مجتمع

سورية: نحو 15000 شخص واجهوا التعذيب

بمناسبة ذكرى «اليوم الدولي لمساندة ضحايا التعذيب»، قالت «الشبكة السورية لحقوق الإنسان» إن 14685 شخصاً، بينهم 181 طفلاً و94 سيدة قُتلوا في سورية منذ مارس/ آذار 2011 وحتى يونيو/ حزيران 2022 بسبب التعذيب، غالبيتهم على يد النظام السوري، مؤكدةً في تقريرها الحادي عشر عن التعذيب في سورية الذي أصدرته أمس أن «التعذيب نهج مستمر على مدى أحد عشر عاماً». وسجلت مقتل ما لا يقل عن 11 شخصاً بسبب التعذيب في مراكز الاحتجاز التابعة للنظام منذ صدور قانون تجريم التعذيب رقم 16 في 30 مارس/ آذار 2022. (العربي الجديد)

جنوب أفريقيا: العثور على نحو 20 جثة في حانة

عثر على جثث ما لا يقل عن 20 شخصاً على الأقل، معظمهم من الشباب، في حانة في مدينة إيست لندن بجنوب أفريقيا، كما أعلنت الشرطة المحلية. وقال قائد شرطة المنطقة الجنرال ثيمبينكوسي كينانا إنه «عثر على ما لا يقل عن 20 شاباً ميتاً في حانة ليلية في إيست لندن»، مشيراً إلى أنّ «التحقيقات متواصلة لمعرفة ملابسات وفاتهم». أضاف أن «الضحايا تتراوح أعمارهم ما بين 18 و20 عاماً». وبحسب الصور المتداولة على مواقع التواصل، بدت الجثث ملقاة على الأرض من دون إصابات ظاهرة. وتضم المدينة مليون نسمة. (فرانس برس، أسوشييتد برس)

تظاهرات أميركا: ضد «الدولة الدينية»

تتواصل الاحتجاجات في أنحاء الولايات المتحدة على قرار المحكمة العليا إلغاء الإجهاض. وأمام مقر المحكمة العليا الذي وضع تحت حماية الشرطة، هتف مدافعون عن الإجهاض الاختياري شعارات «فصل الدين عن الدولة»، و«جسدي خياري». وفي لوس أنجليس تظاهر مئات من المدافعين عن الإجهاض الاختياري، واضطرت الشرطة إلى استخدام هراوات لتفريقهم، وشهدت مدن أخرى احتجاجات فيما أغلقت عيادات الإجهاض في ميسوري وساوث داكوتا وجورجيا أبوابها، أما الولايات التي يحكمها ديمقراطيون، مثل كاليفورنيا ونيويورك، فتعهدت بمواصلة إجراء العمليات. وفي سيدار رابيدز بولاية أيوا، صدم شخص شاحنة صغيرة قادها مجموعة من المتظاهرين ما أدى إلى إصابة امرأة. وفي ولاية أريزونا، استخدمت الشرطة الغاز المسيل للدموع لتفريق متظاهرين حطموا نوافذ مجلس الشيوخ المحلي». وكان الرئيس الديمقراطي جو بايدن قال، قبل أن يتوجه إلى أوروبا: «أعلم أن القرار مؤلم ومدمّر لكثير من الأميركيين» علماً أنّه كان دعا المواطنين إلى الدفاع عن الحق في الإجهاض خلال انتخابات التجديد النصفي للكونغرس في نوفمبر/ تشرين الثاني المقبل. وفيما يخشى مدافعون عن الإجهاض أن تلغي المحكمة العليا حقوقاً أخرى، مثل زواج المثليين أو وسائل منع الحمل، بعدما بات غالبية قضاتها من المحافظين، قالت المتحدثة باسم البيت الأبيض كارين جان بيير: «يقلقنا هذا الاحتمال، والولايات المتحدة تشهد لحظات مخيفة».
(فرانس برس)

(سوزان كوردييرو/ فرانس برس)

ليبيا: تلاميذ يستعدون للإجازة الصيفية

طرابلس ـ **أسامة علي**

يقترب موعد الإجازة الصيفية بالنسبة لتلاميذ المدارس في ليبيا بعد الانتهاء من امتحانات نهاية العام الدراسي الحالي، والتي عادة ما تمتد من يوليو/ تموز وحتى بداية سبتمبر/ أيلول المقبلين. إلا أن العراقيل والصعوبات التي تواجهها العملية التعليمية خلال السنوات الماضية، ربما تجعل فترة الإجازة تستمر أطول. واعتاد عادل خترّوش، وهو مواطن من حي عين زاره بطرابلس، على إلحاق ولديه اللذين يدرسان في الصفين الثالث والرابع بكتاب لحفظ القرآن الكريم في منطقته. ويقول لـ «العربي الجديد»: «هذا هو برنامج أطفالي في كل عام. أعتقد أنني أقدم لهم أفضل هدية». بالإضافة إلى حفظ القرآن، باتا يكتبان بخط أفضل بدلاً من التلهي بالألعاب الالكترونية على الهواتف أو قضاء الإجازة من دون أي فائدة». ويقرّ خترّوش بضرورة منح وقت كاف لولديه للعب كأي طفل، لكنه في الوقت نفسه يعرب عن خشيته مما قد يحمله الشارع لهما بعيداً عن رقابته. ويقول: «تروج في الساحات العامة والأحياء ثقافات ضارة ما قد يقود الأطفال إلى الانحراف». ويشير إلى غياب المراكز التثقيفية أو التسلية، منتقداً سعي المدارس والمعاهد الخاصة إلى الربح التربح. من جهته، يقول أيمن موسى، الذي يدرس في الصف الثامن في إحدى مدارس العاصمة إنه يستعد للالتحاق بدورة مكثفة لتقوية لغته الانكليزية خلال الصيف. ويوضح لـ «العربي الجديد» أنه حريص على الاستعداد للمرحلة الثانوية. «أنوي اختيار شعبة العلوم ومن الضروري أن أكون مستعداً ومتمكناً من اللغة».

وإذ يقرّ أيمن بضعف دورات تعليم اللغات الأجنبية المحلية، إلا أنه يتحدث عن إقبال التلاميذ في المراحل المتقدمة من التعليم الأساسي والثانوي على المدارس الأجنبية، كونها تضم أساتذة ومناهج متقدمة. «ففي طرابلس وحدها، توجد أربع مدارس أجنبية كبيرة يمكن أن أقضي جزءاً كبيراً من إجازتي فيها». وتقول رحاب بن دائخة التي تتحدر من مدينة البيضاء شرقي البلاد، والتي تخطط لإلحاق ابنتها بدورات للتدبير المنزلي على الرغم من أنها ما زالت في التعليم الثانوي، لـ «العربي الجديد»: «مثل هذه الدورات التي تنظمها مدارس خاصة لا تحتاج إلى الكثير من المهارات التي تتطلب مناهج معينة. أسعى إلى أن تتعلم ابنتي بعض المهارات وترفه عن نفسها في الوقت نفسه». ويقبل الكثير من الأهالي على إلحاق أولادهم في النوادي الصيفية الخاصة بتعليم أنواع من الرياضات كالسباحة أو كرة القدم وغيرها وخصوصاً أن أسعارها مناسبة. وعما قد يدفع الأهل إلى التركيز على هذه الأنشطة بدلاً من الالتحاق بالمراكز التي توفر برامج ترفيهية متكاملة، توضح أن أعمار الأطفال المتفاوتة داخل العائلة الواحدة قد تربك بعض الأهالي، عدا عن اضطرار بعض التلاميذ الذين رسبوا في امتحانات الدورة الأولى إلى التحضير لامتحانات الدورة الثانية التي تجرى في الصيف.

ويعد إلحاق الأطفال في النوادي والدورات الترفيهية ثقافة حديثة على المجتمع، كما تقول الباحثة الاجتماعية حسنية الشيخ، مشيرة إلى أنها ما زالت تتبلور سواء لدى العائلات أو المدارس الخاصة. وتوضح الشيخ في حديثها لـ «العربي الجديد» أن إرسال الأطفال إلى كتاتيب لتحفيظ القرآن يكاد يكون الثقافة المعروفة والأقدم لدى الأسر، لكن دورات تعلم المهارات أو نوادي الترفيه الصيفي كلها حديثة وبالتالي لا تجد في مضمونها الكثير مما يشير إليه عنوان الدعاية أو الإعلان عنها. وتؤكد أن الجهات الحكومية المعنية بالشباب والشؤون الاجتماعية ما زالت بعيدة عن إدراك أهمية تطوير ودعم الأنشطة الصيفية.

مؤخراً، أعلنت حكومة الوحدة الوطنية إنشاء المركز الوطني للتخييم والاصطياف، ويتولى تنظيم مخيمات وأنشطة صيفية للشباب، علماً أنها متوقفة منذ عام 2009. إلا أن الشيخ ترى أن تطور البرامج الصيفية هي رهن تطور المجتمع وإدراكه لمدى أهمية هذه الأنشطة، مشيرة إلى أهمية أن تبحث الجهات المشرفة على إطلاق البرامج الصيفية للطلاب والأطفال عما يفيدهم ويخدم الجانبين التثقيفي والترفيهي، ويساهم في تطوير سلوك الأطفال والشباب.

تثقيف وترفيه

لا تحبذ الباحثة الاجتماعية حسنية الشيخ قضاء الطفل كامل العطلة الصيفية في الكتاتيب أو في دورة لتعليم الرياضة. وتقول: «التنوع مهم بالنسبة إلى الطفل في المرحلة الاساسية والشباب في المرحلة الثانوية؛ فالمزج بين التثقيف والترفيه يساهم في التخلص من الضغط طوال العام الدراسي»، مشيرة إلى ان «بعض العائلات في المجتمع لا تساعد أولادها على الاستفادة من العطلة الصيفية، ويقضونها من دون اي برامج».

متابعة

مهاجرون سريون موتٌ لا فردوس في مليلية

لا يمنع احتمال الموت المهاجرين السريين من المخاطرة آملين الوصول إلى أوروبا. هؤلاء يواجَهون بعنف كلما حاولوا اجتياز السياج الحدودي مع مليلية، بعدما اختاروا المغرب بلداً للانطلاق منه

الرباط ـ **عادل نجدي**

أعادت حادثة مصرع 23 مهاجراً سرياً يتحدرون من أفريقيا جنوب الصحراء، أثناء اقتحامهم السياج الحدودي الفاصل بين مدينة مليلية (تحت السيادة الإسبانية) ومحافظة الناظور المغربية (شمال شرقي البلاد)، إلى الأضواء مأساة آلاف المهاجرين المستمرة الراغبين في تحقيق حلمهم وبلوغ الفردوس الأوروبي. وتعكس محاولة المهاجرين السريين اقتحام السياج الحدودي مع مليلية، وهي المحاولة الأكثر دموية في تاريخ الهجرة السرية منذ عام 2005، الوجهَ القديم الجديد لمأساة بطعم الموت. وكان لافتاً رفع منظمات حقوقية وعمالية مغربية مطالب بفتح تحقيق لتحديد ملابسات الخسائر الفادحة في الأرواح وتحديد المسؤوليات. وتعد مليلية وسبتة نقطتي عبور معروفتين للمهاجرين السريين الذين يحاولون الوصول إلى الفردوس الأوروبي. وقبل أسابيع من الحدث المأساوي، تجاوز عدد المهاجرين الذين دخلوا المدينتين ثلاثة أمثال العدد الذي دخل في الفترة نفسها من عام 2021.

وبهدف مواجهة تدفق المهاجرين السريين، شيّدت سلطات مدينتي سبتة ومليلية سياجين شائكين زودتهما بأجهزة لاستشعار الصوت والحركة على مسافة 12 كيلومتراً من مليلية و8 كيلومترات من سبتة. ويختبئ غالبية المهاجرين الراغبين في العبور إلى مدينة مليلية في غابة «غوروغو»، في انتظار أول فرصة لاقتحام سياج ثلاثي يبلغ طوله حوالي 12 كيلومتراً. ويستخدم المهاجرون في عملية اقتحامهم السياج الحدودي خطافات وأحذية مجهزة بمسامير لتسلقه. وفي غابة غوروغو، يعيش الأفارقة في قسمة بحسب عدد الأفراد والجنسية؛ فهناك معسكر الكاميرونيين ومعسكر الماليين ومعسكر النيجيريين، بالإضافة إلى معسكرات أخرى، لكنّهم جميعاً يواجهون ظروفاً صعبة، إذ لا تتوفر أدنى الشروط الصحية.

ولم يمنع اعتقال حوالي 9100 مهاجر وترحيل 3000 آخرين إلى مدن وسط وجنوب المغرب و1700 آخرين إلى بلدانهم الأصلية، في حملات أمنية نفذت عام 2018، من استمرار المنطقة في جذب المهاجرين السريين الذين ينشدون الحلم الأوروبي. وكانت السلطات المغربية قد فككت، في فبراير/ شباط 2015، مخيمات المهاجرين الأفارقة السريين في غابة غوروغو، والتي شكلت محطة لتجمع المهاجرين السريين الذين يرغبون في دخول مليلية تحديداً، لكن المئات استمروا في التوجه إلى الغابة باعتبارها المحطة الأخيرة للراغبين في التسلل إلى أوروبا عبر السياج الحدودي لمليلية.

ويورد تقرير، أصدره المعهد المغربي لتحليل السياسات في 15 سبتمبر/ أيلول 2020، أنّ خريطة انتشار مهاجري جنوب الصحراء تظهر أنهم في حركة مستمرة تختلف بحسب الخطة التي يضعونها لمحاولة العبور إلى القارة الأوروبية. وبالنسبة لمن يختارون اقتحام السياجين الحدوديين في مدينتي سبتة ومليلية، فهم يتحركون في اتجاه واحد وصولاً إلى مدينة تطوان (شمال) أو الناظور (شمال شرق)، مع محاولتهم تأمين قوت يومهم من دون الحاجة إلى جمع المال، بخلاف أولئك الذين يختارون عبور البحر، والذين يشكلون الغالبية، ويدفعون مبالغ مالية تتراوح ما بين 2000 و5000 دولار للمهربين، والتي قد ترتفع في فصل الصيف عندما يكون البحر هادئاً وتنخفض مخاطر الرحلة. وبحسب رئيس جمعية الريف لحقوق الإنسان شكيب الخياري، فإن المهاجرين «يحاولون الاختباء في الغابة، ويتحينون فرصة تجاوز الحاجز المحيط بمليلية. ولا يهتمون بالانتقال إلى مدن أخرى أو تسوية أوضاعهم الإدارية في المغرب، بدليل أن المناطق المحاذية لمليلية شهدت أقل طلبات خلال عملية التي أطلقتها السلطات عام 2014 لتسوية الأوضاع الإدارية الخاصة بالأجانب».

وعلى امتداد السنوات الماضية، باتت محاولات اقتحام المهاجرين السياج الحدودي لمليلية شبه يومية، وتم إفشال نحو 47 محاولة لاقتحام المدينة خلال العام الماضي، في حين كشفت الحكومة الإسبانية أخيراً أن مدينتي سبتة ومليلية شهدتا 6800 عملية اقتحام للسياج المحيط بهما خلال السنوات التسع الأخيرة.

ويقول الخياري إن العدد الكبير لعمليات الاقتحام يستدعي موارد مالية وبشرية كبيرة، لافتاً إلى أن الانتقادات اللاذعة التي طاولت المغرب بعد مصرع 17 مهاجراً عام 2005 عند الحواجز السلكية باستعمال الرصاص الحي، كانت سبباً مباشراً في اللجوء إلى وسائل أخرى للحيلولة دون دخول المهاجرين إلى مدينتي سبتة ومليلية، منها حفر خنادق وأسلاك بشفرات قاطعة، والتي لم تكن للأسف محط استنكار من الجهات الحقوقية الرسمية على وجه الخصوص. ويقول: «ما يجب استحضاره في هذا الصدد هو أن استعمال القوة لمواجهة المهاجرين الذين يقتحمون السياج الحدودي هو أمر مطلوب قانونياً ومشروع حقوقياً إن تم في إطار متوازن، وهو أمر ضروري لحفظ النظام العام. لكن، كل هذا لا يجب أن ينسينا المأساة التي يعيشها المهاجرون في عمق البحر، إذ سجل العام الماضي 3000 حالة وفاة في البحر الأبيض المتوسط».

وبالنسبة للأمين العام لـ«المنظمة المغربية للشغل» علي لطفي، فإن الحكومة المغربية مطالبة بفتح تحقيق في الحادث المأساوي، والعمل مستقبلاً على تجنب وقوع مثل هذه الأحداث المؤلمة، سواء عبر الحدود البرية أو البحرية التي يذهب ضحيتها مغاربة ومهاجرون أجانب. ويشدد لطفي في حديثه لـ«العربي الجديد» على مطالبة الجهات الحكومية المختصة بتفعيل التوجيهات الملكية حول موضوع الهجرة واللجوء والتعاطي الميداني والعملي مع الهجرة، بمقاربة إنسانية واجتماعية، والعمل على إدماج المهاجرين، وعدم السماح مستقبلاً بخلق غيتو في الغابات المجاورة لمدينتي سبتة ومليلية، والتصدي الحازم لعصابات ومافيات التهريب والاتجار بالبشر التي تجني أرباحاً هائلة من هذه الأنشطة غير المشروعة، وتفكيك المخيمات الغابية بوسائل سلمية».

> تؤكد الهجمات أنّ المهاجرين الوافدين لم يجدوا راحتهم في المغرب

ويعدّ المغرب منفذاً رئيسياً للمهاجرين السريين القادمين غالباً من بلدان أفريقيا جنوب الصحراء نحو إسبانيا، سواء عبر البحر المتوسط أو المحيط الأطلسي باتجاه جزر الكناري، فضلاً عن مدينتي سبتة ومليلية. ومع بداية هذا العام، أحبطت السلطات المغربية أكثر من 14 ألفاً و700 محاولة للهجرة السرية، وفككت 52 شبكة لتهريب المهاجرين بحسب أرقام رسمية مغربية. وخلال العام الماضي، وصل إلى إسبانيا أكثر من 40 ألف مهاجر، معظمهم قادمون من المغرب، بحسب الحكومة الإسبانية.

يواجهان ظروفاً صعبة في مليلية (فاطمة سنا/ فرانس برس)

تسوية قانونية

مع تزايد أعداد المهاجرين من دول جنوب الصحراء الأفريقية وتشديد الرقابة على حدود الدول الأوروبية، يعتمد المغرب منذ عام 2014 استراتيجية خاصة بالهجرة واللجوء بهدف دمج المهاجرين من خلال تسوية أوضاعهم القانونية، ومساعدة الراغبين منهم في العودة إلى بلدانهم. وساهمت الاستراتيجية في تسوية أوضاع حوالي 50 ألف مهاجر سري أفريقي.

النص الكامل
على الموقع الالكتروني

إيكولوجيا

اتفاق غير معلن

محمد احمد الفيلابي

تشير كلمة الاحتباك في اللغة العربية إلى الجمع بين متقابلين، في توظيف مقصود، وإلا فما يجعل نهراً يجري ماؤه طيلة العام يتخذ اسم يابوس وإذا كان للكلمة معنى آخر غير الجفاف في لغة محلية لواحدة من 31 قبيلة تسكن ولاية النيل الأزرق. وهي من ولايات السودان الحدودية مع إثيوبيا من الجنوب والشرق، وتجاور ولايات سنار وأعالي النيل والقضارف. ويسكنها 800 ألف شخص، بينهم سكان أصليون مثل الـ«أنقسنا» في مناطق غرب الدمازين، حيث جبال الأنقسنا، ومن أهم مدنهم باو، وكذلك سكان الـ«برتا» الذين يسيطرون ثقافياً في مناطقهم التي تقع بين إثيوبيا والسودان. والـ«برون» والـ«فونج» والـ«قُمُز». ومن أشهر القبائل النازحة عن غرب أفريقيا الفلاتة والـ«أمبررو» من مجموعة قبائل الفلانو الرُحّل الذين يسعون خلف مواشيهم. وهي تملك عادات وتقاليد خاصة بها. وهناك سكان الـ«بلدقو» في جبال فازوغلي وبكوري ومياس، إلى جانب مجموعات صغيرة أخرى مثل «الحمدة» و«الرقاريق» و«الزبالعة» و«الزيرطة» و«الكوما» و«القنزا» وغيرها من قدامى السكان والمهاجرين. وفي الآونة الأخيرة، عجّت المنطقة بنازحي الحرب. يورد الكاتب السوداني العالمي بركة ساكن: «مواطنو الكوما والقنزا جنوب نهر يابوس فقراء في موازين المدنية، لكنهم أغنياء في موازين فن المكن والطبيعة حولهم، إذ يعتمدون في حياتهم اليومية على هبات الطبيعة. الماء من بئر سطحية تحت جبل «دوقابلي» الشاهق المتوحش الذي يرتادونه نهاراً وترتاده الوحوش ليلاً، إلا في ما ندر حين يلتقي الجمعان ويتراجع المواطنون حتى يكتفي الوحش من الماء، ويمضي في سبيله، ثم يأتي دورهم. اتفاق غير معلن، لكنه مطبق حرفياً».

هذا الأمر ترى فيه شركات الإنتاج السينمائي افتراضاً قد يكون أحياناً مستحيلاً في الواقع، لكنه التشويق في تقديم القصص المفعمة بأحلام التعايش السلمي بين الوحوش والبشر عبر أفلام «الأنيميشن»، كما تفعل شركة ديزني. لكنه الواقع هنا وفلسفة البقاء، على قيد الحياة. فهؤلاء يتقاسمون خيرات الطبيعة حولهم مع المخلوقات الأخرى عبر نظام دقيق قد يؤدي أي تجاوز فيه إلى كارثة تولّد إلى جانب الخسارة درساً جديداً وتجربة تدرأ عنهم المخاطر لاحقاً. يذكر الباحث عادل شالوكا حول النهر أنهم «يسمّونه بخور يابوس في بعض الكتابات، ولكنه نهر دائم الجريان ينحدر من مرتفعات الهضبة الإثيوبية وينساب داخل أراضي إقليم الفونج، ويواصل جريانه حتّى منطقة المابان جنوبي السودان. ويعتبر فخر إقليم الفونج الذي تُنتَج حوله محاصيل بساتين وثروة سمكية، إضافة إلى كونه مصدراً مُهمّاً للشُرب للإنسان والحيوان. هو نهر الحياة». كثيرة هي المناطق البعيدة عن العيون في أطراف السودان، والتي ظلت تحتفظ ببيئاتها البكر والأراضي الخصبة والغنية بالموارد، التي لم تستطع يد الخراب أن تتوغّل إليها، بسبب وعورة الطرق المؤدية، ووقوعها في دوائر حروب المركز والهامش.

(متخصص في شؤون البيئة)

أسرار حمية البحر المتوسط للاكتشاف والتذوق عالمياً

يتميز النظام الغذائي للبحر المتوسط بخصائص فريدة (دافيد سيلفرمان/ Getty)

بعدد موقع «مينز هيلث» بعض الفوائد المثبتة والمحبوبة لحمية البحر الأبيض المتوسط، وبينها أنها أفضل نظام غذائي لصحة القلب، وركيزة تقليل خطر الإصابة بسكتة دماغية، ووسيلة فعّالة لخفض ضغط الدم. وما يجب فعله للحصول على هذه القيم الغذائية هو تناول مأكولات تنقل أسلوب العيش على سواحل دول البحر المتوسط، من أسماك طازجة وأنواع خضر وكثير من زيت الزيتون، وربما نبيذ جيد. لكن بالنسبة إلى متخصصين في التغذية وأشخاص يتواجدون في أنحاء العالم ويمنون النفس في جني الفوائد الصحية من أصناف حمية البحر المتوسط، تتمثل المشكلة الأساسية في أنهم لا يعلمون بالتركيبات وطرق التحضير والنكهات والتوابل التي تستخدم في إعداد أصناف هذه البلدان، ما يجعلها حصرية جداً بالنسبة إليهم. ويأعتبار أن السياحة الأجنبية إلى دول البحر المتوسط تشمل خصوصاً اليونان وإسبانيا وإيطاليا وفرنسا، يبقى الانفتاح العالمي على ميزات الحمية الخاصة بباقي دول المنطقة محدوداً، وتحديداً تلك الموجودة في شمال أفريقيا والشرق الأوسط.

تقول اختصاصية التغذية الأميركية، مايا فيلر: «يشمل النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط 22 بلداً، ويتميز بخصائص فريدة من أعشاب وأطعمة تتضمن الكثير من التوابل، وأيضاً خيارات واسعة من الحلويات. أما أساليب الطهي فتركز على الخضر والفواكه والفاصوليا والعدس والحبوب الكاملة والمأكولات البحرية أكثر من اللحوم والدواجن. والمكونات الطازجة عالية الجودة، وتقنيات التحضير البسيطة تجعل النكهات غير عادية». وتلفت ميرف دوران، صاحبة شركة «أوليمبيا أوليف أويل» التركية، إلى أن «دول الشرق الأوسط تملك أيضاً عدداً كبيراً من المشروبات ذات النكهات المختلفة والفوائد الصحية الفريدة. ففي إيطاليا وإسبانيا هناك قهوة الإسبريسو، وفي تونس الشاي بالنعناع».

وفي معايير النظام الغذائي للأميركيين لا خطأ في تناول الأطعمة النموذجية لحمية البحر المتوسط، لكنهم يحتاجون إلى اكتشاف نكهات وتوليفات هذه الحمية، وتذوقها ربما عبر تناول الخضر محمصة، في حين أنهم أقل اعتياداً على الصلصات والشوربات والأطباق التي تحتوي على خضر، لذا يروج البعض لفكرة أن التعلق بحمية البحر الأبيض يتطلب حب الطبخ. ويدعون الناس إلى امتلاك كتاب لوصفات خاصة ببلدان شمال أفريقيا والشرق الأوسط، وانتقاء مطاعم من مختلف الثقافات لتذوق التوابل والنكهات. ويقترحون مثلاً اطباقاً تتضمن البازنجان والحمص المغمسَين بزيت الزيتون.

(كمال حنا)

هروب من الحر إلى الغرق في أنهر العراق

بغداد ـ **زيد سالم**

يُسجل العراق منذ بدء موجات الحرّ الصيفي قبل أسابيع العديد من حوادث الغرق في الأنهر والبحيرات، التي تزداد في ظل هرب المواطنين من الحرارة المرتفعة، وانقطاع التيار الكهربائي ساعات طويلة عن المنازل، وتوفر عدد قليل من المسابح. ويُعرف موسم الصيف في العراق بـ«موسم الغرق» الذي يتسبب في حوادث تصيب أفراداً في عائلات كثيرة خلال ممارستهم السباحة في أنهر أو بحيرات أو سواق لريّ المزارع، في وقت لا تلبي المسابح الخاصة احتياجات مواجهة تجاوز الحرارة 50 درجة مئوية أحياناً، لأنها غير مجانية. ويعتبر الأطفال والشباب وحتى الشيوخ أن لا مفرّ من موجات الحرّ وانقطاع التيّار الكهربائي إلا عبر قضاء ساعات الظهيرة في مياه الأنهر. وشهدت محافظات، منها نينوى والأنبار وصلاح الدين، حوادث غرق عدة، بعضها لمجموعات من الأشخاص، وهو ما حصل في قرية تابعة لمحافظة بابل أخيراً، حين غرق ثلاثة شبان لدى تدخلهم لمحاولة إنقاذ رفيق لهم من الغرق في نهر بعدما أصيب بتشنج عضلي.

وشملت هذه الكوارث مدناً عراقية عدة، رغم التعليمات التي تصدرها وزارة الداخلية وقيادة الشرطة النهرية المتخصصة بمتابعة هذا الملف ومراقبته. يخبر عماد هادي (35 عاماً)، وهو من سكان بغداد، «العربي الجديد»، أنه اعتاد أن يخرج مع أصدقائه وأخوته وبعض جيرانه في كل صيف للسباحة في نهر دجلة، رغم أن ابن عمه كان قد غرق قبل عامين في نفس المكان الذي يمارسون فيه هوايتهم حالياً. ويقول: «ترتبط السباحة في الصيف بذاكرة شعبية، حيث اعتدنا أن نقضي ساعات في نهر دجلة، ونقصد أحياناً بحيرات في مناطق أخرى. وما يدفعنا إلى التوجه إلى هذه المواقع تحديداً بدلاً من المسابح المغلقة كونها مجانية، علماً أننا نعلم جيداً أنها غير آمنة وغير نظيفة، لكننا لا نملك أي خيار آخر لمواجهة حرارة الصيف، إذ نعاني من مكوثنا في المنازل في ظل انقطاع التيار الكهربائي. وفي الوقت ذاته، لا نغامر بالسباحة في زوايا خطيرة من النهر، بل نختار أماكن قريبة من الضفاف». ويلفت إلى أن «الحكومات العراقية لم تعالج أزمة الكهرباء، فكيف نستطيع تحمل بلوغ الحرارة 50 درجة مئوية، إلا من خلال ممارسة السباحة في الأنهر للهرب من الحرارة والاستمتاع أيضاً».

من جهته، يقول جلال الجبوري (41 عاماً)، وهو من سكان بابل، لـ«العربي الجديد»: «جعلتنا السباحة في الأنهر نصاب بأمراض جلدية استطعنا أن نتغلب عليها، كما أدت إلى وفاة معارف وأقرباء لنا غرقاً في نهر الفرات، فيما نجا آخرون من حوادث غرق أخرى، لكن هذا الأمر يبقى متعة مجانية متوفرة دائماً، ومن الضروري اللجوء إليها وسط درجات الحرارة العالية». ويشير إلى أن «نهر الفرات يشهد إقبالاً كبيراً للأهالي بدءاً من أوقات الظهر والعصر وحتى ساعة المغرب، ولا تمنع حوادث الغرق فيه أشخاصاً كثيرين عن مواصلة السباحة، لكن الشرطة النهرية قد تتدخل أحياناً لمنعهم من الوصول إلى نقاط خطرة». وفي وقت سابق، أكدت وزارة الداخلية، في بيان أصدرته، أنها تولي اهتماماً بالغاً لموضوع حوادث الغرق بعد تسجيل عشرات منها هذه السنة. وأوضحت أنها كلّفت الشرطة النهرية بمنع الأشخاص من السباحة في بعض مواقع نهر الفرات، فيما تتولى الشرطة المجتمعية توعية المواطنين الذين يرغبون في السباحة، من خلال وضع إشارات تحدد الأماكن الخطرة للسباحة التي تسمى «الكباش» شعبياً.

> شهدت محافظات منها نينوى والأنبار وصلاح الدين حوادث غرق عدة

ويلفت محمد رعد، وهو أحد عناصر الجهاز الشرطة النهرية، في حديثه لـ«العربي الجديد»، إلى أن «نهر دجلة لا يصلح لممارسة السباحة لأن مياهه غير نظيفة وتحتوي على أوساخ وفضلات تلقيها معامل، كما توجد نباتات ضارّة في مياهه، منها الشمبلان التي تلتف حول أجسام شبان أحياناً، وتغرقهم». يتابع: «تواصل الشرطة النهرية التوعية بمخاطر السباحة في الأنهر، والمطالبة بقصد المسابح المغلقة، لكن ذلك لا يمنع الإقبال المتزايد عليها. وهي تمنعت السباحة في أماكن عميقة وخطرة، وتستمر في المطالبة بعدم اصطحاب أطفال، والتزود بمعدات للعوم من أجل منع حالات الغرق. وهناك من يلتزم بذلك، لكن ليس الغالبية المطلوبة التي نريدها لتعزيز السلامة وتقليل الحوادث». بدوره، يرى الناشط البيئي محمد الأسدي، في حديثه لـ«العربي الجديد»، أن «الاحتباس الحراري تسبب في موجات حرارة أعلى من تلك التي اعتاد العراق أن يشهدها في السنوات الماضية، حتى إن بعض مناطقه تعتبر حالياً الأكثر حرارة على مستوى العالم، وقد يبدأ الصيف فيها في إبريل/ نيسان سنوياً. ولأن ساعات تزويد المنازل بالتيار الكهربائي قليلة مقارنة بالحاجة الماسة إليها، ويتعمد العراقيون السباحة في الأنهر رغم علمهم بمخاطرها». يضيف: «تكثر حوادث الغرق في العراق، ويشكل حبّ الشباب للمغامرة عاملاً مهماً في حصولها، إلى جانب عدم وجود عناصر الشرطة النهرية في كل المواقع، بل فقط في المناطق الحيوية التي تشهد الإقبال الأكبر».

تدفع السباحة المجانية العراقيين إلى الأنهر (حسين فالح/ فرانس برس)

احتباس الماء في الجسم روتين أو خلل

> يعتبر احتباس الماء في الجسم حالة شائعة يعاني منها العديد من الأشخاص، ويمكن ان تكون مؤشراً لمشكلة صحية

واشنطن ـ **العربي الجديد**

يصعب أن يتناول أشخاص الطعام أحياناً بسبب الشعور بانتفاخ تظهر عوارضه غالباً من خلال تورم في اليدين والقدمين، إضافة إلى الوجه. ويعزو خبراء الصحة الانتفاخ عادة إلى احتباس الماء في جسم الإنسان، والذي يفسّره موقع الموسوعة الطبية الأميركية «هيلثلاين» بأنه «تراكم للسوائل وضعف، وعدم القدرة على ممارسة أبسط الأنشطة بسهولة، أما الأسباب المرجحة فبينها الروتين اليومي، والخلل الوظيفي». في العادة، يتراوح متوسط معدل الماء الموجود في جسم الإنسان بين 50 و60 في المائة من الوزن. وبالنسبة إلى النساء البالغات تتراوح هذه النسبة بين 45 و60 في المائة من إجمالي الجسم، والرجال بين 50 و65 في المائة. أما لدى الأطفال، فترتفع نسبة السوائل إلى أكثر من 70 في المائة، خصوصاً لدى الرضع، وتصل إلى 78 في المائة في العام الأول من حياة الطفل، ثم تنخفض إلى 65 في المائة بعد بلوغه العام الأول، وفق بيانات وفرتها دراسة نشرها موقع المسح الجيولوجي التابع للكونغرس الأميركي عام 2019. من هنا يدل وجود كميات من الماء في جسم الإنسان، بمعدلات أعلى من الطبيعي، على وجود خلل.

يقول اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي عادل بعاصيري لـ«العربي الجديد»: «يتكون جسم الإنسان عادة من 50 إلى 60 في المائة من الماء. وعندما يحدث خلل في الأنسجة، يميل الجسم إلى الاحتفاظ بالماء، ما يتسبب في حدوث أورام في بعض الأعضاء، ويشعر حينها الشخص بانتفاخ في البطن أو المعدة، أو تورم في أعضاء مختلفة من جسم الإنسان». يضيف: «يشعر الفرد بثقل في حركته، وعدم القدرة على ممارسة الأنشطة المعتادة، وتترافق عوارض الانتفاخ عادة مع بعض الأوجاع في المعدة، وكسل في أداء الجهاز الهضمي، لذا يسعى المريض إلى تناول أدوية وعقاقير تساعد في خروج الماء». وتختلف الأسباب التي تؤدي إلى الاحتباس المائي بين شخص وآخر، ويحصرها بعاصيري بفئتين، أولاهما مرضية نتيجة خلل في بعض أعضاء الجسم، منها عدم قدرة الكلى على إخراج الماء بسهولة، أو بسبب أمراض معينة كضغط الدم، وحتى بسبب تناول بعض الأدوية. أما الفئة الثانية فيطلق عليها الانتفاخ العرضي الذي يحدث بسبب الجلوس فترات طويلة، أو بسبب تغييرات في النظام الغذائي. وتبعاً لهذا التصنيف، يمكن أن يشخص الطبيب المرض ويقدم العلاج. من جهتها، لا تنفي اختصاصية التغذية فاطمة الخليل واقع أنّ مشكلة الاحتباس المائي تؤثر سلباً في صحة الشخص، ويمكن أن تتسبب في خلل بوزنه. وتقول لـ«العربي الجديد»: «ينصح عادة لحل مشكلة احتباس الماء في الجسم بالحصول على نظام غذائي متوازن قليل الأملاح، ويعتمد في شكل أساسي على الخضار والألياف القادرة على إخراج الماء من الأنسجة». تضيف: «تناول أملاح كثيرة يضر أصلاً بصحة الإنسان، ويؤدي إلى حدوث أمراض عدة تترافق مع احتباس الماء، لذا يعد الاعتماد على نظام صحي قليل الأملاح عاملاً مهماً للوقاية من الكثير من الأمراض».

ووفق الخليل، يمكن أن يطبق المرضى الذين يشعرون بتكرار الانتفاخ نظاماً غذائياً صحياً متوازناً بعيداً من الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكريات، أو الأطعمة المعلبة أو اللحوم الاصطناعية، واستبدالها بتلك الطبيعية، وتناول كثير من الفاكهة مثل البطيخ والشمام، وما لا يقل عن 6 إلى 8 أكواب من الماء. إلى ذلك، يرصد تقرير نشره موقع «هيلثلاين» الطبي الأميركي أدوات وأنشطة تساعد في إخراج الماء من جسم الإنسان، في حال كانت المشكلة عرضية، وبينها ممارسة الرياضة، إذ تشير التقارير إلى أن متوسط فقدان السوائل خلال ساعة واحدة من مزاولة تمرين رياضي تتراوح بين 16 و64 أوقية (0,5 و2 ليتر من الماء)، بحسب عوامل عدة مثل الحرارة والملابس ونوع النشاط الرياضي. وتوضح أبحاث أن النوم 7 ساعات على الأقل يؤثر في الأعصاب الموجودة في الكلى التي تنظم عملية توازن الصوديوم والماء، ويساعد في إخراج كميات الماء الزائدة. كذلك، يمكن أن يزيد الإجهاد طويل الأمد هرمون الكورتيزول الذي يؤثر بشكل مباشر على احتباس السوائل، باعتبار أنّ الإجهاد والكورتيزول يزيدان من الهرمون الذي يتحكم في توازن الماء بالجسم، والذي يعرف باسم الهرمون المضاد لإدرار البول أو (إي دي إتش)، ويعمل عن طريق إرسال إشارات إلى الكلى لحبس الماء.

> عندما يحدث خلل في الأنسجة يحتفظ الجسم بالماء، ما يتسبب بتورم أعضاء

وينصح بالتالي بتخفيف الإجهاد اليومي، وأخذ قسط من الراحة يومياً. إلى ذلك، يعد تناول مكملات المغنيسيوم عاملاً أساسياً في خفض مستوى السوائل في الجسم. وأظهرت دراسات أجريت على النساء أنّ المغنيسيوم يمكن أن يقلل وزن الماء وأعراض الانتفاخ، خاصة في فترة ما قبل الحيض. أيضاً، يمكن أن تساعد المشروبات التي تحتوي على كافيين، مثل القهوة والشاي، في درّ البول. وقد تناولت العديد من الدراسات التي أجريت على بعض الأشخاص أنّ الكافيين يمكن أن يساعد في زيادة إنتاج البول على المدى القصير، ويقلل وزن الماء.

يتسبب الروتين اليومي او خلل وظيفي في تورّم الجسم (هانغ باو/ Getty)