

وصول القوة الأردنية المشاركة في تمرين سحب

عمان

وصلت القوة الأردنية المشاركة في تمرين سحب / ٤ الجمعة، إلى أرض الوطن، بعد انتهاء فعاليات التمرين العسكري المشترك الذي نفذ في المملكة العربية السعودية الشقيقة.

وهدف التمرين الذي استمر لمدة أسبوعين، إلى تعزيز التعاون المشترك وتبادل الخبرات بين الجيشين الشقيقين، ورفع المستوى التدريبي لوحدات القوات المسلحة في مجال الدفاع ضد أسلحة الدمار الشامل، إضافة إلى تفعيل العمل المشترك وتطوير الاستجابة السريعة للعمليات.

يشار إلى أن القوات المسلحة الأردنية مستمرة في تعزيز التعاون والعمل المشترك مع جيوش الدول الصديقة والشقيقة.

بعثة العمرة العسكرية/١٧ تغادر إلى الديار المقدسة

عمان

غادرت الجمعة، بعثة العمرة العسكرية/١٧، المتجهة إلى الديار المقدسة لأداء مناسك العمرة، والتي تتكون من ضباط وضباط صف وأفراد من مختلف وحدات وتشكيلات القوات المسلحة.

وكان قد جرى للبعثة مراسم وداع رسمية من قبل المساعد للإدارة والقوى البشرية العميد الركن حسان عناب يوم الأحد الماضي.

يشار إلى أن المشاركين في بعثة العمرة العسكرية، تم انتخابهم من مختلف تشكيلات ووحدات القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي.

المستقلة للانتخاب: لا صحة لمنشورات تدعي إعادة الانتخابات

عمان

أوضحت الهيئة المستقلة للانتخاب، أنها رصدت منشورات مفرجة متسوية لصفحات الهيئة على وسائل التواصل الاجتماعي تدعي إعادة الانتخابات في دوائر محددة.

وتؤكد الهيئة، أن لا صحة لهذه المنشورات ولم تصدر عنها؛ وإن الهيئة قد نشرت النتائج النهائية للانتخابات مجالس المحافظات والمجالس البلدية ومجلس أمانة عمان في الجريدة الرسمية.

وأكدت الهيئة، أنها ستحيل المنشورات المبركة إلى وحدة الجرائم الإلكترونية للتحقق من مصدرها واتخاذ المقتضى القانوني وفق ذلك.

أجواء باردة اليوم وارتفاع قليل على درجات الحرارة

عمان

يطرأ اليوم السبت، ارتفاع قليل على درجات الحرارة، وتكون الأجواء باردة في أغلب مناطق المملكة ولطيفة الحرارة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور الغيوم على ارتفاعات منخفضة، خاصة في شمال ووسط المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً.

كما ويطرأ الأحد، ارتفاع قليل آخر على درجات الحرارة مع بقائها أقل من معدلاتها لثلث هذا الوقت من السنة، وتكون الأجواء باردة في معظم مناطق المملكة ولطيفة في الأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور بعض الغيوم المنخفضة في شمال ووسط المملكة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط أحياناً، وتتحوّل ليلاً إلى شمالية شرقية.

السعودية تعيد فتح برنامج التأشيرة عند الوصول لـ ٣ فئات

الرياض

أعدت السعودية فتح برنامج التأشيرة عند الوصول، الذي يسمح بدخول حاملي التأشيرات السارية المفعول من الولايات المتحدة وبريطانيا ومنطقة "شغن".

وتأتي هذه الخطوة بعد أسبوعين من رفع المملكة لجميع قيود الدخول المتعلقة بجائحة كورونا، ومعها عادت الأوضاع إلى طبيعتها قبل الجائحة، حسبما قالت وكالة الأنباء السعودية (واس)، الجمعة.

ويمكن لحاملي إحدى التأشيرات الثلاث، والمسافرين عبر إحدى الناقلات الجوية الوطنية "خطوط السعودية وطيران ناس وطيران أديل" الحصول على تأشيرة سياحة لمدة ١٢ شهراً عند الوصول إلى المملكة، من دون الحاجة إلى تقديم طلب مسبق.

ويتعين على الزوار الذين يحملون تأشيرة سارية المفعول للولايات المتحدة أو المملكة المتحدة أو منطقة شغن، استخدامها مرة واحدة على الأقل للدخول إلى المنطقة التي أصدرت التأشيرة قبل استخدامها لدخول المملكة. ويعد خيار التأشيرة عند الوصول متاحاً لحوالي ١٢ الف مؤهل برنامج التأشيرة الإلكترونية الذي جرى إطلاقه في عام ٢٠١٩، كما يتعين على جميع الزوار الحصول على تأمين طبي ضد مخاطر كورونا، ويمكن الحصول عليه من جميع مطارات المملكة الدولية عند الوصول. وقال وزير السياحة السعودي ورئيس مجلس إدارة الهيئة السعودية للسياحة، أحمد الخطيب، إن المملكة تعد اليوم واحدة من أكثر الوجهات التي يمكن الوصول إليها في العالم سواء للسياحة أو العمل أو أداء مناسك الحج والعمرة. وأضاف الخطيب أن ذلك يعزز من تسارع نمو القطاع السياحي وتوفير فرص العمل والاستثمار. وجدد الوزير الدعوة والترحيب بكافة الزوار والسياح من مختلف دول العالم "للاستمتاع بكنوز السياحة السعودية، من وجهات ومعاليم ووظائف وتراث وكرم وترحاب عرف عن المجتمع السعودي الأصيل".

الملك يستضيف الرئيس المصري وولي عهد أبو ظبي ورئيس الوزراء العراقي



العقبة

استضاف جلالة الملك عبدالله الثاني، في العقبة الجمعة، الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، وسمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة في دولة

الإمارات العربية المتحدة، ورئيس مجلس الوزراء العراقي مصطفى الكاظمي، في لقاء أخوي حضره سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، وسمو الأمير تركي بن محمد بن فهد بن عبدالعزيز، وزير الدولة عضو مجلس الوزراء في المملكة

التلفزيون الأردني يعلن الفائزين بالسحب على جوائز تلقي مطعمهم كورونا

عمان

أعلن التلفزيون الأردني عبر برنامج "يسعد صباحك" الجمعة، أسماء الفائزين بجوائز السحب الـ (١٩) لتلقي مطعمهم كورونا، ضمن المبادرة التي أطلقها التلفزيون بالتعاون مع جمعية البنوك، بهدف التشجيع على تلقي المطعم وتحسين المجتمع من الوباء.

وفاز بالجوائز لهذا الأسبوع ستة فائزين هم: غرام نبيل مراد من الطفيلة، وحليمة

محمد علي أبو جابر من الزرقاء، وجهاد أسامة محمد المشايخ من البلقاء، ومحمد يوسف عبد الرحمن محمد من المفرق، ونجاح سند عيد المساعيد من المفرق، ونبيل محمد عبد الرحيم الدريز من إربد، حيث تبلغ قيمة كل جائزة ٥٠٠ دينار، وستصل للفائزين رسائل نصية توضح آلية استلامهم للجوائز.

وتبرع بجوائز السحب الـ (١٩) لتلقي مطعمهم كورونا بنك القاهرة عمان، وبنك الإسكان، وكابيتال بنك، والبنك الإسلامي الأردني، والبنك العربي الإسلامي الدولي، وبنك صفوة الإسلامي.

مجموعة النمرو.. خطة واشنطن لصد «النووي والبيولوجي والكيميائي»

وكالات

كشفت تقارير صحيفة غربية أن واشنطن وضعت خطة للرد على موسكو، حال استخدامها السلاح النووي أو البيولوجي أو الكيميائي في أوكرانيا.

والخمس تعهد الرئيس الأميركي جو بايدن، بالتصدي لروسيا حال أقدمت على استخدام السلاح الكيميائي، وسط مخاوف دولية متزايدة من انزلاق الحرب الدائرة في أوكرانيا إلى طريق اللامعقول.

ويقول محللون لوقع "سكاي نيوز عربية" إن الولايات المتحدة تبني مختبرات بيولوجية خارج أراضيها، ولديها تاريخ موفق في استخدام الأسلحة النووية والكيميائية خلال حروبها.

وأشارت صحيفة "نيويورك تايمز" الأميركية إلى خطة واشنطن للرد على روسيا، حال استخدامها السلاح النووي أو البيولوجي أو الكيميائي في كييف، لكنها لم تكشف تفاصيل الخطة.

وقالت الصحيفة إن البيت الأبيض شكل فريقاً من المسؤولين لوضع سيناريوهات رد فعل واشنطن وحلفائها، على استخدام موسكو لمثل هذه الأسلحة. وأوضحت أن هناك فريقاً يدعى "مجموعة النمر"، يدرس الردود على هجوم روسي اقتراضي على قوافل الأسلحة والمساعدات المتجهة إلى أوكرانيا، على أراضي دول حلف الناتو.

كما تدرس المجموعة الطريقة التي يجب أن ترد بها واشنطن على انتشار مثل تلك

الأعمال العدائية في البلدان المجاورة، بما في ذلك مولدوفا وجورجيا.

ووقع على وثيقة إنشاء "مجموعة النمر" مساعد الرئيس الأميركي لشؤون الأمن القومي جيك ساليغان، بعد ٤ أيام من بدء الهجوم الروسي في أوكرانيا، حسب الصحيفة الأميركية. وفيما لعبت تلك المجموعة دوراً مركزياً في تطوير أساليب فرض عقوبات على روسيا، وزيادة عدد القوات في دول الناتو، وتسليح القوات الأوكرانية، فإنها تحاول تحديد الخط الذي قد يؤدي تجاوزه إلى دفع الناتو إلى استخدام القوة العسكرية في أوكرانيا.

وقال أستاذ اقتصاديات الصحة وعلم الأوبئة إسلام عنان، إنه "بعد اتفاقية جنيف في عام ١٩٢٥ هناك دول موقعة تستخدم الأسلحة البيولوجية"، علماً أنها "أرخص أنواع أسلحة الدمار الشامل".

وتبادلت واشنطن وموسكو خلال الأيام الماضية الاتهامات حول استخدام أسلحة بيولوجية وكيميائية في أوكرانيا، في حين لوحث روسيا بأسلحتها النووية.

وقال بايدين عن نظيره الروسي فلاديمير بوتين، "يتحدث عن حجج واهية جديدة مثل التأكيد على أننا نمتلك أسلحة بيولوجية وكيميائية في أوروبا، وهذا ليس صحيحاً". وأضاف بايدين، "إنهم يشيرون أيضاً إلى أن أوكرانيا تملك أسلحة بيولوجية وكيميائية، وهذه علامة واضحة على أنه (بوتن) يفكر في استخدام الاثنين".

الهوراري: سنشهد صيفاً آمناً من كورونا

عمان

ركزت ورشات العمل الاقتصادية الوطنية المنعقدة في الديوان الملكي الهاشمي تحت عنوان "الانتقال نحو المستقبل، تحرير الإمكانيات لتحديث الاقتصاد"، في جانب هام منها القطاع الصحي وتقييم وضعه الراهن، انطلاقاً من أهمية القطاع باعتباره جزءاً من المنظومة الاجتماعية الاقتصادية.

وشهدت اجتماعات اللجنة الخاصة بالمنظومة الصحية منذ بدء جلسات الورش مداوات عميقة بين المشاركين لتقييم الوضع الراهن للقطاع الصحي، والوقوف على نقاط القوة والميزة فيه وتعزيزها، وتشخيص التحديات التي تواجه القطاع ووضع الحلول اللازمة لمعالجتها، في ظل مرحلة التعالي ما بعد جائحة كورونا.

ويمثل الاتفاق على قطاع الرعاية الصحية ١٠ بالمئة من الناتج المحلي الاجمالي للأردن حتى نهاية العام ٢٠٢٠، ويبلغ نصيب الفرد من الاتفاق على القطاع لذات الفترة نحو ٢٨١٠ دينار، في الوقت الذي يؤكد فيه مختصون أن أداء القطاع في الأردن يعتبر في وضع جيد من حيث الاتفاق مقابل مستوى الخدمة المقدمة. تابع ص٢

مليون و٤٠٠ الف متر مكعب دخلت السدود خلال ٢٤ ساعة

عمان

قالت سلطة وادي الاردن، إن كميات مياه الأمطار التي دخلت الى السدود خلال ٢٤ ساعة الماضية بلغت مليوناً و ٤٠٠ الف متر مكعب. وأشارت الوزارة في بيان الجمعة، إن مخزون السدود الرئيسية ارتفع إلى ٨٨٥ مليون متر مكعب ونسبته تخزين ٣١٥ بالمئة من المخزون الكلي البالغ حوالي ٢٨٠ مليون متر مكعب، وأن أكبر كمية دخلت على سد الملك طلال حوالي ٩٧٠ الف متر مكعب.

وبينت الوزارة، أنه لم يدخل على السدود الجنوبية كميات مياه أمطار خلال المنخفض الحالي .

الخارجية تدين الاعتداءات المستمرة لميليشيا الحوثي على أراضي السعودية

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين، الاعتداءات المستمرة لميليشيا الحوثي على أراضي المملكة العربية السعودية الشقيقة، وأخرها إطلاق صاروخ بالستي وطائرات مسيرة مُمخخة باتجاه مبانٍ مدنية ومنشآت للطاقة واقعة في عدة مناطق في المملكة، والتي تم اعتراضها وتدميرها من قبل الدفاعات الجوية السعودية.

وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير هيثم أبو الفول إدانة واستنكار المملكة الشديدين لهذه الاعتداءات الإرهابية الجبانة، مُشدداً على تضامن المملكة ووقوفها المطلق إلى جانب المملكة العربية السعودية الشقيقة في وجه كل ما يهدد أمنها وأمن شعبها الشقيق.

المهندس ايمن الخضيري نقيباً للمقاولين

عمان

فاز مرشح قائمة وطن المهندس ايمن الخضيري بمركز نقيب المقاولين متفوقاً على منافسيه مرشح قائمة المقاول وائل طوقان ومرشح قائمة الوفاء المهندس احمد اليقوب.

وحصل الخضيري على ٤١٣ صوتاً وطوقان على ٣٩٦ صوتاً واليعقوب على ٣٥٢ صوتاً.

وشارك في الانتخابات ١٢٢٤ مقاولاً من أصل ١٤٦٦ يحق لهم الاقتراع، وبلغت نسبة الاقتراع ٨٣% وتعد من النسب الأعلى، وذلك جراء المناقشة الشديدة بين القوائم الثلاث.

يذكر ان صناديق الاقتراع للانتخابات النيابية قد اغلقت عند الساعة السادسة من مساء امس.

الانتهاء من الأعمال بمشروع الباص السريع نهاية العام

عمان

توقع وزير الأشغال العامة والإسكان المهندس يحيى الكسبي، الانتهاء من الاعمال الرئيسية في مشروع الباص سريع التردد نهاية العام الحالي، والذي سيسهم بتعزيز منظومة نقل الطلبة في جامعة البوليتكنك. جاء ذلك خلال تفقد الكسبي، ورئيس جامعة البلقاء التطبيقية الدكتور احمد العجلوني مساء اليوم الخميس، سير العمل في محطة ركاب البوليتكنك المحاذية لكلية الهندسة التكنولوجية، ضمن أعمال الحزمة الثالثة لمشروع الباص سريع التردد.

وأكد الكسبي خلال الجولة على تنفيذ الأعمال بما يتناسب مع متطلبات الجامعة وبما يحقق طابعا معماريا مميزا للمنطقة المحيطة بالمحطة وبما يحقق متطلبات تشغيل مشروع حافلات التردد السريع على طريق عمان الزرقاء وتسهيل حركة المشاة وطلاب الجامعة وفق اعلى معايير السلامة العامة.

وقال، إن الوزارة وابعاناً منها بدورها التنموي تولى الأهمية لدعم مشاريع البنية التحتية التي تدعم المنشآت التعليمية.

من جهته، ثمن رئيس جامعة البلقاء التطبيقية الدكتور احمد العجلوني الجهود التي تبذلها وزارة الأشغال في سبيل تحسين البيئة التحتية المؤدية للمرافق الحيوية، مشيداً بتعاون الوزارة وكوادرها مع جامعة البلقاء .

الهواري: سنشهد صيفاً آمناً من كورونا

عمان

ركزت ورشات العمل الاقتصادية الوطنية المتعددة في الديوان الملكي الهاشمي تحت عنوان "الانتقال نحو المستقبل، تحرير الإمكانات لتحديث الاقتصاد"، في جانب هام منها القطاع الصحي وتقييم وضعه الراهن، انطلاقاً من أهمية القطاع باعتباره جزءاً من المنظومة الاجتماعية الاقتصادية.

وشهدت اجتماعات اللجنة الخاصة بالمنظومة الصحية منذ بدء جلسات الورش مداومات ملجئة بين المشاركين لتقييم الوضع الراهن للقطاع الصحي، والوقوف على نقاط القوة والميزة فيه وتعظيمها، وتشخيص التحديات التي تواجه القطاع ووضع الحلول اللازمة لمعالجتها. في ظل مرحلة التعالي ما بعد جائحة كورونا.

ويمثل الاتفاق على قطاع الرعاية الصحية ١٠ بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي للأردن حتى نهاية العام ٢٠٢٠، ويبلغ نصيب الفرد من الانفاق على القطاع لذات الفترة نحو ٢٨١,٠٠ دينار، في الوقت الذي يؤكد فيه مختصون أن أداء القطاع في الأردن يعتبر في وضع جيد من حيث الانفاق مقابل مستوى الخدمة المقدمة.

وزير الصحة الدكتور فراس الهواري، قال لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) على هامش الاجتماعات، إن اللجنة، التي تكونت من جهات تنفيذية ورقابية وتشريعية من القطاعين العام والخاص ومنظمات المجتمع المدني، وضعت أولويات طويلة المدى وعابرة للحكومات للارتقاء بقطاع الرعاية الصحية، تتضمن الجودة والجوسبة وانعاش السياحة العلاجية، ومراقبة جودة الرعاية التي يقدمها القطاع الصحي واستدامتها.

وبين، أن خطة العمل المقترحة قدمت تصوراً جديداً للوزارة تتعلق بالسياحة العلاجية، يتضمن التخصصات والتسعيرة وفق آليات واضحة تحقق المنفعة الكاملة للمريض منذ وصوله للأردن وحتى المغادرة.

وأوضح، أن قطاع السياحة العلاجية الذي يعد من أبرز روافد الاقتصاد الوطني ويساهم بشكل كبير في الحد من البطالة، انقطع عن عمله مدة طويلة بسبب جائحة كورونا، وما يزال القطاع يعاني من الركود. وتوقع الهواري، أن يشهد الأردن خلال فصل الصيف القادم تعافياً من جائحة كورونا، ما يمكن الوزارة من إعادة توجيه وتوزيع الكوادر الصحية لهام جديدة خارج إطار الجائحة، مشيراً في ذات الوقت إلى توفر نحو ٢٥٠٠ وظيفة شاغرة في وزارة الصحة ضمن الموازنة المالية للوزارة لهذا العام.

وفي رده على سؤال، عن تخصص الإسعاف والطوارئ، الذي يدرس في جامعة العلوم والتكنولوجيا والذي ما زال يعاني خريجوه ركوداً في التوظيف، قال الوزير الهواري، إن الوزارة ستضع خلال اجتماعات لجنة الرعاية الصحية، خطة للتعامل مع هذا التخصص لا ماله من أهمية كبيرة تجلج في مواجهة تداعيات جائحة كورونا.

وكان جلالة الملك عبدالله الثاني، وجه لعقد الورشات الاقتصادية لرسم خارطة طريق يتم ترجمتها إلى خطط عمل عابرة للحكومات، بما يضمن إطلاق الإمكانات لتحقيق النمو الشامل، وما يرتبط به من استحداث فرص العمل، وزيادة الإيرادات التي تنعكس بالتالي على مستوى معيشة المواطنين. وهدفت الاجتماعات، التي ضمت نحو ٢٠٠ من الخبراء والمختصين الذين يمثلون القطاعات الرئيسية المكونة لجميع النشاطات الاقتصادية، إلى وضع رؤية مستقبلية واضحة للقطاعات الاقتصادية وخارطة طريق استراتيجية، محددة زمنياً ومتكاملة وقابلة للتنفيذ.

وغطت أعمال الورشة، ١٧ قطاعاً حيوياً: الزراعة والأمن الغذائي، الطاقة، المياه، التعدين، الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، الأسواق والخدمات المالية، الرعاية الصحية، التجارة، الصناعة، السياحة، التعليم وسوق العمل، النقل والخدمات اللوجستية، التنمية الحضرية والتغير المناخي، الصناعات الإبداعية، السياسة المالية، التشغيل، الاستثمار وبيئة الأعمال. (بترا- رندا حتاملة)

بدء فعاليات مؤتمر جراحة السمنة الثالث

عمان

بدأت فعاليات مؤتمر جراحة السمنة الثالث الذي تنظمه جمعية جراحة السمنة بنقابة الأطباء، بالتعاون مع جمعيات طبية بعنوان "مرض البدانة والسمنة ومضاعفاتها وطرق العلاج الحديثة" ويستمر ثلاثة أيام.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورهدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنظار المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراءات الجراحية، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في أعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات لتخفيف الوزن.

بدوره، قال رئيس الجمعية الدكتور سامي سالم، أن المؤتمر سيناقش كل ما يتصل بأمراض البدانة والسمنة ومضاعفاتها السلبية وآثارها وطرق العلاج الحديثة، وما توصل إليه العالم والطبيب مسألة العلاج من خلال أكثر من ٦٠ ورقة علمية متخصصة يقدمها أطباء خبراء في عالم الجراحة من داخل المملكة وكل من أميركا وبريطانيا والمانيا وإيطاليا وإسبانيا والهند والسعودية والإمارات والبرازيل وتركيا. وقال، أمين سر الجمعية الدكتور محمد خريس، على هامش المؤتمر، إن الأردن يعد المرجع الأول لجراحة السمنة ومضاعفاتها في المنطقة العربية وفيه مراكز معتمدة من مراكز دولية لجراحة السمنة مثل الاتحاد الدولي لجراحة السمنة، مبيناً أن الخبرات الأردنية بهذا المجال تقف الموجد في كثر من الدول. وسبق انعقاد افتتاح المؤتمر ورشة عمل في مستشفى الكندي تم خلالها بث عمليات سمنة نوعية لقاعة المؤتمر وإلى خارج المملكة عن طريق روابط جراحات السمنة العالمية.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورهدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنظار المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراءات الجراحية، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في أعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات لتخفيف الوزن.

بدوره، قال رئيس الجمعية الدكتور سامي سالم، أن المؤتمر سيناقش كل ما يتصل بأمراض البدانة والسمنة ومضاعفاتها السلبية وآثارها وطرق العلاج الحديثة، وما توصل إليه العالم والطبيب مسألة العلاج من خلال أكثر من ٦٠ ورقة علمية متخصصة يقدمها أطباء خبراء في عالم الجراحة من داخل المملكة وكل من أميركا وبريطانيا والمانيا وإيطاليا وإسبانيا والهند والسعودية والإمارات والبرازيل وتركيا. وقال، أمين سر الجمعية الدكتور محمد خريس، على هامش المؤتمر، إن الأردن يعد المرجع الأول لجراحة السمنة ومضاعفاتها في المنطقة العربية وفيه مراكز معتمدة من مراكز دولية لجراحة السمنة مثل الاتحاد الدولي لجراحة السمنة، مبيناً أن الخبرات الأردنية بهذا المجال تقف الموجد في كثر من الدول. وسبق انعقاد افتتاح المؤتمر ورشة عمل في مستشفى الكندي تم خلالها بث عمليات سمنة نوعية لقاعة المؤتمر وإلى خارج المملكة عن طريق روابط جراحات السمنة العالمية.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورهدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنظار المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراءات الجراحية، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في أعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات لتخفيف الوزن.

بدوره، قال رئيس الجمعية الدكتور سامي سالم، أن المؤتمر سيناقش كل ما يتصل بأمراض البدانة والسمنة ومضاعفاتها السلبية وآثارها وطرق العلاج الحديثة، وما توصل إليه العالم والطبيب مسألة العلاج من خلال أكثر من ٦٠ ورقة علمية متخصصة يقدمها أطباء خبراء في عالم الجراحة من داخل المملكة وكل من أميركا وبريطانيا والمانيا وإيطاليا وإسبانيا والهند والسعودية والإمارات والبرازيل وتركيا. وقال، أمين سر الجمعية الدكتور محمد خريس، على هامش المؤتمر، إن الأردن يعد المرجع الأول لجراحة السمنة ومضاعفاتها في المنطقة العربية وفيه مراكز معتمدة من مراكز دولية لجراحة السمنة مثل الاتحاد الدولي لجراحة السمنة، مبيناً أن الخبرات الأردنية بهذا المجال تقف الموجد في كثر من الدول. وسبق انعقاد افتتاح المؤتمر ورشة عمل في مستشفى الكندي تم خلالها بث عمليات سمنة نوعية لقاعة المؤتمر وإلى خارج المملكة عن طريق روابط جراحات السمنة العالمية.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورهدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنظار المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراءات الجراحية، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في أعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات لتخفيف الوزن.

بدوره، قال رئيس الجمعية الدكتور سامي سالم، أن المؤتمر سيناقش كل ما يتصل بأمراض البدانة والسمنة ومضاعفاتها السلبية وآثارها وطرق العلاج الحديثة، وما توصل إليه العالم والطبيب مسألة العلاج من خلال أكثر من ٦٠ ورقة علمية متخصصة يقدمها أطباء خبراء في عالم الجراحة من داخل المملكة وكل من أميركا وبريطانيا والمانيا وإيطاليا وإسبانيا والهند والسعودية والإمارات والبرازيل وتركيا. وقال، أمين سر الجمعية الدكتور محمد خريس، على هامش المؤتمر، إن الأردن يعد المرجع الأول لجراحة السمنة ومضاعفاتها في المنطقة العربية وفيه مراكز معتمدة من مراكز دولية لجراحة السمنة مثل الاتحاد الدولي لجراحة السمنة، مبيناً أن الخبرات الأردنية بهذا المجال تقف الموجد في كثر من الدول. وسبق انعقاد افتتاح المؤتمر ورشة عمل في مستشفى الكندي تم خلالها بث عمليات سمنة نوعية لقاعة المؤتمر وإلى خارج المملكة عن طريق روابط جراحات السمنة العالمية.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورهدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنظار المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراءات الجراحية، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في أعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات لتخفيف الوزن.

بدوره، قال رئيس الجمعية الدكتور سامي سالم، أن المؤتمر سيناقش كل ما يتصل بأمراض البدانة والسمنة ومضاعفاتها السلبية وآثارها وطرق العلاج الحديثة، وما توصل إليه العالم والطبيب مسألة العلاج من خلال أكثر من ٦٠ ورقة علمية متخصصة يقدمها أطباء خبراء في عالم الجراحة من داخل المملكة وكل من أميركا وبريطانيا والمانيا وإيطاليا وإسبانيا والهند والسعودية والإمارات والبرازيل وتركيا. وقال، أمين سر الجمعية الدكتور محمد خريس، على هامش المؤتمر، إن الأردن يعد المرجع الأول لجراحة السمنة ومضاعفاتها في المنطقة العربية وفيه مراكز معتمدة من مراكز دولية لجراحة السمنة مثل الاتحاد الدولي لجراحة السمنة، مبيناً أن الخبرات الأردنية بهذا المجال تقف الموجد في كثر من الدول. وسبق انعقاد افتتاح المؤتمر ورشة عمل في مستشفى الكندي تم خلالها بث عمليات سمنة نوعية لقاعة المؤتمر وإلى خارج المملكة عن طريق روابط جراحات السمنة العالمية.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورهدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنظار المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراءات الجراحية، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في أعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات لتخفيف الوزن.

بدوره، قال رئيس الجمعية الدكتور سامي سالم، أن المؤتمر سيناقش كل ما يتصل بأمراض البدانة والسمنة ومضاعفاتها السلبية وآثارها وطرق العلاج الحديثة، وما توصل إليه العالم والطبيب مسألة العلاج من خلال أكثر من ٦٠ ورقة علمية متخصصة يقدمها أطباء خبراء في عالم الجراحة من داخل المملكة وكل من أميركا وبريطانيا والمانيا وإيطاليا وإسبانيا والهند والسعودية والإمارات والبرازيل وتركيا. وقال، أمين سر الجمعية الدكتور محمد خريس، على هامش المؤتمر، إن الأردن يعد المرجع الأول لجراحة السمنة ومضاعفاتها في المنطقة العربية وفيه مراكز معتمدة من مراكز دولية لجراحة السمنة مثل الاتحاد الدولي لجراحة السمنة، مبيناً أن الخبرات الأردنية بهذا المجال تقف الموجد في كثر من الدول. وسبق انعقاد افتتاح المؤتمر ورشة عمل في مستشفى الكندي تم خلالها بث عمليات سمنة نوعية لقاعة المؤتمر وإلى خارج المملكة عن طريق روابط جراحات السمنة العالمية.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورهدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنظار المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراءات الجراحية، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في أعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات لتخفيف الوزن.

بدوره، قال رئيس الجمعية الدكتور سامي سالم، أن المؤتمر سيناقش كل ما يتصل بأمراض البدانة والسمنة ومضاعفاتها السلبية وآثارها وطرق العلاج الحديثة، وما توصل إليه العالم والطبيب مسألة العلاج من خلال أكثر من ٦٠ ورقة علمية متخصصة يقدمها أطباء خبراء في عالم الجراحة من داخل المملكة وكل من أميركا وبريطانيا والمانيا وإيطاليا وإسبانيا والهند والسعودية والإمارات والبرازيل وتركيا. وقال، أمين سر الجمعية الدكتور محمد خريس، على هامش المؤتمر، إن الأردن يعد المرجع الأول لجراحة السمنة ومضاعفاتها في المنطقة العربية وفيه مراكز معتمدة من مراكز دولية لجراحة السمنة مثل الاتحاد الدولي لجراحة السمنة، مبيناً أن الخبرات الأردنية بهذا المجال تقف الموجد في كثر من الدول. وسبق انعقاد افتتاح المؤتمر ورشة عمل في مستشفى الكندي تم خلالها بث عمليات سمنة نوعية لقاعة المؤتمر وإلى خارج المملكة عن طريق روابط جراحات السمنة العالمية.

وقال مندوب وزير الصحة الدكتور عماد ابو يقين، خلال رعايته افتتاح المؤتمر، إن الوزارة استحدثت مستشفى الجراحات التخصصية في مستشفيات البشير ورهدته بالكوادر الطبية والتمريضية في مجال الاختصاص، وزودته بأحدث الأجهزة الطبية المتطورة لإجراء العمليات الجراحية بالمنظار المطلوب، كما أجريت آلاف عمليات السمنة في مستشفيات البشير ومستشفى الأمير حمزة، وكذلك في مستشفى الزرقاء الحكومي ومستشفى الكرك الحكومي وأشار إلى أن القطاع الصحي في المملكة اهتم بمرض السمنة، وسعى إلى إدخال مجموعة من التقنيات الجراحية في علاج هذا المرض بأحدث الطرق الجراحية، وقام بإجراء العمليات الجراحية بالمنظار الجراحي للسمنة والتي حققت نتائج جيدة، من أهمها تقليل نسب المضاعفات والمخاطر من الإجراءات الجراحية، والذي أدى إلى زيادة كبيرة في أعداد المرضى الذين أجريت لهم عمليات لتخفيف الوزن.

الأردن: حضور للمرأة وتعزيز لدورها الحزبي والسياسي في المئوية الثانية للدولة



عمان

تتفرد المرأة الأردنية اليوم على عتبة مرحلة جديدة ستحقق فيها مكتسبات سياسية وأزنية، في إطار مشروع سياسي حدائش سيؤسس لمرحلة جديدة من البناء خلال المئوية الثانية من عمر الدولة، عنوانها الأبرز نقله نوعية في الحياة السياسية والبرلمانية عبر بوابة التشريعات والقوانين والسياسات الضامنة لحياة حزبية فاعلة.

ففي إطار النهج الذي خطته القيادة الهاشمية منذ تأسيس الدولة عام ١٩٢١ حتى اليوم، وعشره من جلالة الملك عبدالله الثاني، في اعتراف من شهر حزيران عام ٢٠٢١، وبالالتزام مع احتفالات المملكة بالمرحلة الأولى من عمر الدولة الأردنية، بتشكيل اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، والتي تضم ٩٢ عضواً يمثلون مختلف القطاعات، ومن بينهم ١٨ امرأة وينسب تمثيل تقارب ٢٠ بالمئة.

وحدد جلالاته في الرسالة الملكية إلى رئيس الوزراء الأسبق والنائب الأول لرئيس مجلس الأعيان العين سمير الرفاعي، التي عهد إليه فيها برئاسة اللجنة، ما هو المطلوب منها، "اليوم ونحن على أبواب مرحلة جديدة من مراحل البناء والتحديث، فإنني أعهد إليك برئاسة اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، تكون مهمتها وضع مشروع قانون جديد للانتخاب ومشروع قانون جديد للأحزاب السياسية، والنظر بالتعديلات الدستورية المتصلة حكماً بالقانونين وآليات العمل النيابي، وتقديم التوصيات المتعلقة بتطوير التشريعات الناظمة للدولة الحرة، وتوسيع قاعدة المشاركة في صنع القرار، وتهينة البيئة التشريعية والسياسية الضامنة لدور الشباب والمرأة في الحياة العامة".

وعملت اللجنة التي توزع أعضاؤها على ٦ لجان فرعية، وهي لجنة الانتخاب، لجنة الأحزاب السياسية، لجنة تمكين الشباب، لجنة تمكين المرأة، لجنة الإدارة المحلية، ولجنة التعديلات الدستورية المتصلة بقانوني الانتخاب والأحزاب وآليات العمل النيابي، خلال ٣ أشهر ونيف على عقد جلسات واجتماعات مع مختلف أطياف المجتمع الأردني.

وصف رئيس اللجنة الرفاعي الاجتماعات والنقاشات بأنها "حالة الاشتياك الإيجابي مع المجتمع والإعلام والفاعليات السياسية والشعبية، والتي تعاملت مع طروحات بروج التعاون والشراكة، وقدمت طروحات ناجحة، وأفكاراً في غاية الأهمية، تكمن نضج الأردنيين والأردنيات، وشغفهم بالوصول بوطنهم إلى الأفضل، وشكلت أفكارهم وطروحاتهم ركناً أساسياً للتوصيات التي قدمتها اللجان الفرعية".

وتنمض عن عمل اللجنة التي رفعت توصياتها لجلالة الملك، الضامن لتوصياتها، مقررًا قانون الانتخاب، وآخر لقانون الأحزاب، ومقررًا التعديلات الدستورية المقترحة المتصلة بقانوني الانتخاب والأحزاب وآليات العمل النيابي، وتوصيات مقترحة لتطوير الإدارة المحلية، وتوصيات مقترحة لتكثيف وتطوير الشباب وتوصيات مقترحة لتمكين المرأة. وأحالت الحكومة برئاسة رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاونة، مخرجات اللجنة إلى مجلس الأمة للسبر في إجراءات ومراحل إقرارها، وكان إقرار مجلس الأمة بالتعديلات الدستورية، بانتظار الانتهاء من إقرار مشروع الأحزاب، ثم البدء في مناقشة قانون الانتخاب.

يتعلق بالنظر في طلبات تأسيس الأحزاب السياسية ومتابعة شؤونها وفقاً لأحكام القانون.

وتتمثل الهدف من هذا التعديل بإناطة صلاحية الإشراف على تأسيس الأحزاب السياسية ومتابعة شؤونها بجهة محايدة ومستقلة عن الحكومة، بما يعزز مبادئ العدالة والمساواة وتكافؤ الفرص والتأي عن أي تأثيرات حكومية.

ومن أبرز المحاور التي شملتها التعديلات والإضافات على قانوني الأحزاب السياسية والانتخاب هي تمكين المرأة والشباب، حيث أشار مقترح قانون الأحزاب إلى أن لا تقل نسبة المرأة عن ٢٠ بالمئة من عدد المؤسسين، وأن لا تقل نسبة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨) و(٣٥) سنة عن ٢٠ بالمئة من عدد المؤسسين، كما تم ضمان المساواة في الوصول إلى الموارد والناصب العليا داخل الأحزاب للنساء والشباب والأشخاص ذوي الإعاقة من خلال مشروع قانون الأحزاب، وأن يكون من بين المؤسسين واحد على الأقل من الأشخاص ذوي الإعاقة.

كما تم زيادة عدد المقاعد المخصصة للنساء (الكوتا) في القوائم المحلية إلى ١٨ مقعداً، بعد أن كان عددها ١٥، وتم إنشاء دائرة وطنية تتكون من ٤١ مقعداً مخصصة للأحزاب من أصل ١٣٨ (عدد مقاعد مجلس النواب الكلي) وينسب تصل إلى ٣٠ بالمئة في مجلس النواب القادم (العشرين)، إلى أن ترتفع هذه النسبة لتصل إلى ٥٠ بالمئة في مجلس النواب الواحد والعشرين، ثم تستقر على ٦٥ بالمئة في مجلس النواب الثاني والعشرين.

والإضافة في مقترح القانون، أنه نص على وجود امرأة واحدة على الأقل ضمن المرشحين الثلاثة الأوائل في القوائم الحزبية للانتخابات البرلمانية، وكذلك ضمن المرشحين الثلاثة التاليين، فضلاً عن وجود شاب أو شابة بمر أقل من (٣٥) سنة ضمن المرشحين الخمسة الأوائل؛ ما اعتبره مراقبون تمكيناً للنساء والشباب لخوض التجربة الحزبية والبرلمانية من بوابة التنافس وليس الكوتا فقط؛ فالقانون سيمنح النساء من الفوز بالتنافس ونسبة وأزنية خاصة مع ارتفاع نسبة تمثيل الدائرة الوطنية على مدار ال ١٠ سنوات القادمة لتستقر على نسبة ٦٥ من مجموع أعضاء مجلس النواب الكلي.

ويعد هذه التعديلات الجوهرية على التشريعات ذات العلاقة بالمنظومة السياسية، فإن الأردن خلال السنوات القادمة على موعد مع تغييرات مهمة في المشهد الحزبي والبرلماني الأردني، وعلى النساء والشباب اقتناص هذه الفرصة السانحة من أجل تمثيل سياسي عادل لهم، فضمانة القرار لا تكتمل إلا بوجود وإشراك الجميع. (بترا+فاننا)- وفاء زياتيه

تتفرد المرأة الأردنية اليوم على عتبة مرحلة جديدة ستحقق فيها مكتسبات سياسية وأزنية، في إطار مشروع سياسي حدائش سيؤسس لمرحلة جديدة من البناء خلال المئوية الثانية من عمر الدولة، عنوانها الأبرز نقله نوعية في الحياة السياسية والبرلمانية عبر بوابة التشريعات والقوانين والسياسات الضامنة لحياة حزبية فاعلة.

ففي إطار النهج الذي خطته القيادة الهاشمية منذ تأسيس الدولة عام ١٩٢١ حتى اليوم، وعشره من جلالة الملك عبدالله الثاني، في اعتراف من شهر حزيران عام ٢٠٢١، وبالالتزام مع احتفالات المملكة بالمرحلة الأولى من عمر الدولة الأردنية، بتشكيل اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، والتي تضم ٩٢ عضواً يمثلون مختلف القطاعات، ومن بينهم ١٨ امرأة وينسب تمثيل تقارب ٢٠ بالمئة.

وحدد جلالاته في الرسالة الملكية إلى رئيس الوزراء الأسبق والنائب الأول لرئيس مجلس الأعيان العين سمير الرفاعي، التي عهد إليه فيها برئاسة اللجنة، ما هو المطلوب منها، "اليوم ونحن على أبواب مرحلة جديدة من مراحل البناء والتحديث، فإنني أعهد إليك برئاسة اللجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية، تكون مهمتها وضع مشروع قانون جديد للانتخاب ومشروع قانون جديد للأحزاب السياسية، والنظر بالتعديلات الدستورية المتصلة حكماً بالقانونين وآليات العمل النيابي، وتقديم التوصيات المتعلقة بالدولة الحرة، وتوسيع قاعدة المشاركة في صنع القرار، وتهينة البيئة التشريعية والسياسية الضامنة لدور الشباب والمرأة في الحياة العامة".

وعملت اللجنة التي توزع أعضاؤها على ٦ لجان فرعية، وهي لجنة الانتخاب، لجنة الأحزاب السياسية، لجنة تمكين الشباب، لجنة تمكين المرأة، لجنة الإدارة المحلية، ولجنة التعديلات الدستورية المتصلة بقانوني الانتخاب والأحزاب وآليات العمل النيابي، خلال ٣ أشهر ونيف على عقد جلسات واجتماعات مع مختلف أطياف المجتمع الأردني.

وصف رئيس اللجنة الرفاعي الاجتماعات والنقاشات بأنها "حالة الاشتياك الإيجابي مع المجتمع والإعلام والفاعليات السياسية والشعبية، والتي تعاملت مع طروحات بروج التعاون والشراكة، وقدمت طروحات ناجحة، وأفكاراً في غاية الأهمية، تكمن نضج الأردنيين والأردنيات، وشغفهم بالوصول بوطنهم إلى الأفضل، وشكلت أفكارهم وطروحاتهم ركناً أساسياً للتوصيات التي قدمتها اللجان الفرعية".

مسلسل جديد يعرض حكايات أردنية اجتماعية درامية

عمان

بدأت عمليات التصوير لإنتاج المسلسل الأردني الجديد (أكباد المهاجرة) في عدة مواقع في الأردن، بمشاركة نخبة من النجوم الأردنيين.

وقال منتج العمل مدير مؤسسة حجاوي للإنتاج والتوزيع الفني عصام حجاوي لوكالة الأنباء الأردنية "بترا"، إن عمليات التصوير لإنتاج المسلسل والتي بدأت قبل حوالي اسبوع، ما زالت مستمرة، مشيراً إلى أن المسلسل من أعمال الكاتب الدكتور سليمان أو شارب ويخرجه ليث حجاوي، حيث تدور أحداثه حول ظواهر اجتماعية مختلفة بهدف التركيز عليها ومعالجتها بطريقة درامية.

ويبين أن مسلسل "أكباد المهاجرة"، يحكي حكايات درامية رومانسية ملحمية تشويقية تدور أحداثها في الأردن، أما الفكرة العامة للعمل فتقول، "الحب لا يؤمن بالعوالم". وكشف حجاوي عن وجود أعمال درامية جاهزة للعرض التلفزيوني في شهر رمضان المبارك، أبرزها "ذياب هياج الريح" عن قصة عنترة بن شداد، "على بعد مسافة من الحب"، و"نشويات من البادية". يذكر، أن للمنتج الأردني عصام حجاوي الكثير من الأعمال الدرامية التلفزيونية، عرضت في رمضان ٢٠٢١ على المحطات الفضائية العربية، وهم، "لعبة الانتقام"، "جملود الصحارى"، "كرم العلالى" و"بلاقي عندك شغل"، والمسلسل الجديد "أكباد المهاجرة".

شؤون المرأة: فوز ٦٨ سيدة بالتنافس في المجالس البلدية و٦ مجالس المحافظات



عمان

قالت اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، إن النتائج النهائية لانتخابات مجالس الإدارة المحلية، أظهرت فوز ٦٨ سيدة في مقاعد المجالس البلدية بالتنافس، وفوز ٦ سيدات بالتنافس في مجالس المحافظات، بالإضافة إلى ما نسبته ٢٥ بالمئة من مقاعد مجالس البلديات والمحافظات المخصصة سابقاً للنساء (الكوتا).

جاء ذلك، في بيان صادر لشؤون المرأة إثر إعلان الهيئة المستقلة للانتخاب، يوم أمس الأربعاء، النتائج النهائية لانتخابات المجالس البلدية ومجالس المحافظات ومجلس أمانة عمان الكبرى والتي أجريت يوم الثلاثاء الماضي.

وأشارت اللجنة في بيانها، إلى أنها تأمل من هذه المجالس عند بدء عملها، الأخذ بين الاعتبار ضرورة مشاركة المرأة في صنع القرار التنموي، سواء كعضوات أو قيادات مجتمعية لتحقيق التنمية المنشودة على مختلف المستويات، وأن تعمل هذه المجالس على تحقيق العدالة وتكافؤ الفرص ضمن المهام الموكولة إليها.

وبيّنت اللجنة، أنها ستقوم مع شركائها بتنفيذ العديد من المبادرات والبرامج لأعضاء وعضوات مجالس الإدارة المحلية وفق احتياجاتهم ومتطلباتهم من أجل توفير المعرفة اللازمة لهم، كما سيتم تحديث شبكة نشيئات الخاصة بالنساء في المجالس البلدية وضم عضوات جدد لها.

هذا، ويبلغ عدد المرشحات والمترشحات للانتخابات مجالس الإدارة المحلية لهذا العام ٤٧٩٤ مترشحة ومترشحة، حيث لم ترشح أي سيدة من جميع محافظات المملكة لمنصب رئيس البلدية، بينما ترشحت ٤ سيدات لرئاسة البلدية في الانتخابات السابقة عام ٢٠١٧. فيما بلغت نسبة السيدات المرشحات لعضوية المجالس البلدية ٢٠ بالمئة وهي مساوية للنسبة المسجلة في انتخابات عام ٢٠١٧، وفقاً للبيان. وبخصوص مجالس المحافظات، ارتفعت نسبة المرشحات لهذه المقاعد بمقدار ٤ بالمئة لتصبح نسبة السيدات المرشحات ١٣ بالمئة مقارنة بعام ٢٠١٧ حيث كانت نسبة المرشحات لجاسل المحافظات ٩ بالمئة فقط، وترى اللجنة أن هذه الزيادة تعزى إلى ما نص عليه قانون الإدارة المحلية صراحة على تخصيص ٢٥ بالمئة من مقاعد مجالس المحافظات للمرأة والفاء شرط التعيين الذي كان معتمداً في القانون السابق.

وقالت اللجنة، إن ما حصلت عليه النساء من مقاعد خلال هذه الانتخابات هو دون الطموح، حيث رفعت شؤون المرأة سابقاً توصياتها للجنة الملكية لتحديث المنظومة السياسية والمجلس التشريعي، والتي تضمنت العديد من المقترحات الرامية إلى رفع نسبة مشاركة النساء في المجالس التمثيلية إلى ٣٠ بالمئة، تماشياً مع التزام الحكومة بالاتفاقيات الدولية، ومصادفتها والتزامها بالاستراتيجية الوطنية للمرأة في الأردن للأعوام ٢٠٢٠-٢٠٢٥، فضلاً عن أن شؤون المرأة كانت قد قدمت توصية بعدم الأخذ بإلغاء المجالس المحلية المشككة في القانون السابق لأهميتها في ضمان شمولية احتياجات كافة المناطق والفتات في الخطط التنموية والاستراتيجية، وأهمية أدلة الاحتياجات التنموية التي تعدها هذه المجالس.

افتتاح الورش التدريبية لبرامج مركز كاي سيد

مشيراً إلى أن هذا الملتقى سيتم تنظيمه في عدد من الدول لتعزيز التعاون والسلام بين أتباع الأديان. في ظل الصراعات والنزاعات.

وأشار الأب رفعت بدر خلال الجلسة إلى المئوية الثانية التي يدخلها الأردن بتضامن شعبه الذي يمثل نموذجاً قوياً وقوداً في الحوار الديني، مشيراً إلى أن هذا اللقاء يعقد في ظل عيد البشارة الذي هو عيد شامل جامع للمسيحيين والمسلمين، كما تحدث عن قيم الحوار وأهميته في المنطقة العربية كل من: الشيخ حسين السامرائي من العراق وأسماة كفتارو من سوريا وسيميرة لوقا من مصر ولاسماعين والدكتور عامر الحايي وعامر أبو دلول من الأردن.

يشار إلى أن "كاي سيد"، أنشئ عام ٢٠١٨ بالتعاون مع ٢٣ قائداً دينياً من منصة الحوار والتعاون في العالم العربي للربط بين القيادات الدينية ومجتمعاتها في المنطقة العربية ومنصة للتعاون في الحوار بين الأديان وتركيبه الحوار ومنع النزاعات وحل التحديات القائمة.



دينية وممثلين عن مؤسسات دينية من الأردن والعراق وسوريا ومصر ولبنان وتونس والمغرب وفلسطين والسعودية.

وخلال الجلسة الافتتاحية التي أدارتها المدربة مايا السكر من لبنان، أكد مسؤول البرامج العربية في مركز "كاي سيد"، وسيم حداد على الدور الأساسي الذي يلعبه الأردن في الحوار بين الأديان وتركيبه الدائم على نشر السلام وتعزيز التعايش المشترك،

للمنطقة العربية ويعتمد اللغة العربية ويستقطب مشاركين من المؤسسات الدينية والأكاديمية والمدنية الرائدة في المنطقة العربية، ونفذ خريجه ٥٦ مبادرة في مجتمعاتهم بهدف تعزيز الوعي بأهمية استخدام الحوار كإفحة خطاب الكراهية وتعزيز قيم المواطنة المشتركة.

وتعتبر هذه الورش لقاءً سنوياً لأعضاء اللجنة التنفيذية لمنصة الحوار التي يشارك بها قيادات

عمان

بدأت في عمان الجمعة، فعاليات الورش التدريبية لمركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز للحوار بين أتباع الأديان والثقافات "كاي سيد" التي ينظمها على مدار خمسة أيام بالتعاون مع منصة الحوار والتعاون بين القيادات والمؤسسات الدينية العربية.

وتتناول الورش التدريبية برنامج "لحى للحوار" الذي يهدف إلى تدريب الشباب العربي على أسس وأخلاقيات الحوار وتعزيز دور المرأة العربية في الحياة العامة ومواجهة المشكلات والتحديات في المجالات الاجتماعية والعملية، إضافة إلى برنامج "كاي سيد للزمامة في المنطقة العربية"، الذي يركز عبر سلسلة من الندوات والجلسات على تعزيز مفاهيم حوار الأديان في العالم العربي، وخلق حالة من الحوار الفعال المنتج بين أتباع الأديان المختلفة. ويأتي برنامج "كاي سيد" للزمامة العربية امتداداً لبرنامج الزمامة الدولية، وقد أعد خصيصاً

شركة كهرباء محافظة اربد - إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة اربد يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢ / ٣ / ٢٢ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن المناطق التالية، جميع المشتركين جنوب دوار الثقافة جنوب مجمع ابو راشد خلف المؤسسة الجديدة، جنوب مخازن ابو راشد، منطقة مصنع التابسين (السمت، مرجح، حي الملقب البلدي دير ابي سعيد من الساعة الثامنة - صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة اربد. وعن المناطق التالية: مخيم سوف، تجمع البركتين، وادي سوف، تطوير حضري الشواهد، تجمع طريق مقبله من الساعة التاسعة صباحا لغاية الساعة الخامسة مساءً في محافظة جرش. وعن المناطق التالية: الخرية السمرا، الفيصلية، النمره، الزغلية من الساعة التاسعة والنصف صباحا لغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

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 بإزالتة بالمرة ويخشى كثيرون من ان التنافس حول مياه النيل المتضائلة قد يؤدي الى اندلاع نزاعات اقليمية بين الدول المشاطئة له الأمطار

الخلل يبدأ عند المتبع. فمنذ بدأ نهر النيل بالسريان، كانت الأمطار التي تهطل على الجبشة (إثيوبيا) تشكل الجزء الأعظم - أكثر من ٨٠ في المئة - من مياهه. حيث كانت الأمطار التي تهطل على إثيوبيا بين شهري تموز / يوليو وأيلول / سبتمبر من كل عام من الغزارة بكمكان 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 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 "المهبر"، وهو موسم الأمطار الطويل الذي يقع في فصل الصيف، يتأخر قدومه بمرور السنين، كما توقف هطول الأمطار في أشهر الشتاء والربيع تماما.

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

وعندما تهطل الأمطار، يكون ذلك من الشدة بحيث تجرف أكثر من مليار طن من الطمي الإثيوبي في نهر النيل كل عام مما يؤدي الى انسداد السدود وحرمان المزارعين من الطمي الذي يغذي أراضيهم ويزيدها خصوبة. وكان لزيادة عدد السكان دورها الكبير في تعزيز هذه الظاهرة، فكلما 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.

وبلغ الأمر بالعديد من هؤلاء الى هجر مهنة الزراعة نهائيا، حيث أجبروا على النزوح الى بلدة بيهار دار، كبرى بلدات منطقة النيل الأزرق التي تبعد عن العاصمة الإثيوبية النابضة أديس أبابا بتسع ساعات بالحاظلة 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 قرانهم النائية التي تنفتق الى التلفزيونات والطاقة الكهربائية - بإمكانية الحصول على حياة افضل في أوروبا.

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

قال آدامو، "لم اتخذ قرارا بعد، فأنا أفضل البقاء مع أسرتي، ولكن اذا استمر شح الأمطار على هذا المتوال، لن أتكن من البقاء." واذا 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 تشرف 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 مشاكل.

السبب في ذلك أن المناطق القريبة من إثيوبيا الخالية تقريبا من السكان تكتنفها الصراعات المحلية والدولية في آن.

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

مجرد محاولة القيام باجراء 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 مواضيع 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 قمت بها (اضافة الى كمية من الحلويات التي كانت بحوزتي).

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

ينظر الكثيرون الإثيوبيين الى السد - الذي يزيد طوله عن الميل ويأمنه توليد ٧ غيغاواط من الطاقة الكهربائية - على أنه رمز لموس لتعالي بلادهم من الذل الذي عانت منه ايان مجاعات الثمانينات والتسعينيات.

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

ولكن بالنسبة لمصر، البلد الذي تطفئ الصحارى على معظم مساحته، ولا تهطل عليه الا القليل من الأمطار، والذي يعتمد بالتالي على النيل لأكثر من ٩٥ في المئة من احتياجاته المائية، ينظر الى سد النهضة وامكانية أي ودي الى خض 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 كإثيوبيا وغيرها من الدول الافريقية المشاطئة تلطن في شرعية ذلك الاتفاق قائله إنه أبرم ايان الحقبة الاستعمارية التي لم يكن فيها للدول الافريقية رأي في أمورها الداخلية.

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

يجب ان تكون من حصص مصر والسودان حصرا، ولكن دولا أخرى كإثيوبيا وغيرها من الدول الافريقية المشاطئة تلطن في شرعية ذلك الاتفاق قائله إنه أبرم ايان الحقبة الاستعمارية التي لم يكن فيها للدول الافريقية رأي في أمورها الداخلية.

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

يقول موسى، "قد نحتاجها في المستقبل" دون أن يتطرق الى التفاصيل.

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

ففي الخرطوم، ملتقى نهري النيل الأبيض والنيل الأزرق، يتخذ هذا النهر شكله الهادئ الوديع والواسع والمعروف. فبعد أكثر من ألف ميل من الفرقة بينهما، لا يسع للمرء الا ان يتعرف بشكل جلي على مميزات كل من الرافدين الجلية. فالتل النيل الأزرق الجرار ذو اللون البني جراء الأمطار التي هطلت في إثيوبيا، يقترح بقوة مكان التقاء الرافدين، ويطفئ لامبال على نظيره الأبيض الهادئ 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 تلقى بمياهها القذرة في النيل لحظة وصوله اليها. وفي الخرطوم يبدأ النيل بالتعرف على الذي ستعني زيادة السكان بالنسبة لعافيته.

ففي مصر، ارتفع عدد السكان اربع مرات منذ عام ١٩٦٠ بحيث بلغ اليوم ١٠٤ ملايين نسمة (حسب أرقام الحكومة المصرية)، أما إثيوبيا فيزيد عدد سكانها بمعدل ٢.٥ 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 والمصالح 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 التي تقام الأزمات التي تواجه نهر النيل. ففي عام ٢٠١٤، سجنحت الحكومة السودانية زعماء جماعة متخصصة بحماية حقوق المستلكنين بعد ان تمادى هؤلاء في مطالبهم، مما أدى ببقية الملاحين لحماية البيئة الى تخفيف ضغوطهم من أجل ملاحقة أسوأ الملوثن.

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 تلجأ للقضاء للشكوى من بعض قرارات الحكومة، ولكن علينا توخي الحذر. فنحن نحاول البقاء".

غزو الصحراء كل هذا قبل أن نأخذ بنظر الاعتبار ظاهرة التصحر. فالتل في مسيره شمالا عبر الصحراء السودانية يتخذ له نغما هادئا نغسانا.

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

ولكن المزارعين في هذه المنطقة الذين يعملون في ظروف تكاد تكون 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 كثير الحصول خصوصا بعد تعطلت توربينات سدي الروصيرص وسنار نتيجة العطب الذي يجلبه النهر، ليجأ المزارعون الى استخدام المولدات التي تعمل بزيت الغاز (الديزل) من أجل تشغيل المضخات التي تروي محاصيلهم.

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

وتبتلع الصحراء المزارع المحصورة بين الرمال والنهر الأزرق الجبار. يقول المزارع عثمان عبدالمعطي، بشيء من المزاح، وهو يطلعننا 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 الأحرش 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 واكليم 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 الإثيوبيين، يشكك المزارعون السودانيون الذين آثروا البقاء في أراضيهم في جدوى ذلك. يقول المزارع عواد حوران، الذي يزرع المانجو وقصب السكر والنخل والبطيخ في حقل لا تتجاوز مساحته دونم ونصف على ضفاف النيل شمالي السودان، "في الماضي كان الصيف صيفا والشتاء شتاء. أما الآن 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 بكمكان. إذ أن جانيبه مليان بالقاذورات، ومياهه سميقة القوام وزاخرة بالسموم. ويشكو المزارعون من شح المياه في دلتا النيل الشمالية حيث تمنع قنوات الري المليئة بالطمى جريان المياه الى المزارع.

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

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

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

رد أحمد أبو زيد، الناطق باسم وزارة الخارجية المصرية والمفاوض السابق في شؤون النيل، على سؤال حول ما اذا كان الجهل 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 بالقرار 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 الإثيوبية، بما فيها الكنائس الواقعة في بحيرة تانا، والتي تمتعت تاريخيا بعلاقات وطيدة مع الأقباط المصريين، الى قطع علاقاتها مع هؤلاء وطردهم الكهنة 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 مانغيستو، وهو طالب أثيوبي التقيت به في بحر دار، ملخصا مصدر التوترات "اذا فكرت مليا بالأمم، فنحن نزداد عددا بينما يبقى النهر على حاله. إن الوصول الى هذه الحالة كان أمرا مزرورا منه".

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

فقد قضى على الكم الأكبر من الأسماك التي كانوا يعتمدون عليها، أما الأسماك التي يتمكنون من اصطيادها فلا تسر الناظر ولا يمكنهم 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 ويدعى خميس وهو يرتب شباهه قرب القلعة التي اكتشف فيها حجر رشيد، "كنا نعبد النيل، ولكن الآن لا نريد أن تكون لنا أي علاقة به. تتبع جميعنا نفس الاسلوب: ابتعد عن النهر قدر المستطاع".

نتيجة ظروف الصيد التي تزداد صعوبة وعسرا، وبالمنافسة من جانب المزارعين الياسين 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 عيش 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

وكالات

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 سايبينس (أو الإنسان العاقل الأول) فقدان هذا الجين. ويحسب 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 تنصدر أسباب الوفاة المبكرة (التي تصيب من هم دون سن السبعين) حول العالم. وتمثل هذه النسبة ثلث الوفيات حول العالم سنوياً - أي 17,9 مليون شخص تقريباً - وهو عدد متوقع أن يصل إلى 23 مليون شخص بحلول عام 2030.

وفي معظم الحالات، تكون الوفاة جراء انسداد الشرايين بسبب الرواسب الدهنية، مما يقلل معدل تدفق الدم للأعضاء الحيوية بالجسم.

دراسة الرياضة في منتصف العمر تحد من أمراض القلب

علاج جديد للنوبات القلبية باستخدام رقعة حيوية تلحق بالقلب لإنقاذ 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 الليمون واللافين الضخمة.

فما الذي حدث للبشر وتركنا أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض؟

أمراض القلب والشرايين تنصدر أسباب الوفاة المبكرة حول العالم، طبقاً لإحصاءات الأمم المتحدة "سمة بشرية"

في دراسات سابقة، كان أجريت فاركلي، 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 وثدييات أخرى تحت الملاحظة في أقفاص للوقوف على ما إذا كانت العوامل المسببة

مرض انسداد الشرايين لدى الإنسان (كثقله 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 فاركلي وفريقه

فئران معدلة جينياً تعاني تحملاً في نشاط جين الـ CMAH تماماً كما هي الحال في البشر، ومجموعة

أخرى من الفئران، لم يكن نفس الجين معطلاً بأجسامها. وبالرغم من أن مجموعتي الفئران كانت

تقدم لها نفس الأغذية وتمارس ذات الأنشطة، فإن مجموعة الفئران المعدلة جينياً شهدت ترسبات

دهون في دماغها بمعدل الضعف مقارنة بذلك الذي شهدته المجموعة الأخرى.

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

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

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

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

أخطار متعلقة باللحوم الحمراء

يشير الباحثون إلى أن هناك العديد من العوامل المسببة للمرض والتي تزيد معدل فرص إصابة البشر بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن بين هذه العوامل، عدم القيام بأنشطة بدنية، وارتفاع الكوليسترول، والسمن، ومرض السكري، والسمنة، والتدخين، وتناول اللحوم الحمراء.

على أن تلك العوامل لا تكون موجودة في نحو 15 في المئة من الحالات التي تصاب لأول مرة، حيث يكون سبب الإصابة هو الاستعداد الجيني، بحسب فاركلي، الذي يرى أن هذا "يمكن أن يساعد في تفسير السبب وراء الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأزمات حتى بين الثدييات ممن ليس لديهم أسباب واضحة 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 بـ CMAH.

ويُفرز جين الـ CMAH نوعاً من حمض السياليك يُطلق عليه اسم Neu5Gc، الذي نستهلكه عندما نأكل لحوماً حمراء.

ويعد تعطيل نشاط جين الـ CMAH في أجسام أسلافنا، أمسى البشر مفقودين إلى حمض الـ Neu5Gc، وبات الجسم يتعامل مع هذه المادة كما لو كانت غريبة واعدة من الخارج.

وعندما نستهلك كميات كبيرة من حمض الـ Neu5Gc الذي يحتوي عليه اللحوم الحمراء، فإن أجسامنا تفرز مضادات حيوية كنوع من التحصين المناعي، مما يفقد بدوره إلى التهاب مزمن يسمى xenosialitis.

ويُعاد على ملاحظات رهنه 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 Neu5Gc عانت ارتفاعاً في معدل التعرض بانسداد الشرايين بنسبة تزيد عن 2,4 مقارنة 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 Neu5Gc تلقي الضوء على الروابط بين الاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء وبعض أنواع السرطانات - لكن هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسات.

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

وحمة بعض فرضيات قائمة على أساس نظرية الانتقاء الطبيعي، لكن الباحثين يقولون بعدم إمكانية استبعاد حدوث ظاهرة عشوائية تطورت حتى ورثها إنسان الهوموسابينس.

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

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

وكالات

ارتفعت في الآونة الأخيرة معدلات الإصابة بسرطان الجلد بأنواعه حول العالم، وخاصة سرطان الخلايا الصغية (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 77 في المئة خلال العقدين الماضيين.

ويعد السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد هو التعرض للأشعة فوق البنفسجية. ويجمع العلماء على أن الطريقة الأكثر فعالية للوقاية منه هو وضع مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس.

ويقول ريتشارد ويلير، استشاري الأمراض الجلدية بجامعة إنديانا، "في البداية، يجب أن تؤكد أن هناك أدلة قوية تثبت أن مستحضرات الوقاية من الشمس تقي من سرطان الجلد".

وربما لهذا ترجعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد في بعض البلدان، ولا سيما الدول التي زاد فيها الوعي بأهمية استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، رغم ارتفاع تلك المعدلات في بلدان أخرى.

وتقول أديل غرين، رئيسة فريق العلماء المعني بدراسة السرطان والسكان بمرکز "بيرغوفر" للأبحاث الطبية بكونينزلاند 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، 14 عنصراً من العناصر الكيميائية التي تدخل في تركيب مستحضرات الوقاية من الشمس، غير آمنة وغير فعالة.

"خسرت كل فروتي لكنني أصبحت مليونيراً من جديد"

كيف يكون الفشل دليلاً للنجاح؟

تمتص المرشحات الضوئية، الأكثر شيوعاً في معظم مستحضرات الوقاية من الشمس، الأشعة فوق البنفسجية، وتحولها إلى أشعة أكثر أمناً، مثل ثاني أكسيد التيتانيوم وأكسيد الزنك، تعكس الأشعة فوق البنفسجية وتشتتها بعيداً عن الجلد.

ومن المعلوم أن بعض المرشحات الضوئية يمتصها الجلد وتدخل في 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

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 والفثالات، يشبه في أنها تسبب اضطراب الغدد الصماء، أي تؤثر على هرموناتنا.

ولوحظ أن استخدام كميات كبيرة من مادة الفثالات، 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 الفثالات على مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس، بل يدخل أيضاً في تركيب الكثير من مستحضرات التجميل، مثل الصابون والمستحضرات الوضوء والأظفار وبخاخات الشعر، ويدخل البرابين في تركيب الكثير من مستحضرات العناية بالشعر ومستحضرات التجميل.

واكتشفت لورا فاندربيرغ، أستاذة مساعدة بكلية إمبريس للعلوم الصحية والصحة العامة بجامعة ماساتشوستس، أن أوكسينزون قد يؤثر على حجم الغدد الثديية للفئران، وعثر على آثار للمادة في حليب الثدي، وهذا يدل على أنه قد يكون 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 24 و27 سنة حتى يدخل إلى جسمها نفس الكمية من أوكسينزون التي تناولتها الفئران في إحدى الدراسات

وفي عام 2011 على سبيل المثال، خص باحثون إلى أن خلط أوكسينزون بطعام الفئران اليافعة تسبب في نمو أرحامها بنسبة 23 في المئة. لكنهم ذكروا أن كمية أوكسينزون التي تناولتها الفئران في هذه الدراسة قد تدخل إلى جسم المرأة إذا استخدمت مستحضر الوقاية من الشمس يومياً لمدة تتراوح بين 24 و27 عاماً.

وخلصت دراسة أخرى أجريت في عام 2015، على 500 زوج وزوجة كانوا يحاولون الإنجاب، إلى أن وجود نسب مرتفعة من مادة بنزوفينون التي تقي الأشعة فوق البنفسجية في تحليل البول أدى إلى انخفاض فرص الذكور في الإنجاب بنسبة 30 في المئة.

فيتامين د

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

مستحضرات الوقاية من الشمس قد تكون السبب في انتشار نقص فيتامين د.

وتقول راشيل نيل، أستاذة مساعدة بمعهد بيرغوفر للأبحاث الطبية بكونينزلاند، 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

ولتحصول على الكميات الكافية من فيتامين د، تنصح نيل سكان المناطق التي تمتاز بشمسها الساطعة على مدار العام بوضع مستحضرات الوقاية من الشمس يومياً.

وينبه 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 كمة فوائد أخرى للتعرض للشمس قد تحجبها مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس- رغم أن هذا لا ينفي مخاطر الإصابة بسرطان الجلد- من بينها أن الأشعة فوق البنفسجية تحت 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 مرض سرطان الخلايا الصغية بنحو 92 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 البعض ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الجلد إلى أن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس تشجعنا على البقاء تحت أشعة الشمس لفترات أطول. ويقول ديفيد ليفيل، أستاذ الجلدية والجراحة بكلية الطب بجامعة ييل، إن أغلب المصابين بسرطان الجلد الذي تحدث معهم كانوا يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة دون أن يعيدوا وضع مستحضرات الوقاية

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 تهدد الحياة البحرية أيضاً. إذ عثر باحثون على آثار المواد الكيميائية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية في بيض الطيور البحرية وفي البحار والأنهار بنسب مرتفعة بما يكفي لإلحاق أضرار بالأسماك والشعب المرجانية والثدييات البحرية.

وأشار الباحثون إلى أن المادة الأكثر سمية في مستحضرات الوقاية من الشمس هي "أوكسينزون"، ولهذا فرضت بعض المنتجعات البيئية في المكسيك، على الزائرين استخدام مستحضرات للوقاية من الشمس قابلة للتحلل الحيوي.

وتقول شيريل وودلي، إحدى الباحثات بالإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي بالولايات المتحدة، إن المواد الكيميائية مثل أوكسينزون قد تسبب اضطرابات هرمونية وتؤدي إلى تغيير الجنس لدى الأسماك، وتؤثر على نموها وخصوبتها وتضعف قدرتها على إنتاج البيض". وتضيف أن تلوث البيئة بالمواد الكيميائية المستخدمة في تركيب مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس قد يضعف قدرتها على الصمود في وجه التغيرات البيئية وقد يؤدي إلى اقراض بعض الكائنات البحرية بسبب زيادة احتمالات إصابتها بالعلم.

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

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

البحر الشديد: كيف تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا



كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

٤- فرش الأسرة

قلل قدر الإمكان من فرش السرير، لكن تأكد من وجود بعض الأغشية قريبة منك. واستخدم الملاءات القطنية لأنها مفضلة 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

استخدم 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.

وان لا يكن لديك مروحة، حاول ملء قوارير الماء الساخن لديك بماء مثلج يدا

كيفية تنام خلال موجات الطقس الحار

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



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

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

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

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

كما أن بعض أنواع الأحماض الدهنية المشبعة التي تشكل الدهون المشبعة تكون أقل ضرراً من غيرها، ومثال ذلك حمض الستريك الذي يكون زهاء نصف الدهون المشبعة في الشوكولاتة الداكنة، إذ لا يرفع كوليسترول الدم. (لكن الحمض الدهني المشبع الآخر، وهو حمض البالتيك، يرفع الكوليسترول، وبالتالي يُنصح بالاعتدال حتى في تناول الشوكولاتة الداكنة).

كذلك يختلف الأمر فيما يتعلق بمنتجات الحليب، ففي الجبن والزبادي 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 يحدثه لحم الخنزير المملح مثلاً. وربما يفسر ذلك ما لوحظ من عدم ارتباط تناول منتجات الحليب (ومنها الكامل الدسم) بأمراض الشريان التاجي.

تقول غارتون، "سمعنا جميعاً عن معمرين تجاوزوا المئة وكانوا يكترون من تناول الزبد والقشدة وغيرها. لكن بالنسبة لعظم الأشخاص، من الأفضل الابتعاد عن تناول الخضروات والفاكهة والحبوب المتكاملة ومصادر الدهون غير المشبعة كالجوز والأسماك الدهنية".

وتوضح غارتون بالنظر لكامل ما يتناوله من طعام وشراب، والابتعاد عن المضيد 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، وتربط كافة تلك العناصر فيما بينها.

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

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

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

ووجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الجاهز قللت الإصابة بالسكري القلبية، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات. لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة

يومياً (وهو ما يستنفذه الفرد بالتنام 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.

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

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

تحتوي شريحتان من البييتزا ١٠ غرامات من الدهن المشبع، أي نصف الموصى به للنساء ويملك الموصى به للرجال وتقول غارتون، "نسهم عوامل عدة في رفع مستوى الكوليسترول في الدم، وليس أقلها الإفراط في تناول الدهون المشبعة، وهو ما أكدته الدراسات منذ الخمسينيات".

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

❖ وكالات

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

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

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

وينطبق نفس الأمر على من يسير مع موجة انتشار في الأونة الأخيرة من إضافة بعض الزبد أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ يسهل تجاوز حد الـ ٢٠ غراماً للنساء والـ ٣٠ غراماً للرجال الموصى به في بريطانيا.

ويصنف أغلب العلماء على أن الإفراط في الدهون المشبعة يرفع مستويات الكوليسترول في الدم، وهو ما قد يؤدي لضعف 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 بالأقل يتلقى الجسم أكثر من ٣٥ في المئة مما يحتاجه من طاقة (سعرات) من الدهون، وحوالي ٥٠ في المئة من الكربوهيدرات، دون أن يعتبر هذا إفراطاً في الكربوهيدرات.

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

يحوي زيت جوز الهند من الدهون المشبعة أكثر من الزبد، فملقعة 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

تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

❖ وكالات

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

ولوحظ أن تلك الأنماط السلوكية مقترنة بالعديد من السلع المختلفة، بدءاً من الخمر مروراً بأجهزة التليفزيون ووصولاً إلى السيارات والمنازل. فوجود خيار ثالث غير جذاب يستميل المرء أكثر لأحد الخيارين الأصليين.

ويصف دان آرييلي في كتابه "خيار متوقع" كيف تستخدم جريدة الإيكونوميست تلك الحيلة لتشجيع القراء على اختيار اشتراك أغلى، عن طريق عرض اشتراك رقمي مقابل ٥٩ دولاراً، أو اشتراك النسخة المطبوعة مقابل ١٢٥ دولاراً، أو اشتراك للنسختين المطبوعة والرقمية معاً مقابل نفس السعر أي ١٢٥ دولاراً.

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

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

ويختلف الأشخاص في مدى تأثرهم بتلك الحيلة، إذ يتوقف ذلك على طريقة تفكير الشخص. وتشير الاستطلاعات إلى أن بعض الأشخاص أكثر ميلاً لتصديق حدسهم الداخلي، بينما البعض الآخر أكثر تحليلاً للأمور (والنوع الأول أكثر تأخرًا بحيلة التشبث).

تؤثر حيلة التشبث في اختيار شخص للمواعدة بمقارنته بالخيارات الطروحة

كما تلعب الهرمونات دوراً في ذلك الأمر، فزيادة هرمون التستوستيرون يجعل الأشخاص أكثر اندفاعاً، وبالتالي تنطلي عليهم الحيلة أكثر. ونظراً لأن هرمون التستوستيرون هو هرمون الذكورة، فربما يجب مراجعة القول المشهور إن الرجال أكثر تعقلاً من النساء؛ كما قد يتأثر الجموع كما يتأثر الفرد بحيلة التشبث.

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

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

وقد بدأ علماء بريطانيون في بحث الاستعانة بتلك الاستراتيجية لتشجيع الأشخاص على اتباع سلوك صحي. فقد درسي كرسيتيان فون واغتر، باحث بالعلوم السلوكية والصحة بجامعة يونيفرستي كوليدج لندن، استعداد الأشخاص للضخوع لفحص الكشف عن الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، وهو فحص هام رغم ما يسببه من ألم. ووجد الباحث أنه لو خُبر المريض بين تحديد موعد للفحص من عدمه قد يختار عدم الفحص بمستشفى بعيد وانتظار أطول - وهو الخيار المصطنع - بزيادة إقبال المرضى على الفحص.

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

وفي الختام، يتعين عليك التروي حين تُقبل على شراء سماعه هاتف أو اختيار بيدل للتقاعد. ويتعين عليك أن تسأل نفسك إن كان اختيارك هو ما تحتاجه فعلاً، وإن كان هو ما رغبت فيه منذ البداية أم انطقت عليك حيلة وجود بيدل ثالث لم يكن في الحسبان. كن كقناص متمرس لا يعدل عن سيده مهما بدا من الطير يميناً ويساراً وتشبثت النظر عن الهدف الأصلي!

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، وبعده، إذ هو يتحكم في مستويات الجوع، بسبب ارتفاع محتواه من الماء والألياف القابلة للذوبان، الشوفان يتحكم في مستويات الجوع

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

وفي الآتي، تعدد اختصاصية التغذية والتغذية الرياضية عييريبيوضون أنواع الشوفان بالترتيب، من الأقل معالجة إلى الأكثر منها، علماً أنه على الرغم من تشابه المحتوى الغذائي نسبياً بين القطع الكبيرة من الشوفان والناعمة منه، فإن آثار أنواع الشوفان المختلفة في نسبة السكر في الدم بالمقابل، ليست كذلك. وفي هذا الإطار، يستغرق تناول الشوفان الأقل معالجة، مثل، حبوب الشوفان أو القطع الكبيرة منه وقتاً أطول في الهضم، مقارنةً بالشوفان الملوّف أو الناعماً، مع تأثير أقل في مؤشر نسبة السكر في الدم، مقارنةً بالشوفان الملوّف أو الناعم.

❖ وكالات

حين تشتري كوباً من القهوة ربما تلاحظ أن سعر الحجم المتوسط والكبير - يقترن كثيراً من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تتخذه بتلك الحيلة وتقرر شراء الحجم الكبير، وتدفع ما لا أكثر! والسبب في هذا هو ما يعرف بـ "تأثير الشرك" أو "تأثير سعر الإغراء"، المقصود به طرح خيار إضاعٍ أقل جذاباً بقصد دفع الشخص نحو إنفاق 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 الخيارات بطريقة معينة يمكن أن يوجه الأشخاص نحو مبيعات أخرى كالتوظيف

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

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 يفتقون رؤوسهم؟

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

كانت أول مرة توثق فيها استراتيجية "تأثير الشرك" في الثمانينيات من القرن الماضي، مع لجوء الخبراء للكثير من الجيل المولدة على الإبداع. وأفضل طريقة لفهم هذه الاستراتيجية هي النظر إلى مثال عملي.

تخيل أنك تختار رحلة طيران من الخيارات الثلاثة التالية:

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

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

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

وجد الباحثون أن أغلب الناس سيختارون الرحلة (أ) باعتبارها أرخص من الرحلة (ج) - رغم أنها أطول بكثير من 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 الجاهز تم طرح خيار الرحلة (ج) كعامل تشبث أو طعم، بحيث يبدو شبيهاً بأحد الخيارين الآخرين ("الخيار المستهدف") ولكن أقل جذباً، بحيث يعيل الشخص أكثر للهدف بمفاضلته بخيار آخر. يقول باحثون إن حيلة التشبث تنسحب على شتى المياعات، من رحلات الطيران إلى المشروبات الغازية

ووجدت التجارب التي فحصت خيارات من هذا القبيل أن الاستعانة بعامل تشبث جيد، كالطرح في المثال، قد يؤدي لتحويل الرأي عن أحد الخيارين للآخر بنحو ٤٠ في المئة - وهو ما يفسر سهولة التأثير على قرار الشخص بتغيير طريقة الطرح.

والأهم، كما يظهر في السيناريو الأول، هو أن إضافة خيار ضعيف قد يجعل المستهلك أكثر استعداداً للدفع 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

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 تسمح به الإرشادات الدولية يقع ضمن نطاق موجات الميكروويف (الدقيقة) والتي تبعث الحرارة فيما تمر به من أشياء.

على أن آثار ارتفاع مستويات الحرارة في شبكات الجيل الخامس (وما سبقها) من تقنيات هواتف ليست ضارة، بحسب البروفيسور رديوت 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 في زيادة 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 للطاقات المنخفضة، ولا يزال دون المستوى الذي تعتبره اللجنة الدولية للوقاية الإشعاعية ضاراً.

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

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

ويقول فرانك دي فوخت، استشاري الأمان للهواتف المحمولة، "رغم ما توحيه 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 الهوائيات المحمولة - غير مؤين، "مما يعني أنه يفتقر إلى الطاقة اللازمة لتفتيت الحمض النووي ومن ثم إحداث تلف في الخلايا"، بحسب ديفيد ويربرت غرايمز، الباحث في علاج السرطان.

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

وحمية إرشادات حازمة بخصوص التعرض لمستويات أعلى من إشعاعات الطاقة، كأشعة اكس الطبية وأشعة غاما، والتي قد تورث آثاراً مدمرة لجسم الإنسان.

يقول غرايمز، "من الأمور المثقمة خوف الناس من الإصابة بالسرطان، لكن من الأهمية بمكان توضيح أن موجات الراديو أقل أضراراً حتى من الضوء الذي نبأشره يومياً".

ويضيف، "لا يوجد دليل كاف على أن شبكات الواتف 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

❖ وكالات

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

وتتوفر التقنية بالفعل في بعض الدول الأخرى، مثل كوريا الجنوبية وإسبانيا وسويسرا وأجزاء من الولايات المتحدة، على سبيل المثال لا الحصر.

وستمد 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 المختلف في الجيل الخامس؟ على غرار التقنيات الخلوية السابقة، تعتمد شبكات الجيل الخامس على إشارات محمولة على موجات راديو

- جزء من الطيف الكهرمغناطيسي- منقولة ما بين مستقبل الإشارة الهوائي أو الصاري الهوائي، وما تهاكف. إنساناً محاطون بالإشعاع الكهرمغناطيسي طوال الوقت - من إشارات الراديو والتلفزيون، فضلاً عن كافة المنتجات التقنية، بما فيها الهواتف المحمولة، ومن موارد طبيعية كاشعة الشمس.

وتستخدم شبكات الجيل الخامس موجات ذات تردد أعلى مما تستخدمه شبكات الهوائيات السابقة، بما 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 تتطلب التقنيات السابقة، منبئة على مستوى أقرب إلى سطح الأرض.

تمتلك كوريا الجنوبية الآن في كل أنحاء البلاد شبكة هواتف الجيل

المنتخبان البولندي والتشيكي للنايكواندو يعسكران في عمان

وكالات

أعلن اتحاد التايكواندو عن إقامة معسكر تدريبي مشترك في عمان للمنتخب الوطني مع المنتخبين البولندي والتشيكي. وقال الناطق الإعلامي لاتحاد التايكواندو في تصريح صحفي اليوم، إن المنتخب الوطني سيقوم بتدريبات مشتركة مع لاعبي المنتخبين البولندي والتشيكي، لافتاً إلى أن المنتخب البولندي يصل عمان اليوم فيما يصل المنتخب التشيكي غداً.

من جهة أخرى، بدأت عملية التسجيل لتصفية المنتخب الوطني للكلاب، وتستمر حتى يوم الاثنين المقبل، حيث تقام التصفية يوم الجمعة المقبل في صالة الأميرة سمية، لاختيار عناصر المنتخب الوطني للرجال والسيدات.

منتخب اليد الشاطئية يخسر أمام إيران بالبطولة الآسيوية للناشئين

وكالات

خسر المنتخب الوطني للناشئين لكرة اليد الشاطئية، أمام نظيره الإيراني بنتيجة ٢٠-٠ في المباراة التي جرت الجمعة في إيران. وتأتي هذه المباراة في إطار منافسات البطولة الآسيوية الشاطئية. ويسعى المنتخب الوطني لتعويض هذه الخسارة عندما يلتقي نظيره الباكستاني يوم غد السبت. وكان المنتخب الوطني حقق الانتصارين في بداية البطولة قبل أن يخسر أمام إيران اليوم.

دورة ثلاثية لسيدات الأردن بمشاركة مصر والهند

وكالات

ينظم الاتحاد الأردني لكرة القدم، بطولة ودية ثلاثية بمشاركة المنتخب النسائي ونظيره المصري والهندي، خلال الفترة من ٥ حتى ١١ أبريل/ نيسان المقبل، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء. وتقام مباريات البطولة عند العاشرة والنصف مساءً وفي أيام شهر رمضان المبارك، حيث يبدأ المنتخب النسائي مشواره بلقاء الهند ٨ أبريل/ نيسان المقبل، ثم يواجه مصر يوم ١١ من نفس الشهر. ويواصل المنتخب الأردني تدريباته اليومية بقيادة المدرب ديفيد ناشيمينتو، بانتظار الدخول في معسكر تدريبي مغلق، يوم ٣ أبريل/ نيسان المقبل، تاهبا للبطولة والتي تأتي في إطار التحضيرات لخوض الاستحقاقات المقبلة. يذكر أن البطولة تقام ضمن أيام الفيضا المعتمدة، مما يتيح استدعاء اللاعبات المحترفات في الخارج للمشاركة مع المنتخب.

هالاند يتجاهل عرضاً ضخماً من أجل ريال مدريد

وكالات

رغم سعيه الجاد للانتقال إلى أحد كبار أوروبا في الصيف المقبل، رفض إيرلينج هالاند نجم بوروسيا دورتموند عرضاً مالياً ضخماً من أحد عمالقة البريميرليج. وسيكون هالاند متاحاً في سوق الانتقالات الصيفية المقبلة مقابل ٦٤ مليون جنيه استرليني تمثل قيمة الشرط الجزائي في عقده مع النادي الألماني، مما يفرض كل الأندية الكبرى في القارة العجوز لضمه. وذكرت صحيفة "أس" الإسبانية إن مانشستر سيتي عرض راتباً أسبوعياً لهالاند قيمته ٥٠٠ ألف جنيه استرليني، لكن اللاعب الترويجي رفضه.

وأضافت الصحيفة أن السيتي قدم العرض الضخم لوكيل اللاعب، مينورايولا، ووالده ألف إنجه، مؤكدة في الوقت نفسه أن رفض هالاند "ليس نهائياً" ومن الممكن أن ينضم اللاعب إلى فريق بيب جوارديولا. وأشارت إلى أن "ريال مدريد ما يزال الوجهة المفضلة لهالاند، حيث ينتظر اللاعب الترويجي من النادي الإسباني اتخاذ خطوة جديده لأنه يريد التوقيع لناديه الجديد في نهاية الموسم الجاري".

مدرب البرازيل يستسلم لمشاعره أمام جماهير ماراكانا

وكالات

حاول المدير الفني للمنتخب البرازيلي، أدنور ليوناردو باتشي "تيتي"، تمالك مشاعره في المؤتمر الصحفي، عقب الفوز برباعية نظيفة على منتخب تشيلي على ملعب ماراكانا، في مباراة ربما كانت الأخيرة له أمام جماهير الكاناري.

وقال المدرب، الذي غمرته المشاعر تماماً بعد سؤاله عن رمزية هذه المباراة بالنسبة له، "شكراً جزيلاً للجماهير التي حضرت اليوم إلى ماراكانا، شكراً جزيلاً لكم".

كان تيتي قد أعلن في فبراير/ شباط الماضي في مقابلة مع قناة (SportTV) أنه سيرحل عن تدريب المنتخب البرازيلي بعد نهائيات كأس العالم في قطر، التي ستقام بين ٢١ نوفمبر/ تشرين الثاني ١٨ ديسمبر/ كانون الأول.

وربما كان فوز يوم الخميس على تشيلي في ماراكانا، بريو دي جانيرو، آخر مباراة له مع بطل العالم خمس مرات، على الأراضي البرازيلية.

وسيلعب الكناري أمام بوليفيا، في لاپاز، في الجولة الأخيرة من تصفيات أمريكا الجنوبية الثلاثاء المقبل، ومن المتوقع أن يقام معسكر الاستعداد لمونديال قطر في أوروبا أو آسيا.

وأقر تيتي، وسط تنهاته، بأن "العديد من المواقف الخاصة" التي لها "معنى" كبير بالنسبة له قد خطرت ببالته في تلك اللحظات.

وحاول بطل كوبا أمريكا ٢٠١٩ ووصيف نسخة ٢٠٢١ -مباراة النهائي لكثما التسخّين أقيمتا على ملعب ماراكانا- مواصلة التعبير عما شعر به، لكنه عجز عن الكلام.

وفي تلك اللحظة، تدخل أحد مساعديه، سيزار سامبايو، الذي شكره معاً وتقرب من ٧٠ ألف مشجع جاءوا إلى ماراكانا. ويفوزها بهذه المباراة، تحافظ البرازيل، التي ضمنت بالفعل التأهل للمونديال قبل عدة جولات، على سجلها خالياً من الهزائم، وتواصل تصدر التصفيات وفي جعبته ٤٢ نقطة من ١٣ فوزاً و٣ تعادلات.

وجاء الفوز على تشيلي بفضل ركلة جزاء سجلها نيمار (٤٤) والثاني من توقيع فينيسوس (٤٦).

وكان بإمكان نيمار أن يكون صاحب الهدف الثالث أيضاً، لكنه منح هذه الفرصة لزميله فيليب كوتينييو الذي نفذ ركلة الجزاء الثانية للسيليساو في هذا اللقاء (٧٢)، بينما اختتم ريتشارديسون رباعية الكناري (٩١).

الوحدات والفيصلي.. قمة أردنية بحسابات مختلفة في فلسطين

وكالات

تترقب جماهير الكرة الأردنية والفلسطينية، والمواجهة المثيرة التي تجمع الشقيقين الوحدات والفيصلي، اليوم السبت، على ملعب فيصل الحسيني في رام الله، في الدور قبل النهائي لبطولة القدس والكرامة.

وتعتبر مواجهة القطبين الوحدات والفيصلي، الثانية التي تقام على الأراضي الفلسطينية، بعدما تقابلا في الدور قبل النهائي لبطولة أريحا الشتوية ١٩٩٩. ويسبق قمة الوحدات والفيصلي، لقاء يجمع بين شباب رفح وشباب المكبر على ذات الملعب.

وكانت اللجنة المنظمة لبطولة القدس والكرامة، قد خرجت بتوصية استثنائية تتمثل في إقامة مواجهة الوحدات والفيصلي في الدور قبل النهائي لضمان تواجد فريق فلسطيني في المشهد النهائي للمسابقة.

ماذا يريد الوحدات والفيصلي؟

تعتبر المشاركة في البطولة رمزية وأخوية، إلا أن التنافس المستمر بين الوحدات والفيصلي على الألقاب المحلية في الأردن، يجعل جماهير الفريقين تطالب دائماً بالفوز على الآخر حتى لو كانت المباراة ودية.

ووفقاً لذلك، فإن الوحدات والفيصلي سيجهتان في سبيل تحقيق الفوز ويلوغي المباراة النهائية والمنافسة على اللقب، حيث يشكل الظفر به دافعاً منوياً لهما قبل العودة إلى الأردن والمشاركة في الدوري المحلي.

ويستعد الوحدات للمشاركة في دوري أبطال آسيا للمرة الثانية على التوالي، والفوز على الفيصلي والعودة بكأس البطولة، سيرفع معنويات الفريق بعد خروجه المبكر من بطولة درع الاتحاد.

ويسعى الوحدات إلى تسجيل أول فوز على الفيصلي في فلسطين، خاصة وأن الأخير سبق له أن فاز عليه في بطولة أريحا الشتوية ١٩٩٩ بركلات الترجيح بنتيجة ٣-٢ بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل.

وتمكن الفيصلي من وضع حد لسطوة الوحدات الذي فاز عليه في آخره مواجهات، وذلك عندما انتصر عليه في آخر مباريات جمعهما في كأس الأردن ودرع الاتحاد.

وكان الفيصلي قد جاء إلى فلسطين متوجاً بلقب بطولة درع الاتحاد، ويتسلح بمعنويات عالية ويبحث عن الفوز الثالث على التوالي على منافسه التقليدي الوحدات.

ويبرز من الوحدات، منذر أبو عمارة ومهند أبو طه وأحمد إلياس وأحمد شائر وفادي عوض وأحمد سريوة وخالد عصام وطارح خطاب وأحمد عبد الستار.

ويعول الفيصلي على براء مرعي وأنس بني ياسين وسالم الجالين وإحسان حداد ومجدي عطارة وأمين الشاينية ومحمد كامل المحترفين الأجانب، إلا أنهما يمتلكان

صفوف غير مكتملة
رغم أن صفوف الفريقين تعاني من النقص، بسبب الإصابات وعدم التحاق كامل المحترفين الأجانب، إلا أنهما يمتلكان

فشل بلوغ المونديال يكتب نهاية رباعي إيطاليا

وكالات

يصر منتخب إيطاليا بصدمة غير مسبوقة، بعدما فشل في التأهل لمنافسات كأس العالم قطر ٢٠٢٢.

وخرج الأزوري من الملحق المؤهل للمونديال بعدما خسر ١-٠ على أرضه وبين جماهيره أمام مقدونيا الشمالية، ليقتل في الصعود للمونديال للنسخة الثانية على التوالي.

ولا شك أن الفشل الإيطالي قد يؤدي لنهاية مشوار بعض لاعبي الأزوري، الذين قد يعلنون اعتزالهم الدولي في أقرب وقت ممكن.

جورجيو كيليني

يعد كيليني مدافع وقائد يوفنتوس وإيطاليا، هو أبرز اللاعبين الذين سيعلنون اعتزالهم اللعب الدولي خلال الأيام المقبلة.

ومع بلوغه ٣٧ عاماً، وفشل الأزوري في التأهل للمونديال، سيتخذ كيليني قرار اعتزال اللعب الدولي، لا سيما وأنه صرح نهاية العام الماضي، أنه كان سيتخذ قرار الاعتزال لولا يورو ٢٠٢٠.

وصرح كيليني قائلاً "مررت بفترة عصيبة بعد الإصابة، وعدت بعد ٦ أشهر وعانيت لإيجاد التوازن الصحيح لمدة عام، فكرت في الاعتزال لكن البطولة الأوروبية جعلتني أفق على قديمي والرغبة أيضاً في التواجد هناك بأي ثمن".

ليوناردو بونوتشي

بونوتشي صاحب الـ ٣٤ عاماً، قد يكون من النجوم المعتزلين دولياً، خاصة وأن المدافع الإيطالي يعاني من سلسلة من الإصابات حرمته من التواجد بالعديد من المباريات هذا الموسم.

ومع كثرة الإصابات وتراجع مستواه، فإن تواجده مع الأزوري خلال الفترة المقبلة قد يكون صعباً، وبالتالي سيتخذ قرار الاعتزال الدولي.

شيرو إيموبيلي

إيموبيلي مهاجم لاتسيو وإيطاليا،

برشلونة يكشف موقفه من ضم مباني

وكالات

حسم نادي برشلونة الإسباني، حقيقة اهتمامه بالتعاقد مع كيليان مباني، نجم باريس سان جيرمان الفرنسي. وأشارت صحيفة "موندو ديبورتيفو" الكتالونية نقلاً عن مصدر بنادي برشلونة، أنه لا يوجد أي تواصل مع مباني.

وأضافت، "لن نادي الكتالوني أولويات أخرى في سوق الانتقالات، أبرزها، إرلينج هالاند، لكن السيولة المالية تعد عائقاً أمام مساعي البارسا".

كما أكد التقرير أن برشلونة لا يعرف شيئاً عن الاهتمام بكيليان مباني، وهناك حالة استياء لدى مسؤولي البارسا للزج بهم في هذه الصفقة.

إلا أن الأنباء الواردة من فرنسا، لها رواية أخرى، وبخلاف ما ذكرته صحيفة "ليكيب"، فإن شبكة "فوت ميركاتو" تؤكد أن هناك اتصالات بين برشلونة ومباني.

وأوضحت، "حتى لو بدأ ريال مدريد السعي لضم مهاجم بي إس جي، فإن برشلونة يهدف إلى وضع كيليان مباني في قلب مشروعه الرياضي".

وذكرت أيضاً أنه حتى الآن، لم يوقع مباني على أي شيء مع النادي الملكي حتى إذا بدأ على مسؤولي ريال مدريد الثقة في نجاح الصفقة. وختمت شبكة "فوت ميركاتو" باريس سان جيرمان، ما زال يأمل في تجديد عقد كيليان مباني".

وفد المنتخب الأردني للجوجيتسو يطير إلى المنامة



وكالات

توجه الجمعة، وفد المنتخب الأردني للجوجيتسو، إلى المنامة، للمشاركة في النسخة السادسة من البطولة الآسيوية والتي ستقام خلال الفترة من ٢٨ إلى ٣١ مارس/ آذار الحالي.

ويرأس وفد المنتخب الأردني إلى البحرين، زيد جرنودقة، ويضم حمزة الرشيد مدرباً لمنتخب الرجال، ولى القبح مدربة لمنتخب السيدات، بجانب المعالجة لانا الخضسر.

ويمثل الأردن في البطولة الآسيوية، ١٦ لاعباً ولاعبة، وهم أنس شموط وياسل فانوس وعبد الله جاويش وبدر الخزاعي وعلاء الخزاعي ومحمد تاجكة ومحمود جبر وعبد الرحمن أبو ريميلة ونبيل عبد الحميد وزيد القوسي وعلي أبو الحاج ويارا قاقيش ورائيا مقبل وياسمين الخطيب وياسمين العلمي وقمر تيف.

ويتطلع المنتخب الأردني إلى تحقيق النتائج الإيجابية وحصد الميداليات وكسب الوجوه الشابة الجديدة، فرصة الاحتكاك في أهم بطولة للجوجيتسو على مستوى القارة الآسيوية.

يذكر أن الأردن يعتبر من أفضل منتخبات القارة الآسيوية في رياضة الجوجيتسو، وحقق ٢٣ ميدالية ملونة من بينها ٨ ذهبيات و٦ فضيات و٩ ميداليات برونزية على صعيد بطولات آسيا في آخر ٤ نسخ.

هازارد يعاند ريال مدريد على طريقة بيل



وكالات

يخطط إيدن هازارد جناح نادي ريال مدريد للسير على خطى زميله الويلزي جاريد بيل فيما يتعلق بمعاطلة البرينجيني.

وفشل هازارد (٣١ عاماً) في استعادة مستواه السابق في تشيلسي، الذي انتقل منه إلى ملعب سانتياجو برنابيو مقابل ٩٨ مليون جنيه استرليني.

وفي ظل مستواه الحالي، يخطط مسؤولو ريال مدريد لتسريحه، إلا أن صحيفة "ماركا" قالت إن "هازارد ليس لديه النية لمغادرة البرنابيو قبل انتهاء عقده في عام ٢٠٢٤" على طريقة جاريد بيل.

ورغم محاولات ريال مدريد الفاشلة لبيع عقده في هترتي الانتقالات السابقتين، وقلة مشاركاته تحت قيادة أنشيلوتي، يصمم هازارد على البقاء والقتال ليجز مكان في الفريق.

وأشارت ماركا إلى أن اللاعب البلجيكي يقوم بجهد مضاعف ويخضع لجلسات تدريب إضافية لإثبات قدراته وتحسين لياقته البدنية.

وشارك نجم البلوز السابق في ٦٥ مباراة مع ريال مدريد منذ عام ٢٠١٩، بينما يكافح لإيجاد أفضل مستواه بسبب مشاكل الإصابات المتكررة.

وتشير إحصاءات هازارد إلى أنه بدأ بـ ٧ مباريات فقط كأساسي في الدوري الإسباني في الموسم الجاري، بعدما خسر ثقة المدير الفني كارلو أنشيلوتي.

جدير بالذكر أن الويلزي جاريد بيل لم يقدم الكثير لريال مدريد في السنوات الأخيرة وأفسد مخططات النادي الأبيض للتخلص من عبء راتبه، ويبقى فقط حتى نهاية عقده بختام الموسم الجاري.

مظاهرات في العاصمة السودانية
وسط إجراءات أمنية مشددة

الخرطوم

خرج آلاف السودانيون، يوم الخميس، في مسيرات جديدة في العاصمة الخرطوم وعدد من مدن البلاد للمطالبة بالحكم المدني. واستخدمت قوات الأمن السودانية الرصاص الحي والغاز المسيل للدموع بكثافة للتصدي لمحتجين عند مدخل الشارع الرئيسي المؤدي للقصر الرئاسي في وسط الخرطوم وسط أنباء عن إصابات عديدة. وعاشت العاصمة الخرطوم خلال الأيام الثلاثة الماضية حالة من الشلل حيث أغلقت عدد من الشوارع الرئيسية بالمتاريس واطارات السيارات المشتعلة. ورغم إعلان الأمم المتحدة والاتحاد الإفريقي توحيد مبادراتهما الهادفة لحل الأزمة المستحلة، إلا أن البلاد ما تزال تعيش حالة من انسداد الأفق السياسي في ظل تسكك لجان المقاومة التي تقود الحراك الحالي في الشارع بحكم مدني خالص والمطالبة بتحقيق العدالة وعودة الجيش إلى مكانته. وانعكست الاضطرابات الأمنية والسياسية سلباً على الأداء الاقتصادي حيث تدهورت العملة الوطنية بشكل ملحوظ خلال الأسبوعين الماضيين، وفقدت أكثر من ٨٠ في المئة من قيمتها؛ حيث جرى تداول الدولار الواحد بنحو ٧٨٠ جنيه في السوق الموازي مقارنة مع نحو ٤٣٠ جنيه قبل أحداث أكتوبر.

روسيا تعلن عدد القتلى بصفوف
جنودها في أوكرانيا

موسكو

أعلن الجيش الروسي، يوم الجمعة، أرقاماً تتعلق بجنوده الذين قتلوا في العمليات العسكرية الدائرة بأوكرانيا منذ ٢٤ فبراير الماضي. وأقر الجيش الروسي بمقتل ١٣٥١ من جنوده، منهم الدول الغربية باقتراح "خطأ" عند تسليمها أسلحة لكيفيف. وقال نائب رئيس هيئة الأركان سيرغي رودسكي خلال مؤتمر صحفي: "خلال العملية العسكرية الخاصة، قتل ١٣٥١ جندياً وأصيب ٣٢٥٥ آخرون"، حسبما نقلت "فرانس برس".

ويحسب مدير المركز الوطني الروسي لإدارة الدفاع ميخايل ميزينستيف، فقد استقبلت روسيا ٤١٩,٧٣٦ لاجئاً من أوكرانيا منذ بداية العملية العسكرية. ونقلت وكالة إنترفاكس الروسية للأنباء عن وزارة الدفاع والجيش قولها يوم الجمعة إن روسيا ستركز على "التحرير" الكامل لمنطقة دونباس الأوكرانية ولا تستبعد احتمال اقتحام المدن الأوكرانية المحاصرة.

وأفادت وزارة الدفاع بأن روسيا تدرس خيارين لما تصفه بأنه "عملية خاصة" في أوكرانيا، أحدهما يتعلق فقط بالجمهوريتين الانفصاليين المعلنين من جانب واحد في دونباس والآخر في جميع أراضي أوكرانيا، حسبما أفادت وكالة إنترفاكس. كذلك أكدت وزارة الدفاع أنها ستتعامل فوراً مع أي محاولات لإغلاق المجال الجوي لأوكرانيا، وبأن الجيش الروسي لا يستبعد إمكانية اقتحام المدن الأوكرانية المحاصرة. كما شددت الوزارة على استكمالها للأهداف الرئيسية للمرحلة الأولى من العملية العسكرية في أوكرانيا.

البرلمان العربي يدين تهديد إسرائيل
بمصادرة وإغلاق نادي هلال القدس

القاهرة

دان البرلمان العربي بأشد العبارات، التهديد العنصري للقوة القاضية بالاحتلال (إسرائيل) بشأن مصادرة وإغلاق نادي هلال القدس.

وأشار البرلمان العربي إلى أن هذا يقع تحت حجج واهية، بهدف وقف الخدمات والأنشطة التي يقدمها النادي على الصعيد الرياضي والثقافي والاجتماعي، والذي يأتي ضمن سياسة تهويد القدس التي تتبعها قوة الاحتلال بحق الشعب الفلسطيني ومحاولات إغلاق المؤسسات الفلسطينية في مدينة القدس.

وأكد البرلمان العربي، أن انتهاكات سلطات الاحتلال الإسرائيلي ضد أبناء الشعب الفلسطيني وضد الرياضة الفلسطينية يشكل انتهاكاً صارخاً لكافة القوانين الدولية والمواثيق الرياضية ومواثيق حقوق الإنسان ويجب التصدي لها.

وشدد البرلمان العربي على وقوفه الكامل مع السلطات الفلسطينية وإدارة نادي هلال القدس وللاعبين وجماهيره، في وجه هذا الإجراء التمييزي الظالم، وجدد دعمه الكامل لنضال الشعب الفلسطيني الأعزّل والتصدي للمخطط الخبيث لتهويد مدينة القدس، حتى إقامة دولة فلسطين المستقلة وعاصمتها القدس.

الرئاسة العراقية.. مرشحو «إنقاذ
الوطن» يواجهون تعنت الفصائل

بغداد

يقعد البرلمان العراقي، اليوم السبت، جلسة حاسمة لانتخاب رئيس جديد للجمهورية في ظل خلافات سياسية محتدمة بين تحالف "إنقاذ الوطن" و"الإطار التنسيقي"، بينما تتجه الأنظار نحو النواب المستقلين الذين أصبحوا يبيضة القبان في ترجيح كفة أحد الطرفين.

وتمايزت الصفوف السياسية، خلال الساعات القليلة الماضية، حيث اتضح أن تحالف الصدر، "إنقاذ الوطن" لا يمكنه تحقيق النصاب بمفرده، حيث يمتلك بشكل فعلي، نحو ١٥٠ نائباً، بينما تتطلب جلسة انتخاب الرئيس ثلثي أعضاء المجلس (٢٢٠ نائباً)، وهو ما يفتح الباب واسعاً أمام عدة سيناريوهات. رغم الانفراجة التي حصلت في العملية السياسية، بعد الاتصال الهاتفي الذي تم مؤخراً بين الصدر والمالكي، وتمخض عن ترشيح جعفر الصدر لرئاسة الحكومة، فإن العلاقات انكسرت بين الطرفين مرة أخرى، بسبب شروط "الإطار التنسيقي".

ويسعى الإطار التنسيقي (المظلة السياسية لفصائل الحشد الشعبي)، إلى إبرام تحالف كبير، يُسمى "الكتلة الأكبر" مع الصدر لضمان مشاركته في الحكومة المقبلة والتأثير على قرار اختيار رئيس الوزراء، فملى الرغم من توافق الطرفين مبدئياً بشأن المرشح جعفر الصدر، فإن قوى الإطار لديها عدد من المرشحين الآخرين وتسمى إلى إجراء مفاضلة في ما بينهم.

وأكد قيادي في التيار الصدري أن "نواب الكتلة الصدرية، ومن معهم في كتلة إنقاذ الوطن، سيكونون أول الحاضرين في جلسة السبت، احتراماً للدستور والقانون، كما تحضناً على وعود من نواب آخرين وكتل

سياسية أخرى بالحضور، سواءً صوّتوا لمرشحنا في كتلة إنقاذ الوطن أو لم يصوتوا". وأضاف القيادي، الذي رفض الكشف عن اسمه لـ"سكاي نيوز عربية"، أن "التيار والكتل المتحالفة معه، لم يكن أمامه خيارات كبيرة، فهو استنفذ كل السبل الممكنة لحل الأزمة مع قوى الإطار التنسيقي، التي تريد تعطيل الجلسة، لكن على الرغم من ذلك، ما زالت هناك خيوط تواصل، يمكنها أن تحسم الأمر، قبل الجلسة".

ولفت إلى أن "شروط الكتلة الصدرية، كانت واضحة، وهي تسعى إلى تعزيز سلطة القانون وفتح ملفات الفساد وغير ذلك". وفي التجارب الانتخابية الماضية، كان الخلاف حول أسماء مرشحي الرئاسة العائق الأكبر للتفاهم بين الكتل، أما في الانتخابات ما بعد الاحتجاجات الشعبية، فإن مدار الخلاف هو معادلة الحكم.

وليس من بين مرشحي رئاسة الوزراء، جعفر الصدر ومصطفى الكاظمي وحيدر العبادي وغيرهم، شخصية مرفوضة بشكل نهائي، كما أن مرشحي رئاسة الجمهورية عن "الاتحاد الوطني الكردستاني" برهم صالح، وعن الحزب "الديمقراطي الكردستاني" زيبار أحمد، يتقاسمان القسط ذاته من المقبولية والاعتراضات.

لكن مراقبين يرون أن الخلاف هذه المرة، يتعلق بتثبيت الحدود بين الفرقاء في ظل المتغيرات الجديدة وفرض الاحتجاجات الشعبية رؤيتها، إذ يتحدث باحثون عراقيون، عمّا أسموه "حقبة جديدة" بعد المرحلة الأولى التي أعقبت سقوط نظام صدام حسين، والتي تمثلت بتشكيل حكومات التوافق الجماعي لتوزيع المكاسب على الجميع والإفلات من العقاب للجميع،

هنغاريا: العقوبات
على روسيا تؤثر علينا أيضا

وكالات

قال المتحدث باسم رئيس الوزراء الهنغاري زولتان كوفاكس، الجمعة، إن العقوبات التي جرى فرضها على موسكو بسبب العمليات العسكرية الجارية في أوكرانيا، تؤثر على دول أخرى مثل هنغاريا. وشدد كوفاكس، في مقابلة خاصة مع "سكاي نيوز عربية"، على أهمية "توخي الحذر حتى لا تتأثر العقوبات من كل الروس"، مؤكداً ضرورة التصرف بهدوء "لحماية المسؤولين فقط، دون غيرهم".

وصرح المسؤول الهنغاري: "نحاول مع شركائنا أن نقرر تدابير للحد من تداعيات الأزمة الأوكرانية"، التي اندلعت بعد بدء الهجوم العسكري الروسي في الرابع والعشرين من فبراير الماضي. وأكد كوفاكس أن "هناك سعيًا دائمًا للعمل ضمن إطار أوروبي موحد"، موضحاً أن بلاده تدعم انضمام كيبيف إلى الاتحاد الأوروبي إذا كانت مستجيبة لشروط ومعايير الالتحاق بالكتل.

وفي وقت سابق، قال نائب رئيس مجلس الأمن القومي الرئيس الروسي السابق ديميتري ميديفيدوف، إنه من "الجماعة" الاعتقاد أن العقوبات الغربية على الشركات الروسية يمكن أن يكون لها أي تأثير على قرارات موسكو.

وصرح المسؤول البارز بأن العقوبات لن تؤدي إلا إلى توحيد المجتمع الروسي، ولن تسبب استياء شعبيًا من السلطات. وفرض الغرب مجموعة من العقوبات على روسيا بعد بدء الهجوم على أوكرانيا، لكن بعد شهر من اندلاع الحرب يقول الكرملين إنه سيواصل العمليات حتى يحقق أهدافها المتمثلة في "نزع سلاح" أوكرانيا.

ست دول تناشد طالبان العودة
عن قرار إغلاق مدارس البنات

واشنطن

ناشدت ست دول غربية، بينها الولايات المتحدة، في بيان مشترك، مساء الخميس، حركة طالبان "العودة" عن قرار إغلاق مدارس البنات الثانوية في أفغانستان.

ويحسب واشنطن بوس، طلبت الولايات المتحدة وبريطانيا وفرنسا وإيطاليا وكندا والترويج بالإضافة إلى الممثل الأعلى للاتحاد الأوروبي في البيان المشترك، من "طالبان" بأن تعود بصورة عاجلة" عن القرار الذي اتخذته الأرباء، والذي أغلقت بموجبه المدارس الثانوية أمام الفتيات الأفغانيات.

وحذرت من أن عدم التراجع عن هذا القرار سيقوض آمال الحركة بالحصول على الشرعية الدولية التي تطمح أفغانستان في أن "تصبح عضواً محترماً في مجتمع الأمم المتحدة".

قانون جديد للحد من هيمنة شركات
التكنولوجيا العملاقة في الاتحاد الأوروبي

لندن

وضع الاتحاد الأوروبي اللمسات الأخيرة على تفاصيل قانون جديد يهدف للحد من هيمنة بعض شركات التكنولوجيا العملاقة في العالم مثل غوغل وميتا وأبل. وقالت هيئة (بي بي سي) البريطانية الجمعة، إن البرلمان الأوروبي والدول الأعضاء في الاتحاد اتفقا على اتفاق حول قانون "تنظيم عمل الأسواق الرقمية"، بعد أكثر من عام من المحادثات. وأضافت، أن القانون سيُجبر شركة أبل الأميركية على تقديم بديل لمتجر التطبيقات الخاص بها على أجهزتها، كما ستمنع غوغل من التحميل المسبق لمحرك البحث الخاص بها على الهواتف التي تعمل بنظام أندرويد. وأشارت الهيئة إلى أن الاتحاد الأوروبي يقول "من شأن القانون الجديد أن يُهيئ الهيمنة المتزايدة لشركات التكنولوجيا الكبرى" لكن شركة أبل عبرت عن مخاوفها من أن هذه الخطوة قد تثير مخاوف تتعلق بالمحافظة على عالمي الخصوصية والأمان.

تشكيل فريق عمل أميركي أوروبي للحد
من الاعتماد على إمدادات الطاقة الروسية

عمان

أعلنت الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي عن تشكيل فريق عمل لخفض الاعتماد على الغاز الروسي وتعزيز أمن الطاقة الأوروبية. وتتمثل أهداف فريق العمل في تقمطين، تنوع إمدادات الغاز الطبيعي المسال (LNG)، بما يتماشى مع الأهداف المناخية، وتقليل الطلب على الغاز الطبيعي على المدى القصير، وفق ما نقلت وكالة آكي الإيطالية للأنباء اليوم الجمعة.

لبنان.. مساع لاحتواء خطورة «معمل الذوق»

والجلس الوطني للبحوث العلمية ووحدة إدارة الكوارث والهيئة اللبنانية للطاقة الذرية، بانتظار تقرير الجيش".

وشدد ياسين على أهمية الحماية الأمنية، لافتاً إلى أن "الأسبوع المقبل سيكون الرأي بعد الاطلاع على تقرير الجيش، وإجراء المسح الفني".

وعطفاً على تقرير أودعه وزير الداخلية والبلديات في مجلس الوزراء بشأن تقارير أمنية عن وضع المعمل الذي يعود تاريخ وضعه في الخدمة إلى حوالي ٣٥ عاماً، أوضحت مؤسسة كهرباء لبنان في تقرير لها عدداً من النقاط، أبرزها موافقة قيادة الجيش على إنشاء مستودع لتخزين مادة الأسيد كلوريديك في المعمل، والكشف على المواد الكيميائية فيه.

وأعربت المؤسسة في بيانها أنها "جاهزة لبحث أي اقتراحات عملية وفق الأصول الإدارية، لتحسين شروط الاستثمار لمعمل الذوق القديم، وتأمين العمل للصحة لذلك من قبل المراجع التقني المختصة"، مرجحة "الكشف من قبل أي لجنة أو جهاز أمني على كافة منشآت المعمل، وتنفيذ أي تدابير أو مقترحات لازمة للسلامة العامة بعد تأمين التمويل اللازم لذلك".



بالطريقة الصحيحة، ووضع حماية أمنية لموقع معمل الذوق الحراري. وأضاف ياسين: "كلف مجلس الوزراء الجيش مسح الموقع وحمايته، وتحديد طرق حفظ ومعالجة بعض المواد والتخلص منها إذا استوجب الأمر، وبناء على هذا المسح تشكل لجنة فنية لإعطاء الرأي العلمي لكيفية التخلص من المواد ومناقشة آلية وطرق حفظها ونقلها، من كل من وزارة البيئة

تتطلب حماية حتى لا يتفاعل مع مواد أخرى مما قد يسبب انفجارات"، ومن هنا سارع مجلس الوزراء لطلب حماية خاصة لهذه المواد بالطرق الفنية المناسبة لتخزينها قبل التخلص منها لاحقاً. وتعليقاً على الأزمة، طالب وزير البيئة ناصر ياسين في تصريح لوقع "سكاي نيوز عربية"، بضرورة التأكد من حفظ بعض المواد الكيميائية التي تستخدم في أغراض صناعية

معمل الذوق كـ"مسألة طارئة وضرورية"، بعد علمه بعدم وجود الحماية الكافية في المكان، خصوصاً مع وجود مواد كيميائية مخزنة في المعمل. وعلم الموقع أن "بعض المواد الكيميائية الموجودة في المعمل تستخدم لإزالة الشحوم والتنظيف، وهي ليست خطيرة، باستثناء مادتي أسيد كلوريديك وهو مادة حارقة، والهيدروجين المخزن في قوارير مضغوطة

وتكليف وزارة الطاقة والمياه بالمشورة بتفكيك المعمل القديم أو تفريغه من المواد الخطرة". وقرر مجلس الوزراء تكليف الجيش بتأمين نقطة حراسة، والكشف على المواد الموجودة في المعمل، واتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع أي ضرر قد ينتج منها، والعمل على نقلها أو إزالتها فوراً.

وقالت مصادر خاصة لوقع "سكاي نيوز عربية"، إن مجلس الوزراء اللبناني طرح ملف