الوقاية من أشعة الشمس يوميا لمدة تتراوح بين ٣٤ و٢٧٧ سنة حتى يدخل إلى جسمها نفس الكمية من أوكسينزون التي تناولتها الفئران في إحدى الدراسات وفي عام ٢٠١١ على سبيل المثال، خص باحثون إلى أن خلط أوكسينزون بطعام الفئران اليافعة تسبب في نمو أرحامها بنسبة ٢٣ في المئة. لكنهم ذكروا أن كمية أوكسينزون التي تناولتها الفئران في هذه الدراسة قد تدخل إلى جسم المرأة إذا استخدمت مستحضر الوقاية من الشمس يوميا لمدة تتراوح بين ٣٤ و٢٧٧ عاما. وخلصت دراسة أخرى أجريت في عام ٢٠١٥، على ٥٠٠ زوج وزوجة كانوا يحاولون الإنجاب، إلى أن وجود نسب مرتفعة من مادة بنزوفينون التي تقي من الأشعة فوق البنفسجية في تحليل البول أدى إلى انخفاض فرص الذكور في الإنجاب بنسبة ٣٠ في المئة. فيتامين د وأشار البعض تساؤلات أخرى بشأن مدى تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على عملية تصنيع فيتامين د في الجسم. فإن المصدر الرئيسي لفيتامين د هو التعرض للشمس، ويرى البعض أن

ارتفعت في الأونة الأخيرة معدلات الإصابة بسرطان الجلد بأنواعه حول العالم، وخاصة سرطان الخلايا الصغية (الميلانوما)، الذي يعد واحدا من أكثر أنواع سرطانات الجلد فتكا، وإن كان لا يزال أقل انتشارا من أنواع سرطان الجلد الأخرى.

في الولايات المتحدة وحدها، ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ٧٧ في المئة خلال العتدين الماضيين. ويعود السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد هو التعرض للأشعة فوق البنفسجية. ويجمع العلماء على أن الطريقة الأكثر فعالية للوقاية منه هو وضع مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس. ويقول ريتشارد ويلير، استشاري الأمراض الجلدية بجامعة إنديانا، "في البداية، يجب أن نؤكد أن هناك أدلة قوية تثبت أن مستحضرات الوقاية من الشمس تقي من سرطان الجلد". وربما لهذا ترجعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد في بعض البلدان، ولا سيما الدول التي زاد فيها الوعي بأهمية استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، رغم ارتفاع تلك المعدلات في بلدان أخرى.

وتقول أديل غرين، رئيسة فريق العلماء المعنى بدراسة السرطان والسكان بمركز "بيرغوفر" للأبحاث الطبية بكوينزلاند بأستراليا، إن معدلات الإصابة بسرطان الجلد أكثر ارتفاعا بين الجيل الأكبر سنا، بسبب الأضرار الناتجة عن التعرض المباشر لأشعة الشمس على مدى عقود. لكن بعض الدراسات سلطت الضوء على الآثار المحتملة للمواد الفعالة التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، وأشارت إلى أن بعض هذه المواد قد تضر بصحتنا. وفي وقت سابق من هذا العام، اعتبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، ١٤ عنصرا من العناصر الكيميائية التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، غير آمنة وغير فعالة. "خسرت كل ثروتي لكنني أصبحت مليونيرا من جديد" كيف يكون الفشل دليلا للنجاح؟ تمص المرشحات العضوية، الأكثر شيوعا في معظم مستحضرات الوقاية من الشمس، الأشعة فوق البنفسجية، وتحولها إلى أشعة أكثر أمانا ومرشحات الأشعة فوق البنفسجية تحتوي مستحضرات الوقاية من الشمس على مواد فعالة تشكل حاجزا من الأشعة فوق البنفسجية. وهناك نوعان من مرشحات الأشعة فوق البنفسجية، أكثرها شيوعا المرشحات العضوية أو الكيميائية، التي تمص الأشعة فوق البنفسجية وتحولها إلى إشعاع أكثر أمانا. في حين أن مرشحات الأشعة فوق البنفسجية غير العضوية، التي تعد أكثر أمانا، مثل ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك، تعكس الأشعة فوق البنفسجية وتشتتها بعيدا عن الجلد. ومن المعلوم أن بعض المرشحات العضوية يمتصها الجلد وتدخل إلى مجرى الدم، وهذا لا يدعو للقلق ما دامت المواد آمنة. لكن بعض الدراسات ركزت على الآثار الجانبية المحتملة لمادة أوكسينزون، الأكثر استخداما في مستحضرات الوقاية من الشمس.

وأشارت إدارة الغذاء والدواء في تقريرها إلى أن تبعات استخدام كميات مع ٢٠١٥، على ٥٠٠ زوج وزوجة كانوا يحاولون الإنجاب، إلى أن وجود نسب مرتفعة من مادة بنزوفينون التي تقي من الأشعة فوق البنفسجية في تحليل البول أدى إلى انخفاض فرص الذكور في الإنجاب بنسبة ٣٠ في المئة. فيتامين د وأشار البعض تساؤلات أخرى بشأن مدى تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على عملية تصنيع فيتامين د في الجسم. فإن المصدر الرئيسي لفيتامين د هو التعرض للشمس، ويرى البعض أن

للإصابة بانسداد الشرايين دون تغيير في وزن الجسم أو التكوينات الدهنية. وتشير هذه البيانات إلى أن فقدان جين الCMAH بفعل التطور ربما قد أسهم في زيادة الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى البشر".

الباحثون يقولون إن الحيوانات تحتاج إلى تحويرات جينية أو تناول أغذية غير طبيعية حتى تصاب بانسداد الشرايين أخطار متعلقة باللحوم الحمراء يشير الباحثون إلى أن هناك العديد من العوامل المسببة للمرض والتي تزيد معدل فرص إصابة البشر بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومن بين هذه العوامل، عدم القيام بأنشطة بدنية، وارتفاع الكوليسترول، والسمن، ومرض السكري، والسمنة، والتدخين، وتناول اللحوم الحمراء. على أن تلك العوامل لا تكون موجودة في نحو ١٥ في المئة من الحالات التي تصاب لأول مرة، حيث يكون سبب الإصابة هو الاستعداد الجيني، بحسب فارك، الذي يرى أن هذا "يمكن أن يساعد في تفسير السبب وراء الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأزمات حتى بين النباتيين ممن ليس لديهم أسباب واضحة للإصابة بتلك الأمراض. بعد فقدان جين الCMAH بات كل البشر عرضة للإصابة بأمراض القلب، بحسب باحثين لكن محبي تناول اللحوم الحمراء لديهم الكثير من الأسباب لكرامية نتاج الدراسة التي كشفت زيادة مخاطر الإصابة لديهم.

ويضرب جين الCMAH نوعا من حمض الساليك يُطلق عليه اسم NeuroGc، الذي نستهلكه عندما نأكل لحوما حمراء. وبعد تعطيل نشاط جين الCMAH في أجسام أسلافنا، أمسى البشر مفضلين إلى حمض الNeuroGc وبيات الجسم يتعامل مع هذه المادة كما لو كانت غريبة وافدة من الخارج. وعندما نستهلك كميات كبيرة من حمض الNeuroGc الذي تحتوي عليه اللحوم الحمراء، فإن أجسامنا تفرز مضادات حيوية كتعويض عن التحصين المناعي، مما يقود بدوره إلى التهاب مزمن يسمى xenosialitis. وبناء على الملاحظات راهنة وسابقة، ربط الباحثون بين هذا الالتهاب وارتفاع معدل خطورة الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية. وكشفت الدراسة عن أن الفئران التي تناولت أغذية غنية بمادة الNeuroGc عانت ارتفاعا في معدل الإصابة بانسداد الشرايين بنسبة تزيد عن ٢،٤ مقارنة بفئرها. يمكن للدراسة أن تساعد في إلقاء الضوء على العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء وأنواع معينة من السرطان

البحث عن روابط جديدة يقول الباحثون إن الاستجابة المناعية التي أفرزها الجسم عند تناول كميات كبيرة من حمض الNeuroGc لتلقي الضوء على الروابط بين الاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء وبعض أنواع السرطانات - لكن هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسة. ولا تزال من قبيل الألفاظ حتى الآن معرفة متى وكيف بالضبط فقد أسلافنا من البشر الأوائل جين الCMAH، وثمة بعض فرضيات قائمة على أساس نظرية الانتقاء الطبيعي، لكن الباحثين يقولون بعدم إمكانية استبعاد حدوث ظاهرة عشوائية تطورت حتى ورثها إنسان الهوموسابينس. ويؤكد العلماء، في المقابل، أن غياب جين الCMAH قد أسكب إنسان الهوموسابينس ميزتين في المقابل هما: القدرة على المشي مسافات طويلة، وانخفاض معدل الخصوبة. ويعتقد فارك أن البحوث الجديدة حول الجين المفقود كغاية بأن تفتح الباب لظهور علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

استخدام خميرة فرعونية عمرها ٥٠٠٠ عام لإنتاج خبز أفضل من المعروف حاليا

عن هذه العملية. وأرسل معظم العينات لتحليلها معمليا، لكن بلاكلي احتفظ بواحدة. وباستخدام المياه والحبوب القديمة وحاويات معقمة، جهز المواد الأولية لتصنيع العجينة لمدة أسبوع، وذلك من أجل الوصول إلى أقرب المكونات التي كان يستخدمها المصريون القدماء لصناعة ما كانوا يعتبرونه خبزا. ووضع بلاكلي الخمائر مع خليط من الحبوب التي طحنها بنفسه ولم يكن من بينها القمح المعروف حاليا، وكان الخليط مكونا من الشعير ونبات الحجل (يشبه القمح البري وحيد الحبة)، الذي كان يستخدمه الفرعنة قبل ١٠ آلاف عام. وبلاكلي وضع الخميرة الفرعونية مع خليط من الحبوب التي استخدمها الفرعنة ولم يكن من بينها القمح المعروف حاليا. ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جدا، "بينما كانت هذه الخمائر نائمة، توصل المصريون القدماء إلى القمح الحديث". وأضاف أن أقدم الأهرامات المعروفة في الجيزة يعود تاريخه إلى حوالي ٤٥٠٠ عام، بينما كانت سلالات الخميرة هذه مخزنة قبل ذلك بحوالي ٧٠٠ عام، أي أنها عمرها يصل إلى ٥٢٠٠ عام. ويقول، "كانت راتحتنا (العجينة الأولية للخبز) مختلفة تماما عن تلك المعروفة حديثا." كانت القطعاعات أصغر، أقل حدة، ولكنها أكثر نشاطا. "لنصوص الفرعنة الذين خربوا مقابر الملوك العثور على قبر ابنة أحد ملوك الفرعنة في دهشور جنوب القاهرة

وكالات طبقا للعلماء، فإن أمراض القلب الشائعة في البشر نادرة جدا في أي حيوانات أخرى قبل مليوني أو ثلاثة ملايين سنة، "فقد" أسلافنا الأوائل أحد الجينات المهمة في أجسادهم، وفقا لدراسة علمية حديثة.

تقد شهدت أجسام أسلافنا الأوائل من البشر طفرة جينية عطلت نشاط جين يطلق عليه اختصارا اسم CMAH، وبعد سلسلة من التطورات، ورث إنسان الهوموسابينس (أو الإنسان العاقل الأول) فقدان هذا الجين. وبحسب دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة سان دييغو في كاليفورنيا، فإن نتيجة هذه الطفرة الجينية تركت الإنسان على وجه التحديد عرضة للنوبات القلبية. وتقول منظمة الصحة العالمية إن أمراض القلب والأوعية الدموية تتصدر أسباب الوفاة المبكرة (التي تصيب من هم دون سن السبعين) حول العالم، وتمثل هذه النسبة ثلث الوفيات حول العالم سنويا - أي ١٧،٩ مليون شخص تقريبا - وهو عدد متوقع أن يصل إلى ٢٣ مليون شخص بحلول عام ٢٠٣٠.

وفي معظم الحالات، تكون الوفاة جراء انسداد الشرايين، بسبب الرواسب الدهنية، مما يقلل معدل تدفق الدم للأعضاء الحيوية بالجسم. دراسة: الرياضة في منتصف العمر تحد من أمراض القلب علاج جديد للنوبات القلبية باستخدام رقعة حيوية تتحقق بالقلب لإنقاذ المرضى ولكن بينما تشجع هذه الأمراض بين البشر، فإنها "غير موجودة تقريبا" في الثدييات الأخرى، بما فيها قرود الشمبانزي قليلة النشاط، كما يكاد ينعدم أي دليل على وجود هذه الأمراض بين الحيتان والدلافين الضخمة. فما الذي حدث للبشر وتركتنا أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض؟ أمراض القلب والشرايين تتصدر أسباب الوفاة المبكرة حول العالم، طبقا لإحصاءات الأمم المتحدة "سمة بشرية" في دراسات سابقة، كان أجيت فارك، أحد الباحثين القائمين على هذه الدراسة، قد لاحظ أن انسداد الشرايين مرض لا يصيب غير البشر. وفي تجربة أجريت قبل عشر سنوات، وضعت حيوانات الشمبانزي وكدييات أخرى تحت الملاحظة في أقفاص اللقوف على ما إذا كانت العوامل المسببة لمرض انسداد الشرايين لدى الإنسان (كقلة النشاط والسمنة والغذاء الغني بالكوليسترول وارتفاع ضغط الدم) ستؤدي إلى إصابة هذه الحيوانات بأزمات قلبية.

لكن لم يتم تسجيل شيء يذكر. وكانت الإصابة بالأزمات القلبية بين الشمبانزي نادرة وفي حال الإصابة بها لم تكن نتيجة انسداد الشرايين. وقادت هذه الدراسات الباحثين إلى تأكيد أن الحيوانات لا تعاني أمراض القلب والأوعية الدموية إلا إذا كانت أجسامها قد شهدت تطورات جينية تركت وظائفها شبيهة بوظائف أجسام البشر، أو إذا كانت تلك الحيوانات تتناول كميات غير طبيعية من الكوليسترول لأغراض البحث العلمي. وفي الدراسة التي بين أيدينا، المنشورة في الأكاديمية الوطنية للعلوم، استخدم فارك وفريقه فئران معدلة جينيا تعاني تعطلا في نشاط جين الCMAH تماما كما هي الحال في البشر. ومجموعة أخرى من الفئران، لم يكن نفس الجين معطلا بأجسامها، وبالرغم من أن مجموعتي الفئران كانت مجموعة الفئران المعدلة جينيا شهدت ترسبات دهون في دماغها بمعدل الضعف مقارنة بذلك الذي شهدته المجموعة الأخرى. تقول الدراسة "إن فقدان جين الCMAH في الفئران قد ساعد بشكل ملحوظ في الاستعداد

وكالات

استخلاص الخميرة السائلة من الأواني الفخارية الفرعونية وتحديد سلالتها داخل معامل خاصة كانت ميكروبات الخميرة الفرعونية نائمة (خاملة) لأكثر من ٥٠٠٠ عام، ومدفونة داخل أوان خزفية (من الفخار المصري)، حتى قرر الأمريكي شيموس بلاكلي استخدامها الآن في صناعة الخبز. وبالفعل تم إنتاج رغيف باستخدام الخميرة الفرعونية. والأمريكي بلاكلي، أحد هواة علم الخبز، ومطور ألعاب محترف لجهاز أكس بوكس Xbox، كما أنه يهوى صناعة الخبز وينشر العديد من الصور على وسائل التواصل الاجتماعي.

واعتترف بأنه صنع "أرضة رهيبة تشبه الصخور في شكلها". لكن هذه التجربة (باستخدام الخميرة الفرعونية) كانت في إطار مختلف تماما. بدأ بلاكلي عمله بخطوة استخراج ميكروبات الخميرة من أوان فخارية فرعونية دون تدمير هذه الأواني. وتمكن بمساعدة عائلة الآثار سيرينا لوف، من الوصول إلى مجموعة من أدوات فرعونية لصناعة البيرة والخبز كانت محفوظة في متحفين في مدينة بوسطن الأمريكية.

واستعان أيضا بعالم الأحياء المجهرية بجامعة أيوا الدكتور ريتشارد بومان، لاستخراج الخميرة من الأواني الفخارية وتحديد سلالتها أيضا. وحقن عالم الأحياء بومان المواد الغذائية في الأواني الفخارية حتى تتغذى عليها ميكروبات الخميرة النائمة، وبعد ذلك سحب السائل الناتج

الحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

من الساخن. والبديل الآخر هو أن تبرد بعض جواربك بوضعا في التلاجة، ثم ارتدائها. إذ إن تبريد أقدامك يخفض حرارة جسمك كله وحرارة بشرتك. ٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدرا كافيا من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد النوم. ست تخفف عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا" وأنت طبعا لا تريد الاستيقاظ عطشان، لكنك أيضا لا تريد التوجه إلى دورة المياه غير مبرمة في الساعات الأولى من النوم. ٧- فكر فيما تشربه احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

٤- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق. ولا تنس أن درجة الحرارة في غرفة نومك، ودرجة حرارة جسمك تميل إلى الانخفاض خلال الليل. ولذلك هناك رطوبة في الجو. ٥- المراوح استخدم المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرفر في الجو الحار. خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو. وتعمل المراوح على تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة. وان لم يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج بدلا

قد تشجعك حرارة الجو على تغيير عاداتك وسلوك اليومي المعتاد. ومن الأفضل ألا تفعل ذلك، فقد يؤدي هذا إلى اضطراب نومك. حاول الالتزام بوقت ذهابك المعتاد إلى النوم، وافعل ما اعتدت على فعله قبل موعد النوم. ٣- حافظ على الشعور بالبرودة تذكر الأساسيات، واتخذ الخطوات الضرورية للتأكد من بقاء درجة حرارة غرفة نومك منخفضة قدر المستطاع خلال الليل. أسدل الستائر خلال النهار، حتى تبعد أشعة الشمس عنها، وتأكد من إغلاق النوافذ من الناحية التي تدخلها الشمس من المنزل، حتى لا تدع مجالا للهواء الساخن. وافتح جميع النوافذ قبل التوجه إلى النوم، حتى تتسرب التسمات المنعشة إلى المكان.

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تشغل صعوبة الحفاظ على نوم هادئ ليلا تفكير كثير من الناس. ولكن هل هناك ما يمكن فعله لمواجهة موجة الحر. هذه بعض النصائح: نصائح للنوم خلال موجات الحر الشديد ١- لا للقبولة قد يجعلك الجو الحار تشعر بقليل من الكسل خلال النهار. ويرجع ذلك إلى أننا نستخدم طاقة أكثر في إبقاء حرارة أجسامنا الداخلية متوازنة. ولكن إذا اضطرب نومك ليلا، حاول تجنب القبولة في النهار. ولا شك أن النعاس شيء رائع إذا كانت الحرارة مرتفعة، لكن من الأفضل ادخار ذلك لوقت الليل. ٢- التوقيت

تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

❖ وكالات

حين تشتري كوبا من القهوة ربما تلاحظ أن سعر الحجم المتوسط والكبير - يقتر كثيرا من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تتدخض بتناك الحيلة الصغير والمتوسط والكبير - يقتر كثيرا من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تتدخض بتناك الحيلة وتقرر شراء الحجم الكبير، وتدفع ما لا أكثر! والسبب في هذا هو ما يعرف بـ"تأثير الشُرك" أو "تأثيرسعر الإجراء"، والقصد به طرح خيار إضافي أقل جذبا بقصد دفع الشخص نحو إنفاق أكثر مما كان يخطط له في البداية - والخيار الإضافي هنا هو الكوب المتوسط من القهوة الأعلى سعيا.

تقول ليندا تشانغ، خبيرة نفسية بجامعة هارفارد، "طرح الخيارات بطريقة معينة يمكن أن يوجه الأشخاص نحو منتج أعلى سعيا". في البداية، جرى بحث "تأثير الشُرك" كاستراتيجية تسويقية للتأثير على المستهلك، ولاحقا أظهرت بحوث أخرى أن نفس الاستراتيجية قد تنسحب على مجالات أخرى كالتوظيف والرعاية الصحية والسياسة.

ويمكن لن يخي لكافة الاستراتيجيات أن يقي نفسه من الوقوع تحت تأثيرها، بل ويستفيد بها في إقناع الآخرين.

هل تتأثر حالتك المزاجية بأطوار القمر المختلفة؟ لماذا كان أجدادنا يقيمون رؤوسهم؟ يستخدم خبراء التسويق ما يعرف بـ "تأثير الشُرك" لتوجيه المستهلك لشراء منتج أعلى لا يختلف كثيرا عن البديل الأرخص كانت أول مرة توثق فيها استراتيجية "تأثير الشُرك" في الثمانينيات من القرن الماضي، مع لجوء الخبراء للكثير من الجيل المؤثرة على الإدارك، وفضل طريقة لفهم هذه الاستراتيجية هي النخر إلى مثال عملي.

تخيل أنك تتحار رحلة طيران من الخيارات الثلاثة التالية؛
الرحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة
الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولارا مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة
الرحلة (ج) بتكلفة ٤٣٥ دولارا مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة
وجد الباحثون أن أغلب الناس سيختارون الرحلة (أ) باعتبارها أرخص من الرحلة (ج) - رغم أنها أعلى بفارق كبيرعن الرحلة (ب).

والآن لننظر لطرح آخر لنفس المثال، رحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولارمع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة
الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولارا مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة
الرحلة (ج) بتكلفة ٣٣٠ دولارا مع فترة توقف لمدة ١٩٥ دقيقة
في هذه الحالة سيفضل أغلب الناس الرحلات (ب).

ويبدو هذا الأمر غير منطقي، إذ لا ينبغي أن تكون الرحلة (ب) الآن أكثر جذبا عن المثال الأول، لأن وقت الانتظار والسعر لم يتغيرا؛ لكن تغيير الرحلة (ج) - بإطالة فترة توقفها - أثر على حكم الشخص على الخيارات الأخرى فجعله مستعدا لتحمل انتظار أطول من أجل سعر أرخص. وفي الحالتين تم طرح خيار الرحلة (ج) كعامل تشبثت أو طعم، بحيث يبدو شبيها بأحد الخيارين الآخرين ("الخيار المستهدف") ولكن أقل جذبا، بحيث يميل الشخص أكثر للهدف بمفاضلته بخيار آخر. يقول باحثون إن حيلة التشبث تنسحب على شتى البيئات، من رحلات الطيران إلى المشروبات الغازية.

ووجدت التجارب التي فحصت خيارات من هذا القبيل أن الاستعانة بعامل تشبثت جيد، كالمطرح في المثال، قد يؤدي لتحويل الرأي عن أحد الخيارين لآخر بنحو ٤٠ في المئة - وهو ما يظهر سهولة التأثير على قرار الشخص بتغيير طريقة الطرح. والأهم، كما يظهر في السيناريو الأول، هو أن إضافة خيار ضعيف قد يجعل المستهلك أكثر استعدادا لدفع المزيد من المال، وهو ما يعل اهتمام خبراء التسويق بتلك الاستراتيجيات.

ولا يزال علماء النفس يبحنون السبب في ذلك، ويقولون إن المقارنة بالخيار الأضعف ربما تسهل على الشخص الاختيار، فالفاضلة بين الخيار (أ) و(ب) صعبة من حيث التكلفة والانتظار، فبكم

يؤمن الشخص انتظارا لمدة ٩٠ دقيقة إضافية؟ لكن إضافة اختيار ثالث يجعل الفاضلة أسهل بمضاهاتها بالخيار الضعيف للرحلة (ج) بما يرجح كلمة الاختيار.

ولوحظ أن تلك الأنماط السلوكية مقترنة بالعديد من السلع المختلفة، بدءا من الخمرور مرورا بأجهزة التلفزيون ووصولا إلى السيارات والمنازل، فوجود خيار ثالث غير جذاب يستميل المرء أكثر لأحد الخيارين الأصليين. ويصف دان آرييلي في كتابه "خيار متوقع" كيف تستخدم جريدة الإيكونوميست تلك الحيلة لتشجيع القراء على اختيار اشتراك أعلى. عن طريق عرض اشتراك رقمي مقابل ٥٩ دولارا، أو اشتراك للنسخة المطبوعة مقابل ١٢٥ دولارا، أو اشتراك للنسختين المطبوعة والرقمية معا مقابل نفس السعر أي ١٢٥ دولارا.

ويبدو واضحا أن خيار الاشتراك المطبوع ليس إلا تشبثتا عن الخيار الحقيقي. لكن آرييلي وجد أن مجرد وجود هذا الخيار حفز كثيرا إقبال القراء على الاشتراك المزدوج (بدلا من الاكتفاء بالاشتراك الرقمي). وحين لم يكن هناك سوى خيارين أقبيل القراء بنسبة ٥٢ في المئة على الاشتراك الرقمي فقط، وهو الأرخص كثيرا.

كذلك يلجأ التجار تلك الحيلة في بيع المنتجات باهظة السعر، فقد وقفت دراسة أجرتها مؤخرًا جامعة "بريتيش كولومبيا" تأثير "عامل التشبثت" على سوق بيع الماس، ووجدت أن طرح منتجات أدنى قليلا وبنفس السعر قد يزيد الأرباح التي تحققها منافذ البيع بنسبة تزيد عن ٢٠ في المئة.

ويختلف الأشخاص في مدى تأثرهم بتلك الحيلة، إذ يتوقف ذلك على طريقة تفكير الشخص. وتشير الاستطلاعات إلى أن بعض الأشخاص أكثر ميلا لتقبل حدهم الداخلي، بينما البعض الآخر أكثر تحديقا للأمور (والنوع الأول أكثر تأثرا بحيلة التشبثت).

تؤثر حيلة التشبثت في اختيار شخص للمواعدة بمقارنتها بالخيارات المطروحة كما تلعب الهرمونات دورا في ذلك الأمر. فزيادة هرمون التستوستيرون يجعل الأشخاص أكثر اندفاعا، وبالتالي تنطلي عليهم الحيلة أكثر. ونظرا لأن هرمون التستوستيرون هو هرمون الذكورة، فربما يجب مراجعة القول المأثور إن الرجال أكثر تقاضا من النساء! كما قد يتأثر المجموع كما يتأثر الفرد بحيلة التشبثت.

كما بحث العلماء تأثير حيلة التشبثت في ظروف مختلفة، ووجد آرييلي أنها قد تنطبق أيضا على المواعدة، إذ يقول إننا قد نجعب بشخص أكثر إذا كان موجودا إلى جانب خيار آخر يشبهه لكن أقل جذبا.

كذلك قد تؤثر تلك الحيلة على التصويت في الانتخابات، وفي التوظيف؛ فهند المفاضلة بين مرشحين متقاربين أحدهما يفوق الآخر قليلا تزداد فرص المرشح الأقوى بصورة كبيرة رغم أن الفارق بينهما ليس ضخما.

وقد بدأ علماء بريطانيون في بحث الاستعانة بتلك الاستراتيجية لتشجيع الأشخاص على اتباع سلوك صحي. فقد درس كريستيان فون واغتر، باحث بالعلوم السلوكية والصحة بجامعة يوينغستري كولينج لندن، استعداد الأشخاص للخضوع لفحص الكشف عن الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو فحص هام رغم ما يسببه في المجال الطبي تشبثي أهمية تلك الحيلة في أنها قد تنقذ أرواح البشر. لكن يمكننا جميعا الاستفادة بها في زيادة قدراتنا على الإقناع على المستويين الشخصي والمهني، مثل اختيار خطط السفر مع الأصدقاء وخلافه.

وعلى شراء سماعه هاتف أو اختيار بديل للتقاعد. ويتعين عليك أن تسأل نفسك إن كان اختيارك هو ما تحتاجه فعلا، وإن كان هو ما رغبت فيه منذ البداية أم انحلت عليك حيلة وجود بديل ثالث لم يكن في الحسبان. كن كقناص متمرس لا يعدل عن مسيده مهما بدا من الطير يمينًا ويسارا لتشبثت النظر عن الهدف الأصلي!

فوائد الشوفان في الرجيم الغذائي

❖ وكالات

الشوفان، نوع من رقائق الجبوب ذو فوائد في الرجيم، وهو يخفى بإضافة في صفوف اختصاصيي التغذية لقيمته الغذائية، كما أن الشوفان يوصف للأفراد الذين يحاولون خسارة الوزن أثناء الرجيم، ويعد، إذ هو يتحكم في مستويات الجوع، بسبب ارتفاع محتواه من الماء والألياف القابلة للذوبان. الشوفان يتحكم في مستويات الجوع يتوافر الشوفان في مجموعة متنوعة من الأشكال، بناءً على كيفية معالجته، وهو عموماً غنيٌ بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان منها، والفسفور والييامين والمغنيسيوم والزنك. وفي الآتي، تعدد اختصاصية التغذية والنوعية الرياضية عيبرييضون أنواع الشوفان بالترتيب، من الأقل معالجة إلى الأكثر منها، علماً أنه على الرغم من تشابه المحتوى الغذائي نسبياً بين القطع الكبيرة من الشوفان والناعمة منه، فإن آثار أنواع الشوفان المختلفة في نسبة السكر في الدم بالتحاق، ليست كذلك. وفي هذا الإطار، يستغرق تناول الشوفان الأقل معالجة، مثل، حبوب الشوفان أو القطع الكبيرة منه وقتاً أطول في الهضم، مقارنةً بالشوفان المفوف أو الناعم، مع تأثير أقل في مؤشر نسبة السكر في الدم، مقارنةً بالشوفان المفوف أو الناعم.

الأمم

منوعات

كيتو وباليو: هل تزيد الحميات المعتمدة على الدهون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب؟



بالسكر والنشويات البيضاء، كالدهنيق الأبيض، تزداد مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية أكثر.

ويقول بيتر كليفتون، أستاذ التغذية بجامعة جنوب أستراليا المشارك في الدراسة، إن "أغلب النصائح الغذائية ببلدان كبريطانيا وأستراليا والولايات المتحدة تقتر بالمرود الصحي على القلب عند استبدال الدهون المشبعة بغير المشبعة".

ويضيف، "لأسف حين بدأت الصناعات الغذائية إنتاج بدائل منخفضة الدهون في الوجبات الجاهزة والحلوى والزيادي وغيره، زادت نسبة السكر فيها، وهو ما لا يقلل على الأرجح من خطر الإصابة بأمراض القلب".

أشارت دراسة لانخفاض الوفاة بنسبة ١١ في المئة عند استبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون كما أن بعض أنواع الأحماض الدهنية المشبعة التي تشكل الدهون المشبعة تكون أقل ضرراً من غيرها، ومثال ذلك حمض الستريك الذي يكون زهاء نصف الدهون المشبعة في الشوكولاتة الداكنة، إذ لا يرفع كوليسترول الدم. (لكن الحمض الدهني المشع الآخر، وهو حمض البالميتك، يرفع الكوليسترول، وبالتالي ينصح بالاعتدال حتى في تناول الشوكولاتة الداكنة).

كذلك يختلف الأمر فيما يتعلق بمنتجات الحليب، ففي الجين والزيادي ربما يقلل الكالسيوم (وهو أحد الأملاح المعدنية التي قد تسهم في جعل ضغط الدم طبيعياً) أثر تلك الأغذية في رفع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، عن الأثر الذي يحدثه لحم الخنزير الملعج مثلاً. وربما يفسر ذلك ما لوحظ من عدم ارتباط تناول منتجات الحليب (ومنها الكامل الدسم) بأمراض الشريان التاجي.

تقول غارتون، "سمعنا جميعاً عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكثرون من تناول الزبد والقشدة وغيرها. لكن بالنسبة لمظم الأشخاص، من الأفضل الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ومصادر الدهون غير المشبعة كالزوز والأسماك الدهنية".

وتنصح غارتون بالنظر لكامل ما يتناوله الفرد من طعام وشراب، والإكثار من الميذبه منه، بدلا من التركيز على عناصر بعينها.

هل تسبب شبكات هواتف الجيل الخامس أضرارا صحية؟

هي الصواري الهوائية التي تنقل وتستقبل الإشارات من وإلى الهواتف. وفي ظل وجود الكثير من النواقل، يمكن لكل منها العمل بمستويات من الطاقة أقل من تلك التي كانت لازمة في تقنية الجيل الرابع، مما يعني انخفاض مستوى التعرض للإشعاع الناتج عن صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس.

وقياسا على تعليمات الحكومة البريطانية حول المحطات القاعدية للهواتف المحمولة، فإن حصول تردد موجات الراديو في الأماكن التي يستطيع العامة الوصول إليها لا ترقى للمعايير، ماذا عن مخاطر الحرارة؟

جزء من طيف الجيل الخامس الذي تسرح به الإشراذات الدولية يقع ضمن نطاق موجات الميكروويف (الداقيقة) والتي تبعث الحرارة فيما تمر به من أشياء.

على أن آثار ارتفاع مستويات الحرارة في شبكات الجيل الخامس (وما سبقها من تقنيات هواتف) ليست ضارة، بحسب البروفيسور رودني كروفث استشاري اللجنة الدولية للوقاية من الإشعاعات غير المؤينة.

ويقول كروفث، "أعلى مستوى تردد لموجات الراديو يمكن التعرض له من الجيل الخامس تم رسده وكان صغيرا جدا بحيث لم يسجل ارتفاع في درجة الحرارة حتى الآن".

حدود التعرض للزيادة الضئيلة في التعرض لموجات الراديو المترتبة على ظهور شبكة الجيل الخامس، لا يزال مستوى التعرض الإجمالي منخفضاً.

ولا يزال مدى تردد إشارات الجيل الخامس منحصرا في النطاق غير المؤين للطيف الكهرومغناطيسي، ولا يزال دون المستوى الذي تعتبره اللجنة الدولية للوقاية الإشعاعية ضارا. وتقول منظمة الصحة العالمية إنه لم يظهر ما يشير إلى آثار ضارة صحيا جراء التعرض للترددات الكهرومغناطيسية التي هي دون المستويات التي حددتها اللجنة الدولية للوقاية الإشعاعية.

يوميا (وهو ما يستنفده الفرد بالتهاق شطيرة هامبورغر بالجبن وأربع ملاعق كبيرة من الزبد).

أما الرابطة الأمريكية للقلب فتذهب لأبعد من ذلك، إذ توصي بنسبة خمسة أو ستة في المئة فقط.

ويحтар الناس مع اختلاف الآراء وتضارب الأخبار، فما القول الفصل في أمر الدهون المشبعة؟

تعرب لين غارتون، خبيرة تغذية بهيئة "هارت يو كيه" البريطانية للقلب المعنية بالكوليسترول، عن قلقها من تشجيع الناس حاليا على تناول الدهون المشبعة. وتقول إن الفرد يتناول فعلا ما يزيد عن حاجته من الدهون المشبعة، فالشخص في بريطانيا يحصل في المتوسط على ١٢,٥ في المئة من سعراته الحرارية من الدهون المشبعة، رغم التزامه بالجد الموصى به من الدهون إجمالا، أما الأمريكي فيتناول ١١ في المئة في المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والأسترالي ١٢ في المئة.

تحوي شريحتان من البيترزا ١٠ غرامات من الدهن المشع، أي نصف الموصى به للنساء ويوميا وثلث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة في رفع مستوى الكوليسترول في الدم، وليس أقلها الإفراط في تناول الدهون المشبعة، وهو ما أكدته الدراسات منذ الخمسينيات".

وتضيف غارتون أنه قد يكون من الأفضل للبعض تناول أقل حتى من الموصى به من الدهون المشبعة، وخاصة من تتوافر لديه عوامل أخرى تعرضه للإصابة بأمراض القلب.

❖ وكالات

تقدم الكثير من البلدان، ومنها المملكة المتحدة، منذ عقود نصائح طبية رسمية بخفض ما يتناوله الفرد من دهون مشبعة، لكن يتجاهل كثيرون تلك النصائح، معتقدين أن الدهون المشبعة لن تكون ضارة مهما تناولوا منها.

وتوجد الدهون المشبعة بكميات كبيرة في اللحوم ومنتجات الحليب كامل الدسم والكمكف والبسكويت وزيت النخيل وزيت جوز الهند.

وإذا كنت ممن يتبعون إحدى الحميات الغذائية الشائعة الآن المعتمدة على تقليل الكربوهيدرات - كحمية "كيتو" أو "باليو" - فلا بد أنك تتناول من الدهون المشبعة أكثر من ينصح به رسميا.

وينطبق نفس الأمر على من يسير مع موجة انتشارت في الأونة الأخيرة من زيادة بعض الزبد أو السمن إلى القهوة صباحا، إذ يسهل تجاوز حد ٢٠ غراما للنساء و١٠ غراما للرجال الموصى به في بريطانيا.

ويتفق أغلب العلماء على أن الإفراط في الدهون المشبعة يرفع مستويات الكوليسترول في الدم، وهو ما قد يؤدي لضيق الشرايين واحتمال الإصابة بالسكتة القلبية أو الدماغية. لكن عددا من العلماء يقولون إن المشكلة في أمراض القلب ليس سببها الدهون المشبعة، وإنما السبب في ذلك هو الالتهاب المزمن.

وتنصح الجهات الصحية بأغلب البلدان السكان بتقليل الدهون، وخصوصا المشبعة، ومنها نصائح بريطانية توصي بالابتلى الجسم أكثر من ٣٥ في المئة مما يحتاجه من طاقة (سعرات) من الدهون، ونحو ٥٠ في المئة من الكربوهيدرات، دون

أصيب بالشلل وعاد للعمل بعد ثلاثة أشهر ليصبح من أصحاب الملايين ستة تحديات تندر بفضاء البشرية في المستقبل البعيد

يحوي زيت جوز الهند من الدهون المشبعة أكثر من الزبد، فملعقة واحدة كبيرة منه تحوي أكثر من نصف الحد الموصى به يوميا للنساء وفيما يتعلق بالدهون المشبعة، توصي بريطانيا بنسبة أقل، لا تتعدى ١١ في المئة مما يتناوله الفرد من سعرات غذائية، بينما توصي الولايات المتحدة ومنظمة الصحة العالمية بأقل من ١٠ في المئة، أي نحو ٢٠ غراما للنساء و٣٠ غراما للرجال

❖ وكالات

بدأ تشغيل شبكات هواتف الجيل الخامس في بعض مدن المملكة المتحدة، وبدأ معه طرح أسئلة عما إذا كانت هذه التقنية الجديدة تشكل مخاطر على الصحة.

وتتوفر التقنية بالفعل في بعض الدول الأخرى، مثل كوريا الجنوبية وإسبانيا وسويسرا وأجزاء من الولايات المتحدة، على سبيل المثال لا الحصر، وستمدد التقنية إلى أماكن أخرى في غضون العامين المقبلين.

فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟

الذي تعرفه عن شبكة اتصالات الجيل الخامس التي بدأت بريطانيا باستخدامها؟

ماذا ستقدم تقنيات الجيل الخامس أو ما يعرف بـ 5G؟

ما المختف في الجيل الخامس؟ على غرار التقنيات الخلوية السابقة، تعتمد شبكات الجيل الخامس على إشارات محمولة على موجات راديو - جزء من الطيف الكهرومغناطيسي- منقولة ما بين مستقبل الإشارة الهوائي أو الصاري الهوائي، وهاتئلك. إنسنا محاسطن بالإشعاع الكهرومغناطيسي طوال الوقت - من إشارات الراديو والتلفزيون، فضلا عن كافة المنتجات التقنية، بما فيها الهواتف المحمولة، ومن موارد طبيعية كأشعة الشمس.

وتستخدم شبكات الجيل الخامس موجات ذات تردد أعلى مما تستخدمه شبكات الهوافت السابقة، بما يساعد مزيدا من الأجهزة في الدخول إلى الإنترنت في نفس التوقيت وبسرعة أعلى.

وتقطع هذه الموجات مسافات أقصر في الأماكن الحضرية، ومن ثم فإن شبكات الجيل الخامس تتطلب المزيد من الصواري الهوائية الناقلة أكثر مما كانت تتطلبه التقنيات السابقة، مثبتة على مستويات أقرب إلى سطح الأرض. تمتلك كوريا الجنوبية الآن في كل أنحاء البلاد شبكة هواتف الجيل

استبدال الدهون لكن الدهون المشبعة ليست دائما المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وترتابط كافة تلك العناصر فيما بينها.

وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضررا.
تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات ملعقة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدهنيق ربما أكثر ضررا

واستندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة علمية للتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من السعرات المأخوذة من الدهون المشبعة بنسب النشويات من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجوز والبذور) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذر الفستق) قلل احتمالات الوفاة لأي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع.

ووجد أن البديل "الصحية" للدهون المشبعة في الحالتين قللت الإصابة بالسكتة القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوبهيدرات.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهوائف الخلوية"، حتى بالنسبة لمستخدمي الهوائف بشكل مكثف.

ويقول فرانك دي فوخت، استشاري الاستخدام الأمم للهوائف المحمولة، "رغم ما توحيه بعض الأبحاث من زيادة احتمالية مخاطر الإصابة بالسرطان جراء الاستخدام المكثف للهوائف المحمولة، فإن الدليل على وجود علاقة سببية بينها ليس مقنعا بما يكفي لاتخاذ تدابير وقائية".

ومع ذلك، كتبت مجموعة من العلماء والأطباء إلى الاتحاد الأوروبي للمطالبة بوقف نشر شبكات هوائف الجيل الخامس.

موجات الراديو غير مؤينة إن نطاق موجات الراديو - المستخدم في شبكات الهوائف المحمولة- غير مؤين، "مما يعني أنه يفتقر إلى الطاقة اللازمة لتقنيت الحمض النووي ومن ثم إحداث تلف في الخلايا"، بحسب ديفيد ووبرت غراييز، الباحث في علاج السرطان.

لكن التعرض بكثافة لطيف الكهرومغناطيسي أعلى من المستوى الناتج عن الترددات المستخدمة في الهوائف المحمولة، يؤثر بوضوح مخاوف الإصابة بأخطار صحية. وتدخل أشعة الشمس فوق البنفسجية ضمن هذه الفئة الضارة، ويمكن أن تسبب سرطانا في الجلد.

وثمة إشراذات حازمة بخصوص التعرض لمستويات أعلى من إشعاعات الطاقة، كأشعة أكس الطبية وأشعة غاما، والتي قد تورث آثارا مدمرة لجسم الإنسان.

يقول غراييز، "من الأمور المثقمة خوف الناس من الإصابة بالسرطان، لكن من الأهمية بكان توضيح أن موجات الراديو أقل أثرا حتى من الضوء الذي نبأشره يوميا".

ويضيف، "لا يوجد دليل كاف على أن شبكات الهوائف أو الشبكات اللاسلكية كانت سببا في مشكلات صحية".

هل ينبغي القلق من صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس؟
تتطلب تقنية الجيل الخامس المزيد من المحطات القاعدية الجديدة - هذه

«هدف» ريال مدريد على رادار ليفربول.. خطوة قبل الحسم



تقارير لصحفية الألمانية، مع آر بي لايبزيغ شرطاً جزائياً بقيمة ٣٦,٥ مليون جنيه إسترليني، والذي سيتم تفهيمه الصيف المقبل، ما يعني أن كل الأندية الكبيرة ستطارد صخرة دفاع منتخب «الديوك».

كما باع ليفربول كلا من ريان برويستر إلى نادي شيفيلد يونايتد نظير ما قيمته ١٨ مليون جنيه إسترليني، كما باع أيضاً ماركو غروغيتش إلى بورنموث البرتغالي على سبيل الإعارة لمدة موسم واحد. ويتضمن عقد أوباميكانو، وفقاً

ونجح ليفربول في التعاقد مع اليوناني الدولي كوستاس تسيملكاس نجم نادي أولمبياكوس اليوناني، والبرتغالي ديفيو جوتا، والإسباني الدولي تياغو ألكانتارا من بايرن ميونخ الألماني قبل انتهاء الميركاتو الصيفي في ٥ أكتوبر الجاري.

وكالات

دخل صخرة دفاع المنتخب الفرنسي ونجم دفاع نادي آر بي لايبزيغ، داويت أوباميكانو، ضمن اهتمامات نادي ليفربول الإنجليزي ليترجم ليترجم ريال مدريد الإسباني، في الميركاتو الصيفي المقبل. وذكرت صحيفة «سبورت بيلد» الألمانية أن ليفربول قد يتخذ قراره بدخول المفاوضات الخاصة بضم أوباميكانو، والتي يتصدرها مواطنه مانشستر يونايتد الذي يبدي رغبة قوية في الحصول على خدمات اللاعب، بعدما نجح في التأهل للمنافسة على لقب بطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم «تشمبيلونغ»، واحتمالية منافسته في العديد من المسابقات.

ويتطلع الألماني يورغن كلوب المدير الفني للبرفربول إلى التعاقد مع لاعب جديد في مركز قلب الدفاع في الصيف المقبل، حيث استقبلت شباك الريز ١١ هدفاً خلال مبارياته الأربعة الأولى في بطولة الدوري الإنجليزي الممتاز «البريميرليغ» هذا الموسم، وهو رقم غير مسبق، علماً بأن ويست بروميتش الإنجليزي هو النادي الوحيد الذي يفوق ليفربول في عدد الأهداف التي استقبلتها شباكه.

سولسكاير في خطر.. وأسطورة مانشستر يونايتد يدعمه

مخجلاً.. الكل يواجه أياماً سيئة في كرة القدم. بعض اللاعبين كان أداءهم مخجلاً تحت شعار يونايتد.. وأضاف كين الذي يعمل محللاً لتلفزيونياً حالياً «هؤلاء اللاعبين المخادعون وهم كثر سيكفون أولي وظيفته. هؤلاء اللاعبين قضاوا على المدرب السابق جوزيه مورينيو وسيطعون الشيء نفسه بأولي.. وبعد الهزيمة الكبيرة أمام توتنهام تحرك يونايتد سريعاً لتعزيز صفوفه وتعاقد مع لاعب أوروغواي الشهير إدينسون كافاني في صفقة انتقال حر ومع المدافع البرازيلي أليكس تيليس ومع الجناح الشاب فاكوندو بليستري القادم من أوروغواي في أواخر يوم من فترة الانتقالات الحالية. وسيلتقي يونايتد مع نيوكاسل يونايتد صاحب المركز التاسع في ١٧ أكتوبر الجاري عندما تعود عجلة مباريات البطولة المحلية للدوران من جديد بعد انتهاء العطلة الدولية.

انتقد روي كين قائد مانشستر يونايتد السابق لاعبي الفريق قائلاً إن المدرب أولي غونارسولسكاير ربما يتعرض للإقالة من منصبه إذا استمر تراجع أداء الفريق المنافس في الدوري الإنجليزي الممتاز لكرة القدم. وخسر يونايتد ٦-١ أمام توتنهام هوتسبير اللندني في الدوري الإنجليزي، الأحد الماضي، في تكرار لأسوأ هزيمة له في حقبة الدوري الممتاز بعد خسارته بنفس النتيجة أمام جاره مانشستر سيتي في ٢٠١١. وحصل فريق سولسكاير، الذي احتل المركز الثالث في الدوري الإنجليزي الموسم الماضي على ٣ نقاط فقط من ٣ مباريات خاضها في الموسم الحالي ويحتل المركز ١٦ بين فرق البطولة العشرين. وقال كين، الذي توج بلقب الدوري الممتاز ٧ مرات مع يونايتد ما بين عامي ١٩٩٣ و٢٠٠٥ شبكة أي.تي.في، «أدأؤهم أمام توتنهام كان

حالتا كورونا في فريق الحسين اربد

وأكد خصاونة في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) الجمعة، أن النادي ملتزم بالبروتوكول الصحي المطبق من خلال حجر المصابين وإجراء فحص جديد للاعبين قريباً. يشار إلى أن اتحاد الكرة سبق وأن أعلن عن تأجيل مباراة الحسين اربد وسحاب بدوري المحترفين لكرة القدم بعد ثبوت إصابات كورونا في فريق سحاب.

وكشفت الفحوصات التي خضع لها فريق الحسين اربد لكرة القدم، عن إصابتي بفيروس كورونا المستجد. وأشار رئيس نادي الحسين اربد صهيب خصاونة، إلى أن النتائج التي تسلمها النادي اليوم الجمعة، أكدت إصابة حارس المرمى ومعالج الفريق.

«فيديو ميسي» يثير الجدل بين جماهير برشلونة.. وأسئلة لا تنتهي

اختلاف شكل ميسي ذي اللحية الطويلة بعد أن حلقتها قريباً، وبدا كما لو كان محرر الفيديو قد قام بتكبير الصورة على وجهه فقط كي لا يرى أنه ليس مشمولاً بالحملة الدعائية للموسم الجديد. لأن ميسي يستحيل أن يكون قد صور هذا الإعلان بقميص برشلونة الجديد. الإعلان للخروج من برشلونة في هذا الصيف، بعدما أرسل بورو فاكس إلى إدارة جوسيب ماريا بارتوميو يطلب تنفيذ أحد بنود عقده للرحيل بالمجان عن البارسا.

أن ميسي لديه عقد مع شركة أديداس، والرعاي الرسمي للنادي الكتالوني هو ناكي، رغم ظهوره في سبتمبر الماضي في الغلاف الدعائي لقميص الفريق الأول. وأضافت أن ميسي ربما لم يشارك في تسجيل هذا المقطع الدعائي، كونه لا تربطه علاقة جيدة بمسؤولي البارسا في الأشهر الأخيرة، ووصل الأمر لطلب مفادته قلعة الكامب نو. وأشارت الصحيفة الإسبانية إلى الإعلان يحتمل أن يكون تم تصويره خلال الفترة التي يغيب فيها ميسي للمشاركة مع منتخب بلاده في تصفيات مونديال ٢٠٢٢، لكن الأمر لم يحدث مع اللاعبين الدوليين الباقين المستعدين لمنتخابات بلادهم في فترة التوقف الدولي، ما فتح الباب لأسئلة لا تنتهي.

والإعلانات الخاصة بالنادي الكتالوني. وليونيل ميسي، هو قائد البارسا، رفقة ٣ آخرين، وهم بيكيه، الذي ظهر في الغلاف الخارجي وسيرغي بوسكيتس وسيرغي روبرتو. ومن أبرز الأمور التي لفتت انتباه مشجعي البلوغرانا، أيضاً تتعلق بالنتيجة الأرجنتيني ميسي، حيث ظهر جميع اللاعبين في حالة من المرح والضحك أثناء تغير قميص برشلونة للنسخة الجديدة، أو حمل أشياء مثلما فعل سيرغينو ديست، رفع علم بلاده، بينما ميسي لم يظهر سوى ثوان قليلة، وظهر بدون أي تفاعل مع المقطع.

ونظراً لكونه أهم لاعب في تاريخ برشلونة، تساءل عشاق البارسا عن السبب الرئيسي وراء ظهور ميسي بهذا الشكل. وذكرت صحيفة «أس» الإسبانية أن ما حدث ربما يرجع لأسباب إعلانية، لا سيما

إصابة ٣ لاعبين من الفيصلي بفيروس كورونا

ولفئات العمرية، حيث صدرت نتائج ٣٣ مسحة، فيما تنتظر باقي النتائج. وأضاف النادي أن النتائج الصادرة لغاية الآن أثبتت إصابة لاعبين اثنين من الفريق الأول هما، يزيد ابويلى وعودة الخزاملة إضافة لأحد لاعبي الفئات ايهم خيرالله. وكان النادي الفيصلي قد أعلن قبل عدة أسابيع عن إصابة ٨ من أعضاء فريقه بفيروس كورونا الذين تعافوا لاحقاً.

وكشفت الفحوصات التي أجريت لفريق النادي الفيصلي لكرة القدم عن تسجيل ٣ إصابات بفيروس كورونا المستجد. وقال النادي عبر موقعه الإلكتروني الرسمي الجمعة، أنه واستناداً للبروتوكول الصحي الصادر عن الاتحاد الأردني لكرة القدم، أجرى النادي يوم الأربعاء الماضي الفحص لجميع فريقه الأول

الاتحاد الآسيوي يرفض احتجاج النصر السعودي

أهلية تسجيل عدد من لاعبي بيرسيوليس في مباراة الفريقين بنصف النهائي، وتأهل الفريق الإيراني خلالها للمباراة النهائية على حساب الفريق السعودي بضرابات الجزاء الترحيحية. وأضاف الاتحاد الآسيوي في بيان نشره عبر موقعه على الإنترنت «لن يقوم الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، بعمل أي تعقيب إضافي حول هذا الأمر».

أصدرت لجنة الانضباط والأخلاق في الاتحاد الآسيوي، قراراً، الجمعة برفض الاعتراض المقدم من النصر السعودي، بخصوص مباراة قبل نهائي دوري أبطال آسيا لمنطقة الغرب، وذلك بحسب المادة ٥٩ من تعليمات دوري أبطال آسيا ٢٠٢٠. وكان النصر قد تقدم باحتجاج رسمي على عدم

أنشيلوتي يهزم كلوب في تحد خاص



وكان ينافس أنشيلوتي على جائزة أفضل مدرب كل من: الألماني يورجن كلوب (ليفربول)، والأيرلندي الشمالي بريندان رودجرز (ليستر سيتي)، ووفقاً لحساب الرسمي للبريميرليغ على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، فإن أنشيلوتي حصد جائزة أفضل مدرب في السابفة خلال شهر سبتمبر/أيلول المنصرم.

منحت رابطة الدوري الإنجليزي الممتاز، الجمعة، جائزة مميزة للايطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لايفرتون. ووفقاً لحساب الرسمي للبريميرليغ على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، فإن أنشيلوتي حصد جائزة أفضل مدرب في السابفة خلال شهر سبتمبر/أيلول المنصرم.

بابوس وملادينوفيتش إلى نهائي زوجي رولان جاروس

استعداداً لتواجهها في المجموعة الثانية، قبل أن تسهم الجرية والفرنسية اللقاء في المجموعة الأخيرة بصعوبة. وتطمح بابوس وملادينوفيتش للتتويج برابع ألقابهما في الزوجي بالجراند سلام، بعد أستراليا ٢٠١٨ و٢٠٢٠ ورولان جاروس ٢٠١٩. وسيوافج الزوجي المجري الفرنسي في النهائي، الفائزة من مباراة التشيكية أليكسا جواراتشي والأمريكية ديزاري كرافتشيك، مع الأمريكية نيكول ميليتشار والبولندية ايجاج شيانتيك، التي تأهلت أيضاً لنهائي الفردي.

ستدافع الجرية نيميا بابوس والفرنسية كريستينا ملادينوفيتش، عن لقبهما في زوجي السيدات ببطولة رولان جاروس الكبرى بعدما تأهلتا للنهائي عقب فوزهما، الجمعة، على التشيكتين باربورا كريتشيكوفا وكاترينا سينيالكوفا (٦-٤ و٧-٥). في لقاء قوي استغرق ساعتين و٢٩ دقيقة، وشهد اللقاء بين الزوجي المتوج بأخر نسختين للسيدات في رولان جاروس، سيطرة لبابوس وملادينوفيتش، اللتين

حليم يعود لقيادة الحرس أمام الزمالك

لمواجهة الزمالك الاثنين المقبل على ملعب المكس. يذكر أن حليم تولى قيادة الحرس، عقب وقت سابق من الموسم الجاري، عقب رحيل طارق العشري إلى المصري، ثم ترك المنصب عند عودة العشري للحرس.

الفريق، الذي يحتل المركز السادس عشر في جدول الترتيب، برصيد ٣٠ نقطة، وهو الأقرب لجزء ثالث تذاكر الهبوط، مع طنطا وإف سي مصر. ويقود حليم تدريبات الفريق، اليوم السبت، استعداداً

وعلم «كوورة» أن باسم رياض، رئيس النادي، تحدث مع حليم الذي يرأس قطاع الناشئين، حول العودة لقيادة الفريق في آخر مباراتين بالدوري. ووافق حليم على العودة لتولي المهمة، في ظل صعوبة موقف

عاد محمد حليم ليتولى تدريب حرس الحدود، عقب استقالة المدرب طارق العشري بعد الخسارة أمام أسوان (٢-١)، الخميس، في الدوري المصري الممتاز.

سواريز: بكييت بسبب برشلونة.. وهذا الأمر أزعج ميسي



Koora.com © EPA

وكالات

علق لويس سواريز، نجم أتلتيكو مدريد، على طريقة رحيله عن صفوف برشلونة، مطلع الموسم الحالي. وكان برشلونة قرر الاستغناء عن سواريز مجاناً، عقب خروج اللاعب من حسابات المدرب الجديد رونالد كومان. وقال سواريز في تصريحات أبرزتها صحيفة سبورت «لعبت في برشلونة لمدة ٦ سنوات، كانت هناك طرق أخرى للتحدث معي وإبلاغني أن النادي يخطط لتجديد الدماء.. وأضاف «أسلوب إبلاغي بالقرار لم يكن جيداً، وهذا أزعج ميسي أيضاً. إنه يعرف ما عانينا منه ومدى سوء الوضع في ذلك الوقت.. وتابع «لم أتفاجأ من دعم ميسي علناً لأنني أعرفه جيداً، وأعلم الألم الذي يشعر به. أسلوب برشلونة والشعور بأنهم يتخلصون منك هو أكثر شيء مؤلم».

وواصل «أسبوع انتقالني من برشلونة إلى أتلتيكو كان مليئاً بالمشاعر، عشت فترة معقدة حتى موعد الظهور الأول مع الأتلتي.. وأردف «لقد بكييت بسبب الوضع الذي اضطررت للعيش فيه. لم أستقبل بشكل جيد رسائل النادي بأنهم يبحثون عن حل لتجديد الدماء، حزنتم بسبب الأسلوب أكثر من أي شيء آخر. لأنه يتبعين عليك قبول الأمر عند انتهاء دوري». وأتم «هناك أشياء لم تكن معروفة عندما أذهب للتدريب في برشلونة، ويتم استبعادني لأنني لست جزءاً من مباراة مكونة من ١١ لاعباً ضد ١١ آخرين».

وكالات

علق لويس سواريز، نجم أتلتيكو مدريد، على طريقة رحيله عن صفوف برشلونة، مطلع الموسم الحالي.

أذربيجان: مفاوضات موسكو هي الفرصة الأخيرة لأرمينيا



٢٧ سبتمبر الماضي ارتفعت إلى أكثر من ٤٠٠. وأكد المرصد السوري مقتل أكثر من ٢٦ مسلحا من المقاتلين السوريين في الإقليم خلال اليومين الماضيين. ويرتفع بذلك مجمل القتلى في صفوف المرتزقة إلى أكثر من مئة. وأضاف المرصد إن تركيا تستعد لنقل دفعة جديدة من المرتزقة السوريين تضم أربعمئة مسلح إلى أذربيجان في غضون أيام معدودة. واثتهك وقف إطلاق النار على نحو متكرر منذ نهاية الحرب التي اندلعت بين ١٩٩١ و١٩٩٤ وأسفرت عن مقتل نحو ٣٠ ألف شخص. وكلما زاد العنف في المنطقة المخاوف بشأن تأمين خطوط الأنابيب في أذربيجان التي تنقل النفط والغاز إلى أوروبا. ووفقا للقانون الدولي يتبع الإقليم أذربيجان لكنه انشق في حرب تزامنت مع انهيار الاتحاد السوفيتي ويقطنه ويديره سكان من أصل أرمني.

القتال في ٢٧ سبتمبر الماضي. والمطلب الرئيسي لأذربيجان للموافقة على وقف إطلاق النار هو أن تحدد أرمينيا إطارا زمنيا للاستئناف مع أذربيجان كإقليم تابع لأذربيجان. وتستبعد أرمينيا الانسحاب من منطقة تعتبرها موطنها تاريخيا لسكانها. وعلى الأرض، تجددت الاشتباكات بين أذربيجان وقوات الإقليم الذي تدعمه أرمينيا، الجمعة. وذكرت وزارة الدفاع في أذربيجان إن اشتباكات عنيفة مع قوات الإقليم دارت اليوم على طول خط التماس بين الجانبين في الإقليم، وإن العديد من المناطق في عمق أذربيجان تعرضت للقصف. وفي المقابل، أعلنت وزارة الدفاع في ناغورني كاراباخ إن خانكندني، التي يعتبرها ذوو الأصول الأرمينية عاصمة الدولة المعلنه من جانب واحد، تتعرض للقصف. وذكرت وكالة "رويترز" أن حصيلة قتلى المواجهات المسلحة منذ اندلاعها في

غير الحقائق على الأرض وأنه أثبت أن هناك حلا عسكريا للنزاع. وكان رئيس الوزراء الأرميني، نيكول باشينيان، قد أكد استعداد بلاده لاستئناف مفاوضات السلام مع أذربيجان برعاية دولية لحل النزاع المتواصل منذ عقود بشأن الإقليم. وبدات المفاوضات بين أرمينيا وأذربيجان بشأن الإقليم في موسكو، بناء على دعوة من الرئيس الروسي، فلاديمير بوتين. ويأتي اجتماع موسكو بعد يوم من إطلاق فرنسا وروسيا والولايات المتحدة مبادرة للسلام في اجتماع عقد في جنيف. وتقول الحكومة الأرمينية إن المحادثات ستركز على وقف الأعمال العدائية والقتالية وتبادل الجثث والأسرى. ومن جانبها، ذكرت تركيا، الحليفة المقربة من أذربيجان، إنها تريد أيضا حلا دبلوماسيا للسرور لكن خطوات السلام لن تتجج إلا إذا ضمنت انسحاب القوات الأرمينية من الإقليم، حيث اندلع

في موسكو، وعلى وقع اشتداد المعارك على الأرض. وقال حليف أذربيجان، إمام علييف، الجمعة، إن بلاده أفسحت المجال أمام «الفرصة الأخيرة» لأرمينيا، لحل النزاع حول إقليم ناغورني كاراباخ، الذي تفضرت معارك بين الطرفين بسبب منذ أواخر سبتمبر الماضي وخلفت مئات القتلى. وجاء حديث علييف بالتزامن مع انطلاق المفاوضات بشأن النزاع إقليم ناغورني كاراباخ في العاصمة الروسية موسكو، وعلى وقع اشتداد المعارك على الأرض. وقال علييف، "منح فرصة لأرمينيا لحل النزاع سلمياً. إنها فرصتها الأخيرة"، مضيفاً "سنعود بأي حال إلى أراضيها. إنها فرصة (أرمينيا) التاريخية"، وفق "فرانس برس". وأكد إنه لا يمكن إجراء محادثات إذا أصرت أرمينيا على اعتبار الإقليم جزء من أراضيها. وأضاف أن استخدام أذربيجان للقوة

الحريري: أنا مرشح لتشكيل حكومة لبنان.. ولن أغلق الباب

من الاتصالات السياسية خلال هذا الأسبوع إذا كان كل الفرقاء السياسيين ما زالوا متفقين على البرنامج، الذي تمت مناقشته مع ماكرون. وكانت حكومة الحريري استقالت تحت ضغط الشارع في الخريف الماضي، بعد اندلاع احتجاجات حاشدة للمطالبة بإصلاح طبقة سياسية متهمه بالفساد وعدم الكفاءة. كما استقالت الحكومة التي أعقبتها التي ترأسها حسان دياب، بعد الانفجار الضخم في بيروت، فيما أعاد اعتذار أديب الوضع السياسي في لبنان إلى الربيع صفر. واصطدمت جهود أديب لتحديد بشروط وضعها حزب الله وحركة أمل، المدعومان من إيران، بسبب تمسكهما بتسمية وزراء بأعينهم والاحتفاظ بحقيبة المالية. وأشار الحريري إلى أن ماكرون طلب من الفرقاء السياسيين "تجميد خلافاتهم السياسية لمدة ٦ أشهر" من أجل وضع حد للانهايار الاقتصادي في لبنان. وقال: "كل فريق سياسي يستطيع أن يخترع مشكلة في تشكيل الحكومة، لكن إذا كانت الأحزاب السياسية تريد فعلا وقف الانهيار وإعادة إعمار بيروت، عليها أن تسير بالمبادرة الفرنسية".

أعلن رئيس الوزراء اللبناني السابق سعد الحريري، أنه مرشح محتمل لرئاسة حكومة جديدة تهدف إلى وقف الانهيار الاقتصادي في لبنان، بعد الانفجار الهائل في ميناء بيروت. وحصل الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون الشهر الماضي على تعهد من جميع الأطراف السياسيين في لبنان، بدعم تشكيل حكومة سريعة في إطار خريطة طريق لإخراج لبنان من الأزمة، لكن الجهود باءت بالفشل حتى الآن. وقال الحريري لثناة "إم تي في" المحلية: "حكما أنا مرشح. سعد الحريري لن يقفل الباب أمام الأمل الوحيد الموجود أمام لبنان توقف هذا الانهيار. ولبنان غارق في أسوأ أزمة اقتصادية منذ عقود، ولا تزال تعاني من جراء الانفجار الهائل في ميناء بيروت في ٤ أغسطس الماضي الذي أودى بأكثر من ٢٠٠ شخص وأدى إلى إصابة آلاف آخرين، ودمر أجزاء كبيرة من العاصمة. ومن المقرر أن يجري الرئيس اللبناني ميشال عون مشاورات نيابية لتكليف رئيس وزراء جديد، الخميس المقبل، بعد اعتذار مصطفى أديب عن هذه المهمة. وقال الحريري: "أنا مستعد للقيام بجملة

إيران في قبضة موجة كورونا «الثالثة».. وقرار لأول مرة

سيكون واجبا في أي مكان عام ابتداء من السبت. وسجلت إيران أكبر عدد من الإصابات بالمرض في الشرق الأوسط. وإبرازا لخطورة الوضع، بث التلفزيون الرسمي لقطات لجفر ٢١١ قبراجديدا في مقبرة خارج طهران استعدادا لدفن وفيات فيروس كورونا الجدد. وحث حريجي ومسؤولون إيرانيون آخرون الإيرانيين على عدم حضور دفن محمد رضا شجريان وهو أبرز موسيقي إيراني بعد أن تجمعت حشود كبيرة من جمهوره خارج المستشفى الذي توفي فيه بالسرعان في طهران. وسجلت وزارة الصحة ٢١٠ حالات وفاة بكوفيد-١٩ اليوم الجمعة وهو عدد يقل قليلا عن الرقم القياسي المسجل يوم الأربعاء والبالغ ٢٣٩ ليصبح إجمالي عدد الوفيات ٢٨٠٩٨. وقالت المتحدث باسم وزارة الصحة سيما سادات لاري للتلفزيون الرسمي إنه تم تسجيل ٤١٤٢ إصابة جديدة مؤكدة مما يرفع العدد الإجمالي لحالات الإصابة إلى ٤٩٢٣٧٨. وقلت بعض التاجر والمطاعم مفتوحة في طهران هذا الأسبوع وقال أصحابها للتلفزيون الرسمي إنهم لم يتلقوا أمرا بإغلاقها. وبث التلفزيون لقطات لضرب صحيفة سألته عن سبب عدم استخدامه كمامة وقفازا.

أعلنت إيران، الجمعة، أنه لن يتم استقبال مرضى الحالات غير الطارئة بالمستشفيات في ظل الأعداد الكبيرة من حالات فيروس كورونا بينما مدد حاكم طهران إغلاق الأماكن العامة في العاصمة وهي الأكثر تضررا من المرض. ولم يتضح إن كان القرار الخاص بالمستشفيات الذي أعلنه إيراج حريجي نائب وزير الصحة ينطبق على البلاد ككل أم على طهران وحدها. وكانت دول أخرى قد أصدرت أوامر مماثلة في بداية الجائحة لكن هذه هي المرة الأولى التي تفعل فيها إيران ذلك. ووصل العدد اليومي لحالات الوفاة بكوفيد-١٩ في البلاد إلى ١٣٩ هذا الأسبوع فيما وسفته وزارة الصحة بأنه موجة ثالثة من الجائحة. ونقلت وسائل الإعلام الإيرانية قول حريجي "بسبب العدد الكبير من مرضى كوفيد-١٩... غير مسموح بدخول مرضى الحالات غير الطارئة حتى إشعار آخر". وتم في الثالث من أكتوبر إغلاق المدارس والمساجد والتاجر والمطاعم في طهران لمدة أسبوع، ومدد حاكم المدينة هذا الإجراء أسبوعا آخر اليوم الجمعة. وكان وضع الكمامة إلزاميا في التاجر لكنه

بعد حصد جائزة نوبل.. حقائق عن «مفاجأة ٢٠٢٠»

الذين يتعافون من النزاعات والكوارث وتأثيرات تغير المناخ. وذكرت لجنة جائزة نوبل في مؤتمر بمقرها في العاصمة النرويجية، أوسلو، أنها منحت البرنامج جائزة نوبل للسلام، تقديرا لجهود في مكافحة الجوع وتحسين ظروف السلام في المناطق المتضررة من الصراع. ويقول البرنامج إنه يدير ٥٦٠٠ شاحنة و٣٠ سفينة وما يقرب من ١٠٠ طائرة يوميا تقدم الطعام وغيره من المساعدات. وفي عام ٢٠١٩، ساعد ٩٧ مليون شخص، وهو أكبر رقم منذ عام ٢٠١٢. في ٨٨ دولة. وأثناء جائحة كورونا، أرسلت الخدمات اللوجستية برنامج الأغذية العالمي شحنات طبية إلى أكثر من ١٢٠ دولة. كما قدمت خدمات الركاب لنقل العاملين في المجال الإنساني والصحة في وقت كانت الرحلات الجوية التجارية فيه غير متوفرة.

شكل فوز برنامج الغذاء العالمي، الجمعة، بجائزة نوبل للسلام، مفاجأة بالنسبة إلى كثيرين، ذلك أنه لم يكن ضمن أبرز المرشحين التي كانت توقعات سابقة تخمن فوزهم، فما هو برنامج الغذاء العالمي؟ وكيف يعمل؟ وتأسس البرنامج التابع للأمم المتحدة، في عام ١٩٦١ بناء على طلب الرئيس الأميركي الراحل دوايت أيزنهاور. ويبدأ برنامج الغذاء العالمي كتجربة لمعرفة ما إذا كان بإمكان منظومة الأمم المتحدة تقديم مساعدات غذائية، وكانت أولى عملياته لتقديم المساعدات في الكوراث من المساعدة بعد الزلزال الذي ضرب إيران في عام ١٩٦٢. وبدأ العمل بصفة دائمة في عام ١٩٦٥ ويصف نفسه بأنه أكبر منظمة إنسانية في العالم، تركز جهودها من أجل "إنقاذ الأرواح في حالات الطوارئ، وبناء الرخاء ودعم مستقبل مستدام للأشخاص

حرائق جديدة في لبنان تلتهم مساحات خضراء

ماهولة بالسكان. ويتكرر مشهد الحرائق في لبنان منتصف أكتوبر من كل عام، نتيجة عوامل الطقس وسرعة الرياح الحارة وجفاف الأرض، وسط عجز السلطات في وضع خطة لإخماد الحرائق والوقاية منها والسيطرة عليها نتيجة ضعف الإمكانيات. وفي أكتوبر الماضي، اندلعت عشرات الحرائق في البلاد وأدت إلى مقتل شخصين وإصابة العشرات بحالات اختناق. ولم تعتمد السلطات الرسمية على خطة للاستجابة لمواجهة أي حريق محتمل منذ ذلك الوقت. ويتهم ناشطون السلطات اللبنانية بـ"العجز الكلي" عن مواجهة أي كارثة طبيعية، ويحملوها المسؤولية الكاملة عن ما يحدث.



يشهد لبنان سلسلة حرائق اندلعت منذ ساعات من يوم الجمعة، في مختلف المناطق اللبنانية، نتيجة سرعة الرياح الحارة والحرارة المرتفعة التي تواجهها البلاد في هذا الوقت من العام. واندلعت النيران في غابات وأحراش بلدات عدة في جبل لبنان وعكار شمالي البلاد والجنوب اللبناني، واتت على مساحات واسعة مما تبقى من المساحات الخضراء. وتداول نشطاء لقطات مصورة تظهر أسنة النيران، وهي تلتهم الأشجار وتمتد على مسافة قريبة من الوحدات السكنية في قرى المتن والمتن الأعلى في جبل لبنان، وفي عكار شمالا. وتشهد بلدات مختلفة جنوبي لبنان

حرائق متعددة تهدد السكان، وسط تسجيل حالات اختناق بين السكان. وتحاول فرق الإطفاء إخماد الحرائق الكبيرة، وتعمل طوافات تابعة للجيش اللبناني على السيطرة على بعض الحرائق

البيت الأبيض: «شرط وحيد» لاستئناف ترامب حملته الانتخابية



إنه يعتقد أنه لن يعد مبدعيا، يبدو أن المخاوف بشأن العدوى تحبط خطط المناظرة الرئاسية المقررة الأسبوع المقبل. وقال ترامب في مقابلة هاتفية مع قناة فوكس نيوز، وهي الأولى له منذ خروجه يوم الاثنين من المستشفى سيكون قادرا على "العودة إلى الارتباطات العامة" بأمان يوم السبت. وبينما قال ترامب

أنه مستعد لاستئناف التجمعات الانتخابية ويشعر بأنه في حالة "مثالية"، بعد أسبوع واحد من تشخيص إصابته بفيروس كورونا. وقال طبيب ترامب، ضابط البحرية السابق، شون كوني، في مذكرة إن الرئيس سيكون قادرا على "العودة إلى الارتباطات العامة" بأمان يوم السبت. وبينما قال ترامب

واشنطن أعلن البيت الأبيض، الجمعة، أن الرئيس الأميركي دونالد ترامب سيستأنف حملته الانتخابية بدءا من السبت، في حال سمح له الأطباء بالعودة إلى نشاطه الاعتيادي. وقالت المتحدث باسم البيت الأبيض كايلي ماركاني إن ترامب "مستعد للذهاب"، وسيرو ما إذا كان التجمع الانتخابي المقرر يوم السبت ممكنا، وفق ما ذكرت رويتر. وقالت ماركاني في مكالمة هاتفية مع قناة فوكس نيوز التلفزيونية الأمريكية: "نحن نحاول فقط مواكبة الرئيس المستعد للذهاب، جاهزا للتواجد هناك، بمجرد حصوله على الموافقة الطبية". وأوضح أن الفحوصات الطبية الجارية حاليا للرئيس ترامب تركز بشأن ضمان عدم نقله فيروس كورونا للآخرين، مشيرا إلى أنه سيتفادى الاختلاط بالناس إن كان ناقلا للعدوى. وأكد الرئيس الأميركي، الخميس،

رئيس قرغيزستان يعلن الطوارئ واستعداده لـ «التنحي»



نتيجة الانتخابات المتنازع عليها هذا الأسبوع. وتوصل اثنان من الشخصيات المعارضة البارزة إلى اتفاق لتوحيد القوى اليوم الجمعة، وحظيا بدعم الرئيس السابق أظ بك أتامباييف. لكن أتباعهما وأتباع جماعات أخرى نظمو مسيرات متنافسة قال سياسيون إنها تشعل مخاطر اندلاع العنف.

واقامة نقاط تفتيش ومنع الاشتباكات بالأسلحة. وقال الرئيس في وقت سابق من اليوم، إنه مستعد للتنحي بمجرد تعيين حكومة جديدة. وتشهد البلاد فراغا في السلطة في ظل خلافات بين جماعات المعارضة منذ استيلائها على مقدرات حكومية يوم الثلاثاء والغاء

أعلن سورونباي جينبيكوف رئيس قرغيزستان حالة الطوارئ في العاصمة بيشكك، وأمر الجنود بالانتشار في شوارعها في ظل الاضطرابات التي تتجتاح البلاد. وسمع في العاصمة دوي أعيرة نارية وشاهد مظاهرات لجماعات متنافسة تبادل المحتجون خلالها إلقاء الحجارة والزجاجات على بعضهم البعض بالإضافة إلى اندلاع اشتباكات بالأيدي. وقال مكتب الرئيس في بيان إن حالة الطوارئ، التي تشمل حظرا للتجول وتشديد إجراءات الأمن، سيبدأ تطبيقها اعتبارا من الثامنة ساء اليوم الجمعة حتى الثامنة من صباح ٢١ أكتوبر. ولم يشر الأمر الذي أصدره إلى عدد القوات التي سيتم نشرها، لكن التعليمات تشتمل على استخدام المركبات العسكرية