

العثور على جثتي مهاجرين سوريين بغابة في كرواتيا

حريق هائل يلتهم جزيرة إيفيا اليونانية وسط عمليات إخلاء



غابات؛ البرنان

تلتهم غابات

جزيرة اييفا

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 أو مبان مهجورة، وتوفر اللجثة الدولية للصليب الأحمر ومتطوعون محليون الوجبات وغيرها من الخدمات الأساسية لهم.وهؤلاء من بين أكثر من عشرة آلاف 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 التجمّد 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 (6,85ملايين دولار)

اثنين، (ا ف ب) - إندلج حريق هائل امس في جزيرة إيفيا اليونانية بالقرب من اثينا وتم إخلاء قريتين، بحسب ما ذكرت الحكومة، بعد أقل من شهر من مقتل أكثر من 90 شخصا في أسوأ حريق تشهده اليونان.

وقال مكتب رئيس الوزراء اليكسيس تسيراس أن رئيس الوزراء على اتصال بوزير الداخلية حول الحريق الهائل في إيفيا.
وصرح وزير الزراعة فانغليس ايوستولو من موقع الحريق لوكالة 'إيه ان ايه' الحكومية أن فرق مكافحة الحرائق تستعد باكملها إلى هنا.

وتم إجلاء نحو 500 شخص من قريتي كونتوبيسسوتي وستافروس في وقت سابق كإجراء احترازي.

أخماد حريق

ويشارك في عملية إخماد الحريق نحو 250 رجل إطفاء و62 عربة إطفاء بدعم من القوات التي تعمل في المنطقة التي تبعد نحو 92 كلم شمال اثينا، بحسب مسؤولين.

ولا تزال اليونان في حالة حداد على مقتل 94 شخصا في حريق غابات في منتجع ماتي على ساحل البحر بالقرب من اثينا في 23 تموز/يوليو، ولا يزال أكثر من 30 شخصا في المستشفى حالة العديد منهم حرجة.

وفي زعرب عثر الأحد على جثتي مهاجرين سوريين يعتقد أنهما تسلا من اليوسنة إلى كرواتيا،

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.

لكن أي هذه النصائح له أساس علمي؟ سنبحث عن الأدلة التي تثبت صحة النصائح اللاحقة أو تحذرها.

يُنصح أثناء موجة الحر بشرب الكثير من السوائل، لأنه من الضروري تعويض السوائل التي يفقدها الجسم لحماية الكلى. ولكن أيهما أفضل للجسم في الطقس الحار المشروبات الساخنة أم المثلجة؟

لا يزال الجدل دائراً حول درجة حرارة المشروبات التي ينصح بتناولها عند ارتفاع درجات الحرارة، إذ يرى الفريق المؤيد للمشروبات الساخنة أنها تزيد من حرارة الجسم الداخلية مؤقتًا، من ثم تجعلك تتصبب عرقًا، مما يساعد على تبريد الجسم. وقد يفرض الجسم البشري ما يصل إلى لترين من العرق في الساعة، وهذه هي الطريقة الفعالة لتخفيض درجة حرارة الجسم الداخلية.

مشروبات ساخنة

لكن إذا لم تعوض السوائل التي فقدها جسمك، سرعان ما ستصاب بالجفاف. ولهذا ينصح البعض بتفادي المشروبات الساخنة تمامًا. ويرى البعض أنه يفضل عدم الإفراط من شرب الشاي والقهوة لأنها تحتوي على الكافيين الذي يسبب الجفاف. إلا أنه لا يوجد ما يكفي من الأدلة لإثبات أن الكميات المعتدلة من الكافيين تساعد في إدرار البول.

ومن جهة أخرى، انتهت بعض الأبحاث إلى أن المشروبات الباردة أفضل للجسم من الساخنة في الطقس الحار.

إذ أجريت دراسة عديدة، طلب فيها من المشاركين تادية تمارينات شاقّة ثم قاس الباحثون درجة حرارة جسمهم أثناء شرب مشروبات ساخنة

أو باردة. وخلص الباحثون إلى أن المشروبات الباردة أكثر فعالية في تبريد الجسم.

غير أن الطريقة التي استخدمت في قياس درجة الحرارة ربما تكون قد أدت 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 انخفاضًا 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 يفرضها 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.

إذن، فهذه النصيحة خاطئة، لأن المشروبات الساخنة أسرع في تبريد الجسم مقارنة بالمشروبات الباردة، إلا في حالة الارتفاع الحاد في نسبة الرطوبة.

قد تساعد المراوح الكهربائية في تخفيف الجو وتخفيف وطأة الحرارة، إلا أن تلك المراوح في الحقيقة لا تبرد الهواء ولكنها تحركه من مكان لآخر.

الخبراء يقدّمون نصائح إلى كبار السن والأطفال

الموجات الحارة قد تؤدي بحياة الآلاف

ومن المفترض أن يساعد الهواء المنبعث من المروحة الكهربائية في زيادة كفاءة البيات لتنظيم الحرارة الطبيعية التي يلجا إليها الجسم عند ارتفاع درجات الحرارة، مثل نقل الحرارة خارج الجسم عبر الجلد وتبخر العرق من على سطح الجلد. وتستخدم المراوح الكهربائية في الكثير من المنازل. وأشار أحد التقارير إلى أن ثلاثة مرضى عولجوا من ضربة الشمس باستخدام الهواء الصادر من مروحة خفيفة.

مراوح كهربائية

لكن الأدلة التي تثبت فعالية المراوح الكهربائية في تبريد الجسم لا تزال متضاربة. إذ حاول على سبيل المثال باحثون بمؤسسة كروكين للأبحاث الطبيعية في عام 2012 إعداد استعراض لأفضل التجارب التي أجريت حول العالم عن المراوح الكهربائية وتقييمها، ولكنهم لم يجدوا ما يكفي من الأدلة لإثبات نفعها أو ضررها أثناء موجات ارتفاع الحرارة.

وبيّنا انتهت بعض الأبحاث إلى أن المراوح الكهربائية تساعد في تبريد الجسم، فإن البضع الآخر خلص إلى أن المراوح قد تعيق عمليات تنظيم درجة حرارة الجسم.

إذ يرى الباحثون أن المراوح الكهربائية تشكل عام قد تسهم في فقدان حرارة الجسم إذا كانت درجة حرارة الطقس لا تزيد على 35 درجة مئوية، أما إذا تجاوزت 35 درجة مئوية (أي 37 درجة مئوية أو أعلى) 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 المسن أن حرارة جسمه ترتفع بما يتجاوز قدرته الجسم على التخلص منها، ولهذا يصاب المسن بالجفاف أسرع مما يصاب به الشاب.

أطفال رضع

ولكن هذا لا يعني أن المسنن وحدهم هم الأكثر تأثراً باضرار موجات الحر، إذ أن الأطفال الرضع والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة أكثر عرضة أيضاً للإصابة بمشاكل صحية جراء ارتفاع درجات الحرارة.

وهذا ينطبق أيضا على الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية الذين يجدون صعوبة في السير إلى النافذة لفتحها أو إحضار المشروبات لتعويض التعرق، التي يفقدها جسمهم بسبب 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، وكرت مصابر أن حصيلة القتلى بلغت 70ألف شخص.

وفي فرنسا أودت موجة الحر في العام نفسه بحياة 15 ألف شخص، منهم 1.321 شخص تحت سن 64.

وهذا يعني أن هذا الرائي خاطئ. صحيح أن كبار السن ينبغي أن يتوخوا الحذر أثناء موجات ارتفاع الحرارة، ولكن الأمر ينطبق على

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

لا ننكر 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، ويبرد الجسم الحرارة للخارج أيضا عن طريق ضخ الدم إلى اليدين والقدمين، ولهذا نشعر بسخونة الأطراف ليلا.

وتتطلب هاتان الطريقتان لتنظيم درجة حرارة الجسم مجهودا مضاعفا من القلب، ولذا قد يصاب كبار السن أحيانا بالسكتة القلبية أو قصور القلب عند ارتفاع حرارة الطقس.وخلافا لموجات البرد القارس، فإن أضرار الارتفاع الشديد في درجات الحرارة قد تتطور سريعا، إذ لوخط 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 المسن أن حرارة جسمه ترتفع بما يتجاوز قدرته الجسم على التخلص منها، ولهذا يصاب المسن بالجفاف أسرع مما يصاب به الشاب.

وفي دراسة أجريت عام 1985 طلب من المشاركين تادية 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 عن تأثير البيرة منخفضة الكحول.

وخلصت دراسة حديثة إلى أن المشروبات الرياضية أو مشروبات الطاقة والبيات 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 ترمز فيها المشاركون لدة 40 دقيقة على جهاز الرضخ، وخلصت الدراسة إلى أن البيرة لا تقلل فعالية عن الماء في تعويض الجسم عن السوائل التي فقدها أثناء المران. 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.

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

أخبار وتقارير

كرم العراقيين

لانتتهى حكايات كرم العراقيين اذا ما احصيناها وربما نحتاج الى اكثر من صفحة وكتاب لندونها فكرم العراقيين الذي كان يميز مناطق ومحافظات العراق كافة منخمة باتمصص التي لاتخلو من الطريفه والغريبه ، نعم كرم العراقيين لايقف عند محافظة واخرى ولايميز بينهما وكما صار شائعا ان الجنوب يمتاز بالطيبه والكرم اكثر من سواها بل ويقينا ان كافة العراقيين وخاصه من كبار السن يستذكرون كرم المناطق الغربيه من العراق ومحافظات الفرات الاوسط والبصرة الكريمة وكافة محافظاتنا مايؤكد على طيبه اهلنا وابائنا واجدادنا الذين ازرعوا تلك البذرة في نفوسنا فامتدت وانتجت ، ويقينا لاتخلو بغدادنا ومحافظاتنا من بعض الشوايب والحالات النادرة والتي لاتتناسب مع عموميه طيبنا وكرمنا فهناك الصالح والطالح ولكن تبقى الطيبة والكرم الميزه والعناوين التي لاتفارق اهلنا بالرغم من الظروف الحرجه والصعبه التي مرت علينا وهي ليست حديثنا عن الطيبه والكرم ، وماشديني الي طيب وكرم العراقيين التي التي غابت وللأسف الشديد عن نفوس بعض ساسة العراق وخاصة الذين تسيدوا الساحة السياسيه بعد 2003 ويقينا اذا مااستعرضنا اسماء شخصيات معروفه في المجتمع ومازيرعه من طيب وكرم لتبث روح الالفه والاملتئنان في قلوب كل العراقيين فتجدها منخمة بمثل هذه الشخصيات التي كانت مازالت تزرع مافضل عليها من اموال ومحاسن لتنتزها على المحتاجين والموالئ المتعففه وهنا ايضا لااريد ان اسمي مثل هؤلاء الذين جازهم الله وكثر من امثالهم وونتمنى ان تتلخى الشخصيات السياسيه وخاصه نحن على اعتاب تشكيل حكومه جديده في كافة مفاصلها ، نعم ماشديني في خانه طيب وكرم العراقيين من حكاية لاتخلو من الطريفه هي الحكاية التي رواها بعض الناس وخاصه ممن عاشوا فترة الحكم الملكي، عن الباشا نوري السعيد رئيس وزراء العراق الاسبق،

وتقول، اعتاد الباشا نوري ان يجلس كل ليله في داره الواقعة بمنطقة الكراة المطة على نهر دجلة، مع عدله وزير الدفاع جعفر العسكري الذي يزوره كل يوم ويتبادل معه اطراف الحديث عن وضع البلد والحياة العامة وبما يشربا قنينة الشراب التي اعتاد 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 الكالعه ولم يجد شرابا، اقترح على الباشا العبور الى الباشا على ذلك وعند نزولهما الى ضفاف النهر وجدا احد البلامين جالسا في بلمه ويجانبه فانوسا ذات ضوء خافت، وبعد ان القوا السلام عليه طلب منه جعفر العسكري ان يعبرهما الى جانب الكرخ، والبلاد لم يعرفهما، حيث اعتذر منهما بحجة ان ماء النهر في هذا الوقت كان غير مستقر وامواجه عاليه وذلك لمرور بعض الدوب الكبيرة المحملة بالنفط 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 ربحا عرق مستكي اصلي وعندي ايضا كاسين وعدد 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 امواجه المتلاطمة وبعد ان اوشكا على نهاية الشراب وشعرا بالراحة وقضاء وقت ممتع في تلك الليلة الصيفية الكرمية، من هذا البلام البغدادي الكريم الطيب، فسأله جعفر العسكري هل تعرف ايها البلام الطيب من نحن؟ فاجاب بالنفي (لم اعرفكما... ولا زغرا بكذا) ثم اردف العسكري قائلا(لا هل من المعقول لم تعرف هذا الرجل، اثار 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 فماذا ستصحبون؟)

فضحك الباشا والعسكري، وبعد لحظات من الصمت بدأ البلام يتفكرس 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 اتحنى ليقبل يد الباشا ويعتذر منه عما صدر منه من كلام قد يكن غير لائق في حضرته.ثم 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 ساخناً، ناهيك عن أن الهواء قد يكون محملاً بحبوب اللقاح، إذا كانت منتشرة بأعداد مرتفعة في الجو، وقد تفاقم حبوب اللقاح من أعراض الحساسية.

إذن، فإذا كان الهواء في الخارج أكثر منخفضة منه في الداخل، فالأفضل فتح النوافذ. ولكن فتح النوافذ ليلاً قد يساعد في تخفيف الجو. في فيلم "أس كولد إن الجيس"، الذي يتهرب من الصحراء وشرب كوب من البيرة (البيرة) المثلجة. ولكن هل تساعد الجعة المثلجة بالفعل في تبريد الجسم؟ هذه الفكرة ليست صحيحة تماما.

بيئة حارة

وفي دراسة أجريت عام 1985 طلب من المشاركين تادية 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 عن تأثير البيرة منخفضة الكحول.

وخلصت دراسة حديثة إلى أن المشروبات الرياضية أو مشروبات الطاقة والبيات 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 ترمز فيها المشاركون لمدة 40 دقيقة على جهاز الرضخ، وخلصت الدراسة إلى أن البيرة لا تقلل فعالية عن الماء في تعويض الجسم عن السوائل التي فقدها أثناء المران. 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.

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

أكرم سالم

بغداد