

فرنسا: الحكم على ساركوزي بالحبس 3 سنوات في قضية فساد

حكمت محكمة الاستئناف في باريس ، على الرئيس الفرنسي السابق نيكولا ساركوزي بالسجن ثلاث سنوات واحدة منها مع النفاذ، بعد إدانته بالفساد واستغلال النفوذ، في خطوة غير مسبوقه لرئيس فرنسي سابق.

وبحسب وكالة الصحافة الفرنسية، صدر حكمان مماثلان على محامي ساركوزي التاريخي، تياري هرتسوغ، وعلى كبير القضاة السابق جيلبرت أزيبيير.

أوقات الصلاة

التجر	04:06
التجر	12:32
العصر	04:13
الغروب	07:26
الغشاء	08:58

شوال 1444 هـ الموافق 19 أيار 2023 م

الجمعة

السنة التاسعة

العدد (3098)

الصفدي: الاجتماع الوزاري أكد مركزية الدور العربي القيادي في مقاربة القضايا العربية

جدة

للتعاون الذي ينعكس خيرا على الجميع». وقال الصفدي في رد على سؤال، إن «الأزمة السورية طالت، وأنتجت كوارث على الشعب السوري الشقيق وعلى المنطقة برمتها، ولا بد من التحرك بطريقة عملية لإنهائها ومعالجة كل ما سببت وتسبب من معاناة للشعب السوري ومن انعكاسات سلبية على منطقتنا». وزاد «بني على ما اتفق عليه في عمان لناحية عمل مشترك متدرج على مبدأ خطوة مقابل خطوة يضمننا على طريق حل هذه الأزمة بكل ما أنتجت من كوارث». وأكد أن اجتماع وزراء الخارجية التحضيري للقمّة حقق توافقا على مشروع القرار المرتبط بسوريا لجهة تنفيذ ما اتفق عليه في عمان والانخراط العربي المباشر مع الحكومة السورية عبر مجموعة الاتصال التي شكلتها الجامعة العربية. تابع ص ٢

قال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن اجتماع وزراء الخارجية التحضيري لمجلس جامعة الدول العربي على مستوى القمة التي تستضيفها السعودية اليوم الجمعة، كان موفقا جدا وشهد طرحا شاملا لكل القضايا التي يجب التعامل معها. وأكد في تصريحات لقناة الإخبارية السورية، إننا انطلقنا من مركزية أن يكون هناك دور قيادي عربي في مقاربة كل القضايا»، وخرج الاجتماع الوزاري بمشاريع قرارات بنيت على الجهود التي كان بذلها الجمع للإسهام في مواجهة التحديات المشتركة.

وأضاف، «نتطلع إلى مرحلة قادمة من التعاون الذي يمثل منطلقا لخطوات حقيقية فاعلة لحل أزمات المنطقة، وأيضا لبناء أرضية

الملك يتراس الوفد الأردني المشارك بالقمّة العربية في جدة اليوم

جدة

يتراس جلالة الملك عبدالله الثاني الوفد الأردني المشارك في أعمال القمّة العربية العادية في دورتها الثانية والثلاثين التي تنطلق اليوم الجمعة في جدة بالملكة العربية السعودية. ومن المنتظر أن يلقي جلالة الملك كلمة في الجلسة الافتتاحية لأعمال القمّة، يتحدث فيها عن قضايا الأمة العربية، خصوصا القضية الفلسطينية، باعتبارها قضية العرب الأولى وعنوان السلام ومفتاحه في المنطقة. ويضم الوفد الأردني وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي ومندوب الأردن الدائم لدى جامعة الدول العربية السفير أمجد العضاية ومدير مكتب جلالة الملك الدكتور جعفر حسان.

وتحدثت مصادر هنا في جدة عن مشاركة جميع الدول العربية في أعمال القمّة.

واستكملت جدة استعداداتها لاستقبال القادة والزعماء العرب الذين يعقدون قمتهم في ظروف استثنائية تمر بها المنطقة والعالم من أزمات تحتم إيجاد آليات لمواجهة سياسيا واقتصاديا، جنبا الى جنب مع القضايا الشائكة في اليمن والسودان وسوريا وبطبيعة الحال القضية الفلسطينية. تابع ص ٢



الأمم المتحدة: السودان بحاجة إلى مساعدات بقيمة 3 مليارات دولار

عمان

إضافية للاجئين الذين فروا من البلاد، ما يعني أن الحجم الإجمالي للتمويل المطلوب لعمليات الإغاثة يبلغ نحو 3.7 مليار دولار. وبحسب الموقع الإلكتروني للمنظمة، قال رئيس مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية في جنيف، راميش راجا سنجام، «يحتاج 25 مليون شخص، أي أكثر من نصف عدد السكان في السودان، إلى المساعدات الإنسانية والحماية»، مؤكدا أن متطلبات التمويل التي تبلغ قرابة 2.6 مليار دولار هي أيضا الأعلى بالنسبة لأي استجابة إنسانية خاصة بالسودان.

قدرت الأمم المتحدة ، حجم المساعدات التي يحتاجها السودان في المجال الإنساني والاجتماعي، بما كثر من 3 مليارات دولار، فيما توقعته بلوغ أعداد الفارين من البلد الذي يشهد قتالاً عنيفاً منذ منتصف نيسان، إلى مليون لاجئ. وفي مراجعة لخطتها من أجل السودان، قالت الأمم المتحدة إنها تحتاج إلى 2.6 مليار دولار، مقابل 1.75 مليار دولار في تقديرات كانون الأول الماضي.

وأشارت إلى حاجتها إلى 470.4 مليون دولار

تعديلات مرورية على الطريق الصحراوي

عمان

يشار إلى أنه تم تقسيم العمل في المشروع إلى جزئين لضمان انسيابية الحركة المرورية على الطريق، والتسهيل على سائكي الطريق بهدف استكمال الأعمال بالسرعة الممكنة.

وتشمل الأعمال خلع الطبقات الإسفلتية القائمة والرصف وصولا إلى طبقات التأسيس، وتنفيذ طبقات التأسيس والرصف شاملا طبقتي الفرشيات و3 طبقات من الخلطة الإسفلتية.

المسرب ، حيث سيتم إعادة توجيه السير القادم من العقبة باتجاه عمان من منطقة الحميمة إلى دبة حانوت إلى المسار الأصلي للطريق المنفذ حديثا حسب اللوحات الإرشادية في الموقع.

وأكدت أن التحويلات المرورية مجهزة بعناصر السلامة العامة كافة، داعية سائكي الطريق إلى التقيد بأسس القيادة الآمنة، وتعليمات كوادرها العاملة في الميدان وإدارة الدوريات الخارجية.

أعلنت وزارة الأشغال العامة والإسكان انتهاء جزء من أعمال المسرب الأيسر من الطريق الصحراوي المتجه (نزول النقب) في المنطقة الواقعة بين رأس النقب والحميمة بطول 3.5 كم. وقالت الوزارة في بيان الخميس، إنه سيجري اعتباراً من صباح الأحد المقبل، إجراء تعديلات مرورية بالتنسيق مع مديرية الأمن العام، في موقع العمل لاستكمال أعمال الجزء المتبقي من هذا

وزير الصحة يقرر اغلاق مراكز فحص كورونا

عمان

المطبقة سابقا. وأوصت لجنة الأوبئة بحسب الهواري تشجيع الفئات ذات الاختطار المرتفع على تلقي مطعموم كورونا والجرعات المعززة بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية، إلى جانب إلغاء إصدار التقرير اليومي والأسبوعي لفيروس كورونا والتعامل معه كما يتم التعامل مع رصد الأمراض المعدية من خلال برنامج رصد الأمراض التنفسية، وتأتي القرارات بناء على صدور الإرادة الملكية السامية بوقف العمل بقانون الدفاع رقم 13 لسنة 1992، وفي ضوء إعلان منظمة الصحة العالمية بأن جائحة كورونا لم تعد حالة طوارئ صحية.

قرر وزير الصحة الدكتور فراس الهواري اغلاق مراكز الفحص الخاصة بسحب عينات فيروس كورونا بناء على توصية اللجنة الوطنية لمكافحة الأوبئة.

كما قرر الهواري اعتماد فحص (بي سي آر) ايجابي لصف علاج كورونا، واعتماد نتيجة الفحص السريع لصف العلاج في الحالات الطارئة، إضافة إلى إلغاء الإجازات المرضية المحددة بخمسة أيام لمصابي كورونا على أن يتم منح الإجازات المرضية حسب الأنظمة والتعليمات

مجلس التعليم العالي يعفي رؤساء جامعات رسمية من مناصبهم

عمان

قرر مجلس التعليم العالي في جلسته الخميس، برئاسة وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عزمي محافظة، إعفاء رؤساء الجامعات الرسمية التالية من مناصبهم وهم، رئيس جامعة مؤتة، رئيس جامعة آل البيت، ورئيس جامعة الطفيلة التقنية.

وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة مهند الخطيب، إن القرار جاء بعد دراسة توصيات لجنة التقييم التي شكلها المجلس سابقاً لهذه الغاية، لتقييم أداء رؤساء الجامعات الأردنية الرسمية خلال توليهم الرئاسة، ووفقاً لنموذج التقييم المعتمد من قبل المجلس المتضمن معايير ومؤشرات ضمن كل معيار قابلة للقياس بموضوعية وحيادية كاملة، ومن أهمها : الاعتمادية وضمان الجودة والعالمية، والتدريس، والبحث العلمي، وإدارة الموارد البشرية والمالية، إضافة إلى التقارير والتنسيب الواردة من مجالس أمناء الجامعات، كما اعتمدت عملية التقييم على مراجعة شاملة للتغذية الراجعة، والتقارير الواردة من الجهات المتعددة ذات العلاقة.

الخارجية تدين السماح باقتحام المسجد الأقصى

عمان

دانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين السماح لأحد أعضاء الحكومة الإسرائيلية وأعضاء من الكنيست والمتطرفين باقتحام المسجد الأقصى المبارك / الحرم الشريف، ومارافق ذلك من تصرفات استفزازية مرفوضة، وتحت حماية الشرطة الإسرائيلية. وحذرت الوزارة من تفاقم الأوضاع في ضوء السماح بالمسيرة الاستفزازية والتصدية في القدس المحتلة، مؤكدة أنه لا سيادة لإسرائيل على القدس والمقدسات، وأن القدس الشرقية أرض فلسطينية محتلة. وأكد الناطق الرسمي باسم الوزارة السفير سنان المجالي أن إقدام أحد أعضاء الحكومة الإسرائيلية وأعضاء من الكنيست على اقتحام المسجد الأقصى المبارك واستمرار اقتحامات المتطرفين وتصرفاتهم استفزازية، التي تتم

مئات المستوطنين المتطرفين ووزراء وأعضاء كنيست يقتحمون الأقصى

القدس المحتلة

اقتحم نحو 824 مستوطنا يقودهم عضو الكنيست السابق الحاخام المتطرف يهودا غليك، منذ صباح الخميس، باحات المسجد الأقصى المبارك على شكل مجموعات متتالية، بينهم وزراء في حكومة اليمين المتطرف، وأعضاء في الكنيست الإسرائيلية.

وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية بالقدس في بيان، إن مئات المستوطنين اقتحموا الأقصى وبقوا جولات استفزازية في ساحاته، وتلقوا شروحات عن «الهيكل» المزعوم، وأدوا طقوسا تلمودية في منطقة باب الرحمة وقبالة قبة الصخرة قبل أن يغادروا الساحات من جهة باب غليك، قاد إحدى المجموعات المقتحمة التي تقدمها وزير النقب والجليل في حكومة الاحتلال إيتسحاق فاسرلاف من حزب «عوتسما يهوديت»، وزوجة وزير الأمن القومي المظفر إيتان بن غفير، «أبالا».

وأشارت إلى أن المستوطنين أطلقوا البوابات بألوان علم الاحتلال فوق المسجد الأقصى المبارك. وأغلقت قوات الاحتلال الإسرائيلي في ساعات الصباح، المصلى القبلي في المسجد الأقصى، بعد تفرغ من المرابطين والمصلين، ونشرت قواتها في ساحته، لتأمين اقتحامات المستوطنين له، قبيل ما تسمى بـ«مسيرة الأعلام» الاستيطانية.

وكانت شرطة الاحتلال فتحت عند الساعة السابعة صباحا باب المغاربة أمام اقتحام مئات المستوطنين للمسجد الأقصى، وشددت إجراءاتها العسكرية في القدس ومنعت الشبان من دخول المسجد الأقصى لأداء صلاة الفجر.

وأبعدت قوات الاحتلال بالقوة عشرات المقدسين والصحفيين عن محيط باب السلسلة، واعتدت بهججية على بعض الشبان في محيط المسجد الأقصى، والمرابطين المتواجدين قرب باب السلسلة.

إيطاليا: إجلاء 900 شخص جراء أمطار غزيرة وفيضانات

عمان

أجلت السلطات الإيطالية نحو 900 شخص، الليلة الماضية، جراء الأمطار الغزيرة والفيضانات في منطقتي إميليا رومانيا وماركي على ساحل البحر الأدرياتيكي، وفق إدارة خدمات الإطفاء الإيطالية.

وقالت خدمات الإطفاء في بيان نشرته وكالة «آكي» الإيطالية للأخبار، إن الفيضانات تسببت في سقوط أشجار ووقوع انهيارات أرضية، أدت إلى قطع الطرق وخطوط السكك الحديدية بين المدن في المنطقة، وإغلاق المدارس في بعض المدن، فيما لم ترد تقارير عن وقوع إصابات.

يذكر أن المنطقة تعرضت لأمطار غزيرة وفيضان مياه أنهار بداية الشهر الحالي، أسفرت عن مقتل عدة أشخاص وإجلاء المئات.

مختصون يدعون لمواكبة الذكاء الاصطناعي في القطاع الزراعي

إربد

أكد خبراء ومختصون أن القطاع الزراعي في الأردن يواجه العديد من التحديات والصعوبات في ظل التوسع العمراني على حساب الرقعة الزراعية، ونزوح الأيدي العاملة من المناطق الزراعية النائية إلى المدن وتأثير التغيرات المناخية، ونذرة المياه، وارتفاع تكلفة الإنتاج أبرز التحديات.

وأشار هؤلاء الى عزوف الأجيال الصاعدة عن مهنة الزراعة، سيما وأنها لا تواكب التطور التقني مقارنةً ببقية الصناعات.

وأحد هؤلاء وكالة الأنباء الأردنية (بترا)، أن الخطوات المتقدمة التي يشهدها الأردن في مجال الزراعة بحاجة إلى استجابة أكبر لتذليل العقبات سيما أن الزراعة تعتبر من أقدم المهن في تاريخ البشرية وما تزال المصدر الرئيسي للغذاء وركيزة اقتصادية للعديد من الدول.

وحسب الإحصاءات السكانية من المتوقع أن ينمو سكان العالم بنحو ملياريين إضافيين بحلول عام 2050، يقابل ذلك نمو محدود بالأراضي الصالحة للزراعة لا يتعدى 4% فقط، ما يعني انخفاض المحاصيل الزراعية مقابل الطلب، وارتفاع الأسعار المحاصيل، وتزايد المخاوف المتعلقة بالأمن الغذائي في حال استمر المزارعون بتبني الأساليب التقليدية للزراعة.

وقال مساعد الأمين العام للمشاريع الزراعية بوزارة الزراعة محمود الربيع، إن أهم التحديات التي تواجه الزراعة في الأردن هي تأثير التغيرات المناخية، ونذرة المياه، وارتفاع تكلفة الإنتاج، والظروف الإقليمية التي تؤثر على الصادرات الزراعية وضغط

البنية التحتية للتسويق الزراعي. وأشار إلى أن القطاع الزراعي في الأردن بدأ خلال الفترة الماضية باستخدام التكنولوجيا الحديثة والذكاء الاصطناعي خصوصاً استخدام أنظمة الري الحديثة التي تعمل على الحساسات، وأنظمة الهيدروبونيك والأكوابونيك، وتقنيات الذكاء الاصطناعي في تربية الدواجن والإقبار والأسماك لكن بشكل محدود.

وقال، أن الخطة المستقبلية للوزارة تتركز على التدريب والتأهيل على استخدام التكنولوجيا الزراعية الحديثة والذكاء الاصطناعي ودعم حاضنة الأعمال في المركز الوطني للبحوث الزراعية لاستقطاب الرياديين في الزراعة الذكية، وتوفير حزم من التمويل المدوم لتوسيع استخدام الذكاء الاصطناعي في هذا القطاع

وأشاد مسرعة لإعمال الزراعة والصناعية لتوفير حلول مبتكرة لتمويل الشركات الناشئة في مجال هذا المجال والصناعات الغذائية، مؤكداً أن التقنيات الرقمية وعلى رأسها الذكاء الاصطناعي

تتبع دوراً مهماً في تعزيز القدرة على إنتاج الغذاء، وزيادة كفاءة استخدام الموارد الزراعية، وبما يساعد في تحسين الأمن الغذائي وخلق المزيد من فرص العمل في قطاع الزراعة.

من جانبه قال الدكتور المختص بعلم الذكاء الاصطناعي عماد الشوافقة، أن دخول تطبيقات وتقنيات الذكاء الاصطناعي في مجال الزراعة يساعد المزارعين على أتمتة العملية الزراعية بهدف زيادة غلة المحاصيل، وتحسين جودتها باستخدام موارد أقل وعلية

لا بد من التوسع بالتكنولوجيا الذكية في القطاع الزراعي الحكومي والخاص كونها قادرة على إحداث نقلة نوعية في القطاع الزراعي. وأشار إلى أن يمكن للذكاء الاصطناعي مساعدة المزارعين

على تحديد الأمان الأنسب لزراع محاصيل معينة وذلك بناءً على الخصائص الجغرافية للحقل، أو التركيب الكيميائي للتربة وغيرها، ويتم ذلك من خلال تحليل الصور التي توفرها الطائرات بدون طيار.

من جانبه أكد الدكتور خالد النواصر المختص بعلم الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته ضرورة وجود طرق جديدة من أجل تلبية

الاحتياجات الغذائية مثل تحليل البيانات الجوية المحلية والإقليمية لتحسين التنبؤات الجوية ومساعدة المزارعين على اتخاذ القرارات المناسبة بشأن الزراعة وإدارة المخاطر وتوفير حلول فعالة لمكافحة هذه الأخطار والأمراض بشكل فعال ومعرفة التربة الأفضل

لأسمدة بناءً على احتياجات المحصول والظروف المحيطة وتوقع موعد الحصاد بدقة، ما يساعد على تحسين إدارة الإمدادات وتخفيض التكاليف.

وقال عميد كلية تكنولوجيا المعلومات وعلوم الحاسوب في جامعة اليرموك الدكتور قاسم الرابيه المختص بعلم البيانات والذكاء الاصطناعي، أن الدراسات أشارت إلى أن استخدام الأردن

للتقنيات الحديثة أقل من الطموحات ولا زالت في مجالات متعددة وعلى نطاق ضيق.

ومع ذلك، يشير الرابيه إلى أن هناك بعض الشركات الزراعية المحلية بدأت باستخدام التقنيات الحديثة والإبتكارات في مجالات مثل الزراعة الذكية وتحليل البيانات الضخمة لتحسين الإنتاجية وتقليل التكاليف وتحسين جودة المحاصيل.

ولفت إلى أنه يمكن الاستفادة من الذكاء الاصطناعي في زراعة الزيتون والذي يعتبر من المحاصيل الزراعية الهامة حيث يمكن

توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحسين جودة وإنتاج الزيتون وذلك بمراقبة حالة الأشجار وتحديد الاحتياجات الغذائية والمائية لها بشكل دقيق وفي الوقت المناسب، وتحليل بيانات الأراضي

والمناخ والتربة لتحديد أفضل الأنواع والأساليب الأمثل لزراعتها والتحكم بالآفات والأمراض المحتملة.

ودعا إلى استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي لتحسين إنتاج أشجار النخيل والحماضيات في الأردن، حيث تستطيع التطبيقات الحديثة الكشف عن المخاطر الخفية والوقاية من الرش الزائد

للبيدات الحشرية، وتوفير الكثير من المال على المزارعين والمحافظة على أشجار النخيل من فقدان الكارثي، إضافة إلى استخدام الحساسات لقياس العوامل التي تؤثر على نمو النباتات،

مثل درجة الحرارة والرطوبة والإضاءة ومستوى التغذية واستخدام الأجهزة الذكية مثل الروبوتات لري المحاصيل وتحسين الإنتاجية وفي التحليل الضوئي لتحديد متى يجب حصاد المحصول

بناءً على لون الغلافية أو الخضار وتحديد ما إذا كانت النباتات تحتاج إلى المزيد من الري أو التغذية.

وأضاف الرابيه، يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي أيضا في مجال تسويق المنتجات الزراعية من خلال إجراء التحليل الإحصائي والتنبؤ بالسوق واتجاهات العرض والطلب وتحديد الكميات المناسبة من المنتجات المطلوبة، إضافة إلى تحسين الإدارة اللوجستية للمنتجات الزراعية.(بترا-إماني الثمرات)

العلمية الملكية تعلن نتائج مشروع سويتش ميد لنقل التكنولوجيا الرقيقة بالبيئة

عمان

حقق مشروع سويتش ميد لنقل التكنولوجيا الرقيقة بالبيئة في جميع مراحل تطبيقه « 2015-2023» في 27 مصنعا بالأردن وقرا في استهلاك الطاقة والمياه بنسبة 25 بالمئة و22 بالمئة في المتوسط على التوالي، وأكثر من 2000 طن من المواد الأولية سنويا.

وتم اعلان نتائج المشروع خلال حفل أقيم بعمّان الخميس والذي نفذته منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية (اليونيدو) ومركز المياه والبيئة والتغير المناخي/ وحدة الإنتاج الأنظف والمركز الوطني لبحوث الطاقة بالجمعية العلمية الملكية بتمويل من الاتحاد الأوروبي وبالشراكة مع غرنتي صناعة الأردن وعمّان ووزارتي البيئة والصناعة والتجارة والتموين.

وشارك في حفل الإعلان المصانع المشاركة من قطاعات الصناعات الغذائية والكيميائية والبلاستيكية ومزودي الخدمة الذين تم تأهيلهم ضمن هذا المشروع وأسنادة من 6 جامعات التي تم توقيع مذكرات تفاهم معها في مجال الإنتاج الأنظف والكفؤ في استخدام الموارد والجهات ذات العلاقة من القطاعين العام والخاص.

ويهدف المشروع إلى زيادة قدرة الصناعات الأردنية على المنافسة من خلال تزويدها بحلول لتقليل استهلاك المواد الأولية والمياه والطاقة وحماية البيئة.

وقالت المنسق الوطني للمشروع والجمعية العلمية الملكية الهندسة جيهان حداد إن المشروع طبق في مرحلته الأولى (2015 - 2018) منهجية الإنتاج الأنظف والكفؤ في استخدام الموارد/نقل التكنولوجيا الرقيقة بالبيئة

في 12 مصنعا في مجال الأغذية وحقق المشروع وفورات تزيد عن 1.6 مليون دينار سنويا، بحيث وفر ما يزيد عن 22000 مجاواط ساعة من الطاقة سنويا؛ ووفر ما يزيد عن 63 ألف 3م

من المياه سنويا؛ ونحو 400 طن من المواد الأولية سنويا.

ويشأن المرحلة الثانية من المشروع (2019 - 2023) أحدث حداد أن المشروع واصل تحقيق المزيد من قصص النجاح إضافة لما حققه في المرحلة الأولى من المشروع وذلك لبيان فعالية وفوائد تطبيق هذه المنهجية في مختلف القطاعات الصناعية ومزودي الخدمة في الأردن.

وأوضحت أن المشروع طبق منهجية الإنتاج الأنظف والكفؤ في استخدام الموارد/نقل التكنولوجيا الرقيقة بالبيئة في 7 شركات من القطاع الكيماوي و6 شركات من قطاع الأغذية إضافة إلى شركتين تعملان في قطاع البلاستيك

حيث تم تأهيل 8 مزودي خدمة من خلال إشراكهم في تطبيق هذه المنهجية في الصناعات الغذائية تحت إشراف اليونيدو والجمعية العلمية الملكية ليكونوا مؤهلين لتقديم هذه الخدمة في

القطاعين العام والخاص. كما طبق المشروع بالمرحلة الثانية هذه المنهجية في 15 مصنعا رائدا في مجال الأغذية والكيمائيات والبلاستيك

حيث أسهم تطبيق المشروع في هذه المصانع بتحديد وفورات تزيد عن 2.0 مليون دينار سنويا، بحيث يتم توفير ما يزيد عن 8600 مجاواط ساعة من

الطاقة سنويا؛ وتوفير ما يزيد عن 115 ألف 3م من المياه سنويا؛ ونحو 1600 طن من المواد الأولية سنويا.

ونظم من خلال المشروع برنامج تدريبي للإنتاج الأنظف والكفؤ في استخدام الموارد الأكاديمي «نقل التكنولوجيا الرقيقة بالبيئة» شارك فيه 13 أساتذاً جامعياً من 6 جامعات أردنية للتعاون لإنشاء آلية وطنية

لمدج الإنتاج الأنظف والكفؤ في استخدام الموارد في القطاع الأكاديمي، كما تم عقد ورشة عمل للتوعية بالإنتاج الأنظف والكفؤ في استخدام الموارد للمالية.

وقال نائب رئيس الجمعية العلمية الملكية المهندس رأفت عاصي إن تعزيز الإنتاجية من خلال الممارسات والتكنولوجيا الرقيقة بالبيئة التي تؤدي إلى زيادة الكفاءة في استخدام الموارد الطبيعية والحد من استهلاك الطاقة

وإنتاج النفايات وفرص تعزيز الابتكار وخلق القيمة يُعد أمراً أساسياً في منهجية «نقل التكنولوجيا الرقيقة بالبيئة» التي طورتها منظمة الأمم المتحدة للتنمية

الصناعية. وبين عاصي أن المشروع ساعد بتزويد الجهات الوطنية ذات العلاقة

بالمعلومات والنتائج التي تثبت الفاعلية في تطبيق المنهجية لتحسين الأداء وتبين أهمية مساندة القطاع الصناعي ليكن كفؤاً في استغلال الموارد وقد تم إعداد خارطة طريق وطنية بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة للتوسع في تطبيق الإنتاج الأنظف والكفؤ في استخدام الموارد في القطاع الصناعي.

وأشار إلى أنه تم من خلال المشروع تنفيذ العديد من نشاطات كسب التأييد التي نتج عنها تحديد أفضل أدوات السياسات التي تساعد على ذلك حيث يشهد الأردن حالياً انطلاق العديد من

الاستراتيجيات وخطط العمل وبرامج الدعم والجوائز التي تهدف لتوفير الدعم الوطني للقطاع الصناعي منضمة توفير المساعدة التقنية للصناعة في مجال الإنتاج الأنظف والكفؤ في استخدام الموارد والاستفادة من موارد التمويل

الوطنية والدولية. وقالت ممثلة منظمة الأمم المتحدة للتنمية الصناعية (اليونيدو) في الأردن الهندسة سلافة مدانات إن المنظمة

مؤمنة أن الانتقال إلى اقتصاد أكثر دائرية يتطلب اعتماد أنظمة إنتاج أنظف وأكثر كفاءة في استخدام الموارد من أجل السماح للشركات بزيادة قدرتها

الشريفة: الدليل الإرشادي لسياسة تقييم الأثر يعني بتجويد السياسات وصنع القرار

الجديدة، ويساعد في فهم المنافع والتكاليف والمخاطر المحتملة للتدخلات السياسية لاتخاذ قرارات مستنيرة تزيد من صافي المنافع للمجتمع، ويساعد في إشراك مجموعة واسعة من الجهات ذات العلاقة والأخذ بأرائها، ما يجعل عملية وضع السياسات أكثر قوة وشفافية.

كما يمكن الدليل واضعي السياسات من تحديد واعتماد وتنفيذ الخيار الأكثر ملاءمة وكفاءة وفعالية لتحقيق الأهداف المرجوة بأقل تكلفة ممكنة بغية الوصول إلى الخيار الأمثل، وشجع الوزارة أو الدائرة المسؤولة على التفكير في النتائج المستهدفة ومدى تحققها من خلال منظومة المتابعة والتقييم

بدورها، عرضت رئيسة قسم دراسات تقييم الأثر، عديداً استناداً، للسباق التاريخي لسياسة تقييم الأثر في الأردن، حيث تم إصدار الدليل لأول عام 2020.

وأضافت، أنه تم إصدار الدليل الثاني في العام 2022 بالتسليم مع ديوان التشريع والرأي وبدعم من خبراء البنك الدولي بعد سلسلة من المشاورات حول المفاهيم والأفكار الأساسية وإدخال الممارسات والمنهجيات الدولية الفضلى

وإضافة ملحق شامل يوضح المفاهيم والمعايير والآليات وألية العمل لإعداد دراسات تقييم الأثر اللاحق للتشريعات والسياسات، وتوضيح معايير الاستعداد والإعفاء للتشريعات.

كما تضمنت التعديلات إضافة أنواع تقييم الأثر الأساسي والمعقد للتشريعات والسياسات مع توضيح النماذج الخاصة وكيفية إعدادها، بالإضافة إلى تقييم الأثر الاجتماعي وتصنيف

البيانات فيما يتعلق بالآثار المحتملة مثل الإدمان الاجتماعي والنوع الاجتماعي والمساواة.

يذكر أن سياسة تقييم الأثر التشريعي هي من الإصلاحات التي يتم العمل عليها في إطار مصفوفة الإصلاحات الاقتصادية (2018-2024)، في ظل الممارسات والمنهجيات التشريعية الجديدة.

ويتم دعم تطويرها وتنفيذها من خلال الصندوق الائتماني متعدد المانحين للنمو الشامل والفرص الاقتصادية في الأردن وبدعم من وحدة دعم تنفيذ قطاعات الأثر السياسي والاقتصادي في وزارة التخطيط والتعاون الدولي.

كما تتولى مجموعة البنك الدولي إدارة الصندوق وتشترك في رئاسته وزارة التخطيط والتعاون الدولي، وتموله حكومات كل من «بريطانيا، وهولندا، وكندا، وألمانيا، والصومال، والنرويج» التي تدعم جهود الإصلاح الاقتصادي في الأردن.



المراد البشرية لتأسيس انطلاقة جديدة مع مطلع العام القادم.

وأكد ضرورة تحديد وإعادة صياغة نوعية الوظائف التي يحتاجها القطاع العام حالياً ومستقبلاً، وتبني نظام لتقييم الأداء بشكل يختلف عما سبق اعتماده، وتطوير أدوات التقييم ومعايير، وربط الأداء الفردي بالمؤسسة، مشيراً إلى أهمية العمل الجماعي

في الدوائر والمؤسسات دون إقصاء العمل على أشخاص معينين.

من جهتها، عرضت مديرة وحدة إدارة وتنفيذ برنامج تحديث القطاع العام في الرئاسة، الهندسة وداد قطيشات، لمنهجية إعداد دراسة تقييم الأثر من حيث الأدوات والآليات والنماذج

اللزامة لتنفيذ دراسة تقييم الأثر. وبيّنت أن هناك ارتباطاً بين منظومة تحديث القطاع العام وسياسة تقييم الأثر من خلال كون رسم السياسات ودعم القرار الذي يهدف إلى تطوير عملية صنع السياسات، ومنها إصدار نظام الممارسات التشريعية الجديدة

وقياس الأثر لتجويد رسم السياسات واتخاذ القرار. وأشارت إلى أن الدليل يعد وثيقة مرجعية إرشادية وتنظيمية، ويهدف إلى توحيد منهجيات تقييم الأثر السياسي والاقتصادي، وتوضيح أدوات وآليات ونماذج، ويساهم في تقديم المساعدة لمخذي القرار، بالإضافة إلى تركيزه على تفعيل مبدأ التشاور ويساهم في تطوير المهنة.

وفيما يتعلق بالدليل الذي تم إطلاقه اليوم أوضحت قطيشات أنه سوف يفيد هيكلاً منطقياً وإطاراً للتحليل المنطقي لدعم السياسات

الصفدي: الاجتماع الوزاري أكد مركزية الدور العربي القيادي في مقاربة القضايا العربية

جدة

قال نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، إن اجتماع وزراء الخارجية التحضيري لمجلس جامعة الدول العربي على مستوى القمة التي تستضيفها السعودية اليوم الجمعة، كان موفقاً جداً وشهد طرحاً شاملاً لكل القضايا التي يجب التعامل معها.

وأكد في تصريحات لقناة الإخبارية السورية، إننا انطلقنا من مركزية أن يكون هناك دور قيادي عربي في مقاربة كل القضايا»، وخرج الاجتماع الوزاري بمشاريع قرارات بنيت على الجهود التي كان بذلها الجميع للإسهام في مواجهة التحديات المشتركة.

وأضاف، «نتطلع إلى مرحلة قائمة من التعاون الذي يمثل منطلقاً لخطوات حقيقية فاعلة لحل أزمتنا المنطقة، وأيضاً لبناء أرضية للتعاون الذي يعكس خيرا على الجميع».

وقال الصفدي في رد على سؤال، إن «الأزمة السورية طالمت، وأنتجت كوارث على الشعب السوري الشقيق وعلى المنطقة برمتها، ولا بد من التحرك بطريقة عملية لإنهائها ومعالجة كل ما سببت وتسبب من معاناة للشعب السوري ومن انعكاسات سلبية على منطقتنا»، وزاد «بني على ما اتفق عليه في عمان لناحية عمل مشترك

متدرج على مبدأ خطوة فخطوة يضعنا على طريق حل هذه الأزمة بكل ما أنتجت من كوارث».

وأكد أن اجتماع وزراء الخارجية التحضيري للقمة حقق توافقاً على مشروع القرار المرتبط بسوريا لجهة تنفيذ ما اتفق عليه في عمان والانتظار العربي المباشر مع الحكومة السورية عبر مجموعة الاتصال التي شكلتها الجامعة العربية.

وبيّن أن اللجنة ستعمل «من أجل أن نتخذ خطوات عملية تبدأ بتخفيف المعاناة على الشعب السوري الشقيق، ومعالجة الأخطار التي ولدتها الأزمة من إرهاب وتهريب المخدرات الذي يشكل خطراً كبيراً لا بد من حره، والتعامل مع موضوع عودة اللاجئين.

وحول العقوبات الدولية المفروضة على سوريا، قال إن «العقوبات حقيقية لا نستطيع تجاهلها، لكن يجب أن نعمل معا من أجل إطلاق الخطوات الإيجابية التي تساعدنا في حديثنا مع المجتمع الدولي للتردد في رفعها».

وأوضح، أن هذا يتطلب أن تتعاون جميعا باتخاذ خطوات عملية تضمننا على طريق الحل، وإذا ما بدأنا على طريق هذا الحل فسنكون هناك حلحلة لكل القضايا.

وفي تصريحات للتلزيون الأردني وتلفزيون المملكة، أكد الصفدي أن اجتماع عمان حول الأزمة السورية الذي عقب اجتماع جدة، وضع خريطة طريق في بداية عملية لحل الأزمة السورية، حيث كان حصاد جهود مكثفة بذلت على مدى فترة طويلة.

وتابع أن المطروح هو أن يكون هناك دور عربي قيادي في جهود حل هذه الأزمة، يرتكز إلى الخطوات عملية في معالجة كل التبعات الكارثية للأزمة، سواء على الشعب السوري الشقيق أو على المنطقة

ما يتعلق بالتهديدات التي ولدتها الأزمة من تهديد الإرهاب إلى المخدرات الذي يشكل لنا في المملكة أولوية.

وبيّن الصفدي أنه جرى في الاجتماع الوزاري التوافق على مشروع القرار حول سوريا الذي أكد أهمية بيان عمان، وأهمية اجتماع جدة الذي سبقه، مبيناً أننا كمجموعة عربية سنعمل من أجل حل هذه الأزمة بشكل حقيقي.

عمان

رعى نائب رئيس الوزراء للشؤون الاقتصادية ووزير الدولة لتحديث القطاع العام ناصر الشريدة الخميس، حفل إطلاق النسخة الثانية من الدليل الإرشادي لسياسة تقييم الأثر، الذي أعدته رئاسة الوزراء بالتعاون والتنسيق مع وزارة التخطيط والتعاون الدولي وبدعم من الصندوق الائتماني متعدد المانحين للنمو في الأردن.

ويهدف الدليل إلى المساهمة في تحسين نوعية التشريعات والتدخلات الحكومية وتنفيذها، لإحداث عمليات إصلاح أكثر فعالية وكفاءة.

وقال الشريدة خلال حفل الإطلاق، إن هذا الدليل يأتي في سياق أحد المكونات السبعة الرئيسية لخارطة طريق تحديث القطاع العام وهو المكون المعني بتطوير آليات صنع القرار

والسياسات الحكومية والتي تسعى الحكومة من خلاله إلى تجويد طريقة صياغة وصنع السياسات والقرارات في مختلف مجالاتها الاقتصادية والاجتماعية، داعياً إلى إدراك الآثار الناتجة عن تبني أي سياسة أو اتخاذ أي قرار.

وبيّن الشريدة أن إطلاق هذا الدليل اليوم سيكون جزءاً من العمل اليومي ليعكس إيجاباً على صنع السياسات والقرارات، لافتاً إلى أن الحكومة جادة في تطوير الخدمات الحكومية الإدارية والفنية والتحول الرقمي.

وأكد الاستمرار في رقمنة الخدمات المختلفة في عدد كبير من الوزارات والجهات الحكومية للوصول إلى رقمنة ما لا يقل عن 40 بالمئة من أصل 2,500 خدمة حكومية بهدف تحسين وتطوير تجربة المواطن في الحصول على الخدمات.

وأشار إلى أن القطاع الخاص رديف أساس للقطاع العام في خدمة المواطنين، لافتاً إلى تطلع الحكومة إلى وجود قطاع عام يمكن لنفسه وللقطاع الخاص الذي يعد الأقر على تنمية الاقتصاد وتوليد فرص العمل المطلوبة لتشغيل الأردنيين والأردنيات.

وأوضح الشريدة أن من ضمن الأهداف الأساسية لتحديث القطاع العام ترميم الترهل الذي يعاني منه القطاع العام، وإعطاء فرصة لدراسة واقع العمل وإزالة تشوهات، وتقديم الخدمة بسهولة وجود عالية، لافتاً إلى اهتمام الحكومة بالتطوير المؤسسي بحيث يشهد خلال الأشهر القادمة تغييرات جذرية في منظومة

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

سقوم شركة كهرباء محافظة إربد يوم الاثنين الموافق 2023/05/22 بإجراء أعمال صيانة على شبكتها والتي قد تضطر من خلالها إلى فصل التيار الكهربائي عن شارع عبد الحميد شرف، الجاويين لاسواق باب غربي، الجاويين لجميع البنوك العربي الاسلامي وجميع الأفران الجديدة في مدينة إربد وذلك من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا، وعن كفراسد، الفراج، كفراسد طريق الفجر، اسكان صفا من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثالثة عصرا وعن رحابا، عصيم، صغار، المرج، الظالمية، زويبا، زويبا طريق تبته من الساعة التاسعة والنصف صباحا وغاية الساعة التاسعة مساءً في محافظة إربد.

وعن شارع سيد بن زيد، شارع الوحدة العربية، شارع نابلس، شارع احمد ابوعاكف، شارع معين، شارع عماد الدين الزنكي، شارع قبليس، شارع البويلل النضي، الجاويين لمدرسة زيد بن الخطاب، الجاويين لخايز رفا، الجاويين لخايز لوسين، الجاويين لاسواق قويدر ومغيزر ابو ورده في مدينة الرمثا من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الثانية ظهرا، وعن شرق الرمثا جنوب الجمرح من الساعة التاسعة صباحا وغاية الساعة الرابعة مساءً في مدينة الرمثا.

وعن غرب الخريا السمرا، روضة الامير محمد من الساعة الثامنة صباحا وغاية الساعة الرابعة والنصف مساءً في محافظة المفرق.

قسم العلاقات العامة

9 عادات تتسبب في ظهور بثور الوجه

والتشاور 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، تتنصح الأكاديمية بالتقليل من استهلاك الأغذية الغنية بالسكريات والدهنيات.

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

وأشارت المجلة، ثامنا، إلى أن ارتداء القبعات يؤدي لظهور البثور. ورغم أن القبعة على حد ذاتها لا تسبب هذا الشكل، إلا أنها تؤدي لتعرق الرأس وتزول حبات العرق على الجبين والوجه، وهو ما يؤدي لتفك المسام.

أما تساعا، فيؤدي استخدام الهاتف الجوال بشكل مستمر والصاقه باليد إلى التعرق وغلط المسام، بالإضافة إلى أن هذا الجهاز ينقل الكثير من الغبار والبكتيريا من الأماكن التي يوضع فيها.

وللتخفيف من ظهور البثور على الوجه، تتنصح المجلة بتطهير الوجه بشكل روتيني للسيطرة على إنتاج الدهون وتكون 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.

وتوصي 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 الصاق الهاتف الجوال بالخددين.



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 الترتيب الطبيعي للجلد. أما عند محاولة فتح هذه البثور أو الضغط عليها أو إزالتها باليدين، فنحن نترك بعض الدهون والبكتيريا على الجلد، وتتسبب في تهيجه 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 للامسة وجوههم بأيديهم أكثر، والقيام بالركب بأظفارهم، وهو ما يساهم في التهاب الجلد

أو الدورة الشهرية، وتختلف 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 تخفف 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 بيتيوسوروم فوليكوليتيس، التي تؤدي لتيجح البشرة وغلط المسام. ويكثر حب الشباب الذي يظهر نتيجة التعرق، ويشكل خاص في الظهر والذراعين والصدر، وتحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل

ووكالات

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 الشكل.

وفيات المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إنه من خلال الالتزام ببعض القواعد، يمكن التخلص من البثور، وخلافا لما هو شائع، لا تعد 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 بصبات 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 وحبوب الخلايا الميتة والبكتيريا. وعند حدوث هذا الانسداد في الجلد، لا تصبح النفاذ الدهنية سوادا، بل تظهر بقع بيضاء تكون أقل عرضة للتعفن؛ بسبب عدم تعرضها المباشر للهواء.

ويبينت الصحيفة، أولا، أن أحد أهم أسباب هذا الاضطراب في إنتاج الدهون في الجلد هو التغييرات 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 ذكورية، وهو ما يزيد من إنتاج الخلايا الدهنية. ويشكل الأمر النساء أيضا، إذ تحدث اضطرابات هرمونية في فترة الحمل

ووكالات

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 17 عاما. الدراسة التي تدعم النظرية المستجدة حول التفاعل الوظيفي بين العدوى والميكروبيوم المعوي والأمراض العقلية، هي واحدة من ما يقارب خمسين بحثا تم نشرها في النصف الأخير من عام

ووكالات

يغمر سائل قائم اللون ولزج سولفي حتى مستوى العنق، لكنها تبسم قائلة رغم الراحة القريبة من زيت الحركات، "هذا شعور جميل... وقد آتت هذه المواطنة الروسية إلى مدينة نطفلان في شمال غرب أذربيجان، المعروفة بعلاجاتها بالنفط الخام، لتخفف من آلام داء التهاب المفاصل.

ويبعد عشر دقائق، تقوم موظفة بقطط النفط البني الداكن عن جلد المرأة السيتينية قبل أن تستحم. وتروي سولفيية التي آتت من تترستان الروسية مع مجموعة من الصديقات، "لقد حملنا لفترة طويلة بالماء إلى هنا".

وقد آتت لأنها تعاني من التهاب مفاصل منذ 12 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.

راقت (48 عاما)، وهو صحا في عضوية حزب معارض في باكو، لا يظهر سوى رأسه أيضا، فيما هو مسترخ في حوض في القسم المكس للرجال في منتجج "سحرلي" (ساحر باللغة الأذربية). ويقول، "هذه هبة من السماء".

وتصدر أذربيجان نطفها إلى العالم بأسره، وهو يلعب دورا أساسيا في اقتصاد هذا البلد الواقع في منطقة القوقاز. إلا أن النفط المستخرج من باطن الأرض في نطفلان، البالغ عدد سكانها عشرة آلاف نسمة والواقعة على بعد حوالي 300 كيلومتر عن العاصمة، لا ينفذ ليحول إلى محروقات، لأنه سيك جد.

ويعود اكتشاف النفط في أذربيجان إلى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اكتشفت المدينة نطفها بالمزايا الخاصة بعد عقود

تعرف إلى أسباب مرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه

ووكالات

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، تتجدها أقوى وأكثر عند الشخص الرياضي من الشخص غير الرياضي".

وتنصح سلام المرأة حينما تصل لسن 40-45، الذي يتوقف فيه نمو العظام، بأخذ مكملات الكالسيوم وفيتامين د، وأيضا التركيز على ممارسة الرياضة، والمشي، وعدم ممارسة الرياضات العنيفة.

وأكدت على ضرورة استشارة اختصاصي التغذية، ليعرف الكمية الأنسب من هذه الأطعمة التي يحتاجها الإنسان يوميا، مضيفة، "لو لم يتم أخذ الاحتياجات اليومية سيؤدي ذلك لنقص في مستويات كالسيوم الدم، وبالتالي سيقال 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 على 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، وفسفار 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، وبالتالي يتسبب بخسارة العظام لعنصر مهم جدا لعملية بنائها"، بحسب قولها.

إليك كيفية تحضير المعمول والكعك بطريقة صحية!

ووكالات

لا يمكننا التفكير بعيد الفصح من دون الحديث عن الحلويات العيد وعلى رأسها المعمول والكعك. هذه الحلويات التي تقف أمامها نعيش تجلنا نعيش صراعاً داخلياً بين الرغبة في الغش والاستمتاع بالعيد وبين الخوف من اكتساب الوزن وما تحتويه يمكننا أن ننازلي بين ما نرغب به وبين المحافظة على الوزن بطريقة ذكية من خلال تحضير حلويات العيد بطريقة صحية.

تشرح اختصاصية التغذية نغم فلطوس في "النهار" عن كيفية التحكم بالمكونات واستبدالها بأخرى صحية وقليلة الدسم لتحضير وصفة ذكية وقليلة السعرات الحرارية. من المهم أن نعرف أن 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 موضع ذات صلة عيد الفصح، المعمول والكعك والسعرات الحرارية.

كيف نستمتع بضيافة العيد دون اكتساب الوزن؟

كيف نتصرفون خلال غداء العيد؟

استبدال الزبدة بأخرى "لايت"

استبدال السكر بسكر بديل يعتمد على سكرالوز (sucralose) الذي يتميز بأنه يتحمل الحرارة العالية ومُحل، ولا يحتوي على مواد مضرّة. المعمول، عادة لإعداد المعمول نحتاج إلى هذه المكونات، طحين السميد وطحين الفرخة بالإضافة إلى الحلب وماء زهر وماء ورد وخميرة. المكونات اللذان يسببان زيادة في الوزن هما السكر والزبدة. لذلك للحصول على وصفة صحية أكثر يمكننا استبدال السكر الطبيعي بسكر بديل. أما بالنسبة إلى المقادير فيمكن قراءتها على غلاف السكر البديل (مثل كلال 100 غرام من السكر العادي يوازي 10

ووكالات

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 العلمية. وكانت استخدمت هذه الطريقة في المكسيك

المضادات الحيوية في الطفولة ترتبط بخطر الإصابة بأمراض عقلية

إلا أن الأساس الجزيئي لهذا الارتباط لا يزال مجهولاً.

تسمى العديد من الدراسات إلى تحديد الروابط بين الميكروبيوم والدماغ البشري، وتتركز على المركبات العصبية الفعالة التي تنتجها أو تستهلكها البكتيريا في الأمعاء. وفي دراسة أجراها فيليب ستراندويتز وزملائه في جامعة نورثويتن في بوسطن على نوع نادر من بكتيريا الأمعاء، وجدوا أن هذه البكتيريا تآكل حمض غاما أمينوبيريك، 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.

الحالة المزاجية، وربما يعرضنا لأمراض عقلية. وقد وثقت الدراسات في النماذج الحيوانية بالفعل العلاقة بين البكتيريا والاكْتئاب. أظهرت إحدى المجموعات البحثية أن الفئران التي عولجت بمضادات الحيوية أظهرت تغييرات في تنوع ميكروبيوم الأمعاء وأداء أسوأ في الاختبارات 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 والاكْتئاب. جميع هذه الدراسات تشير إلى العلاقة بين الميكروبيوم وحالة الصحة العقلية.

وتتبع السجل لأول مرة البيانات السريرية لأكثر من مليون شخص، من عام 1995 فصاعدا، على الدنماركيين الذين عولجوا من مرض عقلي على مدى 17 سنة من حياتهم، إما في المستشفى أو كمرضى خارجيين. تم توثيق كل حالة بما في ذلك الوصفات الطبية وتاريخ الأسرة.

ويفضّل هذا السجل، يستطيع الدنماركيون فعل الكثير لتوضيح الصلة بين الأمعاء والصحة العقلية. ولقد تمت الإشارة من قبل بأن الميكروبيوم الهضمي هو عبارة عن مجتمع بكتيري شديد التنوع يعيش في أعناننا، ويرسل إشارات إلى الدماغ، ويقوم بتعديل

منتج يستخدم النفط الخام لعلاج الأمراض وسط جدل طبي

في الثمانينات، كانت نطفلان تستقبل أكثر من 70 ألف شخص في السنة، وهو مستوى قياسي. وازدهرت هذه العلاجات حتى اندلاع الحرب في 1988 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 1921، استقلاله من جانب واحد في العام 1991، بدعم من أرمينيا. ورغم اتفاق وقف إطلاق النار في العام 1994 بعد حرب حصدت 30 ألف قتيل، تقف مواجهات من حين إلى آخر في غياب اتفاقية سلام، وخط الجبهة في هذا النزاع المتوقف يقع على بعد كيلومترات قليلة من نطفلان.

في محسب الألفية، عززت أذربيجان جهودها لتجنيب سبعة نطفلان كوخة صحية. وقد نقل اللاجئون المقيمون في المنتجعات إلى مساكن أخرى، فيما هدمت غالبية هذه المنشآت، وأقيمت مكانها فنادق حديثة.

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

وأحياناً، تظل الحرب برأسها، مذكرة بوجودها الزوار، وغالبيتهم من أذربيجان ومن الدول المثبته عن الاتحاد السوفياتي، أو تركيا، وأحياناً من أوروبا. وخلال مواجهات قروية تعرف باسم "حرب الأيام الأربعة في نيسان/ أبريل 2016"، كنا نسمع إطلاق النار، على ما يقول موظف في منتجج "غاراباغ" الفخم، قبل أن يفيض بسرعة، "بقي الجميع شديداً على سلامة المنشآت".



قليلة على ذلك، وأصبحت اعتباراً من عشرينيات القرن الماضي أحد مراكز العلاج التي ينقل إليها الناس مجاناً في الحقبة السوفياتية.

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

واليوم يقوم العلاج التقليدي على الفحوص عرابة لعدة عشر دقائق في حوض استحمام مليء بهذا السائل السميك، وذي الرائحة القوية، وهو يسخن على 38 درجة مئوية، وتقول مريم اوميدي في مؤلف مكرس لمراكز الاستجمام السوفياتية وعلاجاتها الخارجة عن المألوف أحياناً، "استخدام النفط الخام لأغراض طبية ندد به أطباء غربيون، معتبرين أنه قد يصيب بالسرطان".

وتتبع السجل لأول مرة البيانات السريرية لأكثر من مليون شخص، من عام 1995 فصاعدا، على الدنماركيين الذين عولجوا من مرض عقلي على مدى 17 سنة من حياتهم، إما في المستشفى أو كمرضى خارجيين. تم توثيق كل حالة بما في ذلك الوصفات الطبية وتاريخ الأسرة.

ويفضّل هذا السجل، يستطيع الدنماركيون فعل الكثير لتوضيح الصلة بين الأمعاء والصحة العقلية. ولقد تمت الإشارة من قبل بأن الميكروبيوم الهضمي هو عبارة عن مجتمع بكتيري شديد التنوع يعيش في أعناننا، ويرسل إشارات إلى الدماغ، ويقوم بتعديل

وتتبع السجل لأول مرة البيانات السريرية لأكثر من مليون شخص، من عام 1995 فصاعدا، على الدنماركيين الذين عولجوا من مرض عقلي على مدى 17 سنة من حياتهم، إما في المستشفى أو كمرضى خارجيين. تم توثيق كل حالة بما في ذلك الوصفات الطبية وتاريخ الأسرة.

وفاة نهر النيل



وكالات

نهر النيل، أطول أنهار العالم، مريض ويزداد مرضه خطورة بمرور الأيام فقد أدى ازدياد عدد البشر الذين يعيشون في واديه الى تلوثه واستنفاد مياهه، بينما يهدد التغير المناخي بازالته 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 الأمطار التي تهطل على الحبشة (إثيوبيا) تشكل الجزء الأعظم - أكثر من ٨٠ في المئة - من مياهه. حيث كانت الأمطار التي تهطل على إثيوبيا بين شهري تموز / يوليو وأيلول / سبتمبر من كل عام من الغزارة 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 العزولة التي تحيط بها المياه. ولكن نهر النيل الأزرق، الذي يبدأ رحلته من غابة تقع الى الجنوب من بحيرة تانا، يستوعب هذه المياه ويتحول في هذا الموسم من جدول صغير الى نهر جبار.

أما نهر النيل الأبيض، الذي يتجاوز طوله طول النيل الأزرق، والذي تقع منابعه في بحيرة فيكتوريا في شرق افريقيا، والذي يندمج مع صنوه الأزرق في الخرطوم بالسودان ليكون نهر النيل، فلا يشكل الا نسبة صغيرة من المياه التي تتساقط 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 "اليهبير"، وهو موسم الأمطار الطويل الذي يقع في فصل الصيف، يتأخر قدمه بمرور السنين، كما توقف هطول الأمطار في أشهر الشتاء والربيع تماما. يقول لاكميريام يوهانس ووركو، المحاضر والاختصاصي 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 أسعارها المواد الغذائية، تزداد معاناة الكثيرين من المزارعين الذين كانوا يعتمدون تاريخيا على الامطار عوضا عن الأنهار لسقي محاصيلهم.

وبلغ الأمر بالعديد من هؤلاء الى هجر مهنة الزراعة نهائيا، حيث أجبروا على النزوح الى بلدة بيهار دار، كبرى بلدات منطقة النيل الأزرق التي تبعد عن العاصمة الإثيوبية النايضة أديس أبابا بتسع ساعات بالرحالة من أجل كسب قوتهم. ولكن معظم القرويين فضلوا البقاء، والعيش على الكفاف يأمل أن تعود الأمطار الى الهطول كما كانت في سابق الأيام. قال لي أحد الكهنة إن حضور الناس الى الكناس قد ازداد في الفترة الأخيرة.

ولكن عددا قليلا من هؤلاء المزارعين ضاقوا ذرعا بالموضوع بأسره، فقد سمعوا - حتى في قرأهم النائية التي تفتقر الى التلغزيونات والطاقة الكهربائية - بإمكانية الحصول على حياة أفضل في أوروبا.

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

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

صراع السدود

كلما سار نهر النيل شمالا كلما زادت المشاكل المحيطة به خساسة. فعلى مسافة ٣٠ ميلا من منبعه في بحيرة تانا، ينحدر النهر انحدارا شديدا في شلالات النيل الأزرق العظيمة قبل أن يمر في شبكة واسعة من الوديان التي تشرف عليها قمم عالية. يزداد النهر قوة وجبروت بانضمام الروافد اليه، وينحدر بعمق ١٥٠٠ مترا من الهضاب التي تبع فيها الى السهول الجافة. تعد هذه اجمل مناطق حوض النيل وأكثرها عزلة وربما أكثرها مشاكلا.

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

تحيم على المنطقة غمامة من التوتر وعدم الاستقرار لأسباب عدة على رأسها تشييد أكبر سد في القارة الافريقية على مجرى النيل قرب الحدود مع السودان وقيام الحكومة الإثيوبية - حسب ما يقال - بترحيل عشرات الآلاف من القرويين من أجل تأجير اراضيهم لشركات الزراعة الأجنبية. بمجرد محاولة القيام باجراء تحقيق صحفي هناك يعني التعامل مع شبكة معقدة من نقاط التفتيش والحجربين والناس العاديين الذين يخشون البوح بأرائهم بحرية.

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

لم يكن صمويل مبالغا فيما قال. فبعد أيام فقط من ذلك اللقاء، داهمت قوات الأمن الإثيوبية غرفتي في الفندق الذي كنت اقيم 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 اراض فيها قرب تشاغني. ولكن، وفي خضم كل هذه المشاكل والقضايا الشائكة، تبرز قضية السد - الذي يطلق عليه اسم سد النهضة الإثيوبية العظيم - بوصفها أهم القضايا التي توجع مخاوف وتذكي آمال المنطقة في أن واحد.

ينظر الكثير من الإثيوبيين الى السد - الذي يزيد طوله عن الميل وبماكانه توليد ٧ غيغاواط من الطاقة الكهربائية - على أنه رمز لموس تعالفي بلادهم من الدال الذي عانت منه ابا ن مجاعات الثمانيين والتسعينيات. تزخر شوارع إثيوبيا بلافتات عليها صورسياسيين تبشر بقدرة السد على توفير الطاقة الكهربائية للملايين. ويهتف تلاميذ المدارس في إثيوبيا قائلين "هذا هو قدرنا". وينتظر العديدين في غربي إثيوبيا بشغف اشتغال جارهم الجديد، سد النهضة.

ولكن بالنسبة لمصر، البلد الذي تغطي 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 ودي الى خفض منسوب النهر بوصفه خطرا وجوديا.

تنص اتفاقية وقعت عام ١٩٥٩ على ان مياه النيل يجب ان تكون من حصة مصر والسودان حصرا، ولكن دولا أخرى كإثيوبيا وغيرها من الدول الافريقية المشاطئة تطعن في شرعية ذلك الاتفاق قائلة إنه أبرم ابا ن 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 الأمر أنه لو نشب نزاع اقليم يحول الموارد المائية، سيكون نهر النيل وودايه الأخضر الجميل في قلب ذلك النزاع.

قال لي ضابط بحري إثيوبي يدعى موسى ونحن نحتمي البيرة في حانة في بلدة بحر دار المطللة على النيل الأزرق، "النهر يدهرادنا، أليس كذلك؟ ولكننا نعلم أننا نقيم عند الجبهة الامامية. فهنا توجد المياه والسد وأفضل الاراضي الزراعية". رغم خسارتها لمناظرها البحرية عند انقصال ارتيريا عنها في عام ١٩٩١، احتفظت إثيوبيا بمنشأة بحرية في بحيرة تانا. يقول موسى، "قد تحتاجها فيما يستقبل" 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 مرفقا ضروريا ورمزيا في آن.

فضي 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 للماء الا ان يتعرف بشكل جلي على مميزات كل من الرافدين الجلية. فالنيل الأزرق الجرار ذو اللون البني جراء الأمطار التي هطلت في إثيوبيا، يقتمح بقوة مكان التقاء الرافدين، ويطلق لأميال على نظيره الأبيض الهادئ الذي يتسم بشيء من الصفرة. وفي موسم الجفاف، يجري النهران أحدهما 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 لعاقبته.

ففي مصر، ارتفع عدد السكان اربع مرات منذ عام ١٩٦٠ بحيث بلغ اليوم ١٠٤ ملايين نسمة (حسب ارقام الحكومة المصرية)، أما إثيوبيا فيزيد عدد سكانها بعدد ٢.٥ مليونا في العام. وتشير التقديرات الى أن عدد سكان وادي النيل سيتضاعف ويبلغ ٥٠٠ مليون نسمة بحلول عام ٢٠٥٠.

وبينما تصارع حكومات المنطقة من أجل الوفاء بمتطلبات مواطنيها الجدد، يقع الكثير من ذلك على عاتق النيل. يقول يوسف أبو قرون، وهو مهندس في الخرطوم يمارس صيد السمك في أوقات فراغه والذي لا تكاد غلته من السمك أن تبلغ ١٠ في المئة مما كانت قبل عشر سنوات، "لقد تعاملنا مع النيل بشكل سيء منذ الأزل، فقد اعتقدنا دائما أنه من الكبر بحيث يمكن أن يفي بكل حاجتنا. ولكن يبدو أن عددا قد زاد عن ذلك الآن."

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

نتيجة غياب مرافق التعامل مع الأرز والفضلات، اضطرت الشركات والمصالح والمصانع على ايجاد بدائل أخرى لذلك إذ عمدت الى رمي القاذورات والفضلات - من المخلفات السامة لمصانع الأعدلة الى الفضلات الحيوانية لسوق العاج - في مياه النيل الملوثة أصلا بالمواد الكيميائية. وفي السودان تحديدا، أدت حملة القمع التي شنتها الحكومة على منظمات المجتمع المدني الى تفاقم الأزمة التي تواجه نهر النيل. ففي عام ٢٠١٤، سجنّت الحكومة السودانية زعماء جماعة متخصصة بحماية حقوق المستهلكين بعد ان تمادى هؤلاء في مطالبهم، مما أدى ببقية المداعين لحماية البيئة الى تخفيف ضغوطهم من أجل ملاحقة أسوأ الموثقين.

قال معتمد بشير نمر، من الجمعية السودانية لحماية البيئة عندما التقينا به 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 تسنانا.

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

ولكن المزارعين في هذه المنطقة الذين يعملون في ظروف تكاد تكون مسممة للقضاء على أي محصول تعلموا كيفية التأقلم مع كل ما يمكن للبشر أو الطبيعة أن يرميان عليهم. فرغم تجاوز الحرارة ٤٥ درجة مئوية - وهو أمر اعتيادي في هذه المنطقة عند الظهر - يواظب هؤلاء المزارعون على العناية بغلهم التي تحميها مظلة من الأشجار زرعا سكان المنطقة لأجل ذلك فحسب. وعندما ينقطع التيار الكهربائي، وهو أمر كثيرا الحصول خصوصا بعد تعطلت توربينات سدي الروصيرص وسنار نتيجة الطمي الذي يجلبه النهر، يلجأ المزارعون الى استخدام المولدات التي تعمل بزيت الغاز (الديزل) من أجل تشغيل المضخات التي تروي محاصيلهم.

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

وتبتلع الصحراء المزارع المحصورة بين الرمال والنهر الأزرق الجبار. يقول المزارع عثمان عبدالمعطي، بشيء من المزاح، وهو يطعننا على الكتيبان 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 الاراضي 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 الأحرش الواقعة الى الجنوب من الخرطوم في السنوات ال ٣٠ الأخيرة، حسبما يقول برنامج البيئة التابع للأمم المتحدة. كما تستمر درجات الحرارة بالارتفاع بشكل ملفت، مما يزيد من نسبة التبخر في السودان.

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

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

وكما هو الحال مع المزارعين الأثيوبيين، يشكك المزارعون السودانيون الذين أثروا البقاء في أراضيهم في جدوى ذلك. يقول المزارع عواد حوران، الذي يزرع المانجو وقصب السكر والنخل والبطيخ في حقل لا تتجاوز مساحته دونم ونصف على ضفاف النيل شمالي السودان، "في الماضي كان الصيف صيفا والشتاء شتاء. أما الآن فالأمر اختلط تماما". ومضى قائلا، "من العسير المضي في النشاط الزراعي عندما يتضافر القطن 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 جانبه مليان بالقاذورات، ومياهه سميكة القوام وزاخرة بالسموم. ويشكو المزارعون من شح المياه في دلتا النيل الشمالية حيث تمنع قنوات الري المليئة بالطين جريان المياه الى المزارع.

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

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

كان مسؤول في إحدى الأنظمة المصرية السابقة قد دعا في عام ٢٠١٣ الى ضرب سد النهضة، مما أدى الى ردود غاضبة من جانب وسائل الاعلام الرسمية في أديس أبابا. وفيما يتكامل العمل في تشييد السد الأثيوبي، تعكف السلطات المصرية على تعزيز قدرات البلاد الإستراتيجية. فقد اشترى المصريون مؤخرا سفينتين حربيين فرنسيين من قبيلة "ميسترال" لهما القدرة على ضرب الأهداف البعيدة، وذلك في خطوة يقول محللون إنها تهدف - جزئيا على الأقل - الى إيصال رسالة الى إثيوبيا.

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

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

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

في غضون ذلك، ما زالت الحرب الكلامية بين الجانبين تتصاعد بأشكال غير مستساغة. إذ يقول لاجنو الأوروמו الإثيوبيون في مصر إن حالات المضايقة التي يتعرضون لها تزداد كلما يتصدر موضوع سد النهضة الأنباء. ومن جانب آخر، عمدت بعض الأديرة الإثيوبية، بما فيها الكناس الواقعة في بحيرة تانا، والتي تتمتع تاريخيا بعلاقات وطيدة مع الأقباط المصريين، الى قطع علاقاتها مع هؤلاء وطرد الكهنة المصريين.

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

قال جيبريميخائيل مانغيسو، وهو طالب إثيوبي التقيت به في بحر دار، ملخصا مصدر التوترات "اذا فكرت مليا بالأمر، فنحن نزداد عددا بينما يبقى النهر على حاله. إن الوصول الى هذه الحالة كان أمرا مرفوعا منه". ولكن يبقى من المثل كم كاف ليؤدي به الى نهاية بانسة. فبالنسبة لصيادي السمك الذين يعملون بالقرب من رشيد، نصب الغربي من النيل في البحر المتوسط، يعد وضع النهر المزري كارثة حقيقية لحياتهم ومعيشتهم.

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

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

نتيجة ظروف الصيد التي تزداد صعوبة وعسرا، وبالنسبة من جانب المزارعين اليانسين الذين تحولوا الى صيد الأسماك، لجأ بعض الصيادين الى الجريمة. خذوا على سبيل المثال محمد، وهو صياد سمك من رشيد. فقد نقل محمد هذا مهاجرين ولاجئين الى أوروبا، وتعرض نتيجة لذلك للاعتقال مرتين بالكاد. ولكن ذلك لن يثنيه كما يقول، خصوصا وان النيل لم يعد مصدر دخل مربحا ووجود أناس من حوض النهر مستعدين لدفع أموال أكثر بكثير مما قد يحصل عليه من الصيد. قال، "أفضل أن أحصل على لقمة عيشي من النيل، كما فعل أبي وجدتي، ولكن هذا لم يعد ممكنا". شارك في تمويل هذا المقال مركز بوليتزر للبحث في شؤون الأزمات

طريقة علاج الربو؛ هل تفيد الطرق التكميلية والبديلة؟

يجزّب 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

الفيثامينات والمكملات

الأدلة والأمان

يتراوح علاج الربو بالطب التكميلي والبيديل (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 والبيديل، فستعرض 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 تحسّن باستخدام الإبر الصينية ولكن يتطلب الأمر مزيدًا من الدراسات الحاسمة لتقييم فائدة هذه الطريقة في علاج الربو، بشكل كامل.

إذا قررت تجربة الإبر الصينية، فإذهب إلى اختصاصي العلاج بالإبر الصينية المعتمد وذي الخبرة ويُفضّل أن يكون طبيبياً متخصصاً 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 (براناياما). ولكن لا يبدو أن هذه التقنيات تحسّن من رد الفعل التحسسي الأساسي الذي يسبب أعراض الربو. ومع ذلك، ورد في بعض الدراسات أن الأشخاص الذين مارسوا تمارين التنفس ذكروا تحسّن 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 مزيد 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.

توخّ 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 والتأمل والارتجاع البيولوجي وإرخاء العضلات التدريجي. ومن غير الأكيد ما إذا كانت هذه التقنيات تعود بالفائدة المباشرة على الربو ولكن يبدو أنها تقلل الضغط النفسي وتعزّز الشعور بالراحة.

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

الفيثامينات والمكملات

يتطلب الأمر مزيدًا من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت الفيثامينات أو المواد الغذائية الأخرى يمكنها المساعدة في تخفيف أعراض الربو لدى الأشخاص الذين يفقدون إلى هذه الفيثامينات 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 مضادات الأكسدة، مثل المانغنسيوم وفيتامين "ج" وفيتامين "هـ"، بعض التأثير على الربو ولكن هناك حاجة لإجراء مزيد من الأبحاث حول هذا الأمر.

الأحماض الدهنية أوميغا ٣: توجد الأحماض الدهنية أوميغا 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 أوميغا ٣ الموجودة في مصادر الخضروات، مثل بذور الكتان وزيت الكانولا، لديها الآثار المفيدة ذاتها التي لدى الأحماض الدهنية أوميغا 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 تساعد الفيثامينات 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 أوميغا 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.



مختلفة لإصابة الشخص بالإغماء، مثل: الرؤية المفاغحة 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

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 فقدان 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، تمامًا مثلما يحدث في حالة الإغماء.

هناك عدة أسباب قد تكون كاملة وراء قلة وصول الأكسجين 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؟

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً في الصيف

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

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

تزداد فرص هذه الأمراض نتيجة ارتفاع 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 عصرًا، إذ تكون الأشعة فيها أكثر قوة، لذا من المهم البحث عن أماكن مظلة.
يجب أيضاً استخدام واقي الشمس بالدرجة المناسبة للوقاية من حروق الجلد وتصبغه، وإعادة تطبيقه على البشرة كل فترة.
٢- التينيا الملوثة
هي إصابة فطرية تظهر نتيجة التعرق

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

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

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

٥- الطفح الجلدي والإزيميا

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 إتهاب الأنسجة المحيطة به.

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

٧ من أهم أسباب ألم الركبة

المغصلي ليصبح المغصل 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 يساعد 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، الجراب عبارة عن قرص مليء بسائل مائي، يستخدم كوسيلة للتخفيف من حدة الاحتكاك بين الأوتار والعضلات وبين العظام، وعادة ما تكون في منطقة المفاصل،

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 قادراً للوعي أكثر من دقيقة، اطلب الإسعاف فوراً.

أما إن لم يكن المصاب يتنفس:

حاول تقفد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه

تأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق قم بالتنفس الاصطناعي حتى وصول المساعدة الطبية.

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، وتخفي 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 آثار على البشرة، وكذلك حتى لا تنتقل العدوى من مكان لآخر. ويكون علاج هذه الحبوب عن طريق مضادات حيوية يتم وضعها على مناطق الإصابة، وذلك بعد إستشارة طبيب الجلدية.

بتجنب الملابس المصنوعة من الألياف صناعية، وإختيار الملابس القطنية حتى لا يزداد التعرق الذي يؤدي لهذا الطفح، كما يجب الابتعاد عن الأماكن شديدة الحرارة والإهتمام بالنظافة.

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

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

٦- الدامل العرقية

هي التهابات حادة تصيب بصليات الشعر والمناطق التي تحيط بها، وتزداد إحتماية الإصابة بها مع زيادة التعرق.

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

ولتجنب الإصابة بالدامل 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.

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 الهملاي

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

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

٧- الفقرس

الإصابة بمرض الفخرس ترتبط بظهور أعراض مختلفة مثل الألم والتورم الشديدين، واللذان يظهران بشكل مفاجئ وسريع، كما من الممكن أن تلاحظ تشنج

يصاب 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

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 الآلام 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 تتناولها بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الام

مسكنات الألم: أخطاء شائعة عند الاستعمال

بطريقة صحيحة، وإلا فإنها لن تكون مجدية. لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ

او أكثر منها فمن الأفضل أن تغيروا عادادتكم.

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

وزراء خارجية الأردن والعراق والسعودية
ومصر والعرب يتكلمون اجتماعاً

جدة

اجتمع وزراء خارجية المملكة الأردنية الهاشمية، ومملكة البحرين، والمملكة العربية السعودية، وجمهورية مصر العربية، والمملكة المغربية، على هامش الاجتماعات الوزارية التحضيرية للقمّة العربية في جدة، وذلك في إطار التشاور المستمر لمناقشة التطورات الإقليمية والدولية، بما في ذلك تطور الاتفاق بين المملكة العربية السعودية وجمهورية إيران الإسلامية البرم في آذار الماضي.

وتم خلال الاجتماع تبادل وجهات النظر والرؤى في إطار العمل على الحفاظ على المصالح الاجتماعية المشتركة، وجرى الاتفاق، في نهاية الاجتماع، على استمرار التشاور في إطار تلك الصيغة، وبما يضمن التنسيق المشترك من أجل مراعاة المصالح العليا المشتركة.

ملك المجتمع الاقتصادي العالمي
جامعة الدول العربية في جدة

جدة

شارك نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي في الجلسة الافتتاحية للاجتماع التحضيرية لمجلس جامعة الدول العربية الذي انطلق في مدينة جدة السعودية، تمهيدا لانعقاد القمة العربية في دورتها العادية الثانية والثلاثين يوم الجمعة المقبل.

وسلم وزير الخارجية الجزائري أحمد عفاف، الذي ترأست بلاده القمة السابقة، رئاسة هذه الجلسة لوزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان.

وفي كلمة التسليم، دعا عفاف، إلى حل الخلافات العربية داخل البيت العربي، مشدداً على أن القمة القادمة تسمى لتوحيد الكلمة لمواجهة التحديات التي تشهدها المنطقة، وأن على الدول العربية التركيز على العمل العربي المشترك لمواجهة التحديات العالمية، والاهتمام بالتحولات التي يشهدها العالم، لأنها ستغير موازين القوى.

بدوره، أكد أمين عام الجامعة العربية أحمد أبو الغيط، أن الحضور العربي كامل في قمة جدة، مرحبا بعودة سوريا لمقعدها في الجامعة العربية.

وقال أبو الغيط إن الحكومة الإسرائيلية مسؤولة عن تدهور الأوضاع في الأراضي الفلسطينية، وأن الوضع هناك بات يكترب من مرحلة الانفجار.

ورحب وزير الخارجية السعودي الأمير فيصل بن فرحان بمشاركة سوريا في الاجتماع، مجدداً رغبة السعودية للعمل مع دول الجامعة العربية لتعزيز استقرار وأمن الدول العربية، و"أضي قدما في مسار التنمية والازدهار، لبناء مستقبل تنعم به أجيالنا المقبلة".

وقال إن التحديات الحالية التي يمر منها العالم تحتم علينا الوقوف صفاً واحداً وبذل المزيد من الجهد لتعزيز العمل العربي المشترك، لتصبح المنطقة آمنة ومستقرة، وتمتع بالرفاه، والتنسيق المستمر بين الدول العربية وتفعيل وابتكار آليات عمل جديدة.

أسرة في قطاع غزة

والأموي حزام الكسوف الإسرائيلي

غزة

تسبب العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة، بحرمان ٤٥٩ أسرة فلسطينية من المأوى، مكونة من ٢٥١٥ شخصاً، منهم ١١٨٠ طفلاً، و٦٨٨ سيدة، و٩٧٠ من كبار السن، و٣ أشخاص من ذوي الإعاقة.

وقالت وزارة التنمية الاجتماعية في غزة إن الأطفال في هذا العدوان كانوا هدفاً مباشراً للاحتلال، إلى جانب ترويعهم بصوت الطائرات والقنابل والانفجارات، والتي تركت آثاراً نفسية عميقة لدى الأطفال.

وأشارت في مؤتمر صحفي، إلى أن الاحتلال مارس أبشع صور الابتزاز والسادية تجاه الأسر الأمانة بشكل عام، عبر قيامه بقصف البيوت دون سابق إنذار وهو يعلم بوجود ساكنيه، مما أوجد حالة من الهلع والخوف والرعب لدى الأطفال والنساء والمسنين والأشخاص ذوي الإعاقة.

وأوضحت أن هذا العدوان زاد من معاناة الأسر في قطاع غزة التي تعيش أصلاً أوضاعاً معيشية صعبة في ظل حصار مستمر لأكثر من ١٦ عاماً، بنسبة فقر وصلت إلى ٦٠ بالمئة، كما يعاني أكثر من ٦٤ بالمئة من سكان قطاع غزة من انعدام الأمن الغذائي ونسبة بطالة تزيد على ٤٤ بالمئة.

شركة تصنيع السيارات
تتعاون مع حركتي (السيارات) مع (السيارات)

لندن

حذرت ستيلانتس، إحدى أكبر شركات صناعة السيارات في العالم، الحكومة البريطانية من عواقب انسحابها من الاتحاد الأوروبي.

ووفقاً لهيئة (الري بي سي)، ناشدت شركة ستيلانتس تصنيع السيارات، وهي شركة متعددة الجنسيات، بريطانيا إعادة التفاوض في اتفاق خروجها من الاتحاد الأوروبي، محذرة من أن عدم تدارك هذا سيؤدي إلى خسائر كبيرة في الوظائف في مصانع الشركة في المملكة المتحدة.

وقالت الهيئة إن الشركة التي تنتج عدداً كبيراً من السيارات العالمية ومنها بيجو وفيات وستروين وفكسون تصنع سيارات كهربائية على أراضي المملكة المتحدة، لكنها تواجه مصاعب للوفاء بوعود التجارة الخاصة باتفاق الانسحاب من الاتحاد الأوروبي، التي تؤدي إلى تكبد الشركة تكاليف ضرائب استيراد كبيرة عند شراء قطع غيار السيارات من الاتحاد الأوروبي.

وأضافت الهيئة أن وزيرة العمل في المملكة المتحدة تأمل في بحث القضية مع الشركة التي تطالب بإبقاء قواعد الاتحاد الأوروبي التي اتفق عليها حتى عام ٢٠٢٧.

الصفدي يعقد لقاءات تشاورية
مع عدد من نظرائه العرب

جدة

عقد نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين أمين الصفدي، لقاءات تشاورية مع عدد من نظرائه وزراء الخارجية العرب، على هامش اجتماع القمة العربية في دورتها لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى القمة.

وتناولت اللقاءات العلاقات الثنائية، والقضايا العربية، وسبل تفعيل العمل العربي المشترك، والمواضيع المطروحة على أجندة القمة العربية في دورتها الـ٣٢ التي ستستضيفها المملكة العربية السعودية في مدينة جدة.

والتقى الصفدي وزير الخارجية السعودي سمو الأمير فيصل بن فرحان، ووزير الخارجية الكويتي الشيخ سالم الصباح، ونائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية العراقي الدكتور فؤاد حسين، ووزير الخارجية المصري سامح شكري، ووزير الشؤون الخارجية والجيائية الوطنية بالخارج الجزائري أحمد عفاف، ووزير الخارجية والمغتربين اللبناني عبد الله بوحبيب، ووزير الخارجية المغربي ناصر بوريطة، ووزير الخارجية البحريني الدكتور عبد اللطيف بن راشد الزياني، ووزير الخارجية العماني بدر بن حمد البوسعيدي، ووزير الخارجية والمغتربين السوري الدكتور فيصل المقداد، ووزير الشؤون الخارجية والهجرة والتوسيع بالخارج نيبيل عمار.

وشارك الصفدي في اجتماع اللجنة الوزارية العربية مفتوحة العضوية لدعم دولة فلسطين، والتي ترأسها الجزائر، وتضم، الأردن، والسعودية، وفلسطين، وقطر، ولبنان، ومصر، والمغرب، وموريتانيا. كما عقد الصفدي ونائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية العراقي الدكتور فؤاد حسين، ووزير الخارجية المصري سامح شكري، اجتماعاً في إطار آلية التعاون الثلاثي، بحثت التحضيرات للقاء القمة الذي سيعقد في القاهرة العام الحالي.

كما شارك الصفدي إلى جانب وزراء



خارجية السعودية، والعراق، ولبنان، ومصر. في اجتماع اللجنة الاتصال الوزارية التي تم تشكيلها بموجب قرار صادر عن الدورة غير العادية لمجلس جامعة الدول العربية على المستوى الوزاري، التي عقدت بتاريخ ٧ أيار الحالي، لمتابعة تنفيذ مخرجات اجتماعي جدة وعمان، خلاله الوزراء، جدول الأعمال ومشاريع القرارات التي أعدها المندوبون الدائمون في اجتماعاتهم، ليعتمدها وزراء الخارجية تمهيداً لرفع مشاريع القرارات للقادة العرب على مستوى القمة المقرر عقدها يوم الجمعة الموافق ١٩ أيار ٢٠٢٣.

ومعالجة جميع تبعاتها، وفقاً لمخرجات اجتماعي جدة وعمان، ومنهجية خطوة مقابل خطوة، وبما ينسجم مع قرار مجلس الأمن رقم ٢٢٥٤. وأنهى الاجتماع الوزاري التحضيرية لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى القمة أعماله اليوم، والذي ناقش خلاله الوزراء، جدول الأعمال ومشاريع القرارات التي أعدها المندوبون الدائمون في اجتماعاتهم، ليعتمدها وزراء الخارجية تمهيداً لرفع مشاريع القرارات للقادة العرب على مستوى القمة المقرر عقدها يوم الجمعة الموافق ١٩ أيار ٢٠٢٣.

الأردن يشارك في منتدى
مكافحة الاتجار بالبشر في قطر

إلى أن هذا المنتدى يأتي ضمن جهود تعزيز الحوار بين المكونات الوطنية والشركاء الاجتماعيين والإقليميين والدوليين بهدف تبادل المعلومات وتفعيل التشاور والحوار المشترك، وتبادل التجارب الرائدة في حماية العمال من ظواهر الاتجار بالبشر بالنظر إلى الأهمية المتزايدة لهذه المسألة في ظل التحديات المرتبطة بها.

ويبحث المشاركون خلال الجلسات النقاشية للمنتدى، العديد من القضايا والموضوعات والتحديات والتطورات المتعلقة بآليات مكافحة الاتجار بالبشر في دول الشرق الأوسط، وتبادل الخبرات وأفضل الممارسات ذات العلاقة، وكيفية تعزيز وتنمية قدرات العاملين في مجال مكافحة الاتجار بالبشر، وأشكال الاتجار بالبشر في مواسم الاستقطاب السياحي، وعرض بعض التجارب في منطقة الشرق الأوسط بشأن مكافحة قضايا الاتجار بالبشر، ومحاولة الحد منها. وقال وزير الأوقاف والشؤون

الإسلامية ورئيس اللجنة الوطنية لمكافحة الاتجار بالأشخاص في الكويت، الدكتور عامر محمد، إن أحكام الشريعة الإسلامية، حرمت صور الاتجار بالأشخاص قبل تضمينها في المواثيق والاتفاقيات الدولية.

وقال وزير العدل الإماراتي، عبد الله النعيمي، إن الاتجار بالبشر نوع خطير من الجرائم المنظمة يهدد قرابة ٢٥ مليون شخص على مستوى العالم، مشيراً إلى أن التقارير الدولية تؤكد أن النسبة الكبرى من ضحايا الاتجار بالبشر هم من الباحثين عن فرص الهجرة المؤقتة للعمل. بدورها، قالت رئيسة هيئة حقوق الإنسان، ورئيسة لجنة مكافحة الاتجار بالبشر في السعودية، الدكتور هلا التويجري، إن هناك حاجة لإعداد تصور إقليمي موحد لاستغلال السياحة في جرائم الاتجار بالأشخاص ووضع الآليات المناسبة لمكافحة بالتعاون مع المنظمات الدولية.

شارك الأردن في المنتدى الحكومي لمكافحة الاتجار بالبشر في الشرق الأوسط الذي اختتم فعالياته في العاصمة القطرية الدوحة تحت عنوان "مكافحة الاتجار بالأشخاص في مواسم الاستقطاب السياحي الرياضة مثالا".

ومثل الأردن في المنتدى، أمين عام وزارة العدل سعد اللوزي، وحضور السفير الأردني في قطر، زيد اللوزي، وممثلين عن الهيئات والجهات المعنية في دول مجلس التعاون الخليجي، ومصر، وأميركا، والمملكة المتحدة، ومكتب الأمم المتحدة العني بالمخدرات والجريمة. وأكد وزير العمل القطري ورئيس اللجنة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر، الدكتور علي المري، في ختام المنتدى أن الاتجار بالبشر أضحت ظاهرة عالمية تشكل تهديداً للمجتمعات، وتمثل تحدياً كبيراً لإرادة المجتمع الدولي، وسعيه لتحقيق التنمية والرخاء للشعوب، لافتاً

الاحتلال الإسرائيلي يهدم
بنايات سكنية في القدس المحتلة

القدس المحتلة

هدمت آليات الاحتلال الإسرائيلي، بناية سكنية في بلدة سلوان بمدينة القدس المحتلة.

وقال مركز معلومات وادي حلوة في سلوان في بيان، إن البناية التي هدمتها قوات الاحتلال، بتربعة عدم الترخيص، تؤوي ٥٠ شخصاً من عائلة الحسيني.

وكانت سلطات الاحتلال سلمت عائلة الحسيني قراراً لإخلاء المنزل، تمهيداً لهدمه، في عام ٢٠١٨.

وقالت المقدسية أم آدم إحدى القاطنات في المبنى، إن البناية تم تشييدها قبل ٤٠ عاماً، واشتراها زوجها وأشقائه قبل ١٧ عاماً، وقامت العائلة بزيادة الشقق الأخرى على هذا البناء القديم، واستلمت العائلة أمر الهدم منذ أعوام، وأجلت الهدم عدة مرات، وتوجهت إلى القانون للحيلولة دون ذلك.

وفي السياق، طالبت وزارة الخارجية الفلسطينية مجلس الأمن الدولي بتحمل مسؤولياته في تنفيذ قرارات الشرعية الدولية، واتخاذ ما يلزم من الإجراءات الكفيلة بوقف التصيد الإسرائيلي الراهن.

واستنكرت الوزارة، في بيان اليوم، غياب ردود الفعل الدولية تجاه تلك الانتهاكات، والاعتداءات الاستفزازية عامة، معربة عن رفضها لبعض المواقف الدولية التي تساوي بين الجلاذ والضحية، وتوجه حديثها ومناشدتها للطرفين، بما يؤدي إلى خلط الأوراق هروباً من تحميل الحكومة الإسرائيلية المسؤولية الكاملة والمباشرة عن نتائج حربها وتدابيرها، واعتداءاتها المفتوحة على الشعب الفلسطيني وحقوقه الوطنية العادلة والمشروعة.

واعتبرت الوزارة أن "مسيرة الأعلام" للمستوطنين، المقررة غدا الخميس، واعتداءاتهم المتواصلة بحق الشعب الفلسطيني تندرج في إطار محاولات الاحتلال تغيير الواقع التاريخي والسياسي والقانوني في الأرض الفلسطينية المحتلة، وتأتي لفرض وقائع جديدة على الأرض يصعب تجاوزها في أي مفاوضات مستقبلية، بما ينسجم مع روايات الاحتلال الوهمية التي تقوم على اختلاق الأكاذيب، وقلب حقائق التاريخ، والجغرافيا.

الأمم المتحدة
تدعم خطة الأمم المتحدة

نيويورك

دعت الأمم المتحدة وشركاؤها اليوم إلى توفير ٣ مليارات دولار لمساعدة ملايين الأشخاص داخل السودان ومئات الآلاف الذين اضطروا إلى الفرار إلى الدول المجاورة.

وأطلقت الأمم المتحدة اليوم خطتين للاستجابة الإنسانية لتوفير الغذاء والرعاية الصحية والمأوى والحماية وغير ذلك من المساعدات الضرورية للمتضررين من القتال الذي نشب بين الجيش وقوات الدعم السريع في منتصف نيسان.

وقال بيان صحفي مشترك صدر عن مفوضية شؤون اللاجئين ومكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، إن خطة الاستجابة الإنسانية للسودان قد عدلت بسبب الزيادة الكبيرة في الاحتياجات نتيجة الأزمة الحالية. لاسيما في ظل ازدياد عدد القتلى وتوسع الاحتياجات الإنسانية والنزوح. وتتطلب الخطة الآن توفير ٢,٥٦ مليار دولار، بزيادة ٨٠٠ مليون دولار عن الخطة الأصلية التي وضعت قبل اندلاع القتال لمساعدة ١٢,٥ مليون شخص.

وتهدف الخطة المعدلة إلى مساعدة ١٨ مليون شخص حتى نهاية العام، لتصبح أكبر نداء إنساني للسودان.

وتسمى الخطة الثانية، وهي خطة الاستجابة الإقليمية للاجئين الخاصة بالسودان، إلى جمع ٤٧٠,٤ مليون دولار لدعم أكثر من مليون شخص من اللاجئين، والعائدين من لاجئي الدول الأخرى، والمجتمعات المضيفة في جمهورية أفريقيا الوسطى وتشاد ومصر وإثيوبيا وجنوب السودان.

وحسب الأمم المتحدة، أدى القتال الدائر في السودان إلى نزوح أكثر من ٨٤٠ ألف شخص، وفرار أكثر من ٢٢٠ ألف لاجئ سوداني وللاجئين من دول أخرى عبر الحدود.

أردوغان يطالب بتسليم
القذافي

عمان

أعلن الرئيس التركي رجب طيب أردوغان، تمديد اتفاق تصدير الجيوب الأوكرانية عبر موانئ البحر الأسود، لمدة شهرين، وذلك قبل يوم واحد من انتهاء آخر تمديد للاتفاقية التي هدته روسيا بالانسحاب منها.

وبحسب وكالة الأناضول التركية للأنباء، أكد أردوغان، في كلمة أمام أنصار حزب العدالة والتنمية، أنه جرى التوافق بشأن الموافقة على تمديد الاتفاق لمدة ٦٠ يوماً، بعد أن غادرت آخر سفينة محملة بالحبوب من ميناء أوكراني.

رئيس الوزراء
يشارك في مبادرة البحر الأسود

عمان

رجب الأمين العام للأمم المتحدة بتأكيد روسيا مواصلة مشاركتها في مبادرة البحر الأسود لمدة ٦٠ يوماً أخرى، واصفاً ذلك بأنه تطور إيجابي وخير جيد للعالم.

ووفقاً للموقع الرسمي للأمم المتحدة، في مؤتمر صحفي بمقر الأمم المتحدة، أشار أنطونيو غوتيريش إلى أن هناك قضايا ما زالت عالقة يواصل ممثلو روسيا وأوكرانيا وتركيا والأمم المتحدة بحثها، معرباً عن أمله في التوصل إلى اتفاق شامل لتحسين وتوسيع وتمديد المبادرة وفق ما اقترحه في خطاب موجه إلى رؤساء الدول الثلاث.

من جهتها، أكدت المتحدثة باسم وزارة الخارجية الروسية، ماريا زاخاروفا، موافقة موسكو على تمديد مبادرة "حبوب البحر الأسود" لمدة شهرين إضافيين، مشددة على ضرورة حل العقبات في تنفيذ المبادرة، وفقاً لقناة روسيا اليوم.

برعاية قاسية . . السيبي يمحى شخصية حامل اللقب في طريقه لنهاي الأبطال

وكالات

جرد مانشستر سيتي يفضيه ريال مدريد من فرصة التأهل إلى المباراة النهائية لمسابقة دوري أبطال أوروبا، بفوزه عليه (٤-٠) على ملعب الاتحاد.

ويدين السيبي بالفضل في هذا الفوز، إلى نجمه البرتغالي برناردو سيلفا، الذي أحرز هدفين في الدقيقتين ٢٣ و٣٧. قبل أن يضيف مدافع ريال مدريد إيدر ميليتاو الهدف الثالث بطريق الخطأ في مرماه (٧٦)، وأضاف البديل جوليا ألفاريز الرابع (٩٠+١).

وكان لقاء الذهاب قد انتهى بتعادل الضيقين ١-١، على ملعب "سانتياجو برنابيو"، الثلاثاء الماضي.

ومن المقرر أن يلعب مانشستر سيتي المباراة النهائية يوم ١٠ يونيو/حزيران المقبل، أمام إنتر ميلان، على استاد أتاتورك الأولي في مدينة إسطنبول التركية.

وبدا مانشستر سيتي شروط المباراة الأول بهدير هجومي، فمرر كيفن دي بروين كرة بينية روعا من خلاله إيرلينج هالاند، حارس مرمى ريال مدريد تيبو كورتوا، لكن الدفاع قطع كرتة أمام المرمى في الدقيقة ٧.

وأخذ كورتوا مرما من هدف محقق في الدقيقة ١٣، عندما أبعده بأعجوبة رأسية هالاند القريبة، إثر عرضية من جناح سيتي جاك جريليش.

واحتسب الحكم ركلة حرة لصالح سيتي، نفذها دي بروين على عكس المتوقع نحو المرمى، لكن كرتة مرت بجنب القائم القريب في الدقيقة ١٩، وعاد كورتوا ليتأق أمام هالاند، عندما طار لإنقاذ رأسية المهاجم النرويجي الخادعة في الدقيقة ٢١.

وتمكن سيتي أخيرا من افتتاح التسجيل في الدقيقة ٢٣، عندما مرر دي بروين كرة بينية مكرمة إلى برناردو سيلفا، الذي سدد من داخل منطقة الجزاء، كرتة التي استقرت في شباك المبريحي.

وأوشك مانشستر سيتي على إضافة الهدف الثاني في الدقيقة ٢٧، عندما مرر جوندوجان إلى هالاند الذي سدد كرة، ابتعدت قليلا عن مرمى الريال.

وجاءت أول تسديدة لريال مدريد في اللقاء بالدقيقة ٣٥، عندما حصل توني كروس على الكرة خارج منطقة الجزاء، ليطلق تسديدة قوية هزت عارضة المرمى.

ويعد دقيقتين، تمكن السيبي من إضافة الهدف الثاني، عندما وقف مدافع ريال مدريد إيدر ميليتاو أمام تسديدة جوندوجان، لتصل الكرة إلى الجناح البرتغالي سيلفا الذي أودعها برأسه في المرمى مسجلا هدفه الثاني.

مع انطلاق الشوط الثاني، بدأ مانشستر سيتي أكثر حذرا في التعاطي مع مجريات اللقاء، في وقت أزد فيه ريال مدريد السيطرة على الكرة بهدف تعويض، واحتسب الحكم ركلة حرة للفرق الملكي، نفذها المدافع دافيد ألبا فوق الحائط، ليعدها الحارس البرازيلي إيدرسون برباعة في الدقيقة ٥١.

ومع هدوء الجريبات، أجرى كارلو أنشيلوتي مدرب ريال مدريد، تبديله الأول بإخراج لوكا مودريتش وإحما أنتوني روديجر، مع تحريك إدواردو كامافينجا إلى وسط الملعب، ليثقل ألبا مركز الظهير الأيسر.

تواصل حذر مانشستر سيتي مع الاعتماد على الهجمات المرتدة التي لم تشكل خطرا كبيرا، وعجز هالاند عن الوصول إلى تمريرة دي بروين العرضية أمام المرمى في الدقيقة ٦٦.

وأهدر هالاند فرصة جديدة في الدقيقة ٧٣، عندما تلقى كرة خلفية رائعة من جوندوجان، ليواجه كورتوا الذي تصدى لمحاولته باقتدار.

ويعد دخول ماركو أسينسيو إلى تشكيلة ريال مدريد عوضا عن توني كروس، أضاف أصحاب الأرض الهدف الثالث في الدقيقة ٧٦، عندما حاول ميليتاو إبعاد الكرة من أمام مرماه إثر ركلة حرة، لكنه وضعها بطريق الخطأ في مرماه.

ودخل كل من لوكاس فاسكيز وداني سيبايوس وأوريلين تشواميني مكان كارفاخال ورودريجو وكامافينجا، ليفقد ريال مدريد فرصه في المباراة مع تبقي ١٠ دقائق على النهاية، دون إحكام لاعب إضافي للخط الأمامي.

وظهر مهاجم ريال مدريد كريم بنزيما أخيرا في الدقيقة ٨٣، عندما أُنقذ إيدرسون محاولته، ثم عاد الأخير ليتصدى لتسديدة سيبايوس بعدها بلحظات.

ودق البديل ألفاريز المسار الأخير في نعش ريال مدريد، عندما تلقى كرة البديل الآخر قبل فودين، ليفرض بالحارس ويضعها بأناقة في المرمى بالدقيقة الأولى من الوقت بدل الضائع.

اجتماع للجنة الوطنية للحد من شغب الملاعب



وكالات

عُقد في مدينة الحسين للشباب الاجتماع الأول للجنة الوطنية العليا للحد من الشغب في الملاعب الأردنية، والتي جرى تشكيلها تحت مظلة مبادرة "رؤية" التي أطلقتها جمعية شقيلة الخيرية بعد توطئتها بوزارة الشباب.

وتشكلت اللجنة من الجهات المعنية بشغب الملاعب، وتضم كلا من رئيسة جمعية شقيلة، مدير مدينة الحسين للشباب، مدير مديرية شباب العاصمة، نائب أمين عام الاتحاد الأردني لكرة القدم، مدير هيئة أجيال السلام، مندوب عن دائرة الإعلام في اللجنة الأولمبية، مديرية الأمن العام، مندوب عن وزارة الداخلية، أمين سر الاتحاد الأردني للرياضة المدرسية، متخصص في علم الاجتماع، مندوبين عن الإعلام الرياضي

والمندوبين عن الإعلام الرياضي الرسمي، وجرى خلال الاجتماع مناقشة توصيات مبادرة "رؤية" والاتفاق على وضع خطة استراتيجية من كافة الجهات المعنية للعمل بروح الفريق الواحد للمساهمة في الحد من الشغب في الملاعب الأردنية.

ويذكر أن جمعية شقيلة الخيرية جرى تشكيلها منتصف العام الماضي من خلال تنظيم ندوة عن الشغب في الملاعب الأردنية بحضور الجهات المعنية والأندية الأردنية والإعلام الرياضي وجرى الخروج بتوصيات عدة أبرزها، استحداث لجنة وطنية لمكافحة الشغب في الملاعب، ودراسة تنفيذ عقوبات مجتمعية على السلوكيات السلبية داخل الملاعب التي تؤدي إلى الشغب داخل وخارج الملاعب الرياضية، والتعاون مع

رؤساء المبادرات الشبابية لنشر الوعي في المجتمع المحلي، كما أوصت بعقد دورات توعوية حول ظاهرة الشغب في الملاعب لإداري الأندية والاتحادات لا لهم تأثير كبير على اللاعبين والجمهور وروابط المشجعين، وتنظيم دورات توعوية للاعبين والاستفادة من النجوم المؤثرين عبر وسائل الإعلام ومواقع التواصل من خلال فيديوهات حول أضرار الشغب.

ودعت التوصيات إلى العمل على تعزيز المواطنة والالتزام في المدارس والجامعات من خلال التوعية بالأخلاق الرياضية ومخاطبة إدارات الإعلام المسوع والمرئي لوضع آلية موحدة للتعامل مع المباريات بحيادية والوقوف على مسافة واحدة من جميع الفرق الرياضية.

فوزان في بطولة دوري القوات المسلحة لخماسي كرة القدم



وكالات

فاز فريق قيادة المنطقة العسكرية الوسطى على فريق قيادة المنطقة العسكرية الشرقية، بنتيجة (٢-٣) في المباراة التي جرت على صالة قصر الرياضة بمدينة الحسين للشباب، في إطار منافسات بطولة القوات المسلحة الأردنية الجيش العربي لخماسي كرة القدم.

كما شهد اليوم أيضا، فوز فريق قيادة المنطقة العسكرية الشمالية على فريق قيادة سلاح الجو الملكي بنتيجة (٨-٢).

وتستأنف المباريات يوم غد الخميس، بمبارتين في صالة قصر الرياضة، يلتقي في الأولى فريق قيادة القوة البحرية والزوارق الملكية مع فريق قيادة المنطقة العسكرية الوسطى عند الساعة ٩:٣٠ صباحا، وفريقي قيادة الحرس الملكي الخاص مع قيادة سلاح المدفعية الملكي عند الساعة ١١ صباحا.

رالي الأردن يضيف مرحلة جديدة في البحر الميت



وكالات

أعلنت الأردنية لرياضة السيارات، عن تفاصيل انطلاق رالي الأردن، الجولة الثالثة، من بطولة الشرق الأوسط؛ وتتضمن إضافة مرحلة جديدة في البحر الميت.

وقالت الأردنية لرياضة السيارات، إن منافسات رالي الأردن - الجولة الثالثة من بطولة الشرق الأوسط (فيا ميرك)، تبدأ بانطلاق احتفالية من فندق ماريوت البحر الميت عند الساعة ٦:٤٥ مساء يوم الخميس، ويسبق انطلاق الرالي عند الساعة ٦:١٥ المؤتمر الصحفي للرالي.

ويعد الرالي واحدا من أكثر أنشطة رياضة السيارات الدولية شهرة في تقويم الاتحاد الدولي للسيارات.

ويستقطب رالي الأردن مشاركة ٢٥ متسابقا من ٧ دول، كما يشترك في الرالي الوطني الثاني، ١٩ متسابقا ويقام بدعم من شركة "زين الأردن" و"هلا" و"ليس اف.ام".

وكانت الضرق المشاركة، قد أنهت عملية الاستطلاع على المراحل، اليوم الأربعاء، ووضعت الأردنية لرياضة السيارات، طرقا مشابهة لعام ٢٠٢٢، حيث أكد مدير الرالي جورج خوري أن تغييرات طفيفة تمت في القسم الأوسط من مرحلة نهر الأردن، ومسافتها ٤٠,٧٩ كم، وتم إضافة مرحلة جديدة، وهي مرحلة البحر الميت القصيرة، والبالغ طولها ٣,٤٨ كم وتقام ضمن منافسات الجمعة.

وتبلغ مراحل الرالي ١٢ مرحلة خاصة تبلغ مسافتها ٢٠٨,٠٤ موزعة على يومي الجمعة والسبت، وتبلغ المسافة الإجمالية للرالي ٥٨٩,٨٥ كم.

وتتضمن مراحل الرالي يوم الجمعة: يكرت الأردنية لرياضة السيارات، اليوم الأربعاء، ووضعت الأردنية لرياضة السيارات، طرقا مشابهة لعام ٢٠٢٢، حيث أكد مدير الرالي جورج خوري أن تغييرات طفيفة تمت في القسم الأوسط من مرحلة نهر الأردن، ومسافتها ٤٠,٧٩ كم، وتم إضافة مرحلة جديدة، وهي مرحلة البحر الميت القصيرة، والبالغ طولها ٣,٤٨ كم وتقام ضمن منافسات الجمعة.

وتتضمن مراحل الرالي يوم الجمعة: يكرت الأردنية لرياضة السيارات، اليوم الأربعاء، ووضعت الأردنية لرياضة السيارات، طرقا مشابهة لعام ٢٠٢٢، حيث أكد مدير الرالي جورج خوري أن تغييرات طفيفة تمت في القسم الأوسط من مرحلة نهر الأردن، ومسافتها ٤٠,٧٩ كم، وتم إضافة مرحلة جديدة، وهي مرحلة البحر الميت القصيرة، والبالغ طولها ٣,٤٨ كم وتقام ضمن منافسات الجمعة.

العدوان ينتزع تعادلا قاتلا للجيل من أنياب الأهلي

وكالات

بدد فريق الجيل طموح منافسه الأهلي، بعدما فرض عليه التعادل (١-١)، في الوقت بدل الضائع من مواجهة التي جرت مساء الأربعاء على ستاد الأمير محمد بالزرقاء، في افتتاح الجولة الثانية لبطولة درع الاتحاد الأردني.

وانتهى الشوط الأول بالتعادل السليبي، حيث غابت مشاهد الخطورة، وانحصرت الألعاب في منتصف الملعب، قبل أن يفتتح نجم الأهلي إبراهيم الجوابرة باب التسجيل لفريقه في الدقيقة ٦٠ من علامة الجزاء.

وفي الوقت الذي كان فيه الأهلي ينتظر صافرة الحكم للإعلان عن نهاية المباراة، أدرك الجيل هدف التعادل بالدقيقة "٨٠+٩٠" من كرة عرضية وجدت محمد العدوان ليدها برأسه من فوق حارس الأهلي. ورفع فريق الأهلي بذلك رصيده إلى ٤ نقاط في الصدارة، مقابل نقطة واحدة للجيل محتلا المركز الثامن.

مدربون يطالبون باستثمار الجيل الكروي الحالي للمنافسة بكأس آسيا



وكالات

أكد مدربون محليون أن الكرة الأردنية تملك حاليا جيلا من اللاعبين قادر على الذهاب بالمنتخب الوطني بعيدا في تصفيات كأس آسيا وتصفيات مونديال ٢٠٢٦.

وطالب المدربون بضرورة استثمار هذا الجيل لتحقيق طموحات وأحلام الشارع الرياضي الأردني بالمنافسة على لقب كأس آسيا، وبلوغ نهائيات كأس العالم ٢٠٢٦.

ويستعد المنتخب الوطني للمشاركة في نهائيات كأس آسيا التي تقام في قطر مطلع العام المقبل، إلى جانب التصفيات الآسيوية المؤهلة لمونديال ٢٠٢٦.

واعتبر المدربون في تصريحاتهم لوكالة الأنباء الأردنية (بترا) أن الكرة الأردنية تضم حاليا نخبة من اللاعبين القادرين على قيادة المنتخب لأعلى المستويات، سيما وأن اتحاد الكرة رسم فترة إعداد مثالية للمنتخب وبالتالي ضرورة استثمار ذلك لتحقيق حلم بلوغ المونديال لأول مرة في تاريخ الكرة الأردنية.

وبين المدرب الوطني إسلام ذيابات، أن الكرة الأردنية تمتلك حاليا جيلا واعدا قادرا على تحقيق الإنجازات، لافتا إلى أن احترام موسى التعمري في الدوري الفرنسي دليل على ارتفاع قيمة اللاعبين الأردني فنيا وماديا.

وأضاف: "هناك نجوم في الكرة الأردنية الحالية يحترفون في أندية خارجية متميزة، ولا بد من استثمارهم لخدمة المنتخب وتحقيق الأهداف".

بدوره، اعتبر المدرب خالد الخطيب أن الفرصة متاحة حاليا للمنتخب لتحقيق ما لم يتحقق في السنوات الماضية، معتبرا أن اللاعبين الحاليين قادرين على قيادة المنتخب للمونديال والمنافسة على كأس آسيا، شريطة استثمارهم بشكل جيد.

وقال الخطيب إن خطة إعداد المنتخب مثالية وتحتاج فقط من الجهاز الفني أن يتعامل معها وفق المطلوب لتحقيق الأهداف. ودعا مدرب حراس المرمى محمد البدارنة الذي يعمل في الإمارات حاليا إلى ضرورة استثمار المواهب المتوفرة حاليا في الكرة الأردنية للذهاب بعيدا في المنافسات الرسمية المقبلة.

واعتبر البدارنة أن وجود لاعبين أمثال موسى التعمري، ويزن نعيمات، وعلي علوان، ومحمد أبو زريق "شراة" ونزار الرشدان، ويزيد أبو يلي، وعبدالله الفخوري، ومحمود مرضي وغيرهم من النجوم، كفيل بيب روح التفاؤل في الشارع الرياضي الأردني لتحقيق الأهداف المطلوبة.

جوارديولا: لا وقت للاحتفال . . ومواجهة الإنتر ليست نزهة

وكالات

عبر بيب جوارديولا، مدرب مانشستر سيتي، عن سعادته ببلوغ فريقه نهائي أبطال أوروبا، بعد الفوز (٤-٠) على ريال مدريد، في إياب نصف نهائي البطولة.

وثار السيبي من خسارته في موقعة نصف النهائي أمام الملكي الموسم الماضي، وقدم مباراة مثالية، ليصل إلى النهائي الثاني له في آخر ٣ أعوام.

وقال جوارديولا، في تصريحات لشبكة "بي إن سبورت": "في ديارنا نشعر براحة لا تصدق مع جمهورنا، كان لدي شعور الذي مررنا به قبل عام بعدما حدث الموسم الماضي، ولكن اليوم كل شيء خرج بالطريقة التي أردناها، كان الأمر مؤثرا للغاية للمعظم عندما قال الناس إن هؤلاء اللاعبين لا يملكون الشخصية، ولكن خلال عام واحد أظهرنا مدى تميزنا".

وأضاف: "عندما تصل إلى نهائي دوري أبطال أوروبا كان لدينا شعور بأننا جاهزون".

وعن المباراة النهائية أمام إنتر ميلان، قال جوارديولا: "بصراحة، المباراة النهائية ضد فريق إيطالي ليست أفضل هدية، إنهم قادرين على المنافسة، هذا الفوز سيحظى بالكثير من الإطراء، ولكن لدينا الوقت للاستعداد ذهنيا".