

## الملك يلتقي بابا الفاتيكان وملك بريطانيا

# الملك: القدس تعد مفتاح تحقيق السلام في المنطقة

الملك يجتمع بأمين سر دولة حاضرة الفاتيكان الكاردينال بيترو بارولين بارولين يثمن جهود الأردن في الحفاظ على الوجود المسيحي بالمنطقة بارولين يؤكد الدور المهم للأردن في حماية المقدسات بالقدس



التاريخية المتميزة التي تربط المملكة الأردنية الهاشمية والمملكة المتحدة. وأعرب جلالة الملك عن تطلع الأردن لمزيد من التعاون مع المملكة المتحدة، والبناء على العلاقة الممتدة التي تجمع العائلتين الملكيتين في البلدين. وأكد جلالتهما، خلال لقائهما في قصر باكنغهام، اعتزازهما بعلاقات الصداقة

السلام بالشرق الأوسط، باعتبارها مطلباً أساسياً للأمن والاستقرار وتعزيز العيش المشترك. وشدد جلالته والكاردينال بارولين، بحضور سمو الأمير غازي، على أن القدس تعد مفتاح تحقيق السلام في المنطقة، وأن أية محاولات للعبث بالوضع القانوني والتاريخي القائم في



وأعرب جلالة الملك عن تقديره لمواقف قداسة البابا فرنسيس تجاه قضايا المنطقة. كما عقد جلالة الملك وأمين سر دولة حاضرة الفاتيكان الكاردينال بيترو بارولين لقاء موسعاً، أكد خلاله ترابط الأمن والسلام في المنطقة وضرورة كسر الجمود في عملية

المسيحية في المنطقة. كما تم التأكيد، خلال اللقاء الذي حضره سمو الأمير غازي بن محمد، كبير مستشاري جلالة الملك للشؤون الدينية والثقافية والمبعوث الشخصي لجلالته، على أهمية مواصلة العمل لتحقيق السلام لتعيش الشعوب بأمن واستقرار.

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في القصر الرسولي بالفاتيكان، الخميس، قداسة البابا فرنسيس، بابا الفاتيكان. وركز اللقاء، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله، على ضرورة إدامة حوار الأديان وتعزيز العيش المشترك، وحماية الوجود

## العيسوي يرفع إقرار مبادرة ملكية للتدريب المؤدي للتشغيل بقطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

عمان

بتوجيهات ملكية، رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الخميس، حفل إطلاق مبادرة التدريب المؤدي إلى التشغيل في قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، والتي تستهدف بمراحلها الأولى تدريب وتشغيل ٢٥ شاباً وشابة بإقليم الوسط.

وتضمن حفل الإطلاق الذي جرى في الديوان الملكي الهاشمي، بحضور وزير الاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهنادة، توقيع اتفاقيتين بين البنك العربي بصفته جهة ممولة ومشغلة، وشركة بروكلي للتدريب وبناء القدرات بصفتها الجهة المشرفة على تنفيذ المبادرة، بالإضافة إلى اتفاقيات مع سبع شركات من القطاع الخاص، ستقوم بتشغيل شباب من خريجي قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بعد تدريبهم وبناء قدراتهم.

وتستهدف المبادرة خريجي قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات المتطلين عن العمل، إذ ستقوم الشركات بعد الانتهاء من تدريب الخريجين على المهارات المطلوبة بواقع ١٤٤ ساعة تدريبية، بالإضافة إلى التدريب العملي لمدة ثلاثة أشهر في الشركات السبع المشغلة، بتشغيل الشباب في فرص العمل المتاحة لديها والمحددة مسبقاً، بناء على دراسة سوق العمل، وإشراكهم بالضمان الاجتماعي. تابع ص ٢

## قبول ٢٦٤ طلب ترشح للانتخابات غرف التجارة

عمان

أعلنت الهيئة المستقلة للانتخاب قبول ٢٦٤ طلب ترشح للانتخابات غرف التجارة وممثلي القطاعات التجارية.

وقال الناطق الإعلامي للهيئة محمد خير الرواشدة، إن لجان الإشراف بدأت ومنذ تسلمها طلبات الترشح للانتخابات غرف التجارة، بتدقيق هذه الطلبات والبت بها وفقاً للقانون ونظام غرف التجارة، حيث تم قبول ٢٦٤ طلباً. وبحسب بيان الهيئة الخميس أشار الرواشدة إلى أنه تم رفض ٤ طلبات لأسباب تتعلق بنقص الوثائق مثل عدم الحكومية، وخصه المهن، وتغيير قطاع، وعدم الحضور شخصياً عند تقديم الطلب، وعدم إرفاق وصل مالي. وشدد على أن لجان الإشراف تتمسك بالالتزام بالتعليمات التنفيذية الصادرة، خاصة عدم مخالفة التعليمات الخاصة بمراحل العملية الانتخابية الضامنة لعادلة المنافسة، مؤكداً تمسك الهيئة بالقانون فيصلاً في جميع إجراءاتها. وبين أن جميع الإجراءات المتبعة لدى الهيئة تضمن معايير النزاهة والحياد في أي انتخابات تديرها وتشرف عليها، وكذلك معايير منع الفرض للمنافسين، لافتاً إلى أن من حق أي مترشح متضرر تقديم الاعتراض لدى لجنة الإشراف، المشكلة من قبل الهيئة في غرف التجارة. تابع ص ٢

## الأردن يصوت بشأن مسؤولية إسرائيل عن بقعة نفطية على الشواطئ اللبنانية

بسبب الأثر السلبية على الموارد الطبيعية والتنوع البيولوجي ومصائد الأسماك، والسياحة، ومن أجل صحة الإنسان في البلد. وفي هذا الصدد، طلب القرار من حكومة إسرائيل أن تتحمل المسؤولية عن التعويض الفوري والكلية للحكومة لبنان بالنسبة للأضرار المذكورة أعلاه وللبلدان الأخرى المتضررة مباشرة من بقعة النفط، مثل الجمهورية العربية السورية.

الأثر السلبية المترتبة على تدمير القوات الجوية الإسرائيلية لصهاريج تخزين النفط في المنطقة المجاورة مباشرة لمحطة الجية اللبنانية لتوليد الطاقة الكهربائية فيما يتعلق بتحقيق التنمية المستدامة في لبنان. واعتبرت الجمعية، أن البقعة النفطية قد لوّثت شواطئ لبنان بشكل كبير والشواطئ السورية بشكل جزئي وبالتالي كان لها آثار خطيرة على سبل العيش والاقتصاد في لبنان.

## حبس موظف قبل مალًا لشطب مخالفة قيمتها ألف دينار

يقوم بشطب المخالفة عنه مقابل ألف دينار، إلا أن الشخص أبلغ أحد المسؤولين في المؤسسة، وتم تسليم المدان مبلغ ٦٠٠ دينار واكتشاف أمره بالجرم المشهود، وقُررت المؤسسة الرسمية إيقافه عن العمل، وملاحقته قضائياً. وعقدت المحكمة عدّة جلسات ودققت في البيانات المقدمة من الأطراف كافة، وخلصت إلى إدانة الموظف بجريمة استئثار الوظيفة العامة ومعاقبته بالسجن والغرامة.

## تنمية المدن والقرى يفوز بجائزة أفضل تحول رقمي حكومي

هذه الجائزة التي جاءت ثمرة لخطة التحول الرقمي المنبثقة من الخطة الاستراتيجية من خلال تقديم خدمات إلكترونية متميزة وسريعة تلبي الخدمة وكذلك أتمتة جميع الإجراءات وحوسبتها، وصولاً إلى خدمات متميزة لجميع المتعاملين مع البنك. تابع ص ٢

السابعة، الذي استضافه الأردن الأربعة، تحت عنوان "حقبة جديدة من الإعلام والأعمال على وسائل التواصل الاجتماعي". وبحسب بيان للبنك الخميس، أعرب مدير دائرة التطوير المؤسسي بالوكالة في البنك الدكتور فراس الهياجوي، عن اعتزاز البنك بحصوله على

صوت الأردن أمام اللجنة الثانية التابعة للجمعية العامة على مشروع قرار بشأن السيادة الدائمة للشعب الفلسطيني في الأرض المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وللسكان العرب في الجولان السوري المحتل على مواردهم الطبيعية.

## حسب موظف قبل مالا لشطب مخالفة قيمتها ألف دينار

جلسة علنية، مع تقريره مبلغاً مالياً قيمته ٥٠٠ دينار، لكن وبسبب إسقاط المشتكي حقه الشخصي وإعادة المدان للمبلغ المالي فقد قرّرت المحكمة تخفيض العقوبة إلى الحبس ٣ أشهر وتخريمه ٢٥٠ ديناراً، وسيكون القرار قابلاً للاستئناف أمام المحكمة المختصة. وبين القرار أنّ أحد الأشخاص تمّت مخالفته من قبل مؤسسة رسمية، لتلقيه عرضاً من أحد الموظفين العاملين بها بأن

## تمنية المدن والقرى يفوز بجائزة أفضل تحول رقمي حكومي

حصد بنك تنمية المدن والقرى، جائزة الطاووس بتحقيقه المركز الأول كأفضل مؤسسة حكومية للتحول الرقمي التي يمنحها المنتدى العالمي للتواصل الاجتماعي. جاء ذلك خلال احتفال المنتدى بسخسته

## الأردن يصوت لسيادة الشعب الفلسطيني على موارده

نيويورك

صوت الأردن أمام اللجنة الثانية التابعة للجمعية العامة على مشروع قرار بشأن السيادة الدائمة للشعب الفلسطيني في الأرض المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وللسكان العرب في الجولان السوري المحتل على مواردهم الطبيعية.

وصوت لصالح القرار ١٥١ دولة وعارضته ٧ دول فيما صوتت ١٠ دول بالامتناع عليه. وحسب القرار، تؤكد الجمعية من جديد على "الحقوق غير القابلة للتصرف للشعب الفلسطيني وسكان الجولان السوري المحتل في مواردهم الطبيعية، بما في ذلك موارد الأرض والمياه والطاقة.. وتطالب الجمعية "إسرائيل، السلطة القائمة بالاحتلال، بالكف عن استغلال الموارد الطبيعية في الأرض الفلسطينية المحتلة، بما فيها القدس الشرقية، وفي الجولان السوري المحتل، وعن إتلافها والتسبب في ضياعها أو نضوبها وعن تدميرها للخطر"

## تعديل دوام البلديات تماشياً مع تثبيت التوقيت

عمان

حدد نائب رئيس الوزراء وزير الإدارة المحلية توفيق كريشان، دوام البلديات ومجالس الخدمات المشتركة، تماشياً مع قرار مجلس الوزراء بتثبيت العمل بالتوقيت الصيفي طوال العام.

ووجه كريشان كتاباً إلى رؤساء البلديات ومجالس الخدمات المشتركة حدد فيه دوام الموظفين بأن يكون للذين يتقاضون علاوة العمل البلدي ٢٥٪ من الساعة ٨:٣٠ صباحاً حتى ٣:٣٠ بعد الظهر، والذين يتقاضون علاوة ١٥٪ من الساعة ٨:٣٠ صباحاً حتى ٢:٣٠ بعد الظهر. واستثنى القرار العاملين في أقسام النظافة أو أي أقسام أخرى تقتضي طبيعة عملهم خلاف ذلك.

## الخيرية الهاشمية تسير قافلة مساعدات إنسانية جديدة لغزة

عمان

سيرت الهيئة الخيرية الأردنية الهاشمية، الخميس، قافلة مساعدات إنسانية جديدة إلى قطاع غزة، بالتنسيق مع القوات المسلحة الأردنية - الجيش العربي.

وتحمل القافلة المكونة من خمس شاحنات، مواد طبية وأدوية إلى الجهات الطبية في قطاع غزة ليصار إلى توزيعها على عدد من المستشفيات هناك؛ إيضاً باحتياجات وزارة الصحة الفلسطينية والمراكز التابعة لها، وبحسب تقييم الاحتياجات.

وقال أمين عام الهيئة الدكتور حسين الشبلي، إن الهيئة حرصت في هذه القافلة على تأمين المواد الطبية والأدوية لإيصالها إلى الجهات الطبية في قطاع غزة، بالإضافة إلى سيارة إسعاف؛ تبرعاً من الحكومة التونسية لصالح الهلال الأحمر الفلسطيني في غزة.

## الملك يلتقي ملك بريطانيا



## لندن

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في لندن، الخميس، جلالة الملك تشارلز الثالث، ملك بريطانيا. وأكد جلاتهما، خلال لقائهما في قصر باكنغهام، اعترازهما بعلاقات الصداقة التاريخية المتميزة التي تربط المملكة الأردنية الهاشمية والمملكة المتحدة.

وأعرب جلالة الملك عن تطلع الأردن لمزيد من التعاون مع المملكة المتحدة، والبناء على العلاقة الممتدة التي تجمع العائلتين الملكيتين في البلدين.

وتم التأكيد على أهمية تعزيز التعاون الثنائي في شتى المجالات، بما يخدم مصالح البلدين المشتركة.

وتناول اللقاء المستجدات الإقليمية والدولية.

## بنك تنمية المدن والقرى يفوز بجائزة أفضل تحول رقمي حكومي

## عمان

حصل بنك تنمية المدن والقرى، جائزة الطاووس بتحقيقه المركز الأول كأفضل مؤسسة حكومية للتحول الرقمي التي يمنحها المنتدى العالمي للتواصل الاجتماعي. جاء ذلك خلال احتفال المنتدى بنسخته السابعة، الذي استضافه الأردن الأربعاء، تحت عنوان "حقبية جديدة من الإعلام والأعمال على وسائل التواصل الاجتماعي".

وبحسب بيان للبنك الخميس، أعرب مدير دائرة التطوير المؤسسي بالوكالة في البنك الدكتور فراس الهيجاجي، عن اعتزاز البنك بحصوله على هذه الجائزة التي جاءت ثمرة لخطة التحول الرقمي

## التنمية توزع جوائز تمكين المرأة اقتصاديا

## عمان

وزع مندوب وزيرة التنمية الاجتماعية وهاء بني مصطفى، أمين عام الوزارة الدكتور بريق الضومر، المنح على المشاريع الفائزة بجائزة "أسمى خضر" لدعم المشاركة الاقتصادية للنساء، والتي نظمتها جمعية معهد تضامن النساء الأردني ضمن مشروع "الحماية والتنمية الاقتصادية للأجنات السوريات والنساء الأردنيات - سنابل ٢٠٢٢".

ووفقا لبيان صدر عن الوزارة الخميس، إن الأردن رغم تواضع موارده، يبذل جهدا لواءه بالتزاماته تجاه اللاجئين السوريين من خلال إعداد برامج لتمكينهم اقتصاديا، وإطلاق خطة الاستجابة للأزمة السورية.

وأضاف، تماشيا مع رؤية التحديث الاقتصادي جرى تشكيل فريق لوضع برنامج لتنفيذ مخرجات وثيقة التحديث الاقتصادي، أُنشئت عنه عدة فرق قطاعية، ومن ضمنها فريق تمكين المرأة الذي يعمل على إدماج سياسة النوع الاجتماعي ضمن المبادرات المطروحة من الفرق الوزارية كافة، ما يدعم المشاركة الاقتصادية للمرأة.

وأوضح أن اللجنة الوزارية لديها أولويات، من بينها تمكين المرأة اقتصاديا، وتقديم الدعم والتسهيلات للنساء صاحبات المشاريع المنزلية الصغيرة، وتشجيعهم على تسجيل أعمالهم، وإيجاد أسواق دائمة والكثيرة لتسويق منتجاتهم، فضلا عن رفع الوعي لديهن باليات الوصول التمويل وكيفية متابعة المشاريع، وعمل دراسة الجدوى وإنشاء حاضنة تعنى بالمشاريع الصغيرة والمتوسطة لدعم المجتمعات المحلية، ودعم مؤسسات القطاع العام بإنشاء الحاضانات فيها.

وبيّن أن هناك عددا من التحديات أمام النساء القانمات على المشاريع، منها نقص العمالة المهرة، والذي يعد من بين أهم المعوقات التي تواجه المشاريع الصغيرة ومتوسطة الحجم ومتناهية الصغر، وضعف قدرة العاملين في هذه المشاريع على استخدام التقنيات الحديثة والتسويق ومواكبة التطورات التكنولوجية، وعدم انتاج الأساليب والخطط التسويقية الحديثة لترويج المنتجات أو الخدمات، بالإضافة إلى افتقار المشاريع إلى روح الابتكار، مشددا على أن اللجنة الوزارية تمكين المرأة ستعمل جاهدة على تذليل هذه العقبات.

وشدد عدد من الحضور في كلمات لهم على أهمية تمكين النساء اقتصاديا وفتح المجال أمام منتوجاتهن للوصول إلى جميع الأسواق.

و جرى عرض فيديو يتضمن صورا حول أنشطة المشروع، وعرض تقديمي حول المشاريع المرشحة للجائزة، وتكريم عدد من النساء الرائدات في مجال التمكين الاقتصادي، وتحديد الفائزات بمنح المشاريع.

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١١/١٤ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن الجاورين لمدرسة ضاحية الأذاعة الأساسية للبنين، شارع البرموك في السلام، شارع مكة في السلام وذلك من الساعة الثامنة والنصف صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة إربد.

وعن جديدة ويستأن الشارع الرئيسي من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا وعن مزارع خاصة داخل بلدة رحبة ركاد من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساء في محافظة الفرع.

وعن نغله بالكامل، الكنة الجاورين لشغل الطيطة وصالة البلدية، الكنة طريق ريوون، ريوون بالكامل، الشارع الرئيسي من ساكب باتجاه ريوون من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثانية والنصف ظهرا في محافظة جرش.

وعن حلاوة، الهاشمية، دير الصمادية، حلاوة طريق الفور، لسنب، الصوان، حلة سالم، تجمع مار الياس، تجمع ابو الزبون من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة مساء وعن كفرنجة بالكامل، عين البستان، عين الزغدي، العامرية، تجمع النواصير، كفرنجة طريق الفور، تجمع شتورة، ريف عناب طريق الفور من الساعة الثانية عشرة ظهرا وغاية الساعة الرابعة والنصف مساء في محافظة عجلون.

قسم العلاقات العامة

الملك يلتقي بابا الفاتيكان ويجمع بأمين سر دولة حاضرة الفاتيكان الكاردينال بيترو بارولين  
الملك: القدس تعد مفتاح تحقيق السلام في المنطقة

بارولين يثمن جهود الأردن في الحفاظ على الوجود المسيحي بالمنطقة  
بارولين يؤكد الدور المهم للأردن في حماية المقدسات بالقدس



## الفاتيكان

التقى جلالة الملك عبدالله الثاني في القصر الرسولي بالفاتيكان، الخميس، قداسة البابا فرنسيس، بابا الفاتيكان.

وكرر اللقاء، بحضور جلالة الملكة رانيا العبدالله، على ضرورة إدامة حوار الأديان وتعزيز العيش المشترك، وحماية الوجود المسيحي في المنطقة.

كما تم التأكيد، خلال اللقاء الذي حضره سمو الأمير غازي بن محمد، كبير مستشاري جلالة الملك للشؤون الدينية والثقافية والمبعوث الشخصي لجلالته، على أهمية مواصلة العمل لتحقيق السلام

لتعيش الشعوب بأمن واستقرار.

وأعرب جلالة الملك عن تقديره لواقف قداسة البابا فرنسيس تجاه قضايا المنطقة.

كما عقد جلالة الملك وأمين سر دولة حاضرة الفاتيكان الكاردينال بيترو بارولين لقاء موسعا، أكد خلاله ترابط الأمن والسلام في المنطقة وضرورة

كسر الجمود في عملية السلام بالشرق الأوسط، باعتبارها متطلبا أساسيا للأمن والاستقرار وتعزيز العيش المشترك.

وشدد جلالته والكاردينال بارولين، بحضور سمو الأمير غازي، على أن القدس تعد مفتاح تحقيق السلام في المنطقة، وأن أية محاولات للعبث بالوضع القانوني والتاريخي القائم في المدينة المقدسة ستقوض حق المؤمنين في أداء شعائهم في الأراضي المقدسة.

وأكد الكاردينال بارولين الدور المهم للأردن في حماية المقدسات بالقدس، من

الدولية، وضرورة العمل المشترك لإحلال السلام.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، والسفير الأردني غير المقيم في الفاتيكان مكرم القيسي، كما حضره عن جانب الفاتيكان أمين سر دولة حاضرة الفاتيكان للعلاقات مع الدول، رئيس الأساقفة بول غالاغر، والمونسنيور ماركو فورميكا.

موقع عماد السيد المسيح، عليه السلام، (الغفص)، الواقع على الضفة الشرقية لنهر الأردن.

وأكد جلالة الملك أن موقع الغفص محاط بعناية كبيرة، وسيشهد في المرحلة المقبلة عملية تطوير وتحسين للمرافق والخدمات المقدمة للزوار القادمين إليه بقصد الحج المسيحي، إذ تأتي هذه الجهود ضمن دور الأردن في احترام حق المؤمنين في أداء شعائهم الدينية.

كما جرى بحث آخر المستجدات

متعلق الوصاية الهاشمية عليها، وبما يحافظ على هوية المدينة كرمز للسلام.

وتمنّى أمين سر دولة حاضرة الفاتيكان جهود الأردن، بقيادة جلالة الملك، في الحفاظ على الوجود المسيحي في المنطقة

كمكون أصيل لا يتجزأ من ماضي وحاضر ومستقبل الشرق الأوسط ونسجته الاجتماعي.

وأشار جلالته، خلال اللقاء، إلى حرص المملكة على الحفاظ على الأماكن الدينية المسيحية ورعايتها، وخاصة

## العيسوي يرعى إطلاق مبادرة ملكية للتدريب المؤدي للتشغيل بقطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

توفير فرص تشغيلية حقيقية للشباب، للمنافسة في سوق العمل المحلي والإقليمي والدولي، وفي مختلف القطاعات الواعدة.

وبين أن دور الشركة سيتضمن اختيار الشباب وتدريبهم تدريباً عملياً وتشغيلياً في فرص العمل المتاحة لدينا والمحددة مسبقاً، مبيّناً أن ضعف بعض المهارات العملية لدى الخريجين وارتضاع تكاليف التدريب لهذه الكوادر تعيق القدرة على تدريبهم وإنشاء مبادرات كهذه المبادرات توفر حافزا للشركات الناشئة لتطوير النهوض بها بالتزامن مع توفير فرص عمل جديدة.

من جهته، أوضح ممثل شركة الحماد تاهيل وتدريب الكوادر البشرية طارق الحماد أن الشركة تقوم ببناء القدرات ضمن محورين، الأول اللغة الإنجليزية المتخصصة المهنية التي تساعد المستفيدين على رفع قابليتهم في المحادثة والتعامل مع الشركات الداخلية والخارجية، أما الثاني فيتمثل بالتدريب على المهارات الحياتية، منها مهارات التواصل وإدارة الوقت وأخلاقيات العمل والعديد من البرامج الأخرى.

وبيّن أن أكاديمية صقل للتدريب ستفتد المحورين الثالث والرابع من العملية التدريبية، حيث سيتم تقديم التدريب التقني المتخصص بناء على حاجات العمل الحقيقية من خلال خبراء متخصصين واعتماداً من هيئة تنمية وتطوير المهارات التقنية، إلى جانب الإشراف المهني على مرحلة التدريب أثناء العمل وتقديم الإرشاد المهني المتخصص للمتدربين.

يشار إلى أن عملية تدريب الشباب على المهارات التقنية، تشمل تطوير المواقع الإلكترونية، وإدارة منصات التواصل الاجتماعي، وتطوير تطبيقات الهواتف النقالة، والتصميم الجرافيكي، البرمجة، جودة البرمجيات، إضافة إلى تدريبهم على المهارات الإدراكية ومهارات القيادة واللغة الإنجليزية المتخصصة.



إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات تعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

من جهته، قال الشهاب، إن الشركة تعكف على تنمية القدرات كأحد مؤسسات المجتمع المدني، التي تؤمن بأهمية تعزيز دور الشباب ومشاركتهم في رهد عجلة الاقتصاد الوطني، من خلال التركيز على تصميم وتطوير المبادرات الهادفة للتمكين الاقتصادي للشباب والفتيات وتعزيز المشاركة الفعلية في رهد عجلة الاقتصاد، والعمل على تعزيز قدرة الشركة على التنافسية إقليمياً وعالمياً.

وأكد أهمية المبادرة، التي تضع الاعتبار لتدريب الشباب وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية، وعلى الجميع العمل لتطويرها وتوسيع دائرة المستفيدين منها في المراحل القادمة، بهدف

إطلاق المرحلة الأولى من هذه المبادرة في إقليم الوسط، التي تستهدف توفير فرص التشغيل للشباب المتطلعين عن العمل من خريجي هذا القطاع، عبر الشراكة مع مؤسسات القطاع الخاص، والتي ستقدم للدعم والموارد والتدريب والإرشاد الضروري للشباب وبناء قدراتهم، لمساعدتهم على الاستفادة من فرص التشغيل التي يوفرها القطاع الخاص، وبما يسهم في تحسين ظروفهم، واستثمار أفكارهم وطاقاتهم في خدمة مجتمعاتهم.

## عمان

بتوجيهات ملكية، رعى رئيس الديوان الملكي الهاشمي، يوسف حسن العيسوي، رئيس لجنة متابعة تنفيذ مبادرات جلالة الملك، الخميس، حفل إطلاق مبادرة التدريب المؤدي إلى التشغيل في قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، والتي تستهدف بمرحلتها الأولى تدريب وتشغيل ٢٥ شاباً وشابة بإقليم الوسط.

وتضمن حفل الإطلاق الذي جرى في الديوان الملكي الهاشمي، بحضور وزير الاقتصاد الرقمي والريادة أحمد الهنادة، توقيع اتفاقيتين بين البنك العربي بصفته جهة مموله ومشغلة، وشركة بروكلي للتمهية وبناء القدرات بصفته الجهة المشرفة على تنفيذ المبادرة، بالإضافة إلى اتفاقيات مع سبع شركات من القطاع الخاص، ستقوم بتشغيل شباب من خريجي قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بعد تدريبهم وبناء قدراتهم.

وتستهدف المبادرة خريجي قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصالات المتطلعين عن العمل، إذ ستقوم الشركات بعد الانتهاء من تدريب الخريجين على المهارات المطلوبة بواقع ١٤٤ ساعة تدريبية، بالإضافة إلى التدريب العملي لمدة ثلاثة أشهر في الشركات السبع المشغلة، بتشغيل الشباب في فرص العمل المتاحة لديها والمحددة مسبقاً، بناء على دراسة سوق العمل، وإشراكهم بالضمان الاجتماعي. ويومجوب المبادرة، جرى توقيع ثماني اتفاقيات، الأولى اتفاقية تنفيذ وتمويل المبادرة بين البنك العربي وقعتها عن البنك المدير العام التنفيذي للبنك العربي رندة الصادق، وشركة بروكلي للتنمية وبناء القدرات وقعتها الرئيس التنفيذي عماد الشهاب. كما جرى التوقيع على اتفاقيات تشغيل وتدريب، بين شركة بروكلي للتنمية وبناء القدرات، وشركات خاصة عاملة في قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات.

ويخصص اتفاقيات التشغيل والتدريب، وقعت شركة بروكلي (كشركة تدريب وبناء قدرات) اتفاقيات مع البنك العربي، وشركة بيت ساحور للتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

## قبول ٢٦٤ طلب ترشح لانتخابات غرف التجارة

وبحسب بيان للهيئة الخميس أشار الرواشدة إلى أنه تم رفض ٤ طلبات لأسباب تتعلق بنقص الوثائق مثل عدم الحكومية، ورخصة المهن، وتغيير القطاع، وعدم الحضور شخصياً عند تقديم الطلب، وعدم إرفاق وصل مالي.

وشدد على أن لجان الإشراف تتمسك بالالتزام بالتعليمات التنفيذية الصادرة، خاصة عدم مخالفة التعليمات الخاصة بمراحل العملية الانتخابية الضامنة لعادلة المنافسة،

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

والتدريب يمثلها الرئيس التنفيذي فراس القصير وشركة (باء دال ياء) لخدمات التسويق

# 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 تلوته واستنفاد مياهه، بينما يهدد التغير المناخي بازالته بالمره

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

الخلل يبدأ عند المنبع. فمنذ بدأ نهر النيل بالسريان، كانت الأمطار التي تهطل على الحبشة (إثيوبيا) تشكل الجزء الأعظم - أكثر من ٨٠ في المئة - من مياهه.

حيث كانت الأمطار التي تهطل على إثيوبيا بين شهري تموز / يوليو وأيلول / سبتمبر من كل عام من الغزارة 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 "المبهر"، وهو موسم الأمطار الطويل الذي يقع في فصل الصيف، يتأخر قدومه بمرور السنين، كما توقف هطول الأمطار في أشهر الشتاء والربيع تماما.

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

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

وكان لزيادة عدد السكان دورها الكبير في تعزيز هذه الظاهرة، فكلما يزداد عدد أفراد الأسر يقوم هؤلاء بقطع المزيد من الأشجار من أجل توفير المزيد من المساحات للحصول 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 بالحافلة 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 ساقوا ذرعا بالموضوع بأسره، فقد سمعوا - حتى في قراهم النائية التي تفتقر الى التلفزيونات والطاقة الكهربائية - بإمكانية الحصول على حياة أفضل في أوروبا.

على سبيل المثال، يفكر جيتيش آدامو، الفتى ذوال ١٧ عاما من اندفلا القريبة من منبع النيل الأزرق، والذي ترك مقاعد الدراسة وبيع دراجته من أجل شراء البذور لأسرته، بالخطورة 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 المنوال، لن اتمكن 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 تشرع عليها قمم عالية.

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

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

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

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

قال لي طاه في مطعم في بلدة إينجيبييرا يدعى صمويل - وكان الخوف باديا عليه - عندما سأته 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 (إضافة الى كمية من الحلويات التي كانت بحوزتي).

وفي مناسبة أخرى، منعتني قوات الأمن من الوصول الى مناطق كانت قد صادرت الحكومة اراض فيها قرب تشاغني.

ولكن، وفي خضم كل هذه المشاكل والقضايا الشائكة، تبرز قضية السد - الذي يطلق عليه اسم سد النهضة الإثيوبية العظيم - بوصفها أهم القضايا التي توجج مخاوف وتذكي آمال المنطقة في آن واحد.

ينظر الكثير من الإثيوبيين الى السد - الذي يزيد طوله عن الميل وبإمكانه توليد ٧ غيغاواط من الطاقة الكهربائية - على أنه رمز لموس لتعالج بلادهم من الدل الذي عانت منه ايان مجاعات الثمانينيات والتسعينيات.

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

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

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

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

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

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

المدن المنوعمة  
مدينة الخرطوم، ملتقى النيلين الأزرق والأبيض ثم هناك أيضا العنصر البشري وتأثيراته.

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

هفي الخرطوم، ملتقى نهري النيل الأبيض والنيل الأزرق، يتخذ هذا النهر شكله الهائئ الوديع والواسع والمعروف. فبعد أكثر من ألف ميل من الضفة بينهما، لا يسع للمرع الا ان يتعرف بشكل جلي على مميزات كل من الرافدين الجلية.

فالنيل الأزرق الجرار ذو اللون البني جراء الأمطار التي هطلت في إثيوبيا، يقترحم بقوة مكان التقاء الرافدين، ويطفئ لاميل 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 قبة في التاريخ".

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

فالخرطوم تلقي بمياهها القذرة في النيل لحظة وصوله اليها. وفي الخرطوم يبدأ النيل بالتعرف على الذي ستعني زيادة السكان بالنسبة لعاقبته.

هفي 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 مهتمدس 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. هفي الخرطوم، لم يتم توسيع شبكة الصرف الصحي في العقود الأخيرة بينما توسعت المدينة توسعا كبيرا.

نتيجة غياب مرافق التعامل مع الأزبال والفضلات، اضطرت الشركات والمصانع والمصانع على ايجاد بدائل أخرى لذلك إذ عمدت الى رمي القاذورات والفضلات - من المخلفات السامة لمصانع الأعنة الى الفضلات الحيوانية لسوق العاج - في مياه النيل الملوثة أصلا بالمواد الكيميائية.

ويج السودان تحديدا، أدت حملة الصنع التي شنتها الحكومة على منظمات المجتمع المدني الى تفاقم الأزمة التي تواجه نهر النيل. ففي عام ٢٠١٤، سجنحت الحكومة السودانية زعماء جماعة متخصصة بحماية حقوق المستهلكن بعد أن تمادى هؤلاء في مطالبهم، مما أدى ببقية المداعين لحماية البيئة الى تخفيف ضغوطهم من أجل ملاحة أسوأ الملوثن.

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

غزو الصحراء  
كل هذا قبل أن نأخذ بنظر الاعتبار ظاهرة التصحر.

فالنيل في مسيره شمالا عبر الصحراء السودانية يتخذ له نغما هادئا نعتسانا.

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

ولكن المزارعين في هذه المنطقة الذين يعملون في ظروف تكاد تكون مسممة 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 - يولب 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 تعطل توربينات سدي الروصيرص وسنار نتيجة العدمي يجلبه النهر، يلجأ المزارعون الى استخدام المولدات التي تعمل بزيت الغاز (الديزل) من أجل تشغيل المضخات التي تروي محاصيلهم.

كان هؤلاء يجدون حلا لكل المشاكل التي تواجههم، ولكن الأمر تغير الآن. السبب في ذلك أن الصحراء بدأت بالتمدد في الشريط الضيق - الذي لا يكاد عرضه يتجاوز ١٥٠ مترا - الذي يمكن أن يستخمد للزراعة بسرعة غير مسبوقة.

فالرمال تتمدد في هذا الشريط ليلا ونهارا، ولم تعد الأساليب التقليدية لمحاربة هذا التمدد، كزراعة الاشجار ذات الجذور العميقة واقامة السياجات حول المحاصيل، ذات جدوى.

وتبتلع الصحراء المزارع المحصورة بين الرمال والنهر الأزرق الجبار. يقول المزارع عثمان عبدالمعطي، بشيء من المزج، وهو يطلعتنا على الكنيان الرملية التي تهدد بانتالاع حقل الحنطة العائد له والواقع في خلال 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 تمددت الصحراء بمسافة ١٢٠ كيلومترا في الأعراش الواقعة الى الجنوب من الخرطوم في السنوات الـ ٣٠ الأخيرة، حسبما يقول برنامج البيئة التابع للأمم المتحدة.

كما تستمر درجات الحرارة بالارتفاع بشكل ملفت، مما يزيد من نسبة التبخر في النيل.

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

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

وكما هو الحال مع المزارعين 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  
هنا الذي سيحدث الآن؟ وهل هناك امكانية أن يؤدي وضع النيل المزري الى اندلاع حروب في المنطقة؟

عندما يصل النيل الى القاهرة، يكون من القذارة بكمكان. إذ أن جانبيه مليان بالقاذورات، ومياهه سميكة القوام وزاخرة بالسوموم. ويشكو المزارعون من شح المياه في دلتا النيل الشمالية حيث تمنع قنوات الري المليئة بالطمى جريان المياه الى المزارع.

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

كانت نبرة الخطاب التي اتسمت بها العلاقات بين الدول المشاطئة لنهر النيل في السنوات الأخيرة انعكاسا لهذه المخاطر.

كان مسؤول في إحدى الأنظمة المصرية السابقة قد دعا في عام ٢٠١٣ الى ضرب سد النهضة، مما أدى الى ردود غاضبة من جانب وسائل الاعلام الرسمية في أديس أبابا.

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

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

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

ولكن السرية التامة التي تمارسها إثيوبيا 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 الإثيوبيون في مصر إن 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 وطرده الكهنة المصريين.

وفي وقت تقوم فيه السلطات السودانية بتأجير ملايين الدونومات 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 جيبيري ميخائيل مانفيسو، وهو طالب إثيوبي التقيت به في بحر دار، ملخصا مصدر التوترات "اذا فكرت مليا بالأمر، فنحن نزداد عددا بينما يبقى النهر على حاله. إن الوصول الى هذه الحالة كان أمرا مفرورا منه".

ولكن يبقى من النيل كم كاف ليؤدي به الى نهاية بائسة. فبالنسبة 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 الحلوقات أن تبقى على قيد الحياة كما يقول الصيادون.

يقول أحد هؤلاء ويعدى خميس وهو يرتب شباهه قرب القلعة التي اكتشف فيها حجر رشيد، "كنا نصيد النيل، ولكن الآن لا نريد أن تكون لنا أي علاقة به. نتبع جيمي ناس الاسلوب، اباعد عن النهر قدر المستطاع".

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

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

ولكن ذلك لن يثنيه كما يقول، خصوصا وان النيل لم يعد مصدر دخل مربحا ووجود أناس من حوض النهر مستعدين لدفع أموال أكثر بكثير مما قد يحصل عليه من الصيد.

قال، "أفضل أن أحصل على لقمة عيشي من النيل، كما فعل أبي وجدتي، ولكن هذا لم يعد ممكنا". شارك في تمويل هذا المقال مركز بوليتزر للبحث في شؤون الأزمات

# إلى القمر وما هو أبعد من ذلك

## وكالات

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

ولكن ما الذي سيتطلبه تحقيق ذلك؟

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

يشعر الرائدان بالإرهاق بعد يوم قضياه بالبحث عن مخزونات مائية وجليدية على مسافة بضعة كيلومترات من قاعدتهما. وبينما تلتف العجلة حول الحزام المرتفع لجزيرة قمرية كبيرة، يرى الرائدان التمتع المرايا المثبتة على حافة الحزام. تقوم هذه المرايا بتوجيه ضوء الشمس نحو داخل الجزيرة القمرية وتزويد منجم نصب داخلها يقوم باستخراج الماء والجليد بالطاقة. وتمر العجلة إلى يسار قاعدة إطلاق وهبوط سويت باستخدام أشعة المايكرويف، حيث تقف مركبة الإنطلاق بانتظار الإنطلاق نحو الفضاء.

وتتوقف العجلة أخيراً قرب قباب قاعدة تقع في القطب الجنوبي للقمر. ويلاح الرائدان المكان الذي يقيمان فيه من خلال حجرة مكيفة الضغط وينزعان بذلتيهما الفضائيتين المتسختين بغبار القمر. وفي داخل مكان الإقامة، يمكن مشاهدة اشعاعات غريبة الألوان تبثها مصابيح LED وهي تنبعث من بيت زجاجي تنمو فيه البطاطا والكربن. يتسلق الرائدان سلماً يؤدي بهما إلى طابق علوي حيث ينتظرهما قائد الرحلة ليستمع إلى التقارير التي سيوافيانه بها عن نشاطاتهما لذلك اليوم.

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

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

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

تقول العالمة الشابة "هناك أكثر من ٢٠ طريقة لاستخراج الماء من الصخور في القمر، ولكن اهتمامنا منصب على الإنمانيات بالتحديد لوفرته أولاً ولأن التفاعل الضروري لتكوين الماء منه لا يحتاج إلى كم قليل من الطاقة.

وتقول إنها تشعر بحماس كبير لإمكانية عودة البشر إلى القمر للمرة الأولى منذ عام ١٩٧٢.

وتضيف "أشعر بأن جيلي سيفتح هذه المهمة بالتأكيد، واني على ثقة بأن ذلك سيحصل في حياتي. سيكون لنا على أقل تقدير وجود دائم في مدار حول القمر يهبط منه الرواد إلى سطحه ويعودون بشكل عادي.

وقَّع دونالد ترامب في عام ٢٠١٧ على أمر رئاسي يخص سياسة أمريكا الفضائية يقضي بإرسال رواد فضاء أمريكيين إلى القمر و"مقاصد أخرى". وقالت وكالة الفضاء والطيران الأمريكية "ناسا" إنها ستعمل على تنفيذ ذلك قبل حلول عام ٢٠٢٨. ولكن في الآونة الأخيرة، أصرت إدارة ترامب الوكالة بتقديم الموعد إلى عام ٢٠٢٤، وذلك بحجة التفوق على الصين التي لها طموحات هي الأخرى لاستكشاف القمر وإرسال بعثات مأهولة إليه. ولكن قليلين هم الذين لم يلحظوا أن التاريخ يتوافق مع السنة الأخيرة لولاية ترامب الثانية - إذا أعيد انتخابه في ٢٠٢٤ بطبيعة الحال.

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

قال مدير ناسا، جيم برايدنستاين، وفي وقت سابق من العام الحالي "لنسا تدبر إن إلى القمر من أجل ترك بصمة إعلام واثار أقدام على سطحه ثم لا تعود إليه لرخسين سنة أخرى. نحن ذاهبون لنبقى بشكل دائم ومستدام مع كل ما نحتاج إليه من مركبات هبوط وعربات وبشر".

ولكن هل ناسا قادرة على القيام برحلة جديدة آمنة إلى القمر قبل حلول الموعد النهائي المحدد، خصوصاً إذا أخذنا بنظر الإعتبار أن المعدات الضرورية لإنجازها لم تنتج أو اختُبرت؟

بهذا الصدد، يقول كبير أساتذة العلوم السياسية والشؤون الدولية في جامعة جورج واشنطن في العاصمة الأمريكية جون لوغسدون "ستكون مهمة محفوفة بالمخاطر، ولكن إذا لم تكن راغبين بالخاطرة يخطر ببالنا البقاء هنا على الأرض. الموضوع يتعلق بإيجاد توازن بين المخاطر والفعل".

العامل البشري

أودين (يان) ألدرين

أطلق على رحلات ناسا السابقة إلى القمر اسم الإله الإغريقي أبولو. أما الرحلة القادمة فيسطلق عليها اسم أرتميس، شقيقة أبولو التوام حسب الميثولوجيا الإغريقية. وبصمة تكهانات حول هوية أول رائدة فضاء تطلقها ناسا على سطح القمر.

نلسون ناسا رائد فضاء ناشط حالياً، منهم ١٢ امرأة، ومن هؤلاء كايت روبينز وهي عالمة أحياء مجهرية سبق لها أن درست بعضاً من أخطر الأمراض هناك، وكذلك جاينيت إيبس التي كانت تعمل فنية عند وكالة الاستخبارات الأمريكية، والطبيبة سيرينا أوفون تشانسيلور، ومهندسة الكهرباء كريستينا كوخ.

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

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

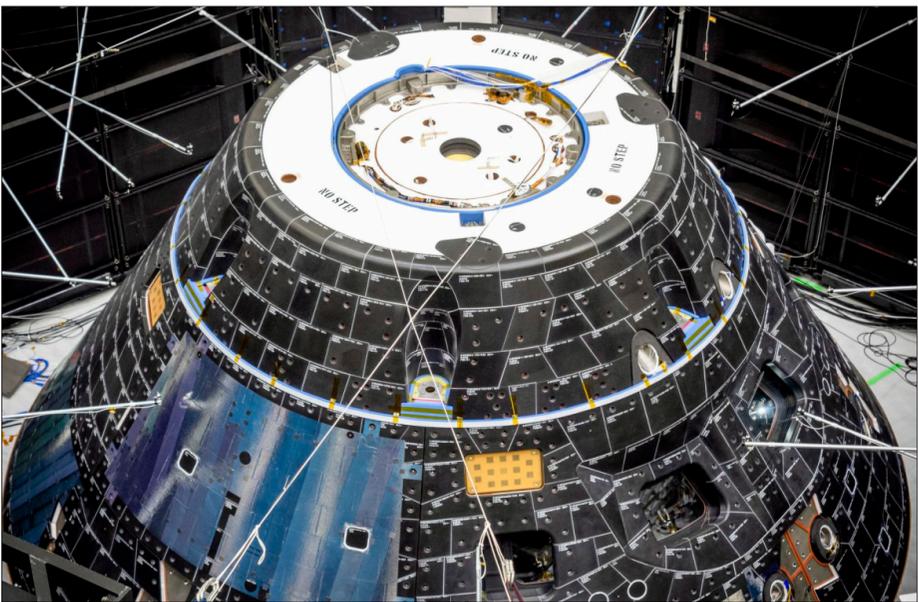
وفيما يخص الخبرة التي يستحسن أن يتمتع بها رواد اليوم، يقول مايكل بارات، وهو رائد فضاء وبيروفيسور شرف في كلية الطب التابعة لجامعة أستراليا "نطالب اليوم بكم أكبر من الأداء العملي من رواد الفضاء مما كنا نطالب به من قبل".

ويضي للقول "فرائد فضاء اليوم يقود مركبة متعددة المناشئ لسته شهور، ويجب أن يكون مدرباً تدريباً عالياً في المجالات شتى كالمساحة في الفضاء واستخدام الأذرع الألية وشتى أنواع المعدات الأخرى، وأن يكون ملماً باللغتين الإنجليزية والروسية، وعليه أيضاً أن يتأقلم جيداً مع الوحدة والإقامة في حيز ضيق لفتريات تناهز ٦ شهور".

ولكن ما هي التحديات الأخرى التي سيواجهها الرواد عندما يخرجون عن مدار الأرض؟

لدينا فلا فهم جيد للتغيرات التي تطرأ لجسم الإنسان في الفضاء. يقول بارات، الذي يعمل طبيبياً أيضاً، "أحب أن أقول إننا نستحيل إلى كائنات غير أرضية بكل ما لهذه العبارة من معنى. فتركيب الأعضاء يتغير كما تتغير فسلجة الجسم وتفاعلاته البيوكيميائية. ولكننا نستمر في العيش والتفكير كأن شيئا لم يكن. إنه أمر عجيب فعلاً".

ويقول "مما لا شك فيه أن رواد الفضاء سيواجهون مخاطر كثيرة وهم يعملون على سطح القمر. إننا نلزم من أن قوة الجاذبية هناك تقل عن سدس قوتها على سطح الأرض، يتطلب من رواد الفضاء أن يرتدي بذلة ثقيلة التوازن جداً وأن يحمل معدات معدة وأن يقوم بالحفر والتسلق والاستنزاف، وهذه كلها تصنيفات صعبة أخرى. فقد يعاني الرواد من كسور في العظام إذا سقطوا أو أن يقبوا بذلاتهم العازلة



الأمواج قبل رفعها إلى سطح السفينة وأعادتها إلى البر.

لا تشكل أورايون إلا جزءاً من خطة العودة إلى القمر، إذ يشكل الجزء الآخر الصاروخ الذي سيوصلها إلى الفضاء. يزيد طول هذا الصاروخ، والذي يطلق عليه "نظام الإطلاق الفضائي SLS" عن طول مبنى ذي ٣٠ طابقاً، وبإمكانه حمل أوزان تتجاوز الـ ١٣٠ طناً إلى الفضاء.

يصف جون شاونن، نائب مدير شركة بوينغ ورئيس برنامج SLS فيها، الصاروخ الذي تنتجه الشركة لحساب ناسا بالقول "إنه صاروخ هائل الحجم فعلاً، بل أن حجمه يسلب الألباب".

يستخدم صاروخ SLS بعضاً من التقنيات التي سبق استخدامها في المكوك الفضائي، ولكن الصاروخ الجديد يختلف عن سابقه في عدة مجالات. فمرحلته الأساسية المعلاقة بمؤسسة على خزانات الوقود الخارجية التي كانت تزود محركات المكوك الفضاء بالوقود، ومحركه الصاروخيان الإنسان اللذان يعملان بالوقود الصلب بمزدوجان محوراًن من نافذة كانت تستخدم في المكوك.

لكن هذه التحويرات جلبت معها تحديات، لأن صاروخ SLS يعرض مكوناته والأجزاء الداخلة في اتجاها إلى مستويات مختلفة جداً من الأجهاد. ويقول شاونن "أخذنا بعض المعدات من مكوك الفضاء وحاولنا تجربتها في هذه البيئة فلم تصمد، وكان علينا تعديل تصميم هذه المعدات بشكل جذري في الكثير من الحالات".

وكانت إحدى التحديات الكبرى التي واجهت المشروع تتلخص في التأكد من قدرة قسم المحركات في الصاروخ في تحمل الإرتجاجات القوية المتأتية عن عمل محركات الوقود الصلب. وكان على المهندسين أن يخصصوا كل جزء من المحرك للتأكد من قدرته على تحمل هذه الإرتجاجات.

ترتفع درجة الحرارة في قسم المحركات إلى حد كبير أثناء الإنطلاق والتحليق، ولذا لجأ المهندسون إلى استخدام الفلين كمادة عازلة للحرارة. فالفلين مليء بالفجوات الهوائية مما يجعله من أفضل المواد العازلة للحرارة على الإطلاق.

بلغت كلفة تطوير الصاروخ نحو ١٢.٥ مليار دولار، ولكن تقريراً لهيئة رقابية حكومية نشر في حزيران / يونيو ذكر أن الكلفة تجاوزت الميزانية المرصودة بحوالي ١.٨ مليار دولار.

ويرى شاونن أن الأمور تجري الآن في الاتجاه الصحيح وأنها في طور التحسن. ويقول "لقد تجاوزنا الجزء الصعب الذي يتلخص في التأكد من صلاحية المعدات وإعادة تصميم بعضها. ولذا فنحن في موقف عظيم الآن، إذ يعمل الصنع بالشكل المطلوب وانتهينا من إنتاج أول صاروخ الذي سيخرج من بوياوات الصنع قبل نهاية العام الحالي".

ومن المتوقع ألا يحلق الصاروخ للمرة الأولى قبل شهر حزيران / يونيو ٢٠٢٢.

ولكن لا يتفق الجميع على أن هذا هو السبيل الأمثل، فهناك من يرون أنه سيكون من الأفضل استخدام الصواريخ التجارية لإطلاق المركبة، كذلك التي يطورها المليارديران إيلون ماسك (مؤسس شركة تيسلا للسيارات الكهربائية) وجيف بيروس (مؤسس شركة أمازون).

وكان روبرت زوبرين، الذي يعمل لدى شركة "Pioneer Astronautics"، ومقرها في ولاية كولورادو، قد طرح خطة أطلق عليها اسم Moon Direct التي تقتضي استخدام صواريخ تجارية أقل طاقة وقوة لإطلاق مركبة فضائية متعددة الاستخدام إلى القمر.

ويرى زوبرين إن تكاليف تشغيل صواريخ SLS، والتي تبلغ مليار دولار لكل إطلاق من المقرر أن يطلق صاروخاً في السنة، مرتفعة، وأنه من الأفضل والأجدى استخدام هذه الصواريخ المعلاقة لمهمات أصعب كالتوجه إلى المريخ.

لكن جون شاونن يقول إن فريقه "يعرف ماذا يفعل، ومدى ندرة هذا العمل وصعوبته"، مضيفاً "اعتقد بأنه عندما يدخل صاروخ SLS إلى الخدمة لن تكون هناك حاجة لصاروخ مماثل لعدة سنوات. لذا فإن هذه هي فرصة لا تسع إلا مرة واحدة في كل جيل".

عبر بوابة القمر

لما قررت الولايات المتحدة إنشاء محطة فضائية تسبح في مدار حول القمر يبدو هذا السؤال مشروعباً، خصوصاً إذا علمنا بأن رواد الفضاء تمكنوا من إنجاز مهماتهم مدة ٥٠ سنة دون الحاجة إلى محطة كهذه. يقول بيبل مفرات، مدير المهمات العلمية والتسويق في فرع استكشاف الفضاء في شركة بوينغ "إن الفرض من إنشاء هذه المحطة - البوابة هو استخدامها كمحطة متوسطة للوصول إلى القمر

ومن ثم إلى المريخ". يمكن وصف جون شاونن بأنه مهندس هذه البوابة. فهندما كان يعمل في ناسا حوالي العام ٢٠١١، كلف بالتفكير في الهدف التالي لاستكشاف الفضائي البشري. يقول "جلست وراجعت كل المهمات التي خططت ناسا لها في السنوات العشرين الماضية. بلغ ارتفاع كومة الوثائق التي راجعتها أربعة أقدام". بدأ شاونن تركيز نظره على الأفكار والمشاريع الجديدة والقابلة للتطبيق. ويقول "الأمر الذي بدأ معقولاً جداً هو مدارا حول القمر. تتيح البوابة لأطقم صغيرة الحجم يسفها رواد تتخذ لها مدارا حول القمر. تتيح البوابة لأطقم كبيرة فرصة الاستعداد قبل الهبوط إلى سطح القمر، كما تسمح بتسيير العربات على سطح القمر عن بعد، ويمكنها أيضاً أن تستخدم ملاذاً آمناً إذا وقع أي طارئ خلال إحدى المهمات". كانت رحلات أبولو تأخذ كل المعدات

الضرورية لتنفيذ مهماتها معها إلى القمر. وكانت ناسا تضع روادها في مدارات حول القمر تسمى مسارات العودة الحرة يتمكن بواسطتها الرواد من العودة إلى الأرض بأمان إذا وقع أي طارئ كأن تصاب محركات المركبة التي من المفروض أن تقلعها إلى مدار حول القمر بعتل ما. ولكن هذا النظام حدد مواقع هبوط الرواد بحزام ضيق يقع قرب خط استواء القمر.

أما البوابة القمرية فسوف يحلق في مدار أعلى، وستتخذ لها مساراً بيضوي الشكل يقلل له المدار القمري شبه المستقيم (NRHO)، مما يمكن ناسا من إززال الرواد في أي موقع تراتييه على سطح القمر.

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

لن تكون المحطة-البوابة جاهزة للعمل بحلول موعد الرحلة المقرر في عام ٢٠١٤، ولكن يمكن لمركبة أورايون أن تلتمح بنسخة مصغرة وأقل تجهيزاً من النسخة النهائية من المحطة تتكون من وحدة دفع وقمرة صغيرة للطاقم.

ويقول جون شاونن إنه "في نهاية المطاف، ستصبح المحطة-البوابة مكاناً يجمع فيه كل الأمور اللوجستية التي تحتاجها مركبة متوجهة إلى المريخ".

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

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

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

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

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

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

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

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

ستكون عملية الهبوط عند قطب القمر الجنوبي مثيرة حقاً. وعندما يخرج رواد المركبة منها، قد يكونون يرتدون بذلات فضاء تشبه نموذج Z-٢ التجريبي. هذه البذلة مصممة بحيث تمنح مرتديها قدرأ أكبر من الحرية في الحركة من سابقتها مما يتيح لهم التسلق والنزول والانتحاء لجمع الصخور والأحجار.

وقد تكون عملية الإنطلاق من سطح القمر محفوفة بالمخاطر أيضاً. إذ يقول الدكتور فيموس توهي الذي يعمل في مختبر دريبر "عندما تنتقل من الأرض، فإنك إما تتنقل من قاعدة إطلاق ثابتة ومعروفة"، ويعني للقول إنه "على التخمير يعتمد كل شيء على المكان الذي هبطت فيه والبوضع الذي اتخذته المركبة عند هبوطها".

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

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

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

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

شركة "أستروبتيك" تقول إنها بصدد تشييد "خط للسكة الحديد" إلى القمر. هذه السكك واحدة من عدد من الشركات التي تطمح إلى نقل المواد والبضائع إلى القمر.

تشبيه المشروع "بالسكة الحديد" يبدو مناسباً لشركة مقرها في مدينة بيتسبرغ، المركز الكاسي لصناعة الحديد والصلب في الولايات المتحدة. فلماذا أجر معين، يبدأ من ٤٥٠ دولاراً لنقل مواد صغيرة الحجم وخفيفة الوزن كالمواد التناكارية، ويرتفع لتبلغ ١.٢ مليون دولار للقيام بالمواد الواحد للمواد الأثقل وزناً كالعربات الروبوتية، تعد أستروبتيك بإرسال الحمولة التي تتريد إلى القمر باستخدام مركبتها الخاصة ذات القوائم الأربع والسماة "بيبرغرين (أي الشاهين)".

وتتمثل قائمة المواد والبضائع التي سيجل زبائن أستروبتيك زبائنهم في نقلها إلى القمر حاويات ذكريات ومعدات علمية وحجر من جبل أرفست وبطاقة من مدينة ألعاب كينيودو المعروفة في بيتسبرغ بولاية أوهايو. قد تفرج شركات مثل أستروبتيك في أن تحطو الخطوات الأولى نحو بناء اقتصاد قمري قابل للديمومة، وذلك عن طريق توفير خدمات نقل للزبائن الأفراد والمؤسسات مثل ناسا.

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

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

وإذا نظرنا إلى المستقبل البعيد، قد نرى أنه سيكون بإمكان السائحين الهبوط إلى سطح القمر والإقامة هناك في مبان تشيّد خصيصاً لهذا الغرض. ويقدر بنك UBS بأن قطاع السياحة الفضائية قد يدر دخلاً يبلغ نحو ٣ مليارات دولار بحلول عام ٢٠٣٠.

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

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

# جين «مفقود» لدى الإنسان يجعله يعانى 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 تتصدر 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 والذئابين الضخمة.

فما الذي حدث للبشر وتركتنا أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض؟

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

في دراسات سابقة، كان أجيت فاركي، أحد الباحثين القائمين على هذه الدراسة، قد لاحظ أن

انسداد الشرايين مرض لا يصيب غير البشر. وفي تجربة أجريت قبل عشر سنوات، وضعت

حيوانات الشمبانزي وثدييات أخرى تحت الملاحظة في أقفاص للوقوف على ما إذا كانت العوامل المسببة

لمرض انسداد الشرايين لدى الإنسان (كتقلع النشاط والسمنة والغذاء الغني بالكوليسترول وارتفاع

ضغط الدم) ستؤدي إلى إصابة هذه الحيوانات بأزمات قلبية.

ولكن 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 فاركي وفريقه

فئران معدلة جينياً تعاني تحملاً في نشاط جين ال CMAH، مما يجعلها عرضة لأمراض القلب والأوعية

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

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

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

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

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

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

أخطار متعلقة باللحوم الحمراء

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

ومن بين هذه العوامل، عدم القيام بنشاط بدنية، وارتفاع الكوليسترول، والسمن، ومرضى 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 فاركي، الذي يرى أن هذا "يمكن أن يساعد في تفسير السبب وراء الاستعداد للإصابة بأمراض القلب والأزمات حتى بين الثناتيين ممن ليس لديهم أسباب واضحة للإصابة بتلك الأمراض.

يعد فقدان جين ال CMAH يات كل البشر عرضة للإصابة بأمراض القلب، بحسب باحثين

لكن محبي تناول اللحوم الحمراء لديهم الكثير من الأسباب لكرهية نتائج الدراسة التي كشفت زيادة مخاطر الإصابة لديهم.

ويبرز جين ال CMAH نوعاً من حمض السيلاليك يطلق عليه اسم NeuoGc، الذي نستهلكه عندما نأكل لحوماً حمراء.

ويعد تعطيل نشاط جين ال CMAH في أجسام أسلافنا، أمسى اليشم متفريقين إلى حمض ال NeuoGc، ويات الجسم يتعامل مع هذه المادة كما لو كانت غريبة واعدة من الخارج.

وعندما نستهلك كميات كبيرة من حمض ال NeuoGc الذي تحتوي عليه اللحوم الحمراء، فإن أجسامنا تفرز مضادات حيوية كنوع من التحصين

المناعي، مما يفقد بدوره إلى التهاب مزمن يسمى xenosialitis.

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

وكشفت الدراسة عن أن الفئران التي تناولت أغذية غنية بمادة ال NeuoGc عانت ارتفاعاً في معدل الإصابة 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 ال NeuoGc تلقي الضوء على الروابط بين الاستهلاك المرتفع للحوم الحمراء وبعض أنواع السرطانات - لكن هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الدراسات.

ولا تزال من قبيل الألفاظ حتى الآن معرفة متى وكيف بالضبط فقد أسلافنا من البشر الأوائل جين ال 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 ال CMAH قد أسبب إنسان الهوموسابينس ميرتين في المقابل هما، القدرة على المشي مسافات طويلة، وانخفاض معدل الخصوبة.

ويعتقد فاركي 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 نؤكد أن هناك أدلة قوية تثبت أن مستحضرات الوقاية من الشمس تقي من سرطان الجلد".

وربما لهذا تراجعت 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 ثروتني لكنني أصبحت مليونيراً من جديد"

كيف يكون الفشل دليلاً للنجاح؟ تتمتع المرشحات العضوية، الأكثر شيوعاً في معظم مستحضرات الوقاية من الشمس، القدرة على حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، وتحولها إلى أشعة أكثر أماناً

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

ومن المعلوم أن بعض المرشحات العضوية يمتصها الجلد وتدخل في مجرى الدم، وهذا لا يدعو للقلق 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 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 تساؤلات أخرى بشأن مدى تأثير مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس على عملية تصنيع فيتامين د في الجسم. فإن المصدر الرئيسي لفيتامين د هو التعرض للشمس، ويرى البعض أن

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

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

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

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

1- لا للقيولة

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

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

2- التوقيت

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

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

واكتشفت لورا فاندربغ، أستاذة مساعدة بكلية أمةيرست 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.

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 للأشعة فوق البنفسجية تهدد الحياة البحرية أيضاً. إذ عثر باحثون على آثار المواد الكيميائية التي تحجب الأشعة فوق البنفسجية في بيض الطيور البحرية وفي البحار والأنهار الملوثة بمنتجات البيئية في المكسيك، على المزارعين 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 انقراض 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 الشمس بتركيزات عالية 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 أيضاً للحفاظ على الحياة البرية، هي ارتداء ملابس واقية في الظل والابتعاد عن الشمس 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 الكافيين، هو مادة مثيرة للتهاب العنسي المركزي، وتجعلنا أكثر يقظة.

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

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

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

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

4- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السريр، لكن تأكد من وجود بعض الأغطية 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.

5- المراوح استخدام المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار، خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو.

وتعمل المراوح على تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة.

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

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

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

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

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

4- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السريр، لكن تأكد من وجود بعض الأغطية 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.

5- المراوح استخدام المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار، خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو.

وتعمل المراوح على تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة.

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

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

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

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

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

4- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السريр، لكن تأكد من وجود بعض الأغطية 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.

5- المراوح استخدام المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار، خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو.

وتعمل المراوح على تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة.

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

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

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

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

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

4- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السريр، لكن تأكد من وجود بعض الأغطية 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.

5- المراوح استخدام المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار، خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو.

وتعمل المراوح على تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة.

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

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

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

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

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

4- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السريр، لكن تأكد من وجود بعض الأغطية 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.

5- المراوح استخدام المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار، خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو.

وتعمل المراوح على تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة.

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

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

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

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

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

4- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السريр، لكن تأكد من وجود بعض الأغطية 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.

5- المراوح استخدام المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار، خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو.

وتعمل المراوح على تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة.

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

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

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

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

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

4- فرش الأسرة قلل قدر الإمكان من فرش السريр، لكن تأكد من وجود بعض الأغطية 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.

5- المراوح استخدام المراوح، حتى الصغيرة منها، يشعرك بالفرق في الجو الحار، خاصة إذا كانت هناك رطوبة في الجو.

وتعمل المراوح على تبريد العرق، وتسهل على جسمك الحفاظ على درجة حرارة داخلية متوازنة.

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

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

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

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

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

4- فرش الأسرة قلل

# تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

## وكالات

حين تشتري كوبا من القهوة ربما تلاحظ أن سعر الحجم المتوسط والكبير - يقترن كثيرا من سعر الصغير والمتوسط والكبير - ويتبرع كثيرا من سعر الحجم الكبير، وبالتالي قد تنخدع بتلك الحيلة وتقرر شراء الحجم الكبير، وتدفع مالا أكثر! والسبب في هذا هو ما يعرف بـ "تأثير الشوك" أو "تأثير سعر الإغراء"، والمقصود به طرح خيار إضافي أقل جذبا بقصد دفع الشخص نحو الخيار أكثر مما كان يخطط له في البداية - والخيار الخادع هنا هو الكوب المتوسط من القهوة الأعلى نسبيا.

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

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

ويمكن لن يعي تلك الاستراتيجية أن يقي نفسه والوقوف تحت تأثيرها، بل ويستفيد بها في إقناع الآخرين.

هل تتأثر حالتك المزاجية بأطوار القمر المختلفة؟  
ماذا كان أجدادنا يتقنون رؤوسهم؟  
يستخدم خبراء التسويق ما يعرف بـ "تأثير الشوك" لتوجيه المستهلك لشراء منتج أعلى لا يختلف كثيرا عن البديل الأرخص كانت أول مرة توفق فيها استراتيجية "تأثير الشوك" في الثمانينيات من القرن الماضي، مع لوجو الخبز الكثير من الجيل المؤثرة على الإهراء. 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 دولار مع فترة توقف لمدة ١٥ دقيقة  
الرحلة (ج) بتكلفة ٤٣٥ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة

وجد الباحثون أن أغلب الناس سيختارون الرحلة (أ) باعتبارها أرخص من الرحلة (ج) - رغم أنها أعلى بفارق كبير عن الرحلة (ب).  
والآن لننظر لطرح آخر لنفس المثال، رحلة (أ) بتكلفة ٤٠٠ دولار مع فترة توقف لمدة ٦٠ دقيقة  
الرحلة (ب) بتكلفة ٣٣٠ دولار مع فترة توقف لمدة ١٥٠ دقيقة  
الرحلة (ج) بتكلفة ٣٣٠ دولار مع فترة توقف لمدة ١٩٥ دقيقة

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

ووجدت التجارب التي فحصت خيارات من هذا القبيل أن الاستعانة بعمل تشبث جيد، كإطروح في المثال، قد يؤدي تحوّل الرأي عن أحد الخيارات للأخرى بنحو ٤٠ - وهو ما يُظهر سهولة التأثير على قرار الشخص بتغيير طريقة الطرح. والأهم، كما يظهر في الفيديو الأول، هو أن إضافة خيار ضعيف قد يجعل المستهلك أكثر استعدادا لدفع المزيد من المال، وهو ما يعال اهتمام خبراء التسويق بتلك الاستراتيجية.

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

# تعرف على الحيلة التي يستخدمها خبراء التسويق لدفعك لإنفاق المزيد

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

ولوحظ أن تلك الأنماط السلوكية مقترنة بالعديد من السلع المختلفة، بدءا من الخمر مروراً بأجهزة التلفزيون ووصولاً إلى السيارات والنمازل، فوجود خيار ثالث غير جذاب يستعمل المرء أكثر لأحد الخيارين الأصليين.

ويصف دان آرييلي في كتابه "خيار متوقع" كيف تستخدم جريدة الإيكونوميست تلك الحيلة لتشجيع القراء على اختيار اشتراك أعلى، عن طريق عرض اشتراك رقمي مقابل ٥٩ دولار، أو اشتراك للنسخة المطبوعة مقابل ١٢٥ دولار، أو اشتراك للنسخة المطبوعة والرقمية معا مقابل نفس السعراي ١٢٥ دولار.

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

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

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

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

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

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

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

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

وفي الختام، يتعين عليك التروي حين تقبل على شراء سماعة هاتف أو اختيار بديل للتقاعد. ويتعين عليك أن تسأل نفسك إن كان اختيارك هو ما تحتاجه فعلا، وإن كان هو ما رغبت فيه منذ البداية أم انطلت عليك حيلة وجود بديل ثالث لم يكن في الحسبان. كن كفتانص متمرس لا يعادل عن صيده مهما بدا من الطير بينما ويسارا لتشثيت النظر عن الهدف الأصلي!

## فوائد الشوفان في الرجيم الغذائي

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

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

• الشوفان السريع (أو الفوري)، حبوب الشوفان المطبوخة على البخار لوقت أطول، ومُقطعة إلى قطع رقيقة لتتمسك الماء بسهولة، بغية تسريع عملية الطهي. إشارة إلى أن العديد من صنوف الشوفان الفورية التجارية مُحلاة أو مُنكهة، لذا يجب التأكد من كون المنتج خالياً من السكر.

## وكالات

تقدم الكثير من البلدان، ومنها المملكة المتحدة، منذ عقود تصانح 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 اللبم والكمك والبسكويت وزيت النخيل وزيت جوز الهند.

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

ويتفق أغلب العلماء على أن الإفراط مع وميعة انتشرت في الآونة الأخيرة من إضافة بعض الشدرد أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ يسهل تجاوز حد الـ ٢٠ غراماً للنساء والـ ٣٠ غراماً للرجال الموصى به في بريطانيا.

ويطبق نفس الأمر على من يسير مع وميعة انتشرت في الآونة الأخيرة من إضافة بعض الشدرد أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ يسهل تجاوز حد الـ ٢٠ غراماً للنساء والـ ٣٠ غراماً للرجال الموصى به في بريطانيا.

ويطبق نفس الأمر على من يسير مع وميعة انتشرت في الآونة الأخيرة من إضافة بعض الشدرد أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ يسهل تجاوز حد الـ ٢٠ غراماً للنساء والـ ٣٠ غراماً للرجال الموصى به في بريطانيا.

ويطبق نفس الأمر على من يسير مع وميعة انتشرت في الآونة الأخيرة من إضافة بعض الشدرد أو السمن إلى القهوة صباحاً، إذ يسهل تجاوز حد الـ ٢٠ غراماً للنساء والـ ٣٠ غراماً للرجال الموصى به في بريطانيا.

## 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، وتستمد التقنية إلى أماكن أخرى في غضون العامين المقبلين.

فما هي المخاوف، وهل من دليل يعزز تلك المخاوف؟  
ما الذي تعرفه عن شبكة اتصالات الجيل الخامس التي بدأت بريطانيا باستخدامها؟  
ماذا ستقدم تقنيات الجيل الخامس أو ما يعرف بـ 5G؟

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

إنساناً محاسوناً بالإشعاع الكهرومغناطيسي 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 الهواتف 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 تتطلبه التقنيات السابقة، مثبتة على مستويات أقرب إلى سطح الأرض.

تمتلك كوريا الجنوبية الآن في كل أنحاء البلاد شبكة هواتف الجيل

يومياً (وهو ما يستنفده الفرد بانتهاام شطيرة هامبورغر بالجبن وأربع ملاعق كبيرة من الزبد).

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

ويحترار الناس مع اختلاف الآراء وتضارب الأخبار، فما القول الفصل في أمر الدهون المشبعة؟  
تدرب لين غارتون، خبيرة تغذية بيهية "هارت يو كيه" البريطانية للقلب المعنية بالكوليسترول، عن قلقها من تشجيع الناس حالياً على تناول الدهون المشبعة. وتقول إن الفرد يتناول فعلاً ما يزيد عن حاجته من الدهون المشبعة، فالشخص في بريطانيا يحصل في المتوسط على ١٢,٥ المشبعة، رغم التزامه بالحد الموصى به من ١١ المشبعة، أما الأمريكي فيتناول ١١ المشبعة، في المئة في المتوسط من سعراته من الدهون المشبعة، والـ ١٢ في المئة.

تحتوي شريحتنا من البيترزا ١٠ غرامات من الدهن المشبع، أي نصف الموصى به للنساء ومثلث الموصى به للرجال وتقول غارتون، "تسهم عوامل عدة في رفع مستوى الكوليسترول في الدم، وليس فقط الإفراط في تناول الدهون المشبعة، وهو ما أكدته الدراسات منذ الخمسينيات".

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



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

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

ملعقة واحدة كبيرة من الزبد بها سبعة غرامات من الدهون المشبعة - والاستعاضة عنها بالسكر أو الدقيق ربما أكثر ضرراً

وتقول 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 يستبعد 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 بنفس النسبة من الدهون غير المشبعة المتعددة (الموجودة في أسماك السلمون وزيت عباد الشمس والجوز والبذور) أو من الدهون غير المشبعة الأحادية (كزيت الزيتون وزيت بذور اللفت) قلل احتمالات الوفاة لأي سبب بنسبة ١٩ في المئة و١١ في المئة بالتتابع.

ووجد أن البدائل "الصحية" للدهون المشبعة في الحالتين قللت الإصابة بالسكري النوع الثاني، كما قللت الإصابة باستبدال الدهون المشبعة بالكربوهيدرات.

لكن حين تُستبدل الدهون المشبعة

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 تقتر بالحدود الصحي على القلب عند استبدال الدهون المشبعة بغير المشبعة".

ويضيف، "لأسف حين بدأت الصناعات الغذائية إنتاج بدائل منخفضة الدهون في الوجبات الجاهزة والحلوى والزيادى 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 الشبع الآخر، وهو حمض البالتيك، يرفع الستريك الذي يكون زهاء نصف الدهون المشبعة في الشوكولاتة الداكنة، إذ لا يرفع الكوليسترول 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 والزيادى ربما يقلل الكالسيوم (وهو أحد الأملاح المعدنية التي قد تسهم في جعل ضغط الدم طبيعياً) أشر تلك الأغذية في رفع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة، عن الأشر الذي يحدثه لحم الخنزير المملح مثلاً. وربما يفسر ذلك ما لوحظ من عدم ارتباط تناول منتجات الحليب (ومنها الكامل اللبم) بأمراض الشريان التاجي.

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

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

# 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. وقبائسا على تعليمات الحكومة البريطانية حول المحطات القاعدية للهواتف المحمولة، فإن حقول تردد موجات الراديو في الأماكن التي يستطيع العامة الوصول إليها لا ترقى للمعايير.

ماذا عن مخاطر الحرارة؟  
جزء من طيف الجيل الخامس الذي تسبح به الإرشادات الدولية يقع ضمن نطاق موجات الميكروويف (الدقيقة) والتي تبث الحرارة فيما تمر به من أشياء.

على أن آثار ارتفاع مستويات الحرارة في شبكات الجيل الخامس (وما سبقها من تقنيات الهاتف) ليست ضارة، بحسب البروفيسور روثي 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  
تقول حكومة المملكة المتحدة، "رغم الزيادة الضئيلة في التعرض لموجات الراديو المترتبة على ظهور شبكة الجيل الخامس، لا يزال مستوى التعرض الإجمالي منخفضاً".

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

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

الذي يختره البشر جراء استخدام الشبكات الخلوية". حتى بالنسبة لاستخدامي الهواتف بشكل مكثف.

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

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

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

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

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

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

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

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

## الأردن يضمن تواجد ٤ ملاكمين في نهائيات بطولة آسيا

### وكالات

واصل المنتخب الأردني للملاكمة تأهله بتأهل ٤ من لاعبيه إلى نهائي بطولة آسيا والتي تستضيفها العاصمة عمان في صالة الشهيد راشد الزويد بمدينة الحسين للشباب.

وتمكن الرباعي "محمد أبو جاجة وعدي الهنوداي وزيايد عيشي وحسين عيشي" من التأهل إلى النهائيات والتي ستعقد بعد غد السبت.

وتعتبر هذه هي المرة الأولى التي يتأهل فيها ٤ ملاكمين أردنيين دفعة واحدة إلى نهائيات البطولة الآسيوية.

ونجح محمد أبو جاجة في تحقيق انتصاره الثالث في البطولة ضمن منافسات وزن تحت ٦٠ كجم وجاء على حساب المصنف الأول على الوزن اللاعب الكازاخستاني ساماتالي تولتايف.

ويلتقي محمد أبو جاجة في النزال النهائي مع لاعب منتخب مانغوليا، بايندولاي، والذي تمكن من تجاوز الأوزبكي محي الدينوف أدمجوجون.

واجتاز عدي الهنوداي، اللاعب الكازاخستاني ساجنديك ضمن منافسات وزن تحت ٨٦ كجم.

وضرب الهنوداي موعداً في النهائي مع التايلاندي جاكابونج، والذي فاز على اللاعب القيرغيزستان، عادل بيك.

وتواصل الناق الأردني في البطولة وحجز زيايد عيشي مكاناً له في نهائي وزن تحت ٧١ كجم بعد فوزه على القيرغيزستاني رستمبيك نورادين. ويلتقي زيايد عيشي في النزال النهائي مع اللاعب

الكاخستاني أصلان بيك والذي تغلب في الدور نصف النهائي على لاعب منتخب منغوليا "أوتغولباتار.. وتأهل حسين عيشي إلى نهائي وزن تحت ٨٠ كجم بعد الفوز على الكازاخستاني نوربيك أوراباي.

ويلتقي حسين عيشي في النهائي مع اللاعب الأوزبكي اسلونوف اوديلجون والذي فاز في الدور نصف النهائي على اللاعب القيرغيزستاني عمر بيك. واكتفى اللاعب أحمد الطعيمات بالميدالية البرونزية ضمن منافسات وزن تحت ٩٢ كجم بخسارته أمام اللاعب الأوزبكي ماديبار سيدراخيموف.

## الاتحاد الدولي لكرة اليد يعزي بوفاة اللاعب عطاري

### وكالات

بعث الاتحاد الدولي لكرة اليد برقية إلى الاتحاد الأردني للعبة، يعزيه بوفاة لاعب المنتخب الوطني ونادي كفرنجة بكر عطاري خلال مباراة بطولة كأس؛ نتيجة أزمة قلبية مفاجئة.

والموقع الرسمي للاتحاد، أرسل رئيس الاتحاد الدولي لكرة اليد الدكتور حسن مصطفى برقية إلى عائلة العطاري، معرباً عن تعازيه

بوفاة اللاعب الذي كان مثالا في الأخلاق والتميز، وصدمته وحزنه بهذا المصاب الجلل، واصفاً اللاعب بأنه ورغم صغر سنه، فقد ترك بصمة كبيرة في عالم كرة اليد.

وكان اتحاد كرة اليد قد تلقى سيلاً من برقيات التعزية من الاتحادات العربية والدولية.

## بدء فعاليات دورة التدريب الآسيوية لحراس المرمى

### وكالات

بدأت، فعاليات دورة التدريب الآسيوية لحراس المرمى للمستوى الثالث، في مقر الاتحاد الأردني لكرة القدم.

وتشتمل الدورة على محاضرات نظرية وعملية على ملاعب البولو في مدينة الحسين للشباب، بإشراف المحاضر الآسيوي اليكس فينسل، ويساعده خلدون إرشيدات وسيمير رحال وأكرم السطري، والمشرف فادي الشناق.

وتشتمل الدورة على تطبيقات فنية وعملية وفقاً للمناهج الجديدة، مقسمة على ٦ مراحل، وبمشاركة ١٣ مدرباً هم: عامر شفيق، لؤي العمارة، عماد الطرايرة، بلال أبو لوي، معتز ياسين، أحمد الجفيري، أحمد العقابلية، فراس العدوان، محمد الدرايسة، فايز الزعبي، محمد الروسان، محمد الشطناوي، رامي البشيتي.

وتشهد الدورات التدريبية، تطوراً في المناهج النظرية والتطبيقات العملية، وفق رؤية اتحاد كرة القدم والتي تهدف إلى الارتقاء بالمدرب الوطني، وتعزيز قدراته وخبراته.

وحصل الاتحاد الأردني على شهادة الاعتماد بأعلى مستوياتها (PRO) من الاتحاد الآسيوي في ضوء المناهج التدريبية الحديثة التي يوفرها للمشاركين.

## أول تعليق من بوجبا بعد الغياب عن المونديال



### وكالات

علق بول بوجبا نجم يوفنتوس ومنتخب فرنسا، على استبعاده من قائمة الديوك المشاركة ببطولة كأس العالم ٢٠٢٢.

وأعلن ديبدييه ديشامب المدير الفني لفرنسا، قائمة الديوك لمونديال ٢٠٢٢، والتي شهدت استبعاد بوجبا، الذي لم يتعاف حتى الآن من الإصابة التي تعرض لها.

وكتب بوجبا عبر حسابه الرسمي بموقع تويتر "الله كان له خطة أخرى لي، سادعم فريقتي وبلدي ومنتخبي من بعيد، لكن قلبي معهم، كل التوفيق للاعبين المضمين للمنتخب.."

وكان يوفنتوس وكيل أعمال بوجبا، قد خرجوا بتصريحات نهاية الشهر الماضي، أكدوا فيها أن اللاعب لن يلحق بكأس العالم، بعدما أظهرت الفحوصات التي أجراها أنه بحاجة لمواصلة برنامجها التأهيلي. وأشار إلى أن بوجبا عاد لصفوف السيدة العجوز الصيف الماضي، في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع مانشستر يونايتد، لكنه لم يشارك في أي مباراة مع اليو فير حتى الآن بسبب الإصابات التي عانى منها خلال الفترة التحضيرية.

# منتخب السلة يخسر امام الفلبين في التصفيات المؤهلة لكأس العالم



### وكالات

خسر المنتخب في المباراة التي أقيمت في صالة الأمير حمزة بمدينة الحسين للشباب بـ٧٤ مقابل ٦٦.

ويحتاج المنتخب الوطني للفوز في لقاء يوم الأحد المقبل أمام المنتخب النيوزيلندي لتحقيق الفوز من أجل تعزيز حظوظه

خسر المنتخب الوطني لكرة السلة الخميس، أمام نظيره الفلبيني في افتتاح النافذة الخامسة من التصفيات الآسيوية المؤهلة إلى نهائيات كأس العالم ٢٠٢٣.

ووزعت الكؤوس والميداليات والجوائز والشهادات على مستحقيها في حفل أقيم أمس الثلاثاء في العاصمة عمان، بحضور رئيس هيئة رواد الحركة الرياضية محمد جميل أبو الطيب، ونائبه رئيس اللجنة المنظمة العليا الفريق أول الركن المتقاعد الدكتور غازي الطيب، وسفير السلام والنوايا الحسنة رئيس الاتحاد العربي

لأكاديميات كرة القدم يوسف خاطر. وتخلل الحفل الختامي، عدة كلمات أشاد فيها المتحدثون بفكرة إقامة البطولة وأهمية انتظامها، ما يساعد على اكتشاف العديد من المواهب الكروية في الوطن العربي.

وأكد المدير الفني لمنتخب أكاديميات الأردن رزق الجوهرى أن الفائدة كانت كبيرة للاعبين الفريق الأردني المتطلع لمزيد من المشاركات المحلية والخارجية.

## رونالدو يتصدر قائمة البرتغال لكأس العالم

### وكالات

أعلن فيرناندو سانتوس، المدير الفني لمنتخب البرتغال، قائمة فريقه لنهائيات كأس العالم ٢٠٢٢ في قطر.

وشهدت القائمة، استبعاد ماريو روي وريباتو سانشيز، فيما جاء كريستيانو رونالدو الهدف التاريخي للمنتخب، على رأس القائمة. وجاءت قائمة البرتغال كالتالي: حراسة المرمى،

ديوجو كوستا، روي باتريسيو، خوسي سا الدفاع، دالوت، كانسيلو، أنتونيو سيلفا، دانيلو بيريرا، بيبي، روبن دياز، نونو مينديز، جويريرو الوسط، كارفالو، روبن نيفيز، باليتيا، جواو ماريو، ماتيس نونيز، أوتافيو، فيتينا، برونو فيرنانديز،

فيرناردو سيلفا الهجوم، كريستيانو رونالدو، جواو فيليكس، رافائيل لياو، أندريا سيلفا، جوتكالو راموس، ريكاردو هورتا

يشار إلى أن المنتخب البرتغالي يقع في المجموعة الثامنة رفقة منتخبات غانا وأوروغواي وكوريا الجنوبية.

## تواجد ميسي ورونالدو قيمة إضافية ومهمة أحمد هايل: المغرب الأقرب للذهاب بعيدا بالمونديال

### وكالات



أكد أحمد هايل نجم الكرة الأردنية، أن دولة قطر نجحت قبل أن يبدأ المونديال، بفضل الجهود التي بذلتها على مدار السنوات الماضية في أحرز مويس كين لاعب اليو في هدف المباراة الوحيد في الدقيقة

٦٠ من عمر المباراة. بهذا الفوز، رفع يوفنتوس رسيداً إلى ٢٨ نقطة، ويقتز للمركز الثالث، بينما تجمد رسيد فيرونا عند ٥ نقاط بالمركز الأخير. التهديد الأول في المباراة جاء بعد مرور ٣ دقائق لصالح أصحاب الأرض، بعد ركلة ركنية نفذت داخل منطقة جزاء يوفنتوس،

ليشتتها الدفاع وتصل إلى إبراهيم سليماناً على حدود منطقة الجزاء الذي أطلق تسديدة قوية مرت بجوار القائم الأيسر لبيرين. وفي الدقيقة ١٦، أطلق كين لسانياً مهاجم فيرونا، تسديدة قوية من خارج منطقة الجزاء، تمكن بيرين حارس يوفنتوس من الإمساك بها. أما التسديدة الأولى ليوفنتوس فجاءت في الدقيقة ٢٢، بعدما استلم المهاجم أركاديوز ميليك الكرة على حدود منطقة جزاء فيرونا، ليطلق تسديدة يقدّمه اليسرى تصل لمنتصف المرمى لأيدي الحارس

مونتيفيو. وحاول نجم يوفنتوس الشاب فاجيولي تسديدة الكرة من على حدود منطقة الجزاء في الدقيقة ٣٠، لكن تسديده مرت أعلى من العارضة. وتلقى مونتيفيو بمنع هذا ليوفنتوس من أقدام لوكاتيلي، بعد عدة تمريرات وصلت إلى كواردادو بالناحية اليمنى ليمبرها إلى فاجيولي ثم لوكاتيلي الذي أطلق تسديدة متقنة من خارج المنطقة، تمكن حارس فيرونا من إبعادهما إلى ركنية.

وأضاع إبراهيم سليماناً فرصة هدف محقق بعدما انزرد من الناحية اليمنى داخل المنطقة في الدقيقة ٤٤، وأطلق تسديدة أرضية مرت بجوار القائم، لكن الحكم أشار لوجود حالة تسلل على اللاعب. مع بداية الشوط الثاني، سنحت فرصة لفيرونا من ركلة حرة ثابتة نفذها تيرانتشيانو بكره داخل المنطقة. كاد داويدوفيتش أن يضعها بالشباك لكنه فشل في اللحاق بها لتر من أمام قدمه من داخل المنطقة ياردة إلى خارج المرمى. وفي الدقيقة ٦٠، تمكن مويس كين من تسجيل الهدف الأول في اللقاء ليوفنتوس، بعد كرة مررها أديان راييو للمهاجم الذي انطلق باتجاه المنطقة وسدد كرة ضعيفة ضربت بقدم المدافع وحاول الحارس مونتيفيو إبعادهما لتلمس يده وتمر لدخل الشباك. وطالب لاعبي فيرونا بحساب ركلة جزاء بعد ركلة ركنية نفذها فيردي داخل المنطقة وشتتها الدفاع ليقابلها فيلوسو بتسديدة ضربت بيد

دانيلو داخل المنطقة بالدقيقة ٧٥، ليعود الحكم لتقنية الفيديو ويقرر استكمال اللعب. وفي الدقيقة ٨٣، احتسب حكم اللقاء ركلة جزاء لصالح فيرونا بعد تدخل من بونوتشي على فيردي داخل المنطقة، لكن وبعد العودة للفيديو، قرر الحكم إلغاء الركلة بعدما وجد أن بونوتشي لمس الكرة أولاً. وفي الدقيقة ٩٠، تلقى أليكس ساندرو الظهير الأيسر ليوفنتوس، البطاقة الحمراء المباشرة بعد عرقلة كين لاسانيا لحظة لفراده بالمرمى وقبل دخوله لمنطقة الجزاء، ليحصل فيرونا على ركلة حرة من على حدود المنطقة، سددها فيردي أعلى من المرمى.

هل تفكر في حضور مباريات كأس العالم من المدرجات؟

هل تفكر في حضور مباريات كأس العالم من المدرجات؟

هل تفكر في حضور مباريات كأس العالم من المدرجات؟

## السفير الأميركي لدى إسرائيل: سنصدى لأي محاولة من حكومة نتنياهو لضمة الضفة الغربية

القدس المحتلة

قال السفير الأميركي لدى إسرائيل توماس نايدس، إن بلاده ستصدى وستكافح أي محاولات من قبل الحكومة الإسرائيلية المستقبلية برئاسة بنيامين نتنياهو، لضمة أجزاء من الضفة الغربية أو منطقة الأغوار إلى السيادة الإسرائيلية.

ويعد السفير الأميركي خلال مقابلة مع الإذاعة الإسرائيلية الرسمية "كان" نشرت الخميس، برسائل تحذيرية بشأن احتمال أن تحاول الحكومة الإسرائيلية المقبلة، ضم أراضي الضفة الغربية للسيادة الإسرائيلية، مؤكداً أن الإدارة الأميركية "ستصدى وستكافح أي محاولة للقيام بمثل هذه الخطوة".

وفيما يتعلق برئيس حزب "عوتسما يهوديت" إيتيمار بن غفير اليميني المتطرف، وتعيينه وزيراً بالحكومة الإسرائيلية، قال السفير الأميركي "عند تشكيل الحكومة الإسرائيلية سيتم اتخاذ قرار بشأن التعامل والخطاب حول هذه القضية".

وجاءت تصريحات السفير نايدس رداً على ما قاله عضو الكنيست ياريف ليفين من الليكود حول هذه قضية الضم في وقت سابق، حيث قال، "لقد كنا على بعد خطوة واحدة من تطبيق السيادة في الضفة الغربية، وأمل أن ندلي بتصريحات أقل، وأن نتحرك أكثر في الإجراءات والخطوات العملية نحو الضم".

وفيما يتعلق بمسألة ما إذا كان سيتحدث إلى بن غفير، قال السفير الأميركي إنه "لن يدلي بتصريحات مثيرة ولن يتحدث عن أي شخص، بغض النظر عما إذا كان يمينياً أو يسارياً". وأضاف، إن "الإدارة الأميركية تنتظر تشكيل الائتلاف الحكومي والمواقف التي سيتخذونها بالحكومة، أريد أن أرى ماذا يقولون، وكيف يتصرفون".

وأكد نايدس أنه على الرغم من أن مهمة السفير هي "مواصلة الحوار مع المسؤولين الإسرائيليين، إلا أنه ينوي صد ومواجهة الأمور التي لا توافق عليها الولايات المتحدة، ولكن في هذه المرحلة لم يتم تشكيل الحكومة بعد، ولذلك حتى نعرف تركيبة الحكومة والمناصب الوزارية لكل شخص، عندها سنقرر طبيعة الحوار الذي يمكن أن يحدث..

## بريطانيا تجمد أكثر من ١٨ مليار جنيه إسترليني من الأصول الروسية

لندن

قالت الحكومة البريطانية، إنها جمدت أصولاً بقيمة ١٨.٣٩ مليار جنيه إسترليني مملوكة لرجال أعمال روس وأفراد آخرين وشركات بسبب العمليات العسكرية الروسية في أوكرانيا.

وذكر بيان لوزارة الخارجية والتنمية البريطانية اليوم الخميس، أن مكتب تطبيق العقوبات المالية، التابع لوزارة المالية البريطانية، كشف في تقريره السنوي أن روسيا أصبحت الدولة الأكثر تعرضاً للعقوبات من بريطانيا.

وأضاف البيان نقلاً عن تقرير مكتب تطبيق العقوبات المالية، أن الأصول الروسية المجمدة تزيد بمقدار ستة مليارات جنيه إسترليني على المبلغ المعلن في جميع برامج العقوبات البريطانية الأخرى.

## قطر تدشن ٥ محطات كهرباء جديدة لتغذية ملاعب المونديال

الدوحة

أعلنت قطر، الخميس، عن اكتمال أعمال بناء ٥ محطات كهرباء جديدة تغذي ملاعب بطولة كأس العالم ٢٠٢٢ بكلفة ٢١٩,٧ مليون دولار. وقال رئيس المؤسسة العامة القطرية للكهرباء والماء "كهراء"، المهندس عيسى بن هلال الكواري، إن محطات الكهرباء الجديدة ستغطي احتياجات المنشآت الرياضية من الملاعب وغيرها كافة. وأضاف أن هذه المحطات هي محطة "محيرة الكبرى" الغذائية لسناد خليفة الدولي، و"محطة الوكيرا" التي توفر التغذية اللازمة لتشغيل ستاد الجنوب، ومحطة "الجهانية ٣" التي تغذي ستاد أحمد بن علي، ومحطة "الحيضان" التي توفر التغذية اللازمة لسناد البيت، ومحطة "راس أبو عبيد ٢" التي تغذي ستاد ٩٧٤.

وأشار إلى أن "كهراء" راعت في التخطيط لهذه المحطات والمشاريع قضايا الإرث والاستدامة التشغيلية، حيث ستغذي هذه المحطات مستقبلاً المناطق المحيطة، لتوفر البنية التحتية المتطورة الكفيلة بدعم النهضة الاقتصادية المتواصلة التي تعيشها دولة قطر، كما راعت أن يكون لهذه البنية التحتية دور فاعل في عملية التطوير المستمرة التي تعمل عليها المؤسسة.

## البرلمان اللبناني يخفق للمرة الخامسة بانتخاب رئيس جديد

بيروت

أخفق البرلمان اللبناني في جلسة خامسة عقدها، الخميس، بانتخاب رئيس جديد للجمهورية، خلفاً للرئيس الأسبق ميشيل عون، بعدما انضرت عقد النصاب في الدورة الثانية، نتيجة خروج نواب من نهب القاعدة العامة للمجلس بعد الإدلاء بأصواتهم في صندوق الاقتراع في الدورة الأولى.

ورفع رئيس مجلس النواب، نبيه بري، الجلسة؛ بسبب فقدان النصاب محمداً موعداً جديداً لجلسة سادسة الخميس المقبل. وقال رئيس حكومة تصريف الأعمال، نجيب ميقاتي، إن "مقام رئاسة الجمهورية بما له من قيمة دستورية ووطنية وميثاقية، ومن دور كرسه اتفاق الطائف، يشكل عنواناً انتظام عمل السلطات كلها، فلا يجوز أن يبقى



## روسيا والانتخابات النصفية الأميركية .. نأي بطعم الاهتمام



موسكو

في أول تعليق على انتخابات التجديد النصفي للكونغرس الأميركي بمجلسيه (الشيوخ والنواب)، أعلن المتحدث باسم الكرملين دميتري بيسكوف، بأن موسكو تراقب سير تلك الانتخابات، لكنها لا تعول عليها لتحسين واقع العلاقات الثنائية المتردية بين البلدين.

وقال بيسكوف خلال تصريحات صحفية: "لا يمكن القول إننا تركنا كل شيء جانبا لنتابع الانتخابات الأميركية، لدينا الكثير من شواغلنا الخاصة، وهي أكثر أهمية بالنسبة لنا، لكننا بالطبع نحمل بعناية المعلومات الواردة.."

الناطق باسم الرئاسة الروسية أضاف: "هذه الانتخابات مهمة، ولكن ربما لن أخطئ إذا قلت إنه لا ينبغي المبالغة في أهميتها لمستقبل علاقتنا الثنائية على المديين القصير والمتوسط، هذه الانتخابات لا يمكنها أن تغير شيئاً جوهرياً، طالما كانت العلاقات سيئة وستبقى كذلك.."

مراقبون يرون أن موسكو تحاول التأي والظهور بمظهر غير المكترث كثيرا وغير المعني، بما يجري من مواجهة ساخنة في انتخابات الكونغرس بين الجمهوريين والديمقراطيين، نقاديا لاتهامها بالتدخل في الشؤون الداخلية الأميركية.

لكن الروس، وفق هؤلاء، لديهم حساباتهم ورهاناتهم الخاصة فيما يتعلق بهذه الانتخابات، وما ستتمخض عنها من نتائج، وما قد تحدثه من تحولات في المقاربة الأميركية للحرب بأوكرانيا ومجمل الموقف من روسيا.

يشيرون أيضا إلى أن هذه الانتخابات وهي الأولى التي تتم في ظل ما يعيشه العالم، من استقطاب حاد بين القوى

الدولية الكبرى على إثر الحرب الأوكرانية، تحظى باهتمام وترقب روسيين كبارين.

يقول صامير السبائيلة الخبير الاستراتيجي والزميل غير المقيم بمعهد ستيمسون الأميركي للأبحاث، في حوار مع موقع "سكاي نيوز عربية": "من الصعب الحديث عن تغير حقيقي في السياسة الأميركية حيال روسيا على وقع الانتخابات النصفية، فالجمهوريون يدركون حساسية الموقف الأميركي من الروس أكثر من الديمقراطيين، وأن أي تغيير دراماتيكي في المقاربة الأميركية على أيديهم قد ينجم عنه تداعيات سلبية كبيرة على وزهم ومستقبلهم السياسي كحزب، خاصة وأن الموقف الأميركي من الروس ومن الأزمة الأوكرانية، يبدو موقفاً وطنياً عاماً وليس مرتبطاً بحزب واحد فقط.."

يستدرك قائلا: "لكن قد يكون هناك تحول في طبيعة التعاطي الأميركي عامة مع مختلف ملفات السياسة الدولية الأميركية وأولوياتها، ومحاولة إضعاف الديمقراطيين وإظهار ارتباط سياستهم بالمشاكل الكبيرة التي نجمت عنها.."

يضيف: "لكنه تحول لن يرقى غالبا لدرجة تغيير جوهري في سياسات واشنطن الخارجية، وعلى رأسها الملف الأوكراني والصراع مع موسكو حوله.."

بالمقابل، تقول لانا بدهان الباحثة الروسية والخبيرة بالشؤون الدولية، في لقاء مع موقع "سكاي نيوز عربية": "العلاقات متوترة جدا بين واشنطن وموسكو، خاصة بعد استهداف جسر القرم وحط نوردي ستريم لنقل الغاز وصولا لاستهداف أسطول البحر الأسود الروسي بالمسيرات في شبه جزيرة القرم، حيث يؤكد الروس أن هذه

الاستهدافات تمت بدعم وتخطيط أميركي وبريطاني.."

وتؤكد، "لكن رغم ذلك فإن الأمور لم تتحدر لمرحلة قطع العلاقات تماما، وموسكو وواشنطن مضطرتان ولا ريب لإبقاء شعرة التواصل ولا سيما بخصوص الاتفاقات والقضايا النووية بينهما.."

تضيف بدهان: "عودة المياه الروسية الأميركية أمر صعب للغاية في هذه المرحلة، بصرف النظر عن من سيفوز في الانتخابات التجديد النصفي الأميركية، فالدمع الأميركي بالسلاح النووي كيبف يتم بتوافق الحزبين الجمهوري والديمقراطي، ذلك الدمع الضخم الذي كان له دور كبير في قلب موازين القوى العسكرية في الميدان الأوكراني.."

«علاوة على فرض العقوبات وتجميد الأصول والأموال الروسية والتصريف بها، تمويل منح المساعدات العسكرية الأميركية لأوكرانيا، ولهذا فالخلافات بين موسكو وواشنطن معقدة وحساسة جدا ولا يمكن لأي حزب أميركي أن يكون قادرا على حل الأزمات المتفاقمة مع روسيا»، كما ترى الخبيرة الروسية.

وتردف، "وحتى لو أبدت روسيا رأياها الفعلي حول المعركة الانتخابية لمجلس الكونغرس، فسيتهمها الجانب الأميركي بالتدخل في الانتخابات النصفية، ومن هنا يمكن فهم مغزى الموقف الروسي وتعليق الكرملين هذا، وذلك لإبعاد أي تهم من ذلك القبيل قد تلصق بها من قبل واشنطن، فموسكو تتعاطى بطريقة مسؤولة ومراعية لحساسية الأمر ولتضادي أي تصعيد دبلوماسي خطير مع الأميركيين". (سكاينيووز)

## افتتاح مؤتمر الجراحة العصبية السنوي بحلب بمشاركة أردنية

عمان

بمشاركة ٢٥٠ طبيباً سورياً وعربياً، بدأت في مدينة حلب السورية الخميس، فعاليات المؤتمر السنوي الثاني والعشرين للجراحة العصبية، والذي تقبمه نقابة أطباء سورية والرابطة السورية لأطباء الجراحة العصبية.

ويناقش المؤتمر الذي يستمر لمدة يومين، محاور تتصل بالأورام الدماغية والجراحة التنظيرية والعلاج بالحقن الموجه كأحد البدائل العلاجية للألم العمود الفقري وغيرها، وفق ما أوردته الوكالة العربية السورية للأنباء (سانا).

وبين تقيب أطباء سورية الدكتور غسان هندي في تصريح صحفي، أن المؤتمر يتناول أهم المستجدات في علوم الجراحة العصبية، وذلك بمشاركة أطباء سوريين وعرب لتبادل الخبرات والمهارات العلمية.

وأوضح رئيس الرابطة السورية للجراحة العصبية الدكتور وردان المير تامر، أن المؤتمر يتضمن أبحاثاً جديدة تلقي الضوء على أهم التطورات التي يشهدها العالم في هذا المجال، إضافة لإتاحته المجال لتبادل الخبرات بهدف رفع مستوى العمل والخدمات الطبية المقدمة للمرضى.

وثوّه تقيب الأطباء الدكتور زياد الزعبي بوجود عدد من الأطباء العرب في سورية للمشاركة بالمؤتمر لتبادل الخبرات العلمية مع الأطباء السوريين في مجال الجراحة العصبية، موضحاً أن محاضراته حول الأورام التي تصيب العمود الفقري، وسعى من خلالها إلى الإضاءة على تجربته وخبراته العلمية المكتسبة عن كيفية معالجة هذه الأورام.

## الإيسيسكو تشارك في أعمال الدورة الـ ٢٢ للمهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون

عمان

شاركت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة (أيسيسكو)، في أعمال الدورة الـ ٢٢ للمهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون، ومعرض مستقبل الإعلام، بتنظيم من اتحاد إذاعات الدول العربية بالشراكة مع هيئة الإذاعة والتلفزيون، وذلك خلال الفترة من ٩ إلى ١٢ تشرين الثاني الجاري، بالعاصمة السعودية الرياض.

ويضم جناح (الإيسيسكو) في معرض مستقبل الإعلام، عدداً من إصدارات المنظمة الرقمية والإلكترونية، للتعريف برويتها الجديدة وتوجهاتها الإستراتيجية، وأهم البرامج والمشاريع التي تقوم بتنفيذها، خصوصاً في مجال الإنتاج الرقمي، لإثراء المحتويات الهادفة على الإنترنت وعلى شبكات التواصل الاجتماعي، للمساهمة في ترسيخ ارتباط شباب العالم الإسلامي واعتزازهم بهويتهم وثقافتهم، وفق وكالة الأنباء السعودية (واس).

يُذكر، أن معرض مستقبل الإعلام دُشن بحضور أكثر من ١٥ ألف مشارك، وأنف إعلامي من مختلف دول العالم، و٢٠٠ شركة إنتاج، يمثلون أهم المنظمات والهيئات الإعلامية الإقليمية والدولية، ويضم أكثر من ٣٠ ورشة عمل وجلسة تناقش فيها جميع الموضوعات المتعلقة بالإنتاج التلفزيوني والإذاعي، والإعلام الرياضي والتجارية، إضافة إلى مشاركة المرأة ودورها في السينما وقضاياها عبر التاريخ، كذلك ورش عمل تتمحور حول صناعة الأفلام والعمل الإعلامي المستقل، وغيرها من الموضوعات التي سيناقشها المهرجان على مدار أربعة أيام.

## عشرات المستوطنين المتطرفين يقتحمون باحات الأقصى

القدس المحتلة

اقتحم عشرات المستوطنين المتطرفين اليهود الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك - الحرم القدسي الشريف.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية العامة وشؤون المسجد الأقصى المبارك بالقدس في بيان، إن عشرات المستوطنين المتطرفين اقتحموا المسجد الأقصى، من جهة باب المغاربة بحراسة مشددة من شرطة الاحتلال الإسرائيلي المدججة بالسلاح.

وأشارت الدائرة إلى أن هؤلاء المستوطنين نفذوا جولات مشبوهة وادوا طقوساً تلمودية استفزازية في باحات المسجد وسط التصدي لهم بالطرد وهتافات التكبير الاحتجاجية من قبل الصلطين والمواطنين، ويقتحم المستوطنون باحات المسجد الأقصى المبارك، يوماً ما عدا يومي الجمعة والسبت، على فترتين صباحية ومساءلية في محاولة لفرض التقسيم الزمني والمكاني فيه.

## أردنيان يتفوقان بمنافسات تحدي القراءة العربي بدبي

دبي

كرم نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، الخميس، المشرفة الأردنية نور الجبور بجائزة المشرف المتميز لعام ٢٠٢٢، التي تفوقت بمنافسة ضمت ١٢٦ ألف مشرف من ٤٤ دولة كما كرم الطفل الأردني راشد الخطيب بفوزه في المركز الثالث بتحدي القراءة العربي.

وقال الشيخ محمد بن راشد بتفريعات على "تويتر" بعد حفل التكريم الذي أقيم في دبي أن "فعاليات أكبر مسابقة عالمية في القراءة والتي شارك فيها ١٢٦ ألف مشرف على القراءة من ٤٤ دولة حول العالم قد فازت فيها من المملكة الأردنية الهاشمية المشرفة نور الجبور، تحية لها وتحية لأكثر من ٢ مليون طالب شارك من المملكة".

وأضاف، أنه "ضمن تحدي القراءة ومن بين ٩٢ ألف مدرسة شاركت في التحدي فازت مدرسة المختار" جازوليت "من المملكة الغربية كأفضل مدرسة تدعم القراءة وترسخها في أجيالنا، ومبروك للمغرب هذا الحراك الثقافي، حيث شارك في التحدي مليون طالب مغربي.. وأشار إلى اختتام



فعاليات تحدي القراءة العربي عبر مسابقة شارك فيها ٢٢ مليون طالب من ٤٤ دولة "الفائزة هذا العام هي شام البكور من سوريا..

هاتف: ٥١٥٤٠٠١ فاكس: ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
العنوان: عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير: خالد خازر الخريشا

الأمام