

## العثور على جثتي مهاجرين سوريين بغابة في كرواتيا

# حريق هائل يلتهم جزيرة إيفيا اليونانية وسط عمليات إخلاء



غابات؛ البرنان

تلتهم غابات

جزيرة ايفيا

اليونانية

موجودون حالياً على أراضيها خصوصا في بلدي بيهاتش وفيلبيكا كلادوسا القريبتين من الحدود الكرواتية على امل العبور إلى دول الاتحاد الأوروبي على طول ما يعرف ب طريق البلقان.

**مبان مهجورة**

ويقيم العديد منهم في متنزهات او مبان مهجورة، وتوفر اللجثة الدولية للصليب الأحمر ومتطوعون محليون الوجبات وغيرها من الخدمات الأساسية لهم وهوؤلاء من بين أكثر من عشرة الاف مهاجر دخلوا

الموسنة بشكل غير قانوني منذ كانون الثاني/يناير، بحسب آخر إحصاءات الحكومة. وطبقاً لمنظمة أطباء بلاذ حدود، فقد لقي أكثر من 80 مهاجراً مصرعهم منذ بداية العام على طول طريق البلقان التي تبدأ من تركيا، وذلك بسبب الغرق أو التجمد حتى الموت أو حوادث الطرق.يزداد الغضب في بلدة بيهاتش بسبب ضعف الحكومة في إدارة تدفق اللاجئين

والجمعة قال الاتحاد الأوروبي إنه سيقدّم لليوسنة ستة ملايين يورو ( 6,85مليارين دولار) وقال الضابط إنغرا كوشاشاني المسؤول في شرطة هواراز في مقاطعة أنكاش هناك 15شخصا قضاوا جزءا سقوط حافلة ركاب في وادٍ على الطريق بين

لاستيعاب القادمين الجدد، وذلك إضافة إلى 1,5 مليون يورو للنقل المشترك كانت متجهة إلى العاصمة ليما حين اُخترفت عن مسارها وسقطت من علو 50 مترا.ويحس الصحافة المحلية فإن بين القتلى ثلاثة أطفال عمراهم 6 و8 و10 سنوات والسبت قتل 19شخصا على الأقل واصيب 40أخرون بجروح إثر سقوط حافلة ركاب في وادٍ في شمال شرق البلاد.. والحوادث المرورية المميتة امر شائع في البيرو، فقد حصت حوادث الطرق في هذا البلد في

## الخبراء يقدّمون نصائح إلى كبار السن والأطفال

# الموجات الحارة قد تودي بحياة الآلاف

لندن - **كلوديا هاموند** ضربت موجات الحر أجزاء واسعة من العالم من اليابان إلى المملكة المتحدة، ومن الجزائر إلى كاليفورنيا. وفي كل بلد توجد نصائح حول كيفية مواجهة ارتفاع درجات الحرارة. إن قاس على صحة نتائج الدراسة، إذ عمد الباحثون إلى قياس درجة حرارة جسم المتطوعين ضمن المستقيم (فتحة الشرج). وأشار أولي جاي، الأستاذ المشارك في

المشروبات الباردة أكثر فعالية في تبريد الجسم. غير أن الطريقة التي استخدمت في قياس على صحة نتائج الدراسة، إذ عمد الباحثون إلى قياس درجة حرارة جسم المتطوعين ضمن المستقيم (فتحة الشرج).

وأشار أولي جاي، الأستاذ المشارك في الفسيولوجيا التنظيم الحراري بجامعة أوتاوا، إلى أن السوائل من المشروبات الباردة تنزل مباشرة إلى المعدة، وهذا يعني أنها ليست بعيدة عن الترمومتر الشرجي، ولهذا لم يكن من المستغرب أن يلاحظ الباحثون أن درجة الحرارة انخفضت بعد شرب السوائل الباردة. وعندما قاس فريقه درجة حرارة جسم المشاركين من ثماني مناطق مختلفة من الجسم، توصلوا إلى أن درجة حرارة الجسم كانت أكثر انخفاضاً بعد شرب المشروبات الساخنة مقارنة بالمشروبات الباردة، لأن المشروبات الساخنة حفزت عملية التعرق، كما توقعوا.

وهذا يعني أن المشروبات الساخنة أكثر فعالية من الباردة في تبريد الجسم، لأنها تزيد كميات العرق التي يفزرها الجسم. غير أن المشروبات الساخنة لا تساعد في تبريد الجسم إذا كانت نسبة الرطوبة مرتفعة للغاية أو في حالة ارتداء ملابس ثقيلة تحول دون تبخر العرق. وفي هاتين الحالتين، يفضل شرب السوائل الباردة.

إن، فهذه النصيحة خاطئة، لأن المشروبات الساخنة أسرع في تبريد الجسم مقارنة بالمشروبات الباردة، في حالة الارتفاع الحاد في نسبة الرطوبة. قد تساعد المراوح الكهربائية في تلطيف الجو وتخفيف وطأة الحرارة، إلا أن تلك المراوح في الحقيقة لا تبرد الهواء ولكنها تحركه من مكان لآخر،



موجات؛ صفار السن والمسنن أكثر تأثراً باضرار موجات ارتفاع درجات الحرارة

المروحة في الغرفة سيكون مشبها بالرطوبة، ومن ثم سيعيق تبخر العرق. ونستخلص من ذلك إذن، أنه إذا وصلت درجة الحرارة إلى 37درجة مئوية، ينصح بإغلاق المراوح الكهربائية.

لا نذكر أن المستشفيات تستقبل الكثير من المرضى أثناء موجات ارتفاع الحرارة، وأكثر هؤلاء المرضى من كبار السن.

ويرجع ذلك إلى أن درجة حرارة الجسم المخالية التي تحمل عندها أعضاء الجسم بكفاءة تتراوح بين 36 و 37,5 درجة مئوية، ويتضمن الجلد والأنسجة داخل الجسم وأعضاء الجسم مستقبلات حرارية قد تستشعر على الفور أي زيادة في درجة الحرارة حتى لو كانت بواقع درجة مئوية واحدة.

فإذا كانت درجة حرارة الجو أعلى من درجة حرارة الجسم، يبدأ الجسم في إفراز العرق للشعور بالبرودة، ويطرد الجسم الحرارة للخارج أيضا عن طريق ضخّ الدم إلى اليدين والقدمين، ولهذا نشعر بسخونة الأطراف ليلا.

وتتطلب هاتان الطريقتان لتنظيم درجة حرارة الجسم مجهودا مضاعفاً من القلب، ولذا قد يصاب كبار السن أحيانا بالسكتة القلبية أو قصور القلب عند ارتفاع حرارة الحرارة.وخلافا لموجات البرد القارس، فإن أضرار الارتفاع الشديد في درجات الحرارة قد تتطور سريعا، إذ لوحظ أن أغلب الوفيات جراء موجات الحر وقعت في غضون 24 ساعة من بدايتها.والمشكلة الأخرى أن الحفاظ على درجة حرارة الجسم الداخلية يزيد صعوبة كلما تقدم العمر، وقد يلاحظ المسنن أن حرارة جسمه ترتفع بما يتجاوز قدرته على تحملها، ولهذا يصاب المسنن بالجفاف أسرع مما يصاب به الشاب.

**أطفال رضخ**

ولكن هذا لا يعني أن المسنن وحدهم هم الأكثر تأثرا باضرار موجات الحر، إذ أن الأطفال الرضع والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة أكثر عرضة أيضا للإصابة بمشاكل صحية جراء ارتفاع درجات الحرارة. وهذا ظل الطقس حارا ليلا ونهارا، قد يصعب على الجسم تنظيم الحرارة، وتشير التقديرات إلى أن موجة الحر التي عصفت بأوروبا عام 2003 أودت بحياة 30 ألف شخص على الأقل، وكررت مصابن أن حصيلة القتلى بلغت 70ألف شخص. وفي فرنسا أودت موجة الحر في العام نفسه بحياة 15 ألف شخص، منهم 1,321شخص تحت سن 64.

وهذا يعني أن هذا الراي خاطئ. صحيح أن كبار السن ينبغي أن يتوخوا الحذر أثناء موجات ارتفاع الحرارة، ولكن الأمر ينبثق على ذوي الإعاقة الحركية الذين يجدون صعوبة في السير إلى النافذة لفتحها أو إحضار المشروبات لتعويض التعرق. وإذا ظل الطقس حارا ليلا ونهارا، قد يصعب على الجسم تنظيم الحرارة، وتشير التقديرات إلى أن موجة الحر التي عصفت بأوروبا عام 2003 أودت بحياة 30 ألف شخص على الأقل، وكررت مصابن أن حصيلة القتلى بلغت 70ألف شخص.

وفي فرنسا أودت موجة الحر في العام نفسه بحياة 15 ألف شخص، منهم 1,321شخص تحت سن 64. وهذا يعني أن هذا الراي خاطئ. صحيح أن كبار السن ينبغي أن يتوخوا الحذر أثناء موجات ارتفاع الحرارة، ولكن الأمر ينبثق على

والمروحة في الغرفة سيكون مشبها بالرطوبة، ومن ثم سيعيق تبخر العرق. ونستخلص من ذلك إذن، أنه إذا وصلت درجة الحرارة إلى 37درجة مئوية، ينصح بإغلاق المراوح الكهربائية.

لا نذكر أن المستشفيات تستقبل الكثير من المرضى أثناء موجات ارتفاع الحرارة، وأكثر هؤلاء المرضى من كبار السن.

ويرجع ذلك إلى أن درجة حرارة الجسم المخالية التي تحمل عندها أعضاء الجسم بكفاءة تتراوح بين 36 و 37,5 درجة مئوية، ويتضمن الجلد والأنسجة داخل الجسم وأعضاء الجسم مستقبلات حرارية قد تستشعر على الفور أي زيادة في درجة الحرارة حتى لو كانت بواقع درجة مئوية واحدة.

## أخبار وتقارير

## كرم العراقيين

لا تنتهي حكايات كرم العراقيين إذا ما حصينها وربما نحتاج إلى أكثر من صفحة وكتاب لندونها فكرم العراقيين الذي كان يميز مناطق ومحافظات العراق كافة متنخمة بأقصص التي لاتخلو من الطريف والغريب ، نعم كرم العراقيين لا يلف عند محافظة واخرى ولا يميز بينهما وكما صار شائعا ان الجنوب يمتاز بالطيبة والكرم أكثر من سواها بل ويقينا ان كافة العراقيين وخاصة من كبار السن يستذكرون كرم المناطق الغربية من العراق ومحافظات الفرات الاسبط والبصرة الكريمة وكافة محافظاتنا مايؤكد على طيبة اهلنا وابائنا واجدادنا الذين ازرعوا تلك البذرة في نفوسنا فائمرت وانتجت ، ويقينا لاتخلو بغدادنا ومحافظاتنا من بعض الشوايب والحالات النادرة والتي لاتتناسب مع عمومية طيبنا وكرمنا فهناك الصالح والطالح ولكن تبقى الطيبة والكرم الميزة والعناوين التي لاتفارق اهلنا بالرغم من الظروف الحرجة والصعبة التي مرت علينا وهي ليست حديثنا عن الطيبة والكرم ، وماشذني الي طيب وكرم العراقيين التي التي غابت وللأسف الشديد عن نفوس بعض ساسة العراق وخاصة الذين تسيدوا الساحة السياسية بعد 2003 ويقينا اذا ما استعرضنا اسماء شخصيات معروفه في المجتمع ومازرعته من طيب وكرم لتبت روح الالفة والاطمئنان في قلوب كل العراقيين فنتجدها متنخمة بمثل هذه الشخصيات التي كانت مازالت تزرع مافضل عليها من اموال ومحاسن لتنتزها على المحتاجين والموالين المتعففه وهنا ايضا لااريد ان اسمي مثل هؤلاء الذين جازهم الله وكثر من امثالهم وونتمنى ان تتلحى الشخصيات السياسية وخاصة نحن على اعتاب تشكيل حكومه جديدة في كافة مفاصلها ، نعم ماشذني في خانة طيب وكرم العراقيين من حكاية لاتخلو من الطريفه هي الحكاية التي رواها بعض الناس وخاصة ممن عايشوا فترة الحكم الملكي، عن الباشا نوري السعيد رئيس وزراء العراق الاسبق، وتقول، اعادت الباشا نوري ان يجلس كل ليله في داره الواقعة بمنطقة الكرادة المطلة على نهر دجلة، مع عدله وزير الدفاع جعفر العسكري الذي يزوره كل يوم ويتبادل معه اطراف الحديث عن وضع البلد والحياة العامة ومها يشربا قنينة الشراب التي اعادت الباشا جلبها معه يوميا ، وذات يوم من تلك الايام نسي الباشا ان يجلب معه عند عودته من عمله قنينة الشراب، وعندما حان وقت الليل وجاء جعفر العسكري الكالدة ولم يجد شرابا، اقترح على الباشا العبور إلى جانب الكرخ بالبلد والذهاب إلى محلة الشواكة ويشربا هناك، فوافق الباشا على ذلك وعند نزولهما إلى ضفاف النهر وجدا احد البلامين جالسا في بلمه ويحادثه فانوسا ذات ضوء خافت، وبعد ان القوا السلام عليه طلب منه جعفر العسكري ان يعبرهما إلى جانب الكرخ، والبلاد لم يعرفهما، حيث اعتذر منهما بجهة ان ماء النهر في هذا الوقت كان غير مستقر وامواجه عاليه وذلك لمرور بعض الدوب الكبيرة المحملة بالبنط منه.. واستفسر البلام منهما عن حاجتهما بالعبور فاجابه جعفر العسكري لشرب كاسا من الشراب في الشواكة، فضحك البلام الذي مازال لم يعرفهما وقال لهما: عندي في البلم ميثاكما ربعا عرق مستكي اصلي وعندي ايضا كاسين وعقد من الخيار والطماطة والمشكلة محلولة واتفضلوا اشربوا اهلا وسهلا.. ضحك الباشا وشكر البلام على ذلك الكرم البغدادي، فقبلا دعوته وجلسا داخل البلم وبدأ يشربان ويتبادلان الحديث عن وضع ماء النهر اليوم وعن امواله المتلاطمة وبعد ان اوشكا على نهاية الشراب وشعرا بالراحة وقضاء وقت ممتع في تلك الليلة الصيفية الكريمة، من هذا البلام البغدادي الكرم الطيب، فسأله جعفر العسكري هل تعرف ايها البلام الطيب من نحن؟ فاجاب بالنفي (لم اعرفكما... ولا زغرا بكما) ثم اردف العسكري قائلا(لا هل من المعقول لم تعرف هذا الرجل، اشار الى الباشا نوري السعيد ولم تشاهده في التلفزيون؟) فقال البلام بعد ان نظر اليهما، (لم اعرفه) فاجاب العسكري هذا الباشا نوري السعيد وانا جعفر العسكري وزير دفاعه) فضحك البلام بصوت عال قائلا (بمعنيين شرب كل واحد منكم كاسين من العرق، صار واحد الباشا نوري السعيد والاخر جعفر العسكري ووزير الدفاع لعدو لتشربون أكثر فمادا ستصحبون؟)

فضحك الباشا والعسكري، وبعد لحظات من الصمت بدأ البلام يفتقرس في نظره الى الباشا والى العسكري ثم تذكر واستعادة ذاكرته صورة الباشا نوري السعيد وصاح بصوت عال قائلا (لا كي والله هذا الباشا وهذا العسكري). ثم انحنى ليقبل يد الباشا ويعتذر منه عما صدر منه من كلام قد يكن غير لائق في حضرتهثم اخرج الباشا من جيبه مبلغ من النقود واطعاه الى البلام الذي شعر بالفرح والسرور ، نعم هذه بعضا من طيب وكرم العراقيين ومشاعر كبار ساسته تجاهها ، بساطة وتواضعا وكرما وحسن نية، ويقينا هي مازالت عند غالبية العراقيين البسطا، ولكن اشك انها حاضرة في قلوب سياسينا هذا اليوم .

وحتى لو هبت نسيمات هواء من النافذة إلى مكتبك أو منزلك، فإن هذا الهواء لن يساعد في تبريد جسمك إذا كان ساخنا، ناهيك عن أن الهواء قد يكون محملا بحبوب اللقاح، إذا كانت منتشرة باعداد مرتفعة في الجو، وقد تفاقم حبوب اللقاح من أعراض حساسية.

إذن، فإذا كان الهواء في الخارج أكثر منخفضة منه في الداخل، فالأفضل فتح النوافذ. ولكن فتح النوافذ ليلا قد يساعد في تلطيف الجو. فيلمل «أس كوند إن أليكس» الذي يالهروب من الصحراء وشرب كوب من البيرة (البيرة) المثلجة. ولكن هل تساعد البيرة المثلجة بالفعل في تبريد الجسم؟ هذه الفكرة ليست صحيحة تماما.

**بيئة حارة**

وفي دراسة أجريت عام 1985 طلب من المشاركين تادبة تمارينات رياضية في بيئة حارة ورطبة، وكما هو متوقع، وصل تدفق البول إلى ذروته بعد احضاء البيرة مباشرة، وهذا يدل على أن الجسم يقدف السوائل ولا يحتفظ بها.

ولكن تأخير البيرة الخالية من الكحول لا يكاد يخلط في تأثير البيرة منخفضة الكحول. وخلصت دراسة حديثة إلى أن المشروبات الرياضية أو مشروبات الطاقة والمياه كانتا أكثر فعالية من البيرة في تعويض الجسم عما فقده من السوائل، ولكن الصبيرة أيضا كانت أكثر فعالية مما توقعوا في تعويض السوائل التي فقدها الجسم.وأجريت دراسة إسبانية تضمن فيها المشاركون لمدة 40 دقيقة على جهاز الرضخ، وخلصت الدراسة إلى أن البيرة لا تقلل فعالية عن الماء في تعويض الجسم عما فقده السوائل التي فقدها أثناء المran. ولكن أحد لا يعرف السبب وراء ذلك رغم أن البيرة تساعد في إدرار البول.وأرجعت إحدى الدراسات ذلك إلى أن الجسم عندما يصاب بالجفاف ويحتاج للسوائل، فإنه يحتفظ بالبيرة أكثر مما يحتفظ بالسوائل الأخرى.

إلا أن جميع هذه الدراسات كانت ضيقة النطاق، ولم تركز على درجة حرارة الجسم، ولذا لا يمكن أن نجرم بان البيرة تساعد في تبريد الجسم، ولكنها قد تخبت أن الكميات المعقولة من البيرة بقدر كوب أو كوبين صغيرين، قد تعوض الجسم عما فقده من سوائل ولن تصيبك بالجفاف.

إن، فهذا الراي صائب، على الأقل إذا شربت كميات معقولة من البيرة لا تتعدى كوبا أو كوبين.

### أكرم سالم

بغداد