

عمان
واصل الألاف من مرتبات الأمن العام أداء واجباتهم خلال ساعات الحظر الـ ٢٤ الماضية، واستجاب مركز القيادة والسيطرة لـ ١٦ ألف مكالمة، كم نفذ الدفاع المدني ٦٦٠٠ الممتلكات العامة والخاصة وحماية المنشآت، وعمال وحدات وتشكيلات مديرية الأمن العام دون توقف للحفاظ على الأمن وخدمة المواطنين، خلال ساعات الحظر مرتباتها عملهم دون توقف من خلال تفعيل

الشامل التي التزم خلالها المواطنون في نقاط الضبط والسيطرة والدوريات الثابتة والراجلة، لتأمين الأمن والحماية في كافة المناطق والمحافظات، والرقابة على الالتزام بالقوانين.

ودعت مديريةية الأمن العام جميع المواطنين إلى التقيد بأوامر الدفاع حفاظاً على سلامتهم، والتعاون مع رجال الأمن العام، والاتصال على رقم الطوارئ الموحد ٩١١ للحالات الطارئة.

الزراعة تسمح باستيراد ١٥٠٠ من بكاكير الابقار

عمان
اصدرت وزارة الزراعة قراراً يسمح باستيراد ١٥٠٠ رأس من بكاكير الابقار.

وبينت الوزارة في بيان صحافي، ان القرار، جاء بعد ان بلغ سعر كيلو الحليب الطازج على ارض المزرعة ضعف سعره عن عام ٢٠١٨ عندما تم اتخاذ قرار وقف استيراد البكاكير، وهذه الأسعار غير عادلة وبيسر بالمتسعين وينعكس بالزيادة على المستهلك وهو الأهم. وبينت الوزارة، ان ارتفاع أسعار مشتقات الألبان ٢٠ ٪ بالرغم ان اشر ارتفاع أسعار الأعلاف عالمياً على المنتج المحلي من الألبان لا يزيد عن قرش واحد فقط كيلو الحليب في ظل احتياج سنوي محلي من الحليب يصل الى ٦٥٠ الف طن والمتوفر حالياً فقط ٤٨٦ الف طن. وأشارت الى ان قرار إيقاف استيراد الأبقار الحلوب الذي جاء عام ٢٠١٨ واستمر لغاية ٢٠٢١، وتم اتخاذ القرار آنذاك كان لمدة عام فقط لاستعادة العافية لقطاع تربية الأبقار، الا انه امتد الى ثلاثة سنوات.

القوات المسلحة تنتشر على مداخل ومخارج المحافظات

عمان
انتشرت القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي، منذ الخميس، على مداخل ومخارج محافظات ومدن المملكة، وتفعيل نقاط الغلق 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 والمتعلقة بأزمة فيروس كورونا، وتعزيز جهود فرق التنصي الوبائي للقيام بعملها على أكمل وجه، وبشكل يحفظ صحة وأمن الوطن والمواطن. يشار إلى ان قرار الحظر الشامل لهذا الأسبوع يبدأ من الساعة السابعة من مساء يوم الخميس وحتى السادسة من صباح يوم السبت، ويستثنى من الحظر الشامل الأشخاص المصرح لهم من قبل المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات الذين تقتضي طبيعة عملهم اقامة المرافق العامة للدولة.

٩٩ وفاة و٤٧٧٤ إصابة بكورونا في المملكة البليبيسي يدعو لعدم التهاون للوصول لصيف آمن



عمان
اوضح أمين عام وزارة الصحة لشؤون الأوبئة والأمراض السارية المكلف الدكتور عادل البليبيسي أن الوضع الوبائي مستقر، داعياً الى عدم التهاون للوصول الى صيف آمن.

وقال ان عدد الاصابات انخفضت خلال الأسبوع ١٣، بنحو ١١ ألف إصابة مقارنة بالأسبوع ١٢.

وأعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٩٩ وفاة و٤٧٧٤ إصابة بفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، ليرتفع العدد الإجمالي إلى ٧٠٢٩ وفاة و٦٢٢٨٣٣ إصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٠٢٥ حالة في محافظة العاصمة عمان، ٨١٣ حالة في محافظة إربد، منها ١٢١ حالة في الرمثا، ٥٨٦ حالة في محافظة الزرقاء، ٢٦٨ حالة في محافظة البلقاء، ١٩٤ حالة في محافظة المفرق، ١٨٥ حالة في محافظة الكرك، ١٨٤ حالة في محافظة العقبة، ١٥٤ حالة في محافظة مادبا، ١٣٥ حالة في محافظة عجلون، ١١٠ حالات في محافظة جرش، ٧٤ حالة في محافظة معان، منها ١٧ حالة في البترا، ٤٦ حالة في محافظة الطفيلة.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٩٠٠٩١ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت امس إلى المستشفيات ٣٨٩ حالة، فيما غادرت ٣٨٤ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٣٢٧٨ حالة.

وحول القدرة الاستيعابية للمستشفيات في المملكة، بين الموجز ان نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ٤٧ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٧٦ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٤٩ بالمئة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ٦٩ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٧٧ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٤٤ بالمئة.

العضاية يلقي كلمة الأردن في اجتماع الحوار العربي الياباني

القاهرة
شارك السفير الأردني في القاهرة ومندوب الأردن الدائم لدى جامعة الدول العربية أمجد العضاية في اجتماعات الدورة الثانية للحوار السياسي العربي الياباني على المستوى الوزاري، والتي عقدت بالتعاون مع جامعة الدول العربية عبر آلية الاتصال المرئي. وبحث الاجتماع، الذي ترأسه وزير خارجية اليابان توشيميتسو موتسوجي بحضور عدد من وزراء خارجية اليابان الدول العربية، سبل التعاون العربي الياباني في عدد المجالات، لا سيما في محاربة فيروس كورونا المستجد والتعامل مع تداعياته، إلى جانب تبادل وجهات النظر حول القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك، والتعاون في مجالات أمن الطاقة والأمن البحري والقانون الدولي.

وأكد العضاية، في كلمة الأردن التي ألقاها في أعمال الجلسة الثانية من الاجتماعات، متانة العلاقة الاستراتيجية التي تربط المملكة باليابان، والتي تتسم بالتنسيق الدائم إزاء مختلف القضايا الإقليمية والدولية، محرباً عن التقدير لما تقدمه اليابان من مساعدات مالية وفنية للأردن وتسمم في تنفيذ البرامج الرامية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

كما أشار إلى الدور الفاعل لليابان على صعيد تعزيز الأمن والاستقرار الدوليين، من خلال المواقف الثابتة إزاء قضايا المنطقة، وفي مقدمتها عملية السلام في الشرق الأوسط على أساس حل الدولتين، والدعم الذي تقدمه الحكومة اليابانية لوكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) وبما يمكنها من الاستمرار بالقيام بعملها وفق تكليفها الأممي.

تابع ص ٢

تمديد فترة تجديد الاشتراك في التأمين الصحي للمهندسين

عمان
قرر مجلس نقابة المهندسين الأردنيين، تمديد فترة تجديد الاشتراك في التأمين الصحي، حتى نهاية نيسان من عام ٢٠٢١، دون فرض أي رسوم اضافية. وقالت النقابة في بيان صحفي، ان الاشتراك في برامج التأمين الصحي المختلفة يشهد اققبالاً متزايداً من قبل الأردنيين نتيجة حزمة التعديلات التي تم اجرائها، مبيئة ان قرار التمديد جاء لتشجيع المهندسين على الاشتراك والتخفيف عليهم جراء الظروف الاقتصادية الراهنة التي تعيشها البلاد.

البنك الدولي يتوقع أن يحقق الأردن نمو اقتصادياً بـ ١,٤٪

عمان
توقع البنك الدولي، أن يسجل الأردن نمو اقتصادياً إيجابياً في عام ٢٠٢١، حيث توقع أن يحقق الأردن نمواً بنسبة ١,٤٪ للعام الحالي، بعد انكماش قدرته بنسبة ١,٨٪ في العام الماضي.

وقدر البنك في تقرير صدر الجمعة، أن يرتفع الناتج الإجمالي المحلي الحقيقي (نمو الاقتصاد) للأردن إلى ما نسبته ٢,٢٪ في العام المقبل، وهي نسبة ترتفع قليلاً عن نسبة النمو التي حققتها في عام ٢٠١٩، حيث بلغ حينها ٢,٢٪.

وقال البنك الدولي إن الدين العام للأردن ارتفع إلى ١٠٩٪ من إجمالي الناتج المحلي في عام ٢٠٢٠، مقارنة مع العام ٢٠١٩ حيث بلغ ٩٧,٤٪. وفق تقرير أحدث المستجديات الاقتصادية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا الذي أصدره البنك الدولي بعنوان التعايش مع الديون، كيف يمكن للمؤسسات الحكومية أن ترسم مساراً للتعايش في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وأضاف: تتحمل كثير من دول منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا مثل الأردن والبحرين تكلفة اقتراض مرتفعة نسبياً رغم معدلات الفائدة العالمية شديدة الانخفاض، شديداً ما لم يسفر الاقتراض عن إنفاق حكومي ذي عائد مرتفع بما فيه الكفاية من حيث نمو إجمالي الناتج المحلي، فسوف يزيد من عبء الديون في المستقبل وأوضح أن أسعار الفائدة على الديون الجديدة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا لن تكون منخفضة بالضرورة نظراً لارتفاع ديوان المنطقة وانخفاض معدلات النمو، لافتاً النظر إلى أن أسعار الكوبونات الخاصة بإصدارات القومية بالدولار التي دفعها العديد من دول المنطقة - مثل الأردن ومصر والبحرين - حسب أجل الاستحقاق كانت مرتفعة خلال جائحة كورونا عن إصدارات الدين القومية بالعملية الصعبة، في وقت كانت أسعار الفائدة منخفضة بشدة على مستوى العالم. وبين التقرير أن جائحة فيروس كورونا المستجد وضعف التجارة العالمية وجهاً ضربة قاسية لقطاع المنسوجات في الأردن، الذي يشكل خامس أعلى قطاع مساهمة في القيمة المضافة للقطاع الصناعي، وتبلغ نسبته نحو ٧,٧٤٪، حيث كان لتصنيع الملابس الحصة الأكبر من هذا القطاع (٥,٥٪)، وصناعة المنسوجات والمنسجات الجلدية ٢,٦٪ و٠,١٪ على التوالي من القيمة المضافة الإجمالية الصناعية، بحسب منتدى الاستراتيجيات الأردني.

٣٠٧٥٢٢ شخصاً تلقوا الجرعة الأولى من لقاح كورونا

عمان
أعلنت خلية الأزمة في المركز الوطني للأمن وإدارة الأزمات، أن إجمالي عدد الحاصلين على الجرعة الأولى من لقاح كورونا بلغ ٣٠٧٥٢٢ شخصاً، في حين بلغ إجمالي عدد الحاصلين على الجرعة الثانية من اللقاح ١١٥٢٩٩ شخصاً، وفق الإحصائيات الخاصة بلقاح فيروس كورونا على مستوى المملكة لغاية اليوم الخميس. وأشارت إلى أن عدد المسجلين على منصة تلقي لقاح فيروس كورونا، بلغ ٩٦٣٠٧٦ شخصاً.

بعد ٧ أيام على حادث قطاري سوهاج.. تدخل سريع لمنع كارثة جديدة



ملاحظة الأمر.
وتم التنسيق بين الأجهزة الأمنية متمثلة في الحماية المدنية وهيئة الإسعاف الجديد وشرطة عمليات أسبوط، لضبط حركة القطارات على خط الصعيد، واحضار جرار لجر العربات إلى محطة الأزهر، وإعادة ربطها مع قطار النوم رقم ٨٢.

من جانبها، تولت النيابة التحقيق في الواقعة، للوقوف على أسباب انفصال العربات عن القطار.

يذكر أن قطارين اصطدم ببعضهما في محافظة سوهاج المصرية، الجمعة الماضي، حينما توقف أحدهما واصطدم به الآخر من الخلف، مما تسبب في مقتل ١٩ وإصابة ١٨٦ آخرين.

القاهرة
لم تمر سوى ٧ أيام فقط على حادث تصادم قطارين سوهاج في مصر، حتى كادت تتكرر الواقعة الجمعة، على نفس خط الصعيد بمحافظة أسبوط، بعد انفصال ٦ عربات من قطار وتوقفها على الطريق، إلا أن السلطات اتخذت اللازم قبل تكرار سيناريو قطاري سوهاج.

ووفقاً لمصدر أمني شرح لموقع "سكاي نيوز عربية" ما حدث، فإن الأجهزة الأمنية تلتفت بلافا صباح الجمعة، يفيد بتوقف جزء من قطار دون جوار قبيل محطة "منقباد" في أسبوط، وسط مخاوف من اصطدام أي قطار قادم من الخلف بها.

وأضاف المصدر أنه تبين صحة البلاغ، وأن هناك ٦ عربات متوقفة على خط السكة الحديد وبها ركاب، تبين أنها تتبع القطار رقم ٨٢ نوم، وأن القطار في ذلك الوقت وصل لمحطة الأزهر بأسبوط دون

الأمم المتحدة تدعو إلى توفير فرص التعليم والعمل للمصابين بالتوحد وتعزيز حقوقهم

عمان
شدد أمين عام الأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش على ضرورة أن تركز جهود التعاليم من جانحة كورونا على توفير عالم أكثر شمولاً يقدر إسهامات جميع الناس، بمن فيهم ذوو الإعاقة.

وفي رسالته بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بالتوحد، قال أنطونيو غوتيريش إن أزمة (كوفيد-١٩) تسببت في وضع عقبات وتحديات جديدة على الطريق، ولكن جهود تنشيط الاقتصاد العالمي تتيح الفرصة لإعادة تصور أماكن العمل بحيث يصبح التنوع والشمول والإنصاف حقيقة واقعة، وفق ما نقل مركز أخبار الأمم المتحدة اليوم الجمعة. ويرى الأمين العام أن التعاليم من الجائحة يمثل فرصة سانحة لإعادة النظر في الأنظمة التعليمية والتدريبية لضمان توفير الفرص أمام المصابين بالتوحد لتحقيق كامل إمكاناتهم.

ويع هذا الإطار أكد غوتيريش أهمية كسر العادات القديمة، وقال إن إتاحة وصول المصابين بالتوحد لعمل لانق على أساس المساواة تقتضي تهيئة بيئة تمكينية واتخاذ ترتيبات ملائمة مراعية لاحتياجاتهم.

وشدد على ضرورة إعمال حقوق جميع الأشخاص ذوي الإعاقة، بمن فيهم المصابون بالتوحد، بما يضمن مشاركتهم الكاملة في الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، حتى لا يُترك أحد وراء ركب السعي لتحقيق خطة التنمية المستدامة.

ودعا أمين عام الأمم المتحدة إلى العمل المشترك إلى جانب جميع الأشخاص ذوي الإعاقة والمنظمات التي تمثلهم لإيجاد حلول مبتكرة للتعاليم وتهيئة عالم أفضل للجميع.

استثناء محطات المحروقات ما بين المحافظات من الحظر

عمان
أعلنت وزارة الطاقة والثروة المعدنية الجمعة، عن السماح بفتح محطات المحروقات "المهولة بالعمل والمتواجدة فقط على الطرق الرئيسية" التي تربط محافظات المملكة بعضها ببعض وذلك خلال فترة حظر التجول.

ويمنع على عمال المحطة المستثناءة مغادرة المحطة والحركة خارجها خلال فترة الحظر لاي سبب كان.

وتأتي هذه الخطوة للتخفيف على المواطنين والمواطنات المستثناءة من حظر التجول وتسهيل تنقلها ما بين المحافظات.

٩٩ وفاة و٤٧٧٤ إصابة بفيروس كورونا في المملكة

عمان

أعلنت وزارة الصحة عن تسجيل ٩٩ وفاة و٤٧٧٤ إصابة بـفيروس كورونا المستجد في المملكة الجمعة، يرتفع العدد الإجمالي إلى ٧٠٣٩ وفاة و٦٢٢٨٣٣ إصابة.

وتوزعت الإصابات الجديدة على ٢٠٢٥ حالة في محافظة العاصمة عمان، ٨١٣ حالة في محافظة إربد، منها ١٢١ حالة في الرمثا، ٥٨٦ حالة في محافظة الزرقاء، ٢٦٨ حالة في محافظة البلقاء، ١٩٤ حالة في محافظة المفرق، ١٨٥ حالة في محافظة الكرك، ١٨٤ حالة في محافظة العقبة، ١٥٤ حالة في محافظة مادبا، ١٣٥ حالة في محافظة عجلون، ١١٠ حالات في محافظة جرش، ٧٤ حالة في محافظة معان، منها ١٧ حالة في البترا، ٤٦ حالة في محافظة الطفيلة.

وأشار الموجز الإعلامي الصادر عن رئاسة الوزراء ووزارة الصحة إلى أن عدد الحالات النشطة حالياً وصل إلى ٩٠٠٩١ حالة، بينما بلغ عدد الحالات التي أدخلت أمس إلى المستشفيات ٣٨٩ حالة، فيما غادرت ٣٨٤ حالة، في حين بلغ إجمالي عدد الحالات المؤكدة التي تتلقى العلاج في المستشفيات ٣٢٧٨ حالة.

وحول القدرة الاستيعابية للمستشفيات في المملكة، بين الموجز أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الشمال بلغت ٤٧ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٧٦ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٤٩ بالمئة.

وأضاف أن نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الوسط بلغت ٦٩ بالمئة، في حين وصلت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة في الإقليم ذاته إلى ٧٧ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي ٤٤ بالمئة.

كما بلغت نسبة إشغال أسرة العزل في إقليم الجنوب ٢٨ بالمئة، بينما بلغت نسبة إشغال أسرة العناية الحثيثة ٤٥ بالمئة، فيما بلغت نسبة إشغال أجهزة التنفس الاصطناعي في الإقليم ذاته ٣٠ بالمئة.

كما أشار الموجز إلى تسجيل ٥٢٥ حال شفاء في العزل المنزلي والمستشفيات، ليصل إجمالي حالات الشفاء إلى ٥٢٧٥٣ حالات.

وأضاف أن ٣٥٠٣٤ فصلاً مخبرياً أجري أمس، ليصبح إجمالي عدد الفحوصات ٦٠٠٤٤٥ فصلاً، لافتاً إلى أن نسبة الفحوصات الإيجابية لهذا أمس وصلت إلى قرابة ١٣٦٣ بالمئة، مقارنة مع النسبة التي سجلت أول أمس والتي بلغت ١٣٤٣ بالمئة.

الزراعة تسمح باستيراد ١٥٠٠ من بكاكير الإبقار

عمان

اصدرت وزارة الزراعة قراراً يسمح باستيراد ١٥٠٠ رأس من بكاكير الايقلار.

وبينت الوزارة في بيان صحافي، ان القرار، جاء بعد ان بلغ سعر كيلو الحليب الطازج على ارض المزرعة ضعف سعره عن عام ٢٠١٨ عندما تم اتخاذ قرار وقف استيراد البكاكير، وهذه الاسعار غير عادلة أو مبررة ويضر بالمصنعين وينعكس بالزيادة على المستهلك وهو الالم. وبينت الوزارة، ان ارتفاع اسعار مشتقات الالبان ٢٠ ٪ بالرغم ان اثر ارتفاع اسعار الاعلاف عالمياً على المنتج المحلي من الالبان لا يزيد عن قرش واحد فقط لكيلو الحليب في ظل احتياج سنوي محلي من الحليب يصل الى ٦٥٠ الف طن والمتوفر حالياً فقط ٤٨٦ الف طن. وأشارت الى ان قرار ايقاف استيراد الأبقار الحلوب الذي جاء عام ٢٠١٨ واستمر لغاية ٢٠٢١، وتم اتخاذ القرار آنذاك كان لمدة عام واحد فقط لاستعادة العافية لقطاع تربية الأبقار، الا انه امتد إلى ثلاثة سنوات.

وبينت الوزارة انه ووفقاً للأجراءات والتعليمات، يحق للوزارة منح رخص استيراد للأبقار لغاية ١٠٪ وبما تقدر بنحو ٩٠٠٠ رأس سنوياً، ولكن الوزارة لم تمنح الرخص الا (١٥٠٠) رأس فقط وهو الحد الأدنى من الاستيراد الذي لا يشكل غير (١.٦٪) لحماية المزارعين، مشيرة الى انها نسبة منخفضة جداً إذا ما أراد أصحاب مزارع الأبقار تحسين كفاءة إنتاج الحليب من أبقارهم.

وأشارت الى انه تم منح الرخص لشركتين تمتلكان مصنعاً للالبان وتشغل اعدادا كبيرة من العاملين الأردنيين، مؤكدة ان رخص الاستيراد التي منحت لهاتين الشركتين ليست لغايات التجارة ولم يتم الموافقة على الاستيراد الا بعد الكشف الجسي على المزارع والصانع والتي تأكد تماماً أن المصنعين بحاجة لهذه الأبقار.

وبينت الوزارة في بيانها، ان الأغلاق والاحتكار ضاعفا من اسعار الأبقار ما أدى الى صعوبة الشراء من قبل صغار المزارعين، مما يسبب تعثر برامج التنمية الريفية وتمكين المرأة التي تتناول ضمن برامجها مشاريع تربية الأبقار والتي تشهد ارتفاعاً في أسعارها بسبب الشح في توفرها وتضاعف أسعارها عن السعر العالمي.

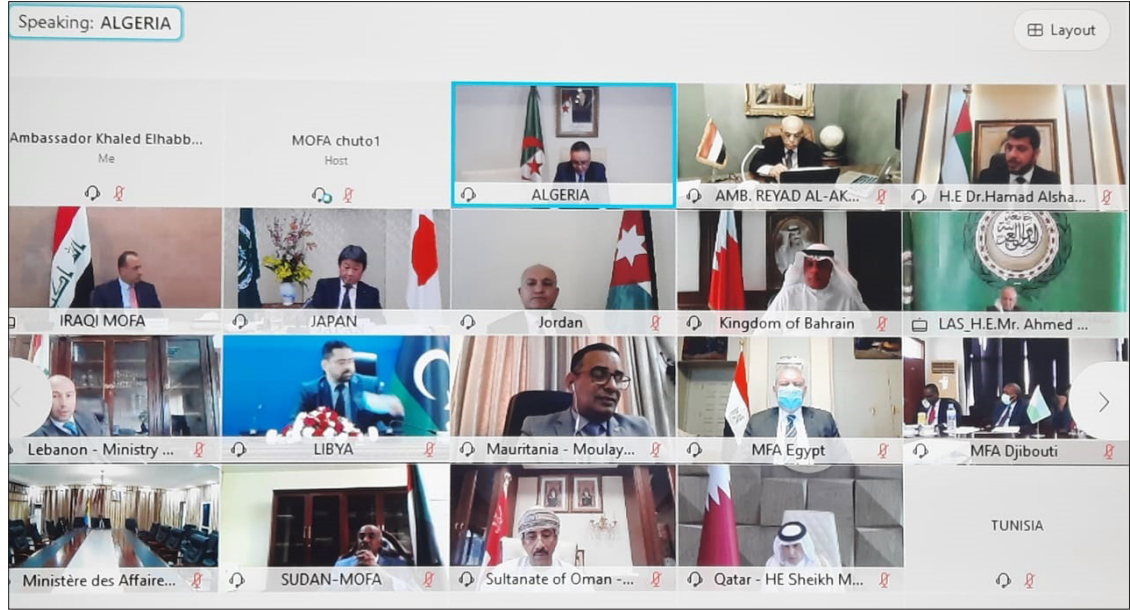
حفل تتويج الفائزة بالمحور البيئي الخاص بجائزة الشيخ الأخضر للأعمال المستدامة

عمان

رعى وزير البيئة نبيل مصاروة اليوم الخميس، حفل تتويج الفائزة بالمحور البيئي الخاص بجائزة الشيخ الأخضر للأعمال المستدامة، الهندسة الزراعية بمجال المياه والبيئة الاء لثجي السعودي عن مشروعها The Smart Nursery. والمشروع الفائز، هو مشتل مصغر يتم زراعة النباتات الطبية والعطرية فيه بطريقة الزراعة بدون تربة ليتم استغلالها في استخراج الزيوت العطرية ودمجها مع مستحضرات التجميل وعمل البهارات والتوابل، حيث سيتم توظيف النساء العاملات في المنازل بهذا المجال بتوزيع المشاتل خلال اضافة نباتات مهددة بالانقراض وزراعتها في المملكة. وأطلقت الجائزة ونظمت من قبل شركة مفاتيح التنمية المستدامة بالتعاون مع الشيخ عبد العزيز نعيمة الملقب بالشيخ الأخضر من الإمارات العربية المتحدة. وقال مصاروة، أن إطلاق هذه المسابقة، يأتي في إطار زيادة الوعي بمفهوم الاستثمار الاجتماعي، والعمل على نجاحه، من خلال الاستجابة السريعة للواقع البيئي والاقتصادي والاجتماعي الذي يعيشه شباب وشابات الوطن. وأكد أهمية التشاركية مع شركة مفاتيح للتنمية المستدامة وجميع الجهات المختصة ومنظمات المجتمع المدني التي تعمل على تأهيل الكوادر الشبابية ورفع الوعي البيئي لدى الشباب وخلق سلوك إيجابي لديهم نحو الحفاظ على البيئة، وبناء قدرات الشباب في القضايا البيئية المختلفة ودعم برامجهم ومبادراتهم الخلاقة، لإعداد كوادر شبابية بمجال الحفاظ على البيئة وتأهيلهم لمواجهة الاخطار التي تواجهها. وضمن الوزير، جهود الشيخ الأخضر، على دعمه وتشجيعه لهذه المبادرة التي تهدف الى إبراز قدرات وإمكانيات الشباب، عن طريق طرح جائزة مادية تدعم أفكارهم ومشروعاتهم الصغيرة، التي سينطلقون منها ويعد تطويعها إلى خدمة أوسعهم ومجتمعاتهم بمحافظات المملكة كافة.

من جهته، أكد الشيخ الأخضر على فتحه التامة وقناعاته الراضخة بأن الشباب والشابات المشاركين لن يدخروا جهداً لجهة تقديم الأفضل من أعمال ومبادرات وليكونوا عند حسن ظن الجميع ممن يقدمون لهم الدعم والمساندة في تنفيذ مبادراتهم.

العضائية يلقي كلمة الأردن في اجتماع الحوار العربي الياباني



القاهرة

شارك السفير الأردني في القاهرة ومدنوب الأردن الدائم لدى جامعة الدول العربية أمجد العضائية في اجتماعات الدورة الثانية للحوار السياسي العربي الياباني على المستوى الوزاري، والتي عقدت بالتعاون مع جامعة الدول العربية عبر آلية الاتصال المرئي.

ويحث الاجتماع، الذي ترأسه وزير خارجية اليابان توشيميتسو موتيجي بحضور عدد من وزراء خارجية وسفراء الدول العربية، سبل التعاون العربي الياباني في عدد المجالات، لا سيما في محاربة فيروس كورونا المستجد والتعامل مع تداعياته، إلى جانب تبادل وجهات النظر حول القضايا الإقليمية والدولية ذات الاهتمام المشترك، والتعاون في مجالات أمن الطاقة والأمن البحري والقانون الدولي.

وأكد العضائية، في كلمة الأردن التي ألقاها في أعمال الجلسة الثانية من الاجتماعات، مائة العلاقة الاستراتيجية التي تربط المملكة باليابان، والتي تتسم بالتنسيق الدائم إزاء مختلف القضايا الإقليمية والدولية، معرباً عن التقدير لما تقدمه اليابان من مساعدات مالية وفنية للاردن وتسهم في تنفيذ البرامج الرامية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

كما أشار إلى الدور الفاعل لليابان على صعيد تعزيز الأمن والاستقرار الدوليين، من خلال المواقف الثابتة إزاء قضايا المنطقة، وفي مقدمتها عملية السلام في الشرق الأوسط على أساس حل الدولتين، والدعم الذي تقدمه الحكومة اليابانية لوكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا) وبما يمكنها من الاستمرار بالقيام بعملها وفق تكييفها الأممي.

وفيما يخص التعاون العربي الياباني، قال "إن لدى الجانبين الكثير من الخبرات التي يمكن تبادلها، والطاقت التي يمكن استثمارها، بما يعزز الشراكة الاستراتيجية بين العالم العربي واليابان، ويسهم في دعم الأمن والاستقرار الدوليين".

كما لفت إلى أن جائحة كورونا أظهرت حقيقة ترابط مصالح الدول مع بعضها البعض والحاجة لتعاونها، فالأمن الغذائي والصحي وضمان استمرارية سلاسل التوريد وضمان التوزيع العادل للطاقات هي مواضيع غاية في الأهمية وتتطلب تفعيل الجهود المشتركة بين مختلف دول العالم.

يشار إلى أن الدورة الأولى من الحوار السياسي العربي الياباني استضافتها جامعة الدول العربية في مقرها في القاهرة في أيلول من العام ٢٠١٧.

وزارة الصحة تولي اهتماماً بمرضى التوحد عن طريق التنبيه المبكر والتوعية والتقبل والدمج

عمان

قال مساعد الامين العام للشؤون الفنية والصحية ومديريات الصحة الدكتور نائل العدوان، ان وزارة الصحة تولي اهتماماً كبيراً بمرضى التوحد، وتتابعهم من خلال مراكز الامومة والطفولة التابعة لمديريات الصحة في المملكة مشيراً إلى استمرار تقديم الدعم لهذه الفئة عن طريق التنبيه المبكر والتوعية والتقبل والدمج.

واضاف الدكتور العدوان لوكالة الأنباء الاردنية (بترا)، ان الاهتمام بهذه الفئة يكون من خلال متابعتهم والاختصاصات المتخصصة منظمة الصحة العالمية بأهمية دمجهم خصوصاً في الحالات البسيطة وخاصة في مراكز العمل وعمل دورات تثقيفية للعاملين في مراكز الامومة والطفولة ورعايتهم منذ الصغر، والتنبيه المبكر إلى اهالي المصابين بهذا المرض، خاصة الامهات وملاحظة سلوك الطفل وتقييمات وجه الاكتشاف مرض التوحد مبكراً والذي يظهر بالعادة بين ٣ وشهور و٣ سنوات.

ودعا الدكتور العدوان الى ضرورة دعم الابتكار مع الأشخاص المصابين بالتوحد من أجل الحصول على فرص لإعمال حقوقهم وامكاناتهم.

ويشارك الاردن العالم اليوم الثاني من نيسان من كل عام باليوم العالمي للتوعية بمرض التوحد بهدف تحسين نوعية حياة مرضاء، مؤكداً ان موضوع عام ٢٠٢١ بعنوان "الشمول في مكان العمل، التحديات الماثلة والفرص المتاحة في عالم ما بعد الجائحة" وتقوم مراكز الامومة بحسب الدكتور العدوان بتدريب الامهات على الطرق المثلى وعلى كسر الحاجز وتدريب الاهل على طرق التواصل وتوجيههم بعد ذلك لراجمة عيادات اطفال الأعصاب والعيادات النفسية والعلاج من خلال جلسات العلاج

والتفاعل الاجتماعي بصورة مستمرة، واكد، ان هذه الفئة تستحق أن يناولا الاهتمام الكافي والفرص الملائمة لقدراتهم المتميزة من خلال الجهات الحكومية والمجتمع المدني والقطاع الخاص وكافة المؤسسات الداعمة. من جهته، قال اخصائي التربية الخاصة الدكتور منذر العلوان، ان اضطراب طيف التوحد يعتبر هو عرض يصيب الأطفال في سن مبكر، وهو عبارة عن اضطراب التكامل الجسي، والاختلال الوظيفي التنفيذي، وفرط في التركيز ويعتبر التوحد من الاضطرابات العصبية النمائية.

والشار إلى انه لا يوجد دليل واضح يحدد السبب المباشر له، غير أن العلماء إفتقوا على مجموعة من الأسباب المحتملة له ومنها عوامل ما قبل الولادة سوء التغذية للأم الحامل والإصابة بالحمى والتعرض للكدمات وعمر الأم عند الولادة والتعرض للأشعة السينية، وعوامل ما بعد الولادة نقص الأكسجين أثناء الولادة. وبين العلوان، ان علاج التوحد يتمثل بعلاج السلوكي في التقرب من الطفل، وعدم تركه بمفرده، ومتابعة البرامج معه التي تنمي مهارات عامة لديه والعلاج التربوي في المدرسة والمنشآت التعليمية التي تبرز طاقات الطفل وعدم التقليل منه والعلاج الأسري هو التفاعل مع أفراد الأسرة، والتقرب من الطفل واللعب معه بطريقة ترفع من قدراته المعنوية اما العلاج الدوائي، قد يتم وصف بعض الأدوية الخاصة بمضاد الشroud ومضادات الذهون، ولايد أن تكون تلك الأدوية بإشراف الطبيب المعالج والمتابع لحالة الطفل، وذكر الدكتور العلوان، انه من أهم العلامات التي تظهر على الطفل ذوي اضطراب طيف التوحد صعوبة التواصل

والتفاعل الاجتماعي بصورة مستمرة، وصعوبة في انشاء العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها، صعوبة في سلوكيات التواصل غير اللفظي، حركات نمطية تكرارية لفظية أو حركية. وأشار العلوان إلى اهم طرق العلاج لتخفيف آثار التوحد هو العلاج السلوكي والتربوي والأسري حيث يتم تعديل السلوكيات غير المرغوبة لدى الطفل الصاب بالتوحد وتدريبه على مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي ومهارات الحياة اليومية والعناية الذاتية.

وللوقاية من اضطراب طيف التوحد لابد من العناية بالأأم الحامل وتقديم الرعاية الصحية المتكاملة لها اثناء فترة الحمل، مع ضرورة التأكد على الرعاية النفسية للأم اثناء الحمل وعدم تعرضها لصددمات نفسية والعاطفية. وللحيلولة للعهد من تفاقم الحالة لايد من تقديم خدمات الكشف المبكر والتدخل المبكر والذي بدوره يسهم بدرجة كبيرة في التخفيف من شدة الحالة. يواجه الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد وأسرههم حسب الدكتور العلوان مجموعة كبيرة من التحديات والمتمثلة بالاتجاهات السلبية نحو الطفل وأسرته، وقلة وجود مؤسسات تعنى بتوعية الأسر وتدريبها على كيفية تقبل الحالة والتعامل معها إضافة إلى الكلف المادية الباهظة للمراكز التي تعنى بتقديم الخدمات لهؤلاء الأطفال.

وحول دمج المصابين باضطراب طيف التوحد البسيط، اكد الدكتور العلوان انه يمكن أن يدمجوا بسوق العمل بحال توافرت لهم جميع الخدمات التربوية والسلوكية وخدمات التأهيل المهني والأهم من ذلك رفع درجة الوعي وتغيير الاتجاهات من السلبية للإيجابية لتقبل مثل هؤلاء الأطفال.

لقاء لاستعراض إنجازات مشروع يدعمه البرنامج الاقليمي للتنمية والحماية

عمان

عرضت مؤسسة نهر الأردن، خلال لقاء عقد عن بعد، إنجازات وفرص تطوير مشروع "تحسين سبل العيش للاجئين السوريين والمجتمع الأردني المستضيف" الذي تنفذه بالتعاون مع مجموعة من شركات القطاع الخاص ووزارة العمل بتمويل من البرنامج الاقليمي للتنمية والحماية.

كما جرى خلال اللقاء استعراض الأنشطة والإنجازات الخاصة بمحور التوظيف والتي تم تنفيذها منذ انطلاق المشروع عام ٢٠١٩ عبر سلسلة اتفاقيات تم إبرامها مع شركاء من القطاع الخاص والتي مكنت ١٩٩ مستفيداً من أردنيين ولاجئين سوريين من تأمين وظائف في كل من عمان والزرقاء وأربد والمفرق والكرك والعقبة.

وتم خلال اللقاء تكريم الشركات التي ساهمت في توفير فرص عمل لمستفيدي المشروع وبحث آليات تشبيك عدد أكبر من أردنيين ولاجئين سوريين خاصة في المناطق الأقل حظاً في المحافظات المستهدفة.

ويتمحور دور المؤسسة ضمن هذه الاتفاقيات حول توعية واعداد المستفيدين من المشروع للحصول على وظائف في القطاع الخاص عبر مجموعة من ورشات عمل وتدريب وإرشاد تعمل على صقل وتعزيز مهارات الحياة الأساسية ومهارات سوق العمل لديهم، حيث تم إعداد جلسات توعوية لنحو ٢٠٠٠ شاب وشابة وتنفيذ ١٣ يوماً وظيفياً وتدريب ٤٣٧ مستفيداً في المهارات الحياتية و٣٢٧ مستفيداً في مهارات دخول سوق العمل. وقالت المدير العام لمؤسسة نهر الأردن وسامح البريشي خلال اللقاء، "إن أحد أكبر التحديات التي نواجهها اليوم في ظل انتشار فيروس كورونا وارتفاع معدلات البطالة، هو القدرة على توفير فرص عمل تلبى احتياجات القطاع الخاص، ولذلك حرصت المؤسسة على تشبيك المستفيدين من المشروع بفرص وظيفية تتناسب ومهارات العمل لديهم من خلال برامج تدريب وتوجيه خاصة تساهم في سد الفجوة ما بين احتياجات سوق العمل الأردني والمهارات الوظيفية التي تلبى تلك الاحتياجات".

وأضافت البريشي، "ننسى إلى تشبيك المزيد من المستفيدين بفرص عمل تلبى احتياجات شركائنا في القطاع الخاص، وإيجاد حلول مبتكرة لتعزيز مهاراتهم، والسماوة في فرص العمل ما بين الجنسين، إضافة إلى التعرف على تحديات واحتياجات التوظيف من منظور شركائنا في القطاع الخاص وآليات حماية وتسهيل منظومة التوظيف عبر شركائنا في وزارة العمل من مديريات التشغيل والتعاون الدولي".

يشار إلى أن مشروع "تحسين سبل العيش للاجئين السوريين والمجتمع الأردني المستضيف" يهدف إلى تعزيز واستدامة سبل العيش ١٠٢٦١ مستفيداً من أردنيين ولاجئين سوريين عبر تنفيذ مشاريع متناهية الصغر وتشغيل الباحثين عن العمل وتمكينهم من خلال برامج تدريب

حياتية وريادية بالشراكة مع القطاع الخاص.

حياتية وريادية بالشراكة مع القطاع الخاص.

دراسة حول دور التربية الاعلامية في الحد من أثر الاشاعات المتعلقة بأخبار كورونا بالاردن

عمان

كشفت دراسة مسحية بعنوان "دور التربية الاعلامية في تمكين الشباب الأردني لمكافحة التضليل والمعلومات الخاطئة، جائحة كورونا نموذجاً" مدى التأثير الإيجابي للتربية الوطنية الاعلامية والمعلوماتية التي اطلقتها الحكومة للأعوام (٢٠٢٠-٢٠٢٣). ودورها بتثقيف وتحسين المجتمع في تعامله مع التكنولوجيا الرقمية والاتصال والإعلام المعاصر في ظل جائحة كورونا.

وأكدت الدراسة للباحث الزميل الدكتور محمد القرعان، ونشرت في الكتاب المحكم للمؤتمر العلمي الدولي الثالث "الاتصال الجماهيري في البيئة الرقمية: بين ضرورات التربية الاعلامية ومتطلبات التعليم الإعلامي" نظمه جامعة السلطان قابوس، مدى تأثير التربية الاعلامية في التعامل مع محو الأمية الإخبارية والرقمية والمعلوماتية، إضافة الى وجود الاثر الإيجابي للتربية الاعلامية في مكافحة التضليل والمعلومات غير الدقيقة والاشاعات الخاطئة في المجتمع المتعلقة بوباء كورونا من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

وهدفَت الدراسة إلى التعرف على دور التربية الاعلامية في تمكين الشباب الأردني لمكافحة التضليل والمعلومات الخاطئة حول جائحة كورونا، واعتمدت المنهج الوصفي باستخدام أداة (الأستبانة) التي تم توزيعها على عينة عشوائية من طلبة جامعة العلوم التطبيقية الخاصة.

وبينت نتائج الدراسة وجود أثر ايجابي للتربية الاعلامية في رفع مستوى ثقافة الشباب حول الجائحة، إضافة الى اثرها في الحد من أثار الاشاعات المتعلقة بأخبار كورونا، وفي المساعدة في التركيز على تعزيز القيم الإيجابية والترابط المجتمعي اثناء الجائحة. وخلصت الدراسة إلى ضرورة ايجاد قانون يحكم عمل شبكات التواصل الاجتماعي للحد من نشر الاخبار الكاذبة، وتأكيد مسؤولية وسائل الاعلام في مواجهة التضليل ووجود علاقة بين دمج التربية الاعلامية في مناهج المدارس والجامعات كمادة مستقلة لدى طلبة الجامعات الأردنية ووجهة نظرم نحو دور التربية الاعلامية في مكافحة التضليل والاشاعة. وأوصت الدراسة بضرورة توظيف التربية الاعلامية في محاربة ونبذ الأخبار غير الدقيقة والاشاعات والتضليل ومواجهتها وتفعيل دور المؤسسات الأكاديمية والدرسة والمؤسسات الاجتماعية والدينية على اختلاف أدوارها، وتعزيز القيم الإيجابية ووضع القوانين الناظمة لاستخدام مختلف وسائل التواصل الاجتماعي وتفعيل هذه القوانين واعادة تقييم التجربة في ضوء النتائج التي تحققت، وإعادة النظر بمضامين التربية الاعلامية ومحتواها.

وشارك في المؤتمر الافتراضي الذي افتتحه رئيس جامعة السلطان قابوس سمو الدكتور فهد بن الجندلي آل سعيد، بحضور وزير الاعلام العماني الدكتور عبدالله بن ناصر الحارصي ووزير الثقافة السابق الدكتور باسم الطويسي و ٧٥ باحثاً عربياً واجنبياً لبلورة الرؤى الأكاديمية والعديد التي تتصل بفهم وتحليل الأثر العميق للتربية الاعلامية ونوعالات الاعلام والاتصال في عصر الرقمية والشبكات المتعددة، بالإضافة إلى بحث قضايا ومستحدثات التعليم والتدريب الاعلامي، ومراجعة منظومة التأهيل الاعلامي بشقيها الأكاديمي والمهني.

إطلاق المرحلة الثانية من محرك البحث الأردني نشامى

الخاصة بالمملكة الأردنية الهاشمية والتي تتوفر باللغة العربية. وسيقوم "نشامى" بإطلاق سلسلة من المواقع الخاصة به، ليسهم في بناء المعرفة، لأن يكون مجرد "مصفاة" للمواقع العالية، كما سيقدم المزيد من الخدمات والتي تسهم بشكل كبير بتقديم وتطوير المعرفة.

ويكمن للمصنفين الاطلاع على المحرك عبر الرابط www.nshama.me.

السعيد، مشيراً إلى أن المرحلة الثانية اشتملت على العديد من الإضافات والتحسينات التي تحقق الفائدة لمستخدمي المحرك. وأشار العمري إلى الإضافات الجديدة بالمحرك والتي تشمل تقديم خيارات الترجمة من اللغة العربية وبالعكس إلى أكثر من ١٢٠ لغة حول العالم، إضافة إلى خدمات الخرائط العالمية والأقمار الصناعية وحالة الطرق والاتجاهات

الخاصة بالمملكة الأردنية الهاشمية والتي تتوفر باللغة العربية. وسيقوم "نشامى" بإطلاق سلسلة من المواقع الخاصة به، ليسهم في بناء المعرفة، لأن يكون مجرد "مصفاة" للمواقع العالية، كما سيقدم المزيد من الخدمات والتي تسهم بشكل كبير بتقديم وتطوير المعرفة.

ويكمن للمصنفين الاطلاع على المحرك عبر الرابط www.nshama.me.

الخاصة بالمملكة الأردنية الهاشمية والتي تتوفر باللغة العربية. وسيقوم "نشامى" بإطلاق سلسلة من المواقع الخاصة به، ليسهم في بناء المعرفة، لأن يكون مجرد "مصفاة" للمواقع العالية، كما سيقدم المزيد من الخدمات والتي تسهم بشكل كبير بتقديم وتطوير المعرفة.

ويكمن للمصنفين الاطلاع على المحرك عبر الرابط www.nshama.me.

عمان

تأتي المرحلة الثانية بعد النجاح الكبير الذي حققه محرك البحث نشامى بعد الاطلاق التجريبي، مضيفاً أن المرحلة التجريبية مثلت دفعة قوية للتخطيط والتجهيز للمرحلة الثانية. وأضاف ل(بترا) أن "نشامى" هو مشروع غير ربحي يأتي ليكون نواة مشروع معرفي نهضوي أردني يقدم المعرفة والمعلومة، ولاختيار المواقع المؤثوقة واختيار اللائق منها ويصاير القيم والأعراف

وقال مؤسس المبادرة ورئيس مجموعة عمل محرك نشامى فرج العمري في بيان صحفي، اليوم

وقفة 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 بازالته بالمره

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 الحبشة (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 يمكن بحيث تحول الطرق في ذلك البلد الى مستنقعات لا يمكن تجاوزها.

نتيجة لهذه الأمطار، تتكون بحيرات صغيرة بسرعة البرق، محولة هضبة أمهارة الإثيوبية الى مجموعة من الجزر المعزولة التي تحيط بها المياه.

ولكن نهر النيل الأزرق، الذي يبدأ رحلته من غابة تقع الى الجنوب من بحيرة تانا، يستوعب هذه المياه ويتحول في هذا الموسم من جدول صغير الى نهر جبار.

أما نهر النيل الأبيض، الذي يتجاوز طوله طول النيل الأزرق، والذي تقع منابعه في بحيرة فيكتوريا في شرق افريقيا، والذي يندمج مع صنوه الأزرق في الخرطوم بالسودان ليكون 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 ينبئ بنتائج كارثية لحوض النيل بأسره.

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

يقول لأكبيريام يوهانس ووركو، المحاضر والاحصائي في شؤون المناخ في جامعة اربا مينش الإثيوبية، "هطول الأمطار يميز بالتباين الآن الى حد بعيد، فهو أقوى في بعض الأحيان وأضعف في احيان أخرى، ولكنه مختلف عن الماضي في كل الأحوال".

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

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

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

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

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

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

على سبيل المثال، يفكر جيتيش آدمو، الفتى ذوال ١٧ عاما من دنفلا القريبة من منبع النيل الأزرق، والذي ترك مقاعد الدراسة وبيع دراجته من أجل شراء البذور لأسرته، بالحاظرة 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 اتمكن من البقاء". واذ 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 خساسة.

فعلى مسافة ٣٠ ميلا من منبعه في بحيرة تانا، ينحدر النهر انحدارا شديدا في شلالات النيل الأزرق العظيمة قبل أن يمر في شبكة واسعة من الوديان التي تشرق عليها قمم عالية.

يزداد النهر قوة وجبروت بانضمام الروافد اليه، وينحدر بعمق ١٥٠٠ مترا من الهضاب التي نبغ فيها الى السهول الجافة. تعد هذه اجمل مناطق حوض النيل وأكثرها عزلة وربما أكثرها مشاكلا.

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 الأثيوبية – حسب ما يقال – بترحيل عشرات الالاف من القرويين من أجل تأجير اراضيهم لشركات الزراعة الأجنبية.

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

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 الفندق الذي كنت أقيم فيه، وصادرت التسجيلات التي كنت قد قدمت بها (إضافة الى كمية من الحلويات التي كانت بحوزتي).

وفي مناسبة أخرى، منعتني قوات الأمن من الوصول الى مناطق كانت قد صادرت الحكومة أراض فيها قرب تشاغني. ولكن، وفي خضم كل هذه المشاكل والقضايا الشائكة، تبرز قضية السد – الذي يطلق عليه اسم سد النهضة الإثيوبية العظيم – بوصفها أهم القضايا التي توجب مخاوف وتذكري أمال المنطقة في آن واحد.

ينظر الكثير من الإثيوبيين الى السد – الذي يزيد طوله عن الميل ويامكانه توليد ٧ غيغاواط من الطاقة الكهربائية – على أنه رمز لموسو لتعالي بلادهم من الدال الذي عانت منه ابان مجاعات الثمانينات والتسعينيات.

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

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

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

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

قال لي ضابط بحري أثيوبي يدعى موسى ونحن نحتسي البيرة في حانة في بلدة بحر دار المطلة على النيل الأزرق، "النهر ييدوهادنا، أليس كذلك؟ ولكننا نعلم أننا نقيم عند الجبهة الامامية. فهنا توجد المياه والسد وفضل الاراضي 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 مرفا ضروريا ورمزيا في آن.

فهي الخرطوم، ملتقى نهري النيل الأبيض والنيل الأزرق، يتخذ هذا النهر شكله الهائئ الوديع والواسع والمعروف. فبعد أكثر من ألف ميل من الفرفة بينهما، لا يسع للمرء الا ان يتعرف بشكل جلي على مميزات كل من الرافدين الجلية. فانليل الأزرق الجرار ذو اللون البني جراء الأمطار التي هطلت في أثيوبيا، يقترح بقوة مكان التقاء الرافدين، ويطفئ لامبال 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 قبلة 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 نهر بمياهها القادرة في النيل لحظة وصوله اليها. وفي الخرطوم يبدأ النيل بالتعرف على الذي ستعني زيادة السكان بالنسبة لعاقبته.

ففي مصر، ارتفع عدد السكان اربع مرات منذ عام ١٩٦٠ بحيث بلغ اليوم ١٠٤ ملايين نسمة (حسب أرقام الحكومة المصرية)، أما أثيوبيا فيزيد عدد سكانها بمعدل 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 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 الأزبال والفضلات، اضطرت الشركات والمصانع على ايجاد بدائل أخرى لذلك إذ عمدت الى رمي القاذورات والفضلات – من المخلفات السامة لمصانع الأعددة الى الفضلات الحيوانية لسوق العاج – في مياه النيل الملوثة أصلا بالمواد الكيميائية.

وفي السودان تحديدا، أدت حملة القمع التي شنتها الحكومة على منظمات المجتمع المدني الى تقاوم الأمانة التي تواجه نهر النيل. ففي عام ٢٠١٤، سجنّت الحكومة السودانية زعماء جماعة متخصصة بحماية حقوق المستلكين بعد ان تمادى هؤلاء في مطالبهم، مما أدى ببقيّة الملاحين لحماية البيئة الى تخفيف ضغوطهم من أجل ملاحة أسوأ الملوثين.

قال متعصم 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 نعتسانا.

يمر النهر أمام أهرام البجراوية – التي لايكاد يزورها أي سائحين – ومن ثم الى سد مرووي. ويصل النهر بعد تجاوزه الشلال الرابع الى بلدة كريمة التي تعد أحر البلديات 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 كثيرالحصول خصوصا بعد تعطلت توربينات سدي الروصيرص وستار نتيجة الطمي الذي يجلبه النهر، ليجأ المزارعون الى استخدام المولدات التي تعمل بزيت الغاز (الديزل) من أجل تشغيل المضخات التي تروي محاصيلهم.

كان هؤلاء يجدون حلويا لكل المشاكل التي تواجههم، ولكن الأمر تغير الآن. السبب في ذلك أن الصحراء بدأت بالتهدد 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.

ويتبع الصحراء المزارع المحصورة بين الرمال والنهر الأزرق الجبار. يقول المزارع عثمان عبدالمعطي، بشيء من المزاح، وهو يطلعتنا على الكتيان الرملية التي تهدد بانتلاع 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 تختفي شيئا فشيئا". يبدو أن التصحر يعود لظاهرة التغير المناخي، وهو أمر يحدث على طول وادي النيل.

فقد تعددت الصحراء بمسافة ١٢٠ كيلومترا في الأعراش 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، يعمد 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 سييفا والشتاء شتاء". أما الآن فالأمر اختلط تماما.

ومضى قائلا، "من العسير المضي في النشاط الزراعي عندما يتضافر الطقس والصحراء ضدك".

البحر المسمم

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

عندما يصل النيل الى القاهرة، يكون من القذارة بمكان. إذ أن جانيبه مليان بالقاذورات، ومياهه سميقة القوام وزاخرة بالسوم. ويشكو المزارعون من شح المياه في دلتا النيل الشمالية حيث تمنع قنوات الري الملية بالطمى جريان المياه الى المزارع.

يبدو الموقف بالنسبة للمسؤولين في القاهرة تصويرا كالجا مستقبل 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 اديس أبابا. وفيما يتكامل العمل في تشييد السد الأثيوبي، تعكف السلطات المصرية على تعزيز قدرات البلاد الاستراتيحية.

فقد اشترى المصريون مؤخرا سفينتين حربيتين فرنسيتين من فصيلة "ميسترال" لهما القدرة على ضرب الأهداف البعيدة، وذلك في خطوة يقول محللون إنها تهدف – جزئيا على الأقل – الى ايصال رسالة الى أثيوبيا.

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

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

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

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

إذ يقول لاجنو الأورومو الأثيوبيون في مصر ان حالات المضايقة التي يتعرضون لها تزداد كلما يتصدر موضوع سد النهضة الأنباء. ومن جانب آخر، عمدت بعض الأديرة الأثيوبية، بما فيها الكنائس الواقعة في بحيرة تانا، والتي تتمتع تاريخيا بعلاقات وطيدة مع الأقباط المصريين، الى قطع علاقاتها مع هؤلاء وطردهم الكنيسة المصريين.

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

قال جيبيريميخائيل مانغيسسو، وهو طالب أثيوبي التقيت به في بحر دار، ملخصا مصدر التوترات "اذا فكرت مليا بالأم، فنحن نزداد عددا بينما يبقى النهر على حاله. إن الوصول الى هذه الحالة كان أمرا مفرورا منه".

ولكن يبقى من النيل كم كافي يؤدي به الى نهاية بائسة. فيالنسبة لصيادي السمك الذين يعملون بالقرب من رشيد، مصب الفرع الغربي من النيل في البحر المتوسط، يعد وضع النهر المزري كارثة حقيقية لحياتهم ومعيشتهم.

فقد قضي على الكم الأكبر من الأسماك التي كانوا يعتمدون عليها، أما الأسماك التي يتمكنون من اصطيادها فلا تسر الناظر ولايكتفهم تناولها في أغلب الأحيان. وفي حقيقة الأمر، فإن المياه في المسار النهائي للنيل مسممة الى حد لا تتمكن فيه الا القليل من المحلوقات أن تبقى على قيد الحياة كما يقول الصيادون.

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

نتيجة ظروف الصيد التي تزداد صعوبة وعسرا، 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 مربحا 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

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



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 الباحثون 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 والطيور البحرية.

وأشار الباحثون إلى أن المادة الأكثر سمية في مستحضرات الوقاية من الشمس هي "أوكسينزون"، ولهذا فرضت بعض المنظمات الكيميائية في المكسيك، على المزارعين استخدام مستحضرات الوقاية 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 البيئة بالمواد الكيميائية المستخدمة في تركيب مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس قد يضر قدرتها على الصمود في مواجهة التغيرات البيئية وقد يؤدي إلى انقراض بعض الكائنات البحرية بسبب زيادة احتمالات إصابتها بالعقم.

في إحدى الدراسات على الشعب المرجانية، اكتشف الباحثون عينات ملوثة بالمواد الكيميائية المستخدمة في مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس بما يكفي لإصابتها بالتشوهات 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 أيضاً، ويكفي لإصابتها بالتشوهات أو قتلها. ويجمع بين هذه النتائج الباطنة، على أهمية الوقاية من أشعة الشمس، ولعل الطريقة الأفضل لحماية الجسم من أشعة الشمس وقت أطول تحت أشعة الشمس وربما لهذا ترتفع معدلات الإصابة بسرطان الجلد ويرجع البيض ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الجلد إلى أن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تشجعنا على البقاء تحت أشعة الشمس لفترات أطول. ويقول ديفيد بيلين، 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

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.

قول الخبراء إن استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا يؤثر على مستويات فيتامين د في جسم البالغين الأصحاء وللحصول على الكميات الكافية من فيتامين د، تنصح نيل سكان المناطق التي تمتاز بشمسها الساطعة على مدار العام بوضع مستحضرات الوقاية من الشمس يومياً.

ويبينه ويلر أيضاً 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 نحو ست ملاعق صغيرة. لكن ثمة فوائدها أخرى للتعرض للشمس قد تجعلها مستحضرات الوقاية من الشمس - رغم أن هذا لا يفي بمخاطر الإصابة بسرطان الجلد - من بينها أن الأشعة فوق البنفسجية تحث الجسم على إنتاج جزيء أكسيد النيتريك الذي يسهم في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض 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 سرطان الجلد الخلوي الصغرى بنحو ٩٢ في المئة، ونادراً 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 البيض ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الجلد إلى أن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تشجعنا على البقاء تحت أشعة الشمس لفترات أطول. ويقول ديفيد بيلين، 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 والفالات، يشتبه في أنها تسبب اضطراب الغدد الصماء، أي تؤثر على هرموناتنا.

ولوحظ أن استخدام كميات كبيرة من مادة الفالات، 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 الفالات على مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، بل يدخل أيضاً في تركيب الكثير من مستحضرات التجميل، مثل الصابون والشامبو وطلاء الأظافر وبخاخات الشعر، ويدخل البرابين في تركيب الكثير من مستحضرات العناية بالشعر ومستحضرات التجميل.

واكتشفت لورا فلاندرغ، أستاذة مساعدة بكلية أهرست للعلوم الصحية والصحة العامة بجامعة ماساتشوستس، أن أوكسينزون قد يؤثر على حجم الغدد الندية للفئران، وعثر على آثار للمادة في حليب الثدي، وهذا يدل على أنه قد يكون موجوداً أيضاً 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 البشر عادة.

يجب أن تضع المرأة مستحضر الوقاية من أشعة الشمس يومياً لمدة تتراوح بين ٣٤ و٧٧ سنة حتى يدخل إلى جسمها نفس الكمية من أوكسينزون التي تناولتها الفئران في إحدى الدراسات وتتراوح بين ٣٤ و٢٧٧ عاماً. وخلصت دراسة أخرى أجريت في عام ٢٠١١، على ٥٠٠ زوج وزوجة كانوا يحاولون الإنجاب، إلى أن وجود نسب مرتفعة من مادة بنزوفينون التي تقي من الأشعة فوق البنفسجية في تحليل البول أدى إلى انخفاض فرص الذكور في الإنجاب بنسبة ٣٠ في المئة.

فيتامين د وأشار البعض تساؤلات أخرى بشأن مدى تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على عملية تصنيع فيتامين د في الجسم. فإن المصدر الرئيسي لفيتامين د هو التعرض للشمس، ويرى البعض أن

كوكالات

ارتفعت في الأونة الأخيرة معدلات الإصابة بسرطان الجلد بأنواعه حول العالم، وخاصة سرطان الخلايا الصغرى (الميلانوما)، الذي يعد واحداً من أكثر أنواع سرطان الجلد فتكاً، وإن كان لا يزال أقل انتشاراً من أنواع سرطان الجلد الأخرى.

في الولايات المتحدة وحدها، ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ٧٧ في المئة خلال العقدين الماضيين. ويععد 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 تراجع 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 المعني بدراسة السرطان والسكان بمرکز "بيرغوفر" للأبحاث الطبية في كوينزلاند بأستراليا، إن معدلات الإصابة بسرطان الجلد أكثر ارتفاعاً بين الجيل الأكبر سناً، 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 عنصراً من العناصر الكيميائية التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، غير آمنة وغير فعالة.

"خسرنا كل ثروتنا لكنني أصبحت مليونيراً من جديد"

كيف يكون الفشل دليلاً للنجاح؟ تمتص المرشحات العضوية، الأكثر شيوعاً في معظم مستحضرات الوقاية من الشمس، الأشعة فوق البنفسجية، وتحولها إلى أشعة أكثر أماناً مرشحات الأشعة فوق البنفسجية

تحتوي مستحضرات الوقاية من الشمس على مواد فعالة تشكل حاجزاً من الأشعة فوق البنفسجية تسمى مرشحات الأشعة فوق البنفسجية. وهناك نوعان من مرشحات الأشعة فوق البنفسجية، أكثرها شيوعاً المرشحات العضوية أو الكيميائية، التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية وتحولها إلى إشعاع أكثر أماناً. في حين أن مرشحات الأشعة فوق البنفسجية غير العضوية، التي تعد أكثر أماناً، مثل ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك، تعكس الأشعة فوق البنفسجية وتثبته بعيداً 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 استخداماً في مستحضرات الوقاية من الشمس.

وأشارت إدارة الغذاء والدواء في تقريرها إلى أن تبعات استخدام كميات

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

الباحثون يقولون إن الحيوانات تحتاج إلى تحويرات جينية أو تناول أغذية غير طبيعية حتى تصاب بانسداد الشرايين

أخطار متعلقة باللحوم الحمراء يشير الباحثون إلى أن هناك العديد من العوامل المسببة للمرض والتي تزيد معدل فرص إصابة البشر بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومن بين هذه العوامل، عدم القيام بأنشطة بدنية، وارتفاع الكوليسترول، والسمن، ومرضى السكري، والسمنة، والتدخين، وتناول اللحوم الحمراء.

على أن تلك العوامل لا تكون موجودة في نحو ١٥ في المئة من الحالات التي تصاب لأول مرة، حيث يكون سبب الإصابة هو الاستعداد الجيني، بحسب هاركي، الذي يرى أن هذا "يمكن أن يساعد في تفسير السبب وراء الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأزمات حتى بين التوائم من نفس الجنس".

واحدة للإصابة بتلك الأمراض. بعد فقدان جين الـ CMAH بات كل البشر عرضة للإصابة بأمراض القلب، بحسب باحثين لكن محبي تناول اللحوم الحمراء لديهم الكثير من الأسباب لكرهية نتائج الدراسة التي كشفت زيادة مخاطر الإصابة لديهم.

ويصرح جين الـ CMAH نوعاً من حمض السياليك يطلق عليه اسم NeuGc، الذي نستهلكه عندما نأكل لحوماً حمراء. وبعد تعطيل نشاط جين الـ CMAH في أجسام أسلافنا، أمسى البشر مفتقرين إلى حمض NeuGc ويات الجسم يتعامل مع هذه المادة كما لو كانت غريبة واهدة من الخارج.

وعندما نستهلك كميات كبيرة من حمض الـ NeuGc الذي يحتوي عليه اللحوم الحمراء، فإن أجسامنا تفرز مضادات حيوية كنوع من التحصين المناعي، مما يقود بدوره إلى التهاب مزمن يسمى xenosialitis.

وبناءً على ملاحظات راهنة وسابقة، ربط الباحثون بين هذا الالتهاب وارتفاع معدل خطورة الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية.

وكشفت الدراسة عن أن الفئران التي تناولت أغذية غنية بمادة الـ NeuGc عانت ارتفاعاً في معدل الإصابة بانسداد الشرايين بنسبة تزيد عن ٢,٤ مقارنةً بغيرها.

يمكن للدراسة أن تساعد في إلقاء الضوء على العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء وأنواع معينة من السرطان.

البحث عن روابط جديدة يقول الباحثون إن الاستجابة المناعية التي أفرزها الجسم عند تناول كميات كبيرة من حمض الـ NeuGc تلقي الضوء على الروابط بين الاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء وبعض أنواع السرطانات - لكن هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسات.

ولا تزال من قبيل الأغاز حتى الآن معرفة متى وكيف بالضبط فقد أسلافنا من البشر الأوائل جين الـ CMAH.

وثمة بعض فرضيات قائمة على أساس نظرية الانتقاء الطبيعي، لكن الباحثين يقولون بعدم إمكانية استبعاد حدوث ظاهرة عشوائية تطورت حتى ونزهاً لإنسان الهوموسابينس.

ويؤكد العلماء في المقابل، أن غياب جين الـ CMAH قد أكسب إنسان الهوموسابينس ميزتين في المقابل هما، القدرة على المشي مسافات طويلة، وانخفاض معدل الخصوبة.

ويعتقد هاركي أن البحوث الجديدة حول الجين المفقود كفيلة بأن تفتح الباب لظهور علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

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

عن هذه العملية. وأرسل معظم العينات لتحليلها معملياً، لكن بلاكلي احتفظ بواحدة. وباستخدام المياه والخبز القديمة وحاويات معقمة، جهز المواد الأولية لتصنيع الخميرة لمدة أسبوع. وذلك من أجل الوصول إلى أقرب المكونات التي كان يستخدمها المصريون القدماء لصناعة ما كانوا يعتبرونه خبزاً.

ووضع بلاكلي الخمائر مع خليط من الحبوب حالياً، وكان الخليط مكوناً من الشعير ونبات الجول (يشبه القمح البري وحيد الحبة)، الذي كان يستخدمه الفراعنة قبل ١٠ آلاف عام.

بلاكلي وضع الخميرة الفرعونية مع خليط من الحبوب التي استخدمها الفراعنة ولم يكن من بينها القمح المعروف حالياً. ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جداً، "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 رائحتها (العيينة الأولية للخبز) مختلفة تماماً عن تلك المعروفة حديثاً".

ويعتقد هاركي أن البحوث الجديدة حول الجين المفقود كفيلة بأن تفتح الباب لظهور علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويوضح جين الـ CMAH نوعاً من حمض السياليك يطلق عليه اسم NeuGc، الذي نستهلكه عندما نأكل لحوماً حمراء. وبعد تعطيل نشاط جين الـ CMAH في أجسام أسلافنا، أمسى البشر مفتقرين إلى حمض NeuGc ويات الجسم يتعامل مع هذه المادة كما لو كانت غريبة واهدة من الخارج.

وعندما نستهلك كميات كبيرة من حمض الـ NeuGc الذي يحتوي عليه اللحوم الحمراء، فإن أجسامنا تفرز مضادات حيوية كنوع من التحصين المناعي، مما يقود بدوره إلى التهاب مزمن يسمى xenosialitis.

وبناءً على ملاحظات راهنة وسابقة، ربط الباحثون بين هذا الالتهاب وارتفاع معدل خطورة الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية.

وكشفت الدراسة عن أن الفئران التي تناولت أغذية غنية بمادة الـ NeuGc عانت ارتفاعاً في معدل الإصابة بانسداد الشرايين بنسبة تزيد عن ٢,٤ مقارنةً بغيرها.

يمكن للدراسة أن تساعد في إلقاء الضوء على العلاقة بين تناول اللحوم الحمراء وأنواع معينة من السرطان.

البحث عن روابط جديدة يقول الباحثون إن الاستجابة المناعية التي أفرزها الجسم عند تناول كميات كبيرة من حمض الـ NeuGc تلقي الضوء على الروابط بين الاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء وبعض أنواع السرطانات - لكن هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسات.

ولا تزال من قبيل الأغاز حتى الآن معرفة متى وكيف بالضبط فقد أسلافنا من البشر الأوائل جين الـ CMAH.

وثمة بعض فرضيات قائمة على أساس نظرية الانتقاء الطبيعي، لكن الباحثين يقولون بعدم إمكانية استبعاد حدوث ظاهرة عشوائية تطورت حتى ونزهاً لإنسان الهوموسابينس.

ويؤكد العلماء في المقابل، أن غياب جين الـ CMAH قد أكسب إنسان الهوموسابينس ميزتين في المقابل هما، القدرة على المشي مسافات طويلة، وانخفاض معدل الخصوبة.

ويعتقد هاركي أن البحوث الجديدة حول الجين المفقود كفيلة بأن تفتح الباب لظهور علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جداً، "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 رائحتها (العيينة الأولية للخبز) مختلفة تماماً عن تلك المعروفة حديثاً".

ويعتقد هاركي أن البحوث الجديدة حول الجين المفقود كفيلة بأن تفتح الباب لظهور علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جداً، "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 رائحتها (العيينة الأولية للخبز) مختلفة تماماً عن تلك المعروفة حديثاً".

ويعتقد هاركي أن البحوث الجديدة حول الجين المفقود كفيلة بأن تفتح الباب لظهور علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جداً، "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 رائحتها (العيينة الأولية للخبز) مختلفة تماماً عن تلك المعروفة حديثاً".

ويعتقد هاركي أن البحوث الجديدة حول الجين المفقود كفيلة بأن تفتح الباب لظهور علاجات جديدة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويوضح بلاكلي أن هذه الخمائر قديمة جداً، "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 رائحتها (العيينة الأولية للخبز) مختلفة تماماً عن تلك المعروفة حديثاً".

كوكالات

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

لقد شهدت أجسام أسلافنا الأوائل من البشر طفرة جينية عطلت نشاط جين يطلق عليه اختصاراً اسم CMAH. ويعد سلسلة من التطورات، ورث إنسان الهومو ساينيس (أو الإنسان العاقل الأول) فقدان هذا الجين.

وبحسب دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة سان دييغو في كاليفورنيا، فإن نتيجة هذه الطفرة الجينية تركت الإنسان على وجه التحديد عرضة للنوبات القلبية.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن أمراض القلب والأوعية الدموية تتصدر أسباب الوفاة المبكرة (التي تصيب من هم دون سن السبعين) حول العالم. وتمثل هذه النسبة ثلث الوفيات حول العالم سنوياً - أي ١٧,٩ مليون شخص تقريباً - 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 تحم من أمراض القلب

علاج جديد للنوبات القلبية باستخدام رقعة حيوية لتلحق بالقلب لإيقاظ المرضى

ولكن بينما تشجع هذه الأمراض بين البشر، فإنها "غير موجودة تقريباً" في الثدييات الأخرى، بما فيها قرود الشمبانزي قليلة النشاط، كما يكاد يتعدى أي دليل على وجود هذه الأمراض بين الرئيسات والدلافين الضخمة.

فما الذي حدث للبشر وتركنا أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض؟

أمراض القلب والشرايين تتصدر أسباب الوفاة المبكرة حول العالم، طبقاً لإحصاءات الأمم المتحدة "سنة بدينامية"

في دراسات سابقة، كان أجيت هاركي، 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 وطيور أخرى تحت الملاحظة في أقفاص للوقوف على ما إذا كانت العوامل المسببة لمرض انسداد الشرايين لدى الإنسان (كتقلع النشاط والسمنة والغذاء الغني بالكوليسترول وارتفاع ضغط الدم) ستؤدي إلى إصابة هذه الحيوانات بأزمات قلبية.

لكن لم يتم تسجيل شيء يذكر. وكانت الإصابة بالأزمات القلبية بين الشمبانزي نادرة وفي حال الإصابة بها لم تكن نتيجة انسداد الشرايين.

وقادت هذه الدراسات الباحثين إلى تأكيد أن الحيوانات لا تعاني أمراض القلب والأوعية الدموية إلا إذا كانت أجسامها قد شهدت تطورات جينية تركت وظائفها شبيهة بوظائف أجسام البشر. أو إذا كانت تلك الحيوانات تتناول كميات غير طبيعية من الكوليسترول لأغراض البحث العلمي.

وفي الدراسة التي بين أيدينا، المنشورة في الأكاديمية الوطنية للعلوم، استخدم هاركي وفريقه فئراناً معدلة جينياً تعاني تعطلاً في نشاط جين الـ CMAH تماماً كما هي الحال في البشر، ومجموعة أخرى من الفئران، لم يكن نفس الجين معطلاً بأجسامها. وبإلزامهم من أن مجموعتي الفئران كانت تقدم لها نفس الأغذية وتمارس ذات الأنشطة، فإن مجموعة الفئران المعدلة جينياً شهدت ترسبات دهون في دماغها بمعدل الضعف مقارنةً بذلك الذي شهدته المجموعة الأخرى.

تقول الدراسة: "إن فقدان جين الـ CMAH في الفئران قد ساعد بشكل ملحوظ في الاستعداد

الحار الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

من الساخن. والبديل الآخر هو أن تبرد بعض جواربك بوضعها في التلاجة، ثم ارتدائها. إذ إن تبريد أقدامك يخفف حرارة جسمك كله وحرارة بشرتك.

٦- حافظ على رطوبة جسمك تناول قدرًا كافيًا من الماء خلال النهار، لكن تجنب شرب كميات كبيرة قبل موعد نومك. ست خرافات عن النوم "تدمر صحتنا ومزاجنا"

وأنت طبعا لا تريد الاستيقاظ عطشان، لكنك أيضا لا تريد التوجه إلى دورة المياه غير مرة في الساعات الأولى من النوم.

٧- فكر فيما تشربه احذر من المشروبات الغازية، فكثير منها يحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، هو مادة مثيرة للجهاز العصبي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

٤- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفيدة لأنها تتسرب العرق.

ولا تنس أن درجة الحرارة في غرفة نومك، ودرجة حرارة جسمك تميل إلى الانخفاض خلال الليل.

ولذلك فقد تستيقظ ليلاً 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 تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة.

وإن لم يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج بدلا

قد تشعك حرارة الجو على تغيير عاداتك وسلوكك اليومي المعتاد. ومن الأفضل ألا تغلق ذلك، فقد يؤدي هذا إلى اضطراب نومك.

حاول الالتزام بوقت ذهابك المعتاد إلى النوم، وافعل ما اعتدت على فعله قبل موعد النوم.

٣- حافظ على الشعور بالبرودة تذكر الأساسيات. واتخذ الخطوات الضرورية للتأكد من بقاء درجة حرارة غرفة نومك منخفضة قدر المستطاع خلال الليل.

أسدل الستائر خلال النهار، حتى تبعد أشعة الشمس عنها. وتأكد من إغلاق النوافذ من الناحية التي تدخلها الشمس من المنزل، حتى لا تدع مجالا للهواء الساخن. وافتح جميع النوافذ قبل التوجه إلى النوم، حتى تتسرب التسمات المنعشة إلى المكان.

كوكالات

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تشغل صعوبة الحفاظ على نوم هادئ ليلا تفكير كثير من الناس. ولكن هل هناك ما يمكن فعله لمواجهة موجة الحر. هذه بعض النصائح، نصائح للنوم خلال موجات الحر الشديد

١- لا للقبولة

قد يجعلك الجو الحار تشعر بقليل من الكسل خلال النهار. ويرجع ذلك إلى أننا نستخدم طاقة أكثر في إبقاء حرارة أجسامنا الداخلية متوازنة.

ولكن إذا اضطرب نومك ليلا، حاول تجنب القبولة في النهار. ولا شك أن النعاس شيء رائع إذا كانت الحرارة مرتفعة، لكن من الأفضل ادخار ذلك لوقت الليل.

٢- التوقيت

من الساخن. والبديل الآخر هو أن تبرد بعض جواربك بوضعها في التلاجة، ثم ارتدائها. إذ إن تبريد أقدامك يخفف حرارة جسمك كله وحرارة بشرتك.

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.

قد تشعك حرارة الجو على تغيير عاداتك وسلوكك اليومي المعتاد. ومن الأفضل ألا تغلق ذلك، فقد يؤدي هذا إلى اضطراب نومك.

مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، تشغل صعوبة الحفاظ على نوم هادئ ليلا تفكير كثير من الناس. ولكن هل هناك ما يمكن فعله لمواجهة موجة الحر. هذه بعض النصائح، نصائح للنوم خلال موجات الحر الشديد

١- لا للقبولة

قد يجعلك الجو الحار تشعر بقليل من الكسل خلال النهار. ويرجع ذلك إلى أننا نستخدم طاقة أكثر في إبقاء حرارة أجسامنا الداخلية متوازنة.

ولكن إذا اضطرب نومك ليلا، حاول تجنب القبولة في النهار. ولا شك أن النعاس شيء رائع إذا كانت الحرارة مرتفعة، لكن من الأفضل ادخار ذلك لوقت الليل.

٢- التوقيت

من الساخن. والبديل الآخر هو أن تبرد بعض جواربك بوضعها في التلاجة، ثم ارتدائها. إذ إن تبريد أقدامك يخفف حرارة جسمك كله وحرارة بشرتك.

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.

كيثو 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 والزيادي وغيره، زادت نسبة السكر فيها، وهو ما لا يقلل على الأرجح من خطر الإصابة بأمراض القلب".

أشارت دراسة لانخفاض الوفاة بنسبة ١١ في المئة عند استبدال الدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون

كما أن بعض أنواع الأحماض الدهنية المشبعة التي تشكل الدهون المشبعة تكون أقل ضرراً من غيرها، ومثال ذلك حمض الشحيع الآخر، وهو حمض البالتيك، يرفع الستريك الذي يكون زهاء نصف الدهون المشبعة في الشوكولاتة الداكنة، إذ لا يرفع كوليسترول الدم. (لكن الحمض الدهني الكوليسترول، وبالتالي يُنصح 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) آخر تلك الأغذية في رفع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، عن الأخر الذي يحده لحم الخنزير المملح مثلاً. وربما يفسر ذلك ما لوحظ من عدم ارتباط تناول منتجات الحليب (ومنها الكمال الدم) بأمراض الشريان التاجي.

تقول غارتون، "سمعنا جميعاً عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكترون من تناول الزبد والقشدة وغيرها. لكن بالنسبة لمعظم الأشخاص، من الأفضل الابتعاد عن تناول الخضروات والفاكهة والحبوب المتكاملة ومصادر الدهون غير المشبعة كالجوز والأسماك الدهنية". وتتوصل غارتون بالنظر لكامل ما يتناوله 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، وتتراحم كافة تلك العناصر فيما بينها.

وحتى حين نستغني عن الدهون المشبعة فإننا قد نستبدلها بأشياء أخرى ليست أقل ضرراً. ملقحة 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 يجب إغفاله".

واستندت 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 بذور اللفت) قلل احتمالات الوفاة لأي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع. ووجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الحالات التي قللت الإصابة بالسكري القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات. لكن حين تستبدل الدهون المشبعة

يومياً (وهو ما يستنفذه الفرد بالتهام 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؟

تغرب 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 المشبعة، رغم التزامه بالحد الموصى به من ١١ المشبعة. أما الأمريكي فيتناول ١١ في المئة في المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والاسرائيلي ١٢ في المئة. تحوي شريحتان من البيتزا ١٠ غرامات من الدهن المشبع، أي نصف الموصى به للنساء ويوماً وثلث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة في رفع مستوى الكوليسترول في الدم، وليس فقط الإفراط في تناول الدهون المشبعة، وهو ما أكدته الدراسات منذ الخمسينيات".

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

❖ وكالات

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

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

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

ويتطرق نفس الأمر على من يسير مع موجة الانتشار في الأونة الأخيرة من إضافة بعض الزبد أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ يسهل تجاوز حد الـ 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 بالسكري القلبية أو الدماغي. 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 نصائح بريطانية توصي بالابتعاد عن أكثر من ٣٥ في المئة مما يحتاجه من طاقة (سعرات) من الدهون، ونحو ٥٠ في المئة من الكربوهيدرات، دون أن يعتبر هذا الإفراط في الكربوهيدرات. أصيب بالشلل وعاد للعمل بعد ثلاثة أشهر نتيجة من أصحاب الملايين

سنة تحديات تندر يفتنأ البشرية في المستقبل البعيد

يحوي زيت جوز الهند من الدهون المشبعة أكثر من الزبد، فملقحة واحدة كبيرة منه تحوي أكثر من نصف الحد الموصى به يومياً 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

❖ وكالات

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

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

فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟

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

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

ما الختلف في الجيل الخامس؟

على غرار التقنيات الخلوية السابقة، تعتمد شبكات الجيل الخامس على إشارات محمولة على موجات راديو - جزء من الطيف الكهرومغناطيسي - منقولة ما بين مستقبل الإشارة الهوائي أو الصاري الهوائي، وهاتك.

إنساناً محاطون بالإشعاع الكهرومغناطيسي طوال الوقت - من إشارات الراديو والتلفزيون، فضلاً عن كافة المنتجات التقنية، بما فيها الهواتف المحمولة، ومن موارد طبيعية كأشعة الشمس.

وتستخدم شبكات الجيل الخامس موجات ذات تردد أعلى مما تستخدمه شبكات الهواتف السابقة، بل يساعد مزيداً من الأجهزة في الدخول إلى الإنترنت في نفس التوقيت وبسرعة أعلى.

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

تعرف على الحيلة التي يستخدما خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

❖ وكالات

حين تشتري كوباً من القهوة ربما تلاحظ أن سعر الحجم المتوسط والكبير - يقترن كثيراً من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تنخدع بتلك الحيلة

وتقرر شراء الحجم الكبير، وتدفع مالا أكثر! والسبب في هذا هو ما يعرف بـ "تأثير الشرك" أو "تأثير سعر الإغراء"، المقصود به طرح خيار إضافي أقل جذباً بقصد دفع الشخص نحو اتفاق أكثر مما كان يخطط له في البداية - والخيار الخادع هنا هو الكوب المتوسط من القهوة الأعلى نسبياً.

تقول ليندا تشانغ، خبيرة نفسية بجامعة هارفارد، "طرح الخيار بطريقة معينة يمكن أن يوجه الأشخاص نحو منتج أعلى ثمناً".

في البداية، جرى بحث "تأثير الشرك" كاستراتيجية تسويقية للتأثير على المستهلك، ولاحقاً أظهرت بحوث أخرى أن نفس الاستراتيجية قد تسحب على مجالات أخرى كالتوظيف والرعاية الصحية والسياسة.

ويمكن لمن يعي تلك الاستراتيجية أن يقي نفسه من الوقوع تحت تأثيرها، بل ويستفيد بها في إقناع 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 توفقت فيها استراتيجية "تأثير الشرك" في الثمانينيات من القرن الماضي، مع لجوء الخبراء للكثير من الجيل المولود في الإرداك. وأفضل طريقة لفهم هذه الاستراتيجية هي النظر إلى مثال عملي.

تحيل 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 أغلى 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 جذباً 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 الجائتين تم طرح خيار الرحلة (ج) كإكمال لتشيتب أو طعم، بحيث يبدو شبيهاً بالخيارين الآخرين ("الخيار المستهدف") ولكن أقل جذباً، بحيث يميل الشخص أكثر للهدف بمفاضلته بخيار آخر. يقول باحثون إن حيلة التشيتب تسحب على شتى البيعات، من رحلات الطيران إلى المشروبات الغازية

ووجدت التجارب التي فحصت خيارات من هذا القبيل أن الاستعانة بعامل تشيتب جيد، كإطروح في المثال، قد يؤدي لتحويل الرأي عن أحد الخيارين للأخر بنحو ٤ - في المئة - وهو ما يُظهر سهولة التأثير على قرار الشخص بتغيير طريقة الطرح.

والأهم، كما يظهر في السيناريو الأول، هو أن إضافة خيار ضئيل قد يجعل المستهلك أكثر استعداداً لدفع المزيد من المال، وهو ما يعل اهتمام خبراء التسويق بتلك الاستراتيجية.

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

فوائد الشوفان في الرجيم الغذائي

❖ وكالات

الشوفان، 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 يتوافر الشوفان في مجموعة مُنوعَة من الأشكال، بناءً على كيفية معالجته. وهو عموماً غنيٌ بالألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان والفسفور والثيامين والمغنيسيوم والزنك.

وفي الأتي، تعدد اختصاصية التغذية والتغذية الرياضية عبر يرضون أنواع الشوفان بالترتيب، من الأقل معالجة إلى الأكثر منها، علماً أنه على الرغم من تشابه المحتوى الغذائي نسبياً بين القطع الكبيرة من الشوفان واللانعام 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 منه وقتاً أطول في الهضم، مقارنةً بالشوفان المفلوف أو الناعم، من تأثير أقل في مؤشر نسبة السكر في الدم.

هل تسبب شبكات هواتف الجيل الخامس أضراراً صحية؟

هي الصواري الهوائية التي تنقل وتستقبل الإشارات من وإلى الهاتف.

وفي ظل وجود الكثير من النواقل، يمكن لكل منها العمل بمستويات من الطاقة أقل من تلك التي كانت لازمة في تقنية الجيل الرابع، مما يعني انخفاض مستوى التعرض للإشعاع الناجم عن صواري هوائيات شبكات الجيل الخامس.

وقياساً على تعليمات الحكومة البريطانية حول المحطات القاعدية للهواتف المحمولة، فإن حقول 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 الإرشادات الدولية يقع ضمن النطاق موجات الميكروويف (الدقيقة) والتي تبث 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 دوني كروفيت استشاري اللجنة الدولية للوقاية من الإشعاعات غير المؤينة.

ويقول كروفيت، "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 الراديو المترتبة على ظهور شبكة الجيل الخامس، لا يزال مستوى التعرض الإجمالي منخفضاً.

ولا يزال مدى تردد إشارات الجيل الخامس منحصراً في النطاق غير المؤين لطيف 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 للمتردات الكهرومغناطيسية التي هي دون المستويات التي حددتها اللجنة الدولية للوقاية الإشعاعية.

الذي يختبره البشر جراء استخدام الهوائيات الخلوية"، حتى بالنسبة لاستخدامي الهوائيات بشكل مكثف.

وتقول فرانك دي فوخت، استشاري الاستخدام الآمن للهواتف المحمولة، "رغم ما توجيه بعض الأبحاث من زيادة احتمالية مخاطر الإصابة بالسرطان جراء الاستخدام المكثف للهوائيات المحمولة، فإن الدليل على وجود علاقة سببية بينهما ليس مقنعاً بما يكفي لاتخاذ تدابير وقائية".

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

موجات الراديو غير مؤينة إن نطاق موجات الراديو - المستخدم في شبكات الهواتف المحمولة - غير مؤين، "مما يعني أنه يفتقر إلى الطاقة اللازمة لتفتيت الحمض النووي ومن ثم إحداث تلف من الخلايا"، بحسب ديفيد روبرت غرايمز، الباحث في علاج السرطان.

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

وشمة إرشادات حازمة بخصوص التعرض لمستويات أعلى من إشعاعات الطاقة، كاشعة إكس الطبية وأشعة غاما، والتي قد تورث آثاراً مدمرة لجسم الإنسان.

يقول غرايمز، "من الأمور المتفهمّة خوف الناس من الإصابة بالسرطان، لكن من الأهمية بمكان توضيح أن موجات الراديو أقلّ أضراراً حتى من الضوء الذي نبارشه 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؟ تتطلب تقنية الجيل الخامس المزيد من المحطات القاعدية الجديدة - هذه

٢٩ لاعبا.. الفيصلي يعتمد قائمة الموسم الحالي

وكالات

أعلن نادي الفيصلي الأردني، قائمة لاعبيه للموسم الحالي، والتي تضم ٢٥ لاعبا إلى جانب ٤ لاعبين من الفئات العمرية.

وضمت قائمة الفيصلي، كلا من:

حراسة المرمى: يزيد أبو ليلى ونور بني عطية وعبدالله الزعبي. الدفاع: براء مرعي ومحمد أبو زريق والسفناقي مصطفى سال وحسام أبو الذهب وسالم العجائين وإبراهيم دلدوم وعدي زهران وورد البري.

الوسط: خالد زكريا ونزار الرشيد وإبراهيم الخب وأنس جبارات ومجدي عطار ومحمد بني عطية وأحمد العرسان ودومي بني دومي ويوسف أبو جليوش ومحمد طنوس.

والهجوم: محمد العكش وخالد عبدالله عوض والليثاني هلال الحلوة والسوري ماركديك ماركديك.

ومن الفئات العمرية: خالد صياحين، أمين الشناينة، أدهم الرفاعي، عبدالرحمن الشلة.

عقدة التعادلات تلازم الفيصلي في المواجهات الودية

وكالات

تعادل الفيصلي ونظيره السلط دون أهداف، في المباراة الودية التي جمعتها الجمعة على ملعب الكرامة، ضمن التحضيرات لبطولة دوري المحترفين.

ويتعتبر هذا التعادل الثالث على التوالي للفيصلي خلال مبارياته الودية.

وتعادل الفريق قبل ذلك مع شباب الأردن دون أهداف ومع المنتخب الودي "١-١"، وفاز فقط على فريق الحرس الملكي "٢-٠".

وشكلت مباراة الفيصلي والسلط اليوم فرصة لمدربي الفريقين بهدف الاطمئنان على جاهزية اللاعبين الفنية والبدنية قبل خوض معترك المواجهات الرسمية.

ودفع الفيصلي بحتره الجديد السوري ماركديك ماركديك في الشوط الثاني من المباراة.

ويفتتح الفيصلي مشواره في بطولة الدوري يوم ١٠ أبريل / نيسان الجاري بقاء سحاب، فيما يواجه السلط يوم ٨ ذات الشهر فريق شباب الأردن.

اختتام منافسات الجولة الرابعة دوري الناشئات

وكالات

اختتمت على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب، منافسات الجولة الرابعة من دوري الناشئات تحت سن ١٧ لكرة القدم.

وتأهل فريق عمان ا ف سي للدور الثاني من بطولة الأندية لمختلف الدرجات، بفوزه على فريق عجلون بنتيجة ٦-٠، بعد أن رفع رصيده إلى ٩ نقاط.

وفي بقية المباريات، فاز النصر على العروبة ٦-٠، وفاز فريق (٦) يارد على الحسين إربد بنتيجة ٢-١، وشباب بشرى على الزرقاء ٤-١.

ولحساب مجموعة أندية المحترفات، فاز فريق عمان على الأهلي بنتيجة ١٢-٠، ليتأهل إلى الدور الثاني برهقة الأروثوذكسي الذي فاز بدوره على القادسية ٢-١، بعد أن رفع رصيدهما إلى ٩ نقاط.

وتقام منافسات البطولة دون جماهير، ووسط تطبيق بروتوكول صحي مشدد حفاظا على السلامة العامة، والتي تشكل أولوية رئيسة لدى الاتحاد.

جنش يحيى عرين الزمالك أمام مولودية الجزائر

وكالات

استقر الفرنسي باتريس كارتيرون، مدرب الزمالك، على الدفع بمحمود عبد الرحيم "جنش" كحارس أساسي في مواجهة مولودية الجزائر.

ويحل الزمالك، ضيفا على مولودية الجزائر، السبت باستاد ه جويلية، ضمن مباريات الجولة الخامسة من دور المجموعات بدوري أبطال أفريقيا.

وعلم كورورة من مصدر داخل الفريق، أن كارتيرون قرر الإبقاء على حارسه محمود جنش العائد من المشاركة مع منتخب مصر أمام جزر القمر.

ويضع كارتيرون ثقته الكاملة في جنش، بعد الدفع به خلال مباريات الفريق الأخيرة على حساب محمد أبو جبل.

ويحتاج الزمالك للفوز ولا يبدل منه أمام مولودية الجزائر، من أجل إحياء آماله في التأهل إلى الدور ربع النهائي ببطولة دوري أبطال أفريقيا.

الجيليل يعلن وصول محترفه الإفريقي



وكالات

أعلن نادي الجليليل الأردني، الجمعة، وصول محترفه الإفريقي حامد توريه، ليمثل الفريق في الموسم الحالي.

ويتعتبر حامد توريه من المدافعين المميزين، حيث سبق له الاعتراف من نادي الحسين إربد.

وينتظر أن يلتحق حامد توريه غدا بتدريبات فريق الجليليل الذي يتأهب للمشاركة في بطولة دوري المحترفين التي تنطلق يوم ٨ أبريل / نيسان المقبل.

تجدر الإشارة إلى أن الجليليل قد افتتح موسم الكروي بالتوقيع بلقب بطولة درع الاتحاد.

اتحاد غرب آسيا يعيد تشكيل لجانه



وكالات

وأعدت اللجنة التنفيذية تشكيل لجان اتحاد غرب آسيا، بحيث أصبحت لجنة المسابقات مكونة من حسين سعيد "العراق" رئيسا، وجهاد الشحف "لبنان" نائبا للرئيس، والأعضاء: د. خالد بن مقرن "السعودية" وصلاح القناعي "الكويت" وسيف المنصوري "الإمارات" وحمد المناخي "قطر" وإبراهيم البوعيين "البحرين" ود. إبراهيم أبا زيد "سوريا".

وتمنّى الأمير علي التوفيق لمنتخبات الإقليم خلال الاستحقاقات القارية والدولية، وأبرزها التصفيات المشتركة المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٢ وكأس آسيا ٢٠٢٢، وتجاوز الظروف الحالية بسبب جائحة كورونا، وعودة كافة القطاعات قريبا إلى الحياة الطبيعية، وخصوصا كرة القدم.

وتخلل الاجتماع وفقا للموقع الرسمي للاتحاد، المصادقة على توصية رئيس الاتحاد بتسمية حميد الطائر والعقيد حاتم الغايب لشغل منصب عضوية اللجنة التنفيذية، بدلا من راشد الزعابي ومحمد الديباس، والأطالع على كتاب الاتحاد اللبناني لتسمية رنا نخلة لعضوية اللجنة النسوية.

وتشكلت لجنة الإعلام والتسويق من: حميد الطائر "الإمارات" رئيسا، وم. عبدالعزیز العطار "السعودية" نائبا للرئيس، والأعضاء: محسن الجبسي "عمان" وبسام وتوليل "فلسطين" ومحمد الحمادي "البحرين" وخالد الكواري "قطر" ومعاد الخيمسي "اليمن" ود. أحمد كامل "العراق".

وتمنّى الأمير علي بن الحسين رئيسا، وعضوية

وتشكلت لجنة الانتخابات من: وليد جابر "لبنان" رئيسا، وفؤاد قرادة "لأردن" نائبا للرئيس، والأعضاء: قيس أسود "العراق" وعبد المنعم سويدان "الإمارات" وفهد بارياع "السعودية".

بدوره، كشف خليل السالم الأمين العام عن موعد مقترح لعقد اجتماع الجمعية للاتحاد، بحيث يقام يوم ١٦ سبتمبر/أيلول ٢٠٢١.

الوحدات والجزيرة.. مواجهة «سوبر» بين التعويض وإثبات الذات



وكالات

يتأهب فريقا الوحدات والجزيرة لخوض مباراة النسخة "٣٨" لكأس السوبر الأردني، مساء الأحد على ستاد عمان الدولي.

وتعد هذه المباراة هي الثانية بين الفريقين على مدار تاريخ كأس السوبر التي انطلقت عام ١٩٨١.

وكانت المرة الأولى التي التقى فيها الفريقان، في النسخة قبل الماضية وحسمها الوحدات بنتيجة "٢-١".

وتشكل مباراة كأس السوبر أهمية كبيرة للوحدات والجزيرة، والرغبة في التتويج بلقبها ارتفعت لأسباب عديدة.

الوحدات هو صاحب المركز الثاني في قائمة التوجين بالبطولة وله ١٣ لقباً، بينما يتصدر الفيصلي برصيد ١٧ بطولة.

أما الجزيرة فلم يتوج بها سوى مرة واحدة كانت عام ١٩٨٦ عندما فاز على عمان "١-٠".

إثبات الذات

مر الجزيرة في الموسم الماضي بذات الظروف الصعبة الحالية، ومع ذلك قدم أفضل مستوياته الفنية واحتل وصافة الدوري.

ويعاني الجزيرة من نحس واضح مع

لقب هذه البطولة، حيث خسر مباريات كأس السوبر في المواسم الثلاثة الماضية.

ويصعب أمجد أبو طعيمة المدير الفني للجزيرة، لإخراج اللاعبين من حالة الإحباط العنوي بعد تأخر حصولهم على مستحقاتهم، ونسيان كل ما مضى، في سبيل التتويج بكأس السوبر.

ويعاني الجزيرة من غيابات مؤثرة يتقدمها حارسى المرمى وليد عصام وقيس العباسي لإصابتهما بفيروس كورونا، ويتم حاليا تجهيز أحد حراس الفئات العمرية لتعويضه.

وكذلك سيغيب مهاجم الفريق عبد الله العطار بسبب إصابة عضلية وفقا لما أعلنه المدير الإداري للجزيرة مهتد المحارمة في تصريح سابق لكورورة.

ويمنى الجزيرة النفس بتجاوز كل تلك الظروف، وتسديد حسابيه مع الوحدات الذي فاز عليه في نسخة ٢٠١٨، حتى يستعيد اللقب الغائب عن خزائنه منذ نحو ٣٦ عاما.

لقب مهم للوحدات

ما يزال الوحدات يعرض على يديه ندما بعدما أهدر مع انطلاق الموسم الحالي لقب بطولة درع الاتحاد، حيث

الفيصلي يتعاقد مع لاعب الحسين إربد الرشيدان

وكالات

تعاقد النادي الفيصلي رسمياً مع لاعب فريق الحسين إربد نزار الرشيدان، للعب في صفوف فريق كرة القدم للموسم الثلاثة المقبلة.

ووقع الرشيدان مساء اليوم على كشوفات الفيصلي، بعد الاتفاق على التفاصيل المالية ومدّة العقد وآلية الدفع.

وعبر الرشيدان في تصريح لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) عن بالغ سعادته بالانضمام الى فريق كبير يحجم الفيصلي، متمنياً ان ينجح في تشكيل إضافة للفريق الذي يبحث دائما عن البطولات.

كما وجه اللاعب الشكر لناديه السابق الحسين إربد الذي اعتبره صاحب الفضل في صقل موهبته متمنياً له التوفيق، يشار إلى أن فترة انتقالات اللاعبين تنتهي منتصف الليلة.

منتخب السيدات يختار ٢٠ لاعبة للمشاركة ببطولة أرمينيا

وكالات

اختار المدير الفني لمنتخب السيدات لكرة القدم البلجيكي ديفيد ناشيمينتو، ٢٠ لاعبة لتمثيل المنتخب في بطولة أرمينيا الودية التي تقام خلال الفترة من ٧ إلى ١٢ الشهر الحالي.

وتأتي المشاركة في هذه البطولة في إطار تحضيرات المنتخب للمشاركة في التصفيات الآسيوية التي ستقام خلال أيلول المقبل.

ووفق بيان بثه الموقع الرسمي لاتحاد الكرة، فإن المنتخب يفتتح مشواره في بطولة أرمينيا يوم ٧ الحالي بمواجهة منتخب ليتوانيا، ثم يلقي أرمينيا في ١٠ الحالي، ويختتم مشاركته أمام لبنان في ١٢ من الشهر ذاته.

من جهته، أكد ناشيمينتو، أن الأسماء التي ضمها القائمة جاءت على ضوء الاختبارات والمتابعة الطويلة منذ بداية فترة الأعداد.

منتخب السيدات للكراتيه يعسكر في مصر

وكالات

التحق منتخب السيدات للكراتيه، بوفد منتخب الرجال لإقامة معسكر تدريبي في مصر يستمر لنحو أسبوعين.

وغادر وفد منتخب السيدات عمان اليوم الخميس متوجها إلى مصر، لإقامة معسكر تدريبي استعداداً للاستحقاقات المقبلة.

وأشارت الناطق الإعلامي لاتحاد الكراتيه منار شعث، التي غادرت برفقة الوفد، إلى أن منتخب السيدات يضم ٣ لاعبات سيشاركن بالمعسكر التدريبي.

وقالت شعث في تصريح لـ(بترا) إن المنتخب غادر إلى مصر للاتحاق بمنتخب الرجال الذي سبق وأن وصل إلى مصر بداية الأسبوع الحالي قادما من أوكرانيا بعد معسكر أقامه هناك قبل الانتقال لمعسكر مصر.

وأضافت أن المعسكر التدريبي لمنتخبي الرجال والسيدات في مصر يأتي في إطار الاستعداد لمنافسات الدوري العالمي الذي يقام في البرتغال نهاية الشهر الحالي.

موسمياني: الأهلي جاء إلى السودان للفوز.. ولا أبحث عن الثأر



وكالات

وصف الجنوب إفريقي موسمياني، مدرب الأهلي المصري، مباراة فريقه أمام المريخ السوداني، اليوم السبت، في مدينة أم درمان ضمن الجولة الخامسة بدور المجموعات لدوري أبطال إفريقيا، بالصعبة، وأنه سوف يخوضها يدافع الفوز الذي سيسهل عليه مهمته في المباراة الأخيرة بالقاهرة أمام سيمبا التنزاني.

وقال موسمياني في مؤتمر صحفي بملعب المباراة مساء الجمعة: "مباراة صعبة للفريقين ولن يلعبا على التعادل، فكليةما تبقت له ٦ نقاط ويريد الفوز بها، ونحن من جانبنا نريد الفوز بها، لتسهل مهمتنا على تصدر المجموعة قبل مواجهة سيمبا بملعبنا".

وتمنّى موسمياني أن يلعب المريخ والأهلي مباراة هجومية مفتوحة، لأنهما يتطلعان للفوز، وأردف: "سنرى ماذا سيحدث غدا لكنها مباراة صعبة للفريقين".

ورد موسمياني على سؤال كورورة بصفتة مدربا سابقا لجنوب إفريقيا، هل يستغل مباراة الفد للثأر لبلاده بالفوز على المريخ: "كما ترى أنا أردت شعار نادي الأهلي المصري، وترى الألوان التي أرتديها الآن، فأنا هنا في مهمة مختلفة، صحيح أنني أدين بالولاء للبلدي، لكن مهمتي الآن مختلفة".

وقال تأثير غياب علي معلول وحمدي فتحي عن المباراة أمام المريخ، حول مدرب الأهلي المصري: "كرة القدم لعبة احترافية، وتحدث فيها إصابات اللاعبين بشكل دائم وفقدنا علي معلول لفترة طويلة، لكننا ظلنا نلعب بدونه رغم أنه لاعب مهم بالنسبة لنا".

وتحدث موسمياني كذلك عن عودة اللاعبين الدوليين للمشاركة مع الأهلي بعد مباريات قوية، فقال: "كنت أتمنى أن أمنحهم راحة ليومين، لكن الأهلي ليس استثناء، فالهلال وصن داوونز اللذان لعبا اليوم كان لديهم لاعبون خاضوا المباريات الدولية، لذلك التزام دولي وليس لنا فيه يد".

في سياق متصل، قال محمد الشناوي، حارس مرمى الأهلي: "المباراة صعبة للفريقين وجننا لتحقيق الفوز، وكثف الجهاز الفني العمل على الفريق، ما سيساعدنا على العودة إلى مصر بالفوز".

وأضاف: "نحن في الأهلي نلعب دائما نلعب على المركز الأول في كل بطولة، فالمرکز الثاني بالنسبة لنا هو المركز الأخير، وأنا متفائل بمباراة الفد ريبما بمبارتنا في الموسم الماضي أمام الهلال التي كنا فيها بحاجة للتعادل فقط لنصعد للمرحلة التالية وفضلنا ذلك، وسنخرج بنتيجة جيدة وتأهل".

الجامعة العربية تطالب بالضغط على إسرائيل لعدم عرقلة إجراء الانتخابات الفلسطينية

القاهرة

طالبت الجامعة العربية بضرورة الضغط على إسرائيل لعدم عرقلة عملية إجراء الانتخابات في الأراضي الفلسطينية المحتلة بما فيها القدس عاصمة فلسطين أو طواقم العمل الخاصة بها بمن فيهم المراقبون الدوليون.

جاء ذلك خلال استقبال الأمين العام المساعد لشؤون فلسطين والأراضي العربية المحتلة في مقر جامعة الدول العربية رئيس وفد الاتحاد الأوروبي لدى جمهورية مصر العربية السفير كريستيان برجر. وأكد الأمين العام المساعد ضرورة أن يمارس الاتحاد الأوروبي الدور المأمول منه في حث الدول الأعضاء التي لم تعترف بعد بدولة فلسطين إلى اتخاذ هذه الخطوة في أقرب وقت لحماية لجل الدولتين الذي يمثل السبيل الوحيد لتحقيق أمن وسلام واستقرار المنطقة عبر تجسيد حق الشعب الفلسطيني في أرضه ووطنه عبر إقامة دولته المستقلة ذات السيادة وعاصمتها القدس الشرقية.

تونس.. مقتل ٣ إرهابيين ورضيعة

تونس

أعلنت وزارة الداخلية التونسية، بليل الجمعة، القضاء على ثلاثة إرهابيين من بينهم امرأة فجرت نفسها بحزام ناسف وهي تحمل رضيعها في جبال محافظة القصرين (غرب).

وقالت الداخلية في بيان إن قوات مختصة للحرس الوطني ووحدات من الجيش الوطني قامت بعملية استباقية في جبل المغيلة تم خلالها القضاء على الإرهابي حمدي ذويب التابع للتنظيم الإرهابي أجناد الخلافة وحجز سلاح من نوع شطابير. ويعتبر ذويب من العناصر القيادية في تنظيم "أجناد الخلافة" التابع لتنظيم داعش المتطرف حيث ثبت تورطه في العديد من العمليات الإرهابية، وفقا للداخلية.

كذلك تمكنت قوات الحرس في جبل السلوم بمحافظة القصرين، في بعد عملية رصد لمجموعة إرهابية، من القضاء على عنصر إرهابي مرفوق بزوجه المتقبة والحاملة لجنسية أجنبية.

وقامت المرأة بتفجير نفسها باستعمال حزام ناسف أسفر عن مقتلها وابنتها الرضيعة، في حيث بقيت ابنتها الثانية على قيد الحياة، وفقا لوكالة فرانس برس.

وتحوض القوات العسكرية التونسية منذ ٢٠١٢ حملات تعقب جماعات مسلحة تنتمي إلى خلايا تابعة لتنظيم القاعدة في الغرب وكذلك لتنظيم داعش.

ومطلع فبراير قتل أربعة جنود تونسيين في انفجار لغم أرضي في منطقة جبال المغيلة القريبة من جبال السلوم، خلال عملية تمشيط. وتبنى تنظيم داعش العملية.

وشن هذا التنظيم في ٢٠١٤ هجوما على عسكريين وقتل ١٥ جنديا، وتلت ذلك سلسلة اعتداءات في البلاد.

أطراف الاتفاق النووي وإيران: الاستمرار في العمل لتحديد تدابير رفع العقوبات

عمان

اتفقت الأطراف الدولية المنخرطة في الاتفاق النووي الإيراني على الاستمرار في العمل لتحديد تدابير رفع العقوبات وضمان التنفيذ الكامل للصفقة من قبل جميع الأطراف.

جاء ذلك في بيان نقلته وكالة (اكي) صدر الجمعة عقب الاجتماع الافتراضي لممثلي الدول المتبقية في الاتفاق النووي الإيراني، الموقع عام ٢٠١٥، برعاية الاتحاد الأوروبي بوصفه منسق الاتفاق.

وشارك في اجتماع نواب وزراء خارجية كل من فرنسا وبريطانيا وألمانيا وروسيا والصين إيران، بالإضافة إلى ممثل عن الاتحاد الأوروبي.

وتوافق المشاركون على عقد اجتماع في فيينا الأسبوع المقبل من أجل متابعة العمل وتحديد آليات عودة محتملة للولايات المتحدة الأمريكية للاتفاق الذي انسحب منه أحاديا عام ٢٠١٨.

وجاء في البيان: "سيكشف الطرف المنسق اتصالاته بشكل منفصل في فيينا مع جميع المشاركين وكذلك مع الولايات المتحدة الأمريكية". وأعاد المشاركون في اجتماع التأكيد على تصميمهم الحفاظ على الاتفاق النووي الإيراني وتنفيذه بالكامل.

الجامعة العربية تؤكد الحاجة لحلول سياسية للقضايا والأزمات بالشرق الأوسط



القاهرة

أكدت الجامعة العربية أهمية صيانة الأمن والاستقرار ومكافحة الإرهاب، وتحقيق التنمية المستدامة وحل النزاعات بالطرق السلمية، مشددة على الحاجة إلى حلول سياسية للقضايا والأزمات الإقليمية في الشرق الأوسط، بناء على قرارات الشرعية الدولية ذات الصلة والمرجعيات المتفق عليها.

جاء ذلك في بيان للجامعة العربية في ختام أعمال الدورة الثانية للاجتماع الوزاري

للحوار السياسي العربي الياباني التي عقدت الخميس، عبر تقنية الفيديو كونفرانس، برئاسة مشتركة بين قطر (رئاسة الجانب العربي) وتشيميتسو موتيجي وزير خارجية اليابان، وبمشاركة أحمد أبو الفيط أمين عام جامعة الدول العربية، ووزراء خارجية ورؤساء وفود الدول العربية. وشدد البيان على أهمية إيجاد حل عادل وشامل ودائم للقضية الفلسطينية، بما يحقق إقامة دولة فلسطينية مستقلة على حدود الرابع من حزيران للعام ١٩٦٧ للاجئين.

جولة جديدة لسد النهضة.. وزير خارجية مصر يتوجه إلى كنشاسا

كينشاسا

توجه وزير الخارجية المصري، سامح شكري، يوم الجمعة، إلى العاصمة الكونغولية كينشاسا للمشاركة في جولة من المفاوضات حول سد النهضة، وذلك بناء على الدعوة التي وجهتها جمهورية الكونغو الديمقراطية بوصفها الرئيس الحالي للاتحاد الأفريقي وبمشاركة وزراء خارجية والرئيس لكل من مصر والسودان وإثيوبيا. وابتداء من يوم السبت، يجتمع وزراء خارجية مصر وإثيوبيا والسودان في كنشاسا لإجراء محادثات بشأن سد النهضة المنير للجدل الذي تبنيه أديس أبابا على النيل الأزرق.

وقال مسؤولون في وزارة الخارجية والرئاسة الكونغولية إن الاجتماع الذي يستمر ٣ أيام سيستضيفه الرئيس فيليكس تشيسيكيدى الذي تولى رئاسة الاتحاد الأفريقي الشهر الماضي.

وحضت مصر والسودان في وقت سابق من الشهر الجاري جمهورية الكونغو الديمقراطية على قيادة الجهود لاستئناف المفاوضات بشأن السد المتنازع عليه. ومنذ عام ٢٠١١، تتفاوض مصر والسودان وإثيوبيا للوصول إلى اتفاق بشأن سد النهضة الذي تبنيه أديس أبابا وتخشى القاهرة والخرطوم من آثاره عليهما. ورغم مرور هذه السنوات أخفت البلدان الثلاثة في الوصول إلى اتفاق. وتقول دول المنبع إثيوبيا إن الطاقة الكهرومائية التي ينتجها سد النهضة ستكون حيوية لتلبية احتياجات الطاقة لسكانها البالغ عددهم ١١٠ ملايين نسمة.

فيما ترى دولة المصب مصر، التي تعتمد على النيل لتوفير نحو ٩٧ بالمئة من مياه الري والشرب، في السد تهديدا لوجودها. ويخشى السودان التي تعد دولة مصب أيضا، أن تتعرض سدودها للخطر إذا مضت

إثيوبيا في ملء سد النهضة قبل التوصل إلى اتفاق.

ورغم حصر مصر والسودان إثيوبيا على تأجيل خططها لملء خزان السد حتى التوصل إلى اتفاق شامل، أعلنت أديس أبابا في ٢١ يوليو ٢٠٢٠ أنها أنجزت المرحلة الأولى من ملء الخزان البالغة سعته ٤.٩ مليارات متر مكعب والتي تسمح باختبار أول مضختين في السد.

كما أكدت عزمها على تنفيذ المرحلة الثانية من ملء بحيرة السد في يوليو المقبل والثلاثاء الماضي، حذر الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي من المساس بحصة مصر من مياه النيل.

وقال في تعليق على تطورات مفاوضات سد النهضة الإثيوبي "نحن لا نهدأ لاحدا ولكن لا يستطيع أحد أخذ نقطة مياه من مصر (...). والاستشهد للمنطقة حالة عدم استقرار لا يتخيلها أحد".

العراق يعلن عن جهود لنقل نفط البصرة الى مصر عبر ميناء العقبة

بغداد

كشفت العراق، عن جهود حثيثة لحسم الإجراءات الخاصة بمد أنبوب نقل النفط من حقول البصرة عبر ميناء العقبة إلى مصر. وقال الناطق الرسمي لوزارة النفط العراقية عاصم جهاد، اليوم، إن بلاده تقوم بمشاورات حثيثة مع الأطراف المعنية لتوقيع اتفاق مع شركات تقوم بنقل النفط الخام من حقول البصرة جنوبي العراق إلى ميناء العقبة جنوبي الأردن.

وأضاف، إن تنفيذ هذه الإجراءات اللازمة ستكون خطوة تؤدي إلى الإعلان عن اسم الشركة المنفذة للمشروع وموعد بدء التنفيذ، الذي تعطل بسبب انتشار وباء كورونا.

ويأتي مشروع نقل النفط العراقي من البصرة إلى ميناء العقبة وإلى مصر ضمن مذكرات التفاهم التي جرى الاتفاق عليها بين الدول الثلاث العراق والأردن ومصر.

واشنطن تعلن «مشاركتها» في اجتماع فيينا الخاص بـ «نووي إيران»

وكالات

أكدت الولايات المتحدة، الجمعة، أنها ستشارك في اجتماع الأسبوع المقبل في فيينا لمناقشة الاتفاق النووي الإيراني، مؤكدة أنها "منفتحة" على عقد محادثات "مباشرة" مع طهران، وفق ما نقلت "فرانس برس".

وقال الناطق باسم الخارجية الأميركية نيد برايس: "لا نتوقع حاليا بأن تجري محادثات مباشرة بين الولايات المتحدة وإيران في إطار هذه العملية، لكن الولايات المتحدة منفتحة على الأمر".

وأضاف، "لا نتوقع تحقيق اختراق فورا إذ ستكون محادثات صعبة. لكننا نعتقد أن هذه خطوة مفيدة إلى الأمام"، حسبما نقلت "فرانس برس".

ويحسب برايس فإن "القضايا الرئيسية المقرر بحثها تشمل الخطوات المطلوبة من إيران للعودة للاتفاق وخطوات تخفيف العقوبات".

وكالت وسائل إعلام رسمية قد نقلت عن المتحدث باسم وزارة الخارجية الإيرانية، الجمعة، قوله إن ممثلين لإيران والقوى العالمية، قرروا عقد اجتماع بشأن الاتفاق النووي في فيينا، يوم الثلاثاء المقبل.

وأكد مصدر دبلوماسي أوروبي ومسؤول أوروبي، أن اجتماعا سيعقد في فيينا يوم الثلاثاء، حسبما نقلت "رويترز". وسيجتمع ممثلون عن القوى الدولية، وهي روسيا، والصين، وألمانيا وفرنسا وبريطانيا، مع إيران.

هذا ما أعلنه مقوض الأمن والسياسة الخارجية في الاتحاد الأوروبي جوزيب بوريل، الذي سيرأس نائبه الاجتماع، حيث ستناقش الأطراف المعنية قضايا عدة، على رأسها احتمال عودة واشنطن إلى الاتفاق النووي.

كما سيبحث اجتماع اللجنة المشتركة، كيفية ضمان التزام كل الأطراف بالاتفاق النووي، وتنفيذه بشكل كامل وفعال، بحسب بيان الاتحاد الأوروبي.

ويأتي الإعلان في وقت أكدت فيه مصادر دبلوماسية أوروبية، أن بريطانيا وفرنسا وألمانيا أجرت بالفعل محادثات مع إيران الاثنين الماضي.

وتصر طهران، على رفع العقوبات الأميركية عنها، كشرط للعودة للاتفاق.

إصرار تقابله واشنطن بالإصرار نفسه، على استمرار العقوبات، لحين التوصل إلى تفاهم ينقذ الاتفاق النووي.

وكانت الوكالة الدولية للطاقة الذرية قد ذكرت، الخميس، أن إيران بدأت تخصيب اليورانيوم من خلال مجموعة رابعة من أجهزة الطرد المركزي المتطورة (آي-١٢) في منشأة تحت الأرض في نطنز، في انتهاك جديد للاتفاق النووي.

السعودية تسجل أكبر حصيلة إصابات يومية بكورونا منذ ٧ أشهر

الرياض

أعلنت وزارة الصحة السعودية اليوم الجمعة عن تسجيل ٧٢٨ إصابة جديدة بفيروس كورونا خلال آخر ٢٤ ساعة، وهو العدد الأكبر منذ ١٠ أيلول الماضي، ما رفع إجمالي عدد الإصابات المسجلة إلى ٣٩١٢٢٥ حالة منها ٥٧٨ حالة نشطة، من ضمنها ٧٣٥ حالة حرجة.

بعد تحرير «إيفر غيفن».. الازدحام المروري بقناة السويس يتراجع



سفينة الحاويات إيفر غيفن". قال أسامة ربيع، الجمعة، إن الهيئة تدرس توسيع المجرى الملاحي، بعد حادث جنوح سفينة "إيفر غيفن" العملاقة، الذي أدى تعطل الملاحة لأيام بالشریان المائي العالمي. وأضاف ربيع، وفق ما نشرت صحيفة "الشرق" القاهرية، في رده على سؤال بشأن خطط قناة السويس لتطوير الممر الملاحي، أنه يجري دراسة توسيع القناة بعد حادث جنوح السفينة، مؤكدا في الوقت نفسه أنها ليست بحاجة إلى "زيادة عمقها".

قالت هيئة قناة السويس إنها ستعمل على مدار الساعة لإنهاء عبورها للممر الملاحي. وأعلن مستشار الرئيس المصري لشؤون مشروعات قناة السويس والموانئ، مهذب ميميش، استئناف حركة الملاحة بقناة السويس اعتبارا من الاثنين، وذلك بعد تمكن السلطات المصرية من تعويم السفينة الجانحة. وأكد رئيس هيئة القناة أسامة ربيع إنه "تم استئناف حركة الملاحة بقناة السويس بعد نجاح الهيئة بإمكانياتها في إنقاذ وتعويم

وكالات

أعلن مزود الخدمات في قناة السويس الجمعة عن تراجع الازدحام المروري الناجم عن إغلاق سفينة شحن لقناة السويس لما يقرب من أسبوع.

وقالت شركة "ليث إيجنسيرز" إنه مع انخفاض عدد السفن التي تنتظر العبور عبر الممر الملاحي الدولي، تراجع الازدحام من أكثر من ٣٠٠ سفينة قبل ٣ أيام، إلى ٢٠٦ سفن فقط.

وكانت حركة العبور في قناة السويس قد استؤنفت مساء الاثنين الماضي، بحسب ما ذكرت وكالة الأسوشيتد برس.

قالت هيئة قناة السويس في مصر، أمس الخميس، إنه من المتوقع عبور ٨٧ سفينة القناتة في الاتجاهين، في إطار محاولتها الانتهاء من عبور كل السفن التي توقفت بسبب جنوح سفينة حاويات في مجرى القناة الأسبوع الماضي.

وأضافت الهيئة أن عدد السفن التي عبرت القناة بالفعل في أعقاب إعادة تعويم سفينة الحاويات العملاقة بلغ ١٩٤ سفينة. وأدى إغلاق القناة لنحو ٦ أيام، بسبب جنوح السفينة "إيفر غيفن" التي يبلغ طولها ٤٠٠ متر، إلى تكبد أكثر من ٤٠٠ سفينة



وكالات

عندما أمر الرئيس الفرنسي بفرض إجراءات العزل العام للمرة الثالثة، بعد أن أصر لأسابيع على استمرار فتح البلاد مخالفا نصائح العلماء، تحول إيمانويل ماكرون إلى هدف لسهام النقد من خصومه الذين يضعون انتخابات العام المقبل نصب أعينهم.

وقال ماكرون في خطاب للأمة نقله التلفزيون مساء الأربعاء، إن فرض العزل العام ضروري في مواجهة موجة ثالثة فتاكة من جائحة كوفيد-١٩ من الممكن أن تخرج عن السيطرة في وقت تكثف فيه فرنسا حملة التطعيم.

ويفرض الإغلاق على البلاد، يكون المصري السابق قد توقف عن مقامة دخلها منذ شهرين عبر محاولة قيادة البلاد وسط الزيادة الكبيرة دون أن يصدر الأوامر الصعبة بالبقاء في المنازل وإغلاق المدارس، وهي إجراءات فرضتها دول أوروبية أخرى هذا العام.

قالت مارلين لوبان زعيمة اليمين المتطرف إنها "ووترلو" بالنسبة لماكرون، وهو تعبير يستخدمه الفرنسيون للإشارة إلى الهزيمة القاضية ومستوحى من المعركة التي هزم

فيها نابليون وقضت على أسطوريته. وكتبت لوبان، التي من المتوقع أن تكون المنافس الرئيسي لماكرون في ٢٠٢٢، في مقابلة مع "المؤسف أن الفرنسيين هم الذين يتحملون تبعات هذا التأخير، وعواقب تكبره، وعدم السلاسة في اتخاذ القرار، بنهم باهظ يدفعونه من حياتهم اليومية".

قال رئيس الوزراء جان كاستكس للمشرعين الخميس قبل إجراء تصويت رمزي على إجراءات العزل العام، إن الحكومة سعت جاهدة لتحقيق توازن بحيث لا يكون تحركها مبكرا أكثر مما يلزم ولا بعد فوات الأوان. وأضاف "هذه الإجراءات تبدو ضرورية لنا. إنها ضرورية للسماح لبلادنا بتجاوز ما نأمل أن تكون المرحلة الأخيرة (من الأزمة)". وقال الرئيس إنه كان على صواب عندما أبقى فرنسا مفتوحة وحمى الاقتصاد من إغلاق آخر، حتى في الوقت الذي بدأت فيه المستشفيات في الانهيار تحت الضغط. وقال ماكرون قبل أسبوع فقط "لم أرتكب أي جرم، ولا أشعر بالندم".