مجتمع

العراق: 2700 كيلومتر مربع ملوّثة بالألغام

أعلن العراق أنّ المساحة الملوّثة بالألغام على مستوى البلاد تبلغ 2700 كيلومتر مربّع، في حين أنّ العمل جار على 350 مليون متر مربّع من المساحة الكليّة الملوّثة بجهود حكومية وبمساعدة من الدول المانحة والأمم المتحدة. وكانت المنظمة الأممية المتحدة قد بيّنت في تقرير سابق لها أنّ المساحة الملوّثة بالألغام في العراق الذي يُعَدّ من ضمن أكثر خمس بلدان تلوّثاً بالألغام في العالم، تمتدّ في أكثر من 1500 منطقة. وأوضحت أنّ حجم التلوّث بالألغام كبير جداً في العراق، بسبب الحروب وتنظيم داعش. (قنا)

تركيا: أكثر من 17 ألف مهاجر سري منذ مطلع 2022

ضبطت فرق خفر السواحل التركية 17 ألفاً و411 مهاجراً سرياً منذ مطلع عام 2022، في حين أكدت أنّها تواصل مساعيها في هذا السياق. وبحسب معلومات حصلت عليها وكالة الأناضول، فإنّ فرق خفر السواحل التركية نفّذت 672 عملية لإنقاذ مهاجرين سريين عالقين في البحار. كذلك تمكّنت الفرق من انتشال جثث 32 مهاجراً سرياً لقوا مصرعهم في أثناء محاولتهم الوصول إلى الأراضي اليونانية. وكانت فرق خفر السواحل التركية قد أنقذت في العام الماضي 19 ألفاً و812 مهاجراً سرياً من الغرق وانتشلت جثث 144 آخرين. (الأناضول)

الأمان حقّ للاجئين

عند الحدود بين البلدَين اللذَين يفصل بينهما شريط شائك، يتقدّم الطفل (الصورة) بمساعدة والدته. أمّا وجهتهما فـ«مكان آمن وأفضل»، تماماً كما هي حال لاجئين كثيرين يعبرون أيّ حدود هرباً من واقع «مرير» و«خطر». ويحلّ اليوم العالمي للاجئين الإثنين في العشرين من يونيو/ حزيران، تحت شعار «أيّ شخص كان، أينما كان، وفي أيّ زمان، فإنّ له الحقّ في التماس الأمان». وتشرح الجهات القائمة على هذا اليوم، لا سيّما المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، أنّ «أيّ شخص كان» يعني أنّه بصرف النظر عن هوياتهم، تتوجّب معاملة الأشخاص المجبرين على الفرار بشكلٍ يحفظ كرامته. ومن حقّ أيّ شخص التماس الحماية بغضّ النظر عن هويته أو معتقداته، وهو أمر لا مساومة عليه، إذ إنّ التماس الأمان حقّ من حقوق الإنسان. أمّا «أينما كان»، فيعني أنّه بصرف النظر عن أصولهم، يتوجّب الترحيب بالأشخاص المجبرين على الفرار. فاللاجئون يأتون من مختلف أنحاء العالم، وللنجاة من مكامن الأذى فإنّهم قد يستقلون الطائرات أو الزوارق أو ينتقلون سيراً على الأقدام، إلا أنّ حقّهم في التماس الأمان يبقى من الثوابت أينما حلّوا. و«في أيّ زمان» يعني أنّه بصرف النظر عن زمن اضطرارهم إلى الفرار، فإنّ الحماية تبقى حقاً من حقوقهم. ومهما كانت المخاطر، سواء أكانت حرباً أم عنفاً أم اضطهاداً، فإنّ الجميع يستحقّ الحماية ومن حقّ الجميع التنعّم بالأمان.

(العربي الجديد)

(براندون بيل/ Getty)

مواقف عشوائية للسيارات في تونس

تونس ـ **مريم الناصري**

«ركنت سيّارتي قرب سوق المنصف بي في أحد المواقف القانونية في العاصمة تونس حيث لا ندفع بدلاً للوقوف خلال العطل والأعياد، وكان أحد أيام نهاية عطلة الأسبوع. لكن ما إن ركنت سيارتي، حتى طالبني أحد الشبان بملغ دينارين (نحو نصف دولار). وكنت أُدرك أنه ما من خيار أمامي غير الدفع من دون السؤال عن صفة هؤلاء وإن كانوا يملكون أي صفة قانونية»، يقول المواطن محمد بن عامر. يضيف: «لا يقتصر الأمر على هذا الموقف، بل إن غالبية المواقف القانونية للسيارات التي يعود ملكها للبلديات تستغل خلال العطل والأعياد من قبل بعض الشباب إلى حد ابتزاز المواطن في بعض الأحيان».

ويزداد استغلال الأرصفة والساحات العامة وبعض الطرقات كمواقف عشوائية خلال السنوات الأخيرة، وخصوصاً وسط العاصمة وبعض المدن الكبيرة على غرار سوسة وصفاقس وبنزرت ونابل، حيث الإدارات الرسمية ومراكز الترفيه والشواطئ، بالإضافة إلى الأماكن التي تشهد ازدحاماً. ويعمل هؤلاء من دون ترخيص قانوني، ويسيطرون على الطرقات العامة وبعض الشواطئ والحدائق العمومية لجمع المال، علماً أن بدل ركن سيارة يتراوح ما بين نصف دولار ودولار. ويصف بعضهم هذا العمل بنوع من التسول أو السرقة بوسائل ملتوية، وباتوا يُنعتون بـ «قطاع الطرق»، لا سيما أنّ بعضاً ممن يستغلون تلك الطرقات والساحات هم من أصحاب السوابق.

وأشارت إدارة المرور والوقوف في بلدية تونس العاصمة في فبراير/ شباط الماضي إلى أنّ أزمة المواقف العشوائية وظاهرة الحراس العشوائيين الذين يبتزون المواطنين تفاقمت كثيراً خلال السنوات العشر الأخيرة، ويتطلب حلها تدخلاً أمنياً وتعاون البلديات وأصحاب الأراضي المهملة. كما يتوجب على المواطن الذي يتعرض للابتزاز من قبل حارس عشوائي التوجه إلى أقرب مركز أمني لتقديم شكوى، علماً أن العقوبات التي تفرض بحق هؤلاء هي السجن ما بين 3 أشهر و5 سنوات، بالإضافة إلى غرامة مالية تصل إلى 16 ألف دولار بتهمة الاستيلاء على ملك الدولة.

وغالباً ما يعمل هؤلاء ضمن مجموعات ويتوزعون في الطرقات والأحياء أو في إحدى الساحات القريبة من الشواطئ والحدائق العمومية. ويقول الموظف فرحات الكافي: «كلّ من يبحث عن مكان ليركن سيارته سيجد شخصاً يطالبه بدفع المال في مقابل ركن سيارته قبل مغادرته المكان مدعياً بأنّه حارس الشارع. وفي حال رفض الدفع، يطرده من المكان أو يقول له بأنه غير مسؤول عما سيحدث لسيارته بنبرة تهديد». يضيف أنهم «يعملون في فصل الصيف وحيث تكثر أماكن الترفيه، ويستغلون مواقف عشوائية قرب مكان تمركز الوحدات الأمنية، الأمر الذي يدعو إلى التساؤل عن سبب غياب الرقابة». ويوضح أن بعضهم يقبل مكرهاً لأنّ الركن في تلك المواقف العشوائية لا يكلّفه سوى دولار واحد طوال اليوم. أما في المواقف القانونية، فيدفع نصف دولار في مقابل الساعة الواحدة». ويشير كريم بن عبد الله إلى أنّه «يعمل موظفاً في إحدى المصارف في العاصمة ولا يوجد أمام المصرف مكان مخصص لركن سيارته. كما لا يستطيع الدفع مقابل ركن سيارته في المواقف القانونية التي قد تكلّفه أربعة دولارات خلال دوامه الذي يستمر ثماني ساعات، ليضطر إلى ركنها في أحد المواقف العشوائية في مقابل دولار واحد طوال فترة عمله».

إلى ذلك، يقول مدير المرور والوقوف ناصر الخليفي لـ «العربي الجديد» إنّ «المواقف العشوائية زادت بالفعل خلال السنوات الأخيرة. ويستغل البعض الطرقات العامة والشواطئ، خصوصاً خلال فصل الصيف، في وقت يستغل آخرون بعض الأراضي التي سقطت مبانيها أو لم تشيد كمواقف غير قانونية. ويساهم المواطنون بشكل أو بآخر في تفشي الأمر نظراً لقلة عدد المواقف القانونية وارتفاع عدد السيارات بشكل كبير في مختلف المدن الكبرى، من دون تخصيص مواقف جديدة تستغل قانونياً». كما يشير الخليفي إلى أن «العديد من الدوريات الأمنية وعناصر الشرطة البلدية يطلقون حملات رقابة بصفة دورية للتصدي لهؤلاء وتحرير مخالفات بحقهم. لكن بعد مدّة وجيزة، يعودون العمل نظراً لدفعهم غرامات مالية بسيطة». ويرى أنه «يجب التصدي لهذه المشكلة من خلال تشريع جديد وتوعية المواطنين حول أهمية الإبلاغ عن هؤلاء كلّما تعرضوا إلى الابتزاز في الشوارع والساحات العامة وعدم الرضوخ أو الخوف منهم».

حملات ضدّ المستغلّين

بين حين وآخر، تطلق وزارة الداخلية حملات أمنية للتصدي للمواقف العشوائية، فتوقف شباباً وتتّخذ إجراءات قانونية بحقهم بتهمة الاستيلاء على الطريق العام والاعتداء على المواطنين وابتزازهم. كذلك تُنفّذ عناصر الأمن السياحي حملات أمنية بالقرب من الشواطئ والفنادق مستهدفة المواقف التي تُستغل من دون تراخيص قانونية.

تحقيق

شبح «داعش»

أهالي شرقي سورية يعيشون الخوف

لا مبالغة في القول إن أهالي مناطق ريف دير الزور شرقي سورية يعيشون خوفاً مستمراً مع استمرار وجود خلايا «داعش»، رغم سيطرة «قسد»

خوف من سطوة «داعش» في ريف دير الزور (فرانس برس)

هاتفي ـ **عبد الله البشير**

تحوّلت خلايا تنظيم «داعش» إلى شبح يهدد أمن السكان في مناطق ريف دير الزور شرقي سورية، التي تسيطر عليها «قوات سورية الديمقراطية» (قسد). وهذه المناطق من ريف المحافظة تخضع اسمياً لسلطة «قسد» ونفوذها، إلا أن الأمن شبه معدوم فيها، وأذرع التنظيم تمتد فيها وعناصره ينفذون عمليات اغتيال وسرقة المدنيين من دون رادع. وتوجد خلايا يحركها النظام تزعزع أمن الأهالي وتروعهم. ويقول الأهالي إن وجود عناصر «قسد» صوري ومحدود، وما من حماية لهم ضد عناصر التنظيم. وهناك مخاوف حقيقية دائما من تمدده في المنطقة.

ويكشف محمد من ريف دير الزور الشرقي، آخر معاقل «داعش» في سورية، في حديثه لـ«العربي الجديد»، أن «السكان في المنطقة ما زالوا يعانون من جراء دفع الإتاوات، ويخشون سطوة التنظيم، ولكن لا تفرض كافة الإتاوات عليهم من قبل داعش، فبعض الأشخاص يستخدمون اسم التنظيم لفرض إتاوات وسلب الأهالي الأموال. ويخشى أولئك الذين يرفضون دفع الإتاوات مصير القتل، رغم أنهم غير قادرين على تحديد الجهة التي فرضتها،» بدوره، يؤكد صهيب الجابر لـ«العربي الجديد» أن خلايا «داعش» صارت شبحاً يطارد سكان ريف دير الزور عبر نصب حواجز متنقلة في مناطق يفترض أنها تخضع لنفوذ «قسد» في المحافظة. وهكذا يفقد الأهالي للأمان الشخصي والمادي، ويدفع كثيرين منهم إلى التفكير ملياً بالهجرة من المنطقة بعد فقدانهم الأمل بتحسّن واقعها.

يشير الجابر إلى أنه لا يمكن للسكان مواجهة أزمة خلايا «داعش»، إذ لم يقض على التنظيم بعد ولم تجفّ مصادر تمويله وما زال يحتفظ بآلاف من عناصره المنتشرين في مناطق عدة من سورية، على الرغم من إعلان النصر عليه منذ عام 2019. يضيف أن الجهة التي تتحتم عليها مواجهة التنظيم هي «قسد» المسيطرة على المنطقة والتي شكّلت الإدارات والدوائر المجالس المدنية. والغريب في الأمر أنّ خلايا التنظيم ما زالت تتنقل ضمن نطاق عمل هذه المؤسسات. ولا يمكن لعناصر «قسد» في معظم الأحيان تسيير دوريات وإيقاف تمدد التنظيم، في حين تستعين بقوة من التحالف الدولي مدعومة بطيران حربي ومروحيات، للقبض على عنصر واحد فقط من «داعش». ويوضح أن «خلايا التنظيم تغتال كل من له علاقة بأي دائرة مدنية أو مؤسسة أو منظمة للعمل الإنساني، وكل من التحق بصفوف قسد سابقاً، وتفرض إتاوات على أصحاب المحلات الصغيرة، وأصحاب شركات الحوالة والصيرفة وغيرها. وعمد أشخاص لا ينتمون إلى داعش إلى امتهان السرقة تحت التهديد منتحلين صفة التنظيم، وقد وثقت هذه الحوادث مرات خلال الأشهر الثلاثة الماضية. ويعزو خبراء هذه الحوادث إلى الثغرات والاختراقات التي حققها داعش في صفوف كل من «قسد» والنظام السوري، ما أتاح التنظيم رغم أنه يعيش فترة عدم استقرار على صعيد مركزية قيادته بعد اعتقال زعيمه الجديد أبو الحسن الهاشمي القرشي أخيراً.

إعانات شهرية من نظام الرعاية الاجتماعية لأكثر من 1,4 مليون عائلة

ترويع السكّان

يقول الناشط أبو عمر البوكمالي المقيم في الريف الشرقي لمحافظة دير الزور إن النظام السوري متهم بترويع السكان من خلال «شماعة تنظيم داعش»، مشيراً إلى أن ما ساعد على ظهور «داعش» على هذه الصورة هو النظام السوري الذي وجد خلايا تتكلم باسم «داعش»، تضع ملصقات على المساجد والأماكن العامة، مبيناً أن الأهالي في المنطقة اكتشفوا أشخاصاً ينتحلون صفة «داعش» ويعملون بإمرة النظام. يضيف: «هناك تخوف كبير لدى الناس، إذ يمكن لعشرة أشخاص من تنظيم داعش السيطرة على مدينة وقتل الناس. وقبل مدة، حذّر عناصر يقودون دراجات تعود للتنظيم كانت تتجول في مدينة البصيرة الأهالي عبر مكبرات الصوت من الانخراط في صفوف قسد، وهذه كارثة».

إلى ذلك، يقول زين العابدين العكيدي لـ«العربي الجديد» إن المضايقات والإتاوات موجودة في مناطق سيطرة «قسد»، وخلايا تنظيم داعش موجودة في البادية وأرياف دير الزور الشرقي والغربي والشمالي الخاضعة لسيطرة «قسد»، لافتاً إلى أنه بمجرد حلول الليل ينشط عناصر التنظيم. لكن منذ بداية عام 2022، خفّت عملياته بسبب السطوة الأمنية للتحالف الدولي.

أما الممارسات الحالية لـ«داعش» فتشمل جباية الأموال، والتي كانت تسمى الزكاة قبل أن يطلقوا عليها اسم الكلفة السلطانية، وتفرض على رعاة الأغنام والإطباء والصيادلة والتجار ومستثمري آبار النفط الذين يعملون مع «قسد». وتتراوح المبالغ ما بين 100 دولار وقد تزيد عن 2500 دولار لمستثمري آبار النفط ويضطر السكان إلى الدفع. ومن يرفض معرض للخطر وقد يقتل. بالإضافة إلى ما سبق، يخشى الأهالي الاغتيالات؛ فأي شخص يعمل مع التحالف الدولي أو «قسد»، أو أولئك الرافضين لوجود التنظيم ويصنفون كعلمانيين معرضون للقتل من قبل التنظيم.

يضيف العكيدي: «يلجأ البعض إلى داعش لحل خلافات شخصية على أراض، فيصدر التنظيم ورقة تطالب المدعى عليه بكف أذاه عن المدعي أو يتم قتله»، مضيفاً: «ليس لدى الأهالي أي طريقة لحماية أنفسهم. فداعش يعتمد على الاغتيالات بعد مراقبة الشخص المستهدف وغالباً ما يقوم بالاغتيال شخصان ملثمان يستقلان دراجة نارية ويستخدمان سلاحاً مزوداً بكاتم صوت. وتختلف أماكن تنفيذ الاغتيالات، فأي شخص قد تحدث عند باب مسجد أو في السوق أو في مكان ناء».

ويؤكد العكيدي أن التنظيم نفّذ ما أطلق عليه «حد الحرابة» بحق شخص في ريف دير الزور الغربي خلال شهر مايو/ أيار الماضي، فوجد مصلوباً على شجرة وقد علقت على رقبته ورقة كتب عليها: «هذا الشخص كان يسلب أموال المسلمين»، مؤكداً أن الفشل الأمني لـ «مجلس دير الزور العسكري» و«قسد» هو السبب في تخوف السكان من «داعش» في المنطقة، لافتاً إلى أن الفساد في «مجلس دير الزور العسكري» وممارساته من سرقات وغيرها مشابه لممارسات «داعش».

وكانت قوات التحالف الدولي بقيادة الولايات المتحدة الأميركية قد أعلنت في مارس/ آذار عام 2019 نهاية تنظيم «داعش» بعد هزيمته في آخر معاقله بريف دير الزور الشرقي وتحديداً في منطقة الباغوز، ليعود التنظيم على شكل خلايا وذئاب منفردة تلاحق السكان في المنطقة وتثير مخاوفهم من سطوة جديدة قد تعيدهم إلى حقبة الخوف تحت سيطرته.

لا يمكن لعناصر «قوات سورية الديمقراطية» (قسد) تسيير دوريات وإيقاف تمدد «داعش»

عودة قوية للخلايا رغم العمليات

تشهد مناطق ريف دير الزور شرقي سورية عودة قوية لخلايا «داعش»، ولا ينحصر ذلك في مناطق نفوذ «قسد» فقط، بل يشمل البادية المطلة على مناطق سيطرة روسيا وإيران والنظام السوري في غرب نهر الفرات. وتشن روسيا بكل عتاد جيشها وطيرانها مدعومة بعمليشيات إيرانية، بلا جدوى، حملات تمشيط للبادية التي تشهد وجوداً لجيوب «داعش».

إيكولوجيا

صحراء سائلة!

محمد احمد الفيلالي

هل يمكن أن تكون ثمّة صحراء سائلة؟

عندما ذكر ذلك الصياد السنغالي أنّ الصيادين باتوا يجوبون صحراء سائلة ولا يحصلون على ما يكفي لإطعامهم، تعبيراً عن قلة الأسماك في المحيط، كان يريد الحديث عن تكاثر القوارب الكبيرة المبحرة من بعيد التي تجمع أسماكهم بما يفوق قدرة قواربهم الصغيرة والتي يُذهب بها إلى ما وراء الأفق. لم يكتفِ الغرباء، بذلك، بل أقاموا مصانع على شواطئ البلاد لمعالجة الصيد الوفير وتحويله إلى غذاء، ربما كما قيل لهم للخنازير والحيوانات الأخرى، فيما تتضوّر آلاف الأسر جوعاً.

«في الماضي كان النهر عميقاً ومواسم الصيد طويلة. الآن باتت الأسماك نادرة ويواجه النهر مشاكل عديدة»، هكذا عبّر رئيس اتحاد الصيادين في دلتا النيجر جبار ديينيو عن حالهم. فالأمر عندهم لم يعد كما كان، فقد بات عدد الذين يعيشون من صيد الأسماك في المنطقة في تراجع مستمر في أكبر منطقة رطبة في غرب أفريقيا.

من يصدّق أن يجوع البشر هنا؟

هنا حيث يخرج نهر النيجر، العملاق الأفريقي الذي ينبع من مرتفعات سيراليون وغينيا، عن مساره الطبيعي لينقسم إلى فروع، مشكلاً جغرافيا بيئية وبشرية استثنائية تعايش فيها آلاف الصيادين والمزارعين ومربّي المواشي ردحاً من الزمن، قبل أن تضربها موجة التغيّرات المناخية وينقلب ثراؤها البيئي فقراً وتتزايد رقعة الصحراء وتنضب الموارد وتتبدّل أنماط العيش التقليدية. ومنذ ذلك الحين، لم تعد المواسم واضحة والتناغم الذي كان سائداً بين السكان لم يعد قائماً.

الصحراء باتت تقضم الأرض الرطبة شيئاً فشيئاً، وتبتلع في كلّ عام مساحة من حوض النهر نفسه، على حدّ قول مدير هيئة تنمية الصيد البحري في الدلتا حميدو توري، الذي أضاف أنّ «الأرصفة الرملية تقطع عن النهر مناطق كانت منتجة جداً، والآن لم تعد مليئة بالأسماك». نعم، لم يعد النهر يؤمّن لقمة العيش.. فماذا يبقى لهؤلاء سوى السفر؟

مجبرون على السفر إلى المجهول في استعادة لحياة الأجداد، من دون أن يُقال عنهم إنّهم نازحون بينيون، بل أصبحوا يعتونهم بالمهاجرين لكأنّهم اختاروا الأمر بمحض إرادتهم. إنّهم كأسلافهم بلا خيارات، وبلا قدرة على مجابهة الأخر الذي طمع في خيراتهم وعرف كيف يستغلها في نمط جديد من الاستغلال. كتب جون هيندلي، في سبتمبر/ أيلول 2021، أنّ «معهد الاقتصاد والسلام في سيدني بأستراليا توصّل إلى أنّ 1,2 مليار شخص يعيشون في 31 دولة ليست لديها المرونة الكافية لتحمل التهديدات البيئية»، أضاف أنّ «19 دولة من بين هذه الدول تواجه أكبر عدد من التهديدات، بما في ذلك نقص المياه والغذاء، والتعرّض الأكبر للكوارث الطبيعية، وهي أيضاً من بين أقلّ 40 دولة سلمية في العالم». إذن هي تهديدات تتجدّد في كلّ يوم، وليست الصحراء السائلة وحدها التي غيّرت ديموغرافيا مناطق عديدة هشّة بيئياً.

(متخصص في شؤون البيئة)

حمية الدماغ... تغذية ذكية لوعود صحية مدهشة

مركز في اندونيسيا لتعزيز قدرات التحكم الذهني للدماغ (دريانا اجي/ Getty)

في الأصل وضع نظام «حمية مايند (الدماغ)» لتحقيق هدف تأخير تلف العضو الأكثر أهمية في جسم الإنسان، وإبطاء ظهور الخرف تحديداً. وهو استند، على غرار الحمية الاعتيادية للجسم، إلى أن الطعام الذي يضعه الشخص في بطنه يؤثر في أدائه العقلي.

الأمر المختلف في حمية الدماغ أن تحديداتها الغذائية أقل مقارنة بالحمية العادية التي تستهدف خفض الوزن، وتتعامل مع معايير وأنظمة مختلفة، وتتعدد فيها الآراء حول فاعليتها في حالات محددة، وتحقيقها النتائج المطلوبة بسرعة، وتوفيرها متطلبات الحفاظ على الصحة الجيدة على المدى الطويل.

يورد تقرير نشره موقع «ميدز هيلث» أن «حمية الدماغ تشمل باختصار تناول مزيد من الأطعمة المحمّلة بأحماض أوميغا 3 الدهنية ومضادات الأكسدة المقاومة للأمراض وعدد أقل من الأطعمة المحفزة للالتهابات (الزبدة والجبن واللحوم الحمراء).

ويؤكد مؤيدو هذه الحمية أنها تزيد من قوة العقل، وتحقق وعوداً صحية مدهشة جداً أثبتتها بحوث علمية، ويشددون على أن ميزتها الأهم أنها أكثر سهولة من اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط التي تقيّد خيارات الغذاء بالنسبة إلى البعض، وتتطلب تناولهم الأسماك يومياً، واحتساب السعرات الحرارية المتناولة.

ولأن الأسئلة الأهم تتمحور حول ملاءمة حمية الدماغ الجميع، ومساهمتها في تأخير تدهور الدماغ، يشرح خبراء أن حمية الدماغ تتميز بكونها نظاماً غذائياً قصيراً لا يستدعي اعتماده مدة طويلة لتحقيق الفوائد المنشودة على صعيد تأخير الانتكاسات العصبية، باعتبار أن عائلة الأوبئة الغذائية مارتا كلير موريس ابتكرته لمنع إصابة من يبلغون 65 وما فوق بمرض الزهايمر.

وترتكز حمية الدماغ على تناول كميات من الحبوب التي تساعد الدماغ، والخضار والتوت والأسماك وحتى القليل من النبيذ، «فالطعام أحد أهم عوامل تعزيز صحة الدماغ»، بحسب ما يقول البروفيسور درو رامزي الذي يجزم بأن الفوائد الغذائية لـ«حمية مايند» تتجاوز العقل، وهو ما أكدته دراسة أجرتها المجلة البريطانية للتغذية عام 2021، والتي أظهرت أن الأشخاص الذين يتبعون هذه الحمية يقللون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

لكن مستشار صحة الرجال بريان سانت بيير يلفت إلى أن «لا دليل على أن حمية الدماغ تجلب كل الفوائد لهذا الجزء من الجسم، لكنها طريقة جيدة لتناول الطعام، خصوصاً أن متخصصي التغذية الذكية يوصون بوجبات تتضمن المزيد من الفاكهة والخضار والأسماك بصرف النظر عن صحة الدماغ».

(كمال حنا)

الرعاية الاجتماعية لا تستر فقراء العراق

بغداد ـ **اسماء الكبيسي**

تحاول العراقية السبعينية أمّ محمد، إعالة أولادها الثلاثة، ابنان وابنة، وهم من ذوي الإعاقة، براتب شهري قدره 175 ألف دينار عراقي (نحو 120 دولاراً أميركياً). يأتي ذلك حيث إن دائرة الرعاية الاجتماعية في مدينة الرطبة بمحافظة الأنبار أقصى غربي البلاد، لم توفر راتباً شهرياً إلا لابنها البكر، فيما بقي الآخر وشقيقته من دون أيّ مخصصات تساعد على توفير احتياجات رئيسية لهما.

تقول أمّ محمد بصوت يائس ومتعب لـ«العربي الجديد»: «أنا أعيل أبنائي وحدي منذ أكثر من 15 عاماً بعد وفاة زوجي من جرّاء مرض كلوي، وتعبت من هذه الحياة». تضيف وهي بالكاد تحبس دموعها: «منذ شهرين، بدأوا يعطونني 150 ألف دينار (نحو 100 دولار) فقط، فيما راتب ابني 175 ألفاً. وعندما أردت تسجيل ابني الثاني وابنتي ليتمكنا من الحصول على حقوقهما من خلال ما تقدّمه الرعاية الاجتماعية، استغلّ أحد الموظفين جهلي بالقراءة والكتابة لكوني أمية، وأخذ مني 60 ألف دينار (نحو 40 دولاراً) من دون أن يسجّلهما، وأنا ما كنت أعرف أنّه نصاب».

وتشير أمّ محمد إلى أنّ «الحياة صارت صعبة جداً في العراق بسبب غلاء المعيشة وعدم توافر أبسط الخدمات، ولا أحد يكترث بالأشخاص ذوي الإعاقة. وفي ما يخصّ عائلتي، فبالكاد توفّر لقمة العيش بمساعدة بعض الأقارب». وتؤكد أنّ عائلتها «محرومة أبسط الحقوق نتيجة الإهمال وسرقة الحقوق والفساد الإداري في مؤسسات الرعاية الحكومية».

وحالة عائلة أمّ محمد ما هي سوى مثال دالّ على أوضاع العائلات العراقية التي تحتاج إلى الرعاية الاجتماعية. وفي هذا الإطار، تفيد وزارة العمل والشؤون الاجتماعية في العراق «العربي الجديد» بأنّها لا تستطيع صرف رواتب لكلّ العائلات «تحت خط الفقر»، بسبب قلة التخصيصات المالية، كذلك فإنّها لا تستطيع رفع قيم الرواتب الشهرية بما يضمن توفير الاحتياجات الرئيسية لتلك العائلات.

ويأتي ذلك في ظل ارتفاع خطر بمعدّلات الفقر في عموم مدن البلاد، لكنّ الفقر يبدو أبرز في مناطق الشمال والغرب التي شهدت في السنوات الماضية معارك طاحنة بين القوّات العراقية والتحالف الدولي، من جهة، ومسلحي تنظيم داعش من جهة أخرى، خلّفت دماراً هائلاً آتى، بحسب المسؤولين العراقيين، على أكثر من 60 في المائة من البنى التحتية في تلك المناطق، لعلّ أبرزها الموصل وتكريت والفلوجة والرمادي شمالي وغربي العراق.

ويوضّح المتحدث باسم وزارة العمل والشؤون الاجتماعية نجم العقابي لـ«العربي الجديد» أنّ «الوزارة تعاني من قلة التخصيصات المالية التي تحول دون شمول عدد أكبر من المواطنين برواتب الرعايا الاجتماعية». يضيف أنّ «أكثر من 1,4 مليون عائلة تتلقى إعانات نقدية شهرياً من ضمن نظام الرعاية الاجتماعية، فيما انتهت إجراءات البحث الخاصة بـ300 عائلة أخرى، بالإضافة إلى 97 ألف أسرة أخرى شُملت في البحث من دون أن تدخل النظام»، لافتاً إلى أنّ «سنوات مرّت منذ ذلك الحين، إلا أنّ الإعانات المالية لم تصل إليها لعدم توافر التخصيصات اللازمة».

ويقول العقابي إنّ «قانون الحماية الاجتماعية رقم 11 لسنة 2014 يشمل الفئات تحت خط الفقر، مبيناً أنّ «الوزارة بدأت بفئات العاطلين عن العمل والأرامل والمطلّقات والأشخاص ذوي الإعاقة والعاجزين، وثمّة فئات أخرى تخضع لقانون الحماية الاجتماعية». وبحسب بيانات وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، تراوح رواتب كلّ عائلة ما بين 100 ألف دينار (نحو 70 دولاراً) و225 ألفاً شهرياً (نحو 155 دولاراً).

وعن إمكانية كفاية رواتب الرعاية الاجتماعية العائلات دون مستوى خط الفقر في العراق، في ضوء الأوضاع الاقتصادية التي يعيشها العراق، يقول الخبير الاقتصادي ثائر الخزعلي لـ«العربي الجديد» إنّ «رواتب الرعايا الاجتماعية قليلة جداً مقارنة بالوضع المعيشي الحالي وغلاء الأسعار»، مضيفاً أنّ «هذه الرواتب لا تكاد تكفي عائلة واحدة في البلاد لأكثر من أسبوع واحد». ويوضح الخزعلي أنّ «الحد الأدنى الذي يكفي عائلة مكوّنة من خمسة أفراد هو 650 ألف دينار (نحو 445 دولاراً) شهرياً، وذلك إذا افترضنا أنّ سكنها ملكها وليس مستأجراً».

من جهته، يرى الخبير الاقتصادي عامر الجواهري أنّ «مقياس معدّل الدخل المناسب للأسرة العراقية لتأمين متطلبات حياة مقبولة يعتمد على المستوى الاجتماعي ونوع المعيشة والطابع المكاني للريف والمدينة والأساس الاقتصادي لنشاطها وعدد أفراد الأسرة، ومستوى الخدمات والبنى التحتية المتاحة التي تساهم في تحسين أو تراجع مستوى الحياة للمواطنين».

لقة ارتفاع خطر في معدّلات الفقر بعموم مدن البلاد (حيدر الحمداني/ فرانس برس)

النص الكامل
على الموقع الالكتروني

أمراض «شيخوخة» تصيب أطفال الصين

يُرجع خبراء ارتفاع نسبة الأمراض المزمنة بين الأطفال في الصين إلى طبيعة النظام الغذائي وقضاء أوقات طويلة أمام الشاشات والعزوف عن الأنشطة البدنية

يكين ـ **علي ابو مريحيل**

تسللت خلال السنوات الأخيرة أمراض مزمنة، مثل اضطرابات القلب وارتفاع نسبة السكر والدهون في الدم إلى الفئات العمرية الصغيرة والمتوسطة في الصين. وأظهر مسح حديث أجرته اللجنة الوطنية للصحة، وشمل 91 ألف تلميذ في مدارس ابتدائية، أن معدل اكتشاف ضغط الدم غير الطبيعي في أوساطهم بلغ 14 في المائة، وأن نسبة من يعانون من ارتفاع في نسبة السكر والدهون في الدم وصلت إلى 15,3 في المائة. وأظهر المرصد الوطني للأمراض الشائعة والعوامل المؤثرة بالصحة، أن معدل اكتشاف الانحناء الشوكي غير الطبيعي لدى تلاميذ المدارس الابتدائية بلغ 2,8 في المائة.

ويطالب خبراء بتعديل معايير مناهج التربية البدنية، وجعلها حصصاً إلزامية بالنسبة إلى الطلاب في المؤسسات التعليمية، وتعزيز المسؤولية الأساسية التي تقع على عاتق الآباء والأمهات.

وكشف مسح أجرته مدرسة تيانجن الابتدائية في مارس/ آذار الماضي أن الدجاج المقلي والبطاطا المقلية والمثلجات المحلاة بين أكثر ثلاثة أطعمة يفضلها التلاميذ، وأحصى تناول نحو 90 في المائة منهم حلويات ومثلجات خلال أسبوع، و85 في المائة منهم تناولوا طعاماً مقلياً، في مقابل عدم أكل نحو 40 في المائة منهم فاكهة طازجة يومياً، و20 في المائة منهم لم يتناولوا الخضار طوال أسبوع كامل. يقول اختصاصي التغذية في مركز داشن للصحة العامة ليو نيانغ لـ«العربي الجديد»: «ترتبط بعض الأمراض المزمنة عند الأطفال في شكل وثيق بزيادة الوزن والسمنة والعاب الفيديو». ويوضح أن أولياء الأمور مسؤولون أساسيون عن صحة الأطفال والمراهقين، ويدعو إلى ضرورة اعتماد نظام غذائي يومي لمن هم دون سن 18 عاماً، واتخاذ خطوات تساعد في شكل كبير في تجنب الإصابة بأمراض مزمنة، وبينها تقليل طرق الطهو بالقلي والشواء، والتحكم بكميات الزيت والملح والسكر، وتوجيه الأطفال نحو الامتناع عن تناول وجبات سريعة ومصنّعة، وكميات أقل من المشروبات المحلاة بالسكر، وصولاً إلى عدم شربها على الإطلاق. ويجب أن يراقب الآباء مراقبة نمو وتطور أطفالهم وقياس طولهم ووزنهم بانتظام، واستشارة المؤسسات الطبية في حال ملاحظة علامات غير طبيعية».

ويحذر ليو من خطورة انتشار الأمراض المزمنة بين الأطفال التي «لا تؤثر بنموهم فحسب، بل تزيد أيضاً خطر إصابتهم بأمراض ذات الصلة في مرحلة البلوغ. ويشير ارتفاع نسبة الدهون في الدم في مرحلة الطفولة تحديداً إلى احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية وتلف وظائف القلب والدماغ والكلى في مرحلة البلوغ».

من جهته، يقول أستاذ التربية البدنية في مدرسة شينزن الابتدائية، تشين وي، لـ«العربي الجديد»، إن «نحو نصف تلاميذ المدارس الابتدائية يمارسون الرياضة مدة تقل عن ثلاثين دقيقة يومياً، علماً أن التربية البدنية في المدارس الابتدائية والمتوسطة تعتمد في شكل أساسي حالياً على رياضات فنية تحتاج إلى جهد ذهني، ونقص تدريبات القوة البدنية بسبب حالات خمول جعلت التلاميذ أقل استعداداً لممارسة الرياضة عموماً، حتى إن بعضهم عزفوا عن حصصها بالكامل، وخصوصاً أنها غير إلزامية». ويدعو تشين إلى زيادة الرياضات التنافسية، مثل كرة السلة وكرة القدم، من أجل تحفيز اهتمام الأطفال بالرياضة، و«هذا يحتاج إلى قرارات من سلطات التربية والتعليم، وإلا فستبقى مادة الرياضة حصة ترفيهية غير ملزمة». ويوضح أنه «يصعب مرافقة آباء أطفالهم إلى الأنشطة الرياضية بعد يوم عمل شاق. وبعد التخفيض المزدوج الذي فرضته الحكومة العام الماضي، عبر تقليص عدد ساعات الدراسة، أصبح لدى التلاميذ مزيد من أوقات الفراغ. وحتى في أوقات الإجازة، يميل الآباء إلى تعزيز قدرات أبنائهم في القراءة والموسيقى على حساب الأنشطة الرياضية، ما يعني أن فرص بذل أي مجهود بدني تتضاءل مع مرور الوقت». ويشدد على أن التدخل المبكر من الأهل لحثّ الأبناء على ممارسة الرياضة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة في المستقبل، أما التدخل في مرحلة البلوغ فغير فعّال غالباً. وكانت الحكومة الصينية قد أعلنت مطلع العام الحالي خطة تهدف إلى خفض معدلات السمنة بين الأطفال بنسبة 80 في المائة بحلول عام 2030. واقترح مشرعون صينيون، خلال جلسة عقدها البرلمان في مارس/ آذار الماضي، تعديل معايير التربية البدنية في المدارس الابتدائية والمتوسطة، ورفع نسبة حصص الرياضة لتصل إلى 10 في المائة من إجمالي عدد ساعات الدراسة.

وتفيد أرقام نشرتها اللجنة الوطنية للصحة أن 600 مليون شخص يعانون من السُّمنة في الصين، وأن أكثر من 50 في المائة من البالغين، وحوالى 20 في المائة من الأطفال في الفئة العمرية بين 6 سنوات و17 سنة، يعانون من زيادة وزن. ويعلّق خبراء على هذه الأرقام بأن «معاناة حوالى نصف سكان الصين من السُّمنة تعني أن البلاد تواجه مشكلة صحية خطرة».

يؤثر انتشار الأمراض المزمنة في نموّ الأطفال، ويزيد خطر الإصابة بأخرى ذات صلة عند البلوغ

ترتبط أمراض مزمنة لدى أطفال في الصين بزيادة الوزن والسمنة (هو يو/ Getty)