



## ٤ درجات ارتفاعا في الحرارة قد تخفض الاقتصاد العالمي ٤٠ في المائة! ولا دولة في مأمن

اضطرابات متتالية في سلاسل التوريد بسبب الظواهر الجوية القاسية في جميع أنحاء العالم، ويؤكد الدكتور نيل أن الحجة الاقتصادية لاتخاذ إجراءات أقوى لمواجهة تغير المناخ أصبحت واضحة.

وأكد أنه «نظراً إلى أن هذه الأضرار لم تؤخذ في الحسبان سابقاً، فقد توصلت النماذج الاقتصادية القديمة عن غير قصد إلى استنتاج مفاده أن حتى تغير المناخ الحاد لم يكن مشكلة كبيرة للاقتصاد - وكان لذلك تأثير عميق على سياسات المناخ».

ولطالما اعتمدت التوقعات الاقتصادية على نماذج تقتصر على التأثيرات المحلية، والتي أثرت بدرجة على سياسات الدول الكبرى وأثرت على الاتفاقيات الدولية في شأن المناخ.

ويشدد الدكتور نيل على أن هذه التوقعات الجديدة يجب أن تنبه جميع الدول إلى مدى هشاشتها أمام تغير المناخ.

وقال: «هناك اعتقاد بأن بعض الدول الباردة، مثل روسيا أو كندا، قد تستفيد من تغير المناخ، لكن الاعتماد على سلاسل التوريد يعني أنه لا توجد دولة محصنة من الضرر».

لكن، كما يوضح الدكتور نيل، لا يزال هناك عمل يجب القيام به. لم يأخذ بحثه في الاعتبار آليات التكيف مع المناخ، مثل الهجرة البشرية، والتي تعد مقعدة سياسياً ولوجستياً ولم يتم نمذجتها بالكامل بعد.



حاليا كحاجز يحمي الاقتصاد من الصدمات. وأضاف: «في عالم أكثر حرارة، يمكننا توقع

أشارت توقعات جديدة صادرة عن معهد المخاطر والاستجابة المناخية (ICRR) بجامعة نيو ساوث ويلز إلى أن ارتفاع درجات الحرارة العالمية بمقدار ٤ درجات مئوية قد يؤدي إلى انخفاض الناتج المحلي الإجمالي العالمي بحوالي ٤٠ في المائة بحلول عام ٢٠٦٠، وهو ارتفاع حاد مقارنة بالتقديرات السابقة التي كانت تشير إلى انخفاض بنسبة ١١ في المائة فقط.

وتعمل هذه الدراسة الحديثة على تصحيح خلل في النموذج الاقتصادي الحالي الذي تعتمد عليه سياسات المناخ العالمية، ما يؤدي إلى إعادة تقييم معايير انبعاثات الكربون السابقة.

تدعم النتائج الجديدة الحد من الاحتباس الحراري عند ١,٧ درجة مئوية، وهو ما يتماشى مع أهداف إزالة الكربون بوتيرة أسرع، مثل تلك التي حددها اتفاق باريس، وهو هدف أقل بكثير من ٢,٧ درجة مئوية التي كانت جميع النماذج السابق.

يقول الباحث الرئيسي الدكتور تيموثي نيل، وهو محاضر أول في مدرسة الاقتصاد عضو في ICRR، إن تحليله يعتمد على أطر اقتصادية تقليدية توازن بين تكاليف التحول الضروي وأضرار المناخ طويلة الأمد، لكنه قام بتحديث عامل أساسي في هذه النماذج.

ويشرح قائلاً: «لطالما اعتمد الاقتصاديون على البيانات التاريخية لمقارنة تأثيرات الطقس بالتمويل الاقتصادي لتقدير أضرار المناخ».

لكن ما فشلوا في أخذه في الاعتبار، كما



## النوم متأخراً يزيد احتمالات الإصابة بالاكئاب

من المعروف أن النوم متأخراً له تأثير على الصحة سواء البدنية أو النفسية. ولكن دراسة جديدة كشفت أنه يزيد أيضاً من مخاطر الإصابة بالاكئاب.

وقام فريق بحثي من جامعة ساري في بريطانيا بدراسة شملت ٥٥٠ طالبا جامعيًا تتراوح أعمارهم ما بين ١٧ و ٢٨ عاماً، وطلب منهم استيفاء استبيانات بشأن أنماط النوم الخاصة بهم ومعدلات تناول الكحوليات ومدى تركيزهم الذهني ومستويات شعورهم بالقلق والاكئاب.

وأكدت الدراسة التي أوردتها الموقع الإلكتروني «هيلث داي» المتخصصة في الأبحاث الصحية نتائج سابقة بأن الطلبة الذين يظلون مستيقظين حتى ساعات الليل المتأخرة تتزايد لديهم أعراض الاكئاب.

ووجد الباحثون أن النوم المتأخر يقترن بعبادات أخرى مثل تناول معدلات أعلى من الكحوليات وتراجع جودة النوم وضعف التركيز مقارنة بمن ينامون مبكراً في المساء.

وأكد الباحثون أن هذه النتائج تنطوي على أهمية بالغة في ظل تزايد عدد البالغين الذين يعانون من مشكلات نفسية..

وأشاروا إلى ضرورة وضع استراتيجيات للتدخل للحد من مخاطر الإصابة بالاكئاب لدى من ينامون متأخراً في الليل، مثل ممارسة تدريبات ذهنية معينة.

ويقول الباحثون إنه يتعين إجراء دراسات إضافية لتحديد ما إذا كانت هذه النتائج تسري على فئات عمرية أخرى.

## من محاربة الشيخوخة إلى خفض ضغط الدم.. توابل «خارقة» ذات فوائد مذهلة!

الدراسات أنه قد يحسن الإدراك لدى كبار السن، لكنه لا يزال بحاجة إلى مزيد من الأبحاث.

الهيل

يعتقد أن الهيل يمتلك خصائص مضادة للالتهابات، وقد أظهرت دراسة حديثة أنه قد يساعد في خفض ضغط الدم وتحسين صحة القلب.

الزعفران

أظهرت بعض الدراسات أن الزعفران قد يكون فعالاً في تخفيف أعراض الاكئاب وتحسين الحالة المزاجية، وربما يكون بديلاً طبيعياً لبعض مضادات الاكئاب.

الزعرتر

يُعرف الزعرتر بخصائصه المضادة للاكسدة، ويستخدم في العديد من الثقافات لتعزيز صحة الجهاز الهضمي وتقليل الالتهابات.

ويشدد الدكتور عزيز على أهمية تناول هذه التوابل بانتظام، سواء في الطعام أو على شكل مكملات غذائية. ومع ذلك، يحذر الخبراء من تناول المكملات من دون استشارة طبية، إذ يمكن أن تتفاعل بعض هذه التوابل مع الأدوية أو تسبب آثاراً جانبية غير متوقعة.



بأنزهامير لا تزال بحاجة إلى مزيد من البحث.

الثوم

يحتوي الثوم على الأليسين، وهو مركب غني بالكبريت يعتقد أنه يعزز إنتاج الكولاجين، ما قد يساعد في الحفاظ على نضارة البشرة وتقليل التجاعيد. ومع ذلك، يحتاج هذا الادعاء إلى مزيد من الأدلة العلمية.

القرفة

تشتهر القرفة بخصائصها المضادة للاكسدة، وأظهرت بعض الدراسات أنها قد تساعد في خفض مستويات السكر في الدم، ما قد يكون مفيداً لمرضى السكري. لكن علاقتها بتقليل خطر الإصابة

بمرض السكري لا تزال بحاجة إلى مزيد من البحث. يزعم خبير الصحة وطول العمر، مايكل عزيز، أن اتباع نمط حياة صحي، بما في ذلك النظام الغذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام، قد جعله يتمتع بعمر بيولوجي أصغر بـ ١٠ سنوات من عمره الفعلي. ويؤكد أن إضافة ٨ أنواع من التوابل إلى النظام الغذائي قد تساعد في تأخير الشيخوخة وتعزيز الصحة العامة.

رغم أن بعض الخبراء يشككون في هذه الادعاءات، يستند الدكتور عزيز، المقيم في نيويورك، إلى أبحاث حول «المناطق الزرقاء»، وهي مناطق حول العالم يعيش سكانها فترات أطول من المتوسط، ويعتقد أن نظامهم الغذائي الغني بالمكونات الطبيعية يلعب دوراً رئيسياً في ذلك.

التوابل الثمانيه وتأثيراتها الصحية:

الكركم

يعرف الكركم بمحتواه الغني بالكركمين، وهو مركب يُعتقد أنه يساعد في تقليل الالتهابات وتحسين تعافي العضلات بعد التمارين. ومع ذلك، تحذر بعض المؤسسات الصحية من أن نسبة الكركمين في الكركم العادي منخفضة، ما

## «قضية تقشعر لها الأبدان».. شاب محتجز منذ الطفولة في غرفة ضيقة والنجاة بالنار!

وكان يعاني من تسوس الأسنان لدرجة أن بعضها كان يتكسر أثناء تناوله الحنظل القليل من الطعام التي يحصل عليها، والتي كانت غالباً تتكون من شطيرة أو التينتين يوميا. وعندما تم إنقاذه من النيران في ١١ مارس، وصف المدعون بأنه كان هزلياً بشكل مروّع، وشبهوا مظهره بضحايا الهولوكوست، قائلين إنه «يلا مبالغة، يشبه أحد الناجين من معسكر الإبادة أوشفيتز».

ووصف رئيس شرطة وتوربري، فيرناندو سبانيولو، تفاصيل القضية بأنها «تقشعر لها الأبدان» خلال مؤتمر صحفي عقب اعتقال سوليفان، مشيراً إلى أنه لم يشهد طوال ٣٣ عاماً من خدمته معاملة أسوأ للإنسانية من هذه القضية.

كما حضرت والدة الضحية البيولوجية، تريسي فاليراند، جلسة المحكمة عندما قدمت سوليفان طلبها ببرأتها الأسبوع الماضي، ووصفت رؤيتها لزوجته أبيه المتهمه بأنها كانت «مقتزة». وأخبرت صحيفة «نيويورك بوست»، وأخبرت ووصفت رئيس شرطة وتوربري، فيرناندو سبانيولو، تفاصيل القضية بأنها «تقشعر لها الأبدان» خلال مؤتمر صحفي عقب اعتقال سوليفان، مشيراً إلى أنه لم يشهد طوال ٣٣ عاماً من خدمته معاملة أسوأ للإنسانية من هذه القضية.



سنوات إذا لم يتم تلقي أي معلومات جديدة. الجدير بالذكر أنه بعد وفاة والده البيولوجي في عام ٢٠٢٤، أخبر الضحية الشرطة أن معاناته ازدادت سوءاً، حيث كان يُحبس في الغرفة الصغيرة لما يقارب ٢٤ ساعة يومياً قبل اندلاع الحريق.

وكانت التهديدات بمزيد من العزل أو الحرمان من الطعام تمنعه من إخبار أي شخص عن محتنته. وأشار إلى أنه كان يقص شعره بنفسه، ولم يستحم منذ سنوات، ولم يذهب إلى طبيب الأسنان في حياته.

الغذاء من زملائه أو يأكل من صناديق القمامة. ولاحظ مسؤولو المدرسة هذا السلوك المقلق، وأبلغوا إدارة خدمات الأطفال والعائلات (DCF) والاحتجاج غير القانوني من الدرجة الأولى، والتي زارت المنزل مرتين في أوائل الألفية. لكن هذه الزيارات دفعت سوليفان إلى سحب ابن زوجها من المدرسة، ولم يعد إليها أبداً. وصرحت إدارة «DCF» بأنه ليس لديها أي سجلات عن هذه البلاغات، مشيرة إلى أن القانون ينص على حذف التحقيقات من أنظمتها بعد خمس

الغذاء من زملائه أو يأكل من صناديق القمامة. ولاحظ مسؤولو المدرسة هذا السلوك المقلق، وأبلغوا إدارة خدمات الأطفال والعائلات (DCF) والاحتجاج غير القانوني من الدرجة الأولى، والتي زارت المنزل مرتين في أوائل الألفية. لكن هذه الزيارات دفعت سوليفان إلى سحب ابن زوجها من المدرسة، ولم يعد إليها أبداً. وصرحت إدارة «DCF» بأنه ليس لديها أي سجلات عن هذه البلاغات، مشيرة إلى أن القانون ينص على حذف التحقيقات من أنظمتها بعد خمس

نشرت الشرطة الأمريكية صورة صادمة تكشف الظروف المروعة التي عاش فيها رجل في كونيتيكت أكثر من ٢٠ عاماً، قال إن زوجة والده احتجزته داخل غرفة صغيرة أكثر من عقدين. وفي التفاصيل، عرضت الشرطة عشرات الصور التي تكشف الظروف المزرية التي عاش فيها رجل من ولاية كونيتيكت أكثر من عقدين، حيث يُزعم أن زوجة أبيه احتجزته داخل غرفة صغيرة، مما دفعه في نهاية المطاف إلى إشعال النار في المنزل في محاولة يائسة للفرار. وأظهرت الصور المروعة، التي أصدرتها إدارة شرطة وتوربري يوم الاثنين، عدة غرف في حالة فوضى، مع جدران متفحمة نتيجة الحريق. وتظهر الصور أكوام من الملابس والحطام متناثرة في أرجاء المنزل المتهالك، بما في ذلك كومة من الملابس المتفحمة موضوعة فوق صناديق تخزين بلاستيكية يبدو أنها انصهرت جزئياً تحت تأثير الحرارة الشديدة. كما يظهر في الصور خزنة محترقة مغطاة بالسخام والرماد، تحتوي على المزيد من الملابس. وتكشف الصور أيضاً عن عدة أبواب داخل المنزل، بما في ذلك باب بدا وكأنه قد تم تعريضه على عجل بقطعة من الخشب الرقائقي المطلق. ومع ذلك، لم يتضح على الفور ما إذا كان هذا

## زاوية غامضة

واصلت الدراسة بنفس مفتوحة

jafasid09@hotmail.com جعفر عباس

كان العام الدراسي الذي قضيته في لندن (١٩٧٦-٧٧)، من أمتع فترات حياتي، فقد كان الأمر يتعلق بتقنين العمل التلفزيوني، واليوم ويرك أي الواجب المنزلي يكون غالباً مشاهدة برامج تلفزيونية معينة لمنافسة محتواها وتقنياتها في اليوم التالي، وكنا طلاباً من دول مختلفة: هولندا والبرازيل وإيران والسعودية وكينيا وفولتا العليا (التي صار اسمها لاحقاً بوركينا فاسو)، ولكن السودانيين كانوا يشكلون أكبر مجموعة بين الدارسين، واكتسبوا بين المدرسين والمعلمين في المعهد سمعة طيبة كطلاب منضبطين وجادين، وبالتالي كان تقليداً ثابتاً فيه أن يلقي كلمة الخريجين بنهاية كل عام دراسي، أمام وزير التنمية فيما وراء البحار، البريطاني طالب سوداني.

كان غريباً أن استمتع بالدراسة لأنني كنت قد قررت فور تخرجي في الجامعة أنني لثت كفايتي من التعليم، وذات عام وبعد عامين من التخرج في الجامعة، خضت تجربة الامتحانات والمعانيات للفرز بوظيفة سكرتير ثالث في وزارة الخارجية، وتم قبولي، ولكن ما أن أبلغوني بأنه يتعين علي الالتحاق بمعهد التنمية الإدارية لسنة أشهر لدراسة الإدارة واللغة الفرنسية حتى قلت: ما بدهاش... خلصت حصتي وكونتني، من القراءة، ولست مستعداً لخوض تجربة الدراسة والامتحانات مجدداً، وتركت وزارة الخارجية قبل أن التحق بها غير نادم على ذلك.

كانت متعة لا تعادها متعة مشاهدة برامج تلفزيوني بي بي سي واي تي في، ونشرت أخبار ذات صدقية عالية وبرامج حوارية يلعب فيها المحاورون خاش الحكومة بقلب جامد، وكان الرئيس السوداني جعفر نميري وقتها يقدم بنفسه برنامجاً شهرياً اسمه «بين الشعب والقائد»، وذلك أسوة بنظيره الليبي معمر القذافي. ولم تكن للبرنامج مدة معلومة، قد يستمر ساعتين وقد يستمر أربع ساعات، وكان التصور الأصلي للبرنامج أن يتلقى فيه شكاوى وجهات نظر الجمهور حول مختلف القضايا، وفي تقديرتي فإنه لم يكن لها قيمة في تلقي مكالمات تنتقد أو حتى تشتم، فقد كان صاحب شخصية انفعالية ولا يتردد في رد الصاع صاعين لمنتقديه في المنابر العامة، ويعنف وحدة أحياناً، ولكن شلة المناقشين كانت ترتب مكالمات كلها بكش ومدح وثناء أو استهزاء «برينة»، وعلى مر تاريخه منذ بدء إرساله في مطلع ستينيات القرن الماضي ظلت نشرات الأخبار في التلفزيون السوداني تقتصر الى الموضوعية والمصداقية لكونها مثل سائر محطات التلفزة العربية تخضع لتوجيهات «الحاكم بأمره»، ويبدو ان الرئيس الفنزويلي الراحل هوغو شافيز سمع بتجربة نميري التلفزيونية، فصار يقدم برنامجاً يومياً يبرطم فيه على كفه ومزاجه أمناً مطمئناً بعدما أسكت جميع محطات البث الإذاعي والتلفزيوني المستقلة، أما الرئيس الإكوادوري من أصل لبناني عبد الله بوكرم، فقد كان يطوف الميادين حاملاً جيتاراً، فتم تقنينه بعد شهر من صعوده إلى سدة الرئاسة.

وكانت مجموعتنا في لندن مرفهة من الناحية المادية، فقد كنا نقاضي رواتب أسبوعية عالية على نفقة حكومة ألمانيا الغربية التي قدمت لنا المنح الدراسية، ووفق ذلك كنا رتبنا لتحويل قسم من رواتبنا في السودان الى لندن، وكان الجنيه السوداني يساوي وقتها قرابة جنيهين استرلينيين، ولم يكن الجنيه السوداني وحده هو الذي يرفع الراس، بل كان كوننا نحمل شهادات من جامعات سودانية يجعلنا موضع احترام البريطانيين العاملين في المجال الأكاديمي. ذلك زمان كان فيه خريج جامعة الخرطوم يقدم أوراقه لجامعات مثل كيمبرج واوكسفورد للدراسات العليا فيتم قبوله بالمزكية، وكنا أثناء الدراسة هناك نتناول وجباتنا بترتيب خاص في مطعم يتبع لجامعة لندن، التي كان بها عدد من القانونيين السودانيين خريجي جامعة الخرطوم، كدارسين ومحاضرين وكانوا يفتنهم يحظون بتقدير الطلاب والأساتذة. وفي يومنا هذا وفي ظل التصنيف الحالي للجامعات العربية عموماً فإن حامل البكالوريوس منها يعامل في بريطانيا كحامل فيروس إنفلونزا الخنازير.



## دراسة: الإقامة في الخارج بعد التقاعد تزيد احتمالات الإصابة بالوحدة

## تزيد احتمالات الإصابة بالوحدة

ليس هناك أفضل من جني الثمار بعد سنوات من العمل الشاق، وهو ما قد يدفع البعض إلى التفكير في السفر والإقامة في بلاد أخرى بعد التقاعد بحثاً عن التغيير، حيث يمكن أن ينعم المرء بالراحة بعيداً عن صخب العمل ورتابة الحياة السابقة. ولكن دراسة علمية أكدت أن هذه الفكرة، رغم ما بها من مزايا، تنطوي على مشكلة غير متوقعة ألا وهي الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية.

وأكدت الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Psychology and Aging المتخصصة في طب النفس لكبار السن أن الأشخاص الذين يخترقون قضاء سنوات التقاعد خارج البلاد يعانون من العزلة الاجتماعية بشكل أكبر مقارنة بمن يظلون في بلادهم.

وشملت الدراسة قرابة خمسة آلاف شخص متقاعد من هولندا يعيشون خارج البلاد و١٣٠٠ آخرين يعيشون داخل هولندا.

وتبين من الدراسة أن المتقاعدين الذين يعيشون في الخارج يعانون من العزلة الاجتماعية بشكل أكبر حتى لو كانوا يبدون أفضل صحة وأكثر ثراء من غيرهم، ويوضح الباحثون أن العزلة الاجتماعية تحدث بسبب غياب دائرة واسعة من الأصدقاء، في حين أن العزلة النفسية ترتبط بغياب الأصدقاء المقربين أو شركاء الحياة.

وأكد الباحثون أن المتقاعدين الذين يسافرون خارج بلادهم يتعرضون لدرجات مرتفعة من العزلة الاجتماعية بعكس الأشخاص الذين يظلون في بلادهم بعد التقاعد بصحبة الأصدقاء وأفراد الأسرة.

وتقول الباحثة إيسما بيتول سافاس من معهد الدراسات السكانية المتخصصة في هولندا: «رغم أن من يهاجرون إلى الخارج بعد التقاعد يتقاولون عائلة لهم يشرون بالسعادة، فإنهم ربما يعانون من مشكلات في التوافق في الحياة في دولة جديدة». وأضافت في تصريحات للموقع الإلكتروني «هيلث داي» المتخصصة في الأبحاث الصحية، «الأشخاص الذين يقيمون خارج بلادهم بعد التقاعد يواجهون مشكلة مزوجة، حيث يتعرضون لمشكلات بسبب تقدم السن كما يتعرضون لعوامل أخرى ترتبط بالإقامة بعيداً عن بلادهم مثل العزلة، علماً بأن العزلة نفسها لها عواقب سلبية على الصحة».