

وركز الاجتماع على مستجدات القضية الفلسطينية وجهود إعادة إطلاق مفاوضات جادة بين الجانبين الفلسطيني والإسرائيلي لتحقيق السلام العادل والدائم على أساس حل الدولتين ووفق القانون الدولي، وتاليا ما جاء في البيان الصادر عن الاجتماع الوزاري، بالإشارة إلى المبادئ الواردة في بياننا المشترك الصادر في ميونخ بتاريخ ١٥ شباط ٢٠٢٠، وفي عمان بتاريخ ٢٤ أيلول ٢٠٢٠، وفي القاهرة بتاريخ ١١ كانون ثاني ٢٠٢١، نرحب بالاجتماع لما يمثله من فرصة لمناقشة مزيد من الخطوات الممكنة للمساهمة في استعادة بيئة موثوقة لاستئناف الحوار بين الفلسطينيين والإسرائيليين بهدف دفع عملية السلام في الشرق الأوسط. تابع ص٧

باريس
شارك نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي في الاجتماع الوزاري في إطار مجموعة ميونخ، الذي عُقد في العاصمة الفرنسية باريس، إلى جانب وزير خارجية جمهورية مصر العربية الشقيقة سامح شكري، ووزير خارجية جمهورية الفرنسية الصديقة جان إيف لودريان، ووزير خارجية جمهورية ألمانيا الاتحادية الصديقة هايكو ماس، وبمشاركة المنسق الخاص للأمم المتحدة لعملية السلام في الشرق الأوسط تور وينسلاند، والممثل الخاص للاتحاد الأوروبي لعملية السلام في الشرق الأوسط سوزانا تيرستال.

تعليقا على منع طائرة نتياهو من استخدام المجال الجوي الأردني

الصفدي: نحن غاضبون لتعطيل زيارة ولي العهد للاقصى



الإسرائيلية حفاظا على هذه المناسبة المقدسة من انتهاك قديسيها وصفانها وطبيعتها السلمية. وأشارت إلى أن الأمير الحسين قرر إلغاء الزيارة لتجنب أهالي القدس القيود الإسرائيلية حفاظا على هذه المناسبة المقدسة من انتهاك قديسيها وصفانها وطبيعتها السلمية. وذكرت مصادر دبلوماسية كبيرة في الاحتلال الأردني.

عمان
عبر نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي عن غضب الأردن تجاه الاحتلال الإسرائيلي بسبب تعطيل زيارة ولي العهد الأمير الحسين الدينية إلى المسجد الأقصى ليلة الأسراء والعراج بفرضها إجراءات تضييقية ما دعا ولي العهد إلى إلغاء الزيارة. وقال الصفدي عبر CNN، "نحن غير سعداء بما جرى وغاضبون منه للغاية".

وأضاف، "إسرائيل تنكرت للاتفاق مع الأردن وعطلت زيارة دينية وخلقت الظروف التي جعلت هذه الزيارة الدينية في مناسبة مقدسة مستحيلة، ثم تتوقع أن تأتي إلى الأردن وتحلق فوق مجاله الجوي، متسائلا لتكن جادين هنا هل هذا شيء يمكن توقعه؟".

وحول ما حدث بخصوص زيارة ولي العهد سمو الأمير الحسين أوضح الصفدي، "ببساطة ولي العهد أراد أن يذهب ليؤدي صلاته في المسجد الأقصى في مناسبة مقدسة للمسلمين في كل مكان ليلة الأسراء والعراج، وكانت زيارة دينية إلى الأقصى وبعض الكنائس في القدس أيضا".

وقال الأردن عقد ترتيبات مع إسرائيل فيما يتعلق بالوصول إلى الأقصى، وفي اللحظة الأخيرة تراجعت إسرائيل عن تلك الاتفاقات وحاولت تغيير البرنامج. وأضاف، إسرائيل حاولت فرض إجراءات من

هنا رئيس الوزراء الليبي بنيل حكومته ثقة مجلس النواب الخاصة: الاردن يؤكد أهمية وحدة وأمن واستقرار ليبيا

عمان
أجرى رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة اتصالا هاتفيا اليوم الجمعة مع رئيس الوزراء الليبي عبد الحميد الدبيبة، هناك خلاله على نيل حكومته ثقة مجلس النواب الليبي. واعررب رئيس الوزراء خلال الاتصال عن تطلع الأردن وسعيه بقيادة جلالة الملك عبد الله الثاني بعودة ليبيا الشقيقة إلى دورها ومكانتها على كافة الصعد العربية والإقليمية والدولية، وأن تنصب كافة الجهود لهذه الغاية بنجاح العملية السياسية والتأكيد على وحدة وأمن واستقرار ليبيا. ولفت الخصاونة ورئيس الوزراء الليبي إلى أهمية تعزيز العلاقات الأخوية الأردنية الليبية بما يحقق المصالح المشتركة للبلدين والشعبين الشقيقين.

دودين ينفي السماح بقاء صلاتي الفجر والعشاء في المساجد

عمان
نقى وزير الدولة لشؤون الإعلام الناطق باسم الحكومة صخر دودين السماح للمواطنين بالذهاب لصلاتي الفجر والعشاء في المساجد سيرا على الأقدام. وقال إن أوقات الصلاتين يقعا ضمن وقت حظر التجول الشامل ولذلك الخروج فيهما يعتبر مخالفة لأوامر الدفاع.

الأردن الأولى بتسلم لقاحات كورونا عن طريق كوفاكس

عمان
قال وزير الصحة الدكتور نذير عبيدات، إن الأردن الدولة الأولى في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا التي تتسلم لقاحات عن طريق كوفاكس. وبين وزير الصحة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أنه ستصل مساء اليوم ١٤٤ الف جرعة من اللقاحات المضادة لكورونا عبر ائتلاف كوفاكس.

العثور على مجموعة من قطع الفسيفساء في عجلون

عمان
قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه وردت معلومات للأمن الوقائي بقيام مجموعة من الأشخاص بالتنقيب عن اللدائن والآثار في محافظة عجلون، حيث جرت متابعة تلك المعلومات وتحديد الموقع الذي يجري التنقيب فيه. وأضاف، أنه جرى مسح المنطقة المشار إليها، حيث عُثر على حفرة في نهايتها مجموعة من قطع الفسيفساء المثبتة في الأرض وجرى التنسيق مع دائرة الآثار العامة للكشف على الموقع وما زال التحقيق جاريا لتحديد الأشخاص وضبطهم.

«الصحفيين» تعتذر عن استقبال زملاء اليوم

عمان
أعلنت نقابة الصحفيين الأردنيين عن اعتذارها استقبال زملاء الصحفيين اليوم السبت وذلك بسبب إصابات بين عدد من موظفيها بفيروس كورونا، ولإجراء عملية تعقيم لبيناها. وأشارت النقابة إلى أنها ستعود فتح أبوابها كالمعتاد اعتباراً من صباح الأحد المقبل.

الامن يحذر من تدني مدى الرؤية بسبب الغبار

عمان
أعلنت مديرية الأمن العام، أن كافة الطرق في المملكة سالكة، باستثناء الطريق الصحراوي ومناطق الرويشد والازرق التي تحتاج لحذر شديد بسبب الغبار وتدني مدى الرؤية. ودعا الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، مستخدمي الطريق ممن يحملون تصاريح التنقل ومركبات الشحن، إلى أخذ أقصى درجات الحيطة والحذر والامتثال لتعليمات رجال الأمن العام المنتشرين على الطرق لتسهيل الحركة أو قطعها إذا دعت الحاجة لذلك خاصة مع تغير الحالة الجوية بين الحين والآخر. وتشهد العديد من مناطق المملكة نشاطاً شديداً للرياح والتي تؤدي إلى إثارة الغبار، خاصة في المناطق المفتوحة والطرق الخارجية. وبينت إدارة الأرصاد الجوية في بيان صحفي الجمعة، بأن صور الأقمار الصناعية المباشرة تشير إلى وجود عاصفة غبارية تؤثر على أجزاء كبيرة من المناطق الجنوبية، مثل محافظة معان، داعية إلى أخذ الحيطة والحذر أثناء التنقل على الطرقات.

«٥٥» وفاة و «٧٧٠٥» إصابات بكورونا في المملكة

عمان
أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٥٥ وفاة و ٧٧٠٥ إصابات بفيروس كورونا المستجد الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٥٢٤٦ وفاة و ٤٦٨٥٦٦ إصابة. وتوزعت الإصابات الجديدة على ٤٢٨٠ حالة في محافظة العاصمة عمان، ٨٧١ حالة في محافظة الزرقاء، ٧٧٩ حالة في محافظة إربد، منها ٥٧ حالة في الرمثا، ٥١١ حالة في محافظة البلقاء، ٢٥٤ حالة في محافظة معان، منها ٤٣ حالة في البترا، ٢٣٤ حالة في محافظة مادبا، ١٧٣ حالة في محافظة العقبة، ١٦٨ حالة في محافظة الكرك، ١٣١ حالة في محافظة عجلون، ١٠٣ حالات في محافظة الطفيلة، ١٠١ حالة في محافظة الفرق، ١٠٠ حالة في محافظة جرش. وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٧٤٠٩٩ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٤١٦ حالة، فيما غادرت ٢٤٣ حالة. ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ ١٣١ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد أسرة العزل المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ١٩٦٠ بنسبة إشغال ٣٧ بالمئة، فيما بلغ إجمالي عدد أسرة العناية الحثيثة المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ٥٥٢ بنسبة إشغال بلغت ٤٦ بالمئة. كما بلغ إجمالي عدد أجهزة التنفس الاصطناعي المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ٢٦٤ جهازاً بنسبة إشغال بلغت ٢٤ بالمئة.

تعديل أوقات الدوام للبنوك اعتباراً من الأحد

عمان
قرر البنك المركزي، تعديل أوقات الدوام الرسمي للبنوك المرخصة في المملكة، لتصبح ساعات الدوام من الساعة ٨ صباحاً وحتى الساعة ٢:٣٠ من بعد الظهر، حيث يبدأ التعامل مع الجمهور في تمام الساعة ٨:٣٠ صباحاً ولغاية الساعة ١:٣٠ من بعد الظهر، وذلك اعتباراً من الأحد. وأوضح البنك في بيان الجمعة، إن

عراقيل انتخابية أمام حزب ميركل.. وقضية الكمادات تعود للواجهة

برلين
اختارت ولايتان ألمانيتان مجلسين تشريعيين جديدين، الأحد، في أول اختبار سياسي كبير خلال عام تحدد فيه الانتخابات العامة من سيخلف المستشار أنغيلا ميركل. وتأتي انتخابات نهاية الأسبوع في وقت صعب بالنسبة لرئيسة الوزراء منذ فترة طويلة. ومن المتوقع أيضاً أن تسلط الانتخابات الضوء على الشعبية المتزايدة لحزب الخضر البيئي، والذي يمكن أن يكون مفتاح تشكيل الحكومة الألمانية القادمة، ومن المتوقع أن يعلن أول ترشيح له للحصول على منصب المستشارية. ووسط الاستياء من البداية الطبيعية لحملة التطعيم في ألمانيا، ومع تخفيف الإغلاق الطويل تدريجياً مؤخرًا، تواجه كتلة الاتحاد المسيحي المحافظة، التي تنتمي إليها ميركل، رد فعل سلبي على مزاعم بأن اثنين من المرشحين استفادوا من الصفقات لشراء كمادات في وقت مبكر من جائحة فيروس كورونا. ويعقد هذا معركة شاقة بالفعل لإزاحة اثنين من المحافظين المشهورين - من بينهم وينفريد كريشمان، الحاكم الجديد في ألمانيا من حزب الخضر. وقد عزز بقوة من جاذبيته للناخبين الوسطيين على مدى عقد من الزمان، ويقود ولاية بادن فورتمبرغ، وهي قوة اقتصادية تضم صانعي السيارات دايملر وبورش. ومن المتوقع أن تساعد انتخابات الولايات في تحديد من سيكتسب زخماً سياسياً خلال الأشهر المقبلة. وتأتي الانتخابات مع اقتراب عيد الميلاد من اتخاذ قرار بشأن مرشح لخلافة ميركل عندما تنتخب ألمانيا برلماناً جديداً في ٢٦ سبتمبر. إنها لحظة غير واعدة بالنسبة للزعيم الجديد لحزب الاتحاد الديمقراطي المسيحي

الجيش ينتشر على مداخل ومخارج محافظات المملكة

عمان
بدأت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، الخميس، الانتشار على مداخل ومخارج محافظات ومدن المملكة، وتفعيل نقاط الفلق بالمشاركة مع الأجهزة الأمنية المختلفة، وذلك ضمن الجهود التي تبذلها القوات المسلحة، للحد من انتشار فيروس كورونا وتعزيز الإجراءات الأمنية للمحافظة على أمن وسلامة الوطن والمواطنين. وتهدف عملية الانتشار في ظل تطور الوضع الوبائي في المملكة وزيادة أعداد المصابين بالفيروس خلال المرحلة الحالية، وتزامناً مع القرارات الحكومية الجديدة المتعلقة بالوضع الوبائي في المملكة، إلى ضمان تقييد المواطنين بتطبيق شروط السلامة العامة والتقليل من انتشار فيروس كورونا، وتعزيز جهود فرق التضييق الوبائي للقيام بعملها على أكمل وجه، وبشكل يحفظ صحة وأمن الوطن والمواطن. يشار إلى أن قرار الحظر الشامل يبدأ من الساعة العاشرة من مساء يوم الخميس وحتى السادسة من صباح يوم السبت، وبشكل أسبوعي وحتى إشعار آخر، ويستثنى من الحظر الشامل الأشخاص المصرح لهم من قبل المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الذين تقتضي طبيعة عملهم إدامة المرافق العامة للدولة.

أمانة عمان تنفذ ٦٩٣ زيارة تفتيشية على المنشآت

عمان
فضّلت مراكز التفتيش التابعة لدائرة الرقابة والتفتيش الصحي والمهني في أمانة عمان الكبرى، الخميس ٦٩٣ زيارة تفتيشية على المنشآت للوقوف على مدى التزامها بالاشتراطات الصحية. وبحسب التقرير اليومي لمركز التفتيش، فقد بلغ عدد الانذارات ٨٧ انذاراً، وعدد المخالفات والإغلاقات على أمر الدفاع (١٩) ١٣ مخالفة و ٦ اغلاقات، فيما تم تحرير ٢٢ مخالفة على أوامر الدفاع (١٨ فرداً و ٤ منشآت) وعلى ضبوطات الأمن العام وذلك من خلال ٤ لجان سلامة عامة شاركت فيها فرق أمانة عمان مع المتصرفيات.

إحباط تفريب مخدرات داخل حجر بناء

عمان
أحبطت إدارة مكافحة المخدرات محاولة تهريب ٦٥٠ الف حبة مخدرة أخفيت داخل حجر البناء بعد ضبط مركبة الشحن التي كانت تحملها داخل أحد العابرات الحدودية. وقال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إنه وردت معلومات للعاملين في إدارة مكافحة المخدرات حول نية مجموعة من الأشخاص المهريين بإدخال كميات كبيرة من المواد المخدرة عبر أحد العابرات الحدودية بعد إخفائها داخل حجر البناء من أجل إعادة تهريبها مرة أخرى لأحدى دول الجوار، حيث جرى على الفور التنسيق مع الأجهزة الامنية والجمركية داخل المعبر الحدودي لضبط مركبة الشحن فور وصولها. وأضاف، أنه وفور محاولة المركبة المشتبته بها التي تحمل لوحة أرقام عربية الدخول للمملكة جرى ضبطها وكانت محملة بحجارة للبناء وبفتيشها بشكل دقيق عُثر على ٦٥٠ الف حبة مخدرة أخفيت بشكل سري داخل ألواح الحجارة وما زال التحقيق جارياً.

الصفدي: ولي العهد الغر زيارته للمسجد الأقصى بتسبب خرق إسرائيل ترتيبات الوصول

وزير الخارجية يجري مباحثات مع نظيره الفرنسي

✦ **باريس**
أجرى نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي وزير الخارجية الفرنسي جان إيف لودريان لاجل الأزمات الإقليمية وتحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة. وأكد الوزيران مركزية الشراكة الأردنية الفرنسية واستعراض برامج التعاون المستهدفة زيادة التعاون في المجالات الاقتصادية والاستثمارية والدفاعية.

كما استعرض الوزيران مخرجات اللقاء الذي جرى بين جلالة الملك عبدالله الثاني وحماته الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون في باريس في شهر أيلول الماضي في ما يتعلق بتعزيز التعاون الثنائي والتضامن في مواجهة جائحة كورونا وتبعاتها الصحية والاقتصادية والتنسيق إزاء التحديات الإقليمية.

وتمن الصفدي الدعم الذي تقدمه فرنسا إلى الأردن لمواجهة التحديات الاقتصادية وععب اللجوء. كما بحث الوزيران التطورات الإقليمية وشددوا على استمرار التنسيق إزائها في إطار عملية التعاون في المجالات الاقتصادية والاستثمارية.

... و يبحث مع نظيره الصيني تطوير العلاقات والتطورات الإقليمية

✦ **عمان**
أكد حرص المملكة على التعاون مع الصين في مقاربة الأزمات الإقليمية وعلى أهمية الدور الصيني في هذا السياق. ووضع الصفدي وانغ يي بالتطورات المرتبطة بالقضية الفلسطينية والجهود المستهدفة إيجاد آفاق سياسي للعودة لمفاوضات جادة وفاعلة لتحقيق السلام العادل. وأكد الصفدي، أنه لا بد من حل الدولتين الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس المحتلة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ سبيلا لتحقيق السلام الشامل. وبين خطورة الإجراءات الإسرائيلية اللاشريعة التي تقوض فرص تحقيق السلام.

كما شدد الصفدي على دعم الأردن مبدأ الصين الواحدة وهو ما ضمنه وزير الخارجية الصيني الذي أكد دعم بلاده جهود المملكة لتحقيق التنمية الاقتصادية، مشيدا بدورها الرئيس الذي يقوده جلالة الملك عبدالله الثاني في تحقيق الأمن والاستقرار في المنطقة. وأتفق الوزيران على اللقاء في أقرب وقت ممكن لتابعه بحث سبل تطوير التعاون وتعزيز علاقات الصداقة التي تربطهما والتنسيق إزاء التحديات الإقليمية.

وأكد الوزيران متانة العلاقات الثنائية وحرص البلدين الصديقين استمرار العمل على زيادة التعاون بينهما في المجالات الاقتصادية والاستثمارية والسياحية والتجارية وغيرها من المجالات. وتبادل الوزيران التهانئ بالذكري الثمينة لتأسيس الدولة والذكري الثمينة لتأسيس الحزب الشيوعي الحاكم. وتمن الصفدي مواقف الصين الداعمة لتحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين وفق القانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية.



سومه أن لا يسمح بالتضييق على المسلمين في هذه الليلة المباركة وأن لا يعكر صفو هذه الليلة المباركة، وقرر إلغاء الزيارة حفاظا على حق المقدسين في إحياء هذه المناسبة العطرة بحرية ودون تضييق جديد، ولترجع إسرائيل عن الترتيبات الجديدة، وأكد الصفدي في تصريحاته خلال مؤتمر صحافي مع نظرائه وزراء خارجية مصر وفرنسا وألمانيا في إطار مجموعة ميونخ في باريس، أن "الحرم القدسي الشريف/ المسجد الأقصى المبارك في مساحته البالغة ١٤٤ دونما هو مكان عبادة خاص للمسلمين لا سيادة لإسرائيل عليه، هو في القدس المحتلة، وبالتالي لا تقبل بأي تدخل إسرائيلي في شؤونه". وأضاف، أن إدارة أوقاف القدس وشؤون المسجد الأقصى المبارك الأردنية هي الجهة الوحيدة المخولة في إدارة شؤون هذه الأوقاف. وقال الصفدي خلال المؤتمر الصحافي، إن الجهود المستهدفة تحقيق السلام العادل والشامل تواجه تحدي الخطوات الإسرائيلية اللاشريعة التي تقوض كل فرص تحقيق السلام وتنتكز للقاعدة الأساس التي انطلقت منها العملية السلمية وهي قاعدة الأرض مقابل السلام.

وقال الصفدي في على سؤال حول أشر الانتخابات الإسرائيلية على جهود المجموعة إيجاد آفاق سياسي للتقدم نحو السلام إن "الانتخابات هي بطبيعتها مرحلة انتقالية لا يتم خلالها اتخاذ قرارات حاسمة، وبالتالي هي تؤثر على قدرتنا على المضي باتجاه استعادة المفاوضات والعمل على تحقيق السلام الشامل.

لكنه، أكد أن "ما يجعل الأمور أسوأ هو أن هناك من يقامر بحق المنطقة وكل شعوبها في العيش بسلام من أجل اعتبارات انتخابية شعبية، وعبر إجراءات لاشريعة تقوض فرص تحقيق السلام، وعبر استعراضات تكتيكية شعبية لا تقوض فقط فرص العودة للمفاوضات وتحقيق السلام، ولكن تقوض أيضاً البيئة الإقليمية التي عملنا كلنا على أن نضمن أنها مواتية لتحقيق السلام وتدمر الثقة التي هي ضرورة وأساس لأي خطوة باتجاه حل الصراع وتحقيق السلام".

وقال الصفدي "إننا نجتمع مرة أخرى لتؤكد رسالتنا أننا مستمرين في جهودنا لتحقيق السلام العادل والشامل والدائم".

وزاد الصفدي "ستظل القضية الفلسطينية هي القضية الأساس، والسلام العادل لن يتحقق إلا إذا ما حلت القضية الفلسطينية على أساس حل الدولتين ووفق قرارات الشرعية الدولية والقانون الدولي". وأكد أن "هذا الجهد الذي نقوم به يعكس اهتمام المجتمع الدولي بإيجاد آفاق حقيقي للتقدم نحو السلام واستعادة المفاوضات الفاعلة، إضافة إلى البوادر الإيجابية التي صدرت عن الإدارة الأمريكية الجديدة والتي نؤكد أننا سنتفاعل معها بشكل إيجابي وبشكل منتج".

وقال الصفدي إن "السلام لن يتحقق ما دام هناك إجراءات لا شرعية إسرائيلية تكسر الاحتلال، وتقوض حل الدولتين.

✦ **باريس**
قال نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني ولي العهد ألقى الزيارة التي كان سيقوم بها إلى المسجد الأقصى المبارك أول أمس لإحياء ليلة الإسراء والمعراج بسبب خرق إسرائيل ترتيبات الوصول إلى الحرم المبارك ومحاوله فرض تعقيدات كانت ستضيق على المقدسين في هذه الليلة المباركة.

وأضاف الصفدي "كان سموه أراد أن يقوم بزيارة دينية إلى المسجد الأقصى المبارك/ الحرم القدسي الشريف لأداء الصلاة في ليلة الإسراء والمعراج، وهي المناسبة ذات الغزى الديني الكبير لكل المسلمين، وكنا اتفقنا مع إسرائيل على ترتيبات لهذه الزيارة، وتضاجنا في اللحظة الأخيرة أن إسرائيل أرادت أن تفرض ترتيبات جديدة وأن تغير من برنامج الزيارة، مما كان سيضيق على المقدسين في ليلة هي للصلاة وللعباد". ومن هنا "قال الصفدي، قرر

الكسبي يشيد بجهود وزارة الأشغال والأمن العام خلال الحالة الجوية السائدة

✦ **عمان**
أشاد وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، بجهود كوادر وزارة الأشغال العاملين في الميدان خلال الظروف الجوية المظلمة، والجهود الكبيرة التي قدموها خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية.

وجاء ذلك في رسالة وجهها الوزير الكسبي الجمعة إلى كافة مديريات الأشغال، مثنيا فيها جهود الشركاء في مديرية الأمن العام التي كانت على تنسيق دائم ومستمر مع الوزارة وجميع الشركاء الذين أبدوا تشاركية عالية ساهمت في

معالجة الملاحظات الواردة بشكل فوري وبحرفية عالية بما يخدم مصلحة المواطنين. وأشارت الوزارة في بيان صحفي في ان كوادرها، عملت اليوم على معالجة بعض الآثار التي خلفتها الرياح الشديدة التي راقت المنخفض والحوادث التي وقعت بسببه، ومنها حطام أعمدة الإنارة القديمة التي تعرضت لحوادث سير من طرق محافظة الزرقاء وطريق ياجوز وتجميها في مديرية أشغال الزرقاء، وإعادة تركيب شواخص المرور التي ازاحتها الرياح من اماكنها، ورفع كافة العوائق من كافة الطرق.

الأشغال تتعامل مع تجمعات رملية بمناطق مختلفة في المملكة

✦ **عمان**
تعاملت آليات وزارة الأشغال العامة والإسكان الجمعة، مع تجمعات للرمال على مجموعة من الطرق في المملكة، وخاصة الجنوبية ومنها، حيث تشهد تلك المناطق رياحا شديدة وغبارا كثيفا، نتيجة الظروف الجوية السائدة. وأوضحت الوزارة في بيان صحفي، أن وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي أوعز إلى المعنيين في الوزارة بتكثيف الجولات الميدانية والتنسيق الدائم والمستمر مع شركاء الوزارة لتتابع معالجة أي ملاحظة أو شكوى ترد. ودعت الوزارة المواطنين سألتي الطرق الخارجية إلى أخذ أقصى درجات الحيطة والحذر نتيجة تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب دغرات الرياح الشديدة التي تشهدا بعض المناطق وهبات الرياح القوية وخصوصا في معان (الطريق الصحراوي) والعقبة. يذكر، أن الوزارة مستمرة بالعمل ضمن خطة الطوارئ المتوسطة وتستقبل الشكاوى والملاحظات من خلال التواصل المباشر مع غرفة العمليات الرئيسية في الوزارة أو غرف العمليات في المحافظات، أو من خلال تطبيق نظام بلاغات الأشغال على الواتس الذكية. ودعت الوزارة المواطنين إلى اعتماد أرقام غرفة الطوارئ الرئيسية وغرف العمليات في مديريات مكاتب الأشغال، غرفة العمليات الرئيسية ٠٦٥٨٥٠١١١، وضابط ارتباط غرفة العمليات واتس ٠٧٨٠٣٧٧٢٢٣، ومديرية أشغال العاصمة ٠٧٨٠٣٧٧٢٩١، الكرك ٠٧٨٠٣٧٧٢٣١، جرش ٠٧٨٠٣٧٧١٨٧، مادبا ٠٧٨٠٣٧٧٢٣٣، معان ٠٧٨٠٣٧٧٣٣٧، المفرق ٠٧٨٠٣٧٧٣٨٩، البلقاء ٠٧٨٠٣٧٧٤١٣، الطفيلة ٠٧٨٠٣٧٧١٦٠، عجلون ٠٧٨٠٣٧٧٣٥١، الزرقاء ٠٧٨٠٣٧٧١٥٥، العقبة ٠٧٨٠٣٧٧٣٥١، اربد ٠٧٨٠٣٧٧٢٣٣، الرمثا ٠٧٨٠٣٧٧٣٨٨، والبترا ٠٧٨٠٣٧٧١٥٥.

بدء دورات الاستخدام الآمن والمستخدم للمياه العادمة بالشرق الأوسط وشمال أفريقيا

✦ **عمان**
ينظم مشروع الاستخدام الآمن والمستخدم للمياه العادمة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، بالتعاون مع الجمعية العربية لترافق المياه (اكو)، غدا الأحد أولى الدورات التدريبية لسلسلة من الدورات بعنوان الاستخدام الآمن للمياه العادمة.

وتهدف الدورات إلى بناء قدرات المشاركين والمدربين من الدول ونشر الوعي والتثقيف بأهمية وضرورة تطبيق الاستخدام الآمن والمستخدم للمياه العادمة وذلك من خلال أربعة محاور هي: الحوكمة وخطط سلامة إعادة استخدام المياه العادمة وتقنيات استخدامها، وقبول اصحاب القرار إعادة استخدام المياه العادمة وإدماج النوع الاجتماعي وتقييم الجدوى الاقتصادية لمشاريع استخدام المياه في كل من الأردن ومصر ولبنان.

ويهدف المشروع إلى التوسع في الاستخدام الآمن للمياه العادمة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، من خلال رصد العوائق بهذا المجال والبناء على الفرص المتاحة، وذلك باستهداف تدريب ٤٠٠ متدرب في كل من الدول المعنية للمشروع وهي: الأردن ومصر ولبنان. وستنطلق الدورة التدريبية الأولى الأحد المقبل وتستمر لمدة أسبوع بحضور كل من الجهة المانحة، والمدير الإقليمي للمشروع، وممثلين من القطاعات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني والجهات المستهدفة في المشروع.

ابو حمور يشارك في ندوة افتراضية حول النظام العالمي

✦ **عمان**
شارك أمين عام منتدى الفكر العربي وعضو مجلس أمناء تحالف مراكز الفكر والثقافة العربية الدكتور محمد أبو حمور، في ندوة افتراضية عقدها التحالف تحت عنوان دورة "الدكتور جمال سند السويدي ونظمه مركز عيسى الثقافي بمملكة البحرين أخيرا، بعنوان "النظام العالمي في ظل جائحة كورونا". ووفقا لبيان صحفي صادر عن المنتدى ناقش أبو حمور في ورقته البحث الاقتصادي والتنموي في العالمين العربي والإسلامي في ضوء المؤشرات العالمية حول الجائحة، انطلاقا من الحاجة إلى إعداد الخطط والاستراتيجيات الإصلاحية على أسس واضحة، لا تترك مجالاً أمام أية مفاجآت مقبلة، أو على الأقل بناء قدراتنا المحلية والعربية الإقليمية لتخفيف آثار الأزمات المشابهة. وأشار إلى آثار الجائحة الاقتصادية المتمثلة بإغلاق منشآت الأعمال والوظائف، والانتكاسة في التحويلات المالية التي يرسلها المهاجرون والمغتربون، والتي كان لها الضرر الأكبر على البلدان منخفضة الدخل والتي تعاني من ضائقة المديونية، لافتا إلى زيادة شدة الضرر الواقع على الجانب الغذائي والصحي والتعليمي، بحيث أصبح رأس المال البشري معرضاً لخطر النقصان، دافعا الكثيرين إلى إجراء مفاوضات وتقديم تضحيات قد تضر بجيل كامل على مدى المتوسط والبعيد. كما أشار أبو حمور إلى "بالمبادرة الدولية للتضامن والتكافل الإنساني" التي أطلقها سمو الأمير الحسن بن طلال في شهر نيسان الماضي، بمشاركة عدد من المؤسسات العلمية والفكرية في العالم الإسلامي ومؤسسات في أوروبا وأمريكا اللاتينية، والتي هدفت إلى مأسسة التكافل الاجتماعي والإنساني والزكاة من خلال العمل على إطلاق مشروع "المؤسسة العالمية للزكاة والتكافل الإنساني"، انطلاقا من أهمية التكاتف إزاء خطر الجائحة التي تهدد البشرية بأكملها.

وبين أن "المؤسسة العالمية للزكاة والتكافل" تهدف إلى جمع كل مؤسسات الزكاة في عالمنا للنهوض بمسؤولياتها وفق أحكام الشريعة وأبواب الزكاة الثمانية، موضحاً أن مسألة الزكاة ليست اقتصادية صرفة بقدر ما هي اجتماعية تكافلية قيمية في انتشار الفقراء من فقرهم، وتحقيق العدالة الاجتماعية، وكذلك دعوة لإعادة هيكلة الاقتصادات العربية وبناء قدراتنا المحلية والعربية الإقليمية لتخفيف آثار الأزمات بالدرجة الأولى، وكذلك المالية والاقتصادية، الحالية والمتوقعة. وأكد أبو حمور أهمية إعادة توفير الظروف الملائمة لنمو وازدهار القطاعات الإنتاجية والخدمية، وإزالة العقبات أمام تقدم الشراكة بين القطاعين الخاص والعام، وزيادة الشفافية والوضوح في تنفيذ المشاريع، إضافة إلى وضع استراتيجيات واضحة وعادلة لدعم الإبداع والابتكار وتأهيل والتدريب، ومراعاة التوازن في الموارد البشرية والمالية والاقتصادية، حتى لا تظل البطالة معضلة مجتمعاتنا المؤرقة. كما أكد أن التضامن الإقليمي مصدر قوة للتضامن الدولي الإنساني، وأن حسن استخدام الموارد في كل دولة بشكل موضوعي ومنطقي هو جزء من قوة المجموع.

٥٥ وفاة و٧٧٠٥ إصابات بفيروس كورونا في المملكة

✦ **عمان**
أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٥٥ وفاة و٧٧٠٥ إصابات بفيروس كورونا المستجد الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٥٢٤٨٥٦ وفاة وإصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٤٢٨٠ حالة في محافظة العاصمة عمان، ٨٧١ حالة في محافظة الزرقاء، ٧٧٩ حالة في محافظة إربد، منها ٥٧ حالة في الرمثا، ٥١١ حالة في محافظة البلقاء، ٢٥٤ حالة في محافظة معان، منها ٤٣ حالة في البترا، ٢٣٤ حالة في محافظة مادبا، ١٧٣ حالة في محافظة العقبة، ١٦٨ حالة في محافظة الكرك، ١٣١ حالة في محافظة عجلون، ١٠٣ حالات في محافظة الطفيلة، ١٠١ حالة في محافظة المشرق، ١٠٠ حالة في محافظة جرش. وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٧٤٠٩٩ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت إلى المستشفيات ٤١٦ حالة، فيما غادرت ٢٤٣ حالة. ولفت إلى أن إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات بلغ ٢٥٤٢ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد أسرة العزل المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ١٩٦٠ نسبة إشغال ٣٧ بالمئة، فيما بلغ إجمالي عدد أسرة العناية الحثيثة المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ٥٥٣ نسبة إشغال بلغت ٤٦ بالمئة.

كما بلغ إجمالي عدد أجهزة التنفس الاصطناعي المستخدمة في المستشفيات للحالات المؤكدة والمشتبهة ٢٦٤ جهازاً نسبة إشغال بلغت ٢٤ بالمئة. كما أشار الموجز إلى تسجيل ٢٥٨٤ حالة شفاء في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٣٨٥٥٣٣ حالة.

وأضاف أن ٥٥٤٥ فصلاً مخبرياً أجري، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات التي أجريت منذ بدء الوباء وحتى الآن ٥١٠٣٨٠٩ فحوصات، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية وصلت إلى قرابة ١٥٢٤ بالمئة، مقارنة مع النسبة المسجلة والتي بلغت ١٥٣٦ بالمئة.

اتحاد الناشرين: الناشر الأردني يمر بأزمة اقتصادية خانقة

✦ **عمان**
قال رئيس اتحاد الناشرين، جبر أبو فارس، إن الناشر الأردني يمر بأزمة اقتصادية خانقة في ظل جائحة كورونا، داعياً الجهات المعنية إلى الإلتفات إلى قطاع النشر وصناعة الكتب. وأضاف، في بيان صحفي عقب لقاء الهيئة الإدارية لاتحاد الناشرين بمدير دائرة المكتبات العامة / أمانة عمان الكبرى، ثامر الشويكي، إن الاتحاد يسعى إلى التعاون مع المؤسسات الوطنية ومنها أمانة عمان الكبرى حول السبل الكفيلة بدعم الناشرين الأردنيين من خلال آلية الشراء من الناشر الأردني. من جهته، أبدى الشويكي تفهمه لما يعانيه قطاع النشر واستعداده للتعاون مع الناشرين من خلال إعادة النظر في آلية الشراء والعمل على تحسينها حسب الإمكانيات المتاحة.

وحضر الاجتماع نائب رئيس الاتحاد غسان حسين وعضو الهيئة الإدارية سمير علاونة.

وفياة نهر النيل

وكالات

نهر النيل، أطول أنهار العالم، مريض ويزداد مرضه طوية مرور الأيام فقد أدى ازدياد عدد البشر الذين يعيشون في واديه الى وثه واستنفاذ مياحه، بينما يهدد التغير المناخي بازائه لثة

ويخشى كثيرون من ان التنافس حول مياه النيل المتضائلة - يؤدي الى اندلاع نزاعات اقليمية بين الدول المشاطنة له الأمطار

الخلل يبدأ عند المنبع.

فمنذ بدأ نهر النيل بالسريان، كانت الأمطار التي تهطل في الحبشة (إثيوبيا) تشكل الجزء الأعظم – أكثر من ٨٠ المئة – من مياحه.

حيث كانت الأمطار التي تهطل على إثيوبيا بين شهري وز / يوليو وأيلول / سبتمبر من كل عام من الغزارة بمكانه حيث تحول الطرق في ذلك البلد الى مستنقعات لا يمكن باورها.

نتيجة لهذه الأمطار، تتكون بحيرات صغيرة بسرعة برق، محاولة هضبة أمهارة الإثيوبية الى مجموعة من جزر المعزولة التي تحيط بها المياه.

ولكن نهر النيل الأزرق، الذي يبدأ رحلته من غابة تقع في الجنوب من بحيرة تانا، يستوعب هذه المياه ويتحول في ناء 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 إفريقيا، والذي يندمج مع صنوه الأزرق في الخرطوم لسودان ليكونان نهر النيل، فلا يشكل الا نسبة صغيرة من ياه التي تنساب شمالا نحو مصر.

ولكن الأمطار التي تغذي النيل الأزرق لا تسقط بالمكميات التي كانت تسقط بها في الماضي، مما يتنبئ بنتائج كارثية في نهر النيل بأسره.

فموسم "الفيهر"، وهو موسم الأمطار الطويل الذي يقع في سل الصيف، يتأخر قديمه بمرور السنين، كما توقف هطول أمطار في أشهر الشتاء والربيع تماما.

يقول لأكيمبريام يوهانس ووركو، الحاضر والخصائي شؤون المناخ في جامعة اربا مينش الإثيوبية، "هطول أمطار يميز بالثباتين الآن الى حد بعيد، فهو أقوى في بعض أحيان وأضعف في أحيان أخرى، ولكنه مختلف عن الماضي كل الأحوال."

وعندما تهطل الأمطار، يكون ذلك من الشدة بحيث تجرف ثر من مليار طن من التمي الإثيوبي في نهر النيل كل عام ما يؤدي الى انسداد السود وخرمان المزارعين من التمي نبي يفذي أراضيهم ويزيدها خصوبة.

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

وبينما تضمحل المحاصيل الزراعية وترتفع أسعار المواد نذاثية، تزداد معاناة الكثيرين من المزارعين الذين كانوا تمدون تاريخيا على الامطار عوضا عن الأنهار لسقي تصابيلهم.

ويلغ الأمر بالعديد من هؤلاء الى هجر مهنة الزراعة ائيا، حيث أجبروا على النزوح الى بلدة يبهار دار، رى بلدات منطقة النيل الأزرق التي تبعد عن العاصمة إثيوبية النابضة أديس أبابا بتسع ساعات بالتحافلة من بل كسب قوتهم.

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

ولكن عددا قليلا من هؤلاء المزارعين ضاقوا ذرعا بالموضوع سرا، فقد سمعوا – حتى في قراهم النائية التي تفتقر الى لتفزيونات والطاقة الكهربائية – بإمكانية الحصول على ياة افضل في أوروبا.

على سبيل المثال، يفكر جيتيش آدامو، الفتى ذوال ١٧ امات من ادغالا القريبة من منبع النيل الأزرق، والذي ترك ناعد الدراسة وياح دراجته من أجل شراء البذور لأسرته، لمخاطرة في عبور الصحارى والتوجه الى البحر المتوسط ية الوصول الى أوروبا.

قال آدامو، "لم اتخذ قرارا بعد، فأنا أفضل البقاء مع رتي، ولكن اذا استمر شح الأمطار على هذا المنوال، لن يكن من البقاء". واذا استمرت الأمطار بين مد وجزر ، يتمكن العديدون من أمثاله البقاء في اراضي آبائهم جدادهم.

صراع السود

كلما سار نهر النيل شمالا كلما زادت المشاكل المحيطة به ساسة. فعلى مسافة ٣٠ ميلا من منبعه في بحيرة تانا، ينحدر النهر حدارا شديدا في شلالات النيل الأزرق العظيمة قبل أن يمر شبكة واسعة من الوديان التي تشرف عليها قمم عالية.

يزداد النهر قوة وجبروت بانضمام الرواخذ اليه، وينحدر مق ١٥٠٠ مترا من الهضاب التي نبع فيها الى السهول جافة. تعد هذه اجمل مناطق حوض النيل وأكثرها عزلة بما أكثرها مشاكل.

السبب في ذلك أن المناطق الغربية من إثيوبيا الخالية نريبا من السكان تكتنفها الصراعات المحلية والدولية في

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

مجرد محاولة القيام باجراء تحقيق صحفي هناك تي التعامل مع شبكة معقدة من نقاط التفتيش والخبرين لناس العاديين الذين يخشون البوح بأرائهم بحرية.



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

لم يكن صمويل مبالغا فيما قال. فبعد أيام فقط من ذلك اللقاء، داهمت قوات الأمن الإثيوبية غرقتي في الضنق الذي كنت أقيم فيه، وصادرت التسجيلات التي كنت قد قمت بها (إضافة الى كمية من الحلويات التي كانت بحوزتي).

وفي مناسبة أخرى، منعنتي قوات الأمن من الوصول الى مناطق كانت قد صادرت الحكومة اراض 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 وتذكي آمال المنطقة في أن واحد.

ينظر الكثير من الإثيوبيين الى السد – الذي يزيد طوله عن الميل وبامكانه توليد ٧ غيغاواط من الطاقة الكهربائية – على أنه رمز لموسم لتعالج بلادهم من الذل الذي عانت منه ايان مجاعات الثمانينيات والتسعينيات.

تزرخ شوارع إثيوبيا بلافتات عليها صورسياسيين تبشر بقدره 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 بالنتالي على النيل لأكثر من ٩٥ في المئة من احتياجاته المائية، ينظر الى سد النهضة وامكانية أني ودي الى خضض منسوب النهر بوصفه خطرا وجوديا.

تنص اتفاقية وقعت عام ١٩٥٩ على ان مياه النيل يجب ان تكون من حصه مصر والسودان حصرا، ولكن دولا أخرى كإثيوبيا وغيرها من الدول الافريقية المشاطنة تلطن في شرعية ذلك الاتفاق قائلة إنه أبرم ايان الحقبة الاستعمارية التي لم يكن فيها للدول الافريقية رأي في أمرها الداخلي.

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

قال لي ضابط بحري إثيوبي يدعى موسى ونحن نحتسي البيرة في حانة في بلدة بحر دار المطلة على النيل الأزرق، "النهر يبهودانا، أليس كذلك؟ ولكننا نعلم أننا نقيم عند الجبهة الامامية. فهنا توجد المياه والسد وأفضل الأراضي الزراعية."

رغم خسارتها لمنافذها البحرية عند انفصال ارتيريا عنها في عام ١٩٩١، احتفظت إثيوبيا بمنشأة بحرية في بحيرة تانا. يقول موسى، "قد نحتاجها فيالمستقبل" دون أن يتطرق الى التفاصيل.

المدن المتوسعة

مدينة الخرطوم، ملتقى النيلين الأزرق والأبيض

ثم هناك أيضا العنصر البشري وتأثيراته.

بالنسبة للمسافرين على نهر النيل، مثلت الخرطوم دائما مرها ضروريا ورمزيا في آن.

ففي الخرطوم، يلتقى نهري النيل الأبيض والنيل الأزرق، يتخذ هذا النهر شكله الهائئ الوديع والواسع والمعروف. فبعد أكثر من ألف ميل من الضيقة بينهما، لا يسع للمرء الا ان يتعرف بشكل جلي على مميزات كل من الرفادين الجلية. فالتيل الأزرق الجرار ذو اللون البني جراء الأمطار التي هطلت في إثيوبيا، يقتحم بقوة مكان التقاء الرفادين، ويطن على أميال على نظيره الأبيض الهائئ الذي يتسم بشيء من الصفرة. وفي موسم الجفاف، يجري النهران احدهما الى جانب الآخر فيما يصفه بعض سكان الخرطوم بأنها "أطول قنطرة في التاريخ."

ولكن الحقيقة الآن لا تعكس هذه الرومانسية بأي حال من الأحوال. ففي الخرطوم، أول مدينة كبرى تعانق النيل، تبدأ نوعية مياه النهر بالتدهور.

فالخرطوم تلقي بمياها القدرة في النيل لحظة وصوله اليها. وفي الخرطوم يبدأ النيل بالتعرف على الذي ستعني زيادة السكان بالنسبة لتأثيره.

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 بمعدل ٢.٥ مليون 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 الكبر 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 الأرزال والفضلات، اضطرت الشركات والمصالح والمصانع على ايجاد بدائل أخرى لذلك إذ عمدت الى رمي القاذورات والفضلات – من المخلفات السامة لصانع الأعتدة 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 الى تقاوم 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 ملاحة أسوأ للموتىين.

قال معتمص بشير نمر، من الجمعية السودانية لحماية البيئة عندما التقينا به في مقر الجمعية المتواضع في الخرطوم، "نحن نشط في مجال المطالبة بما نؤمن 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. فالتيل في مسيره شمالا عبر الصحراء السودانية يتخذ له نغما هادئا نفسانا.

يهر النهر أمام أهرام البجراوية – التي لايكاد يزورها أي سائحين – ومن ثم الى سد مروى. 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 مصممة للقضاء على أي محصول تعلموا كيفية التأقلم مع كل ما يمكن للبشر أو الطبيعة أن يرميان عليهم. فرغم تجاوزه الحرارة ٤٥ درجة مئوية – وهو أمر اعتيادي في هذه المنطقة عند الظهر – يواظب هؤلاء المزارعون على العناية بغلهم التي تحميها مظلة من الأشجار زرعاها سكان المنطقة لأجل ذلك فحسب.

وعندما ينقطع التيار الكهربائي، وهو أمر كثيراالحصول خصوصا بعد تعطلت توربينات سدي الروصيرص وسنار فتبيعه 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 تتمدد في هذا الشريط ليلا ونهارا، ولم تعد الأساليب التقليدية لمحاربة هذا التمدد، كزراعة الاشجار ذات الجذور العميقة واقامة السياجات حول المحاصيل، ذات جدوى. وتبتلع الصحراء المزارع المحصورة بين الرمال والنهر الأزرق الجبار. يقول المزارع عثمان عبدالمعطي، بشيء من المرح، وهو يطلننا على الكتيان الرملية التي تهدد بابتلاع حقل الحنطة العائد له والواقع في ضلال جبل بركال قرب بلدة كريمة "اذا أطلعوا وزير البيئة على خارطة للمنطقة، لن يتمكن من التعرف على أي شيء فيها. إن الأراضي المنتجة تختفي شيئا فشيئا". يبدو أن التصحر يعود لظاهرة التغير المناخي، وهو أمر يحدث على طول وادي النيل.

المناخي، 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 الكثيرين المزارعين الشباب الذين يعتمد عليهم لدرء هجوم الصحراء قد أغوتههم الوعود بثروات

كبيرة في العمل في مناجم الذهب الموجودة في المنطقة. للتعويض عن هؤلاء، يعتمد بعض من مالكي الأراض الزراعية الى تشغيل مهاجرين من إثيوبيا وأرتيريا واقد دارفور وكلهم يريدون تحصيل بعض الأموال اثناء هجرت الى الشمال. ولكن آخرين من مالكي الأراضي استسلمه للأمراواقع وهجروا مزارعهم ولجأوا الى المدن. وه ظاهرة خطيرة بالنسبة لبلد فقير ينفق الكثير من موار المحدودة في استيراد الحنطة من الخارج.

وكما هو الحال مع المزارعين الإثيوبيين، يشكك المزارع السودانيون الذين أتروا البقاء في أراضيهم في جدوى ذل يقول المزارع عواد حوران، الذي يزرع المانجو وقصب الس والنخل والبطيخ في حقل لا تتجاوز مساحته دونم ونصف على ضفاف النيل شمالي السودان، "في الماضي كان الصي صيفا والشتاء شتاء. أما الآن فالأمر اختلط تماما."

ومضى قائلا، "من العسير المضي في النشاط الزراذ عندما يتضاظر الطقس والصحراء ضدك".

البحر المسمم

فما الذي سيحدث الآن؟ وهل هناك امكانية في أن يؤذ وضع النيل المزري الى اندلاع حروب في المنطقة؟

عندما يصل النيل الى القاهرة، يكون من القذارة بمكانه إذ أن جانبيه مليان بالقاذورات، ومياحه سميكة القو وزاخرة بالسموم. ويشكو المزارعون من شح المياه في دلتا الند الشمالية حيث تمنع قنوات الري المليئة بالتمي جريان الم الى المزارع.

يبود الموقف بالنسبة للمسؤولين في القاهرة تصويد كالجاستقبل مصر فيما يخص المياه. يقول علي المنو، المسؤول في وزارة الموارد المائية المصرية، "يمثل النيل شيء بالنسبة لنا، من شراب وطعام. ستكون كارثة لو حص شيء له."

كانت نبرة الخطاب التي اتسمت بها العلاقات بين الد المشاطنة لنهر النيل في السنوات الأخيرة انعكاسا له المخاطر.

كان مسؤول في احدى الأنظمة المصرية السابقة ادعا في عام ٢٠١٣ الى ضرب سد النهضة، مما أدى الى رد غاضبة من جانب وسائل الاعلام الرسمية في أديس أبابا. وفيما يتكامل العمل في تشييد السد الأثيوبي، تعك السلطات المصرية على تعزيز قدرات البلاد الاستراتيجية فقد اشترى المصريون مؤخرا سفينتين حربيين فرنسية من فصيلة "ميسترال" لهما القدرة على ضرب الأهداف البعيدة، وذلك في خطوة يقول محللون إنها تهدف – جزا على الأقل – الى إيصال رسالة الى أثيوبيا.

رد أحمد أبو زيد، الناطق باسم وزارة الخارجية المصر والمفاوض السابق في شؤون النيل، على سؤال حول ما ا كان الوضع العسكري مازال مطروحا بالقول، "كل الخيار مطروحة."

ولكن السياق التاريخي يشير الى ان الدول المشاط لوائي النيل لن تلجأ للخيار العسكري في المستقبل المنظو فهناك سوابق عديدة تم حل النزاعات المائية فيها يشا سلمي، وشمه مؤشرات الى أن مصر بدأت بالإقرار بحتبه وجود سد النهضة.

ولكن السرية التامة التي تمارسها إثيوبيا حول النتا الترتبية على تشغيل سد النهضة ما زالت تشكل عقبة كأدا كما تشكل عقبة أيضا المفاوضات الدائرة حول الوقت الذ سيستغرقه ملء خزان السد الكبير.

في غضون ذلك، ما زالت الحرب الكلامية بين الجانبين تتصاعد بأشكال غير مستساغة.

إذ يقول لاجنو الأورومو الإثيوبيون في مصر ان حالا الضيقة التي يتعرضون لها تزداد كلما يتصدر موضوع ه النهضة الأتباء. ومن جانب آخر، عمدت بعض الأدب الإثيوبية، بما فيها الكنائس الواقعة في بحيرة تانا، وال تمتعت تاريخيا ببلاقات وطيدة مع الأقباط المصريين، ا قطع علاقاتها مع هؤلاء وطرد الكهنة المصريين.

وفي وقت تقوم فيه السلطات السودانية بتأجيرملاي الدولنات من الأراضي الزراعية على ضفاف النيل لشرك خليجية (فقد أجرت ٢.٥ مليون دونم على الأقل لدو الإمارات) يبدو أن الكثير من المشاكل ما زالت تقض في طرا أي تقدم.

قال جيبريميخائيل مانغيستو، وهو طالب إثيوبي التق به في بحر دار، ملخصا مصدر التوترات "اذا فكرت م بالأم، فنحن نزداد عددا بينما يبقى النهر على حاله. الوصول الى هذه الحالة كان أمرا مقروعا منه."

ولكن يبقى في النيل كم كاف ليوذي به الى نهاية بانس فيالنسبة لصيادي السمك الذين يعملون بالقرب ا رشيد، مصب الفرع الغربي من النيل في البحر المتوسط، ي وضع النهر المزري كارثة حقيقية لحياتهم ومعيشتهم.

فقد قضى على الكم الأكبر من الأسماك التي كاذا يعتمدون عليها، أما الأسماك التي يتمكنون من اصطياد فلا تسر الناظر ولايتمكنهم تناولها في أغلب الأحيان. و حقيقة الأمر، فإن المياه في المسار النهائي للنيل مسممة ا حد لا تتمكن فيه الا القليل من المخلوقات أن تبقى على ق الحياة كما يقول الصيادون.

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

نتيجة ظروف الصيد التي تزداد صعوبة وعسد وبالمنافسة من جانب المزارعين الياشين الذين تحولوا ا صيد الأسماك، لجأ بعض الصيادين الى الجريمة.

خذوا على سبيل المثال محمد، وهو صياد سمك من رشيد فقد نقل محمد هذا مهاجرين ولاجنين الى أوروبا، وتعره نتيجة لذلك للاعتقال مرتين بالكاد.

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

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

بالسكر والنشويات البيضاء، كالدقيق الأبيض، تزداد مخاطر الإصابة بالسكري القلبية أكثر.

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

ويضيف، "لأسف حين بدأت الصناعات الغذائية إنتاج بدائل منخفضة الدهون في الوجبات الجاهزة والحلوى والزبادي 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 الكوليسترول الدم. (لكن الحمض الدهني المشع الآخر، وهو حمض البالتيك، يرفع الكوليسترول، وبالتالي يُنصَح بالاعتدال حتى في تناول الشوكولاتة الداكنة).

كذلك يختلف الأمر فيما يتعلق بمنتجات الحليب، ففي الجبن والزبادي ربما يقل الكالسيوم (وهو أحد الأملاح المعدنية التي قد تسهم في جعل ضغط الدم طبيعياً) أندر تلك الأغذية في رفع الكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، عن الأخر الذي يحدثه لحم الخنزير المملح مثلاً. وربما يفسر ذلك ما لوحظ من عدم ارتباط تناول منتجات الحليب (ومنهم الكامل الدسم) بأمراض الشريان التاجي.

تقول غارتون، "سعدنا جميعاً عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكترون من تناول الزبد والقشدة وغيرها. لكن بالنسبة لعظم الأشخاص، من الأفضل الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة والحبوب المتكاملة ومصادر الدهون غير المشبعة كالجوز والأسماك الدهنية". يتناول الفرد من طعام شراب، والإكثار من المفيد منه، بدلاً من التركيز على عناصر يعينها.



استبدال الدهون	كثير من الدهون المشبعة ليست دائماً المسؤولة عن تدهور الصحة، فهي مجرد عنصر واحد من عناصر غذائية عديدة تؤثر في الإصابة بأمراض القلب، وتربطها كافة تلك العناصر فيما بينها.
وتحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً.	وتتفق أغلب العلماء على أن الإفراط في الدهون المشبعة يرفع مستويات الكوليسترول في الدم، وهو ما قد يؤدي لضيق الشرايين واحتمال الإصابة بالسكري القلبية أو الدماغية. لكن عدداً من العلماء يقولون إن المشكلة في أمراض القلب ليس سببها الدهون المشبعة، وإنما السبب في ذلك هو الالتهاب المزمن. وتنتصح 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 ٥٢ في المئة من الكربوهيدرات، دون أن يعتبر هذا الإفراط في الكربوهيدرات. أصيب بالشلل وعاد للعمل بعد ثلاثة أشهر يصبح من أصحاب الملايين ستة تحديات تندرج بشأن البشرية في المستقبل البعيد
ملعقة 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 لما استعاض به عن تلك الدهون، وهو ما لا يشجع على إغفاله".	يحوي زيت جوز الهند من الدهون المشبعة أكثر من الزبد، فملعقة واحدة كبيرة منه تحوي أكثر من نصف الحد الموصى به يومياً للنساء و٢٠ غراماً للنساء و٣٠ غراماً للرجال
استندت بعض المنظمات الدولية إلى أدلة عملية للتوصية بخفض الدهون المشبعة واستبدالها بدهون غير مشبعة، فقد أشارت دراسة إلى أن استبدال خمسة في المئة من السعرات المأخوذة من الدهون المشبعة بنفس النسبة من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجوز والبذور) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذب اللفت) - وهو ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".	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
وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".	وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".
وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".	وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".
وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".	وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".
وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".	وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".

يوميًا (وهو ما يستنفذه الفرد بالتهام شطيرة هامبورغر بالجبين وأربع ملاعق كبيرة من الزبد).

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

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

تعرض 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 بالحد الموصى به من الدهون إجمالاً. أما الأمريكي فيتناول ١١ في المئة من المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والاسترالي ١٢ في المئة. تحوي شريحتان من البيتا ١٠ غرامات من الدهن الشبغ، أي نصف الموصى به للنساء ويوماً وثلث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".

وتضيف غارتون أنه قد يكون من الأفضل لبعض تناول أقل حتى من الموصى به من الدهون المشبعة، خاصة التي تتوفر لديه عوامل أخرى تعرضه للإصابة بأمراض القلب.

يوميًا (وهو ما يستنفذه الفرد بالتهام شطيرة هامبورغر بالجبين وأربع ملاعق كبيرة من الزبد).

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

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

تعرض 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 بالحد الموصى به من الدهون إجمالاً. أما الأمريكي فيتناول ١١ في المئة من المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والاسترالي ١٢ في المئة. تحوي شريحتان من البيتا ١٠ غرامات من الدهن الشبغ، أي نصف الموصى به للنساء ويوماً وثلث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".

وتضيف غارتون أنه قد يكون من الأفضل لبعض تناول أقل حتى من الموصى به من الدهون المشبعة، خاصة التي تتوفر لديه عوامل أخرى تعرضه للإصابة بأمراض القلب.

يوميًا (وهو ما يستنفذه الفرد بالتهام شطيرة هامبورغر بالجبين وأربع ملاعق كبيرة من الزبد).

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

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

تعرض 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 بالحد الموصى به من الدهون إجمالاً. أما الأمريكي فيتناول ١١ في المئة من المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والاسترالي ١٢ في المئة. تحوي شريحتان من البيتا ١٠ غرامات من الدهن الشبغ، أي نصف الموصى به للنساء ويوماً وثلث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".

وتضيف غارتون أنه قد يكون من الأفضل لبعض تناول أقل حتى من الموصى به من الدهون المشبعة، خاصة التي تتوفر لديه عوامل أخرى تعرضه للإصابة بأمراض القلب.

يوميًا (وهو ما يستنفذه الفرد بالتهام شطيرة هامبورغر بالجبين وأربع ملاعق كبيرة من الزبد).

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

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

تعرض 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 بالحد الموصى به من الدهون إجمالاً. أما الأمريكي فيتناول ١١ في المئة من المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والاسترالي ١٢ في المئة. تحوي شريحتان من البيتا ١٠ غرامات من الدهن الشبغ، أي نصف الموصى به للنساء ويوماً وثلث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".

وتضيف غارتون أنه قد يكون من الأفضل لبعض تناول أقل حتى من الموصى به من الدهون المشبعة، خاصة التي تتوفر لديه عوامل أخرى تعرضه للإصابة بأمراض القلب.

يوميًا (وهو ما يستنفذه الفرد بالتهام شطيرة هامبورغر بالجبين وأربع ملاعق كبيرة من الزبد).

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

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

تعرض 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 بالحد الموصى به من الدهون إجمالاً. أما الأمريكي فيتناول ١١ في المئة من المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والاسترالي ١٢ في المئة. تحوي شريحتان من البيتا ١٠ غرامات من الدهن الشبغ، أي نصف الموصى به للنساء ويوماً وثلث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة وليس مستوي الكوليسترول في الدم، بل عدد الدهون التي تتناولها من الدهون المشبعة، وهذا ما أكدته الدراسات الحديثة - الخسنيات".

وتضيف غارتون أنه قد يكون من الأفضل لبعض تناول أقل حتى من الموصى به من الدهون المشبعة، خاصة التي تتوفر لديه عوامل أخرى تعرضه للإصابة بأمراض القلب.

هل تسبب شبكات هواتف الجيل الخامس أضراراً صحية؟

هي الصواري الهوائية التي تنقل وتستقبل الإشارات من وإلى الهاتف. وفي ظل وجود الكثير من الناقل، يمكن نقل موجات العمل بمستويات منخفضة الطاقة أقل من تلك التي كانت لازمة في تقنية الجيل الرابع، مما يعني انخفاض مستوى التعرض للإشعاع الناتج عن صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس. وقبائسا على تعليمات الحكومة البريطانية حول المحطات القاعدة للهواتف المحمولة، فإن حقوق ترداد موجات الراديو في الأماكن التي يستطيع العامة الوصول إليها لا تبقى للمعايير.

ماذا عن مخاطر الحرارة؟ جزء من طيف الجيل الخامس الذي تسمح به الإرشادات 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 تقرير راديو كروفست استشاري اللجنة الدولية للوقاية من الإشعاعات غير المؤينة. ويقول كروفست، "أعلى مستوى تردد لموجات الراديو يمكن التعرض له من الجيل الخامس تم رسده وكان صغيراً جداً بحيث لم يُسجل ارتفاع في درجة الحرارة حتى الآن".

حدود التعرض للزيادة الضئيلة في التعرض لموجات الجيل الخامس يمكن التعرض لها من الجيل الخامس تم رسده وكان صغيراً جداً بحيث لم يُسجل ارتفاع في درجة الحرارة حتى الآن. يقول غرايمز، "من الأمور المثيرة خوف الناس من الإصابة بالسرطان، لكن من الأهمية بمكان توضيح أن موجات الراديو أقل أضرراً حتى من الضوء الذي نبشره يومياً".

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

هل ينبغي القلق من صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس؟ تتلطف تقنيات الجيل الخامس المزيد من المحطات القاعدة الجديدة - هذه

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهوائيات الخلوية". حتى بالنسبة لمستخدمي الهوائيات بشكل مكثف. تستخدمه كافة تقنيات الهوائيات المحمولة دفع البعض إلى القلق من المخاطر الصحية المتزايدة، بما في ذلك أنواع معينة من السرطان. وفي عام ٢٠١٤، قالت منظمة الصحة العالمية إنه "لا آثار صحية ضارة تم التأكيد من أنها نجمت عن استخدام الهوائيات المحمولة".

إلا أن منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية لبحوث السرطان سنتاً كل الإشعاعات الناتجة عن ترددات الراديو (ومن بينها إشارات الهاتف) على أنها "مواد مسرطنة محتملة".

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

ويتعرض مَن يتناول الخضروات المخللة ويستخدم بودرة "الثلك" لنفس 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 العربيون عن مخاوفهم، إلى أن الفئران الذكور التي تعرضت لجرعات أعلى من إشعاع ترددات موجات الراديو أظهروا الإصابة بنوع من الورم السرطاني في القلب. وفي هذه الدراسة، تم تعريض أجسام الفئران بالكامل لإشعاع من هوائيات محمولة لمدة تسع ساعات يومياً 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 نظائرها.

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

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهوائيات الخلوية". حتى بالنسبة لمستخدمي الهوائيات بشكل مكثف. تستخدمه كافة تقنيات الهوائيات المحمولة دفع البعض إلى القلق من المخاطر الصحية المتزايدة، بما في ذلك أنواع معينة من السرطان. وفي عام ٢٠١٤، قالت منظمة الصحة العالمية إنه "لا آثار صحية ضارة تم التأكيد من أنها نجمت عن استخدام الهوائيات المحمولة".

إلا أن منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية لبحوث السرطان سنتاً كل الإشعاعات الناتجة عن ترددات الراديو (ومن بينها إشارات الهاتف) على أنها "مواد مسرطنة محتملة".

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

ويتعرض مَن يتناول الخضروات المخللة ويستخدم بودرة "الثلك" لنفس 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 العربيون عن مخاوفهم، إلى أن الفئران الذكور التي تعرضت لجرعات أعلى من إشعاع ترددات موجات الراديو أظهروا الإصابة بنوع من الورم السرطاني في القلب. وفي هذه الدراسة، تم تعريض أجسام الفئران بالكامل لإشعاع من هوائيات محمولة لمدة تسع ساعات يومياً 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 نظائرها.

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

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهوائيات الخلوية". حتى بالنسبة لمستخدمي الهوائيات بشكل مكثف. تستخدمه كافة تقنيات الهوائيات المحمولة دفع البعض إلى القلق من المخاطر الصحية المتزايدة، بما في ذلك أنواع معينة من السرطان. وفي عام ٢٠١٤، قالت منظمة الصحة العالمية إنه "لا آثار صحية ضارة تم التأكيد من أنها نجمت عن استخدام الهوائيات المحمولة".

إلا أن منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية لبحوث السرطان سنتاً كل الإشعاعات الناتجة عن ترددات الراديو (ومن بينها إشارات الهاتف) على أنها "مواد مسرطنة محتملة".

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

ويتعرض مَن يتناول الخضروات المخللة ويستخدم بودرة "الثلك" لنفس 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 العربيون عن مخاوفهم، إلى أن الفئران الذكور التي تعرضت لجرعات أعلى من إشعاع ترددات موجات الراديو أظهروا الإصابة بنوع من الورم السرطاني في القلب. وفي هذه الدراسة، تم تعريض أجسام الفئران بالكامل لإشعاع من هوائيات محمولة لمدة تسع ساعات يومياً 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 نظائرها.

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

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهوائيات الخلوية". حتى بالنسبة لمستخدمي الهوائيات بشكل مكثف. تستخدمه كافة تقنيات الهوائيات المحمولة دفع البعض إلى القلق من المخاطر الصحية المتزايدة، بما في ذلك أنواع معينة من السرطان. وفي عام ٢٠١٤، قالت منظمة الصحة العالمية إنه "لا آثار صحية ضارة تم التأكيد من أنها نجمت عن استخدام الهوائيات المحمولة".

إلا أن منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية لبحوث السرطان سنتاً كل الإشعاعات الناتجة عن ترددات الراديو (ومن بينها إشارات الهاتف) على أنها "مواد مسرطنة محتملة".

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

ويتعرض مَن يتناول الخضروات المخللة ويستخدم بودرة "الثلك" لنفس 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 العربيون عن مخاوفهم، إلى أن الفئران الذكور التي تعرضت لجرعات أعلى من إشعاع ترددات موجات الراديو أظهروا الإصابة بنوع من الورم السرطاني في القلب. وفي هذه الدراسة، تم تعريض أجسام الفئران بالكامل لإشعاع من هوائيات محمولة لمدة تسع ساعات يومياً 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 نظائرها.

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

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهوائيات الخلوية". حتى بالنسبة لمستخدمي الهوائيات بشكل مكثف. تستخدمه كافة تقنيات الهوائيات المحمولة دفع البعض إلى القلق من المخاطر الصحية المتزايدة، بما في ذلك أنواع معينة من السرطان. وفي عام ٢٠١٤، قالت منظمة الصحة العالمية إنه "لا آثار صحية ضارة تم التأكيد من أنها نجمت عن استخدام الهوائيات المحمولة".

إلا أن منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية لبحوث السرطان سنتاً كل الإشعاعات الناتجة عن ترددات الراديو (ومن بينها إشارات الهاتف) على أنها "مواد مسرطنة محتملة".

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

ويتعرض مَن يتناول الخضروات المخللة ويستخدم بودرة "الثلك" لنفس 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 العربيون عن مخاوفهم، إلى أن الفئران الذكور التي تعرضت لجرعات أعلى من إشعاع ترددات موجات الراديو أظهروا الإصابة بنوع من الورم السرطاني في القلب. وفي هذه الدراسة، تم تعريض أجسام الفئران بالكامل لإشعاع من هوائيات محمولة لمدة تسع ساعات يومياً 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 نظائرها.

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

تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

يؤمن الشخص انتظارا لمدة ٩٠ دقيقة إضافية؟ لكن إضافة اختيار ثالث يجعل المفاضلة أسهل بمضاهاتها بالخيار الضعيف للرحلة (ج) بما يرجح كفة 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 يستعمل المرء أكثر لأحد الخيارين الأصليين.

ويصف دان أربييلي 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 أربييلي وجد أن مجرد وجود هذا الخيار حفز كثيرا إقبال القراء على الاشتراك المزدوج (بدلاً من الاكتفاء بالاشتراك الرقمي). وحين لم يكن هناك سوى خيارين أقبل القراء بنسبة ٥٢ في المئة على الاشتراك الرقمي فقط، وهو الأرخص كثيراً.

كذلك لجأ التجار لتلك الحيلة في بيع المنتجات باهظة السعر، فقد وفقت دراسة أجرتها مؤخرا جامعة "بريتيش كولومبيا" تأثير "عامل التشبيت" على سوق بيع الماس، ووجدت أن طرحت منتجات أذى 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 لتسديد حادسهم الداخلي، بينما البعض الآخر أكثر تحليلاً للأمور (والنوع الأول أكثر تأثرًا بحيلة التشبيت).

تؤثر حيلة التشبيت في اختيار شخص للمواعدة بمخارنته بالخيار 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 إن الرجال أكثر تغللاً من النساء كما قد يتأثر المجمع كما يتأثر الفرد بحيلة التشبيت.

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

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

وقد بدأ علماء بريطانيون في بحث الاستعانة بتلك الاستراتيجية لتشجيع الأشخاص على اتباع سلوك صحي. فقد درس كريستيان فون واغنر، باحث بالعلوم السلوكية والصحة بجامعة يونيفرستي كوليدج لندن، استعداد الأشخاص للخضوع لفحص الكشف عن الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو فحص هام رغم ما يسببه من ألم. ووجد الباحث أنه لو حُبر 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 قدرتنا على الإقناع على المستويين الشخصي والمهني، مثل اختيار خطط السفر مع الأصدقاء وخلافه.

وفي الختام، يتعين عليك التروي حين تقبل على شراء سماعه هاتق 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 انطلت عليك حيلة وجود بديل ثالث لم يكن في الحسبان. كن كفتاص متمرس لا يعدل عن صيده مهما بدا من الطير بينما ويساراً لتشتيت النظر عن الهدف الأصلي!

فوائد الشوفان في الرجيم الغذائي

تشمل أنواع الشوفان، • حبوب الشوفان الكاملة، يُحفظ الشوفان بغية إزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل منه. وتترك الحبوب التي تحتوي على الجنين والسويداء والنخالة. • نخالة الشوفان، تحتوي نخالة الشوفان على معظم الألياف، وتتألول على هيئة حبوب أو تُضاف إلى الوصفات لتعزيز محتوى 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 طهيها. • الشوفان الإسكتلندي؛ حبوب الشوفان المحمولة، التي تشكل ما يشبه العصيدة عند الطهي. • الشوفان الملقوف (أو قديم الطراز)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار، التي تُلَف بعد ذلك، وتُحفظ لإزالة الرطوبة منها، بحيث تكون صالحة للتخزين.

نوع من رقائق الحبوب ذو فوائد في الرجيم، وهو يحظى بإشادة 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 يتاوفر الشوفان في مجموعة منوعة من الأشكال، بناء على كيفية معالجته. وهو عموماً غني بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، والشعور والتيايمين والمغنيسيوم والزنك. وفي الأتي، تعدد اختصاصيي التغذية والتغذية الرياضية عبر يبيسون أنواع الشوفان بالترتيب، من الأقل معالجة إلى الأكثر منها، علماً أنه على الرغم من تشابه المحتوي الغذائي نسبياً بين القطع الكبيرة من الشوفان والناعمة منه، فإن آثار أنواع الشوفان المختلفة في نسبة السكر في الدم بالمقابل، ليست كذلك. وفي هذا الإطار، يستغرق تناول الشوفان الأقل معالجة، مثل، حبوب الشوفان أو القطع الكبيرة مع وقتاً أطول في الهضم. مقارنةً باللقطع الملقوف أو الناعم، مع تأثير أقل على مؤشر نسبة السكر في الدم. مقارنةً بالشوفان الملقوف أو الناعم.

مجموعة النشامى تستضيفها الكويت

الإعلان عن الدول المستضيفة
للتصفيات الآسيوية المشتركة

وحتى ١٥ يونيو/حزيران المقبلين".
وتستضيف الكويت، لقاءات المجموعة الثانية التي تضم الأردن وأستراليا ونيبال وتايوان بجانب الكويت. أما الصين تستضيف لقاءات المجموعة الأولى، وتضم سوريا والفلبين وجزر المالديف وغوام بجانب الصين.
وتقام لقاءات المجموعة الثالثة في البحرين، وتضم إلى جانب منتخبها، العراق وهونغ كونغ وإيران وكمبوديا.

وكشفت الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، الجمعة، عن الدول التي تستضيف بقية مباريات التصفيات المشتركة المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٢ وكأس آسيا ٢٠٢٣. وقال نضال بحران، المتحدث الرسمي للاتحاد الآسيوي للكرة، "جرى الإعلان عن هوية الدول التي تستضيف التصفيات المشتركة بنظام التجمع خلال الفترة من ٣١ مايو/أيار

وكالات

وكشفت الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، الجمعة، عن الدول التي تستضيف بقية مباريات التصفيات المشتركة المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٢ وكأس آسيا ٢٠٢٣. وقال نضال بحران، المتحدث الرسمي للاتحاد الآسيوي للكرة، "جرى الإعلان عن هوية الدول التي تستضيف التصفيات المشتركة بنظام التجمع خلال الفترة من ٣١ مايو/أيار

اتحاد كرة القدم يخاطب أندية الثانية بخصوص نظام الترخيص الإلكتروني

وكالات

خاطب اتحاد كرة القدم، أندية الدرجة الثانية، لتزويده بجميع الوثائق المطلوبة لغايات تسجيل أنديةهم وتفعيل حساباتهم بنظام الترخيص الإلكتروني الآسيوي.
وأعلن اتحاد الكرة في خبر رسمي على موقعه، أن هذه الخطوة تأتي لغايات استكمال متطلبات الترخيص الوطني الإلكتروني، قبل نهاية يوم الاثنين المقبل.
وجاء طلب اتحاد الكرة بناء على تعليمات الاتحاد الآسيوي، من أجل منح أندية الدرجة الثانية حسابا إلكترونيا معتمدا، حيث يتوجب على الأندية كافة الراغبة في المشاركة في بطولات ومسابقات الاتحاد لموسم ٢٠٢١، إرسال الوثائق المطلوبة عبر إيميل الاتحاد لغايات استكمال الترخيص، حيث يعد الترخيص شرطا أساسيا لمشاركة الفرق بمنافسات الموسم الجديد.

محمد جمال: لا مستحيلات
آسيوية أمام الوحدات

وكالات

أكد محمد جمال، المدير الإداري لفريق الوحدات الأردني، والمكلف بإدارة نشاط كرة القدم بالنادي، أن الظهور التاريخي في دوري أبطال آسيا، يشكل حافزا لجميع اللاعبين لتقديم كل ما لديهم.
وكشف جمال، خلال حوار خاص، عن برنامج الوحدات للتحضير للبطولة القارية، معولا على إصرار وحماس لاعبي الفريق.
وجاء نص الحوار كالتالي،
كيف تتخرون لاستضافة السعودية للقاءات الوحدات بدوري أبطال آسيا؟

السعودية تمتاز بإمكاناتها الكبيرة، ولديها ملاعب مثالية ومراكز استشفاء للاعبين.. نحن سعداء بذلك، وفبارك للأشقاء استضافة لقاءات المجموعة الرابعة.

متى سيتوجه وفد الوحدات إلى السعودية؟
سنتفتح مشوارنا في دوري أبطال آسيا أمام الناصر، يوم ١٤ أبريل (نيسان) المقبل، وستكون في السعودية قبل ٤ أيام من اللقاء، حيث يتوجب أن يخضع الفريق لفحوصات كورونا، وسيتم التسوق والخروج من مكان الإقامة، كخطوات احترازية للمحافظة على سلامة الجميع.
هل سينخرط الفريق في معسكر خارجي قبل المشاركة بدوري أبطال آسيا؟

كان التفكير في إقامة معسكر خارجي، لكن استبدلناه بداخلي، حيث سيتم تدريبنا في مكاننا المحلي، وسأبقي مساندة، وخوض مباراتين واحدة مع المنتخب الريد والثانية قد تكون أمام الفيصل.
ما هي طموحاتكم القارية؟
الفارق والإمكانات واضحة، لكن الوحدات يمتلك نحو ٩ لاعبين في منتخب النشامى، ولدينا محترفون أجانب على مستوى عال، واللاعب الأردني يمتاز عن غيره بحماسة وإصراره، الذي يكفل له إداية أي فارق.. لذا لا مستحيل في كرة القدم.

هل سيؤثر معسكر منتخب الأردن في الإمارات، منتصف الشهر الحالي، على تحضيرات الوحدات؟
للاسف سيؤثر سلبا، وخاصة المباراة الودية التي ستجمع النشامى مع البحرين في الثامنة (يوم ٣٠ آذار/مارس الجاري)، قبل ٥ أيام فقط من موعد خوض الوحدات لكأس السوبر أمام الجزيرة.
ثمة تفكير لدى الوحدات، في إرسال خطاب لاتحاد كرة القدم، لطلب إراحة اللاعبين الدوليين بالفريق، من خلال عدم إشراكهم في مباراة البحرين.

متى سيصل المحترف السنغالي عبد العزيز نداي إلى الأردن؟
نداي حصل على جواز سفره أخيرا، وسيحضر إلى الأردن بعد غد السبت، حيث سيلتحق مباشرة بتدريبات الفريق.
أطلقنا على استعداداتكم لمواجهة الجليل في نهائي الدرع؟
نحترم منافساتنا، خاصة أن وصوله للنهاية يعتبر إنجازا، لذلك سيخوض المباراة بلا ضغوط، ولن يكون صيدا سهلا، ونأمل أن نسعد جماهيرنا بالمحافظة على اللقب.

هل من غيابات في نهائي الدرع؟
حارس الرمي عبد الله الفاخوري للإصابة، وأحمد سمير للإيقاف.
كم ستبلغ مكافأة اللاعبين في حال الظفر بلقب الدرع؟
وفقا للائحة الداخلية، يحصل كل لاعب على ٤٠٠ دينار.
ألا تشعر بالارهاق وأنت تتولى منصبين (المدير الإداري ومدير نشاط كرة القدم)؟

نحن في خدمة نادينا دائما، التعب من أجل الوحدات راحة لي، وأرجو أن تكون في مستوى المسؤولية، وأن يضي الفريق إلى بر الأمان.
هل الوحدات ملتزم بدفع رواتب اللاعبين؟
كل الأندية تعاني ماليًا، تعرفون أن الوحدات كان يعول دائما على الربيع الجماهيري، وهذه الميزة غير متوفرة بسبب كورونا.. كذلك تم خفض قيمة الجوائز وغابت الشركات الداعمة، ومع ذلك هناك جهد يبذل دائما، لتوفير جميع مستلزمات النجاح.

تأخر الوحدات في التعاقد مع المحترف الأجنبي الثالث؟
التأخر يعود لحرص الجهاز الفني، بقيادة عبد الله أوزم، على اختيار الأفضل، حيث ستكون بحاجة لهاجم يقدم إضافة مؤثرة.
كيف تقيمون مستوى المحترف اللبناني أحمد زريق؟
زريق لاعب دولي في منتخب بلاده، وكان نجما مع العهد.. هو لاعب تكتيكي من طراز رفيع، خاض مع الفريق ٣ مباريات، وفي لقاء الفيصل أظهر أن لديه الكثير ليقدّمه.. لذا نثق في قدراته، ويحتاج القليل من الصبر ليس إلا.
ما المطلوب من جماهير الوحدات قبل المشاركة الآسيوية التاريخية؟

جماهير الوحدات الوفية هي الحافز الأول للفريق، نرجو مساندتها ورفع معنويات اللاعبين، وننتظر منها أن تقدم دعما متواصلا، استنادا للظروف المالية الصعبة التي تمر بها الأندية، ومنها الوحدات.

الوحدات يخشى مفاجآت الجليل
في نهائي درع الاتحاد

وكالات

يسمى فريقا الوحدات والجليل، إلى حسم لقب بطولة درع الاتحاد الأردني، عندما يتواجهان اليوم السبت، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، في المشهد النهائي.
وسيحاول الوحدات، الحفاظ على لقبه ومواصلة تصدر قائمة الأبطال للمسابقات، حيث حاز على بطولة الدرع ١٠ مرات، فيما لم يسبق لتنافس الجليل الظفر بالبطولة.

وسبق للفريقين، أن تقابلا في المباراة النهائية لذات البطولة عام ١٩٩٥، وهاز يومها الوحدات بهدفين دون رد.

وشكل تأهل الجليل للمباراة النهائية مفاجأة كبرى لكافة المتابعين، وهو الذي صعد حديثا لصف الأندية المحترفة.

الوحدات والجليل

يطمح الوحدات في افتتاح مشواره بالموسم الجديد من خلال التتويج بلقب الدرع، ورفع الحالة المعنوية لدى الجهاز الفني واللاعبين، قبل خوض السوبر

أمام الجزيرة، ثم المشاركة التاريخية في دوري أبطال آسيا.
ويدرك الوحدات أن الأفضلية الفنية تميل لصالحه، حيث يضم كوكبة من اللاعبين الدوليين لكنه سيتوخى الحذر في التعامل مع منافسه الجليل الذي قدم مستويات فنية قوية في الأدوار السابقة، واجتاز فرق السط وشباب العقبة والجزيرة.

ويغيب عن الوحدات في المباراة، السنغالي عبد العزيز نداي الذي سيصل الأردن غدا السبت، إلى جانب الحارس عبد الله الفاخوري للإصابة وأحمد سمير للإيقاف.

وسيحوض عبد الله أوزم المدير الفني للوحدات، المباراة بذات التشكيلة التي ظهرت مؤخرا، حيث سيتولى حراسة المرمى أحمد عبد الستار، ويقود الخط الخلفي طارق خطاب ويوزن العرب وفراس شلباية ومحمد الديميري.

وستنشط مهمة بناء الهجمات لرجائي عايد وأحمد إلياس وصالح راتب، فيما يشغل الأطراف أنس العوضات واللبناني أحمد زريق،

العربي يتعاقد مع
الشطناوي وأبو عقل

وكالات

أعلن نادي العربي الأردني، تعاقد رسمياً مع الشطناوي وأبو عقل لتمثيل فريق كرة القدم خلال المرحلة المقبلة.

أكد أمين سر العربي خالد أبو زيد في تصريحات لموقع ناديه، أن مجلس الإدارة أنجز رسمياً إجراءات التعاقد مع اللاعبين أبو عقل والشطناوي لتعزيز القدرات الفنية للفريق.
وتعكف إدارة نادي العربي على التعاقد مع ٦ لاعبين آخرين في الأيام المقبلة، بما يعزز من فرصة الفريق للعودة لصف الأندية المحترفة.

وكان نادي العربي قد شكل لجنة فنية لإنجاز هذه التعاقدات وتضم معتمد عبدالله ومحمد حسين وراكن كراسنة ومالك الشطناوي.

اختتام مباريات الجولة
الأولى بدوري الناشئات

وكالات

اختتمت، على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب، منافسات الجولة الأولى من دوري الناشئات تحت ١٧ موسم ٢٠٢٠. وأسفرت مباريات الدرجات الأخرى عن فوز عجلون على الزرقاء ١-٠، وعمان افس على الرابحة ٠-٠، والناصر على ٦ يارد ٠-١، فيما تعادل البتراء مع العروبة ١-١.

وضمن منافسات أندية المحترفات، فاز الأرثوذكسي على الاستقلال ٠-٢، وعمان على القادسية ١-٧.

يذكر أن تعليمات البطولة، وضعت أندية المحترفات ال ٥، في مجموعة واحدة، بحيث يتأهل أول ٤ فرق للدور الثاني. على الطرف الآخر، تم توزيع أندية الدرجات الأخرى، وعددها ١٠، على مجموعتين، بحيث يتأهل أول واثني كل مجموعة للدور الثاني، وتقام جميع أدوار البطولة بنظام الدوري الجزئي من مرحلة واحدة.

ويقام الدور الثاني والأخير من البطولة، خلال الفترة من ٢٠ أيار ونهاية الأول من تموز، بمشاركة الأندية الثمانية المتأهلة من الدور الأول، وتلعب المباريات بنفس النظام المتبع - مرحلة واحدة-، بحيث يتوج باللقب الفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط. وتقام منافسات البطولة دون جماهير، ووسط تطبيق بروتوكول صحي مشدد حفاظا على السلامة العامة.

الحديد: التفاصيل الصغيرة
كلفتنا غالبا أمام الهلال

وكالات

كشفت محمود الحديد، مدرب الوحدة، عن أسباب خسارة فريقه أمام الهلال ٢-٠ بكرة المعرمة، ضمن الجولة ٢٣ للدوري السعودي للمحترفين.

وقال الحديد، في تصريح لبرنامج الديوانية عبر القنوات الرياضية السعودية: "أقدمنا مباراة جيدة واحترمتا الهلال، وصنعنا فرصا مثلما فعل الهلال، لكن التفاصيل الصغيرة تسببت في خسارتنا". وأضاف: "لم نستغل الفرص كما استغلها الهلال، ونحاول معالجة أخطائنا الدفاعية، وسنجهتد من أجل ذلك".

وزاد: "الوحدة فريق كبير، وهجوميا على مستوى عال، وبإمكانه التسجيل في أي لحظة، لكنه يخسر النقاط بالأخطاء والتفاصيل الصغيرة". وأردف: "بوتيا كان يعاني من إصابة في الركبة، وحاولنا أن يستكمل المباراة، لكنه لم يستطع".
وختتم: "سوف ننسى ما حدث، وسنفتح صفحة جديدة نحو الأفضل، ولا مجال لأي خسارة بالجولات المتبقية".

مجموعة ميونخ تؤكد في باريس أهمية الوصاية الهاشمية التاريخية في القدس

✦ **باريس**

شارك نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي في الاجتماع الوزاري في إطار مجموعة ميونخ، الذي عُقد في العاصمة الفرنسية باريس، إلى جانب وزير خارجية جمهورية مصر العربية الشقيقة سامح شكرى، ووزير خارجية الجمهورية الفرنسية الصديقة جان إيف لودريان، ووزير خارجية جمهورية ألمانيا الاتحادية الصديقة هايكو ماس، وبمشاركة المنسق الخاص للأمم المتحدة لعملية السلام في الشرق الأوسط تور وينسلاند، والممثل الخاص للاتحاد الأوروبي لعملية السلام في الشرق الأوسط سوزانا تيرستال.

يُمثله من فرصة لمناقشة مزيد من الخطوات الممكنة للمساهمة في استعادة بيئة مواتية لاستئناف الحوار بين الفلسطينيين والإسرائيليين بهدف دفع عملية السلام في الشرق الأوسط. ٢. تتفق على أن إجراءات بناء الثقة المشتركة والقائمة على نهج تدريجي ستساعد في استعادة الحوار بين الطرفين، مما يهدد الطريق لمفاوضات سلام جادة يجب استئنافها في أقرب وقت ممكن. ٣. نؤكد أن حل النزاع الفلسطيني الإسرائيلي على أساس حل الدولتين أمر لا بد من تحقيق السلام الشامل والاستقرار في المنطقة. ونؤكد التزامنا بتمكين ودعم جميع الجهود الرامية إلى تحقيق سلام عادل ودائم في الشرق الأوسط استناداً للقانون الدولي وقرارات مجلس الأمن ذات الصلة والبرامجيات المعتمدة. ونؤكد على أهمية أن تسهم اتفاقات السلام بين الدول العربية وإسرائيل، بما في ذلك الاتفاقات الموقعة مؤخراً، في حل الصراع الفلسطيني الإسرائيلي على أساس حل الدولتين وبما يحقق السلام الشامل والدائم. ونؤكد أن حل الدولتين الذي يجسد قيام الدولة الفلسطينية المستقلة القابلة للحياة على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ استناداً لقرارات مجلس الأمن؛ تعيش إلى جانب إسرائيل آمنة ومعترف بها

هو السبيل الوحيد لتحقيق تطورات الفلسطينيين والإسرائيليين وتحقيق السلام العادل والدائم. ٤. نرى من الضروري الحفاظ على حل الدولتين، لأنه يخدم مصلحة الفلسطينيين والإسرائيليين في السعي إلى إقامة دولتين مستقلتين وديمقراطيتين تعيشان جنباً إلى جنب، مما يساهم في تحقيق السلام والاستقرار الإقليميين في إطار بيئة مواتية. ٥. ندعو الأطراف إلى الامتناع عن أي إجراءات أحادية الجانب تقوض من مستقبل التوصل إلى حل عادل ودائم للصراع. ونجدد الدعوة إلى ضرورة الوقف الفوري والكامل لجميع الأنشطة الاستيطانية بما في ذلك بالقدس الشرقية استناداً لقرارات مجلس الأمن ذات الصلة. ونتفق أن سياسة الاستيطان وبناء المستوطنات وتوسعها ومصادرة المباني والممتلكات الفلسطينية يُعد انتهاكاً للقانون الدولي يقوض من إمكانية تحقيق حل الدولتين. ونشير إلى أهمية التمسك بالموقف القانوني القائم للأماكن المقدسة في القدس. ونؤكد في هذا الشأن على أهمية الوصاية الهاشمية التاريخية على الأماكن المقدسة في القدس. ٦. نرحب بجهود الطرفين بالتعاون لمكافحة

جانحة كوفيد ١٩ ونحث الطرفين على تعزيز التعاون لتحقيق استجابة شاملة للصحة العامة والأزمات الاقتصادية التي ولدتها الجائحة، بما في ذلك إعادة تفعيل التعاون الثنائي في المجال الاقتصادي بما يحقق مصالح الشعبين. ٧. نرحب بالتقدم الخاص بالتحضير للانتخابات الفلسطينية وندعو جميع الأطراف لاحترام العملية الانتخابية والالتزام بالمبادئ الديمقراطية والامتناع عن أي أعمال عنف. كما ندعو إسرائيل إلى تسهيل التحضير لعملية الانتخابات وإجرائها بالإضافة إلى ضمان حرية الوصول إلى مواقع الاقتراع. بما في ذلك في القدس الشرقية. ٨. نعرب عن تقديرنا البالغ لدور "الأونروا" الذي لا غنى عنه في تقديم المساعدة الإنسانية والخدمات الأساسية للأجئين الفلسطينيين، وفقاً لتكليفها الأممي. ونشدد المجتمع الدولي للوفاء بالتزاماته تجاه الوكالة، ومن ثم مساعدتها في تخطي العجز المالي الجاد الذي تعاني منه حالياً. ٩. نعرب عن استعدادنا للعمل بشكل وثيق وفعل مع اللجنة الرباعية والولايات المتحدة الأمريكية وكذلك مع جميع الأطراف الفاعلة الملتزمة بتحقيق السلام العادل والدائم في المنطقة.

بالترامن مع وصول حكومة دبيية.. اشتباكات في طرابلس

✦ **طرابلس**

اندلعت اشتباكات في طرابلس بين ميليشيات تابعة لحكومة الوفاق، بالترامن مع وصول الحكومة الجديدة إلى العاصمة الليبية برئاسة عبد الحميد ديبية. وشهدت العاصمة توتراً أمنياً، بعد اندلاع اشتباكات بين ما تعرف باسم ميليشيا أسود تاجوراء وميليشيا الضمان، التابعتان لحكومة الوفاق.

وقال ناشطون إن الاشتباكات وقعت على خلفية اختطاف ميليشيا الضمان عناصر تابعة لميليشيات تاجوراء، لمقاومتهم بسجناء تابعين لها، محتجزين لدى الأخيرة.

وكانت قوة حماية طرابلس، وهي تشكيل أمنياً بالعاصمة، قد دانت بشدة "عملية خطف (أعيان تاجوراء) والتي حدثت صباح الخميس بالمنطقة، ما تسبب بإغلاق الطريق وزعزعة الأمن". وعلقت قوة حماية طرابلس على صفحتها في "فيسبوك" قائلة إنها "فيما استبشرت خيرا بعد منح الثقة لحكومة الوحدة الوطنية تقاجانا اليوم بهذه الحادثة الشنيعة"، مشددة على أنها بدأت "فعليا بملاحقة المتورطين في عملية الخطف".

وسبق أن أبدى دبيبة حزماً في مسألة التعامل مع المجموعات التي تخرج عن نطاق الدولة، قائلاً بوضوح أنه لن يكون لها مكان في الفترة المقبلة، متحدداً عن أهمية احتكار مؤسسات الدولة للسلاح.

ودعا المرتزقة والمسليح الأجنبي الموجودين في ليبيا إلى المغادرة، واصفاً تواجدهم بخنجر في ظهر البلاد.

ونالت تصريحات رئيس الحكومة الجديدة استحسان الجيش الوطني الليبي، بعد تأكيدها على ضرورة إخراج المرتزقة والقوات الأجنبية.

وقامت تركيا بجلب آلاف المرتزقة إلى ليبيا، حتى يقدموا دعماً للميليشيات التي تنشط في طرابلس، وسط مخاوف غربية من تزايد تواجد المتشددون إلى البلد الواقع في شمال إفريقيا، غير بعيد عن السواحل الأوروبية.

الأمم المتحدة تطلق حملة عالمية للإنصاف بتوزيع لقاحات كوفيد-١٩

✦ **نيويورك**

أطلقت الأمم المتحدة حملة عالمية جديدة تدعو للوصول العادل والمنصف إلى لقاحات كوفيد-١٩ في جميع أنحاء العالم.

وأكدت الحملة، التي تحمل شعار "فقط معاً"، الحاجة إلى استجابة عالمية منسقة ترمي إلى ضمان إتاحة اللقاحات في جميع البلدان بدءاً بالعاملين في مجال الرعاية الصحية والفئات الأكثر ضعفاً.

وبيّنت نائبة الأمين العام للأمم المتحدة أمينة محمد في بيان صحفي، أن الملايين بيئنا فقدوا أشخاصاً يحبونهم أو مصدر رزقهم ولكن الجهد العلمي منسوق على المستوى العالمي لتطوير اللقاحات، أعطى الأمل في القضاء على الفيروس وهو الأمر الذي لا يمكن أن يتم إلا إذا عملنا معاً لضمان توفير لقاحات كوفيد-١٩ لجميع الناس وفي كل مكان، وأنه فقط معاً نستطيع من دحر الجائحة وتغيير الحقبة الحالية لتحمل بطيئتها الأمل.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، توفي أكثر من ٢٫٥ مليون شخص حول العالم جراء الإصابة بكوفيد-١٩، بينما ستحمي اللقاحات الأشخاص من الموت، وتمنع ظهور متغيرات جديدة، وتحفز الاقتصاد، وتعطي أفضل أمل لإنهاء الجائحة.

وقالت نائبة الأمين العام للأمم المتحدة، أنه تم البدء بتنفيذ أكبر عملية توزيع للقاحات في التاريخ مع الملايين من الجرعات التي يتم تسليمها حالياً إلى جميع دول العالم بما فيها الفقيرة، من خلال جهود مرفق كوفاكس، الذي يعني بالتوزيع العادل للقاحات.

واستدرت بالقول، إن هذه الجرعات ستغطي أولاً شريحة صغيرة من السكان، وهم العاملون في مجال الرعاية الصحية والفئات الأكثر ضعفاً، حيث يهدف مرفق كوفاكس، وبحلول نهاية العام ٢٠٢١، إلى توزيع لقاحات نحو ٣٠ بالمئة من سكان الدول المشاركة ولكن هذا التقدم يتضاءل مقارنة بعشر دول غنية تمتلك ما يقرب من ٨٠ بالمئة من العدد الإجمالي للقاحات، في ظل تخطيط البعض منهم لتطعيم جميع السكان في غضون الأشهر القليلة المقبلة. وأشارت إلى أن مبادرة كوفاكس، تقودها منظمة الصحة العالمية، وكل من التحالف العالمي من أجل اللقاحات والتمنيع (GAVI)، والاتلاف المعني بابتكارات التأهب لمواجهة الأوبئة (CEPI) وبالتعاون مع اليونيسيف، حيث شاركت ١٩٠ دولة بهذه المبادرة، وهي بحاجة إلى أكثر من مليار دولار أميركي لتحقيق هدفها المتمثل بتطعيم من هم في أمس الحاجة إليه بحلول نهاية العام الجاري.

وزير الخارجية التركي يعلن أول خطوة تجاه مصر

✦ **أنقرة**

قال وزير الخارجية التركي، مولود جاويش أوغلو، الجمعة، إن بلاده بدأت اتصالات دبلوماسية مع مصر، في أحدث إشارة بشأن تطور العلاقات بين أنقرة. وصرح جاويش أوغلو وكالة "الأناضول" الرسمية التركية: "بداننا اتصالاتنا مع مصر على الصعيد الدبلوماسي". وتابع: "لدينا اتصالات مع مصر على مستوى الاستخبارات أو وزارة الخارجية". وأضاف: "لا يوجد أي سبب يمنع تحسين العلاقات مع السعودية".

وبدأت تركيا في الآونة الأخيرة في تغيير لهجتها نسبياً حيال علاقاتها مع مصر، بعد كانت ذات نبرة متوترة.

وأدى مسؤولون أتراك في الأسابيع الأخيرة بسلسلة تصريحات غازلوا فيها القاهرة، وتحدثوا عن وجود روابط قوية بين القاهرة وأنقرة.

وقال وزير الخارجية التركي مطلع مارس الجاري إن بلاده قد توقع اتفاقاً مع مصر لترسيم الحدود البحرية.

ويرى مراقبون أن تلك التصريحات قد تكون جزءاً من "مراجعات حتمية" قد تلجأ إليها أنقرة بعدما أثبتت التجربة فشل سياسات فرض الأمر الواقع والتدخل في الشؤون الداخلية لدول المنطقة، ومن ثم تسعى لمهادنة محيطها، ممثلاً في مصر، لما تشكله من تأثير واسع. وينظر آخرون إلى تلك الخطوة، باعتبار أنها - طالما لم تكن مقرونة بتصرفات حقيقية على الأرض- مجرد "مناورات سياسية".

تنديد اوروبي بهجوم الحوثيين على مدينة مأرب اليمنية والسعودية

✦ **لندن**

دانت بريطانيا وفرنسا وألمانيا وإيطاليا والولايات المتحدة هجوم الحوثيين على مدينة مأرب اليمنية وعلى السعودية.

وقالت الدول الخمس في بيان نشرته وزارة الخارجية البريطانية مساء أمس الخميس، بإنها تدن اعتداءات الحوثيين المستمرة على مدينة مأرب اليمنية وعلى السعودية، معتبرة هذه الهجمات المستمرة على مأرب تقاضم للأزمة الإنسانية الصعبة أصلاً.

وأكد البيان ضرورة إنهاء الحرب في اليمن، وحث الحوثيين على انتهاز الفرصة لأجل السلام وإنهاء التصعيد المستمر. كما نددت البيان التزام الدول بامن وسلامة الأراضي السعودية، واستعادة الاستقرار والهدوء على امتداد الحدود السعودية- اليمنية والتوصل إلى تسوية سريعة للصراع اليمني، لإحلال الاستقرار في المنطقة.

مجلس وزراء الصحة العرب يبحث الوضع الصحي العربي وتطورات أزمة كوفيد ١٩

✦ **القاهرة**

يعقد مجلس وزراء الصحة العرب اجتماع دورته العادية الـ ٥٤ يوم الأحد المقبل برئاسة تونس خلفاً للبحرين، ويسبقه يوم اجتماع مكتبه التنفيذي الذي ترأسه مصر وذلك عبر تقنية الفيديو كونفرانس، للتباحث حول الوضع الصحي العربي جراء تداعيات أزمة كوفيد ١٩. وقالت السفيرة الدكتورة هيفاء أبو غزالة الأمين العام المساعد لدى جامعة الدول العربية رئيس قطاع الشؤون الاجتماعية، أن المجلس سيناقش خلال هذه الدورة عدداً من المواضيع الصحية الهامة وفي مقدمتها التطورات الجديدة واستجابة الدول الأعضاء في التصدي لفيروس كورونا المستجد (كوفيد١٩)، واعتماد الاستراتيجية العربية بشأن إتاحة خدمات الصحة العامة في سياق اللجوء والتنزوح في المنطقة العربية" التي تم إعداده بالتعاون مع وزارات الصحة والمكتب الإقليمي للتعاون السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين بالقاهرة، إضافة إلى إعداد مشروع قانون عربي إطارى استرشادي لحماية ودعم حقوق كبار السن، والاستراتيجية العربية لموازنة صديقة للصحة.

الأغذية العالمي: السوريون في أسوأ ظروف إنسانية منذ بداية الأزمة

✦ **عمان**

أكد برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، أن السوريين بعد مرور عقد من الاضطرابات والنزوح، يعيشون في أسوأ ظروف إنسانية يتعرضون لها منذ بداية الأزمة، حيث انزلق الملايين في هاوية الجوع خلال العام الماضي وحده.

ونقلت وكالة أكي الإيطالية للأنباء عن ممثل برنامج الأغذية العالمي ومديره القطري في سورية، شون أوبراين، قوله، لقد تسبب هذا النزاع في خسائر فادحة للشعب السوري وإنه في كل يوم يدفع بالمزيد والمزيد من السوريين نحو الجوع والفتور.

وأشار برنامج الأغذية العالمي، الذي يتخذ روما مقراً له، بأن السوريين يواجهون صدمات متعددة، من بينها انهيار الليرة السورية وتأثيرها على أسعار السلع الأساسية وتداعيات الأزمة المالية في لبنان، فضلاً عن الأعمال العدائية المستمرة والنزوح واسع النطاق.

كما أدت جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) إلى تفاقم سوء حالة انعدام الأمن الغذائي، حيث سقط أكثر من ٤٥ مليون شخص في براثن الجوع وانعدام الأمن الغذائي خلال العام الماضي وحده.



ويشير التقييم الذي أجراه برنامج الأغذية العالمي وشركاؤه مؤخراً إلى أن ١٢,٤ مليون سوري - أي ما يقرب من ٦٠ في المائة من السكان - يعانون انعدام الأمن الغذائي والجوع في الوقت الحالي، أي ضعف

روسيا تتحدث عن صواريخ أميركا.. والرد المطلوب



الرئيس جو بايدن السلطة في يناير الماضي على خلفية عدة ملفات، وسارعت إدارته إلى فرض عقوبات على شخصيات وكيانات في السابق إن حديث واشنطن نشر صواريخ جديدة بمنطقة آسيا والمحيط الهادي يؤثر على مصالحنا الأساسية لقرتها من حدودنا. وتخشى موسكو من أن يؤدي اندلاع سباق التسلح إلى إرهاب الميزانية الروسية المرهقة أصلاً تحت ضغط انخفاض أسعار النفط وجائحة كورونا. وتتمتع العلاقات بين واشنطن وموسكو بالتوتر منذ تولي

ذلك، وعمدت بالفعل إلى إجراء سلسلة من التجارب على الصواريخ البعيدة المدى. وقال الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، في السابق إن حديث واشنطن نشر صواريخ جديدة بمنطقة آسيا والمحيط الهادي يؤثر على مصالحنا الأساسية لقرتها من حدودنا. وتخشى موسكو من أن يؤدي اندلاع سباق التسلح إلى إرهاب الميزانية الروسية المرهقة أصلاً تحت ضغط انخفاض أسعار النفط وجائحة كورونا. وتتمتع العلاقات بين واشنطن وموسكو بالتوتر منذ تولي

✦ **موسكو**

أكدت المتحدثة باسم الخارجية الروسية ماريا زاخاروفا، الجمعة، أن نشر الولايات المتحدة صواريخ في مناطق قريبة منها يستدعي رداً من طرف موسكو.

وأضافت زاخاروفا إن الأمر متعلق بمنطقة المحيط الهادئ وآسيا.

جاءت تصريحات المتحدثة باسم الخارجية الروسية خلال إيجاز صحفي في مقر الوزارة بالعاصمة موسكو، على ما أوردت مراسلتنا.

وذكرت المسؤولون الروسية أن نشر واشنطن للصواريخ المتوسطة المدى قد يثير سباق تسلح جديداً.

وانسحبت الولايات المتحدة عام ٢٠١٩ من معاهدة نزع الأسلحة النووية المتوسطة المدى التي وقعتا واشنطن وموسكو خلال الحرب الباردة، في مسعى لتقليص الصواريخ التي يتراوح مداها بين ٥٠٠ و٥٥٠٠ كيلومتر.

ويعد الانسحاب من المعاهدة، قالت واشنطن إنها ستعمل على توسيع انتشار هذه الصواريخ في قارة آسيا، فيما بدا أنها محاولة لاحتماء نفوذ الصين المتنامي هناك. لكن روسيا أيضا تشعر بالقلق إزاء