يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة

صدى الشعب

SADA AL-SHAAB DAILY NEWSPAPER

إرادة ملكية بفض الدورة العادية لمجلس الأمة السبت

عمان

صدرت الإرادة الملكية السامية بفض الدورة العادية لمجلس الأمة اعتبارا من صباح السبت الموافق للثالث عشر من شهر أيار سنة 2023 ميلادية.

أوقات الصلاة

الفجر	04:16
الظهر	12:33
العصر	04:13
المغرب	07:21
العشاء	08:51

22 شوال 1444 هـ الموافق 12 ايار 2023م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3091)

ارتفاع حصيلة شهداء العدوان الإسرائيلي على غزة إلى 29

الصفدي: يجب أن نتحرك لوقف الاعتداء على غزة

عمان

قال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، «أننا نريد للشرق الأوسط سلاماً حقيقياً عادلاً يلبي الحقوق المشروعة للجميع، للفلسطينيين وللإسرائيليين، عبر سبيله الوحيد وهو حل الدولتين الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية على خطوط الرابع من حزيران 1967 لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل».

وأضاف في المؤتمر الصحافي المشترك مع وزير الخارجية المصري سامح شكري، ووزيرة الخارجية الفرنسية كاثرين كولونا، ووزيرة خارجية ألمانيا أنالينا بيربوك، بعد الاجتماع الذي استضافته العاصمة الألمانية برلين في إطار مجموعة ميونخ «نجتمع في ظروف خطيرة، صعبة شهدت قتلاً لأطفال ونساء فلسطينيين، وعائلات تجد منازلها تهدمت ومستقبلها مهدد، وفي ظروف تؤكد ما نقوله دوماً، بأن لا جدوى من استمرار مقاربة التحديات في الأراضي الفلسطينية المحتلة وفق مقاربة أمنية خارج رؤية شاملة تستهدف تحقيق السلام الذي يضمن الأمن والحقوق والحياة الآمنة للفلسطينيين والإسرائيليين».

وأضاف، «عبثية هذه المقاربة وخطورتها واضحة لكل من يرى كل شهر كل سنة، كل شهرين نجد أنفسنا في ذات المساحة من العنف ومن الخراب ومن الدمار نتيجة غياب أي تحرك حقيقي، وأي أفق سياسي ينهي الظلم التاريخي الذي تعرض له الفلسطينيون، ويضمن الأمن للفلسطينيين والإسرائيليين، وفق حل شامل يلبي الحقوق للطرفين».

ارتفعت حصيلة الشهداء الذين قضوا جراء العدوان الإسرائيلي المتواصل منذ فجر الثلاثاء على قطاع غزة إلى 29 شهيداً.

وذكرت وزارة الصحة في قطاع غزة ، أن فلسطينياً استشهد الليلة جراء قصف طائرات الاحتلال الإسرائيلي شمال قطاع غزة.

وأكدت، وصول جثة الشهيد إلى المستشفى الأندونيسي في محافظة شمال قطاع غزة .تابع ص7

رئيس النواب: استقرار سوريا سينعكس على المنطقة

عمان

قال رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، إن استقرار سوريا سينعكس إيجابياً على المنطقة برمتها.

وقال الصفدي خلال استقباله الخميس القائم بأعمال السفارة السورية في عمّان السفير عصام نيال، إن عودة سوريا إلى الجامعة العربية، في إطار الدور العربي لحل الأزمة السورية، انطلاقاً من وحدتها واستقرارها وسلامة أراضيها يتوافق مع الموقف الأردني الثابت باعتبار الحل السلمي مخرجاً وحيداً لحل الأزمة السورية.

وأشار إلى أهمية لقاء عمان الذي جاء استكمالاً للاجتماع الذي استضافته المملكة العربية السعودية، وبما يتفق مع المبادرة الأردنية القائمة على إطلاق دور عربي قيادي في جهود حل الأزمة السورية.

وأضاف، إن تاريخ الشعب السوري ومواقفه مع أمته لا تُنسى، ويتوجب اليوم الوقوف إلى جانب وحدتهم واستقرارهم، مثلما تبرز أهمية إيجاد حل لأزمات اللجوء وتهريب المخدرات وخطر الإرهاب مع عودة سوريا للجامعة العربية.

ولفت الصفدي إلى أن الأردن وسوريا تربطهما علاقات تاريخية، ومن واجبنا في برلمانيّ البلدين العمل على تذليل العقبات أمام عودة العلاقات لسابق عهدها، خدمة لقضايا الأمتين العربية والإسلامية، ومصالح شعبينا الشقيقين.

من جهته، ثمن القائم بأعمال السفارة السورية المواقف الأردنية تجاه سوريا، مؤكداً أهمية تعزيز وتطوير آفاق التنسيق البرلماني المشترك وتبادل زيارات الوفود البرلمانية، وبما يسهم في تحقيق مصلحة الشعبين الشقيقين ويخدم قضايا أمتنا المركزية.تابع ص2

الأمير مرعد يلتقي قائد سلاح الجو الملكي

عمان

التقى سمو الأمير مرعد بن رعد، كبير الأمناء، رئيس مجلس إدارة الهيئة الهاشمية للمصابين العسكريين في مقر الهيئة الخميس، قائد سلاح الجو الملكي العميد الركن الطيار محمد فتحي حياصات والوفد المرافق له.

وجرى خلال اللقاء الذي حضره مدير عام الهيئة العميد الركن الطيار المتقاعد موران ترك، بحث سبل التعاون والتنسيق بين الجانبين بما يصب في مصلحة المصابين العسكريين وذويهم.

وأكد سموه، خلال اللقاء، أهمية الدور الذي تضطلع به الهيئة في مجال رعاية وتأهيل المصابين العسكريين وذويهم من خلال ترجمة توجيهات جلالة الملك عبدالله الثاني الداعم الأول للهيئة وراعي مسيرتها، وذلك بتقديم أفضل خدمات الرعاية والتأهيل للمصابين العسكريين وذويهم.

من جانبه، ثمن حياصات الدور الكبير الذي تقوم به الهيئة تجاه شريحة المصابين العسكريين الذين قدموا التضحيات في خدمة الوطن وحفظ أمنه واستقراره، وكان لهم دور بارز في مسيرة البناء والعطاء والإنجاز.

واستمع الوفد إلى إيجاز حول طبيعة عمل الهيئة وأهم الأعمال والواجبات التي تضطلع بها، إضافة إلى إنجازاتها وتطلعاتها المستقبلية في مجال خدمة ورعاية المصابين العسكريين وذويهم.

وفي نهاية الزيارة جال الوفد على مرافق وأقسام الهيئة، مبدياً إعجابه بمستوى الخدمات التي تقدمها الهيئة.

وصلت للسجن حتى 12 سنة

قرار قضائي بحق 19 شخصًا في قضية أموال عامة

عمان

أنهت الهيئة القضائية السَّابعة والمختصَّة بالنَّظر في جنايات الفساد لدى محكمة بداية عمَّان برئاسة القاضي سليمان الهواوشة وعضوية القاضي محمد الطراونة النَّظر في قضية خسارة شركة مساهمة عامة لأموال قدَّرها الخبراء ب 66 مليون دينار والمتهم بها 19 شخصًا وصلت أحكام المُدانين فيها إلى السجن حتى 12 سنة.

وأصدرت المحكمة قراراها الخميس خلال جلسة علنية بحضور مدَّعي عام هيئة النَّزاهة ومكافحة الفساد محمد بني طه، بعد 12 سنة من النَّظر في القضية التي بلغ عدد المتهمين فيها 19 شخصًا، وتضمنت 50 ألف ورقة، واستمعت فيها لأكثر من 30 شاهدًا.

وخلصت المحكمة في قراراها الذي ورد في 806 صفحات، إلى إدانة رئيس مجلس إدارة الشَّركة ونجله الذي شغل موقع الرئيس التنفيذي، بجريمة استثمار الوظيفة العامة والتدخل باستثمارها، وسقوط الدعوى عن 5 آخرين بعد أن قاموا بإجراء مصالحة مع الشركة ودفع المبالغ المطلوبة منهم، وإعلان عدم مسؤولية عدد من المتهمين في القضية وسقوط التهم عن البقية بسبب شمول جرائمهم بالعفو العام.

وقرَّرت المحكمة وضع رئيس مجلس الإدارة بالأشغال المؤقتة لمدة 10 سنوات وتغريمه مبلغًا ماليًا قيمته 46 مليون دينار و55 ألف دينار، ووضع نجله بالأشغال المؤقتة لمدة 12 سنة وتغريمه مبلغًا ماليًا قيمته 49 مليون دينار ونحو 600 ألف دينار.

وألزمت المحكمة المُدان الأول والثَّاني في القضية، وهما رئيس مجلس الإدارة ونجله بدفع المبالغ التي خسرتها الشركة بسبب مخالفتهما للقانون والتي بلغت قيمتها 52 مليون دينار.تابع ص2

مدير عام هيئة الإعلام يحاضر في كلية القيادة والأركان

عمان

ألقى مدير عام هيئة الإعلام بشير المومني، الخميس، محاضرة للدارسين في دورة القيادة والأركان 63 المشتركة 27، في كلية القيادة والأركان الملكية الأردنية، والتي تضم عدداً من الدارسين من الدول الشقيقة والصديقة، بعنوان «العلاقات العامة والرأي العام»، بحضور آمر الكلية العميد الركن ظاهر المقداد وأعضاء هيئة التوجيه.

وقال المومني، إن رسالتنا تقوم على رسم وتنفيذ استراتيجية وطنية إعلامية، وأن أهداف الهيئة الاستراتيجية تشمل تنمية قطاع الإعلام، والعمل على خلق بيئة استثمارية من خلال تطوير الأداء الإعلامي والالتزام بتقديم خدمات إعلامية ذات كفاءة عالية، مشيراً أن الهيئة معنية بالتنوع الإعلامي ودعم الحريات الإعلامية المكفولة دستورياً.

وأوضح المومني، أن ما ينشر في مواقع التواصل الاجتماعي لا يعد أخباراً بالمعنى المهني ولكنه يشكل أحد أدوات التأثير في الرأي العام، لذلك وجب التعاطي مع ما ينشر في هذه المواقع ومتابعته واستخلاص ما يمكن ان يخدم رسالة الدولة من خلاله.

ونوه إلى أن التأخير في المعلومة الدقيقة والشفّافة يعطي المجال لانتشار الإشاعة ولابد من وجود معلومة واضحة وسهلة ومبسطة تخاطب الجمهور بشكل مباشر.

وأشار المومني إلى أن الرؤية الملكية للإعلام تقوم على بناء نظام إعلامي أردني حديث يشكل ركيزة لتحقيق التنمية السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية التي نريد، وتدعم مشروع الدولة في التحديث والتطوير السياسي والاقتصادي والإداري، تتماشى وسياسة الانفتاح التي ينتهجها الأردن.

وفي نهاية المحاضرة جرى نقاش موسع، أجاب خلاله المحاضر على أسئلة الدارسين واستفساراتهم.

المجلس القضائي: غير مطلوب من المدينين بأقل من 5 آلاف دينار مراجعة التنفيذ

عمان

قالت الأمانة العامة في المجلس القضائي، إن جميع الأشخاص المحكومين بدين قيمته أقل من خمسة الآف دينار، غير مطلوب منهم مراجعة دوائر التنفيذ أو التحصل على كف طلب، لأنهم غير مطلوبين قضائيا في جميع القضايا، باستثناء القضايا العمالية وقضايا المطالبة بأجور عقار.

وأكدت الأمانة لوكالة الأنباء الأردنية (بترا)، الخميس، إنها لاحظت من خلال التواصل مع دوائر التنفيذ أن هناك اكتظاظا في جميع دوائر التنفيذ بالمملكة، وزيادة كبيرة في أعداد المراجعين بسبب قيام المحكومين بدين قيمته «أقل من خمسة الآف دينار» بمراجعة دائرة التنفيذ للحصول على كف طلب.

طقس معتدل الحرارة اليوم وغدا

عمان

يطرأ اليوم الجمعة، انخفاض على درجات الحرارة، لتصبح الأجواء معتدلة الحرارة في أغلب مناطق المملكة، وحارة نسبياً في البادية والأغوار والبحر الميت والعقبة، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات منخفضة في شمال المملكة، وتكون الرياح جنوبية غربية معتدلة الى نشطة السرعة مثيرة للغبار في مناطق البادية.

ويطرأ السبت انخفاض آخر وملموس على درجات الحرارة؛ وتكون الأجواء لطيفة الحرارة فوق المرتفعات الجبلية العالية ومعتدلة في باقي المناطق، مع ظهور بعض الغيوم على ارتفاعات منخفضة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة تنشط على فترات. وترتفع درجات الحرارة قليلاً الأحد، وتكون الأجواء معتدلة الحرارة في أغلب مناطق المملكة وحارة نسبياً في الأغوار والبحر الميت والعقبة، وتكون الرياح شمالية غربية معتدلة السرعة.

وحذرت إدارة الأرصاد الجوية في تقريرها من خطر تدني مدى الرؤية الأفقية بسبب الغبار في العديد من المناطق، خاصة في المناطق الشرقية من المملكة وانعدامها أحيانا على الطرق الصحراوية.

ضبط حفارة مخالفة داخل مزرعة في الرمثا

عمان

ضبطت وزارة المياه والري/ سلطة المياه، بالتعاون مع مديرية الأمن العام، حفارة في منطقة الرمثا / طريق حوارة، لحفر بئر مخالف في مزرعة .

واضافت السلطة، في بيان الخميس، إنه تمت إزالة أعمال الحفر كافة، وحجز الحفارة لدى مديرية المشاغل المركزية التابعة، وتنظيم الضبوطات الخاصة بالواقعة لاستكمال التحقيق، موضحة أنه يجرى حاليا التحري لضبط الفاعلين. وأكدت أن حملتها مستمرة لرصد وإزالة أية اعتداءات على مصادر المياه، داعية الجميع إلى الإبلاغ عن أية شبهة اعتداء على الرقم 065600180 .

الحنيطي يزور كتيبة الحرس الملكي الآلية السادسة

عمان

زار رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف أحمد الحنيطي الخميس، كتيبة الحرس الملكي الآلية السادسة، إحدى وحدات لواء الشهيد وصفي التل الآلي الثاني التابع للمنطقة العسكرية الشرقية، وكان في استقباله قائد المنطقة العميد الركن نجي المناصير.

وتأتي الزيارة انطلاقاً من حرص القيادة العامة للوقوف على جاهزية تشكيلات ووحدات القوات المسلحة الأردنية في مختلف المجالات، حيث استمع اللواء الركن الحنيطي إلى إيجازات عسكرية عن المهام والواجبات المناطة بالكتيبة، وسير الأمور العملياتية والتدريبية واللوجستية فيها، والخطط المستقبلية، وصولاً إلى أعلى درجات الكفاءة والجاهزية.

رئيس النواب: استقرار سوريا سينعكس على المنطقة

عمان

قال رئيس مجلس النواب أحمد الصفدي، إن استقرار سوريا سينعكس إيجابياً على المنطقة برمتها. وقال الصفدي خلال استقباله الخميس القائم بأعمال السفارة السورية في عمّان السفير عصام نيال، إن عودة سوريا إلى الجامعة العربية، في إطار الدور العربي لحل الأزمة السورية، انطلاقاً من وحدتها واستقرارها وسلامة أراضيها يتوافق مع الموقف الأردني الثابت باعتبار الحل السلمي مخرجاً وحيداً لحل الأزمة السورية.

وأشار إلى أهمية لقاء عمان الذي جاء استكمالاً للاجتماع الذي استضافته المملكة العربية السعودية، وبما يتفق مع المبادرة الأردنية القائمة على إطلاق دور عربي قيادي في جهود حل الأزمة السورية.

وأضاف، إن تاريخ الشعب السوري ومواقفه مع أمته لا تُنسى، ويتوجب اليوم الوقوف إلى جانب وحدتهم واستقرارهم، مثلما تبرز أهمية إيجاد حل لأزمات اللجوء وتهريب المخدرات وخطر الإرهاب مع عودة سوريا للجامعة العربية.

ولفت الصفدي إلى أن الأردن وسوريا تربطهما علاقات تاريخية، ومن واجبنا في برلمانيّ البلدين العمل على تذليل العقبات أمام عودة العلاقات لسابق عهدها، خدمة لقضايا الأمتين العربية والإسلامية، ومصالح شعبينا الشقيقين.

من جهته، ثمن القائم بأعمال السفارة السورية المواقف الأردنية تجاه سوريا، مؤكداً أهمية تعزيز وتطوير آفاق التنسيق البرلماني المشترك وتبادل زيارات الوفود البرلمانية، وبما يسهم في تحقيق مصلحة الشعبين الشقيقين ويخدم قضايا أمتنا المركزية.

وأضاف، إن الأردن وسوريا واجها تحديات وضغوطات كبيرة تم تجاوزها بفضل وعي وحكمة قيادتي البلدين، مؤكداً أن الآفاق متاحة لتعاون وثيق بين البلدين.

وثمن الدور الأردني الكبير في عودة سوريا للجامعة العربية، مثلما عبر عن تقديره لدور مجلس النواب الأردني ومواقفه الداعمة لسوريا، مشيراً إلى أهمية زيارة رؤساء البرلمانات العربية إلى سوريا قبل نحو 3 أشهر. وبحث الصفدي ونيال خلال اللقاء، العديد من القضايا ذات الاهتمام المشترك، مؤكدين أهمية تعزيز التعاون البرلماني بين البلدين.

قرار قضائي بحق 19 شخصًا في قضية أموال عامة وصلت للسجن حتى 12 سنة

عمان

أنهت الهيئة القضائية السَّابعة والمختصَّة بالنَّظر في جنايات الفساد لدى محكمة بداية عمَّان برئاسة القاضي سليمان الهواوشة وعضوية القاضي محمد الطراونة النَّظر في قضية خسارة شركة مساهمة عامة لأموال قدَّرها الخبراء ب 66 مليون دينار والمتهم بها 19 شخصًا وصلت أحكام المُدانين فيها إلى السجن حتى 12 سنة.

وأصدرت المحكمة قراراها الخميس خلال جلسة علنية بحضور مدَّعي عام هيئة النَّزاهة ومكافحة الفساد محمد بني طه، بعد 12 سنة من النَّظر في القضية التي بلغ عدد المتهمين فيها 19 شخصًا، وتضمنت 50 ألف ورقة، واستمعت فيها لأكثر من 30 شاهدًا.

وخلصت المحكمة في قرارها الذي ورد في 806 صفحات، إلى إدانة رئيس مجلس إدارة الشركة ونجله الذي شغل موقع الرئيس التنفيذي، بجريمة استثمار الوظيفة العامة والتدخل باستثمارها، وسقوط الدعوى عن 5 آخرين بعد أن قاموا بإجراء مصالحة مع الشركة ودفع المبالغ المطلوبة منهم، وإعلان عدم مسؤولية عدد من المتهمين في القضية وسقوط التهم عن البقية بسبب شمول جرائمهم بالعفو العام.

وقرَّرت المحكمة وضع رئيس مجلس الإدارة بالأشغال المؤقتة لمدة 10 سنوات وتغريمه مبلغًا ماليًا قيمته 46 مليون دينار و55 ألف دينار، ووضع نجله بالأشغال المؤقتة لمدة 12 سنة وتغريمه مبلغًا ماليًا قيمته 49 مليون دينار ونحو 600 ألف دينار. وألزمت المحكمة المُدان الأول والثَّاني في القضية، وهما رئيس مجلس الإدارة ونجله بدفع المبالغ التي خسرتها الشركة بسبب مخالفتهما للقانون والتي بلغت قيمتها 52 مليون دينار. وأسندت النيابة العامة لدى هيئة النزاهة ومكافحة الفساد للمتهمين في القضية خمس تهم هي استثمار الوظيفة العامة، والاحتيال، والتدخل في استثمار الوظيفة العامة، والإهمال بالواجبات الوظيفية، والتدخل في الاحتيال. وبين قرار التجريم أنَّ المُدانين في القضية خالفوا القانون وتسببوا بوقوع الشركة بخسارة مالية قدَّرها الخبراء ب 66 مليون دينار، وحصرها المدعي العام ب 54 مليون دينار.

الأردن وفلسطين يقرران تجميد الاعتراف بالبطريرك الأرمني نورهان مانوغيان

عمان

أصدرت المملكة الأردنية الهاشمية ودولة فلسطين بياناً مشتركاً، الخميس، أعلنتا فيه قرارهما بتجميد اعترافهما بالبطريرك الأرمني نورهان مانوغيان، بصفته بطريرك الكنيسة الأرمنية الأرثوذكسية في القدس وسائر الأراضي المقدسة والمملكة الأردنية الهاشمية، وذلك بعد جهود ومحاولات عديدة لم تُفلح في تصويب تعامل البطريرك مع عقارات الحيّ الأرمني في البلدة القديمة في القدس، والذي يعد إرثًا حضاريًا وإنسانيًا، وجزءًا تاريخيًا من فسيفساء المدينة المقدسة.

وجاء في البيان، أن البلدين قد اتخذتا هذا القرار بناءً على تعليمات جلالة الملك عبد الله الثاني والرئيس الفلسطيني محمود عباس، وذلك بعد أن اتخذ البطريرك مانوغيان إجراءات عقارية وصفقات من شأنها التأثير على مستقبل المدينة المقدسة، دون توافق وتشاور مع الأطراف ذات الصلة، وبدون إشراك «السنود» والهيئة العامة لأخوية مار يعقوب كما يقتضي القانون والأنظمة الكنسية، وتجاهله لنداءات المؤسسات الأرمنية في الداخل وفي المهجر.

وأشار البيان إلى أن قرار الأردن وفلسطين جاء عقب «الصفقة» المتعلقة بموقع البستان المعروفة بـ «حديقة البقر» ومحيطها الذي يمتد إلى بناية «القشلة» في باب الخليل، والتي تشكل جزءًا كبيرًا من الحيّ الأرمني، إذ تمت مطالبة البطريرك مانوغيان بوقف أية إجراءات من شأنها التأثير على وضع هذه العقارات التاريخي والقانوني، والتي ستغير من طابعها الديمغرافي والجغرافي، لكنه لم يستجب إلى أي من هذه المطالب.

وأكد الجانبان، أن الحي الأرمني جزء لا يتجزأ من البلدة القديمة باعتباره أراض محتلة، ينطبق عليها قرارات صادرة عن مجلس الأمن الدولي وعن الجمعية العامة للأمم المتحدة ومنها قرارات مجلس الأمن 1515، 476، 338، 242، 2334، وغيرها من القرارات الدولية ذات العلاقة.

ووفق البيان، فإن المجلس التنفيذي لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) قد أصدر قرارات عدة باعتبار البلدة القديمة وأسوارها ضمن قائمة التراث العالمي المهدد بالخطر، وأن تعاملات البطريرك مانوغيان شكلت مخالفة صريحة للمواثيق والقرارات الدولية ذات العلاقة، التي تهدف إلى الحفاظ على الوضع القائم في القدس وحماية الإرث الأرمني المقدسي الأصيل.

الحنيفات يترأس اجتماع لجنة ممثلي الدول الأعضاء للمجلس الدولي للزيتون

عمان

ترأس وزير الزراعة المهندس خالد الحنيفات، رئيس المجلس الدولي للزيتون، عبر تقنية التواصل عن بعد الخميس، اجتماع اللجنة لممثلي الدول الأعضاء للمجلس الدولي للزيتون المخصص لغايات دراسة الطلبات المقدمة لشغل منصب المدير التنفيذي للمجلس الدولي للزيتون، حيث ضم الحضور سفراء من الدول الأعضاء وممثلي الدول الأعضاء في المجلس.

وأكد الحنيفات أهمية الدور الذي يقدمه المجلس الدولي للزيتون للدول ولجميع دول العالم بتطوير قطاع الزيتون وزيت الزيتون، لافتًا إلى أهمية التوافق في اتخاذ القرارات من ممثلي الدول الأعضاء في المجلس الدولي.

ويذكر، أن اللجنة التنفيذية للمجلس قدمت عرضًا تقديميًا شمل دراسة شاملة للمرشحين لشغل الموقع وتم تداول الدراسة بين ممثلي الدول الأعضاء في المجلس الدولي، حيث قدمت مداخلات حول ما تم عرضه.

بدوره، بين ممثل الأردن في المجلس الدولي للزيتون، مدير مديرية الزيتون في وزارة الزراعة الدكتور مراد المعايطة أهمية ما يبذله المجلس من جهود وأهمية موقع المدير التنفيذي ودوره بتفعيل عمل المجلس .

وتم التوافق مع جميع الأعضاء على تحديد قائمة المترشحين لشغل هذا المنصب بعد تحديد من تنطبق عليهم الشروط، ليتم إجراء المقابلات الشخصية لهم يوم 21 من حزيران القادم.

مدير عام هيئة الاتصالات يحاضر في كلية القيادة والأركان

عمان

ألقى مدير عام هيئة الاتصالات الخاصة العميد المهندس هيثم بكر، الخميس، محاضرة للدارسين في دورة القيادة والأركان 63 المشتركة 27، في كلية القيادة والأركان الملكية الأردنية، والتي تضم عدداً من الدارسين من الدول الشقيقة والصديقة، بعنوان «دور هيئة الاتصالات الخاصة في تأمين الاتصالات الاستراتيجية وتأثيرها على الأمن الوطني»، بحضور آمر الكلية العميد الركن ظاهر المقداد وأعضاء هيئة التوجيه. وقال مدير عام الهيئة، «إن رسالة الهيئة تقوم على تقديم خدمات الاتصالات الخاصة الميكروويه والتشاركية والحماية الإلكترونية للقوات المسلحة الأردنية – الجيش العربي والأجهزة الأمنية وإدامة التعاون مع القطاعين العام والخاص، بالإضافة إلى تقديم المشورة الفنية والإشراف الهندسي لمشاريع الاتصالات، وفق أعلى المعايير العالمية.

وأكد، أن الهيئة تسعى في عملها إلى الريادة والتميز في تقديم خدمات الاتصال وأنظمة الحماية الإلكترونية، مشيرا الى أن الهيئة رائدة باستخدام أنظمة الطاقة الشمسية وتنفذ مشاريعها من خلال كوادرها؛ إذ بلغ عدد المواقع العاملة على الطاقة الشمسية (38) موقعاً.

مدير الأمن العام يرعى تخريج دورة تأهيل الشرطة المستجدين

عمان

رعى مدير الأمن العام، اللواء عبيد الله المعايطة، الخميس، حفل تخريج «دورة تأهيل الشرطة مستجدي الأمن العام» في مدرسة تدريب قوات الدرك .

وبدأ الحفل بالسلام الملكي، ثم تفقد راعي الحفل طابور الخريجين الذي تقدم من أمام المنصة بنظامي المسير البطيء والعادي.

وقدم الخريجون تطبيقات عسكرية ومراسم تخريج، أظهروا من خلالها أعلى مستويات الانضباط واللياقة البدنية والمهارة، التي عكست التميز في التدريب والعزم لبذل أقصى الطاقات لخدمة الوطن.

وأقسم الخريجون على الإخلاص للوطن والملك والدستور، والحفاظ على القوانين والأنظمة، والقيام بالواجبات الموكولة إليهم بأمانة وتنفيذ الأوامر المشروعة دون تحيز أو تمييز.

وبين آمر مدرسة تدريب قوات الدرك، في كلمة ألقاها خلال الحفل، أن هذه الدورة تأتي ضمن نهج تدريبي يقوم على العلم والمعرفة والتدريب المتخصص .

وأضاف أن الخريجين تلقوا مساحات علمية وعملية في العلوم الأمنية والقانونية، وحقوق الإنسان ، ومهارات الدفاع عن النفس واللياقة البدنية والأسلحة، حاملين رسالة أمنية نبيلة قوامها الاحترافية في الأداء والإخلاص في العمل، تحقيقا لرؤى جلالة الملك عبدالله الثاني، القائد الأعلى للقوات المسلحة.

وفي نهاية الحفل، الذي حضره كبار ضباط الأمن العام، وجمع كبير من ذوي الخريجين، وزع مدير الأمن العام الجوائز التقديرية على مستحقيها.

أمفنت والصحة العالمية يوقعان مذكرة لتعزيز التعاون بالصحة العامة

عمان

وقعت الشبكة شرق الأوسطية للصحة المجتمعية (أمفنت) والمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون في مجال الصحة العامة.

وقالت الشبكة في بيان صحفي الخميس، إن المذكرة تضع إطارا للتعاون بين المنظمتين لتعزيز جهودهما في مجال أنظمة الصحة العامة، ومعالجة التهديدات الصحية الناشئة في إقليم شرق المتوسط.

وبموجب المذكرة، ستعمل (أمفنت) والمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط على دعم برامج الصحة العامة في مختلف المجالات، بما في ذلك الأمراض السارية وغير السارية، وحماية وتعزيز الصحة وإدارة الطوارئ، وتعزيز قدرات العاملين في مجال الصحة العامة، وتنفيذ برامج التطوير المؤسسي، والتعاون في تنفيذ مشاريع البحث والتطوير، وتبادل الخبرات والموارد؛ لدعم تلبية الاحتياجات الصحية في المنطقة.

وأشار البيان إلى أن المذكرة خطوة مهمة نحو تعزيز التعاون الإقليمي، وبناء الشراكات لتعزيز الصحة العامة، ودعم البلدان في إقليم شرق المتوسط، وتمكين مواطنيه من العيش بصحة ورفاهية.

«الغذاء والدواء» تطلق 10 خدمات إلكترونية جديدة

عمان

أطلقت المؤسسة العامة للغذاء والدواء، الخميس، 10 خدمات إلكترونية جديدة من خلال منصة رقمية موحدة متكاملة ابتداء من تقديم المعاملة، وانتهاء بالحصول على الموافقة، ضمن مشروع الرخص والموافقات المسبقة.

وأشار مدير عام المؤسسة نزار مهيدات، في بيان صحفي، إلى أن الخدمات الإلكترونية المستحدثة تشمل، خدمة شهادة اعتماد مواد ملامسة للغذاء (صنف غذائي)، واستيراد مواد معدة للتلامس مع الغذاء وخدمة استيراد مواد خام معدة للتلامس مع الغذاء، وإصدار الشهادات الصحية لغايات التصدير، والاستشارات الفنية، وإصدار شهادة حرية بيع، واستيراد وتداول المضافات الغذائية الثانوية، واستيراد وتداول المضافات الغذائية، وإصدار شهادة حرية بيع للأدوية، وخدمة إصدار شهادة التصنيع الجيد.

وأكد أن العمل جار لأتمتة جميع الخدمات التي تقدمها المؤسسة، ضمن خطة التحول الإلكتروني الخاصة بها، بما يترجم التوجيهات الملكية السامية بضرورة الارتقاء المستمر بكفاءة ونوعية الخدمات الحكومية المقدمة للمواطن.

ولفت إلى أن مشروع الرخص والموافقات المسبقة، يعنى باستحداث منصة رقمية للموافقات المسبقة المرتبطة بالاستيراد والتصدير والترانزيت، بدعم من برنامج الأمم المتحدة الإنمائي، تحت مظلة الجهات الحكومية ذات العلاقة بالتجارة المشتركة بالمشروع، وهي دائرة الجمارك والمؤسسة العامة للغذاء والدواء ومؤسسة المواصفات والمقاييس ووزارة البيئة ووزارة الزراعة بهدف تبسيط الإنجاز. يشار إلى أن الخدمات تتوفر أيضا على موقع المؤسسة الإلكتروني.

اختتام دورة احترام حرية التعبير ومناهضة خطاب الكراهية

عمان

اختتم معهد الإعلام الأردني ورشة تدريبية حول احترام حرية التعبير ومناهضة خطاب الكراهية في التغطيات الصحفية.

وشارك في الدورة التي استمرت 3 أيام، بتنظيم من مركز الأمم المتحدة للتدريب والتوثيق في مجال حقوق الإنسان لجنوب غرب آسيا والمنطقة العربية، بالتعاون مع مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الإنسان، 22 صحفيا وإعلاميا من عدة وسائل إعلام أردنية وعربية ووكالة الأنباء الأردنية (بترا).

وناقش المشاركون خلال الورشة المعاهدات الأساسية لحقوق الإنسان، والآليات الدولية لحقوق الإنسان الخاصة بالعمل الصحفي، والمعايير الدولية لحرية الرأي والتعبير من منظور القانون الدولي لحقوق الإنسان.

وعرض المدربون، مسؤولة حقوق الإنسان بالمعهد إشراق بن الزين، ومديرة المركز الدكتورة عبير الخريشة، والخبيرة القانونية هالة عاهد، ورئيس قسم الشراكات والبحوث في مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الانسان الدكتور حسن المجمر، ومدير مكتب شبكة الجزيرة في الأردن حسن الشوبكي، الطرق والأساليب التي يحتاجها الصحفيون خلال قيامهم بالتغطيات الصحفية والإسهام بوقف خطاب الكراهية وعدم انتهاك حقوق الإنسان والنيل من كرامته.

وقالت عميدة المعهد الدكتورة ميرنا أبو زيد، خلال افتتاح الورشة، إن هناك علاقة ترابطية بين مؤشر حرية التعبير والصحافة في مجتمع ما ومؤشر احترام المعايير الدولية لحقوق الإنسان وكلما ارتفع الواحد ارتفع الآخر والعكس صحيح.

واضافت، ان حرية الرأي والتعبير هي ضمانة لحقوق الانسان، لافتة الى أن هناك ظروفا يمكن أن تتعارض فيها حرية التعبير مع حقوق الإنسان الأخرى، حيث يمكن أحيانا استخدام حرية التعبير لتبرير خطاب الكراهية أو غيره من أشكال الكلام التي تحرض على العنف أو التمييز ضد مجموعات معينة من الناس، وفي مثل هذه الحالات قد يتعارض الحق في حرية التعبير مع الحق في عدم التعرض للتمييز أو الحق في السلامة والأمن.

من جهتها، اوضحت الخريشة، أن تنظيم هذه الورشة جاء في إطار الاحتفال باليوم العالمي لحرية الصحافة الذي صادف في الثالث من أيار الحالي، حيث اختارت مفوضية حقوق الإنسان شهر أيار لحرية التعبير وسلامة الصحفيين وحماية الفضاء المدني.

شركة كهرباء محافظة اربد المساهمة العامه المحدودة
كهرباء إربد Irbid Electricity
إعلان فصل التيار الكهربائي

ستقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٥/١٥ بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن اربد – جنوب شارع ابو راشد، الصريح حي الروضة، حي الرحيل، الصريح الحي الغربي، المشتركين المجاورين لصالة السفير وذلك من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا وعن ايدون جنوب قصر العوادين من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة اربد .

وعن المفرق قرب دوار الدبابة من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الثالثة عصرا في محافظة المفرق .

وعن الحي الجنوبي في دحل، روضة بني هاشم، ام رامح، عنيبة الحي الشمالي، القنية، حي الراس والحي الغربي غي حميد والكرم من الساعة العاشرة صباحا ولغاية الساعة الخامسة والنصف مساءً في محافظتي المفرق وجرش .

وعن جبا، قريع من الساعة التاسعة صباحا ولغاية الساعة الرابعة مساءً في محافظة جرش .

قسم العلاقات العامة

تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

❖وكالات

تؤدي الإصابة بهشاشة العظام لضعفها، بالتالي يمكن أن يسبب السقوط أو أي ضغط خفيف مثل الانحناء حدوث كسر في العظام، الذي غالبا ما يحدث في الورك والرسغ والعمود الفقري.

أسباب هشاشة العظام

وبحسب أخصائي جراحة العظام والمفاصل عبد الله سلام، يُعدّ مرض هشاشة العظام مرضا صامتا، ويُكتشف عادة إذا حصلت كسور أو تقوس في الظهر.

وتابع سلام في حديث لـ"عربي٢١" بأن مرض هشاشة العظام ينقسم لنوعين "أولي وثانوي"، الثانوي يأتي نتيجة لأمراض معينة مثل الكلى والكبد أو الروماتيزم أو مرض التصلب اللويحي أو نقص فيتامين "سي" أو أمراض الغدة الدرقية، أو التعرض للكرتيزون أو الكحول أو التدخين أو سوء الامتصاص من الأمعاء.

أما النوع الأولي، فيحدث عند النساء بعد انقطاع الطمث، وتحديدا من سن ٥٠-٥٥ سنة، حيث تبدأ كثافة العظم تقل نتيجة للاختلال الهرموني الذي يحدث عندهن. أما عند الرجال، فيبدأ من سن ٧٠، حيث يبدأ الرجل بخسارة العظم بدلا من بنائه.

وأشار سلام إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام من الرجال بنسبة ٤ إلى ١، والسبب هو انقطاع الدورة الشهرية والاختلاف الهرموني الذي يحدث فجأة بعد انقطاع الطمث فيؤدي لحدوث هشاشة عظام تدريجية، حيث يتوقف بناء العظام عندهن.

التشخيص

وأوضح سلام أن تشخيص المرض يتم عن عبر النظر للسيرة المرضية للمريض، ومعرفة ما إذا كان هناك أحد في عائلته مصاب بالمرض ذاته، أو إذا أخذ هو أدوية معينة، أو أنه مصاب بالأمراض المسببة لهشاشة العظام.

أما النساء، فيتم تشخيص المرض عندهن عبر معرفة متى بدأت دورتهن الشهرية وهن صغيرات، ومتى انقطعت، فهذه الأمور تساعد في تشخيص المرض، إضافة للفحص السريري، حيث يمكن أن يكون عند المريض تقوس بالظهر أو كسور معينة، مثلا كسر عمق الفخذ أو كسر أسفل عظمة الكعبرة أو كسر فقرات الظهر.

وأشار سلام إلى أن هذه الأمور تُعدّ مؤشرا بأن المريض عنده هشاشة عظام، وأيضا يمكن الكشف عنه عبر صورة الشعاع العادية، التي إذا أظهرت بأن كثافة العظام قليلة بمناطق معينة فيدل ذلك على وجود مرض هشاشة العظام.

الوقاية

وحول طرق الوقاية، قال سلام: "نقوم أولا بإعطاء الرجال والنساء بعد سن ٤٠-٥٠، الذين لديهم ما يسمى لين عظام أو هشاشة مبكرة، نعطيهم كالسيوم وفيتامين د، مع الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن، هذا يمكن أن يقيهم من هذا المرض".

وأضاف: "أيضا يجب الحفاظ على كتلة العظام قبل سن ٣٥، ويبدأ ذلك من الطفولة، وكلما بدأنا ببناء العظام في مرحلة الطفولة والشباب، ساعد ذلك في منع هشاشة العظم".

وأوضح سلام أن "المحافظة على كتلة العظم يتم عبر الغذاء الصحي المتوازن، الذي يشمل الكالسيوم وفيتامين د والبروتينات الجيدة، إضافة لبعض العناصر الغذائية التي تساعد في حماية صحة العظام بشكل أساسي".

وأكد أن أهم عامل وقاية ضد هذا المرض هو "ممارسة الرياضة بانتظام منذ الطفولة حتى سن الأربعين، حتى يتم تكوين كتلة عظم جيدة، بحيث إذا حصل هدم في العظم تساعدنا هذه الكتلة في عدم الوصول لمرحلة هشاشة العظم".

وأكمل: "تساعد الرياضة ببناء كتلة العظم، حيث تعمل على بناء الكلس وكتلة العظم بشكل جيد، فتجدها أقوى وأكثر عند الشخص الرياضي من الشخص غير الرياضي".

ونصح سلام المرأة حينما تصل لسن ٤٠-٤٥، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، والمشي، وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.

نظام غذائي متوازن

من جهتها، أشارت اختصاصية التغذية نجوى حمد إلى "ضرورة اتباع نظام صحي ومتوازن، ويحتوي على عنصرين مهمين لنمو وبناء العظام، وهما الكالسيوم وفيتامين د"، بحسب قولها.

وتابعت نجوى في حديث لـ"عربي٢١"، "الحصول على قدر كاف من الكالسيوم يساعد على بناء العظام، ويحافظ على قوتها، وهو موجود في الحليب ومشتقات الألبان وأسماك السردين والسلمون والبروكلي والخضار والورقية، والأطعمة المدعمة بالكالسيوم كعصير البرتقال والخبز وحبوب الإفطار المدعمة، والبذور مثل السمسم وبذور الشيا".

وأكدت على ضرورة استشارة اختصاصي التغذية؛ لمعرفة الكمية الأنسب من هذه الأطعمة التي يحتاجها الإنسان يوميا، مضيفة: "لو لم يتم أخذ الاحتياجات اليومية سيؤدي ذلك لنقص في مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقل أيضا من العظام، وتقل كثافة النسيج العظمي وكتلته، ويسبب الهشاشة".

ونصحت من يعانون من "عدم تحمل اللاكتوز" بأن يستبدلوا بالحليب الحيواني حليب الصويا، إضافة لتناول التين المجفف والمكسرات مثل اللوز.

وأردفت: "يجب أن يأخذ الإنسان الكمية المناسبة من فيتامين د، فهو مسؤول عن ربط الكالسيوم والفسفور في العظم، ونقصه قد يؤدي لهشاشة العظام".

وأشارت إلى "ضرورة تناول المواد التي تحتوي على هذا الفيتامين، وهي: المأكولات البحرية مثل السلمون والتونة والروبيان والرنجة والسردين وزيت كبد الحوت، وصفار البيض، والمشروم، والحليب البقري وحليب الصويا المدعم بفيتامين د، والشوفان المدعم بفيتامين د".

وحذرت من الإفراط في "شرب المشروبات الغازية، فهي تجعل الجسم حمضيا، وحين يحاول الجسم أن يعود قاعديا يؤدي ذلك لخروج الكالسيوم من العظم، وأيضا تحتوي المشروبات الغازية على الكافيين الذي يزيد من كمية الكالسيوم المطروح في البول، بالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

٩ عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه

❖وكالات

نشرت مجلة "ميخور كون سالود" الإسبانية تقريرا، أشارت من خلاله إلى أن هناك الكثير من الأساطير والأفكار الشائعة حول أسباب ظهور بثور الوجه، لكن المؤكد هو أن بعض العادات التي تمثل جزءا من روتيننا اليومي تساهم في ظهور أو اختفاء هذا المشكل.

وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي٢١"، إنه من خلال الالتزام ببعض القواعد، يمكن التخلص من البثور. وخلافا لما هو شائع، لا تعدّ البثور في الوجه نتيجة الأوساخ أو عدم الاهتمام بالنظافة، بل تكمن وراءها أسباب أخرى لا بد من معرفتها لاختيار الطريقة المناسبة لعلاجها.

وأوضحت المجلة أن بصيلات الشعر في كل واحد من مسام الجلد تنتج نوعا من الدهون لترطيب الشعر والبشرة. وعند حدوث تغييرات هرمونية في الغدد الدهنية، يرتفع إنتاج هذه الدهون، وهو ما يؤدي إلى انسداد مسام الجلد وحبس الخلايا الميتة والبكتيريا. وعند حدوث هذا الانسداد في الجلد، لا تصبح النقاط الدهنية سوداء، بل تظهر بقع بيضاء تكون أقل عرضة للتعفن؛ بسبب عدم تعرضها المباشر للهواء.

وبينت الصحيفة، أولا، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغيرات الهرمونية التي تؤدي بشكل مباشر إلى ظهور حب الشباب، خاصة في مرحلة المراهقة ولدى النساء وعند تناول حبوب منع الحمل.

وترتبط هذه المشكلة بالمرحلة العمرية، حيث تظهر البثور في الوجه بأعداد أكبر أثناء فترة البلوغ، نظرا لأنه في هذه المرحلة، يزداد إنتاج الأندروجينات، وهي هرمونات جنسية ذكرية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا والدهون. ويشمل الأمر النساء أيضا، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل أو الدورة الشهرية، وتُخلف تأثيرات في الغدد الدهنية، ما يؤدي إلى ظهور البثور.

وأوضحت المجلة أن حبوب منع الحمل وباقي أنواع العقاقير التي تؤثر على الهرمونات، تؤدي إلى ظهور البثور. في الواقع، هناك دراسات متضاربة حول هذا الأمر؛ لأن البعض يعتقدون أن حبوب منع الحمل تخفض من إمكانية ظهور حب الشباب. ومن المؤكد أن هناك فرقا في التأثير بين مختلف أنواع الحبوب، وذلك بحسب المواد التي تحتويها.

وذكرت المجلة، ثانيا، أن مساحيق التجميل تؤدي هي الأخرى إلى انسداد المسام، وتسهل تكاثر البكتيريا والخلايا الميتة، وهو ما يؤدي بالضرورة لتكاثر البثور، خاصة عند ترك هذه المساحيق على الوجه خلال الليل، أو عدم إزالتها جيدا. أما ثالثا، فيمثل العرق سببا آخر لظهور حب الشباب، إذ إن ترسبه فوق الجلد يؤدي إلى ظهور نوع من الخميرة تسمى بيتيروسبوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتهيج البشرة وغلق المسام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، بشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، ولكنه قد يمتد أيضا إلى الوجه.

وحذرت المجلة، رابعا، من لمس بثور الوجه باليدين أو محاولة تقشيرها، وهو ما يخلق بيئة ملائمة لتكاثر البكتيريا ويؤدي لالتهابات. فعند تمرير اليدين فوق البشرة، ينتقل الغبار والبكتيريا والدهون إليها، وهو ما يساهم في غلق المسام واضطراب الترطيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فقع هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليدين، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، ونتسبّب في تهيّجه بسبب الضغط عليه، وهذا يؤدي لظهور المزيد من هذه البثور.

وأشارت المجلة، خامسا، إلى أن بعض خبراء الجلد يعتقدون أن التوتر العصبي يزيد من احتمالات المعاناة من البثور؛ لأن هذه الحالة النفسية ترفع من إنتاج الكورتيزول والأستروجين في الجسم. وهناك سببان إضافيين يفسران ارتباط التوتر العصبي بالبثور وحب الشباب، حيث إن الغدد الدهنية هي جزء من النظام المناعي، ويمكن أن تسبب التهابات في الجلد. فضلا عن ذلك، يميل الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي لملامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام بالحك بأظافرهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد وانتشار البثور.

وذكرت المجلة، سادسا، أن الحمية الغذائية لها علاقة أيضا بهذه المشكلة، حيث تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الجلد على وجود مؤشرات واضحة على العلاقة بين الغذاء وحالة البشرة. ولذلك، تنصح الأكاديمية بالتقليل من استهلاك الأغذية الغنية بالسكريات والدهنيات.

أما سابعا، فلا بد من توخي الحذر من التدخين؛ نظرا لتسببه في اضطرابات في إنتاج الدهون وإلحاقه الضرر بطبقات الجلد، وهو ما يساعد على ظهور حب الشباب.

وأشارت المجلة، ثامنا، إلى أن ارتداء القبعات يؤدي لظهور البثور. ورغم أن القبعة في حد ذاتها لا تسبب هذا المشكل، إلا أنها تؤدي لتعرّق الرأس ونزول حبات العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي لغلق المسام.

أما تاسعا، فيؤدي استخدام الهاتف الجوال بشكل مستمر والصاقه بالخد إلى التعرق وغلق المسام، بالإضافة إلى أن هذا الجهاز ينقل الكثير من الغبار والبكتيريا من الأماكن التي يُوضع فيها.

وللتخفيف من ظهور البثور على الوجه، تنصح المجلة بتنظيف الوجه بشكل روتيني، للسيطرة على إنتاج الدهون وتكوّن حب الشباب. ويُغسل الوجه بالماء وأنواع الصابون المحايدة، إلى جانب استخدام مستحضرات تقشير البشرة، وتجنب الضغط على البثور، وغسل اليدين بشكل جيد قبل ملامسة الوجه.

وتُوصي المجلة أيضا بالحفاظ على نظافة الشعر، واستخدام مساحيق تجميل خالية من الزيوت وإزالتها قبل النوم، مع الانتباه إلى الحمية الغذائية والابتعاد عن التدخين، واستخدام قبعات تضمن تهوية الرأس، وعدم إلصاق الهاتف الجوال بالخدين.

المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

❖وكالات

أشارت دراسة جديدة نشرت في مجلة "JAMA Psychiatry" إلى أن استخدام المضادات الحيوية مرتبط بدرجة كبيرة بخطر الإصابة بأمراض عقلية، ويعتقد بأن السبب وراء ذلك أن المضادات الحيوية تؤثر على البكتيريا في الميكروبيوم المعوي.

واعتمدت نتائج الدراسة على بيانات من الشباب في الدنمارك حتى سن ١٧ عاما.

الدراسة التي تدعم النظريات المستجدة حول التفاعل الوظيفي بين العدوى والميكروبيوم المعياري والأمراض العقلية، هي واحدة من ما يقارب خمسين بحثا تم نشرها في النصف الأخير من عام ٢٠١٨ في الدنمارك.

ويتتبع السجل لأول مرة البيانات السريرية لأكثر من مليون شخص، من عام ١٩٩٥ فصاعدا، على الدنماركيين الذين عولجوا من مرض عقلي على مدى ١٧ سنة من حياتهم، إما في المستشفى أو كمرضى خارجيين. تم توثيق كل حالة بما في ذلك الوصفات الطبية وتاريخ الأسرة.

وبفضل هذا السجل، يستطيع الدنماركيون فعل الكثير لتوضيح الصلة بين الأمعاء والصحة العقلية.

ولقد تمت الإشارة من قبل بأن الميكربيوم الهضمي هو عبارة عن مجتمع بكتيري شديد التنوع يعيش في أمعائنا، ويرسل إشارات إلى الدماغ، ويقوم بتعديل الحالة المزاجية، وربما يعرضنا لأمراض عقلية. وقد وثقت الدراسات في النماذج الحيوانية بالفعل العلاقة بين البكتيريا والاكتئاب. أظهرت إحدى المجموعات البحثية أن الفئران التي عولجت بالمضادات الحيوية أظهرت تغيرات في تنوع ميكروبيوم الأمعاء وأداء أسوأ في اختبارات الذاكرة.

كما أظهرت الحيوانات التي استخدمت المضادات الحيوية واسعة الطيف تغييرات في اضطرابات مختلفة، بما في ذلك طيف التوحد والاضطرابات التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر والاكتئاب.

جميع هذه الدراسات تشير إلى العلاقة بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية، إلا أن الأساس الجزيئي لهذا الارتباط لا يزال مجهولا.

تسعى العديد من الدراسات إلى تحديد الروابط بين الميكروبيوم والدماغ البشري، وتركز على المركبات العصبية الفعالة التي تنتجها أو تستهلكها البكتيريا في الأمعاء.

وفي دراسة أجراها فيليب ستراندويتز وزملاؤه في جامعة نورثيسترن في بوسطن على نوع نادر من بكتيريا الأمعاء، وجدوا أن هذه البكتيريا تأكل حمض غاما أمينوبريك، والمعروف باسم جابا، وهو مهم بالنسبة لنا؛ لأنه مركب عصبي مطلوب لوظيفة طبيعية للجهاز العصبي المركزي لدينا. وترتبط الاضطرابات الاكتئابية الرئيسية مع انخفاض مستويات جابا.

منتجع يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

❖وكالات

يغمر سائل قاتم اللون ولزج سولفية حتى مستوى العنق، لكنها تبتسم قائلة رغم الرائحة القريبة من زيت المحركات: "هذا شعور جميل"... وقد أتت هذه المواطنة الروسية إلى مدينة نفطلان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنفط الخام، لتخفف من آلام داء التهاب المفاصل.

وبعد عشر دقائق، تقوم موظفة بقحط النفط البني الداكن عن جلد المرأة الستينية قبل أن تستحم.

وتروي سولفية التي أتت من تترستان الروسية مع مجموعة من الصديقات: "لقد حلمنا لفترة طويلة بالمجيء إلى هنا".

وقد أتت لأنها تعاني من التهاب مفاصل منذ ١٢ عاما، وتقول إنها خفضت من كمية الأدوية التي تتناولها بعد عشرة أيام من العلاج، وتشعر بالراحة في هذه المحطة العلاجية الخارجة عن المألوف في القوقاز على بعد كيلومترات قليلة من منطقة النزاع في ناغورني قره باخ.

رأفت (٤٨ عاما)، وهو صحافي وعضو في حزب معارض في باكو، لا يظهر سوى رأسه أيضا، فيما هو مسترخ في حوض في القسم المكرس للرجال في منتجع "سحرلي" (ساحر باللغة الأذرية). ويقول: "هذه هبة من السماء".

وتصدر أذربيجان نفطها إلى العالم بأسره، وهو يلعب دورا أساسيا في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز. إلا أن النفط المستخرج من باطن الأرض في نفطلان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي ٣٠٠ كيلومتر عن العاصمة، لا ينفع ليحول إلى محروقات؛ لأنه سميك جدا.

ويعود اكتشاف النفط في أذربيجان إلى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اكتشفت المدينة نفطها بالمزايا الخاصة بعد عقود قليلة على ذلك، وأصبحت اعتبارا من عشرينيات القرن الماضي أحد مراكز العلاج التي ينقل إليها الناس مجانا في الحقبة السوفياتية.

جدل

وتفيد الرواية المحلية أن موظفي الفنادق في المدينة يكررون دونما ملل أن مزايا "هذا النفط العجائبي" اكتشفت صدفة عندما ترك جمل ينازع قرب بقعة من هذا السائل، فشفي.

واليوم يقوم العلاج التقليدي على الغوص عراة لمدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك وذي الرائحة القوية. وهو يسخن على ٣٨ درجة مئوية. وتقول مريم اوميدي في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجة عن المألوف أحيانا: "استخدام النفط الخام لأغراض طبية ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

وزيت النفطلان مؤلف من حوالي ٥٠٪ من النفتالين، وهي مادة حاضرة في دخان السجائر والكرات المكافحة للعث.

إلا أن الأطباء والمرضى المحليين يشيدون بهذه المادة. وفي المدينة متحف صغير يضم الكثير من العكازات التي تركها مرضى تعافوا من أمراضهم.

٧٠ ألفا في السنة

فابيل عزيزوفا، إحدى الطبيبات في المنتجع، توضح أن النفط المحلي يستخدم لمعالجة أوجاع وأمراض العضلات والعظام والجلد، فضلا عن اضطرابات عصبية وأخرى تتعلق بالطب النسائي.

وتوضح الطبيبة، التي بدأت تمارس مهنتها في آخر سنوات الاتحاد السوفياتي: "في الماضي، لم يكن هناك فنادق أو منتجعات، كان الناس يأتون ويقيمون لدى السكان المحليين". وتروي من مكتبها: "على مر السنين، بدأت المنتجعات بالظهور، وتم تطوير وسائل علاجية".

في الثمانينات، كانت نفطلان تستقبل أكثر من ٧٠ ألف شخص في السنة، وهو مستوى قياسي. وازدهرت هذه العلاجات حتى اندلاع الحرب في ١٩٨٨ في منطقة ناغورني قره باخ، التي تتنازع عليها كل من أذربيجان وأرمينيا. وحولت كل منتجعات المدينة حينها إلى مساكن لاستقبال مئات آلاف النازحين جراء النزاع.

وأعلن جيب ناغورني قره باخ، الذي تسكنه غالبية أرمنية وضمته السلطات السوفياتية إلى أذربيجان العام ١٩٢١، استقلاله من جانب واحد في العام ١٩٩١، بدعم من أرمينيا. ورغم اتفاق وقف إطلاق النار في العام ١٩٩٤ بعد حرب حصدت ٣٠ ألف قتيل، تقع مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام. وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نفطلان.

في مطلع الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتحسين سمعة نفطلان كوجهة صحية. وقد نقل اللاجئون المقيمون في المنتجعات إلى مساكن أخرى، فيما هدمت غالبية هذه المنشآت، وأقيمت مكانها فنادق حديثة.

وتضم المدينة اليوم خليطا من الفنادق الفخمة، تتجاوز كلفة الإقامة والعلاج فيها ألف دولار أسبوعيا، ومنتجعات بسيطة تهيمن عليها أجواء سوفياتية تكلف مئات الدولارات في الأسبوع.

وأحيانا، تطل الحرب برأسها، مذكرة بوجودها الزوار، وغالبيتهم من أذربيجان ومن الدول المنبثقة عن الاتحاد السوفياتي، أو تركيا، وأحيانا من أوروبا.

وخلال مواجهات قوية تعرف باسم "حرب الأيام الأربعة في نيسان/ أبريل ٢٠١٦"، "كنا نسمع إطلاق النار"، على ما يقول موظف في منتجع "غارابغ" الفخم، قبل أن يضيف بسرعة: "بقي الجميع" مشددا على سلامة المنشآت.

إليكم كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

❖وكالات

لا يمكننا التفكير بعيد الفصح من دون الحديث عن حلويات العيد وعلى رأسها المعمول والكعك. هذه المغريات التي نقف أمامها بشهية، تجعلنا نعيش صراعاً داخلياً بين الرغبة في الغش والاستمتاع بالعيد وبين الخوف من اكتساب الوزن وما تحتويه من سعرات حرارية عالية. لكن لا داعي للقلق، يمكننا ان نوازي بين ما نرغب به وبين المحافظة على الوزن بطريقة ذكية من خلال تحضير حلويات العيد بطريقة صحية.

تشرح اختصاصية التغذية نغم طنوس لـ"النهار" عن كيفية التحكم بالمكونات واستبدالها بأخرى صحية وقليلة الدسم لتحضير وصفة ذكية وقليلة السعرات الحرارية. من المهم ان نعرف ان السكر والزيت هما أكثر مكونين يحتويان على سعرات حرارية مرتفعة، لذلك تكمن الخطوة الأولى في استبدالهما بمكونات "لايت" وأقل سعرات حرارية.

أهم النصائح:

× تخفيف كمية الزيت

مواضيع ذات صلة

عيد الفصح : المعمول والكعك والسعرات الحرارية

كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب الوزن؟

كيف تتصرفون خلال غداء العيد؟

× استبدال الزبدة بأخرى "لايت"

× استبدال السكر بسكر بديل يعتمد على سكرالوز (sucralose) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومُحلٍ، ولا يحتوي على مواد مضرة.

المعمول:

عادةً لإعداد المعمول نحتاج الى هذه المكونات: طحين السميد وطحين الفرخة بالإضافة الى المحلب وماء زهر وماء ورد وخميرة. المكونان اللذان يُسببان زيادة في الوزن هما السكر والزبدة. لذلك للحصول على وصفة صحية أكثر يمكننا استبدال السكر الطبيعي بسكر بديل، اما بالنسبة الى المقادير فيمكن قراءتها على غلاف السكر البديل (مثلاً كل ١٠٠ غرام من السكر العادي يوازي ١٠ غرامات من السكر البديل).

اما بالنسبة الى الزبدة فنستبدلها بزبدة قليلة الدسم أو "لايت"، وكذلك الأمر بالنسبة الى الحليب. وبهذه الطريقة تصبح لدينا وصفة صحية "لايت" بسعرات حرارية أقل .

حشوة المعمول:

التمر: يحتوي بطبيعته على السكر، لذلك يفضل عدم اضافة الزبدة او السكر اليه، ونكتفي بوضع البهارات والمنكهات.

الجوز والفتسق: زيوت مفيدة تحتوي على وحدات حرارية مرتفعة نتيجة الدهون الصحية الموجودة فيها. لذلك يمكننا خلط الجوز والفتسق مع سكر بديل او سكر الفاكهة (محلٍ جداً لذلك يجب وضع نصف الكمية مقارنة بالسكر العادي).

الكعك

لإعداد كعك العيد نحتاج الى الطحين، الحليب، اليانسون - ماء ورد، قرفة وجوز طيب. لكن ما يسبب الوزن الزائد يكمن في المكونين الرئيسيين السكر والزيت.

× في حال كنا نستخدم السمنة او الزبدة يفضل استبدالهما بزيت نباتي لأنه صحي أكثر شرط تخفيف كمية الزيت (مثلاً استخدام نصف كوب من الزيت بدل الكوب الكامل).

كذلك استبدال السكر العادي بسكر بديل.

تجنب وضع السمسم عليها لأنه يحتوي ايضاً على سعرات حرارية.

من المهم ان نعرف انه حتى لو كانت المكونات "لايت" يجب تناول المعمول والكعك باعتدال. عادة حبة المعمول العادي تحتوي على ١٨٠ وحدة حرارية، اما الحبة الكبيرة فتساوي نحو ٣٠٠ وحدة حرارية او ما يعادل وجبة.

اما بالنسبة الى الكعك، تحتوي الكعكة الصغيرة على ١٢٠ وحدة حرارية في حين تصل الكبيرة الى ٢٢٠ وحدة حرارية.

مما لا شك فيه ان هذه الحلويات غنية بالسعرات الحرارية، وبالتالي يجب إعدادها بطريقة "لايت؟" وتناولها كوجبة سناك وبكمية معتدلة!

سابقة عالميّة في علاجات العقم: ولادة طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص

❖وكالات

ولد #طفل يحمل الحمض النووي لثلاثة أشخاص في #اليونان، إثر استخدام #تقنية مثيرة للجدل، للمرة الأولى في حالات العقم، على ما أفاد اليوم فريق طبي يوناني- إسباني أجرى هذه العملية.

وكانت استخدمت هذه الطريقة في المكسيك عام ٢٠١٦ لتفادي انتقال مرض وراثي من الأم الى جنينها.

وفي الحالة الجديدة، ولد الطفل الذكر بوزن ٢،٩٦ كيلوغرامين الثلثاء من أم يونانية تبلغ ٣٢ عاما، وخضعت لمحاولات إخصاب مختبري عدة باءت بالفشل، على ما أوضح مركز "إنستيتيوت أوف لايف" (أي في أف) اليوناني في بيان.

وفاة نهر النيل

❖وكالات

نهر النيل، أطول أنهار العالم، مريض ويـزداد مرضه خطورة بمرور الأيام

فقد أدى ازدياد عدد البشر الذين يعيشون في واديه الى تلوثه واستنفاد مياهه، بينما يهدد التغير المناخي بازالته بالمرة

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 الأمطارالتي تهطل على الحبشة (إثيوبيا) تشكل الجزء الأعظم – أكثر من ٨٠ في المئة – من مياهه.

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

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

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

أما نهر النيل الأبيض، الذي يتجاوز طوله طول النيل الأزرق، والـذي تقع منابعه في بحيرة فيكتوريا في شرق افريقيا، والـذي يندمج مع صنوه الأزرق في الخرطوم بالسودان ليكونان نهر النيل، فلا يشكل الا نسبة صغيرة من المياه التي تنساب شمالا نحو مصر.

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

فموسم "الميهير"، وهو موسم الأمطارالطويل الذي يقع في فصل الصيف، يتأخر قدومه بمرور السنين، كما توقف هطول الأمطارفي أشهر الشتاء والربيع تماما.

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

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

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

وبينما تضمحل المحاصيل الزراعية وترتفع أسعارالمواد 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 أجـبروا على النـزوح الى بلدة بيهار دار، كبرى بلدات منطقة النيل الأزرق التي تبعد عن العاصمة الأثيوبية 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 ضاقوا ذرعا بالموضوع بأسره، فقد سمعوا – حتى في قراهم النائية التي تفتقر الى التلفزيونات والطاقة الكهربائية – بإمكانية الحصول على حياة افضل في أوروبا.

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

قال آدامو، "لم اتخذ قـرارا 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، ينحدرالنهر انحدارا شديدا في شلالات النيل الأزرق العظيمة قبل أن يمر في شبكة واسعة من الوديان التي تشرف عليها قمم عالية.

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

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

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

مجـرد محـاولـة القيام بـاجـراء تحقيق صحفي هناك يعني التعامل مع شبكة معقدة من نقاط التفتيش والمخبرين والناس العاديين الذين يخشون البوح بآرائهم بحرية.

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

لم يكن صموئيل مبالغا فيما قال. فبعد أيام فقط من ذلك اللقاء، داهمت قـوات الأمن الإثيوبية غرفتي في الفندق الذي كنت أقيم فيه، وصادرت التسجيلات التي كنت قد قمت بها (اضافة الى كمية من الحلويات التي كانت بحوزتي).

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

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

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

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

ولكن بالنسبة لمصر، البلد الذي تطغى 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 وُدي الى خفض منسوب النهر بوصفه خطرا وجوديا.

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

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

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

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

المدن المتوسعة

مدينة الخرطوم، ملتقى النيلين الأزرق والأبيض

ثم هناك أيضا العنصر البشري وتأثيراته.

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

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

فالنيل الأزرق الجـرار ذو اللون البني جـراء الأمطار التي هطلت في أثيوبيا، يقتحم بقوة مكان التقاء الرافدين، ويطغى لأميال على نظيره الأبيض الهادئ الذي يتسم بشيء من الصفرة. وفي موسم الجفاف، يجري النهران احدهما الى جانب الآخر فيما يصفه بعض سكان الخرطوم بأنها "أطول قبلة في التاريخ."

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

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

ففي مصر، ارتفع عدد السكان اربع مرات منذ عام ١٩٦٠ بحيث بلغ اليوم ١٠٤ ملايين نسمة (حسب أرقام الحكومة المصرية)، أما أثيوبيا فيزيد عدد سكانها بمعدل ٢،٥ مليونا في العام. وتشير التقديرات الى أن عدد سكان وادي النيل سيتضاعف ويبلغ ٥٠٠ مليون نسمة بحلول عام ٢٠٥٠.

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

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

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

نتيجة غياب مرافق التعامل مع الأزبـال والفضلات، اضطرت الشركات والمصالح والمصانع على ايجاد بدائل أخرى لذلك إذ عمدت الى رمي القاذورات والفضلات – من المخلفات السامة لمصانع الأعتدة الى الفضلات الحيوانية لسوق العاج – في مياه النيل الملوثة أصلا بالمواد الكيمياوية.

وفي السـودان تحـديـدا، أدت حملة القمع التي شنتها الحكومة على منظمات المجتمع المدني الى تفاقم الأزمة التي تواجه نهر النيل. ففي عام ٢٠١٤، سجنت الحكومة السودانية زعـمـاء جماعة متخصصة بحماية حقوق المستهلكين بعد ان تمادى هؤلاء في مطالبهم، مما أدى ببقية المداعين لحماية البيئة الى تخفيف ضغوطهم من أجل ملاحقة أسوأ الملوثين.

قال معتصم بشير نمر، من الجمعية السودانية لحماية البيئة عندما التقينا بـه في مقر الجمعية المتواضع في الخرطوم، "نحن ننشط 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 نعسانا.

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

ولكن المزارعين في هذه المنطقة الذين يعملون في ظروف تكاد تكون مصممة للقضاء على أي محصول تعلموا كيفية التأقلم مع كل ما يمكن للبشر أو الطبيعة أن يرميان عليهم.

فرغم تجاوز الحرارة ٤٥ درجة مئوية – وهو أمراعتيادي في هذه المنطقة عند الظهر – يواظب هؤلاء المزارعون على العناية بغللهم التي تحميها مظلة من الأشجار زرعها سكان المنطقة لأجل ذلك فحسب.

وعندما ينقطع التيار الكهربائي، وهو أمر كثيرالحصول خصوصا بعد تعطلت توربينات سدي الروصيرص وسنار نتيجة الطمي الـذي يجلبه النهر، يلجأ المـزارعـون الى استخدام المولدات التي تعمل بزيت الغاز (الديزل) من أجل تشغيل المضخات التي تروي محاصيلهم.

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

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

فقد تمددت الصحراء بمسافة ١٢٠ كيلومترا في الأحراش الـواقـعـة الى الجنـوب من الخـرطـوم 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 هـؤلاء، يعمد بعض من مالكي الأراضـي الزراعية الى تشغيل مهاجرين من أثيوبيا وأرتيريا واقليم دارفور وكلهم يريدون تحصيل بعض الأموال اثناء هجرتهم الى الشمال. ولكن آخرين من مالكي الأراضـي استسلموا للأمرالواقع وهجروا مزارعهم ولجـأوا الى المـدن. وهذه ظاهرة خطيرة بالنسبة لبلد فقير ينفق الكثير من موارده المحدودة في استيراد الحنطة من الخارج.

وكما هو الحال مع المزارعين الأثيوبيين، يشكك المزارعون السودانيون الذين آثروا البقاء في أراضيهم في جدوى ذلك. يقول المزارع عواد حوران، الذي يزرع المانجو وقصب السكر والنخل والبطيخ في حقل لا تتجاوز مساحته دونم ونصف على ضفاف النيل شمالي السودان، "في الماضي كان الصيف صيفا والشتاء شتاءا. أما الآن فالأمر اختلط تماما."

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

البحر المسمم

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

عندما يصل النيل الى القاهرة، يكون من القذارة بمكان.

إذ أن جانبيه مليئان بالقاذورات، ومياهه سميكة القوام وزاخرة بالسموم. ويشكو المزارعون من شح المياه في دلتا النيل الشمالية حيث تمنع قنوات الري المليئة بالطمي جريان المياه الى المزارع.

يبدو الموقف بالنسبة للمسؤولين في القاهرة تصويرا كالحا لمستقبل مصر فيما يخص المياه. يقول علي المنوفي، المسؤول في وزارة المـوارد 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 الأخـيرة انعكاسا لهذه المخاطر.

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

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

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

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

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

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

إذ يقول لاجئو الأورومو الأثيوبيون في مصر إن حالات المضايقة التي يتعرضون لها تزداد كلما يتصدر موضوع سد النهضة الأنبـاء. ومن جانب آخـر، عمدت بعض الأديـرة الأثيوبية، بما فيها الكنائس الواقعة في بحيرة تانا، والتي تمتعت تاريخيا بعلاقات وطيدة مع الأقباط المصريين، الى قطع علاقاتها مع هؤلاء وطرد الكهنة المصريين.

وفي وقت تقوم فيه السلطات السودانية بتأجيرملايين الدونمات من الأراضي الزراعية على ضفاف النيل لشركات خليجية (فقد أجـرت ٢،٥ مليون دونم على الأقـل لدولة الإمارات) يبدو أن الكثير من المشاكل ما زالت تقف في طريق أي تقدم.

قال جيبريميخائيل مانغيستو، وهو طالب أثيوبي 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 مفروغا 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 قضي على الكم الأكـبر من الأسـمـاك التي كانوا يعتمدون عليها، أما الأسماك التي يتمكنون من اصطيادها فلا تسر الناظر ولايمكنهم تناولها في أغلب الأحيان. وفي حقيقة الأمر، فإن المياه في المسار النهائي للنيل مسممة الى حد لا تتمكن فيه الا القليل من المخلوقات أن تبقى على قيد الحياة كما يقول الصيادون.

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

نتيجة ظـروف الصيد التـي تـزداد صعوبة وعسرا، وبالمنافسة من جانب المزارعين اليائسين 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 بكثيرمما قد يحصل عليه من الصيد.

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

الإغماء: أسباب وإسعاف

الإغماء: أسباب وإسعاف

هل شاهدت من قبل حادثة لإغماء شخص ما؟ هل عرفت كيف السبب لذلك أو كيفية التصرف السليمة في هذه الحالة؟ تعرف على ذلك الآن.

الإغماء (Fainting) عبارة عن مصطلح يشير إلى الفقدان المفاجئ والمؤقت لوعي الإنسان، وعادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأكسجين الواصل إلى الدماغ.

تعرف على أهم أسباب الإغماء وطرق الإسعاف المهمة في هذه الحالة.

للأكسجين أهمية كبيرة في جسم الإنسان، وعدم وصوله إلى المناطق المختلفة من شأنه أن يسبب الضرر، تماماً مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كامنة وراء قلة وصول الإكسجين إلى الدماغ وبالتالي إصابة الإنسان بالإغماء، ومن ضمنها انخفاض ضغط الدم.

في معظم الحالات لا يشكل الإغماء إي حالة طبية طارئة، ولكن إن كان الشخص يعاني من الإغماء المتكرر من الضروري استشارة الطبيب بشكل فوري.

لماذا نصاب بالإغماء

جدير بالذكر أن الإغماء عبارة عن الية دفاعية للجسم، من أجل بقاء الإنسان على قيد الحياة.

هل تغير السلوك والتصرفات هو مشكلة نفسية؟

المقصود هنا، عندما يقل تدفق الدم والاكسجين إلى الدماغ بشكل حاد، يقوم الدماغ بوقف عمل جميع أجزاء الجسم غير الحيوية، لتتركز الطاقة الشحيحة المتبقية في عمل الأعضاء الأساسية في الجسم.

فعندما يلاحظ الدماغ أن مستوى الاكسجين قد قل، يحدث في الجسم الأمور التالية:

تبدأ بالتنفس بسرعة، في محاولة لتعويض هذا النقص

يرتفع معدل نبضات القلب في محاولة لإيصال الأكسجين إلى الدماغ

نتيجة لذلك ينخفض ضغط الدم لدى المصاب في الاعضاء الأخرى من الجسم

يحصل الدماغ على كمية فائضة من الدم المحمل بالاكسجين على حساب الأعضاء الأخرى

التنفس الزائد المترافق مع انخفاض ضغط الدم، يؤديان إلى فقدان الوعي المؤقت وضعف عضلات الجسم.

أسباب الإصابة بالإغماء

كما أسلفنا فإن السبب الرئيسي للإصابة بالإغماء ناتج عن نقص وصول الأكسجين إلى دماغ الإنسان.

هذا الأمر يسببه عدة أمور، أهمها:

مشاكل في الرئتين

مشاكل في الدورة الدموية لدى المصاب

التسمم بأول أكسيد الكربون.

أسباب أخرى

من الممكن أن يكون هناك أسباب أخرى مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل:

الرؤية المفاجئة لأمر صادم وغير محبب مثل الدم

التعرض المفاجئ لتجربة غير محببة

الصدمة النفسية من قبل مشاعر صادمة مثل تلقي خبر غير جيد

الشعور بالخزي بشكل كبير

الوقوف لفترة طويلة من الزمن

التواجد في مكان مكتظ وحار لفترة طويلة

القيام بمجهود بدني كبير لفترة طويلة

تغيير الوضعية من الجلوس إلى الوقوف بسرعة كبيرة

الإصابة بالجفاف

الإصابة بمرض السكري دون السيطرة على مستويات السكر في الجسم

الإفراط في تناول الكحول خلال فترة زمنية قصيرة

الإصابة ببعض أمراض القلب.

ماذا يحدث قبل الإغماء؟

قبيل حالة الإغماء، يمر المصاب ببعض المراحل والاعراض المختلفة، وهي:

الشعور بثقل في القدمين

توهج الرؤية

الإرتباك

الشعور بالحر

الدوار

الغثيان والقيء

التعرق

التثاؤب

شحوب البشرة.

اسعاف الإصابة بالإغماء

من المهم أن تعرف كيفية اسعاف الإصابة بالإغماء، سواء حالتك أو أي شخص من حولك.

في حال شعورك بالإغماء

والمقصود هنا ظهور الاعراض ما قبل الإغماء، في هذه الحالة من المهم القيام بما يلي:

اعثر على مكان لتجلس فيه

عند جلوسك يجب وضع الرأس بين ركبتيك

عندما تشعر بتحسن، ارفع رأسك رويداً رويداً.

في حال شعور شخص ما بالإغماء

ساعد الشخص على الاستلقاء على ظهره

إن كان يتنفس، ارفع قدميه حوالي ٣٠ سم فوق مستوى قلبه من أجل استعادة تدفق الدم إلى الدماغ.

حاول فك الحزام أو أي ملابس ضيقة

عندما يتحسن الشخص، ساعده على الوقوف مجدداً ولكن ببطئ

إن بقي الشخص فاقداً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق

قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

تؤدي شدة الحرارة في فصل الصيف إلى الإصابة بالفطريات والعديد من الأمراض الجلدية، ولذلك يجب أن تبتعد عن الأمور التي تؤدي إلى هذه الإصابات المزعجة.

يأتي موسم الصيف حاملاً معه الترفيه والإستمتاع بالعطلات والنزهات وسط الطبيعة، ولكن تأتي معه بعض الإصابات الجلدية التي يجب أن نقي أنفسنا منها، تعرف على اهمها الان.

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة إرتفاع درجة الحرارة وإنتشار الفيروسات في الجو، ومن أكثر هذه الأمراض شيوعاً:

١- تصبغ البشرة وحروق الجلد

وذلك نتيجة التعرض إلى أشعة الشمس لفترات طويلة في موسم الصيف، مما يؤدي للإصابة بحروق شديدة في الجلد وبالتالي يؤدي هذا إلى تقشر البشرة.

ينصح بتجنب الجلوس تحت أشعة الشمس المباشرة بعد الساعة العاشرة صباحاً وحتى الرابعة عصراً، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظللة.

يجب أيضاً إستخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.

٢- التينيا الملونة

هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق الشديد في درجات الحرارة المرتفعة، وتكون على هيئة بقع صغيرة باللون الأبيض أو البني الفاتح أو الوردي.

ولتجنب الإصابة بالتينيا ينصح بإرتداء الملابس القطنية وتجنب الملابس بالخامات الصناعية التي لا تعمل على امتصاص العرق.

هناك نوع اخر من التينيا يظهر بين الفخذين، وذلك نتيجة النزول في مياه البحر أو المسبح، حيث تزداد نسبة الكلور فيه.

ولذلك يجب الإستحمام فور الخروج من الماء للوقاية من الأمراض التي تنتقل من خلالها.

٣- العدوى البكتيرية

أن شدة الإزدحام في الأماكن الترفيهية تزيد من فرص إنتقال العدوى البكتيرية بين الناس وخاصةً لدى أصحاب الجلد الحساس.

وتزداد فرص الإصابة بالعدوى البكتيرية في الجلد بين الأطفال، حيث يكون الإحتكاك والتلامس بينهم دون حرص.

وللوقاية من هذه العدوى يجب إستخدام الأدوات الشخصية النظيفة فقط، والإستحمام بشكل يومي خاصةً أثناء السفر.

٤- حمو النيل

هو نوع من أنواع الطفح الجلدي، ويظهر على هيئة حبوب صغيرة باللون الأحمر ينتج عن زيادة التعرق والحرارة.

وقد يصاحب حمو النيل حكة أحياناً، وللوقاية منه يجب إرتداء ملابس خفيفة وقطنية، والتهوية الجيدة في المنزل والإبتعاد عن درجات الحرارة المرتفعة، وكذلك الإستحمام بالماء البارد لترطيب الجسم.

يجب عدم إهمال الإصابة بهذا المرض لأنه قد يتطور إلى إلتهابات جلدية.

من المهم علاجه عن طريق وضع كريم مخصص وذلك بعد إستشارة الطبيب، أما إذا تحول إلى إلتهاب جلدي فقد يحتاج إلى مضاد حيوي.

٥- الطفح الجلدي والإكزيما

لنفس الأسباب السابقة والتي تتمثل في التعرق والحرارة ونزول الماء، يتعرض الجلد إلى حدوث طفح ينتشر في أماكن مختلفة، وأكثر الأماكن شيوعاً للإصابة به تكون على المرفقين واليدين وكذلك في مناطق طيات الجلد.

أيضاً يمكن أن يحدث الطفح الجلدي بسبب إنسداد الغدد العرقية وعدم خروج العرق من الجسم، فيسبب إلتهاب الأنسجة المحيطة به.

وغالباً ما يصاحب الإكزيما حكة، وبالتالي تحتاج إستخدام مضاد للحكة، وذلك لأن القيام بفرك المناطق المصابة يزيد من سوء الحالة، بل ويمكن أن يسبب وجود اثار على الجلد يصعب القضاء عليها.

وللوقاية من الطفح الجلدي، ينصح بتجنب الملابس المصنوعة من ألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

أما في حالة الإصابة بالطفح الجلدي، ينصح بغسل المناطق المتضررة بالماء الفاتر وعدم الفرك بها، وتجفيفها جيداً ثم إستخدام المستحضرات المخصصة للقضاء عليها.

كما ينصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي الذي يمنع إفراز الهيستامين في الجسم، ويحتوي على مضادات أكسدة تخفف من حدوث الطفح فضلاً عن العلاجات التي يصفها الطبيب.

٦- الدمامل العرقية

هي إلتهابات حادة تصيب بصيلات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتمالية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

هناك عوامل تزيد من نشاط البكتيريا التي تسبب الإصابة بهذه الدمامل العرقية مثل مرض السكري وزيادة الوزن.

ولتجنب الإصابة بالدمامل العرقية، يجب الإبتعاد عن الحرارة الشديدة قدر المستطاع والإعتناء جيداً بالنظافة الشخصية للجسم.

٧- الكلف والنمش

من المشاكل الجلدية التي تسبب إزعاج للنساء هي ظهور الكلف والنمش على البشرة في موسم الصيف.

الكلف هو عبارة عن تصبغات لونية داكنة تظهر بالمناطق التي تتعرض للشمس بشكل مباشر، وخاصةً الوجه.

والنمش يكون على هيئة بقع صغيرة مختلفة في أشكالها وأحجامها، ويزداد ظهورها لدى صاحبات البشرة الفاتحة والرقيقة.

الحل المثالي للوقاية من الكلف والنمش هو إستخدام واقي الشمس قبل التعرض للأشعة الضارة بنصف ساعة.

في بعض الحالات قد تكون هذه البقع مرتبطة بالجلوس في الشمس، وتختفي مرة أخرى، وقد يحتاج العلاج إلى بعض الوقت عن طريق تجنب التعرض للشمس وإستخدام مركبات طبية تساهم في القضاء عليه.

٨- حب الشباب

يعاني بعض الأشخاص من تزايد ظهور حب الشباب في موسم الصيف، وخاصةً ذوي البشرة الدهنية، فمع شدة الحرارة تتكون هذه الحبوب على البشرة.

حيث تزداد إفرازات الغدد الدهنية مع المسام المفتوحة، وبالتالي يسهل إلتصاق الأتربة بالبشرة وتكون الحبوب.

ينصح بعدم ملامسة هذه الحبوب أو الضغط عليها حتى لا تترك اثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لاخر.

ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

يصاب العديد من الأشخاص وبالأخص كبار السن بألم الركبة، فما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ تعرف على أهم هذه المعلومات من خلال المقال التالي.

استخدام الركبة يعد من الأمور الأساسية خلال اليوم، ولكن ماذا لو أصابها أي مكروه؟ هذا الأمر من شأنه أن يحد حركتك! تعرف على أهم أسباب ألم الركبة لتجنبها.

١- الخلع والكسر

إن شعرت بألم مستمر في الركبة بعد سقوط أو حادثة ما، فقد تكون مصاباً بخلع أو كسر فيها.

من الضروري التوجه إلى الطوارئ للتأكد من سلامتك وتلقي العلاج المناسب.

في بعض الأحيان يحدث كسر الركبة ببطئ، بمعنى أنك تكون قادراً على استخدام الركبة في بداية الإصابة، ولكنك تتوقف عن القيام بذلك تدريجياً.

٢- تمزق الأربطة

ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم من شأنه أن يسبب تمزق الأربطة في منطقة الركبة.

هذا الأمر ينتج عنه ألم شديد في الركبة وتورم وعدم القدرة على استخدام القدم المصابة.

٣- الفصال العظامي

عند إصابتك بالفصال العظامي تشرع بصعوبة في ثني ركبتك، فتكون خشنة ومتحجرة، وقد تلاحظ تورمها بعد تحريكها.

والفصال العظامي أو ما يعرف باسم خشونة الركبة، عبارة عن اضطراب مزمن يحدث فيه تفكك تدريجي في الغضروف المفصلي ليصبح المفصل مؤلماً وقاسياً.

الجدير بالذكر أن خطر الإصابة بالفصال العظامي يرتفع مع التقدم بالعمر.

٤- التهاب المفاصل

تسبب الإصابة بالتهاب المفاصل بالعديد من الأعراض المختلفة، مثل الألم والتورم والتعب وصعوبة تحريك الركبة أيضاً.

تعد الإصابة بالمرض متعبة ومزعجة، نظراً لارتباطها بالعديد من الأعراض والمضاعفات، ولكن الاعتناء الجيد بعظامك خلال هذه الفترة، من شأنه أن يساعدك في التغلب على الموضوع.

٥- التهاب الجراب (Bursitis)

الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل، إصابته بالالتهاب ينتج عنه تورم وألم في المنطقة.

إصابة الركبة في هذا المرض يؤدي إلى ألم فيها حتى في حالة الراحة، وصعوبة في تحريك القدم.

٦- تمزق الغضروف الهلالي

الحركة الصحيحة والمفاجئة، أو وضع جميع ثقل جسمك على الركبة من شأنه أن يسبب تمزق الغضروف الهلالي.

تمزق هذا الغضروف من شأنه أن يصيبك بألم لا يوصف، وقد يسبب تورم الركبة ويجعل الحركة صعبة.

٧- النقرس

الإصابة بمرض النقرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج الركبة واحمرارها بالإضافة إلى توهجها.

علاج الإصابة بمرض النقرس يشمل بشكل أساسي تناول الأدوية التي يصفها الطبيب لك، والتي تعمل على التخفيف من الأعراض الشديدة.

نصائح للحفاظ على سلامة ركبك

حاول تطبيق النصائح التالية والتي تساعدك في حماية ركبك من الإصابة بأي مرض قدر المستطاع:

حاول فقدان الوزن الزائد والذي يزيد العبء على ركبك

قم بممارسة الرياضة وتحريك جميع عضلات جسمك

لا تهمل أي ألم يصيب ركبك

حاول الجلوس والمشي بطريقة سليمة كي لا تؤذي ركبك

لا تقم بحمل أوزان ثقيلة.

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنه علينا التخلص منه.

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلص منه، سواء كانت هذه الالام هي الام ظهر، صداع، الام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الالم بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ او أكثر منها فمن المفضل أن تغيروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإن الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فان تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كليا عمل القرص الأول.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معينا ولم يساعدكم بما فيه الكفاية – توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

كل مادة مسكنة مكونة من مادة فعالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أن "الكوكتيل" (أو مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم – فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربما يكون هذا العمل خطيرا وقد يشكل خطرا عليكم.

عدم قراءة التعليمات الملصقة

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أننا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.شرب الكحول مع مسكنات الالم

بشكل عام، يؤثر تناول المسكنات والكحول كل منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلا أن تؤدي بكم إلى السكر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبب التشوش، يمكن أن يكون خطيرا جدا.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم – فمن الأفضل ألا تقودوا السيارة، بشكل عام، يوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الالم مع أدوية أخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

طريقة علاج الربو: هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجرّب العديد من الأشخاص علاجات الربو التكميلية والبديلة التي تتراوح من الأعشاب إلى اليوجا. اكتشف أيًا من العلاجات المنزلية للربو تكون أكثر فاعلية على الأرجح.

العلاج بالإبر الصينية

تمارين التنفس

العلاجات العشبية

العلاج بالتدليك والاسترخاء

الفيتامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبديل (CAM) من تمارين التنفس إلى العلاجات العشبية. لسوء الحظ، يصعب تقييم مدى أمان وفاعلية هذه العلاجات نظرًا للافتقار إلى التجارب السريرية جيدة الإعداد. إذا كنت تفكر في علاج الربو لديك بالطب التكميلي والبديل، فسنعرض لك فيما يلي معلومات ينبغي عليك معرفتها.

العلاج بالإبر الصينية

ينطوي العلاج بالإبر الصينية على إدخال إبر رفيعة للغاية في الجلد عند نقاط معينة في الجسم. وتشير بعض الدراسات إلى أن أعراض الربو قد تتحسن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فاذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضل أن يكون طبيبًا متخصصًا أيضًا.

تمارين التنفس

تستهدف تقنيات التنفس المستخدمة في حالات الربو، الحد من فرط التنفس وتنظيم التنفس، وهي تشمل تقنيات بوتيكو للتنفس وتقنية التنفس في اليوجا (برانايايما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسن الأعراض لديهم.

العلاجات العشبية

منذ آلاف السنين ويتم استخدام العلاجات العشبية لعلاج مشكلات الرئة في آسيا. وقد أظهرت الأبحاث النتائج الإيجابية لبعضها ولكن هناك حاجة لمزيد من الدراسات بهذا الشأن.

عادة ما ينطوي الطب التقليدي الصيني والهندي والياباني على استخدام مزيج من الأعشاب. وقد يكون الجمع بين أعشاب معينة أكثر فاعلية من تناول عشب واحد فحسب.

توخ الحذر من العلاجات العشبية وناقش دائمًا استخدام هذه الأعشاب أو المكملات الغذائية مع الطبيب. ضع في اعتبارك المخاوف التالية قبل تناول أي علاج عشبي:

الجودة والجرعة: غالبًا ما لا يكون محتوى العلاجات العشبية ذا مقدار موحد وقد يختلف من حيث الجودة والمفعول. ومن الممكن أن تحتوي العلاجات العشبية على مكونات غير مذكورة وقد تحتوي هذه المكونات على مواد ملوثة.

الآثار الجانبية: تتراوح الآثار الجانبية التي تسببها المكملات العشبية من خفيفة إلى حادة ويعتمد ذلك على نوع العشب والجرعة المتناولة. احذر خاصة من علاجات الربو العشبية التي تحتوي على عنب البحر أو المواد الشبيهة به، إذ إنه قد يسبب ارتفاع ضغط الدم وتم الربط بينه وبين حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية. وتشمل الأمثلة على ذلك، ماهوانج (محظور في الولايات المتحدة) ونبات النارنج.

تفاعلات الأدوية: يمكن أن تتفاعل علاجات عشبية معينة مع أدوية أخرى.

لا تعني هذه المخاوف أن تجربة العلاج العشبي فكرة سيئة بالضرورة بل إنها دعوة للحاجة إلى توخي الحذر. تحدث مع الطبيب قبل تناول أي علاج عشبي للتأكد من أنها آمنة لك.

العلاج بالتدليك والاسترخاء

إلى جانب التدليك، تتضمن تقنيات العلاج بالاسترخاء التأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزز الشعور بالعافية.

إذا أدخلت تقنيات الاسترخاء في حياتك إلى جانب التمارين العادية، فقد يساعدك هذا على الشعور بتحسن بشكل عام.

الفيتامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيتامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه الفيتامينات أو المواد الغذائية. توجد ثلاث مواد لها نتائج إيجابية وهي كالتالي:

مضادات الأكسدة: يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الربو الحاد لديهم مستويات منخفضة من المواد الغذائية الوقائية الموجودة في الفواكه والخضراوات. وقد يكون لمضادات الأكسدة، مثل الماغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميجا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميجا ٣ في العديد من أنواع الأسماك. ويمكن أن تحد الزيوت الصحية التي تحتوي على هذه الأحماض الدهنية من الالتهاب الذي يؤدي إلى ظهور أعراض الربو. ويبدو أيضًا أن لها عددًا من الفوائد الصحية الأخرى. ليس من الأكيد ما إذا كانت الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميجا ٣ الموجودة في الأسماك.

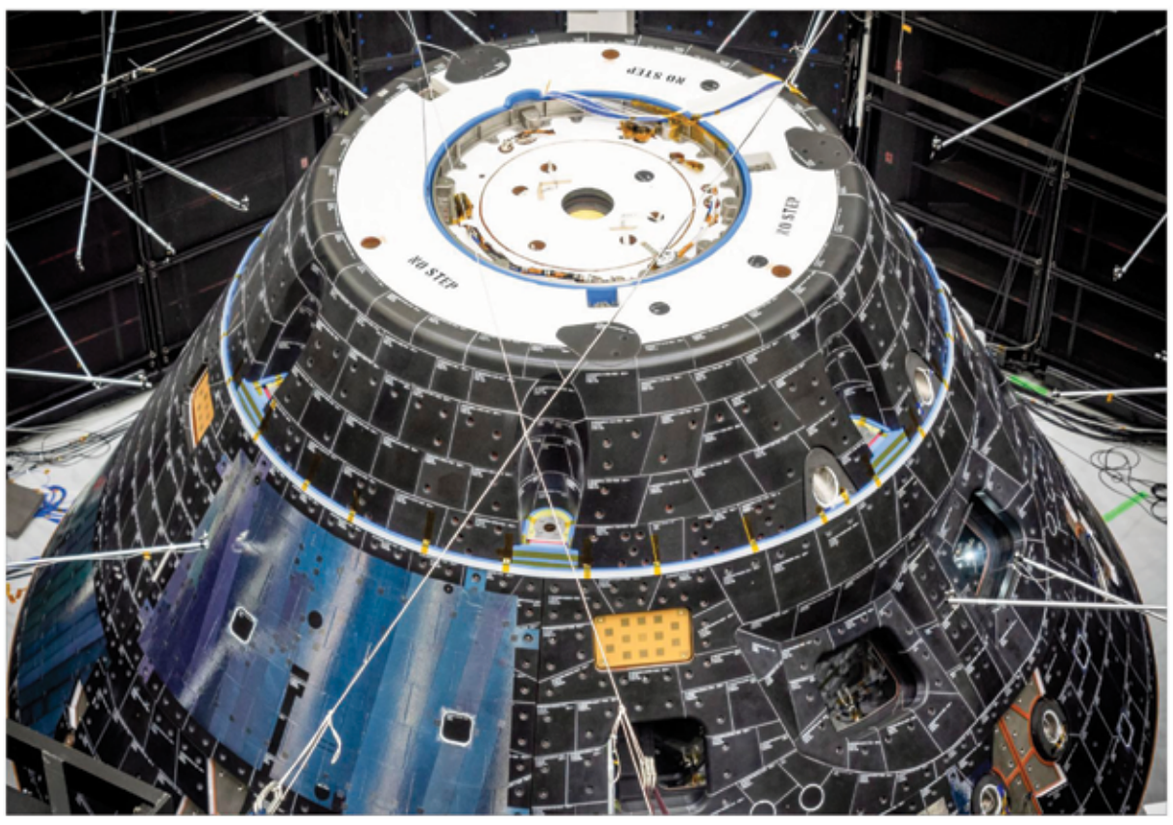
فيتامين "د": يعاني بعض مرضى الربو من نقص في فيتامين "د". ويحاول الباحثون اكتشاف ما إذا كان فيتامين "د" يمكن أن يقلل من أعراض الربو لدى بعض الأشخاص.

قد تساعدك الفيتامينات المتعددة أو المكملات في الحصول على المواد الغذائية ولكن أفضل طريقة للتيقن من أنك تحصل على الكمية المناسبة من المواد الغذائية تتمثل في تناول أغذية غنية بالأطعمة الطازجة غير المعالجة. ليس هناك أي أثر سلبي في زيادة مدخولك من الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميجا ٣ مثل أسماك المياه الباردة والمكسرات والخضروات وبذور الكتان.

مراعاة الأدلة والأمان

هناك ضرورة لإجراء مزيد من الدراسات جيدة الإعداد قبل أن يتمكن الباحثون من البت بشأن أي من علاجات الربو التكميلية والبديلة الذي قد يكون ذا فاعلية على الأرجح. تحدث إلى الطبيب قبل تجربة أي علاج تكميلي أو بديل للربو ولا تتوقف عن استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا أو أي علاج طبي آخر.

إلى القمر وما هو أبعد من ذلك



❖وكالات

يريد 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 دولابا 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 لحفرة قمرية كبيرة، يرى الرائدان التماع المرايا المثبتة على حافة الحزام. تقوم هذه المرايا بتوجيه ضوء الشمس نحو داخل الحفرة القمرية وتزويد منجم نصب داخلها يقوم باستخراج الماء والجليد بالطاقة. وتمر العجلة إلى يسار قاعدة إطلاق وهبوط سوّيت باستخدام أشعة المايكروويف، حيث تقف مركبة الإنطلاق بانتظار الإنطلاق نحو الفضاء.

وتتوقف العجلة أخيرا قرب قباب قاعدة تقع في القطب الجنوبي للقمر. ويلج 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 والكرنب. يتسلق الرائدان سلما يؤدي بهما إلى طابق علوي حيث ينتظرهما قائد الرحلة ليستمع إلى التقارير التي سيوافيانه بها عن نشاطاتهما لذلك اليوم.

تبدو السيناريوهات كهذا السيناريو نسجا 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 لمعضلة الإقامة في القمر، وذلك باستخدام معدن يقال له "إيلمنايت" موجود بكثرة في التابع الأرضي.

يسخّن الإلمنايت 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 الإلمنايت بالتحديد لوفرته أولا ولأن التفاعل الضروري لتكوين الماء منه لا يحتاج إلا لكم قليل من الطاقة.

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

وتضيف "أشعر بأن جيلي سينفذ هذه المهمة بالتأكيد، وإني 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.

وقّع دونالد ترامب في عام ٢٠١٧ على أمر رئاسي يخص سياسة أمريكا الفضائية يقضي بارسال 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، أمرت ادارة ترامب الوكالة بتقديم الموعد إلى عام ٢٠٢٤، وذلك بحجة التفوق على الصين التي لها طموحات هي الأخرى لاستكشاف القمر وارسال بعثات مأهولة إليه. ولكن قليلين هم الذين لم يلحظوا أن التاريخ يتوافق مع السنة الأخيرة لولاية ترامب الثانية - اذا أعيد انتخابه في ٢٠٢٠ بطبيعة الحال.

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

قال مدير ناسا، جيم برايدنستاين، في وقت سابق من العام الحالي "لسنا ذاهبين إلى القمر من أجل ترك بضعة أعلام وآثار أقدام على سطحه ثم لا نعود إليه لخمسين سنة أخرى. نحن ذاهبون لنبقى بشكل دائم ومستدام مع كل ما نحتاج إليه من مركبات هبوط وعربات وبشر".

ولكن هل لناسا القدرة على القيام برحلة جديدة آمنة إلى القمر قبل حلول الموعد النهائي المحدد، خصوصا إذا أخذنا بنظر الإعتبار أن المعدات الضرورية لانجازها لم تنتج أو تُختَبَر؟

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 نكن راغبين بالمخاطرة يجدر بنا البقاء هنا على الأرض. الموضوع يتعلق بإيجاد توازن بين المخاطرة والفعل".

العامل البشري

أدوين (باز) ألدرين

أطلق على رحلات ناسا السابقة إلى القمر اسم الإله الإغريقي أبولو. أما الرحلة القادمة فسيطلق عليها اسم أرتميس، شقيقة أبولو التوأم حسب الميثولوجيا الإغريقية. وثمة تكهنات حول هوية أول رائدة فضاء تطأ قدماها سطح القمر.

لناسا ٣٨ رائد فضاء ناشط حاليا، منهم ١٢ إمرأة، ومن هؤلاء كايت روبينز وهي عالمة أحياء مجهرية سبق لها أن درست بعضا من أخطر الأمراض فتكا، وكذلك جانيت إيبس التي كانت تعمل فنية عند وكالة الإستخبارات المركزية الأمريكية، والطبيبة سيرينا أونون تشانسيلور، ومهندسة الكهرباء كريستينا كوخ.

وسبق لبريدنستاين أن قال لقناة سي أن أن الأخبارية الأمريكية "ستكون واحدة أثبتت جدارتها، واحدة سبق لها أن شاركت في رحلة مدارية وكانت 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 ترايسي كالدويل وسونيتا ويليامز فقد شاركتا في رحلتين لكل منهما.

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

ويمضي للقول "فرائد فضاء اليوم يقود مركبة متعددة المناشئ لستة شهور، ويجب أن يكون مدربا تدريبا عاليا في مجالات شتى كالسباحة في الفضاء واستخدام الأذرع الآلية وشتى أنواع المعدات الأخرى، وأن يكون ملما باللغتين الإنجليزية والروسية، وعليه أيضا أن يتأقلم جيدا مع الوحدة والإقامة في حيّز ضيّق لفترات تناهز ٦ شهور".

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

لدينا فعلا فهم جيد للتغييرات التي تطرأ لجسم الإنسان في الفضاء. يقول بارات، الذي يعمل طبيبا أيضا، "أحب أن أقول إننا نستحيل إلى كائنات غير أرضية بكل ما لهذه العبارة من معنى. فتركيب الأعضاء يتغير كما تتغير فسلجة الجسم وتفاعلاته البيوكيمياوية. ولكننا نستمر في العيش والفعالية كأن شيئا لم يكن. إنه أمر عجيب فعلا".

ويقول "مما لاشك فيه أن رواد الفضاء سيواجهون مخاطر كثيرة وهم يعملون على سطح القمر. فبالرغم من أن قوة الجاذبية هناك تقل عن سدس قوتها على سطح الأرض، يتطلب من رائد الفضاء أن يرتدي بذلة ثقيلة الوزن جدا وأن يحمل معدات وعدد وأن يقوم بالحفر والتسلق والإستكشاف. وهذه كلها تضيف مخاطر أخرى. فقد يعاني الرواد من كسور في العظام إذا سقطوا أو أن يثقبوا بذلاتهم العازلة بالمعاول التي يستخدمونها في الحفر".

وهناك إضافة لكل ذلك مشكلة الغبار. فقد عانى رواد رحلات أبولو من نوبات من السعال، وفي بعض الحالات صعوبات في التنفس عندما كان الغبار يدخل إلى مركباتهم ملوثا هواءها. لذا يقتضي الأمر إيجاد حل لهذه المعضلة

وتمثل الإشعاعات مصدر خطر آخر لا يقل عن المخاطر الأخرى. فلدى خروجهم من الفقاعة المغناطيسية المحيطة بالأرض التي تحمي البشر من مخاطر الإشعاعات الكونية، يتعرّض الرواد لثلاثة أضعاف كميات الإشعاع في اليوم الواحد مما يتعرضون لها وهم يحلقون في مدار حول الأرض. وهذه الكميات تزيد مخاطر الإصابة بأمراض كالسرطانات وأمراض القلب والدورة الدموية.

مصادر هذه الإشعاعات متعددة، فالإشعاعات الكونية الآتية من المجرّة (GCRs) تتميز بكمية الطاقة الكبيرة التي تحتويها، ولكن هذه الإشعاعات قليلة نسبيا. أما أحزمة فان ألن المحيطة بالكرة الأرضية، فتحتوي على جزيئات دون الذرية محبوسة فيها، ولكن التعرض لهذه الأحزمة مؤقت في الرحلات الفضائية. ولكن ينبغي اكتشاف طرق للوقاية من تدفق الجزيئات الشمسية (الرياح الشمسية) وهي جزيئات ذات شحنات كهربائية تقذف بها الشمس بين الفينة والأخرى.

وتستخدم مركبة "أورايون" التي تنكب ناسا على انتاجها مواد خاصة في بدنها تقي ركابها مضار الإشعاع.

مركبة أورايون

تعد مركبة أورايون الجديدة حجر الزاوية في خطة الولايات المتحدة للعودة إلى القمر. ويحاكي شكلها المخروطي مركبات أبولو، وليس شكل سابقها المباشر مكوك الفضاء الذي يشبه في شكله الطائرات. ويعيد شكل المركبة الجديدة لأذهان العديد من الناس ذكريات العصر الذهبي لاستكشاف الفضاء عندما كان كل شيء يبدو ممكن التحقيق.

ولكن مركبة أورايون التي يبلغ وزنها ١٠ أطنان تحتوي على تقنيات كانت عصية حتى على الخيال في ستينيات القرن الماضي. وحتى أساليب انتاجها هي أساليب مبتكرة وإبداعية. ففي مصانع شركة لوكهيد مارتن التي تنتج مركبة أورايون لحساب ناسا، زوّد المهندسون الذين يعملون في المشروع بخوذات معزّزة للواقع (AR).

تقول شيلي بيترسون، مديرة قسم التقنيات المستجدة في لوكهيد مارتن، "تنظر من خلال عدسة هي في الواقع واقية عيون شفافة، لتشاهد أجساما رقمية تغلف البيئة التي حولك".

باستخدام تعليمات رقمية مركبة على منظر للعالم الحقيقي، يسهل على الفنيين إيجاد الأماكن المناسبة لعمل ثقب على سبيل المثال، أو تعيين مكان رباط معين. يعني هذا أيضا أن الفنيين لا يحتاجون إلى استشارة كتب التعليمات التي قد يبلغ حجمها آلاف الصفحات، مما يمكنهم من إنجاز أعمالهم بطريقة أسرع وأكثر كفاءة.

تقول بيترسون "كان لدينا شخص يعمل في مشروع أورايون يقترب عمره من سن التقاعد، وكان يريد تأجيل موعد تقاعده فقط من أجل أن يجرب هذه التقنيات الجديدة في موقع العمل".

ويقول روب تشيمبرز، كبير مديري قسم هندسة النظم في لوكهيد مارتن، "كثافة قدرات أورايون لكل قدم مكعب من حجمها أكثر بكثير مقارنة بأبولو، وهذا كان أحد أسباب التعقيد المحيط بتصميمها وبنائها". كانت مركبة أورايون أصلا جزءا من خطة الرئيس السابق جورج بوش الابن للعودة إلى القمر، وهي الخطة التي أعلن عنها في عام ٢٠٠٤. ولكن عندما أُلغيت تلك الخطة في عام ٢٠١٠ إبان حكم الرئيس باراك أوباما، كانت المركبة هي المفصل الوحيد المتبقي منها.

تتمكن الكمبيوترات الأربعة المزودة أورايون بها من أنجاز كل المهمات الضرورية في المركبة تقريبا دون أي تدخل بشري، مما يجعلها مكتفية ذاتيا إلى حد بعيد، حسبما يقول تشيمبرز الذي يضيف "أن أورايون تعتبر قفزة نوعية حقيقية إلى الأمام".

الكمبيوترات في أورايون مشابهة لتلك المثبتة في طائرات الركاب بوينغ ٧٨٧، ولكنها حوّرت وعززت للتمكن من تحمّل قسوة ظروف التحليق في الفضاء حيث تتضافر الجاذبية والارتجاجات والاشعاعات على إتلاف المعدات الدقيقة. ويقول تشيمبرز "لذلك عندنا أربع مجموعات من الكمبيوترات في المركبة. السبب ليس توقعنا بأن تصاب بخلل كهربائي، بل لتتمكن من العمل في البيئة السائدة في الفضاء الخارجي".

ليست هذه الكمبيوترات أحدث ما توصل إليه علم الحواسيب، ففيما يتعلق بالرحلات الفضائية تفضل المعدات المجربة على المبتكرات الجديدة التي يصعب فهم طرق عملها.

وينبغي أن تكون المركبة متينة من الخارج أيضا. فأورايون مصممة لتحمل الأضرار التي قد يتسبب بها ارتطامها بالصخور الفضائية الصغيرة وجزيئات المخلفات البشرية (مثل بقايا الأقمار الإصطناعية) التي تدور حول الأرض.

وإذا تسبب ثقب ما في تسرب الهواء من أورايون، ستحتفظ المركبة بالقدرة على العودة إلى الأرض. فسوف يزود الرواد ببذلات خاصة معدّلة الضغط تحفظ حياتهم في الفراغ. كما صممت المعدات الإلكترونية المسؤولة عن تحليق المركبة بحيث تتمكن من التخلص من الحرارة دون الحاجة إلى مراوح تضخ الهواء لتبريدها.

وعندما يحين وقت العودة إلى الأرض، سيتكفل أكبر واق حراري في التاريخ بحماية طاقم المركبة من درجات حرارة قد تبلغ ٢٧٦٠ درجة مئوية لدى اختراقها الغلاف الجوي. ويستخدم الواقي الحراري هذا عناصر حماية حرارية سبق لها أن استخدمت في المكوك الفضائي والرحلات غير المأهولة إلى المريخ.

ولدى هبوطها إلى الأرض، ستنفتح ١١ مظلة مختلفة معظمها مصنوع من مادتي الكيفلار والنايلون لإبطاء سرعتها إلى سرعة الـ ٢٧ كم/ساعة الضرورية لارتطامها بأمان في مياه المحيط الهادئ.

وستكون سفينة نقل برمائية بانتظار المركبة لانتشال طاقمها. وستقوم السفينة بعد ذلك بسحب المركبة إلى سطح مستوي قريب من الأمواج قبل رفعها إلى سطح السفينة واعادتها إلى البر.

لا تشكّل أورايون إلا جزءا 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 طابقا، وبإمكانه حمل أوزان تتجاوز الـ ١٣٠ طنا إلى الفضاء.

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

يستخدم صاروخ SLS بعضا من التقنيات التي سبق استخدامها في المكوك الفضائي. ولكن الصاروخ الجديد يختلف عن سابقه في عدة مجالات. فمرحلته الأساسية العملاقة مؤسسة على خزانات الوقود الخارجية التي كانت تزود محركات مكوك الفضاء بالوقود. ومحركاه الصاروخيان الإثنان اللذان يعملان بالوقود الصلب نموذجان محوّران من نماذج كانت تستخدم في المكوك.

لكن هذه التحويرات جلبت معها تحديات، لأن صاروخ SLS يعرّض مكوناته والأجزاء الداخلة في إنتاجه إلى مستويات مختلفة جدا من الإجهاد. ويقول شانون "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 تحمّل الارتجاجات القوية المتأتية عن عمل محركات الوقود الصلب. وكان على المهندسين أن يفحصوا كل جزء من المحرك للتأكد من قدرته على تحمّل هذه الارتجاجات.

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 تقريرا لهيئة رقابة حكومية نشر في حزيران / يونيو ذكر أن الكلفة تجاوزت الميزانية المرصودة بحوالي ١،٨ مليار دولار.

ويرى شانون أن الأمور تجري الآن في الإتجاه 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 المصنع بالشكل المطلوب وانتهينا من انتاج أول صاروخ الذي سيخرج من بوابات المصنع قبل نهاية العام الحالي".

ومن المتوقع ألّا يحلّق الصاروخ للمرة الأولى قبل شهر حزيران / يونيو ٢٠٢٠.

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

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

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

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

عبر بوابة القمر

لماذا قررت الولايات المتحدة إنشاء محطة فضائية تسبح في مدار حول القمر؟ يبدو هذا السؤال مشروعا، خصوصا إذا علمنا بأن رواد الفضاء تمكنوا من إنجاز مهماتهم قبل ٥٠ سنة دون الحاجة إلى محطة كهذه. يقول بيت مغراث، مدير المبيعات العالمية والتسويق في فرع إستكشاف الفضاء في شركة بوينغ "إن الغرض من إنشاء هذه المحطة - البوابة هو استخدامها كمحطة متوسطة للوصول إلى القمر ومن ثم إلى المريخ". يمكن وصف جون شانون بأنه مهندس هذه البوّابة. فعندما كان يعمل في ناسا حوالي العام ٢٠١١، كُلّف بالتفكير في الهدف التالي للاستكشاف الفضائي البشري. يقول "جلستُ وراجعتُ كل المهمات التي خططت ناسا لها في السنوات العشرين الماضية. بلغ ارتفاع كومة الوثائق التي راجعتها أربعة أقدام". بدأ شانون تركيز نظره على الأفكار والمشاريع المجدية والقابلة للتطبيق. ويقول "الأمر الذي بدا معقولا جدا هو القدرة على إنشاء محطة فضائية صغيرة الحجم يشغلها روّاد تتخذ لها مدارا حول القمر. تتيح البوابة لأطقم الروّاد فرصة الاستعداد قبل الهبوط إلى سطح القمر، كما تسمح بتسيير العربات على سطح القمر عن بعد. ويمكنها أيضا 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 روّادها في مدارات حول القمر تسمى مسارات العودة الحرة يتمكن بواسطتها الروّاد من العودة إلى الأرض بأمان إذا وقع أي طارئ كأن تصاب محركات المركبة التي من المفروض أن تقلهم إلى مدار حول القمر بعطل ما. ولكن هذا النظام حدد مواقع هبوط الروّاد بحزام ضيق يقع قرب خط استواء القمر.

أما البوابة القمرية فسوف تحلق في مدار أعلى، وستتخذ لها مسارا بيضوي الشكل يقال له المدار القمري شبه المستقيم (NRHO)، مما يمكن ناسا من إنزال الروّاد في أي موقع ترتأيه على سطح القمر.

ويقول تشيمبرز "يعني هذا أنه عليك تجهيز مرحلة الهبوط على مسافة أبعد من القمر لكي تتمكن من أن تقرر ما 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 تلتحم بنسخة مصغرة وأقل تجهيزا من النسخة النهائية من المحطة تتكون من وحدة دفع وقمرة صغيرة للطاقم.

ويقول جون شانون إنه "في نهاية المطاف، ستصبح المحطة-البوابة مكانا تجمع 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 "الحجة لصالح استكشاف الفضاء"، يرى أن المشروع يشكّل توقفا غير ضروري في الطريق إلى القمر، ويصفه بأنه مثل "حاجز مداري لجباية 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 ثمة ضرورة لوجود البوابة. ولكن الخطة الموضوعة 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، سيصبح وجود البوابة أمرا حيويا".

يزعم كثيرون أن الهبوط على القمر كان الحدث المميّز في القرن العشرين. ففي العشرين من تموز / يوليو ١٩٦٩، كان الرائدان نيل آرمسترونغ وأدوين (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 آرمسترونغ 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 ستحصل لو هبطت المركبة في ذلك الموقع.

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

ولكن مما لاشك فيه أن عمليات الهبوط المستقبلية ينبغي أن تكون أكثر دقة وأمانا.

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

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

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

وقد تكون عملية الإنطلاق من سطح القمر محفوفة بالمخاطر أيضا. إذ يقول الدكتور شيموس توهي الذي يعمل في مختبر دريبر "عندما تنطلق من الأرض، فإنك إنما تنطلق من قاعدة إطلاق ثابتة ومعروفة".

ويمضي للقول إنه "على القمر، يعتمد كل شيء على المكان الذي هبطت فيه والوضع الذي اتخذته المركبة عند هبوطها".

ربما تلخّص مركبة الهبوط التي ستستخدم في مهمة ٢٠٢٤، والتي لم يكتمل بناؤها بعد، بشكل أفضل من أي عنصر آخر من عناصر الرحلة مدى القلق الذي 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 لانجاز 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 ينحصر الأمر بالهبوط على القمر فقط، بل أن بعضهم يستعد من الآن لانطلاق ما يسمى بـ "الاقتصاد القمري".

فشركة "أستروبوتيك" تقول إنها بصدد تشييد "خط للسكة الحديد" إلى القمر. هذه الشركة واحدة من عدد من الشركات التي تطمح إلى نقل المواد والبضائع إلى القمر.

تشبيه المشروع "بالسكة الحديد" يبدو مناسبا لشركة مقرها في مدينة بيتسبرغ، المركز السابق لصناعة الحديد والصلب في الولايات المتحدة. فلقاء أجر معين، يبدأ من ٤٥٠ دولاراً لنقل مواد صغيرة الحجم وخفيفة الوزن كالمواد التذكارية، ويرتفع ليبلغ ١،٢ مليون دولار للكيلوغرام الواحد للمواد الأثقل وزنا كالعربات الروبوتية، تعد أستروبوتيك بإيصال الحمولة التي تريد إلى القمر باستخدام مركبتها الخاصة ذات القوائم الأربع والمسماة "بيريغرين (أي الشاهين)". وتشمل قائمة المواد والبضائع التي سجّل زبائن أستروبوتيك رغبتهم في نقلها إلى القمر حاويات ذكريات ومعدات علمية وحجر من جبل أفرست وبطاقة من مدينة ألعاب كينيوود المعروفة في بيتسبرغ بولاية أوهايو.

قد تنجح شركات مثل أستروبوتيك في أن تخطو الخطوات الأولى نحو بناء اقتصاد قمري قابل للديمومة، وذلك عن طريق توفير خدمات نقل للزبائن الأفراد ولمؤسسات مثل ناسا.

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

ومن المرجح أن تصبح السياحة الفضائية قريبا مصدر دخل آخر للاقتصاد القمري. ففي عام ٢٠١٨، كشفت شركة SpaceX التي يملكها الملياردير إيلون ماسك عن هوية أول راكب ستنقله في رحلة حول القمر في عام ٢٠٢٣. قد تتأخر الرحلة عن ذلك الموعد، ولكن المسافر، وهو ملياردير ياباني دفع مبلغا لم يعلن 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 خصيصا لهذا الغرض. ويقدر بنك UBS بأن قطاع السياحة الفضائية قد يدر دخلا يبلغ نحو ٣ مليارات دولار بحلول عام ٢٠٣٠.

ولكن أساس الاقتصاد القمري لا بد أن يكون التنقيب عن جليد الماء لاستخدامه في انتاج 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 انتاج وقود الصواريخ في القمر بكلفة لا تتجاوز ٥٠٠ دولار للكيلوغرام - وهو سعر يقل بعشرين ضعفا عن تكاليف نقل الوقود من الأرض إلى مدار حول القمر والتي تبلغ ١٠ آلاف دولار للكيلوغرام الواحد

الأونروا: التصعيد الحالي يؤدي إلى تفاقم الوضع الإنساني القاسي بقطاع غزة

❖غزة

قالت وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين الأونروا، إن الخسائر في الأرواح بين المدنيين بمن فيهم النساء والأطفال في قطاع غزة، هي مأساة حقيقية.

وأشارت الأونروا في بيان الليلة، أنها تتحقق حالياً من عدد اللاجئين الفلسطينيين في غزة بين القتلى والجرحى.

وأضافت، لقد تكثفت العمليات العسكرية الإسرائيلية في قطاع غزة خلال الساعات الأربع والعشرين الماضية، فيما واصلت الفصائل المسلحة الفلسطينية إطلاق الصواريخ باتجاه إسرائيل وتواصل الأونروا الاستجابة لاحتياجات الناس فيما تستمر بتقديم الخدمات الأساسية بما فيها توزيع الأغذية، وخدمات الصحة والصرف الصحي ، ونقل النفايات الصلبة وتشغيل آبار المياه . هذا وقد أُجبرت كافة مدارس الأونروا على الإغلاق.

وأكدت، أن التصعيد الحالي يؤدي إلى تفاقم الوضع الإنساني القاسي بالفعل على لاجئي فلسطين في قطاع غزة، ومن بينهم العديد من النساء والأطفال.

ودعت الأونروا جميع أطراف النزاع إلى حماية المدنيين في كل الأوقات، كما أكدت دعمها لكافة الجهود المبذولة للتوصل إلى وقف لإطلاق النار حتى يحصل المدنيون ، بمن فيهم لاجئو فلسطين في قطاع غزة ، على بعض الراحة والسلامة .

الغرفة المشتركة للمقاومة تؤكد أن ثأرها للشهداء مستمر وأن الاغتيالات لن تزيدها إلا قوة

❖غزة

قالت الغرفة المشتركة لفصائل المقاومة الفلسطينية، أن ثأرها لدماء الشهداء مستمر، وأن الاحتلال بتوجهه لسياسة قصف المنازل الآمنة يخطئ التقدير، مؤكدة أن يد المقاومة الثقيلة قادرةٌ على إيلامه.

ونعت الغرفة في بيان عسكري مساء الخميس بكل فخرٍ شهداء الشعب الفلسطيني البطل، وعلى رأسهم الشهيدينَ القائدين في سرايا القدس: علي غالي وأحمد أبو دقة اللذين اغتالتهما يد الغدر الصهيونية.

وتوجهت فصائل المقاومة الفلسطينية بتحية الصمود والكرامة، لأبناء الشعب المرابط، مثمنة صبرهم وجهادهم.

التعاون الإسلامي تدين بشدة استمرار العدوان العسكري الإسرائيلي على غزة

❖عمان

أدانت الأمانة العام لمنظمة التعاون الإسلامي بشدة استمرار العدوان العسكري الإسرائيلي الذي تشنه قوات الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة، ما أدى إلى سقوط ٢٥ شهيداً وجرح ٧٦ من المواطنين الفلسطينيين إضافة إلى تدمير عدد من المباني السكنية خلال اليومين الماضيين، معتبرة هذا العدوان العسكري الهمجي جريمة بشعة وانتهاكاً صارخاً للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني.

وحسب ما أورده اتحاد وكالات أنباء منظمة التعاون الإسلامي (يونا) الخميس، فقد حمّلت المنظمة إسرائيل، قوة الاحتلال، المسؤولية الكاملة عن تبعات استمرار وتصاعد عدوانها وجرائم الحرب التي ترتكبها بحق الشعب الفلسطيني والتي تشكل تهديداً للأمن والسلم والاستقرار في المنطقة برمتها.

ودعت المحكمة الجنائية الدولية التسريع في إجراءاتها لمحاكمة المسؤولين عن جرائم الحرب، كما جددت دعوتها المجتمع الدولي إلى تحمل مسؤولياته والتدخل العاجل لوقف هذا العدوان الإسرائيلي المتواصل، وتوفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني، وإلزام إسرائيل باحترام التزاماتها بموجب القانون الدولي.

الفلسطيني لحقوق الإنسان يحذر من تزايد ضحايا العدوان الإسرائيلي على غزة

❖غزة

أدان المركز الفلسطيني لحقوق الإنسان العدوان الإسرائيلي المستمر على قطاع غزة، مشيرا إلى أن العدوان ينذر بسقوط المزيد من الضحايا في صفوف المدنيين وممتلكاتهم.

ودعا المركز في بيان صحفي الخميس، المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية للعمل جديًا لبحث الوضع الفلسطيني.

وطالب المركز الأطراف السامية المتعاقدة على اتفاقية جنيف الرابعة بالوفاء بالتزاماتها الواردة في المادة الأولى من الاتفاقية والتي تتعهد الدول الموقعة بملاحقة المتهمين باقتراف مخالفات جسيمة للاتفاقية.

غوغل تتيح الاستخدام العام لبرنامجها "بارد" في ١٨٠ دولة

❖واشنطن

أتاحت "غوغل" في ١٨٠ دولة، الاستخدام العام باللغة الإنكليزية لروبوت المحادثة القائم على الذكاء الاصطناعي التوليدي "بارد" الذي استحدثته أخيراً.

وأعلنت أنها ستدمج قريباً هذه التقنية بعدد من المنصات الأخرى من بينها البحث على الإنترنت، بحسب لوس انجلوس تايمز. وكانت شركة "ألفابت" التابعة لمجموعة "غوغل" سارعت في شباط الماضي، إلى استحداث "بارد" بعد الإقبال الواسع على برنامج "تشات جي بي تي" الذي ابتكرته شركة "أوبن ايه آي" الناشئة الأميركية، بالتعاون مع "مايكروسوفت" وأطلقته في تشرين الثاني الماضي.

وأثارت برمجية "تشات جي بي تي" اهتماماً واسعاً في العالم بالذكاء الاصطناعي التوليدي، بفعل قدرتها على إنشاء نصوص متقنة مثل رسائل البريد الإلكتروني والمقالات والقصائد، أو برامج معلوماتية، خلال ثواني.

الصفدي: يجب أن نتحرك لوقف الاعتداء على غزة

❖عمان

قال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، "أننا نريد للشرق الأوسط سلاماً حقيقياً عادلاً يلبي الحقوق المشروعة للجميع، للفلسطينيين وللإسرائيليين، عبر سبيله الوحيد وهو حل الدولتين الذي يجسد الدولة الفلسطينية المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية على خطوط الرابع من حزيران ١٩٦٧ لتعيش بأمن وسلام إلى جانب إسرائيل».

وأضاف في المؤتمر الصحافي المشترك مع وزير الخارجية المصري سامح شكري، ووزيرة الخارجية الفرنسية كاثرين كولونا، ووزيرة خارجية ألمانيا أنالينا بيربوك، بعد الاجتماع الذي استضافته العاصمة الألمانية برلين في إطار مجموعة ميونخ "نجتمع في ظروف خطيرة، صعبة شهدت قتلاً لأطفال ونساء فلسطينيين، وعائلات تجد منازلها تهدمت ومستقبلها مهدد، وفي ظروف تؤكد ما نقوله دوماً، بأن لا جدوى من استمرار مقاربة التحديات في الأراضي الفلسطينية المحتلة وفق مقاربة أمنية خارج رؤية شاملة تستهدف تحقيق السلام الذي يضمن الأمن والحقوق والحياة الآمنة للفلسطينيين والإسرائيليين».

وأضاف، "عبثية هذه المقاربة وخطورتها واضحة لكل من يرى كل شهر كل سنة، كل شهرين نجد أنفسنا في ذات المساحة من العنف ومن الخراب ومن الدمار نتيجة غياب أي تحرك حقيقي، وأي أفق سياسي ينهي الظلم التاريخي الذي تعرض له الفلسطينيون، ويضمن الأمن للفلسطينيين والإسرائيليين، وفق حل شامل يلبي الحقوق للطرفين».

وقال إن "ما يجري في غزة خطير، وهو انعكاس أو استمرار لحال من التدهور الأمني، مردها فقدان الأمل، مردها فقدان الثقة بجدوى العملية السلمية، مردها استمرار الإجراءات التي تقوض حل الدولتين، وتقتل فرص تحقيق السلام العادل والشامل، الذي أكدنا نحن العرب على أنه خيار استراتيجي لنا ومستمرون في العمل من أجله».

وأضاف "نحتاج أن نتحرك جميعاً لوقف الاعتداء الإسرائيلي على غزة، ووقف العنف الذي سببه ذلك، استعادة الهدوء، ومن ثم إطلاق أفق سياسي يعيد إطلاق عملية سلمية جادة وفاعلة تأخذنا باتجاه تحقيق حل الدولتين».

واكد "ان السلام حق للجميع،و الأمن حق للجميع وأن أمن إسرائيل لن يتحقق من دون أن يحصل الفلسطينيون على أمنهم في سياق حل شامل يلبي حقوقهم المشروعة، ويتيح للفلسطينيين وللإسرائيليين بناء المستقبل الآمن الذي يستحقونه».

و قال "الأسباب التي تدفع باتجاه العنف، كلها تقوض فرص تحقيق السلام، كلها تحرم الفلسطينيين الأمل، كلها تدفع باتجاه العنف ونريد التهدئة ليس هدفاً نهائياً. نريدها خطوة باتجاه تحقيق السلام العادل والشامل».

وأضاف، "أنه ومن أجل أن تتحقق تهدئة لا بد أن تتوقف الأسباب التي تدفع باتجاه العنف والتصعيد والتوتر ونحن في المملكة الأردنية الهاشمية مستمرون في جهودنا التي لن تتوقف من أجل تحقيق السلام العادل والشامل على أساس حل الدولتين، بالتعاون مع شركائنا في المجتمع الدولي، ألمانيا وفرنسا وبقية الشركاء في المجتمع الدولي، وبشراكة تامة مع أشقائنا في المنطقة، جمهورية مصر العربية والدول العربية الأخرى».

وقال، "إننا أطلقنا بشراكة مع جمهورية مصر العربية منذ فترة اجتماعات العقبة وشرم الشيخ، التي انطلقت من قاعدة أنه لا يمكن أن نستمر في الوضع الراهن الذي لن يسبب إلا المزيد من العنف والتدهور، وأنه يجب أن نتقدم باتجاه آفاق سياسية حقيقية. أردنا أن نوقف العنف، أن نصل إلى مرحلة تهدئة من ثلاثة إلى ستة أشهر، يكون خلالها هنالك خطوات لبناء الثقة تقود حتماً إلى آفاق سياسية تطلق فعلاً حقيقياً للتقدم نحو السلام العادل» .

وأشار إلى أن "حل الدولتين يقوض يوماً بعد يوم. وبكل صراحة، وهذا حديث نتحدث به دوماً، بتنا قريبين جداً من انتهاء جدوى حل الدولتين نتيجة الممارسات التي تقوضه، من مصادرة للأراضي وتوسعة للاستيطان وتهجير للناس من بيوتهم متسائلا إلى ماذا ستؤول الأمور إذا قتل حل الدولتين حيث سنجد أنفسنا في مواجهة حال الدولة الواحدة. وحال الدولة الواحدة لن تكون حلاً. بل ستكون سبباً للمزيد من الصراع، لأنها لن تلبي حقوق الشعب الفلسطيني في العدالة والحرية، ولأنها ستكرس حالة من الأبرتايد لا يمكن للمجتمع الدولي أن يقبلها».

وقال "نريد السلام. نعمل من أجل السلام. سنستمر في العمل من أجل السلام. السلام الذي نريده يجب أن يلبي حقوق الشعب الفلسطيني كاملة، ويجب أيضاً أن يلبي حقوق الإسرائيليين ليعيش الإسرائيليون والفلسطينيون حياة آمنة، وتتعاون المنطقة على مواجهة تحديات كبيرة تواجهنا جميعاً، من تحديات بيئية، إلى إيجاد النمو الاقتصادي، إلى إيجاد فرص العمل، إلى معالجة قضايا الطاقة والمياه وغيرها من هذه القضايا».

وقال "اليوم ثمة اعتداء يجب أن يتوقف. ثمة عنف يجب أن ينتهي. وفي ما شهدناه يجب أن يكون السبب لأن يتحرك الجميع من أجل إعادة إطلاق مفاوضات جادة وفاعلة».

وأكد، "أن غياب آفاق الحل السياسي على مدى السنوات الماضية خلقت حالة من اليأس والإحباط نراها، بالتزامن مع إجراءات تكرس الاحتلال، تدفع باتجاه المزيد من التصعيد والعنف».

وقال ان "الجهد الذي قمنا به: مصر والأردن، على مدى الأشهر الماضية تحديداً، وهذا جهد لم يتوقف، يستهدف وضع خطوات محددة لتحقيق التهدئة،حيث حدد الاتفاق ما نحتاجه وهو خطوات عملية يتعاون الجميع على تحقيقها ويقوم الإسرائيليون بدورهم ويقوم الفلسطينيون بدورهم ونقوم نحن كلنا بدورنا لنحقق السلام الذي هو حق لجميع شعوب المنطقة ولا منة لأحد على أحد في تحقيقه. فالكل يحتاجه وهو ضرورة لأمن المنطقة، وهو ضرورة للأمن الإقليمي والدولي أيضاً. وهذا ما ننطلق منه وهذه هي جهودنا».

وأضاف الصفدي "نتطلع مرة أخرى إلى استمرار العمل مع شركائنا في ألمانيا وفرنسا في ضوء مركزية الدور الذي يقومون به ليكمل ما نقوم به أيضاً من جهود مع الولايات المتحدة التي كان لها دور قيادي في جهود التقدم نحو تحقيق السلام. ونحن منفتحون بل نشجع أن تلتقي المجموعتان، مجموعة مسار العقبة / شرم الشيخ ومسار ميونخ، أن نلتقي معاً لنوحد جهودنا وأن نضع كل ما نستطيع أن نقوم به على طريق واحدة تأخذنا نحو هدفنا المشترك وهو السلام العادل والشامل .»

وقال، إن "جلالة الملك عبد الله الثاني، هو الوصي على المقدسات الإسلامية والمسيحية، ونحن نأخذ هذه المسؤولية بجدية كاملة، ونقوم بكل ما نستطيع من أجل حماية الهوية العربية الإسلامية والمسيحية للقدس والحفاظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم».

وأكد، "أن حماية المقدسات الإسلامية والمسيحية وحماية الوضع التاريخي والقانوني القائم في المقدسات الإسلامية والمسيحية، هو حماية للسلام لأن لا شيء قادر على تفجير الأمور كالقدس ومقدساتها، مشيراً وإذا ما أخذنا بعين الاعتبار البيئة الشاملة الآن، فهنالك انفجار (سيتفجر) بشرارة، والقدس دائماً يمكن أن تكون هذه الشرارة إذا لم تحترم المقدسات الإسلامية والمسيحية، وإذا لم نحافظ على الوضع التاريخي والقانوني القائم في المقدسات».

وزراء خارجية مجموعة ميونخ يعربون عن القلق من تدهور الأوضاع في غزة والأراضي الفلسطينية

❖عمان

أعرب وزراء خارجية مصر وفرنسا وألمانيا والأردن عن قلقهم البالغ من تصاعد أعمال العنف وتدهور الأوضاع في الأراضي الفلسطينية المحتلة، والتطورات في غزة ومحيطها، والتي أوقعت ضحايا في صفوف المدنيين، بينهم نساء وأطفال.

ودعا وزراء الخارجية في بيان اثر اجتماع لمجموعة ميونيخ المنعقد في برلين الخميس للتشاور بشأن التدابير اللازمة لتحقيق سلام عادل ودائم، إلى "الوقف الفوري والشامل لإطلاق النار الذي ينهي العمليات العسكرية الإسرائيلية في غزة، وإطلاق صواريخ عشوائية ضد إسرائيل"، مؤكدين وجوب احترام القانون الدولي الإنساني.

وأثنى وزراء خارجية فرنسا وألمانيا والأردن على الجهود المصرية الرامية إلى التوصل إلى وقف إطلاق النار، داعين الى الحفاظ على الوضع القائم في المقدسات في مدينة القدس.

وأكدوا أهمية الوصاية الهاشمية على الأماكن المقدسة في القدس، معربين عن قلقهم البالغ حيال التصعيد المتنامي ضد المسيحيين والمسلمين في القدس.

وقال البيان الصادر عن المجموعة إن "هذا الواقع المؤسف يؤكد الحاجة إلى بذل مزيد من الجهود لتجنب تفجر الأوضاع وإيجاد أفق سياسي يعيد الأمل ويحقق التطلعات وينهي الاحتلال"، مشددين على ضرورة وقف أسباب التوتر والعنف، بما في ذلك الإجراءات أحادية الجانب التي تقوّض حل الدولتين وفرص تحقيق السلام العادل والدائم.

وأثنى الوزراء على الجهود المشتركة لجمهورية مصر العربية والمملكة الأردنية الهاشمية والولايات المتحدة الأميركية لخفض التصعيد والحيلولة دون تصاعد العنف وإيجاد الزخم اللازم لاستئناف عملية سياسية على نطاق أوسع للوصول إلى سلام عادل ودائم على أساس حل الدولتين، داعين الأطراف كافة لتنفيذ الالتزامات التي تعهدوا بها في اجتماعي العقبة وشرم الشيخ.

وأضافوا، إن الأحداث الأخيرة تؤكد الحاجة إلى العودة إلى عملية سياسية ذات مصداقية تُفضي إلى سلام شامل ودائم بين الفلسطينيين والإسرائيليين، وصولا إلى حل الدولتين الذي يضمن قيام الدولة الفلسطينية المتصلة جغرافيا وذات السيادة، والقابلة للحياة على خطوط الرابع من حزيران للعام ١٩٦٧، وبما يتوافق مع قرارات مجلس الأمن الدولي.

وأكدوا استمرارهم بالعمل مع جميع الأطراف لإيجاد آفاق واقعية لاستئناف عملية سلام ذات مصداقية، مؤكدين أن تحقيق سلام عادل ودائم هو هدف استراتيجي يصب في مصلحة الأطراف كافة وهو مفتاح الأمن والاستقرار في المنطقة.

اتحاد وكالات أنباء "التعاون الإسلامي" يدعو لدعم مؤسسات الإعلام الفلسطيني

❖عمان

دعا اتحاد وكالات أنباء دول منظمة التعاون الإسلامي (يونا) وسائل الإعلام في الدول الإسلامية إلى دعم ومساندة الإعلام الفلسطيني في جهوده لفضح انتهاكات الاحتلال الإسرائيلي وتمكين الشعب الفلسطيني من نيل حقوقه المشروعة وعلى رأسها إقامة دولتها المستقلة.

جاء ذلك في بيان أصدره الاتحاد بمناسبة يوم "التضامن العالمي مع الإعلام الفلسطيني" الذي يوافق ١١ أيار من كل عام، والذي يأتي تنفيذاً لقرار مجلس وزراء الإعلام العرب خلال دورته ٥٢ المنعقدة في أيلول ٢٠٢٢ بالقاهرة.

وشدَّد الاتحاد على أنَّ هذه الذكرى التي تصادف اغتيال الإعلامية الفلسطينية شيرين أبو عاقلة، تمثل مناسبة مهمة لتسليط الضوء على استهداف إسرائيل للصحفيين الفلسطينيين في إطار محاولاتها للتغطية على جرائمها المستمرة ضد الشعب الفلسطيني.

ونوَّه الاتحاد بما تبذله مؤسسات الإعلام الرسمي في فلسطين من جهود مهنية عالية لنقل الصورة الحقيقية لما يجري على الأرض الفلسطينية المحتلة، داعياً الدول الأعضاء إلى تعزيز التبادل الإخباري مع هذه المؤسسات، بما يضمن نشر الرواية الفلسطينية للأحداث، والتصدي لآلة الدعاية الإسرائيلية.

مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة يدعو للإسراع بحل الأزمة السودانية

❖عمان

طالب مجلس حقوق الإنسان التابع للأمم المتحدة، في اجتماع طارئ عقده الخميس بضرورة إيجاد حل للأزمة السودانية في أسرع وقت ممكن .

وشجب المفوض السامي للأمم المتحدة لحقوق الإنسان، فولكر تورك، العنف غير المبرر في السودان، داعيًا الدول إلى ممارسة الضغط بكل الوسائل الممكنة لحل الأزمة.

وقال تورك في افتتاح جلسة خاصة لمجلس حقوق الإنسان في جنيف حول الوضع في السودان، إن القتال الذي اندلع في منتصف نيسان الماضي أوقع هذا البلد في كارثة.

وتابع: " أغتنم هذه الفرصة لأحث كل الدول ذات النفوذ في المنطقة على الدفع لحل هذه الأزمة، بكل الوسائل الممكنة"، محملا طرفي القتال تدهور الأوضاع.

وعقد هذا الاجتماع الطارئ للمجلس بناء على طلب مشترك من المملكة المتحدة والنرويج والولايات المتحدة وألمانيا، وحظي بتأييد عشرات الدول.

تجارة وصناعة غزة تحذر من خطورة استمرار العدوان الإسرائيلي وإغلاق المعابر

❖غزة

حذرت غرفة تجارة وصناعة وزراعة غزة من خطورة التداعيات الكارثية المترتبة على كافة القطاعات جراء مواصلة سلطات الاحتلال الإسرائيلي للعدوان وإغلاق المعابر.

وأكد رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة وزراعة محافظة غزة المهندس عائد أبو رمضان في بيان صحفي الخميس، أن استمرار العدوان وإغلاق المعابر سيفاقم من سوء الأوضاع الاقتصادية والمعيشية نتيجة لاستمرار الحصار الإسرائيلي منذ ما يزيد على ١٦ عاماً، لافتا الى أن المؤشرات كافة تشير إلى خطورة ذلك وعلى رأسها معدلات البطالة التي تجاوزت ٥٠ بالمئة.

وأوضح أن استمرار العدوان على قطاع غزة أدى إلى توقف الإنتاجية في الأنشطة الاقتصادية كافة، وإغلاق المنشآت الاقتصادية في القطاعات المختلفة، إضافة إلى الخسائر المباشرة في بعض المنشآت التي تعرضت للقصف المباشر، علاوة على استهداف مباشر للمواطنين والممتلكات العامة والخاصة.

وبين أن استمرار إغلاق معبر كرم أبو سالم من شأنه أن يؤدي إلى نقص شديد في السلع والبضائع، ويحول دون دخول الشاحنات لقطاع غزة، لافتاً الى أن القطاعات الصناعية المختلفة تعاني من عدم قدرة العمال للوصول لأماكن عملهم بسبب العدوان وتردي الحالة الأمنية.

وأشار أبو رمضان إلى أن الاحتلال الإسرائيلي استهدف خلال عدوانه المتواصل العديد من الأراضي الزراعية، وتسبب باستشهاد أحد المزارعين والعديد من الإصابات، مؤكدا أن معظم الأراضي الزراعية تقع في المناطق الحدودية ويستحيل الوصول إليها بسبب استمرار العدوان، الأمر الذي يتسبب بتلف المزروعات.

وطالب المؤسسات والمنظمات الدولية بضرورة الإسراع بممارسة الضغط الفعلي على إسرائيل لإيقاف عدوانها، وإعادة فتح المعابر وإنهاء الحصار، وإدخال احتياجات قطاع غزة كافة من السلع والبضائع دون قيد أو شرط.

واشنطن تحشد ٢٤ ألف عنصر أمن على حدودها لمنع دخول المهاجرين

❖واشنطن

حشدت الولايات المتحدة الأميركية ، ٢٤ ألف عنصر أمن؛ استعدادا لرفع الإجراء الصحي المعمول به أثناء جائحة كورونا، الأمر الذي يسمح بالترحيل الفوري للمهاجرين العابرين أراضيها برا.

وبحسب صحيفة تكساس تريبيون، أقر وزير الأمن الداخلي أليخاندرو مايوركاس، بأن "الأيام والأسابيع المقبلة ستكون صعبة جدا"، مشيرا إلى أن السلطات رصدت بالفعل "عددا كبيرا" من المهاجرين الوافدين إلى الحدود.

وكان الرئيس جو بايدن أقر قبل أيام بأن الوضع قد يصبح "فوضويا" عندما يتوقف العمل بإجراء المسمى "تايتل ٤٢"، ما سيترتب عليه منع تقديم طلب لجوء في الولايات المتحدة، وترحيل المهاجرين فورا بحجة مكافحة (كوفيد-١٩).

وشهدت مدن براونزفيل ولاريدو وإل باسو الحدودية وصول عدد كبير من المهاجرين إليها.

موسى التعمري يرحل للدوري الفرنسي

❖وكالات

أعلن نادي مونبلييه الفرنسي، توصله لاتفاق رسمي للحصول على خدمات اللاعب الأردني موسى التعمري، المحترف في صفوف هيفرلي لوفين البلجيكي.

وقال مونبلييه، عبر حسابه على موقع فيس بوك "الصفقة تمت مع التعمري"، وذلك دون التطرق لتفاصيل التعاقد.

وتلقى موسى التعمري، العديد من العروض، خاصة من اتحاد جدة السعودي ونانت الفرنسي.

ويعتبر التعمري من أفضل لاعبي كرة القدم الأردنية، ومن الأعمدة الأساسية في صفوف منتخب النشامى.

وبدأ التعمري، البالغ من العمر ٢٥ عاما، مشواره مع شباب الأردن، حتى وصل للفريق الأول، وخرج للإعارة إلى الجزيرة، قبل وصول عرض أبويل نيقوسيا القبرصي.

ولعب موسى التعمري لمدة موسمين مع أبويل نيقوسيا، قبل الانتقال إلى صفوف هيفرلي لوفين البلجيكي.

الأهلي يلدغ شباب الأردن في بطولة الدرع

❖وكالات

تغلب الأهلي على شباب الأردن بنتيجة ١-٠ مساء الخميس، على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، في الجولة الأولى لبطولة درع الاتحاد الأردني.

سجل هدف الفوز الثمين للأهلي، مهاجمه خالد الدردور، بعدما أطلق قذيفة من مسافة بعيدة استقرت على يسار الحارس أحمد الجعيدي.

ورفع الأهلي رصيده إلى ٣ نقاط، وبقي شباب الأردن بلا نقاط.

وكان الأهلي قد صعد حديثا لمصاف الأندية المحترفة، ليتمكن في أول مباراة من تسجيل الفوز على شباب الأردن.

ويلتقي الرمثا مع نظيره الجليل، الجمعة، أما الوحدات يلتقي سحاب.

مدرب مغير السرحان: الفيصلي استحق الفوز

❖وكالات

يرى خالد الدبوبي المدير الفني لمغير السرحان، أن فريقه قدم مباراة جيدة أمام الفيصلي في افتتاح بطولة درع الاتحاد.

وحقق الفيصلي فوزا ثمينا على مغير السرحان (٢-٠)، على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، الخميس، في افتتاح بطولة درع الاتحاد الأردني.

وقال الدبوبي في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: "قاتلنا بهدف تقديم كل ما بوسعنا لإسعاد جماهير مغير السرحان».

وأضاف المدير الفني لمغير السرحان: "كنا الأخطر في الشوط الأول، وسددنا ٦ مرات، لكن الفيصلي استحق الفوز».

ويلتقي مغير السرحان في ثاني مواجهاته ببطولة الدرع منافسه معان يوم ١٨ من الشهر الجاري.

ورفع فريق الفيصلي "حامل اللقب"، رصيده إلى "٣" نقاط، ليتصدر ترتيب الفرق.

عدنان حمد: كأس آسيا ٢٠٢٣ ستكون استثنائية

❖وكالات

أكد عدنان حمد مدرب المنتخب الأردني، أن نسخة كأس آسيا ٢٠٢٣ في قطر ستكون استثنائية، مشيرا إلى أن الكتيبة الأردنية قادرة على الوصول لأدوار متقدمة بالبطولة.

وأوقعت القرعة التي أجريت الخميس في العاصمة القطرية الدوحة، منتخب الأردن في المجموعة الخامسة بجوار كوريا الجنوبية وماليزيا والبحرين.

وقال عدنان حمد في تصريحات لقنوات بي إن سبورتس وSSC السعودية الرياضية: "هذه النسخة من البطولة ستكون استثنائية، وأغلب المنتخبات تطورت بشكل كبير وكان متوقعا أن تأتي المجموعات بهذا الشكل، ونحن على موعد مع بطولة ذات مستوى عال».

وأضاف: "نحن كمنتخب الأردن نتطلع لتقديم بطولة ناجحة، نسير بخطى ثابتة وفي تطور مستمر، ونعرف جيدا المنتخبات المتواجدة معنا بمجموعتنا، منتخب كوريا لم نواجهه منذ فترة طويلة لكن الحظوظ موجودة للأردن، وبإمكاننا الوصول إلى أدوار متقدمة في البطولة الأسيوية».

وأشار: "البطولات التي تقام في قطر يظهر فيها المنتخب الأردني بشكل مميز، ففي بطولة ٢٠١١ كان قريبا من الوصول للدور نصف النهائي، وكانت مثالية لنا مع مجموعة صعبة برفقة اليابان والسعودية وسوريا، وفي كأس العرب ظهرنا بشكل جيد».

وواصل: "وجود الجماهير الأردنية في قطر بشكل كبير سيكون شيئًا مهمًا جدا، وقادرون على المرور للأدوار المتقدمة في كأس آسيا ٢٠٢٣".

التعمري: مجموعتنا الأصعب بكأس آسيا

❖وكالات

علق موسى التعمري، نجم المنتخب الأردني، على حظوظ «النشامى» بعد سحب قرعة كأس آسيا ٢٠٢٣ في قطر، ووجه رسالة خاصة للجماهير الأردنية.

وقال موسى التعمري في تصريحات لقنوات بي إن سبورتس: "بصراحة، أرى مجموعتنا في كأس آسيا ٢٠٢٣ مع كوريا الجنوبية والبحرين وماليزيا، متوازنة على الورق، والمنتخبات الـ٣ متوازنة، ومن الممكن أن تكون كوريا الأقوى».

وأضاف: "المباراة الافتتاحية ستكون الأهم بالنسبة لنا وكذلك لفرق مجموعتنا، وأرى أنها ستكون المجموعة الأصعب، وأتمنى التوفيق لمنتخبنا، ونعد بأننا سنكون على قدر المسؤولية وسنقدم نسخة جيدة في كأس آسيا وسنسعد جمهورنا الذي ينتظر منا الشيء الكبير في هذه البطولة بإذن الله».

وأشار الجناح الأردني الرائع: "أوجه تحية خاصة للنجم السعودي ياسر القحطاني فأنا من المعجبين به».

وأردف: "أتمنى أن تكون بطولة كأس آسيا عربية وأن يكون النهائي عربيا إن شاء الله، ومثلما يعلم الجميع منتخبنا لديه معسكر بالنمسا ويتخلله مباراتين أمام نيوزيلندا وصربيا، وتجهيزاتنا في الفترات القادمة ستكون على مستوى عال».

وواصل: "لدينا معسكر بالأردن سنواجه فيه إيران والنرويج، وإن شاء الله ستكون تجهيزاتنا على مستوى عال لكأس آسيا».

وأكد: "كأس آسيا أكثر بطولة مهمة بالنسبة لنا، لأنها تظهر الفرق بين اللاعبين في هذه البطولة، والجمهور ينتظرها على أحر من الجمر، والنسخة الماضية كانت الأولى لي مع المنتخب، وانبهرت بها بشدة لأنها كانت بطولتي الرسمية الأولى مع الفريق، فكان هناك حماس كبير وجمهور متواجد بكثافة، فأتمنى أن يتكرر ذلك في نسخة ٢٠٢٣ بقطر إن شاء الله، ونعطي انطباعا جيدا».

وواصل: "منتخبنا في نسختي ٢٠٠٤ و٢٠١١ قدما أداء جميلا جدا، وإن شاء الله في نسخة ٢٠٢٣ نحلم بأن نكون منتخبا قويا ونقدم مستوى قويا ونتأهل للدور قبل النهائي والنهائي».

وعما أضافه المدرب عدنان حمد منذ قيادته الفنية للمنتخب الأردني، قال: "مدرب كبير وغني عن التعريف لكن الآن لن يكون وحده سنكون كلنا خلفه ومعنا الجمهور، وسنعمل ككتلة واحدة، وحقيقة لقد أضاف الكثير للمنتخب الأردني، ومنذ قدومه إلى الآن المستوى في تصاعد مستمر، وغير الكثير من الأشياء بمنتخبنا».

وختم: "في المعسكرات المقبلة سنواجه منتخبات أوروبية قوية حتى نكون جاهزين لكأس آسيا».

الفيصلي يهزم مغير السرحان في افتتاح بطولة الدرع

❖وكالات

حقق فريق الفيصلي فوزا ثمينا على مغير السرحان (٢-٠)، في المواجهة التي أقيمت على ملعب الأمير محمد بالزرقاء، الخميس، في افتتاح بطولة درع الاتحاد الأردني لكرة القدم.

وأحرز هدفي فريق الفيصلي مدافع فريق مغير السرحان، أحمد عبد القادر "خطأ بمرماه" في الدقيقة ٨٠، ويوسف أبو جلبوس "صيصا" (٩٠+٣).

ورفع فريق الفيصلي "حامل اللقب"، رصيده إلى "٣" نقاط، ليتصدر ترتيب الفرق.

دخل فريق الفيصلي المباراة على أمل تسجيل هدف مبكر يعزز حظوظه في حسم النقاط الكاملة، لكنه تفاجأ بمنافس منظم، ليعتمد في بناء هجماته على بهاء عبد الرحمن وصيصا والمنصوري وكلوب ودومي وبني رزق، حيث عملوا على تمويل رأس الحربة عبدالله عوض. وكشف فريق مغير السرحان عن أطماع هجومية من خلال التكتيك السلس الذي انتهجه في تهديد مرمى بني عطية، وبرز ذلك في تسديدات أحمد البشير، ولكن تألق بني عطية حارس الفيصلي في التصدي لها.

وشكلت تحركات بني هاني ازعاجا لدفاع مغير السرحان وكاد أن يحرز هدف السبق، لكن تألق عرباش في إبعادها لركنية.

وفي الشوط الثاني، تحسن أداء الفيصلي نسبيا، حيث أدرك أهمية الإسراع في التسجيل، فسدد بني هاني كرة قوية وتحولت لركنية.

ورد مغير السرحان سريعا، بعد هجمة منظمة لتصل لأحمد شديفات، حيث سددها بقوة ردها بني عطية إلى داخل الملعب.

واستعان جمال أبو عابد مدرب الفيصلي، بورقتي أحمد أبو شعيرة ومحمد العكش لتعزيز القدرات الهجومية، وبعدها دفع بالإنجليزي مافيلا وخالد زكريا.

وفي الدقيقة ٨٠، أحرز الفيصلي هدف السبق بعدما حاول حارس مرمى مغير السرحان عرباش الإمساك بالكرة ليسقط على الأرض بعدما اصطدم بالعكش، لتضرب بالمدافع أحمد عبد القادر وتسكن مرماه.

واعترض مغير السرحان على صحة الهدف، لكن دون نتيجة، ليواصل الفيصلي أفضليته، ويحرز هدفه الثاني بالدقيقة ٩٠+٣، من ضربة حرة مباشرة نفذها يوسف أبو جلبوش ليلصق الكرة بسقف المرمى.

قائد الفيصلي: الدرع تحضير لدوري أبطال آسيا

❖وكالات

يرى بهاء عبد الرحمن، قائد فريق الفيصلي، أن بطولة درع الاتحاد الأردني لكرة القدم، ستكون محطة تحضير للاستحقاقات الأهم، والمتمثلة في كأس السوبر ودوري المحترفين ودوري أبطال آسيا.

وقال عبد الرحمن، في تصريحات لقناة الأردن الرياضية: "نشكر جماهيرنا التي ساندتنا أمام مغير السرحان، ونتمنى أن تحضر بشكل أكثر في المباريات المقبلة».

وتابع: "جماهيرنا هي السند الحقيقي لنا.. حققنا المهم بكسب النقاط الثلاث، بعد الفوز على مغير السرحان بهدفين دون رد.. أول مباراة دائما ما تكون صعبة، حيث ما زلنا بحاجة لمزيد من الانسجام».

وختم: "أشكر زملائي اللاعبين والجهاز الفني بقيادة جمال أبو عابد، على ما بذلوه من جهود في هذه المباراة، والقادم سيكون أفضل بمشيئة الله".

أندية بدوري المحترفين تبدأ برفع عقوبة منع تسجيل لاعبين جدد

❖وكالات

بدأت أندية بدوري المحترفين لكرة القدم، برفع عقوبة المنع من تسجيل لاعبين جدد، بسبب عدم تسديد مستحقات مالية للاعبين ومدربين سابقين.

وتعاني ٨ أندية في دوري المحترفين من عقوبة منع التسجيل، بسبب شكاوى من قبل اللاعبين والمدربين السابقين، حيث لم تستطع تلك الأندية في الفترة الماضية من تسديد المستحقات بسبب أزماتها المالية.

وبدأت الأندية خلال اليومين الماضيين، بدفع المستحقات بعد حصولها على مبالغ مالية من اتحاد الكرة، وبالتالي رفع عقوبة الحرمان.

واعلن نادي السلط في بيان على موقعه الرسمي اليوم الخميس، رفع عقوبة المنع من التسجيل بعد تسديد مستحقات اللاعبين المشتكين.

يذكر أن بعض الأندية مثل الأهلي وشباب الأردن وسحاب والسلط والرمثا عانت خلال الفترة الماضية من عقوبة المنع من التسجيل، بانتظار رفع جميع الأندية تلك العقوبة.

لاعبو المنتخب الوطني للكاراتيه يبدأون مشوارهم بالدوري العالمي اليوم

❖وكالات

يبدأ لاعبو المنتخب الوطني للكاراتيه اليوم الجمعة، منافسات الدوري العالمي التي تقام في العاصمة المغربية، الرباط.

ويمثل الأردن في هذه البطولة ٦ لاعبين، يبحثون عن منصات التتويج وحصد الميداليات.

ويمثل المنتخب الوطني في النزالات كل من لين منصور وعبد الرحمن المصاطفة وحسن المصاروة.

انطلاق الجولة الثالثة من دوري الجولف اليوم

❖وكالات

تنطلق صباح اليوم الجمعة، على ملاعب واحة آيلة في مدينة العقبة، الجولة الثالثة من الدوري الأردني للجولف، بمشاركة ٤٥ لاعبا ولاعبة، يمثلون جميع الفئات العمرية.

وأنجزت اللجنة العليا المنظمة ترتيباتها الفنية واللوجستية، بالتعاون مع كوادر نادي واحة أيلة وفريق الأمن العام، سعيا لإخراج البطولة بصورة تنافسية قوية، بعد استحداث جولة خاصة على مستوى الرجال والسيدات.

وتشهد الجولة الثالثة مشاركة ٢٣ لاعبا ولاعبة ممن تزيد أعمارهم عن ١٨ عاما، فيما سجل ٢٢ ناشئا وناشئة في الجولة الثالثة. ويسعى الاتحاد الأردني للجولف بوضع فئة "الناشئين النخبة" أو بعض من الجولات المقبلة للدوري، على سلم التصنيف العالمي للهواة.

وقال المدير الفني للمنتخب الوطني للجولف عامر راضي، في تصريحات صحفية على هامش البطولة: "طورنا نظام الجولة الثالثة من بطولة الدوري، لرفع أعداد المشاركين وتوسيع القاعدة، كما نبحث عن رفد المنتخبات الوطنية بلاعبين موهوبين، خاصة أن تنوع خيارات المنافسة يشكل تحديا جديدا لكل فئة عمرية من أجل تطوير قدراتها بما يتناسب مع مستوى الحدث».

بدوره، أكد رئيس الاتحاد الأردني للجولف الدكتور نضال المجالي، في الاجتماع الأخير الذي عقده مجلس إدارة الاتحاد في نادي البشارات، أن الحفاظ على الجيل الذهبي يتصدر أولويات الاتحاد للبناء عليه في المرحلة المقبلة.

الاتحاد الكوري الجنوبي لكرة اليد يشيد بمستوى الحكمين الزيات وعواد

❖وكالات

أشاد الاتحاد الكوري الجنوبي لكرة اليد، بأداء الحكمين الأردنيين، أكرم الزيات وياسر عواد، خلال إدارتهما لعدد من المباريات في بطولة الدوري الكوري لكرة اليد للرجال والسيدات، التي أقيمت خلال الأيام القليلة الماضية.

وأشار الاتحاد الكوري إلى أنها المرة الأولى منذ سنوات، التي يتم فيها الاستعانة بحكام من الخارج، حيث جاءت هذه الخطوة لكفاءة الحكم الأردني.

إلى ذلك، بدأ مركزا تدريب كرة اليد الشاطئية في عمان وإربد برنامجهما التدريبي الذي يأتي ضمن خطة الاتحاد لتشكيل المنتخب الوطني للناشئين، والذي سيتم تشكيله من المركزين في الفترة المقبلة.

وكان الاتحاد قرر تعيين سلمان الدعجة، مدربا لمركز تدريب عمان، وبهاء فتح الله، مدربا لمركز تدريب إربد.

انطلاق دوري المحترفات لكرة القدم اليوم

❖وكالات

تنطلق اليوم الجمعة، منافسات دوري المحترفات لكرة القدم للموسم الكروي ٢٠٢٤/٢٠٢٣، بلقاء واحد يجمع فريقي الأرثوذكسي والاستقلال عند السابعة مساء على ملعب البولو بمدينة الحسين للشباب.

وتستأنف المباريات يوم السبت بلقاء فريقي الاتحاد والنصر على نفس الملعب وبنفس التوقيت.

وتشارك في الدوري أندية "الاتحاد، الأرثوذكسي، النصر، الاستقلال، عمان FC».

وتقام مباريات البطولة بنظام الدوري المجزأ من ٣ مراحل ذهابا وإيابا، ومرحلة ذهبية، بحيث يفوز باللقب الفريق الحاصل على المركز الأول في ترتيب الفرق النهائي.

صدى الشعب
يومية - سياسية - اقتصادية - شاملة
رئيس مجلس التحرير «المدير العام» محمود الفطافطة
رئيس التحرير خالد خازر الخريشا
رئيس هيئة التحرير حازم الخالدي
العنوان: عمان - شارع الملكة رانيا العبدالله (الصحافة سابقا) - بجانب المختار مول
مقسم الاعلان: 5056222
فاكس الاعلان: 5056223
ايميل التحرير: ad@shaabjo.com
ايميل الاعلان: m@shaabjo.com
رقم الايداع في المكتبة الوطنية: ٢٠١٤/١٢٤٨/د