

الخارجية تدين الهجوم على احدى المقابر بمدينة جدة

الذي استهدف الأبرياء ويتناهى مع جميع القيم والمبادئ الدينية والإنسانية. كما أكد ووقوف المملكة بالمثل إلى جانب السعودية الشقيقة بوجه كل ما يهدد أمنها واستقرارها واتخاذ ما يلزم من إجراءات لمكافحة التطرف والحفاظ على الأمن والاستقرار. وأعرب الفاييز عن خالص التمنيات بالشفاء العاجل للمصابين.

عمان
دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين الهجوم الجبان الذي استهدف إحدى المقابر في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية الشقيقة وأدى إلى إصابة شخصين. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير ضيف الله على الفاييز إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذا الهجوم الجبان

www.omamjo.com

العدد (١٧٢٨)

٢٥٠ فلس

السنة الخامسة

٢٠٢٠ تشرين الثاني

١٢ هـ الموافق

٢٦ ربيع الأول ١٤٤٢

الخميس

رغم الظرف الاستثنائي المتعلق بكورونا

الخصاونة: الأردن اجتاز بنجاح استحقاق الانتخابات النيابية



الظروف الاستثنائية المتمثلة بجائحة كورونا وما فرضتها من ضرورة اتخاذ إجراءات صحية للحفاظ على صحة المواطنين وسلامتهم.

عمان
أكد رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة أن الأردن نجح في إنفاذ الاستحقاق الدستوري وأنجز بكفاءة عالية الانتخابات النيابية في ظل ظرف استثنائي جراء جائحة كورونا.

ولفت الخصاونة خلال جلسة مجلس الوزراء التي عُقدت الأربعاء برئاسته إلى أن الجميع عملوا بروح وطنية مسؤولة لإنفاذ هذا الاستحقاق المهم، من أجل تعزيز التجربة الديمقراطية وترسيخها والتي تشكل الانتخابات النيابية واحدة من أهم استحقاقاتها في إطار رؤى جلالة الملك عبدالله الثاني.

وأشاد الخصاونة بالروح الوطنية المسؤولة التي جسدها المواطنون من خلال مشاركتهم في الانتخابات، وكذلك ما تم اتخاذه من إجراءات تتعلق بالسلمة والوقاية من مرض كورونا. وأكد أن الحكومة تتطلع للعمل مع مجلس النواب

الحلالية يوعز بتفعيل امر الدفاع رقم ٢٠ ومنع التجمعات

وسلامته ولحيلولة دون انتقال عدوى كورونا. وطلب وزير الداخلية من الحكام الإداريين إبلاء هذا الأمر جل العناية والاهتمام بالتعاون والتنسيق مع الأجهزة الأمنية ضمن الاختصاص.

وشدد وزير الداخلية الأربعاء على اتخاذ أشد الإجراءات القانونية والإدارية بحق المخالفين ووفقا للتعليمات الصادرة بهذا الخصوص، مؤكدا أنه ستجري متابعة وضبط الأشخاص الذين قاموا بعمل تجمعات انتخابية وإطلاق

عمان
أعز وزير الداخلية توفيق الحلالية إلى الحكام الإداريين بتفعيل أمر الدفاع رقم ٢٠ القاضي بمنع التجمعات في المناسبات واستخدام إجراءات وادوات الوقاية والسلمة العامة.

الملك وولي العهد يعزيان بوفاة رئيس الوزراء البحريني



عمان
أجرى جلالة الملك عبدالله الثاني، الأربعاء، اتصالا هاتفيا مع أخيه جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة، ملك مملكة البحرين الشقيقة، أعرب جلالته خلاله عن تعازيه ومواساته بوفاة آل خليفة رئيس الوزراء في مملكة البحرين. وأشاد جلالته، خلال الاتصال، بمسيرة الفقيد الحافلة التي كرسها في خدمة مملكة البحرين الشقيقة وشعبها العزيز، سائلا الله العلي القدير أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جنانه.

كما بعث جلالته الملك عبدالله الثاني برقية تعزية أعرب جلالته، في البرقية، عن أسبق مشاعر التعزية والمواساة باسمه وباسم شعب المملكة الأردنية الهاشمية وحكومته بهذا الصاب الأليم، سائلا الأولى جلت قدرته أن يتغمد

القوات المسلحة تنفذ خطة فرض الحظر الشامل

عمان
بدأت القوات المسلحة الأردنية / الجيش العربي، بتنفيذ خطة فرض الحظر الشامل من خلال إقامة نقاط الفلق على جميع مداخل ومخارج محافظات المملكة، بالمشاركة مع مختلف الأجهزة الأمنية ضمن الجهود التي تبذلها القوات المسلحة لمواجهة جائحة كورونا. وتأتي عملية الانتشار لفرض حظر التجول الشامل في المحافظات كافة للحد من انتشار فيروس كورونا، والتخفيف من أعداد الإصابات اليومية، وإتاحة المجال لتسهيل عمل فرق التصفي الوبائي. وبدأ حظر التجول الشامل بعد الانتهاء من عملية الاقتراع وإغلاق الصناديق عند الساعة الحادية عشرة من مساء أمس الثلاثاء، ولدة أربعة أيام ينتهي عند الساعة السادسة من صباح يوم الأحد المقبل، ويستثنى للحرج فقط الجهات المعلن عنها من قبل الحكومة وخليه الأزمة في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات.

إكتشاف مواقع أثرية مغمورة بالمياه بضواحي العاصمة تونس

تونس
توصل فريق من المعهد الوطني للتراث في تونس إلى اكتشاف عدد من المواقع الأثرية المغمورة بالمياه ذات صبغة أثرية وتاريخية على غاية من الأهمية في ضواحي تونس العاصمة. وتتكون المجموعة الأثرية المكتشفة، بحسب ما أعلن عنه المعهد، الأربعاء، من مراسي حجرية ومعننية وسبائك من الرصاص، إضافة إلى فخاريات متنوعة متأثرة من أواني وجرار خزفية. ويعود هذا الاكتشاف إلى حقب تاريخية متباينة تمتد من عصور ما قبل التاريخ إلى الفترة الحديثة والمعاصرة. وتسهم هذه المكتشفات البحرية، بحسب المعهد، في إثارة التاريخ البحري للمنطقة، وقد جرى العثور على هذه القطع الأثرية أثناء القيام بمسوحات أثرية تحت مائية في إطار الدراسة الخاصة بمشروع حماية المنطقة من الانجراف البحري الذي يحظى بتمويل من الصندوق السعودي للتنمية وتشرف عليه وكالة حماية وتهيئة الشريط الساحلي والتي تعهدت بالتكفل بنققات هذا التدخل الأثري الاستباقي عن طريق مكتب دراسات. وشارك في أعمال المسح التي ستواصل إلى غاية منتصف شهر كانون الأول ٢٠٢٠ مجموعة من خبراء المعهد الوطني للتراث وغوص محترف ومعاودة البحرية الوطنية ممثلة في فريق فوج الفواصين المختصين، إضافة إلى الدعم الفني لتفريق وزارة الدفاع الوطني.

المفوضية الأوروبية تعتمد عقدا لشراء ٢٠٠ مليون جرعة لقاح ضد كورونا

عمان
أعلنت المفوضية الأوروبية الأربعاء أنها اعتمدت عقدا رابعا مع شركتي (فايزر) و(بيونتيك) لإنتاج العقاقير لشراء ٢٠٠ مليون جرعة من لقاح محتمل ضد فيروس كورونا المستجد نيابة عن جميع الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي. ونقلت وكالة آكي الإيطالية عن الجهاز التنفيذي للاتحاد الأوروبي قوله في بيان صحفي إن العقد يتضمن أيضا بندا يتيح خيار اللقاح آمن وهفالم ضد الفيروس التاجي. وأشار الجهاز التنفيذي إلى أنه يمكن للدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي أن تقرقر التبرع باللقاح لدول منخفضة أو متوسطة الدخل أو إعادة توجيهه إلى دول أوروبية أخرى. يشار إلى أن (بيونتيك) شركة ألمانية تعمل مع شركة (فايزر) الأمريكية لتطوير لقاح جديد ضد (كورونا).

«٨١» وفاة و «٥٤١٩» إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان
أعلنت وزارة الصحة تسجيل ٨١ حالة وفاة و ٥٤١٩ إصابة بفيروس كورونا الإجمالي للوفيات إلى ١٤٦٧، والإصابات إلى ١٢٦٤٠١. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٥١٤ حالة في محافظة العاصمة عمان، و٧٩٥ حالة في محافظة الزرقاء، و٧٠٤ حالات في محافظة إربد، منها ٢٠٠ حالة في لواء الرمثا، و٢٨٩ حالة في محافظة البلقاء، و٢٢٣ حالة في محافظة عجلون، و٢٠٠ حالة في محافظة مادبا، و٢٠٠ حالة في محافظة جرش، و١٧٣ حالة في محافظة العقبة، و٩٥ حالة في محافظة الطفيلة، و٨٥ حالة في محافظة معان، منها ٢٦ حالة في البترا، و٤٥ حالة في محافظة الزرق، و٢٦ حالة في محافظة الكرك. وأشار الموجز الإجمالي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات التي أدخلت امس للعلاج في المستشفيات العتمدة بلغ ٣٤٤ حالة، فيما غادرت ١٦٧ حالة المستشفيات بعد شفائها. ولفنت إلى أن إجمالي عدد الحالات التي تتلقى العلاج في المستشفيات حاليا بلغ ١٧٨٤ حالة، منها ٤٠٥ حالات على أسرة العناية الحثيثة. وأشار الموجز إلى إجراء ٢١٣٤٢ فحصاً مخبرياً، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الجائحة وحتى الآن ٢١١٧٠٤٢ فحصاً. لافتا إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية وصلت امس إلى قرابة ٢٥،٣ بالمئة. ودعت الوزارة الجميع في ظل استمرار تسجيل حالات إصابة محلية، إلى الالتزام بأوامر الدفاع، واتباع معايير السلمة والوقاية، وارتداء الكمامات، وعدم إقامة التجمعات لأكثر من ٢٠ شخصا، واستخدام تطبيقي "أمان" و"صحتك".

عمان
أعلنت وزارة الصحة تسجيل ٨١ حالة وفاة و ٥٤١٩ إصابة بفيروس كورونا الإجمالي للوفيات إلى ١٤٦٧، والإصابات إلى ١٢٦٤٠١. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٥١٤ حالة في محافظة العاصمة عمان، و٧٩٥ حالة في محافظة الزرقاء، و٧٠٤ حالات في محافظة إربد، منها ٢٠٠ حالة في لواء الرمثا، و٢٨٩ حالة في محافظة البلقاء، و٢٢٣ حالة في محافظة عجلون، و٢٠٠ حالة في محافظة مادبا، و٢٠٠ حالة في محافظة جرش، و١٧٣ حالة في محافظة العقبة، و٩٥ حالة في محافظة الطفيلة، و٨٥ حالة في محافظة معان، منها ٢٦ حالة في البترا، و٤٥ حالة في محافظة الزرق، و٢٦ حالة في محافظة الكرك. وأشار الموجز الإجمالي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات التي أدخلت امس للعلاج في المستشفيات العتمدة بلغ ٣٤٤ حالة، فيما غادرت ١٦٧ حالة المستشفيات بعد شفائها. ولفنت إلى أن إجمالي عدد الحالات التي تتلقى العلاج في المستشفيات حاليا بلغ ١٧٨٤ حالة، منها ٤٠٥ حالات على أسرة

الأمن العام: إعادة انتشار القوات الأمنية في مناطق المملكة

إلى التحقيق بها واتخاذ الإجراءات بحق الخالفين، مهيبا بجميع المواطنين الالتزام بحماية لهم، وتحت طائلة المساءلة القانونية. وأضاف أنه جرى رصد ومتابعة بعض الفيديوهات التي جرى تداولها تظاهر احتفالية وتجمعات وإطلاق عبارات نارية في عدد من المناطق بعد انتهاء العملية الانتخابية وبداية عمليات الفرز. وأكد الناطق الإعلامي أنه جرى تكليف فرق تحقيق خاصة وفنية لتابعيتها والتحقق منها وإماتها والاشخاص الذين ظهروا خلالها لضبطهم واتخاذ كافة الإجراءات القانونية بحقهم. وكان مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الوحاتمة نقل تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، إلى كافة مرتبات الأمن العام، مؤكدا فخر جلالته واعتزازه بجهودهم المبذولة.

إلى التحقيق بها واتخاذ الإجراءات بحق الخالفين، مهيبا بجميع المواطنين الالتزام بحماية لهم، وتحت طائلة المساءلة القانونية. وأضاف أنه جرى رصد ومتابعة بعض الفيديوهات التي جرى تداولها تظاهر احتفالية وتجمعات وإطلاق عبارات نارية في عدد من المناطق بعد انتهاء العملية الانتخابية وبداية عمليات الفرز. وأكد الناطق الإعلامي أنه جرى تكليف فرق تحقيق خاصة وفنية لتابعيتها والتحقق منها وإماتها والاشخاص الذين ظهروا خلالها لضبطهم واتخاذ كافة الإجراءات القانونية بحقهم. وكان مدير الأمن العام اللواء الركن حسين الوحاتمة نقل تحيات جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة، إلى كافة مرتبات الأمن العام، مؤكدا فخر جلالته واعتزازه بجهودهم المبذولة.

المعركة القضائية..

حملة ترامب تلاحق ولاية ميشيغن

دعوى قضائية تزعم أن نظام التصويت بالبريد في ولاية بنسلفانيا "يفتقر إلى جميع علامات الشفافية والقابلية للتحقق الموجودة في تصويت الناخبين بأنفسهم". وتسعى الدعوى القضائية إلى استصدار أمر قضائي طارئ لمنع مسؤولي الولاية من التصديق على فوز المرشح الديمقراطي، جو بايدن بها، من جانبه، فوض وزير العدل الأمريكي، وليام بار، ممثلي الادعاء الاتحاديين لفتح تحقيقات في "مزاعم جوهرية في مخالقات التصويت وجدولة الأصوات"، وحجمه في نفس الوقت على عدم الاكتراث

دعوى قضائية تزعم أن نظام التصويت بالبريد في ولاية بنسلفانيا "يفتقر إلى جميع علامات الشفافية والقابلية للتحقق الموجودة في تصويت الناخبين بأنفسهم". وتسعى الدعوى القضائية إلى استصدار أمر قضائي طارئ لمنع مسؤولي الولاية من التصديق على فوز المرشح الديمقراطي، جو بايدن بها، من جانبه، فوض وزير العدل الأمريكي، وليام بار، ممثلي الادعاء الاتحاديين لفتح تحقيقات في "مزاعم جوهرية في مخالقات التصويت وجدولة الأصوات"، وحجمه في نفس الوقت على عدم الاكتراث

عمان

قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام انه جرى إعادة انتشار للقوة الأمنية في مناطق المملكة كافة تطبيق المرحلة الثانية من الخطة الأمنية المرافقة لإعلان النتائج ومراقبة تطبيق وفرض الحظر الشامل. وبين أن القوة الأمنية ستعامل مع أي خرق للقوانين والتعليمات، وسترص كل ما يتم تداوله على صفحات التواصل ليصار

وكالات

أعلنت حملة الرئيس الجمهوري، دونالد ترامب، الثلاثاء، أنها ستدفع دعوى قضائية في ولاية ميشيغن تطالب بعدم التصديق على نتائج الانتخابات في الولاية إلى حين التحقق من أن الأصوات تم الإدلاء بها بشكل قانوني. ويقوم الرئيس الأميركي المنتهية ولايته، بمساع حثيثة لرفع دعاوى قضائية بسبب عدد الولايات، التي لم تنته بعد من عد أصوات الناخبين، في حين تشكك حملة ترامب في نظام التصويت بالبريد. وزهقت حملة ترامب، الاثنين الماضي،

الأردنيون يجددون ممثلهم في مجلس النواب التاسع عشر

عمان
مع بدء ظهور نتائج الانتخابات النيابية، سادت حالة من الارتياح الشعبي لافراز ١٠٠ نائب جديد يشكلون ما نسبته ٧٧ بالمئة من تركيبة المجلس، عدا عن سير العملية الانتخابية التي واجهت تحديات صحية، بشكل آمن وسليم. ووجه الناخبون الأردنيون في هذه الانتخابات، رسالة قوية مفادها أنهم يتفون مع دولتهم الراسخة في انجاز الاستحقاقات الدستورية، وتعزيز المسيرة الديمقراطية العريقة على اعتبار المنوية الثانية، رغم الظروف المصاحبة لجائحة فيروس كورونا، والأوضاع الاقتصادية والسياسية والتجارب السابقة. ومن أهم الدروس التي يمكن استخلاصها من هذه الانتخابات، أنه مهما كانت هناك خلافا أو اختلافات في الرؤى والمواقف، فهناك مكان وسقف لا يبغي أن تتعداه، وأن الممارسة الديمقراطية لا تكون إلا من خلال المؤسسات الديمقراطية، وليس بالانصياع للتيارات الشعبية. وقد صوت الناخبون الأردنيون لصالح هذا التوجه، واستطاعوا الدفع بدماء جديدة يعول عليها كثيرا لاستعادة المجلس وتحسين صورته الشعبية، والدرس الآخر المهم هو أن الشعب الأردني يستطيع ان يجدد ممثليه.

كما ان استعادة مجلس النواب لقوته الداخلية يتم عند الدفع بدماء جديدة وبالتالي أفكار جديدة، لكن التنبؤ بالرؤى والمواقف التي سيتخذها المجلس بتشكيلته الجديدة لن يكون سهلا، استنادا إلى أن هذه الدماء لها رؤاها وآلياتها، ما يحتاج إلى الوقت لتبيان معناه.

التعميم على ٤٣١ مركبة وضبط ٣٥ شخصا لمخالفة أوامر الدفاع

عمان
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام إن العاملين في إدارة السير وعلى ضوء التحقيقات ومتابعيهم للمخالفات المرتبطة بأوامر الدفاع، عموا على ٤٣١ مركبة بمخالفات ارتبجت بإعلان نتائج الانتخابات بمخالفات الميسر بمواكب ومخالفة أوامر الدفاع وسيجري استدعاء وضبط سائقها واتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم، إضافة إلى حجز المركبات. كما جرى ضبط ٣٥ شخصا ممن ارتكبوا مثل تلك المخالفات واتخذت الإجراءات اللازمة بحقهم والعمل جار لرصد جميع الفيديوهات والتعميم على بقية المركبات المخالفة. وتمكنت فرق التحقيق الفنية من تحديد هوية عدد من الأشخاص الذين ظهروا في بعض الفيديوهات التي جرى تداولها وهم يطلقون عبارات نارية، وجرى التعميم والبحث جار عنهم لالقاء القبض عليهم وتوديعهم للقضاء والعمل مستمر على تحديد بقية الأشخاص للتعميم عليهم.

وقدمت مديرية الأمن العام الشكر الجزيل للمواطنين الذين التزموا بتعليمات الانتخابات وأوامر الحظر، مؤكدا أنها لن تتهاون مع أية مخالفة أو مظهر مخالف وضبط المخالفين

الامن ينهي احتجاجا شهدته منطقة شفا بدران

عمان
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام أن قوات الامن انتهت احتجاجا شهدته منطقة شفا بدران. و اضاف انه تم إعادة الامور إلى طبيعتها، كما تم ضبط عدد من المشاركين في أعمال الشغب.

الخصاونة: الأردن اجتاز بنجاح استحقاق الانتخابات النيابية رغم الظروف الاستثنائية المتعلقة بكورونا



ترصد بعناية أي مقاطع فيديو أو سلوكيات أو ممارسات خارجة عن القانون وستقوم بالتعامل معها بحزم في إطار تطبيق أحكام القانون وسيادته على الجميع.

كما استمع مجلس الوزراء إلى إيحاءات قديمته وزير الصناعة والتجارة والتموين مها العلي حول الإجراءات التي قامت بها الوزارة والجهات المختصة لضمان توفر السلع والرقابة على الأسعار.

ووجه رئيس الوزراء في هذا الصدد الوزارات والجهات الرقابية بتفعيل أدوارها الرقابية والقانونية للتعامل بحزم وسرعة مع أي تجاوزات أو ممارسات تضرب مصالح المواطنين أو تؤدي إلى رفع أسعار السلع أو احتكارها، مشدداً على ضرورة تكثيف الرقابة على هذه الممارسات سواء خلال جائحة كورونا أو تحت أي ظرف.

وأستمع مجلس الوزراء إلى إيحاءات قديمته وزير الداخلية توفيق الحلالمة حول الإجراءات التي اتخذتها الوزارة والحكام الإداريون في جميع محافظات المملكة، ومديرية الأمن العام لضمان سير جميع مراحل العملية الانتخابية بسهولة ويسر. وأكد الحلالمة أن العملية الانتخابية جرت في جميع محافظات المملكة وفق الخطة التي تم وضعها للحفاظ على الأمن والسلامة العامة لأفضل المعايير خلال عملية الاقتراع وما بعدها وإلى حين انتهاء كل مراحل العملية الانتخابية. ونوه وزير الداخلية إلى رصد بعض المخالفات والخروقات التي وقعت خصوصاً إقامة بعض التجمعات والاحتفالات؛ مؤكداً أن الأجهزة المختصة تعاملت على الفور معها دون تهاون، كما أنها

عمان

أكد رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة أن الأردن نجح في إنفاذ الاستحقاق الدستوري وأنجز بكفاءة عالية الانتخابات النيابية في ظل ظروف استثنائية جراء جائحة كورونا.

ولفت الخصاونة خلال جلسة مجلس الوزراء التي عُقدت الأربعاء برئاسته إلى أن الجميع عملوا بروح وطنية مسؤولة لإنفاذ هذا الاستحقاق المهم، من أجل تعزيز التجربة الديمقراطية وترسيخها والتي تشكل الانتخابات النيابية واحدة من أهم استحقاقاتها في إطار رؤى جلالة الملك عبدالله الثاني.

وأشاد الخصاونة بالروح الوطنية المسؤولة التي جسدها المواطنون من خلال مشاركتهم في الانتخابات، وكذلك ما تم اتخاذه من إجراءات تتعلق بالسلامة والوقاية من مرض كورونا. وأكد أن الحكومة تتطلع للعمل مع مجلس النواب التاسع عشر في إطار روح الشراكة والتعاون ومن خلال الأطر الدستورية والقانونية، بما يكفل تحقيق الصالح العام، وخدمة الوطن والمواطنين، والتعامل مع التحديات المختلفة.

وتمنّى الخصاونة جهود الهيئة المستقلة للانتخاب التي أدارت وأشرفت على جميع مراحل العملية الانتخابية بكل كفاءة ومسؤولية رغم الظروف الاستثنائية المتمثلة بجائحة كورونا وما فرضتها من ضرورة اتخاذ إجراءات صحية للحفاظ على صحة المواطنين وسلامتهم.

وأشاد رئيس الوزراء بجهود جميع

الأردنيون يجددون ممثلهم في مجلس النواب التاسع عشر

عمان

وقد صوت الناخبون الأردنيون لصالح هذا التوجه، واستطاعوا الدفع بدماء جديدة يعول عليها كثيرا لاستعادة المجلس وتحسين صورته الشعبية، والدرس الآخر المهم هو أن الشعب الأردني يستطيع أن يجدد ممثليه.

كما ان استعادة مجلس النواب لقوته الداخلية يتم عند الدفع بدماء جديدة وبالتالي أفكار جديدة، لكن التنبؤ بالرؤى والمواقف التي سيتخذها المجلس بتشكيلته الجديدة لن يكون سهلاً، استناداً إلى أن هذه الدماء لها رؤاها وألياتها، ما يحتاج إلى الوقت لتبيان معناها.

ويواجه المجلس الجديد، اختباراً حقيقياً يتمثل بمدى قدرة الأعضاء الجدد على إقامة تحالفات لتشكيل كتل نيابية وازنة تستطيع أن تقول كلمتها المؤثرة رقابياً وتشريعياً. وأن تمارس معارضة سياسية برلمانية حقيقية تسهم في اتباع سياسات تحم مصالح الأردنيين والوطن في مختلف المجالات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والثقافية. (بترا- وليد الهباهبة)

وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظيرته النروجية

عمان

بحث نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي مع وزيرة الخارجية النروجية إينه إيريكسن سوريدي الأربعة عبر الهاتف لتعزيز التعاون والتضامن في مواجهة جائحة كورونا وتبعاتها والمستجدات الإقليمية.

أكد الوزيران متانة العلاقات الثنائية وعمق الشراكة بين المملكتين. وعرض الصفدي وسوريدي للتطورات الإقليمية والدولية وخصوصاً تلك المرتبطة بالقضية الفلسطينية، والجهود المبذولة لضمان توفير الدعم المالي اللازم لوكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين (الأونروا).

وشم الصفدي مواقف النروج الوضحة في دعم جهود حل الصراع وتحقيق السلام على أساس حل الدولتين والقانون الدولي، ودور بلاده الفاعل في هذا السياق والجهود التي تقوم بها خلال ترؤسها للجنة الاتصال المختصة لتنسيق

المساعدات الدولية المقدمة إلى الشعب الفلسطيني (AHL)، ودعم الأونروا. كما عرض الوزيران لآفاق العمل المشترك لإيجاد أفق حقيقي لحل الصراع وتحقيق السلام عبر مفاوضات جادة وفاعلة ومباشرة على أساس القانون الدولي. وشدد الصفدي على أن الأردن الذي تحمل تبعات الأزمات الإقليمية سيظل يعمل بالتعاون مع النرويج والدول الصديقة والشركاء من أجل حل أزمتها المنطقة ومعالجة ما ينتج عنها من تبعات. بدورها، أكدت وزيرة خارجية النروج سوريدي التعاون الثنائي المميز بين البلدين والشراكة والصدقة القوية، مشيرة إلى استمرارية التنسيق حول جميع القضايا الإقليمية، بما فيها عملية السلام. واتفق الوزيران على استمرار التشاور والتنسيق واللقاء في أقرب فرصة لتتابع جهود تعزيز التعاون وتطوير العلاقات الثنائية بين البلدين الصديقين والمستجدات الإقليمية.

تضامن تثني على جهود الهيئة المستقلة للانتخاب لحلها جميع الملاحظات الرقابية

من حيث الشفافية، وإتاحة الفرصة للمراقبين والمراقبات بأن يتفحصوا خلو الصناديق، لافتاً إلى تعاون الهيئة وحقوقهم في بعض المراكز الانتخابية، حيث تم تذليل العقبات وإبلاغ الهيئة وحل بعضها.

بدوره، قدم المنسق العام لمشروع "عين على النساء" الدكتور أحمد العجارمة جملة أخرى من الملاحظات التي رصدها المراقبون والمراقبات، والبالغ عددهم ١٢٠٠ مراقب في مختلف مناطق المملكة، حيث تم رفعها إلى الهيئة المستقلة للانتخاب.

وبالنسبة لفتح صناديق الاقتراع، أشار العجارمة إلى أن ما نسبته ٩٧ بالمئة من مراكز الاقتراع في المملكة، بدأت عملية فتح الصناديق وبدء الاقتراع في الوقت المحدد، وأقصى وقت لفتح بعض الصناديق وصل إلى الساعة ٢٢ و ٧ دقيقة صباحاً.

ووفقاً للعجارمة، فإن لجان الهيئة المستقلة للانتخاب حضرت في وقتها المحدد، وأن الوصول إلى مراكز الاقتراع كان سلا وميسراً بنسبة ٩٧ بالمئة، وصناديق الاقتراع مطابقة للمواصفات

تستهدف النساء والفتيات.

ولفتت إلى أن هناك تفاوتاً بالتعامل مع المراقبين، وعدم تفهم لدورهم وحقوقهم في بعض المراكز الانتخابية، حيث تم تذليل العقبات وإبلاغ الهيئة وحل بعضها.

بدوره، قدم المنسق العام لمشروع "عين على النساء" الدكتور أحمد العجارمة جملة أخرى من الملاحظات التي رصدها المراقبون والمراقبات، والبالغ عددهم ١٢٠٠ مراقب في مختلف مناطق المملكة، حيث تم رفعها إلى الهيئة المستقلة للانتخاب.

وبالنسبة لفتح صناديق الاقتراع، أشار العجارمة إلى أن ما نسبته ٩٧ بالمئة من مراكز الاقتراع في المملكة، بدأت عملية فتح الصناديق وبدء الاقتراع في الوقت المحدد، وأقصى وقت لفتح بعض الصناديق وصل إلى الساعة ٢٢ و ٧ دقيقة صباحاً.

ووفقاً للعجارمة، فإن لجان الهيئة المستقلة للانتخاب حضرت في وقتها المحدد، وأن الوصول إلى مراكز الاقتراع كان سلا وميسراً بنسبة ٩٧ بالمئة، وصناديق الاقتراع مطابقة للمواصفات

عمان

شكرت الرئيسة التنفيذية لجمعية معهد تضامن النساء الأردني ومستشارة مشروع "عين على النساء" الحامية أسمى خضر الهيئة المستقلة للانتخاب على تعاونها التام في متابعة وحل جميع الملاحظات المتعلقة بعملية الاقتراع التي رصدها الجمعية من خلال مشروعها في الرقابة على الانتخابات النيابية في مختلف مناطق المملكة.

ولفتت، خضر في مؤتمر صحفي عقدته الجمعية وتحالف عين على النساء للرقابة على الانتخابات ٢٠٢٠ من منظور النوع الاجتماعي، عبر تقنية الاتصال المرئي، إلى أن عملية الرصد التي قامت بها الجمعية تؤكد ان ترتيبات الهيئة المستقلة جيدة، وأن استعداداتها الصحية والسلامة العامة مهياً عموماً بالشكل الصحيح.

وقالت خضر، أنه ورد الجمعية ملاحظات تتعلق بالتأثير بالمال على إرادة الناخبين والناخبات، وتم إيصال هذه الملاحظات إلى الهيئة المستقلة فور وصولها؛ علماً أن معظم هذه الحالات

وفد البرلمان العربي يشيد بكفاءة إدارة العملية الانتخابية

عمان

ضمن تقرير سيصدره، مقدراً الجهود التي بذلتها الهيئة المستقلة للانتخاب.

وكان الوفد البرلماني العربي وصل المملكة، رغم القيود المفروضة على حركة التنقل بسبب جائحة كورونا، حرصاً على المشاركة في متابعة هذا الاستحقاق الانتخابي المهم، ودعماً للمملكة ومسيره التطور الديمقراطي التي تشهدا بحسب رئيس الوفد رسلان.

أشاد وفد البرلمان العربي لمراقبة الانتخابات، بكفاءة إدارة العملية الانتخابية في الأردن، وبالإجراءات التي أسهمت في نجاح الانتخابات رغم الظروف الصعبة التي يعيشها الأردن والعالم بسبب جائحة كورونا.

وأشار رئيس الوفد احمد عبدالواحد رسلان، إلى أن الوفد سيرعرض كافة التفاصيل المتعلقة

آل البيت تحصل على أربعة مشاريع لتمويل التبادل الأكاديمي والطلابي

المفرق

حصلت جامعة آل البيت على أربعة مشاريع جديدة لتمويل التبادل الأكاديمي والطلابي كطرف شريك مع عدد من الجامعات الأوروبية ضمن برنامج "إيراسموس بلس، الممول بدعم سخى من الاتحاد الأوروبي. وقال رئيس الجامعة الدكتور عدنان العتوم إن هذا النوع من المشاريع يسهم في نقل المعارف والخبرات للطلاب وأعضاء الهيئة التدريسية علاوة على التعريف بالجامعات

المحلية واعطائها فرصة للتشبيك مع الجامعات الأوروبية العريقة ومد جسور التعاون المستقبلية في مجالات التبادل الأكاديمي وبناء القدرات.

يشار إلى أن الجامعة أنشأت عام ٢٠١٩ دائرة متخصصة للعلاقات الدولية تتولى مهمة التشبيك مع الجامعات والمؤسسات البحثية الدولية لتنفيذ النقصية التي تؤثر على عائلاتنا ومن حولنا، فإننا في هذه اللحظات العصيبة التي نعيشها ويشهدها وطننا الجليل ندعوهم للعودة والتضرع للطلب نفوسنا وأجسادنا أن يحرسنا ويظللنا إلى الله بنبوية صالحة وضمير نقي رافعين الصلاة بعنايته الإلهية ومحبتة الأبوية للبشر.

رؤساء الكنائس يدعون للصلاة رفعا لشر الوباء عن الوطن

عمان

دعا مجلس رؤساء الكنائس بالمملكة جميع الآباء الكهنة مشاركة أبناء الكنائس في خدمة القداس الإلهي يوم الأحد القادم والصلاة بقلب خاشع كي يرفع عن الوطن والعالم شروءاء كورونا.

وقال المجلس في بيان الأربعاء، إن العالم خلال الصور والأزمة مر بأمراض وأوبئة عديدة، فكانت عين الله طبيب نفوسنا وأجسادنا تحمي وتنجي العالم والكنيسة والمؤمنين، داعياً جماعة المؤمنين للتضرع إلى الله لكي يمنح بلدنا نعمة السلام والأمان والاستقرار، وأن يرافق الكوادر الصحية

والأجهزة الأمنية التي تواصل الليل بالنهار لخدمة الإنسانية. وأضاف، نظراً للوضع الوبائي الراهن المنتشر في أردنا الجيب، وما شاهدناه من آثار سلبية على إنساننا والذي يحمل آثاراً سببية كثيرة كازدياد الفلق والخوف والاضطراب والأمراض النفسية التي تؤثر على عائلاتنا ومن حولنا، فإننا في هذه اللحظات العصيبة التي نعيشها ويشهدها وطننا الجيب ندعوهم للعودة والتضرع للطلب نفوسنا وأجسادنا أن يحرسنا ويظللنا إلى الله بنبوية صالحة وضمير نقي رافعين الصلاة بعنايته الإلهية ومحبتة الأبوية للبشر.

مواطنون يثمنون دور الأجهزة الامنية في التعامل مع الناخبين

محافظات

والدرج صور مشرفة من الدعم والمساندة للناخبين. وفي إربد، أشاد مواطنون بالإجراءات الأمنية المتبعة من قبل أجهزة الأمن العام، مشيرين إلى أن نشامى ونشعيات الأمن العام ومنذ الصباح الباكر قاموا بحفظ الأمن في كافة المراكز الانتخابية وتعاملوا بصورة حضارية مع المترشحين والناخبين. وقال المواطن عاطف الشياح إن نشامى الأمن العام انقسموا إلى قسمين داخل المراكز الانتخابية وخارجها حيث عملوا على تبسيط كافة الإجراءات الخاصة بالعملية الانتخابية. وبين المواطن علي الطهات أن رجال الأمن العام ساعدوا العديد من الرجال والنساء وكبار السن على قطع الطريق

ومن ناخبين ادلوا بأصواتهم في الانتخابات النيابية التي جرت دور الأجهزة الامنية الحضاري في تعاملهم مع المواطنين. ففي الطفيلة قدر ناخبون شاركوا في الانتخابات في مختلف مراكز الاقتراع بالجهود المبذولة التي قدمتها الأجهزة الرسمية واللجان الإدارية الانتخابية والأجهزة الأمنية في انجاح جميع مراحل العملية الانتخابية. وأشار المختار جمال الربابعة والحامي عمر القطاطشة ومساعد رئيس مجلس محافظة الطفيلة إياد الجوجج والنشاط الإعلامي صالح الحوران إلى الجهود التي قدمتها جميع الكوادر المشاركة في العملية الانتخابية، مثلما سطر رجال الامن

وزير الأشغال يتفقد مشروع إنشاء المستشفيات الميدانية



إجمالية ٩٥٠ سريراً وبمساحة ١٥٨٥٠ متراً مربعاً.

وتقوم وزارة الأشغال بتهيئة مواقع هذه المستشفيات المؤقتة من خزينة الدولة على حساب "صندوق مواجهة وباء كورونا النفقات الطارئة" في وزارة

المالية. وشدد الوزير الكسبي خلال الجولة على ضرورة إنجاز العمل في الوقت المحدد وبالسعة الممكنة نظراً للحاجة الملحة والظرف المستعجل الذي يتطلب إنجاز المشروع في أقصر فترة ممكنة، وبالكفاءة اللازمة للتعامل مع

عمان

تفقد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، مشروع إنشاء المستشفيات الميدانية الذي يتضمن تنفيذ ٣ مستشفيات في أقاليم الشمال والوسط والجنوب بسعة

تزايد عدد الحالات واحتوائها دون أعباء إضافية على مستشفيات الدولة. وأكد حرص الحكومة على تحسين واقع النظام الصحي ورهده المستمر بكل ما يلزم لرفع كفاءته في مواجهة أزمة كورونا وتداعياتها.

وفاة نهر النيل



❖ 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 بإزالتة بإطرة 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 الأمطار التي تهطل على الجبشة (إثيوبيا) تشكل الجزء الأعظم – أكثر من ٨٠ في المئة – من مياهه.

حيث كانت الأمطار التي تهطل على إثيوبيا بين شهري تموز / يوليو وأيلول / سبتمبر من كل عام من الغزارة بمكان بحيث تحول الطرق في ذلك البلد الى مستنقعات لا يمكن تجاوزهها.

نتيجة لهذه الأمطار، تتكون بحيرات صغيرة بسرعة البرق، محاولة 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 ليكوّن نهر النيل، فلا يشكل الا نسبة صغيرة من المياه التي تنساب شمالا نحو مصر.

ولكن الأمطار التي تغذي النيل الأزرق لا تسقط بالكميات التي كانت تسقط بها في الماضي، مما ينيبُ بنتائج كارثية لحوض النيل بأسره.

فموسم "المهبر"، وهو موسم الأمطار الطويل الذي يقع في فصل الصيف، يتأخر قدومه بمرور السنين، كما توقف هطول الأمطار في أشهر الشتاء والربيع تماما.

يقول لاكميريام يوهانس ووركو، الحاضر والاختصاصي في شؤون المناخ في جامعة اريا مبنش الإثيوبية، "هطول الأمطار يتميز 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 زاد 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 أسعار المواد 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 الإثيوبية النابضة أديس أبابا بتسع ساعات بالتحافلة من أجل كسب قوتهم.

ولكن معظم القرويين فضلوا البقاء، والعيش على الكفاف وأمل 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، فأنا أفضل البقاء مع أسرتي، ولكن اذا استمر شح الأمطار على هذا المنوال، لن أتمكن من البقاء." وإذا استمرت الأمطار بين مد وجزر لن يتمكن العديدون من أمثاله البقاء في اراضي آبائهم وأجدادهم.

صراع السدود

كلما سار نهر النيل شمالا كلما زادت المشاكل المحيطة به خسة.

فعلى مسافة ٣٠ ميلا من منبعه في بحيرة تانا، يتحدر النهر 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 الروافد اليه، ويتحدر بعمق ١٥٠٠ مترا من الهضاب التي نبع فيها الى السهول الجافة. تعد هذه اجمل مناطق حوض النيل وأكثرها عزلة وربما أكثرها مشاكل.

السبب في ذلك أن المناطق الغربية من إثيوبيا 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 الافريقية على مجرى النيل قرب الحدود مع السودان وقيام الحكومة الإثيوبية – حسب ما يقال – بترحيل عشرات الالاف من القرويين من أجل تاجير 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.

قال لي طاه في مطعم في بلدة إينجيبييرا يدعى صمويل – 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 صمويل ميالفا فيما قال. فبعد أيام فقط من ذلك اللقاء، داهمت قوات الأمن الإثيوبية غرفتي في الفندق الذي كنت أقيم فيه، وصارت 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 تُوَجَّح مخاوف وتذكري آمال المنطقة في آن 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.

تزرخ شوارع إثيوبيا بلافتات عليها صورسياسيين تبشر بقدرة السد على توفير الطاقة الكهربائية للملايين. ويهتف تلاميذ المدارس في إثيوبيا قائلين "هذا هو قدرنا." وينتظر العديدون في غربي إثيوبيا بشغف اشتغال جارهم الجديد، سد النهضة.

ولكن بالنسبة لمصر، البلد الذي تطفئ 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 أيؤدي الى خفض منسوب النهر بوصفه خطرا وجوديا.

تنص اتفاقية وقعت عام ١٩٥٩ على ان مياه النيل يجب ان تكون من حصّة مصر والسودان حصرا، ولكن دولا أخرى كإثيوبيا وغيرها من الدول الافريقية المشاطئة تطعن في شرعية ذلك الاتفاق قائلة إنه أبرم اiban الحقبية الاستعمارية التي لم يكن فيها للدول الافريقية 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 إثيوبي يدعى موسى ونحن نحتمي البيرة في حانة في بلدة بحر دار المطلة على النيل الأزرق، "النهر يبدهادنا، أليس كذلك؟ ولكننا نعلم أننا نقيم عند الجبهة الامامية. فهنا 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 إثيوبيا، 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 يصقه بعض سكان الخرطوم بأنها "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 إثيوبيا 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.

وبينما تصارع حكومات المنطقة من أجل الوفاء بمتطلبات مواطنيها الجدد، يقع الكثير من ذلك على عاتق النيل.

يقول يوسف أبو قرون، وهو مهندس في الخرطوم يمارس صيد السمك في أوقات فراغه والذي لا تكاد غلته من السمك أن تبلغ ١٠ في المئة مما كانت قبل عشر سنوات، "لقد تعاملنا مع النيل بشكل سيء منذ الأزل، فقد اعتقدنا دائما أنه من الكبير بحيث يمكن أن يفي بكل حاجتنا. ولكن يبدو أن عددا قد زاد عن ذلك الآن."

المشاكل التي تعاني منها الخرطوم فيما يتعلق بالنيل ليست محددة بها بل تعكس المشاكل التي تعاني منها الكثير من المدن الواقعة على هذا النهر والتي تشهد نموا كبيرا في عدد السكان. ففي الخرطوم، لم يتم توسيع شبكة الصرف الصحي في العقود الأخيرة بينما توسعت المدينة توسعا كبيرا.

نتيجة غياب مرافق التعامل مع الأرزبال والفضلات، اضطرت الشركات والمصانع على إيجاد بدائل أخرى لذلك إذ عمدت الى رمي القاذورات والفضلات – من المخلفات السامة لمصانع الأعددة الى الفضلات الحيوانية لسوق العلاج – في مياه النيل الملوثة أصلا بالمواد الكيميائية.

وفي السودان تحديدا، أدت حملة القمع التي شنتها الحكومة على منظمات المجتمع المدني التي تناقم الأزمة التي تواجه نهر النيل. ففي عام ٢٠١٤، سجنحت الحكومة السودانية زعماء جماعة متخصصة بحماية حقوق المستهلكين بعد ان تمادى هؤلاء في مطالبهم، مما أدى ببقية المداعين لحماية البيئة الى تخفيف ضغوطهم من أجل ملاحقة أسوأ الموثقين.

قال معصم بشير نمر، من الجمعية السودانية لحماية البيئة عندما التقينا به في مقر الجمعية المتواضع في الخرطوم، "نحن نشط في مجال الطالبة بما يؤمن به، وقد نلجأ للقضاء للشكوى من بعض قرارات الحكومة، ولكن علينا توخي الحذر. فنحن نحاول البقاء."

غزو الصحراء

كل هذا قبل أن نأخذ بنظر الاعتبار ظاهرة التصحر. فالنيل لايجنو الأورومو التي تزداد كلما يتصدر موضوع سد نغما هادئا لنعسانا.

يمر النهر أمام أهرام البجراوية – التي لايكاد يزورها أي سائحين - ومن ثم الى سد مروي. ويصل النهر بعد تجاوزه الشلال الرابع الى بلدة كريمة التي تعد أحر البلدات الواقعة على النيل.

ولكن المزارعين في هذه المنطقة الذين يعملون في ظروف تكاد تكون مضممة للقضاء على أي محصول تعلموا كيفية التأقلم مع كل ما يمكن للبشر أو الطبيعة أن يرميان عليهم. فرغم تجاوز الحرارة ٤٥ درجة مئوية – وهو أمر اعتيادي في هذه المنطقة عند الظهر – يواظب هؤلاء المزارعون على العناية بغلهم التي تحميها مظلة من الأشجار زرعها سكان المنطقة لأجل ذلك فحسب.

وعندما ينقطع التيار الكهربائي، وهو أمر كثيرا الحصول خصوصا بعد تعطلت توربينات سدي الروصيرص وستار نتيجة الطمي الذي يجلبه النهر، يلجأ المزارعون الى استخدام المولدات التي تعمل بزيت الغاز (الديزل) من أجل تشغيل المضخات التي تروي محاصيلهم.

كان هؤلاء يجدون حولا لكل المشاكل التي تواجههم، ولكن الأمر تغير الآن. السبب في ذلك أن الصحراء بدأت بالتمدد في الشريط الضيق – الذي لا يكاد عرضه يتجاوز ١٥٠ مترا – الذي يمكن أن يستخدم للزراعة بسرعة غير مسبوقة. فالرمال تتمدّد في هذا الشريط ليلا ونهارا، ولم تعد الأساليب التقليدية لحاربة هذا التمدد، كزراعة الاشجار ذات الجذور العميقة واقامة السياجات حول المحاصيل، ذات جدوى.

وتبتلع الصحراء المزارع المحصورة بين الرمال والنهر الأزرق الجبان. يقول المزارع عثمان عبدالمطي، بشيء من المرح، وهو يطلعا على الكثبان الرملية التي تهدد بابتلاع حقل الحنطة العائد له والواقع في ظلال جبل بركال قرب بلدة كريمة "اذا أطلعوا وزير البيئة على خارطة للمنطقة، لن يتمكن من التعرف على أي شيء فيها. إن الأراضي المنتجة تخفت شيئا فشيئا." يبدو أن التصحر يعود لظاهرة التغير المناخي، وهو أمر يحدث على طول وادي النيل.

فقد تمددت الصحراء بمسافة ١٢٠ كيلومترا في الأحراش الواقعة الى الجنوب من الخرطوم في السنوات الـ ٣٠ الأخيرة، حسبما يقول برنامج البيئة التابع للأمم المتحدة. كما تستمر درجات الحرارة بالارتفاع بشكل ملفت، مما يزيد من نسبة التبخر في النيل.

ولكن في شمالي السودان، وصل الموقف الى درجة حرجة جدا نظرا لأن الكثير من المزارعين الشباب الذين يعتمد عليهم لدرء هجوم الصحراء قد أغوتهم الوعود بثروات

كبيرة في العمل في مناجم الذهب الموجودة في المنطقة. للتعويض عن هؤلاء، يعتمد بعض من مالكي الأراضي الزراعية الى تشغيل مهاجرين من إثيوبيا وأرتيريا واقليم دارفور وكلهم يريدون تحصيل بعض الأموال اثناء هجرتهم الى الشمال. ولكن آخرين من مالكي الأراضي استسلموا للأمر الواقع 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 يتصافر 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 بمكان. إذ أن جانبيه مليان بالقاذورات، ومياهه سميكة القوام وزاخرة بالسوم. ويشكو المزارعون من شح المياه في دلتا النيل الشمالية حيث تمنع قنوات الري المليئة بالطمى 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 إحدى الأنظمة المصرية السابقة قد دعا في عام ٢٠١٣ الى ضرب سد النهضة، مما أدى الى ردود غاضبة من جانب وسائل الاعلام الرسمية في أديس 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 إثيوبيا.

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 إثيوبيا حول النتائج المترتبة على تشغيل سد النهضة ما زالت تشكل عقبة كآداء، كما تشكل عقبة أيضا للمفاوضات 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 تزداد كلما يتصدر موضوع سد المضايقة التي يتعرضون لها تزداد كلما يتصدر موضوع سد النهضة الأنباء، ومن جانب آخر، عمدت بعض الأديرة الإثيوبية، 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 أشرت ٢.٥ مليون دونم على الأقل لدولة الإمارات) يبدو أن الكثير من المشاكل ما زالت تقف في طريق أي تقدم.

قال جيبريميخائيل مانغيستو، وهو طالب إثيوبي التقيت به في بحر دار، ملخصا مصدر التوترات "اذا فكرت مليا بالأمم، 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. فهبالنسبة 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 تناوئها 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 شباهه 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، وبالمنافسة من جانب المزارعين الياسنين 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

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 المياه بالمواد الكيميائية المستخدمة في تركيب مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس قد يضغط قدرتنا على التصدي في مواجهة التغيرات البيئية وقد يؤدي إلى اقراض بعض الكائنات البحرية بسبب 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 بتبشوات أو قتلها وفي 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 بالتبشوات 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 الجلبوس وارتداء نظارات الشمس والظهرة 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، تتمتع 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 ملاءع صغيرة. لكن ثمة فوائدها 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 الصبغية 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 لتساؤلات 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 الصبغية (الميلانوما)، الذي يعد واحدا من أكثر أنواع سرطان 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. ويعد 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 تراجمت 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 ثروتني 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 للخوف 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

جين «مفقود» لدى الإنسان يجعله يعاني وحده من النوبات القلبية

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. لقد شهدت أجسام أسلافنا الأوائل من البشر طفرة جينية عطلت نشاط جين يطلق عليه اختصارا اسم CMAH، ويعد سلسلة من التطورات، ورث إنسان الهومو سايبينس (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 عُرضة 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 عُرضة للإصابة بتلك الأمراض؟ أمراض القلب والشرايين تتصدر أسباب الوفاة المبكرة حول العالم، طبقا لإحصاءات الأمم المتحدة "سمة بشرية"

في دراسات سابقة، كان أجيت فاركي، 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 (كتلعة النشاط والسمنة والغذاء الغني بالكوليسترول وارتفاع ضغط الدم) ستؤدي إلى إصابة هذه الحيوانات بأزمات قلبية. لكن لم يتم تسجيل شيء يذكر. وكانت الإصابة بالأمراض 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 فاركي وفريقه فئرانا معدلة جينيا تعاني تعطلا في نشاط جين ال CMAH 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 ال CMAH في الفئران قد ساعد بشكل ملحوظ في الاستعداد

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

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. واعترف بأنه صنع "رغفة 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. وحن عالم الأحياء بومان المواد الغذائية في الأواني الفخارية حتى تتغذى عليها ميكروبات الخميرة النائمة، وبعد ذلك سحب السائل الناتج

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 الفراعنة قبل ١٠ آلاف عام. وبلاكلي وضع الخميرة الفرعونية مع خليط من الحبوب التي استخدمها الفراعنة 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 القمحات أصغر، أقل حدة، ولكنها أكثر نشاطا." لصوص الفراعنة الذين خربوا مقابر الملوك

العثور على قبر ابنة أحد ملوك الفراعنة في دهشور جنوب القاهرة

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 لتقبلولة 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 التقبلولة في النهار. ولا شك أن النعاس شيء رائع إذا كانت الحرارة مرتفعة، لكن من الأفضل ادخار ذلك لوقت الليل.

٢- التوقيت

الحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة - قتل 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 تستيقظ ليلا إذا شعرت بالبرودة.

٥- المراوح استخدام المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار. خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو. وتعمل المراوح على تبرير العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة. وان لم يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج بدلا

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 نومك. ست تخرافت 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.

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



بالسكر والنشويات البيضاء، كالدقيق 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 عن 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 البالميتيك، يرفع الكوليسترول، وبالتالي ينصح بالاعتدال حتى في تناول الشوكولاتة الداكنة).

كذلك يختلف الأمر فيما يتعلق بمنتجات الحليب، ففي الجبن 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 الملعق 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 لمعظم الأشخاص، من الأفضل الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة ومصادر الدهون غير المشبعة كالزيتون والأسماك الدهنية".

وتنصح غارتون بالنظر لكامل ما يتناول الفرد من طعام وشراب، والإكثار من المفيد منه، بدلاً من التركيز على عناصر بعينها.

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

وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.

ملقعة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً تقول غارتون، "شككت بعض الدراسات في وجود صلة مباشرة بين الدهون المشبعة وأمراض القلب، لكنها لم تتطرق غالباً لا استيعاض به عن تلك الدهون، وهو ما لا يجب إغفاله".

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 المتأخذة من الدهون المشبعة بنسب السكر من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجزر 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 البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الحالتين قللت الإصابة بالسكتة القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكرهيدرات. لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة

يوميًا (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.

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

تعرب لين غارتون، خبيرة تغذية بيهنة "هارت يو كيه" البريطانية للقلب المعنية بالكوليسترول، عن قلقها من تشجيع الناس حالياً على تناول الدهون المشبعة.

وتقول إن الفرد يتناول فعلاً 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 إجمالاً، 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 ويوميًا وثلاث 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 نصحاً طبية رسمية بخفض ما يتناوله الفرد من دهون مشبعة، لكن يتجاهل كثيرون تلك النصح، معتقدين أن الدهون المشبعة لن تكون ضارة مهما تناولوا منها.

وتوجد الدهون المشبعة بكميات كبيرة في اللحوم ومنتجات الحليب كامل الدسم والكعك 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 الجدموصى به رسمياً.

وينطبق نفس الأمر على من يسير مع موجة انتشارت في الأونة الأخيرة من إضافة بعض الزبد أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ يسهل تجاوز حد ٢٠ غراماً للنساء و٣٠ غراماً 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 عدداً 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، وخصوصاً المشبعة، ومنها نصح بريطانيا توصي بالابتعاد عن أكثر من ٣٥ في المئة مما يحتاجه من طاقة (سعرات) من الدهون، ونحو ٥٠ في المئة من الكرهيدرات، دون أن يعتبر هذا إفراطاً في الكرهيدرات.

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

يحيوي زيت جوز الهند من الدهون المشبعة أكثر من الزبد، فملقعة واحدة كبيرة منه تحوي أكثر من نصف الحد الموصى به يوميًا 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 غراماً للنساء و٣٠ غراماً للرجال

تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

وكالات

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

ولوحظ أن تلك الأنماط السلوكية مقترنة بالعديد من السلع المختلفة، بدءاً من الخمر مروراً بأجهزة التلفزيون ووصولاً 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 دولاراً، أو اشتراك للنسخة المطبوعة مقابل ١٢٥ دولاراً، أو اشتراك للنسختين المطبوعة والرقمية معا مقابل نفس السعر أي ١٢٥ دولاراً.

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

كذلك يلجأ التجار تلك الحيلة في بيع المنتجات باهظة السعر، فقد وقفت دراسة أجرتها مؤخرًا جامعة "بريتيش كولومبيا" تأثير "عامل التشتيت" على سوق بيع الماس، ووجدت أن طرح منتجات أدنى قليلاً 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 ميلاً لتقليل حدسهم الداخلي، بينما البعض الآخر أكثر تحفظاً للأمور (والنوع الأول أكثر تأثرًا بحيلة التشتيت).

تؤثر حيلة التشتيت في اختيار شخص للمواعدة بمقارنتها بالخيارات المطروحة

كما تلعب الهرمونات دوراً في ذلك الأمر، فزيادة هرمون التستوستيرون يجعل الأشخاص أكثر اندفاعاً، وبالتالي تنطلي عليهم الحيلة أكثر. ونظراً لأن هرمون التستوستيرون هو هرمون الذكورة، فربما يجب مراجعة القول المأثور أن الرجال أكثر تقاضاً من النساء كما قد يتأثر المجموع كما يتأثر الفرد بحيلة التشتيت.

كما بحث العلماء تأثير حيلة التشتيت في ظروف مختلفة، ووجد آرييلي أنها قد تنطبق أيضاً على المواعدة، إذ يقول إننا قد نجذب بشخص أكثر إذا كان موجوداً إلى جانب خيار آخر يشبهه لكن أقل جذباً.

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

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 من ألم، ووجد الباحث أنه لو أُخبر المريض بين تحديد موعد للفحص من عدمه قد يختار عدم تحديده، لكن بإضافة اختيار ثالث هو تحديد الفحص بمستشفى بعيد وانتظار أطول - وهو الخيار المصطنع - يزداد إقبال المرضى على الفحص.

وفي المجال الطبي تتبدى أهمية تلك الحيلة في أنها قد تنقذ أرواح البشر. لكن يمكننا جميعاً الاستفادة بها في زيادة قدراتنا على الإنفاق على المستويين الشخصي والمهني، مثل اختيار خطط السفر مع الأصدقاء وخلافه.

وعلى شراء سماعة هاتف أو اختيار بديل للتقاعد. ويتعين عليك أن تسأل نفسك إن كان اختيارك هو ما تحتاجه فعلاً، 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 يميناً ويساراً لتشتيت النظر عن الهدف الأصلي!

فوائد الشوفان في الرجيم الغذائي

وكالات

تشمل أنواع الشوفان: • حبوب الشوفان الكاملة، يُنظف الشوفان بغير إزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل منه، وتترك الحبوب التي تحتوي على الجينين والسويداء والنخالة. • نخالة الشوفان، تحتوي نخالة الشوفان على معظم الألياف، وتتأثر على هيئة حبوب أو تُصاف إلى الوصفات لتعزيز مستوى الألياف فيها. • حبوب الشوفان الكبيرة - Steel Cut (أو الأيرلندية)، تقطع إلى قطعتين أو ثلاث منها أكثر صفراً، باستخدام شفرة من الفولاذ. كلما كبر حجم قطع الشوفان، طال وقت طهيهِ.

• الشوفان الإسكتلندي، حبوب الشوفان المطبوخة، التي تُشكل ما يشبه العصيدة عند الطهي. • الشوفان المفلوف (أو قديم الطراز)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار، التي تُلف بعد ذلك وتُجفف لإزالة الرطوبة منها، بحيث تكون صالحة للتخزين.

• الشوفان السريع (أو السوري)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار لوقت أطول، ومقطعة إلى قطع رقيقة تمتص الماء بسهولة، بغير تسريع عملية الطهي. إشارة إلى أن العديد من صنوف الشوفان الفورية التجارية مُحلاة أو مُكّهية، لذا يجب التأكد من كون المنتج خالياً من السكر.

حين تشتري كوباً من القهوة ربما تلاحظ أن سعر الحجم المتوسط والكبير - يقتر كثيرا من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تندفع بتلك الحيلة وتقرر شراء الحجم الكبير، وتدفع ما لا أكثر! والسبب في هذا هو ما يعرف بـ "تأثير الشرك" أو "تأثير سعر الإجراء"، والقصد به طرح خيار إضافي أقل جذبا بقصد دفع الشخص نحو إنفاق أكثر مما كان يخطط له في البداية - والخيار الخادع هنا هو الكوب المتوسط من القهوة الأعلى سعياً.

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

ويكمن لن يحيي بحث الاستراتيجيات أن يقي نفسه من الوقوع تحت تأثيرها، بل ويستفيد بها في إنفاق الآخرين.

هل تتأثر حالتك المزاجية بأطوار القمر المختلفة؟

لماذا كان أجدادنا يتقنون رؤوسهم؟

يستخدم خبراء التسويق ما يعرف بـ "تأثير الشرك" لتوجيه المستهلك لشراء منتج أعلى لا يختلف كثيراً عن البديل الأرخص

كانت أول مرة توثق فيها استراتيجية "تأثير الشرك" 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 تختار رحلة طيران من الخيارات الثلاثة التالية:

الرحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة

الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولاراً مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة

الرحلة (ج) بتكلفة ٤٣٥ دولاراً مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة

وجد الباحثون أن أغلب الناس سيختارون الرحلة (أ) باعتبارها أرخص من الرحلة (ج) - رغم أنها أعلى بفارق كبير عن الرحلة (ب).

والآن لننظر لطرح آخر لنفس المثال، رحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة

الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولاراً مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة

الرحلة (ج) بتكلفة ٣٣٠ دولاراً مع فترة توقف لمدة ١٩٥ دقيقة

في هذه الحالة سيفضل أغلب الناس الرحلة (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 مستعداً لتحمل انتظار أطول من أجل سعر أرخص.

وفي الحالتين تم طرح خيار الرحلة (ج) كعامل تشتيت 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 التشتيت تنسحب على شتى البيئات، من رحلات الطيران إلى المشروبات الغازية

ووجدت التجارب التي فحصت خيارات من هذا القبيل أن الاستعانة بعامل تشتيت جيد، كالمطروح في المثال، قد يؤدي لتحويل الرأي عن أحد الخيارين للأخر 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 استعداداً لدفع المزيد من المال، وهو ما يعل اهتمام خبراء التسويق بتلك الاستراتيجية.

ولا يزال علماء النفس يبحنون السبب في ذلك، ويقولون إن المقارنة بالخيار الضعيف ربما تسهل على الشخص الاختيار، فالفاضلة بين الخيار (أ) و(ب) صعبة من حيث التكلفة والانتظار، فبكم الشوفان، نوع من رقائق الحبوب ذو فوائد في الرجيم، وهو يخفى بإضافة في صفوف اختصاصيي التغذية لقيمته الغذائية، كما أن الشوفان يوصف للأفراد الذين يجاولون 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 مُنوعة من الأشكال، بناءً على كيفية معالجته، وهو عموماً غنيٌ بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان منها، والفسفور والييامين والمغنيسيوم والزنك.

وأيضاً، تعدد الخصائص الغذائية والتغذية 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 بالتحاليل، ليست كذلك. وفي هذا الإطار، يستغرق تناول الشوفان الأقل معالجة، مثل، حبوب الشوفان أو القطع الكبيرة منه وقتاً أطول في الهضم، مقارنةً بالشوفان المفلوف أو الناعم، مع تأثير أقل في مؤشر نسبة السكر في الدم، مقارنةً بالشوفان المفلوف أو الناعم.

هل تسبب شبكات هواتف الجيل الخامس أضراراً صحية؟

هي الصواري الهوائية التي تنقل وتستقبل الإشارات من وإلى الهواتف.

ويُف 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. وقياساً 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 تسبح به الإشادات الدولية يقع ضمن نطاق موجات الميكروويف (الدقيقة) 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 رصده وكان صغيراً جداً 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 مستواً منخفضاً.

ولا يزال مدى تردد إشارات الجيل الخامس منحصراً في النطاق غير المؤين للطيف الكهرومغناطيسي، ولا يزال دون المستوى الذي تعتبره اللجنة الدولية للوقاية الإشعاعية ضاراً.

وتقول منظمة الصحة العالمية إنه لم يظهر ما يشير إلى آثار ضارة صحياً جراء التعرض للترددات الكهرومغناطيسية التي هي دون المستويات التي حددتها اللجنة الدولية للوقاية الإشعاعية.

الخامس

ما المخاوف؟

الإشعاع الكهرومغناطيسي الذي تستخدمه كافة تقنيات الهواتف المحمولة دفع البعض إلى القلق من زيادة الصحة الإلكترونية، بما في ذلك أنواع معينة من السرطان.

وفي عام ٢٠١٤، قالت منظمة الصحة العالمية إنه "لا أثار صحية ضارة تم التأكد من أنها نجمت عن استخدام الهواتف المحمولة". إلا إن منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية لبحوث السرطان صنفتا كل الإشعاعات الناتجة عن ترددات الراديو (ومن بينها إشارات الهواتف) على أنها "مواد مسرطنة محتملة".

وأضافت المنظمة، "لم يرق دليل حاسم على أن التعرض لتلك الإشعاعات يصيب البشر بالسرطان".

ويتعرض من يتناول الخضروات المحلاة ويستخدم بودرة "التلك" نفس مستوى المخاطر.

بينما تُصنّف المشروبات الكحولية واللحوم المُصنّعة باعتبارها ذات مستوى مخاطر أعلى.

وخلص تقرير السمية الصادر عام ٢٠١٨ عن وزارة الصحة البريطانية، الذي يستشهد به المهريون عن مخاوفهم، إلى أن الفئران الذكور التي تعرضت لجرعات أعلى من إشعاع ترددات موجات الراديو أظهرت الإصابة بنوع من الورم السرطاني في القلب.

وفي هذه الدراسة، تم تعريض أجسام الفئران بالكامل لإشعاع من هواتف محمولة لمدة تسع ساعات يوميًا على مدى عامين، بدءاً من قبل ولادتها.

ولم يظهر رابط بين الإصابة بالسرطان والفئران التي خضعت للدراسة. بل وجدت الدراسة أن الفئران التي تعرضت للإشعاع عاشت أعماراً أطول من نظرائها.

وقال أحد الباحثين البارزين في هذه الدراسة، "لا يمكن المقارنة بشكل مباشر بين عمليات التعرض التي شملتها الدراسات وخضعت لها الفئران والتعرض

رونالدو يخالف رغبة يوفنتوس



وكالات

أكد تقرير صحفي الأربعاء، أن البرتغالي كريستيانو رونالدو، نجم يوفنتوس، خالف رغبة ناديه خلال فترة التوقف الدولي. ويتواجد رونالدو حالياً مع منتخب البرتغال، استعداداً لمواجهة أندورا ودياً، ثم اللعب ضد فرنسا وكرواتيا في دوري الأمم الأوروبية. ووفقاً لصحيفة "أبولو" البرتغالية، فإن يوفنتوس يرغب في حصول رونالدو على بعض الراحة خلال التوقف الدولي والمشاركة فقط في المباريات المهمة، خاصة مع إصابته في آخر لقاء ضد لاتسيو. وأشارت إلى أن رونالدو تعافى تماماً من الإصابة بالتواء خفيف في الكاحل، ويريد التواجد في كل المباريات مع البرتغال. وصرح هرناندو سانتوس، مدرب البرتغال: "رونالدو يريد أن يلعب كل دقيقة وثانية في كل مباراة، ولا يريد مغادرة الملعب أبداً".

المنتخب الوطني لكرة القدم يلتقي نظيره العراقي في دبي اليوم

وكالات

حتى ١٧ الشهر الحالي، ويتضمن كذلك لقاء منتخب سوريا ودياً الاثنين المقبل. ويقام معسكر النشأ في الإمارات، وسط تطبيق بروتوكول صحي مشدد للحفاظ على السلامة العامة، ويهدف لرفع مستوى الإعداد، تأهباً لاستكمال التصفيات المشتركة والمؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٢، ونهائيات آسيا ٢٠٢٣.

يلتقي المنتخب الوطني لكرة القدم، نظيره العراقي عند الساعة الخامسة من مساء اليوم الخميس على ملعب "سيفينث"، في دبي. وتأتي المباراة في إطار المعسكر التدريبي الذي يقمه المنتخب الوطني في الإمارات، والذي يمتد

الوحدات يتمسك بمدراء أنشطته الرياضية

وكالات

بالتحخص، وحرصها على ترسيخ مبادئ العمل المؤسسي بالنادي. وأتمت "الهيئة الإدارية الجديدة للنادي، تعمل على تذييل جميع العقبات أمام نشاطات النادي بشكل عام والرياضة بشكل خاص، للمحافظة على إرث وإنجازات نادي الوحدات رياضياً وثقافياً واجتماعياً.. ووفقاً لذلك، فإن زياد شلباية سيواصل مهمته كمدير نشاط لكرة القدم، والمهندس حاتم أبو عميلش كمدير نشاط لكرة السلة.

أكد رئيس الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات، العين وجيه العزايزة، أن الهيئة الإدارية الجديدة، ستعمل على تجديد الثقة بكافة مدراء النشاطات الرياضية لجميع الألعاب. وأضاف العزايزة في تصريحات للموقع الرسمي لنادي الوحدات، أن الهيئة الإدارية تتجه إلى عدم إجراء تعديلات على مناصب مدراء نشاطات الألعاب الرياضية بالنادي، وذلك لإيمانها المطلق

النصر يعود للتدريبات بعد نتيجة مسحة كورونا



وكالات

أجرى لاعبو الفريق الأول بنادي النصر، والأجهزة الإدارية والفنية والطبية وكافة منسوبي النادي، الأربعاء، مسحة طبية للكشف عن فيروس كورونا المستجد في مقر النادي. وذكر نادي النصر عبر حسابه الرسمي على موقع "تويتر"، أن المسحة الطبية الخاصة بـكورونا شملت جميع منسوبي النادي، متمنياً أن يحفظ الله الجميع من كل شر ومكروه. وأكد نادي النصر، أن عودة التدريبات الجماعية للفريق الكروي ستكون بعد الراحة التي أقرتها إدارة كرة القدم بالتنسيق مع المدرب البرتغالي روي فيتوريا، والتي استمرت ١٣ أيام. ويستأنف النصر المرنان غداً الخميس، خلال فترة التوقف الدولية الحالية استعداداً لاستئناف منافسات الدوري السعودي للمحترفين. ومن المنتظر أن تظهر نتائج المسحة الطبية الخاصة بـكورونا، اليوم الخميس.

إعادة تشكيل الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات

وكالات

الأعضاء أحمد شقر ومحمد غنام وياسين أبو عواد وبسام المومني واسامة العكايلة. وكانت الوزارة أعلنت قبل حوالي ٣ أشهر، تشكيل هيئة مؤقتة للنادي برئاسة العزايزة بعد قرار بحل مجلس إدارة النادي، لتعود الوزارة اليوم وتعيد تشكيل الهيئة مع احتفاظ العزايزة برئاسة.

قررت وزارة الشباب، الأربعاء، إعادة تشكيل الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات لمدة ٣ أشهر مقبلة، برئاسة وجيه العزايزة الذي حافظ على رئاسته للهيئة مع تغيير الأعضاء. وأعلنت الوزارة عن تشكيل الهيئة المؤقتة من

الوحدات يتمسك بمدراء أنشطته الرياضية

وكالات

بالتحخص، وحرصها على ترسيخ مبادئ العمل المؤسسي بالنادي. وأتمت "الهيئة الإدارية الجديدة للنادي، تعمل على تذييل جميع العقبات أمام نشاطات النادي بشكل عام والرياضة بشكل خاص، للمحافظة على إرث وإنجازات نادي الوحدات رياضياً وثقافياً واجتماعياً.. ووفقاً لذلك، فإن زياد شلباية سيواصل مهمته كمدير نشاط لكرة القدم، والمهندس حاتم أبو عميلش كمدير نشاط لكرة السلة.

أكد رئيس الهيئة الإدارية المؤقتة لنادي الوحدات، العين وجيه العزايزة، أن الهيئة الإدارية الجديدة، ستعمل على تجديد الثقة بكافة مدراء النشاطات الرياضية لجميع الألعاب. وأضاف العزايزة في تصريحات للموقع الرسمي لنادي الوحدات، أن الهيئة الإدارية تتجه إلى عدم إجراء تعديلات على مناصب مدراء نشاطات الألعاب الرياضية بالنادي، وذلك لإيمانها المطلق

اختتام ورشة المنسقين المحليين لاتحاد غرب آسيا

وكالات

اختتمت أعمال ورشة العمل التي نظمتها اتحاد غرب آسيا لكرة القدم، لإعداد المنسقين المحليين، الأربعاء، علماء، بأنها أقيمت على مدار يومين عبر تقنية الاتصال المرئي. ونقل الأردني خليل السالم الأمين العام لاتحاد غرب آسيا، تقدير الاتحاد للمحاضر الدولي والأمسيوي ومراقب المباريات علي جبريل من فلسطين، لإشرافه على الورشة والمعلومات القيمة التي قدمها خلالها. كما تم حضور المشاركين وتفاعلهم مع هداياتها وتمنى تحقيقهم للاستفادة منها، معتبراً أن الورشة جاءت ضمن سلسلة

نادي عمان يتصدر مرحلة الذهاب بدوري المحترفات

وكالات

الأردن على الاستقلال بنتيجة ١-٠، والقادسية على النصر ١-٠، وعمان على الأروذوكسي ٨-٠. ووقع عمان رصيده إلى ١٨ نقطة في صدارة ترتيب الفرق، فيما حل شباب الأردن ثانياً بـ ١٥ نقطة، ثم القادسية ١٢، الاستقلال ٩، الأروذوكسي ٦، والأهلي والنصر بنقطة واحدة.

تصدر نادي عمان مرحلة الذهاب لبطولة الدوري النسوي للمحترفات لكرة القدم موسم ٢٠٢٠ برصيد ١٨ نقطة. واختتمت الثلاثاء مباريات مرحلة الذهاب بإقامة ٣ مباريات على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب، أسفرت عن فوز شباب

الإسماعيلي لكوورة: قدمنا عرضاً جديداً لضم عامر بسبب سيراميك

وكالات

رفع الإسماعيلي عرضه لضم عامر محمد عامر حارس مرمر الإنتاج الحربي بعد أن تعثرت الصفقة خلال الساعات القليلة الماضية. وقال مصدر من الإسماعيلي لكوورة: "بالفعل توصلنا لاتفاق مع عامر وحصلنا على توقيع له لكن المفاوضات تعثرت خلال الساعات الماضية مع ناديه بعد دخول نادي سيراميكاً كلبوايتراً في المفاوضات. وأشار إلى أن الإسماعيلي لم يرفع الرأية البيضاء ورفع عرضه بالفعل لضم الحارس. وأوضح: "لدينا رغبة كبيرة في الحصول على خدمات عامر".

وأكد أن الإسماعيلي يدرس التقدم بشكوى رسمية ضد هادي فريد مهاجم المنتخب الأولي و فريق أسوان بعدما وقع للدراويش سرا ثم وقع للبنك الأهلي وانتقل إلى صفوفه.



للاختبار هدفين بجانب حازم مرسي ووجيه عبد الحكيم. وشهد اللقاء مشاركة الوافد الجديد أحمد مصطفى وشكري نجيب العائد من الإعارة من القائلون العرب.

وعلى صعيد متصل، فاز الإسماعيلي في أول تجربة وديع استعداداً للموسم الجديد على فريق أبوشحاتة برباعية نظيفة الأربعاء. وسجل البرازيلي باتريك فييرا الذي يخضع

رومينيجه: يجب تحسين صورة منتخب ألمانيا

وكالات

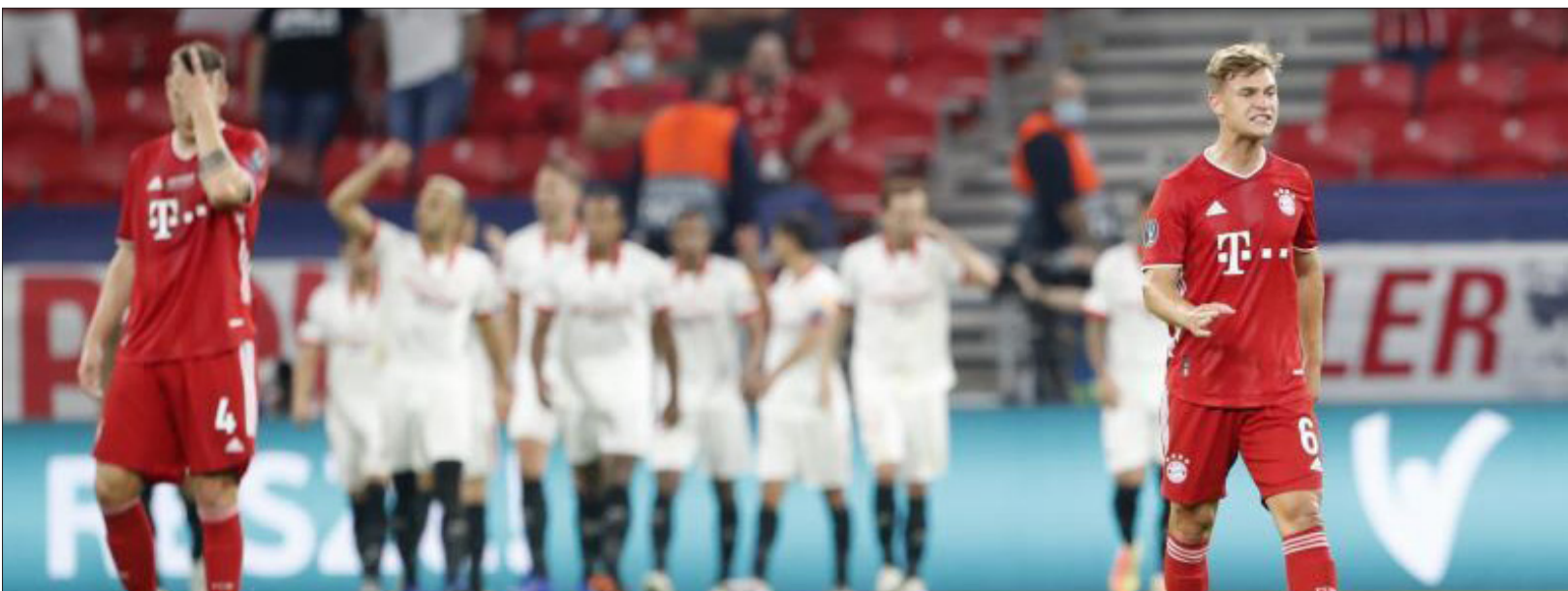
انتقد كارل هاينز رومينيجه، الرئيس التنفيذي لبايرن ميونخ، أندية ماينز وشتوتجارت وأرمينيا بيليفيلد وأوجسبورج، وهي التي لم تتم دعوتها إلى اجتماع غير رسمي، الأربعاء، بمبادرة من الأندية الكبرى. ولم يتم دعوة الأندية الأربعة إلى الاجتماع الذي ناقش المخطط الجديد لتوزيع حقوق البث البالغ قيمتها ٤,٤ مليار يورو، للفترة ما بين عامي ٢٠٢١ و٢٠٢٥.

البايرن يرسم خطة تحصين نجومه من سيناريو ألبا

وكالات

من التكتكات الإعلامية كما حدث مؤخراً مع ألبا. ورغم أن عقد لاعب الوسط الألماني جوشوا كيميشت يتبقى على نهايته ٣ سنوات، إلا أنه دخل ضمن خطة بايرن لتجديد عقود نجومه في وقت مبكر. ويرتبط كيميشت، الذي يعاني من إصابة ستبعده عن الملاعب حتى يناير/كانون ثان ٢٠٢١، بعقد مع بطل أوروبا وألمانيا حتى صيف ٢٠٢٣. كما ينضم لاعب الوسط الألماني ليون جوريتسكا للاعبين الذين ينوي البايرن التجديد لهم مبكراً، لا سيما وأن عقده سينتهي في ٣٠ يونيو/حزيران ٢٠٢٢. يذكر أن المحادثات بين مسؤولي بايرن ووكيل جوريتسكا قد بدأت بالفعل في الأسابيع الماضية، ومن المتوقع أن يوقع اللاعب على عقد جديد قبل نهاية العام الحالي.

يسعى مسؤولو بايرن ميونخ لتجنب تكرار سيناريو أزمة المدافع النمساوي ديفيد ألبا مع لاعبين آخرين في السنوات القليلة المقبلة. النادي البافاري فشل حتى الآن في إقناع الدولي النمساوي بتجديد عقده، الذي سينتهي في صيف ٢٠٢١، ما يعني إمكانية رحيله مجاناً بنهاية الموسم. ويحسب صحيفة "سبورت بيلد"، فإن المعلق الألماني يرغب في تجديد عقود ٣ لاعبين من العناصر الأساسية للفريق خلال الفترة المقبلة. ويأتي على رأس هؤلاء المدافع الألماني نيكلاس سولي، الذي ينتهي تعاقد مع النادي في صيف ٢٠٢٢. وتخطط إدارة النادي للدخول في محادثات جادة مع الدولي الألماني في أقرب وقت ممكن، لتفادي إحاطة مستقبله بالكثير



العديد من المحاور التي ترتبط بعمل منسق المباريات المحلي، من خلال استعراض مهامه وواجباته قبل المباراة وخلالها وبعد الانتهاء منها، وعلاقته بمراقب المباراة وشرح ما يجب عليه وتحضيره واعداده للمراقب. وتم استعراض واجبات المنسق بالتفصيل وآلية العد التنازلي واللوازم والتجهيزات الواجب على المنسق إعدادها والتأكد منها، وكيفية إعداد برنامج المباراة الدولية. كما تم عرض واجبات الأفراد الذين يقعون تحت إدارة المنسق المحلي المباشرة، وكذلك مراسم المباراة والبروتوكولات الخاصة، وكيفية تدريب حملة الأعلام

المنشآت الإدارية التي يحرص اتحاد غرب آسيا على عقدها. وأكد خليل السالم أن الاتحاد يركز على التنوع بالورش بحيث تشمل كافة مكونات اللعبة وكلا الجنسين، وذلك في سياق مسؤوليته ودوره الريادي لخدمة كرة القدم. وكانت عروبة الحسيني مديرة الشؤون الإدارية في الاتحاد، استهدت الورشة بالترحيب بالحاضرين وكافة المشاركين الذين بلغ عددهم نحو ٧٥ مشاركاً ومشاركة، مثلوا الغالبية العظمى من الاتحادات الأهلية المنضوية تحت مظلة اتحاد غرب آسيا. ويديره تناول المحاضر علي جبريل،

وملتقطي الكرات. وتحديث جبريل عن الاجتماع، وكيفية تحضيره والترتيب له والمتطلبات التي يتطلب توافرها في قاعة الاجتماع، والأشخاص الذين يجب حضورهم، وتناول جزئية تنظيم المباراة خلال جانحة كورونا والتعديلات التي رافقت ذلك. وشدد جبريل على أهمية أن يلم المنسق المحلي بجميع المعلومات والقوانين الناظمة لتنظيم المباراة، إضافة إلى المراجعة الدورية لهطلوماته ومن خلال الاطلاع المستمر على التعديلات التي تصيب الأنظمة والتعليمات.

البت لم تكن الموضوع الرئيسي في اجتماع اليوم الأربعاء، والذي حضره ١٤ نادياً من البوندسليجا بالإضافة إلى هامبورج من الدرجة الثانية. ولم يحضر الاجتماع الذي عقد في فرانكفورت، أيا من ممثلي الاتحاد الألماني أرابطة الدوري. ووفقاً لرومينيجه، فقد جرى مناقشة أزمة الاتحاد الألماني الحالية بسبب الشؤون المالية، وكذلك العلاقات المتوترة بين كبار المسؤولين. وقال رومينيجه "مهتمون للغاية

لكن رومينيجه قال إن الأندية الأخرى لا تريد ذلك، وأكد "لقد اتفقتنا على أن القرار يعود لقيادة رابطة الدوري الألماني لكرة القدم". وأضاف "اعتقد أننا جميعاً ننصح بعدم إرسال أوراق مناقشة في جميع أنحاء البلاد، وهو ما حدث في أندية أخرى. وعلمت وكالة الأنباء الألمانية، أن اجتماع الاتحاد الألماني للعبة والمكون من ٣٦ نادياً حول حقوق البث، سيعقد يوم السابع من كانون أول/ديسمبر المقبل. وأكد رومينيجه أنه عائدات حقوق

برؤية الاتحاد الألماني للعبة يعود لوضعه المستقر"، مؤكداً على ضرورة تحسين الصورة الحالية للمنتخب الألماني.. وناقشت الأندية أيضاً، هوية الشخص الذي سيتولى مسؤولية رابطة الدوري الألماني، حينما يغادر كريستيان شيفيرت منصبه بحلول عام ٢٠٢٢. وتحديث رومينيجه عن لقاء جيد للغاية، تم بمبادرة من بايرن ميونخ وبوروسيا دورتموند ولايبزيغ وباير ليفركوزن وبوروسيا مونشنجلادباخ.

هل يخسر الديمقراطيون السباق؟ ٥٠ مقعداً للجمهوريين بـ «الشيوخ»..

ناسفة على مقبرة لغير المسلمين

شخص يوناني.. وتأتي الواقعة بعد أقل من شهر على طعن حارس أمن في القنصلية الفرنسية بمدينة جدة. وأعلنت شرطة منطقة مكة المكرمة آنذاك اعتقال مواطن في عقده الرابع اعتدى بالهبة على حارس الأمن. وتزامن الحادث حينئذ مع مقتل أشخاص في كنيسة نوتردام بمدينة نيس الفرنسية على يد شخص يحمل سكيناً.

في ذكرى انتهاء الحرب العالمية الأولى في مقبرة لغير المسلمين في جدة والتي كان يشارك فيها عدد من القناصل بينهم قنصل فرنسا، باعتداء بهوة ناسفة هذا الصباح، مما أدى إلى وقوع عدد من الجرحى.. وتدنت الخارجية بـ «حزم بالعمل الجبان غير المبرر».

وأضاف أنه نجم عن الاعتداء إصابة أحد موظفي القنصلية اليونانية ورجل أمن سعودي بإصاباتين طفيفتين، مشيراً إلى أن الجهات الأمنية باشرت التحقيقات في ذلك، ولا يزال محل المتابعة الأمنية. وجاء الحادث خلال مراسم إحياء ذكرى اتفاق الهدنة في ١١ نوفمبر ١٩١٨، وفق ما أعلنت وزارة الخارجية الفرنسية. وقالت وزارة الخارجية الفرنسية في بيان «استهدفت المراسم التي كانت تجري

جدة أصيب عدد من الأشخاص بجروح، وكان الهجوم بهوة ناسفة في مقبرة لغير المسلمين في جدة، غربي السعودية. وصرح المتحدث الإعلامي لإدارة منطقة مكة المكرمة سلطان الدوسري، بأن «الجهات الأمنية باشرت صباح اليوم الأربعاء حادثة اعتداء جبان أثناء حضور القنصل الفرنسي لمناسبة في محافظة جدة».



الآن تعتمد على نتيجة جولتي إعادة في جورجيا في الخامس من يناير المقبل. وكان الديمقراطيون في حاجة لانتزاع ثلاثة مقاعد من الجمهوريين لتحقيق السيطرة على مجلس الشيوخ. وانتزع ديمقراطيون مقعدين من الجمهوريين في أريزونا وكولورادو، لكن الحزب خسر مقعداً في ولاية جورجيا، مما يعني أنه اقتبس بذلك مقعداً واحداً حتى الآن. ويتألف مجلس الشيوخ من ١٠٠ مقعد، وطبقاً للدستور الأمريكي فإنه في حالة تساوي عدد المقاعد بين الحزبين الديمقراطي والجمهوريين بخمسين مقعداً لكل منهما، يكون نائب الرئيس المنتخب هو الصوت المرجح باعتباره رئيس المجلس.

جورجيا تقرر إعادة فرز الأصوات بالانتخابات الرئاسية الأميركية

وقالت هذه الخطوة بعد أيام من إعلان فوز بايدن في الانتخابات الرئاسية الأميركية، وحصوله على ٢٩٠ صوتاً من أصل ٥٣٨ صوتاً من أصوات المجمع الانتخابي. وتمتلك ولاية جورجيا ١٦ صوتاً في المجمع الانتخابي، وتعد من أبرز الولايات الحاسمة والمترجحة في الانتخابات الرئاسية الأميركية. وتظهر أحدث النتائج تقدم بايدن بنسبة ٤٩,٥ بالمئة على منافسه ترامب الذي حصل على نسبة ٤٩,٢ بالمئة من أصوات الناخبين في ولاية جورجيا.

الاحتلال الاسرائيلي يشرعن بناء ١٧٠٠ وحدة استيطانية جديدة بالضفة الغربية

الاحتلال الاسرائيلي يشرعن بناء ١٧٠٠ وحدة استيطانية جديدة بالضفة الغربية. من جانب آخر، شرع وزير جيش الاحتلال الاسرائيلي بيني غانتس الأربعاء، ١٧٠٠ وحدة استيطانية، في عدد من المستوطنات الاسرائيلية القائمة على أراضي المواطنين الفلسطينيين. وقال مدير مكتب هيئة مقاومة الجدار والاستيطان في بيت لحم حسن بريجية، في بيان، ان غانتس وافق على «شرعنة» وحدات استيطانية كان عليها خلاف بين الجيش الاسرائيلي والمستوطنين اليهود ومقامة على أراضي المواطنين الفلسطينيين في الضفة الغربية. وأشار بريجية الى ان الوحدات الاستيطانية الجديدة التي تم شرعنتها، تقع في مستوطنات، «بيتار عيليت، ومعالي ادميم، وموداعين، وعيليت، واريل، ويتسهار، وعطروت، وحلميش، وادورا، وعنتائيل»، المقامة على أراضي المواطنين الفلسطينيين في الضفة الغربية.

جلسة مفاوضات رابعة بين لبنان وإسرائيل لترسيم الحدود البحرية

انطلقت في منطقة الناقورة جنوبي لبنان، الأربعاء، جولة جديدة من المفاوضات غير المباشرة بين وهدين من لبنان وإسرائيل لترسيم الحدود البحرية بين البلدين. ومن المتوقع أن يقدم الوفد الإسرائيلي في الجولة، وهي الرابعة، طرحه لترسيم الحدود البحرية مع لبنان، رداً على الطرح اللبناني الذي عرض في الجلسات الماضية. ولم يتم التوافق حتى اللحظة على نقطة انطلاق الترسيم، في ظل رفع الطرفين سقف مطالبهما خلال جولات المفاوضات الثلاث الماضية.

وانطلقت المفاوضات في جلسة افتتاحية في ١٤ أكتوبر الماضي، بين البلدين اللذين يعدان في حالة حرب من الناحية النظرية. ويطمح لبنان وإسرائيل إلى تقاسم الموارد النفطية في المياه الإقليمية، بعد سنوات من وساطة تولتها واشنطن. وانتهت جلسة المفاوضات الثالثة في ٢٩ أكتوبر الماضي من دون الإعلان عن نتائج.

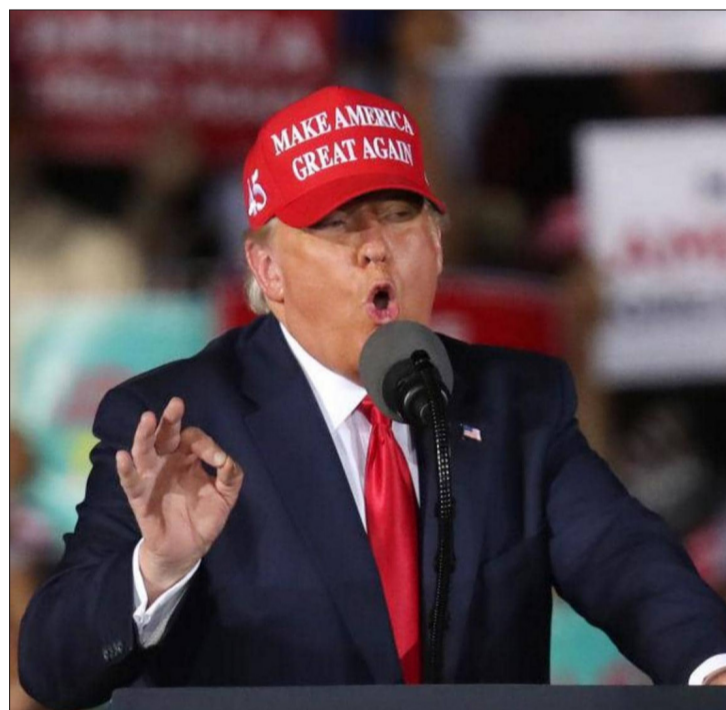
بعد فوزها بمنصب نائبة الرئيس.. زوج كامالا هاريس يترك عمله



بعد خلاف مع ترامب.. استقالة موظفين كبيرين في البنتاغون

الوطني لمكافحة الإرهاب. وقالت وزارة الدفاع إن كاش باتيل، الذي كان كبير مستشاري مكافحة الإرهاب في مجلس الأمن القومي بالبيت الأبيض، سيكون رئيس الأركان. وعمل باتيل مساعداً كبيراً للنائب الجمهوري ديفين نونيس، المؤيد لترامب الذي ترأس لجنة المخابرات بمجلس النواب وهو الآن أكبر عضو في الأقلية الجمهورية بالمجلس.

وأثناء عمله مع نونيس، ساعد باتيل في إصدار مذكرة تتهم مكتب التحقيقات الاتحادي ووزارة العدل بالتحيز ضد ترامب. وفي أعقاب رحيل إسبر، استقال كبير مستشاري البنتاغون للسياسات، مما سمح لأن ييغل أوتوني تاتا هذا المنصب، وتاتا ضابط متقاعد بالجيش برتبة بريجادير جنرال سبق أن وصف أوباما بأنه «زعيم إرهابي». ويشير التغيير احتمال أن يحاول ترامب الوفاء بوعده الانتخابية، التي لم يتم الوفاء بها قبل ٢٠ يناير، عندما يتولى بايدن منصبه، ويشمل ذلك احتمال الانسحاب الكامل للقوات الأميركية من أفغانستان. ودعمت النائبة اليسا سلوتكين، وهي ديمقراطية عملت مسؤولة كبيرة في البنتاغون في إدارة أوباما، ميلر إلى وضع مصالح الأمن القومي قبل الولاء لترامب، وقالت: «يتمتع البلد والجيش اللذان كرس حياته لهما عليه في ذلك، عليك أن تفعل الصواب».



المنتخب جو بايدن لتولي منصبه. وقال آدم سميت، وهو ديمقراطي يقود لجنة القوات المسلحة بمجلس النواب، «من الصعب المبالغة في تقدير مدى خطورة تغيير كبار موظفي وزارة الدفاع خلال فترة الانتقال الرئاسي». وخلفا لإسبر، تولى وزارة الدفاع كريستوفر ميلر الذي كان مديراً للمركز

واشنطن قرر دغلاس امهوف زوج نائبة الرئيس المنتخبة كامالا هاريس ترك عمله في شركة كبرى للمحاماة بحلول يناير، للتركيز على دعم إدارة الرئيس الجديد جو بايدن المقبلة. وقال أحد ممثلي حملة بايدن، الثلاثاء، إن امهوف سيترك العمل تماماً مع «دي إل آيه بايبر»، بحلول يوم تنصيب الرئيس المنتخب المقرر في ٢٠ يناير ٢٠٢١. وحصل امهوف على إجازة من شركة المحاماة المذكورة في أغسطس الماضي، بعدما اختار بايدن هاريس نائبة له، علماً أنه متزوج من الأخيرة منذ ٢٠١٤.

واشنطن أبلغ البنتاغون الصحفيين، مساء الثلاثاء، بأن وكيل وزارة الدفاع للدفاع للاستخبارات، جوزيف كيومان، وكبير موظفي مكتب وزير الدفاع، جين ستوارت، استقالا من منصبيهما.

وتأتي استقالة كيومان وستوارت بعد ساعات من إقالة الرئيس دونالد ترامب وزير الدفاع مارك إسبر واستقالة نائب وكيل البنتاغون للسياسات الدفاعية، جيمس أندرسون. وعزا مسؤول في البنتاغون لـ «سكاى نيوز عربية» هذه الاستقالات بأنها تأتي في إطار «خلافات على السياسات التي يتبناها الرئيس ترامب إزاء قضايا سياسية خارجية عدة». وفي السياق، عين البيت الأبيض أحد الموالين لترامب في منصب رئيسي في وزارة الدفاع (البنتاغون)، الثلاثاء، وقام بترقية آخر كان قد وصف زورا الرئيس السابق ببارك أوباما بأنه إرهابي. وأعلن ترامب إقالته لوزير الدفاع مارك إسبر على تويتر، الاثنين، في مؤشر على أنه قد يستخدم أشهره الأخيرة في منصبه لتصفية الحسابات داخل إدارته. لكن إجراء مزيد من التغييرات في البنتاغون يثير مخاوف الديمقراطيين بشأن ما إذا كانت سياسة الأمن القومي للولايات المتحدة قد تصبح غير مستقرة مع خروج ترامب الجمهوري من البيت الأبيض.

تشجيع جثمان صائب عريقات في ذكرى رحيل ياسر عرفات



وتزامن مراسم تشييع عريقات الأربعاء مع إحياء الذكرى السادسة عشرة لرحيل الزعيم الفلسطيني التاريخي ياسر عرفات. ونعت الرئاسة الفلسطينية عريقات معلنة الجداد بتفكير الأمن القومي، وقال الرئيس محمود عباس إن وفاة كبير المفاوضين الفلسطينيين «خسارة كبيرة

كما أن التغييرات قد تجعل من الأيسر على ترامب تنفيذ السياسات، التي عارضها إسبر، مثل نشر القوات لقمع احتجاجات الشوارع في الولايات المتحدة. وقال ديمقراطيون إن خطوة ترامب بعثت برسالة خطيرة إلى خصوم أميركا وقلمت الأمل في انتقال منظم للسلطة، بينما يستعد الرئيس الديمقراطي

بمبادرة من وزارة الدفاع، وهو ديمقراطي يقود لجنة القوات المسلحة بمجلس النواب، «من الصعب المبالغة في تقدير مدى خطورة تغيير كبار موظفي وزارة الدفاع خلال فترة الانتقال الرئاسي». وخلفا لإسبر، تولى وزارة الدفاع كريستوفر ميلر الذي كان مديراً للمركز

واشنطن أبلغ البنتاغون الصحفيين، مساء الثلاثاء، بأن وكيل وزارة الدفاع للدفاع للاستخبارات، جوزيف كيومان، وكبير موظفي مكتب وزير الدفاع، جين ستوارت، استقالا من منصبيهما.

وتأتي استقالة كيومان وستوارت بعد ساعات من إقالة الرئيس دونالد ترامب وزير الدفاع مارك إسبر واستقالة نائب وكيل البنتاغون للسياسات الدفاعية، جيمس أندرسون. وعزا مسؤول في البنتاغون لـ «سكاى نيوز عربية» هذه الاستقالات بأنها تأتي في إطار «خلافات على السياسات التي يتبناها الرئيس ترامب إزاء قضايا سياسية خارجية عدة». وفي السياق، عين البيت الأبيض أحد الموالين لترامب في منصب رئيسي في وزارة الدفاع (البنتاغون)، الثلاثاء، وقام بترقية آخر كان قد وصف زورا الرئيس السابق ببارك أوباما بأنه إرهابي. وأعلن ترامب إقالته لوزير الدفاع مارك إسبر على تويتر، الاثنين، في مؤشر على أنه قد يستخدم أشهره الأخيرة في منصبه لتصفية الحسابات داخل إدارته. لكن إجراء مزيد من التغييرات في البنتاغون يثير مخاوف الديمقراطيين بشأن ما إذا كانت سياسة الأمن القومي للولايات المتحدة قد تصبح غير مستقرة مع خروج ترامب الجمهوري من البيت الأبيض.