

قرر وزير الزراعة خالد الحنيفات وقف رخص استيراد الأغنام الحية الصادرة عنها، وتعليق شحن الأغنام الحية التي لم يتم شحنها اعتباراً من تاريخ أمس وحتى إشعار آخر.

وقال الناطق الإعلامي باسم الوزارة لورانس المجالي، إن القرار جاء في إطار سياسة الوزارة للحفاظ على المنتج المحلي من الأغنام الحية واستدامة الدخل لمربي الأغنام والمحافظة على قطاع الثروة الحيوانية، ونظراً لتوفر كميات كافية من الأغنام المستوردة والتي تغطي احتياج السوق المحلي لعيد الأضحي المبارك.

الأمم

السبت 30 شوال 1444 هـ الموافق 20 أيار 2023 م
السنة السابعة / العدد (2623) / www.omamjo.com

المفتي والحمّادين يؤدّيان اليمين القانونية أمام رئيس الوزراء

عمان

أدى اليمين القانونية أمام رئيس الوزراء الدكتور بشر الخصاصنة، عضواً مجلس مفوضي هيئة الأوراق المالية المكتورة منى المفتي والدكتور راضي الحمادين.

ويأتي أداء اليمين القانونية للمفتي والحمادين بعد صدور الإرادة الملكية السامية بالموافقة على قرار مجلس الوزراء بتعيينهما عضوين متفرغين في مجلس مفوضي هيئة الأوراق المالية؛ استناداً لأحكام المادة ١٨ من قانون الأوراق المالية لسنة ٢٠١٧م.

وحضر أداء اليمين رئيس مجلس مفوضي هيئة الأوراق المالية الدكتور ليث العجلوني.

الملك يلقي كلمة في القمة العربية بجدة

الملك: لن نتخلى عن سعيينا لتحقيق السلام العادل والشامل

لا بد من تكثيف اللقاءات العربية الدورية لتحقيق التكامل الاقتصادي



- لا مجال للتباطؤ في انتهاز الفرص أمامنا، تحقيقاً لمصالح بلداننا وشعبونا
- لن يتحقق السلام إذا لم يحصل الشعب الفلسطيني على حقه في الدولة الفلسطينية المستقلة
- ليس هناك أهم بالنسبة لنا من احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس
- نكرس كل إمكانياتنا من أجل حماية المدينة المقدسة والحفاظ على هويتها
- نرحب بعودة سوريا إلى الجامعة العربية ونأمل أن تسهم في جهود إنهاء الأزمة
- الملك: استقرار العراق استقرار لمنطقتنا وأمنه جزء من أمننا القومي

القبض على مجموعة مسلحة من تجار المخدرات

عمان

تمكن العاملون في إدارة مكافحة المخدرات بعد جهود استخبارية وعملية من إلقاء القبض على مجموعة مسلحة مكونة من أربعة أشخاص من تجار المخدرات.

وفي التفاصيل، قال الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام، إن فريقاً تحقيقياً خاصاً من الإدارة تولّى متابعة معلومات عن مجموعة من الأشخاص المسلحين بعد ورود معلومات حول نشاطاتهم الجرمية بتجارة المخدرات.

وأكد الناطق الإعلامي، أن الفريق تمكن من جمع المعلومات كافة حول الأشخاص واستخدامهم لخيمة وسط الصحراء في البداية الجنوبية لتخزين المخدرات والاتجار بها، إذ جرت بعد ذلك مدهمهم وألقي القبض على أربعة أشخاص في أماكن مختلفة بعد أن أبدى بعضهم مقاومة للقوة ومحاولات استخدام لسلح وبتفتيش الخيمة ومحيطها عُثر على ما مجموعه ٢٥ ألف حبة مخدرة و ١٥ كغم من مادة الحشيش وثلاثة أسلحة نارية.

وفي سياق متصل وفي لواء الرمثا دوهم مكان أحد مستوردي مادة الكريستال القاتلة وألقي القبض عليه وضبط بحوزته ٢ كغم من تلك المادة.

فيما جرى ضبط كميات كبيرة من أشغال الماريجوانا المخدرة بعد مدهمة منزل أحد الأشخاص في محافظة المفرق وإلقاء القبض عليه، وضمن محافظة الكرك جرى إيقاف تاجر للمخدرات داخل مركبته أثناء نقله لكمية من المخدرات وألقي القبض عليه وضبط بحوزته ٧ كغوف من مادة الحشيش وسلح ناري.

وجرت إحالة القضايا كافة للمدعي العام لمحكمة أمن الدولة.

بوتين في برقية لقمة جدة: مستعدون للمشاركة في حل أزمات المنطقة

عمان

بعث الرئيس الروسي فلاديمير بوتين، برقية تحية للمشاركين في القمة العربية المنعقدة الجمعة في جدة.

وأكد بوتين، خلال البرقية والتي نشرت على موقع الكرملين الإلكتروني، اهتمام روسيا بتطوير العلاقات الودية مع الدول العربية، لمواجهة التحديات والتحديات الحديثة بشكل فعال.

وأضاف أن روسيا تولي تقليدياً أهمية كبيرة لتطوير العلاقات الودية وتعاون الشراكة البناءة مع دول الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، بما في ذلك إطار الحوار مع جامعة الدول العربية، للاستجابة للتحديات والتحديات التي تواجه الإنسانية الحديثة، بشكل فعال.

وأكد الرئيس الروسي عزم بلاده على مواصلة دعم الجهود الجماعية لحل السلم القضايا الإقليمية الحادة، بما في ذلك الأزمات في السودان واليمن وليبيا وسوريا، مع الاحترام الثابت لسيادة الدولة وأحكام القانون الدولي القائمة.

وشدد على أن روسيا ستستمر في تقديم كل مساعدة ممكنة لتسوية النزاع الفلسطيني الإسرائيلي على أساس المقاربات المنصوص عليها في قرارات الأمم المتحدة ذات الصلة، وكذلك مبادرة السلام العربية التي تستضيف صاحبها المملكة العربية، القمة الحالية لجامعة الدول العربية. وأشار بوتين إلى أن مواصلة توسيع التعاون متعدد الأوجه بين روسيا والدول العربية يلبّي المصالح المشتركة بشكل كامل، ويتماشى مع بناء نظام أكثر عدلاً وديمقراطية للعلاقات الدولية، يقوم على مبادئ تعدد الأقطاب والمساواة الحقيقية واحترام المصالح المشروعة للجميع.

ويؤكد مركزية القضية الفلسطينية إعلان جدة يدعم الوصاية الهاشمية على مقدسات القدس

ديموغرافيتها وهويتها والوضع التاريخي والقانوني القائم فيها.

وجدد البيان التأكيد على مركزية القضية الفلسطينية، باعتبارها أحد العوامل الرئيسة للاستقرار في المنطقة، مدينا بأشد العبارات الممارسات والانتهاكات التي تستهدف الفلسطينيين بأرواحهم وممتلكاتهم ووجودهم.

ودعا البيان إلى تكثيف الجهود للتوصل إلى تسوية شاملة وعادلة للقضية الفلسطينية، وإيجاد أفق حقيقي لتحقيق السلام على أساس حل الدولتين وفقاً

مجموعة السبع تقرر عقوبات جديدة على روسيا



الأوروبي تدابير جديدة لتشدّد موقفها تجاه موسكو بعد ١٥ شهراً على بدء العمليات العسكرية الروسية لأوكرانيا.

وقال رؤساء دول مجموعة السبع التي انضم إليها الاتحاد الأوروبي "أكدنا مجدداً التزامنا بتشكيل جبهة مشتركة ضد الحرب الروسية غير القانونية وغير المبررة على أوكرانيا".

وتشمل العقوبات الجديدة قيوداً على صادرات منتجات "أساسية لروسيا في ساحة المعركة"، كما تستهدف كيانات متهمه بنقل

منحة يابانية لتعزيز الالتحاق بالتعليم المدرسي للفئات المستضعفة

عمان

قررت حكومة اليابان تقديم منحة قدرها ٧٣٠ ألف دولار من أجل دعم (الوصول) التسجيل والالتحاق بالتعليم في المدارس الابتدائية والثانوية للفئات الأكثر احتياجاً في إربد.

ووقع عقد المنحة السفير الياباني لدى الأردن أوكوياما جيرو، ومديرة المشروع في مكتب منظمة وورلد فيجن اليابان في الأردن، وهي منظمة يابانية غير حكومية.

وذكرت السفارة اليابانية في بيان صحافي، أن هذه المنحة تهدف إلى دعم تحسين البيئة التعليمية خاصة للأطفال الأكثر احتياجاً، بما في ذلك الأطفال النقطين عن الدراسة والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والأطفال اللاجئين.

كما تهدف إلى تعزيز قدرة المعلمين وموظفي المدرسة لضمان التعليم الشامل في المدارس الحكومية في محافظة إربد من خلال توفير حصص دعم تعلم اللغة الإنجليزية والمهارات الحياتية، وتأمين مرافق مدرسية خالية من العوائق بالإضافة إلى المواد التعليمية بناءً على خبرة المنظمة الواسعة في هذا المجال. وسيساهم المشروع في التقليل من الفوارق الاجتماعية، وتمكين الأطفال في الأردن.

٢٥٠ مليون دولار تمويل أميركي لمشروع خفض الفاقد المائي

عمان

وقع وزير المياه والري المهندس محمد النجار، والقائمة بأعمال المدير الإقليمي للوكالة الأميركية للتنمية الدولية مارغريت سبيرز، اتفاقية مشروع خفض الفاقد المائي المرحلة الرابعة.

وبحسب بيان للوزارة، تبلغ قيمة التمويل في هذه المرحلة ٢٥٠ مليون دولار أميركي، وبمساهمة إضافية من الوزارة بقيمة نحو ٧٥ مليون دولار لتنفيذ المشروع خلال ٦ سنوات. وقال النجار إن المشروع يهدف إلى الحد من الفاقد المائي الذي تتعدّد أسبابه كاهتراء الشبكات والبنية التحتية والأخطاء في العدادات وقراءتها والاستخدامات غير المشروعة والاعتداءات على مصادر المياه، ما يدعم الاستراتيجية الوطنية لتخفيض الفاقد المائي في المملكة إلى ما دون ٢٥ بالمئة بحلول عام ٢٠٤٠. وأضاف، إن الاستراتيجية التي تم إقرارها أخيراً تهدف إلى رفع أداء وكفاءة استخدام الموارد المائية وتحسين البنية التحتية لمنظومة التزويد المائي، خاصة في المناطق المحدومة ضمن اختصاص شركة مياه الأردن (مياهنا) وبما يتماشى مع الرؤى الاستراتيجية في تخفيض الفاقد. وأوضح أنه في ظل الطلب المتزايد وشح المصادر المائية، سيعمل المشروع على تعزيز كفاءة قطاع المياه لتحسين القدرة التشغيلية لأنظمة إنتاج ونقل وتوزيع المياه ورفع مستوى الخدمة للمواطنين وزيادة متوسط حصة الفرد اليومية من الماء، وتعزيز أنظمة الشركات من خلال مواكبة التطورات التكنولوجية الجديدة وتقديم التدريب والمساعدة الفنية لموظفي قطاع المياه وأصحاب المصلحة العاملين في هذا المجال.

وأعرب النجار عن امتنان الوزارة للدعم الأميركي الكبير والمتواصل لأخره في تعزيز جهود مواجهة التحديات المائية التي تعانيتها المملكة ورفع أداء وكفاءة استخدام موارد المياه وتحسين البنية التحتية للشبكات وزيادة قدرة نظام التزويد المائي. من جهتها قالت سبيرز، "تتماشى هذه المرحلة من مشروع الوكالة الأميركية للتنمية الدولية لتخفيض الفاقد مع الاستراتيجية الوطنية للمياه في المملكة للسنوات القادمة، وتضاف إلى المراحل الثلاث التي سبقتها لبيبلغ مجموع قيمة التمويل في المراحل الأربعة ٦٨٩,١ مليون دولار، مشيرة إلى أن الاتفاقية الجديدة تأتي انسجاماً مع مذكرة التفاهم التي تم توقيعها بين الحكومة الأردنية وحكومتنا وتعمل على مواجهة التحديات المائية التي يعاني منها القطاع.

الملك وولي العهد السعودي يعقدان لقاء في جدة



جدة

عقد جلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود ولي العهد، رئيس مجلس الوزراء في المملكة العربية السعودية لقاء في جدة، اليوم الجمعة.

وتناول اللقاء، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد، العلاقات الأخوية الراضية التي تجمع البلدين والشعبين الشقيقين، وسبل توطيدها في المجالات كافة.

وتم التأكيد خلال اللقاء، الذي عقد على هامش أعمال القمة العربية، على ضرورة توسيع أفاق التعاون، وإدامة التنسيق والتشاور بين البلدين حيال القضايا ذات الاهتمام المشترك، تحقيقاً لمصالحهما وخدمة للأمتين العربية والإسلامية.

وتمن جلالتهم جهود المملكة العربية السعودية بقيادة أخيه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود في استضافة القمة، وحرصهما المستمر على تعزيز منظومة العمل العربي المشترك ووحدة الصف.

وتطرق اللقاء إلى آخر المستجدات الإقليمية والدولية، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية، وسبل التواصل لحل سياسي للأزمات التي تشهدها المنطقة.

وحضر اللقاء نائب رئيس الوزراء وزير الخارجية وشؤون المغتربين أيمن الصفدي، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان.

تربية قصبه عمان تحتفل بعيد الاستقلال

عمان

احتفلت مديرية التربية والتعليم قصبه عمان، بمناسبة يوم الاستقلال، في ساحة مدرسة مندر المصري الأساسية للبنين.

وقال أمين عام الشؤون التعليمية الدكتور نواف العجارمة خلال رعايته الاحتفال مندوباً عن وزير التربية والتعليم، نستذكر في عيد الاستقلال البطولات والتضحيات الكبيرة التي بذلتها القيادة الهاشمية وجيشنا العربي وشعبنا الأبي لرفعة الوطن وبنائه مجدده.

وأشار إلى الإنجازات الكبيرة التي حققتها المؤسسة التربوية في ظل الاستقلال، مؤكداً اعتزاز الوزارة وفخرها بالعلمين ومديري المدارس الذين أسهموا في تحقيق هذه الإنجازات على مر السنين.

ورفع العجارمة التهنئة باسم أبناء الأسرة التربوية، لجلالة الملك عبد الله الثاني، وسمو الأمير الحسين، ولي العهد، بهذه المناسبة الوطنية.

من جانبه، بين مدير التربية والتعليم تقصية عمان الدكتور فيصل الهواري، أن عيد الاستقلال تاج الأعياد، فحينما نتحدث عن الاستقلال فإننا نتحدث عن سياب الأمن والأمان، وعن وطن عشقناه وملك أحببناه وبإيماننا، وعلم بالأبدي رفعتنا، مستذكراً إنجازات الهاشمين والتضحيات التي بذلتها الأردنيين بدمائهم الطاهرة لتنعم باليمن والأمان.

بدوره، أشار مدير مدرسة مندر المصري سليمان الجويان إلى أننا تحتفل اليوم بذكرى غالية ومناسبة عظيمة على قلب كل أردني وأردنية، مستذكراً التضحيات الكبيرة التي بذلتها الهاشمية وأبناء الوطن في سبيل الحرية ورفعة الوطن.

واشتملت فعاليات الحفل الذي حضره تربيون وفعاليات شعبية ورسمية، على قصائد وأغان وطنية، وشعر نبطي، وفقرة وطنية استعراضية.

الملك: لا يمكن أن نتخلى عن سعيينا لتحقيق السلام العادل والشامل

لا بد من تكثيف اللقاءات العربية الدورية لتحقيق التكامل الاقتصادي



- لا مجال للتباطؤ في انتهاز الفرص أمامنا، تحقيقاً لمصالح بلداننا وشعوبنا
- لن يتحقق السلام إذا لم يحصل الشعب الفلسطيني على حقه في الدولة الفلسطينية المستقلة
- ليس هناك أهم بالنسبة لنا من احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس
- نكرس كل إمكاناتنا من أجل حماية المدينة المقدسة والحفاظ على هويتها
- نرحب بعودة سوريا إلى الجامعة العربية ونأمل أن تسهم في جهود إنهاء الأزمة
- الملك: استقرار العراق استقرار لمنطقتنا وأمنه جزء من أمننا القومي

الحضور الكرام، إن استقرار العراق استقرار لمنطقتنا وأمنه جزء من أمننا القومي، وإنا في هذا الصدد، ندعم الخطة التي تقوم بها الحكومة العراقية، بما يعيد للعراق دوره ومكانته ضمن محيطه العربي، ويعزز استقراره وازدهاره وسيادته على أراضيه، وتتطلع للبناء على مؤتمر بغداد الأول ومؤتمر بغداد الثاني، في تعزيز التعاون الإقليمي مع العراق.

الأخوة القادة، الحضور الكرام، لا مجال للتباطؤ في انتهاز الفرص أمامنا، تحقيقاً لمصالح بلداننا وشعوبنا، لذا، فلا بد من تكثيف اللقاءات العربية الدورية، وعلى أعلى المستويات، لتحقيق التكامل الاقتصادي في منطقتنا وتوحيد جهودنا السياسية والأمنية.

وفي الختام، أجدد شكري لأخي خادم الحرمين الشريفين، ومدير مكتب جلالة الملك، الدكتور جعفر حسان، ومندوب الأردن الدائم لدى جامعة الدول العربية السفير أمجد العسلي.

ووصل جلالة الملك يرافقه سمو ولي العهد إلى مطار الملك عبد العزيز الدولي بجدة، اليوم الجمعة، وكان في استقبالهما نائب أمير منطقة مكة المكرمة سمو الأمير بدر بن سلطان بن عبد العزيز آل سعود.

العادل والشامل، والذي لن يتحقق إذا لم يحصل الشعب الفلسطيني الشقيق على حقه في الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على خطوط الرابع من حزيران عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية على أساس حل الدولتين.

لا يمكن للسلام والأمن أن يتحققا مع استمرار بناء المستوطنات، ومصاردة الأراضي، وهدم البيوت، وتهجير الفلسطينيين من أراضيه، وتدمير الفرص التيقية لتحقيق حل الدولتين، الذي يمنح الشعب الفلسطيني حقوقه المشروعة، فالدليل على ذلك سيضع المنطقة بأكملها على طريق الصراع المستمر.

وليس هناك أهم بالنسبة لنا من احترام الوضع التاريخي والقانوني القائم في القدس الإسلامية والمسيحية في المدينة المقدسة التي تكرر كل إمكاناتنا من أجل حمايتها والحفاظ على هويتها العربية الإسلامية والمسيحية، انطلاقاً من الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات.

إخواني القادة، الحضور الكرام، لقد حدثنا مراراً من استمرار الأزمة السورية دون حل، فقد دفع الشعب السوري الشقيق ضحايا غالياً، وانعكست آثارها علينا جميعاً، ونرحب اليوم بعودة سوريا إلى الجامعة العربية كخطوة مهمة نأمل أن تسهم في جهود إنهاء الأزمة.

ونؤكد هنا على أهمية تعزيز مسار السياسي الذي اضطلق من اجتماع عمان، وبنى على المبادرة الأردنية والجهود العربية والعربية في إنهاء الأزمة ومعالجة تداعياتها الإنسانية والأمنية والسياسية، لكي يعود اللاجئون إلى وطنهم. إخواني القادة،

سلمان بن عبد العزيز آل سعود، أصحاب الجلالة والفضامة والسمو، معالي الأمين العام لجامعة الدول العربية، أصحاب المعالي والسعادة،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد، أتوجه في البداية، بعميق الشكر والتقدير، لأخي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود، على استضافة هذه القمة، وعلى حرص المملكة العربية السعودية الشقيقة على تعميق التعاون العربي.

كما أشكر الأشقاء في الجزائر على استضافة الجهود العربية السياسية والأمنية، إخواني القادة، الحضور الكرام،

إن منظومة العمل العربي المشترك، بحاجة دوماً إلى التطوير والتجديد، وهنا يأتي دور جامعة الدول العربية في العمل على تعظيم التعاون وخاصة الاقتصادي بين دولنا، لمواجهة تحديات الأزمات الدولية.

وأشير هنا إلى الأية التعاون الثلاثي بين الأردن والأشقاء في مصر والعراق، والشراكة الصناعية التكاملية لتنمية اقتصادية مستدامة، والتي تضم الأردن والإمارات ومصر والبحرين، بالإضافة إلى مشاريع التعاون المستمرة مع الأشقاء في دول الخليج، كاملة ما يمكن تحقيقه بشكل أوسع.

إخواني القادة، الحضور الكرام، لا تزال القضية الفلسطينية محور اهتمامنا، ولا يمكن أن نتخلى عن سعيينا لتحقيق السلام

جدة أكد جلالة الملك عبد الله الثاني أن لا مجال للتباطؤ في انتهاز الفرص أمام القادة العرب، تحقيقاً لمصالح البلدان العربية وشعوبها.

وشدد جلالة الملك، في كلمته بالقمة العربية بدورتها العادية ٣٢ بجدة، على أن القضية الفلسطينية لا تزال محور اهتمامنا، ولا يمكن أن نتخلى عن سعيينا لتحقيق السلام العادل والشامل.

وأكد جلالتهم، بحضور سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني ولي العهد، ضرورة تكثيف اللقاءات العربية الدورية، وعلى أعلى المستويات، لتحقيق التكامل الاقتصادي بالمنطقة وتوحيد الجهود العربية السياسية والأمنية.

ورحب جلالة الملك بعودة سوريا إلى الجامعة العربية، وقال «خطوة مهمة نأمل أن تسهم في جهود إنهاء الأزمة».

ويعرض حديثه عن الأزمة السورية، أكد جلالتهم أهمية تعزيز مسار السياسي الذي انطلق من اجتماع عمان، وبنى على المبادرة الأردنية والجهود العربية والعربية لإنهاء الأزمة ومعالجة تداعياتها الإنسانية والأمنية والسياسية.

كما أكد جلالة الملك الدعم لخطة التي تقوم بها الحكومة العراقية، بما يعود للعراق دوره ومكانته ضمن محيطه العربي، ويعزز استقراره وازدهاره وسيادته على أراضيه.

وتالياً نص كلمة جلالتهم، بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيدنا محمد النبي العربي الهاشمي الأمين، أخي صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن

إعلان جدة يدعم الوصاية الهاشمية على مقدسات القدس ويؤكد مركزية القضية الفلسطينية

ذلك، - مبادرة تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها، والتي تستهدف أبناء الجيل الثاني والثالث من المهاجرين العرب، بما يسهم في تعزيز التواصل الحضاري بين الدول العربية والعالم، ويميز الحضارة والثقافة العربية العريقة والمحافظة عليها.

- مبادرة الثقافة والمستقبل الأخضر، والتي تهدف إلى رفع مستوى التزام القطاع الخاص في الدول العربية تجاه أهداف التنمية المستدامة، وتطوير السياسات الثقافية المرتبطة بالاستدامة، بالإضافة إلى المساهمة في دعم الممارسات الثقافية والصديقة للبيئة وتوظيفها في دعم الاقتصاد الإبداعي في الدول العربية.

- مبادرة استدامة سلاسل إمداد السلع الغذائية الأساسية للدول العربية، والتي تعتمد بشكل أساسي على مجموعة من الأنشطة وتوفير فرص استثمارية ذات جدوى اقتصادية ومالية تساهم في تحقيق الأمن الغذائي للدول العربية، والمساهمة الفاعلة في تلبية احتياجات الدول العربية من السلع الغذائية.

- مبادرة البحث والتعمير في صناعة تحلية المياه وحلولها، بغرض تحفيز البحث العلمي والتطبيقي والابتكار في صناعة إنتاج المياه الحلوة وحلول المياه للدول المهتمة والبحث، والتركييز على نشر ومشاركة المعرفة والتجارب والمساهمة في تحسين اقتصاديات هذه الصناعة خفض التكلفة ورفع كفاءة العمليات واستدامتها بيئياً والمساهمة في إصدار المواصفات والمقاييس المعيارية والهيكلية المؤسسية لقطاع المياه.

تكون صناعة استراتيجية للدول العربية. - مبادرة إنشاء حاضنة فكرية للبحوث والدراسات في الاستدامة والتنمية الاقتصادية، والتي من شأنها احتضان التوجهات والأفكار الجديدة في مجال التنمية المستدامة وتسليط الضوء على أهمية مبادرات التنمية المستدامة في المنطقة العربية لتعزيز الاهتمام المشترك ومتعدد الأطراف بالتعاون البحثي وإبرام شراكات استراتيجية.

كافة، وحشد الطاقات والقدرات لصناعة مستقبل قائم على الإبداع والابتكار ومواكبة التطورات المختلفة، بما يخدم ويعزز الأمن والاستقرار والرفاه لواطنتي دولنا.

٨- نؤمن بأن الرؤى والخطة القائمة على استثمار الموارد، والفرص، ومعالجة التحديات، فإدارة على توطين التنمية، وتفعيل الإمكانيات المتوفرة، واستثمار التقنية من أجل تحقيق نهضة عربية صناعية وزراعية شاملة تتكامل في تشييدها قدرات دولنا، مما يتطلب منا ترسيخ تضامناً وتعزيز ترابطنا ووجدتنا لتحقيق طموحات وتطلعات شعوبنا العربية.

٩- نعبر عن التزامنا واعتزازنا بقيمتنا وثقافتنا القائمة على الحوار والتسامح والانفتاح، وعدم التدخل في شؤون الآخرين تحت أي ذريعة، مع التأكيد على احترامنا لقيم وثقافات الآخرين، واحترام سيادة واستقلال الدول وسلامة أراضيها، واعتبار التنوع الثقافي إثراء لقيم ثقافتهم والعيش المشترك، وترفض رفضاً قاطعاً هيمنة ثقافات دون سواها، واستخدامها ذرائع للتدخل في الشؤون الداخلية لدولنا العربية.

١٠- نسعى لتعزيز المحافظة على ثقافتنا وهويتنا العربية الأصيلة لدى أبنائنا وبناتنا، وتكريس اعتزازهم بقيمتنا وعاتداتنا وتقاليدنا الراسخة، وبذلل كل جهد ممكن في سبيل إبراز موروثنا الحضاري والفكري ونشر ثقافتنا العريقة، لتكون جسراً للتواصل مع الثقافات الأخرى.

١١- نشتم حرص واهتمام الملكة العربية السعودية بكل ما من شأنه توفير الظروف الملائمة لتحقيق الاستقرار والنمو الاقتصادي في المنطقة، وخصوصاً فيما يتعلق بالتنمية المستدامة بأبعادها الثقافية والبيئية والاجتماعية والاقتصادية، وعملها خلال سنة رئاسة المملكة للقمة العربية (٢٠٢٣) على عدد من المبادرات التي من شأنها أن تسهم بدفع العمل العربي المشترك في المجالات الثقافية والاقتصادية والاجتماعية والبيئية، ومن

مجلس الجامعة على المستوى الوزاري، الذي تضمن استئناف مشاركة وفود الحكومة السورية في اجتماعات مجلس الجامعة والمنظمات والأجهزة التابعة لها، ونأمل في أن يسهم ذلك في دعم استقرار الجمهورية العربية السورية، ويحافظ على وحدة أراضيها، واستئناف دورها الطبيعي في الوطن العربي، وأهمية مواصلة وتكثيف الجهود العربية الرامية إلى مساعدة سوريا على تجاوز أزمتها، تتسقاً مع المصلحة العربية المشتركة والعلاقات الأخوية التي تجمع الشعوب العربية كافة.

٤- نجدد التأكيد على دعم كل ما يضمن أمن واستقرار الجمهورية اليمنية، ويحقق تطلعات الشعب اليمني الشقيق، ودعم الجهود الأممية والإقليمية الرامية إلى التوصل إلى حل سياسي شامل للأزمة اليمنية استناداً إلى المرجعيات الثلاث المتمثلة في المبادرة الخليجية وآلياتها التنفيذية ومخرجات الحوار الوطني اليمني وقرار مجلس الأمن رقم ٢٢١٦، كما نجدد الدعم لمجلس القيادة الرئاسي في اليمن، لإحلال الأمن والاستقرار والسلام في اليمن، بما يكفل إنهاء الأزمة اليمنية.

٥- نعرب عن تضامنا مع لبنان ونحث الأطراف اللبنانية للتعاون لانتخاب رئيس جمهوري يرضي طموحات اللبنانيين وانتظام عمل المؤسسات الدستورية وإقرار الإصلاحات المطلوبة لإخراج لبنان من أزمتها.

٦- نشدد على وقف التدخلات الخارجية في الشؤون الداخلية للدول العربية، والرفض التام لدعم تشكيل الجماعات والمليشيات المسلحة الخارجة عن نطاق مؤسسات الدولة. ونؤكد على أن الصراعات العسكرية الداخلية لن تؤدي إلى انتصار طرف على آخر، وإنما تفاقم معاناة الشعوب وتخنق في تدمير منجزاتها، وتحول دون تحقيق تطلعات مواطني دولنا.

٧- نؤكد على أن التنمية المستدامة، والأمن، والاستقرار، والعيش بسلام، حقوق أصيلة للمواطن العربي، ولن يتحقق ذلك إلا بتكاتف الجهود وتكاملها، ومكافحة الجريمة والفساد بحزم وعلى المستويات

أهمية تكثيف الجهود لتوصل إلى تسوية شاملة وعادلة للقضية الفلسطينية، وإيجاد أفق حقيقي لتحقيق السلام على أساس حل الدولتين وفقاً للمرجعيات الدولية وعلى رأسها مبادرة السلام العربية والقرارات الدولية ذات الصلة ومبادئ القانون الدولي بما يضمن إقامة الدولة الفلسطينية المستقلة ذات السيادة على الأراضي الفلسطينية بحدود عام ١٩٦٧م وعاصمتها القدس الشرقية، ودعوة المجتمع الدولي إلى الاضطلاع بمسؤولياته لإنهاء الاحتلال، ووقف الاعتداءات والانتهاكات المتكررة التي من شأنها عرقلة مسارات الحلول السياسية وتقويض جهود السلام الدولية، والتشديد على ضرورة مواصلة الجهود الرامية لحماية مدينة القدس المحتلة ومقدساتها في وجه المساعي المذانة للاحتلال لتغيير ديمغرافيتها وهويتها ووضع التاريخي والقانوني القائم فيها، بما عبر دعم الوصاية الهاشمية التاريخية لحماية المقدسات الإسلامية والمسيحية وإدارة أوقاف القدس وشؤون الأوقاف المباركة التابعة لوزارة الأوقاف الأردنية بصفتها صاحبة الصلاحية الحصرية، وكذلك دور لجنة القدس وبيت مال القدس في الدفاع عن مدينة القدس وصمود أهلها.

٢- نتابع باهتمام تطورات الأوضاع والأحداث الجارية في جمهورية السودان الشقيقة، ونعرب عن بالغ قلقنا من تداعيات الأزمة على أمن وسلامة واستقرار دولنا وشعوبنا، ونؤكد على ضرورة التهنية وتقليب لغة الحوار وتوحيد الصف، ورفع المعاناة عن الشعب السوداني، والمحافظة على مؤسسات الدولة الوطنية، ومنع نهيارها، والحيولة دون أي تدخل خارجي في الشأن السوداني يوجب الصراع ويهدد السلم والأمن الإقليميين، واعتبار اجتماعات جدة التي بدأت بتاريخ ١٦ شوال ١٤٤٤هـ الموافق ٦ مايو ٢٠٢٣ بين الفرقاء

السودانيين خطوة مهمة يمكن البناء عليها لإنهاء هذه الأزمة، وعودة الأمن والاستقرار إلى السودان وحماية مقدرات شعبه. - نرحب بالقرار الصادر عن اجتماع

العهد رئيس مجلس وزراء المملكة العربية السعودية، عقد قادة الدول العربية الدورة العادية الثانية والثلاثين لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى القمة (قمة جدة بتاريخ ٢٩ شوال ١٤٤٤هـ الموافق ١٩ مايو ٢٠٢٣م بمحاضرة جدة في المملكة العربية السعودية.

وتأكيداً على أهمية تعزيز العمل العربي المشترك المبني على الأسس والقيم والمصالح المشتركة والصير الواحد، وضرورة توحيد الكلمة، والتكاتف والتعاون في صون الأمن والاستقرار، وحماية سيادة دولنا وتواصل مؤسساتها، والمحافظة على منجزاتها، وتحقيق المزيد من الارتقاء بالعمل العربي والاستفادة من قوتها المتنامية والطبيعية التي تحظى بها منطقتنا للتعاظم مع تحديات العصر الجديد بما يخدم الأهداف والتطلعات نحو مستقبل واعد وشعوبنا والأجيال القادمة.

وحرصاً على تهيئة الظروف واستثمار الفرص وتعزيز وتكريس الشراكات وترسيخ التفاهات بين دولنا على أساس المصالح المشتركة، والتعاون لتحقيق مستهدفات التنمية المستدامة وتنفيذ الرؤى التنموية الطموحة لدولنا من خلال نهضة شاملة في جميع المجالات لمواكبة التطورات العالمية، وصناعة مستقبل يليبي آمال وتطلعات شعوبنا ويحقق المصلحة المشتركة والمنفعة المتبادلة لدولنا العربية.

واستلهاماً من التجارب السابقة التي خاضتها دولنا، واستشعاراً لرجيم التحديات المحيطة بأمننا العربي، والأحداث التي مرت بها بعض دولنا، والأهمية المحافظة على ثقافتنا وقيمنا وتجارينا وعزمتنا الأكد على أن يكون مواطنو دولنا هدف التنمية، وركنا متيناً في الاستقرار والبناء، وأن يكون الأمن مفتاح الاستقرار فإننا:

١- نجدد التأكيد على مركزية القضية الفلسطينية لدولنا باعتبارها أحد العوامل الرئيسية للاستقرار في المنطقة، وندين بأشد العبارات، الممارسات والانتهاكات التي تستهدف الفلسطينيين في أرواحهم وممتلكاتهم ووجودهم كافة، ونؤكد على

جدة - المملكة العربية السعودية الجمعة ٢٩ شوال ١٤٤٤هـ الموافق ١٩ مايو ٢٠٢٣م

بدعوة كريمة من خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وبرئاسة صاحب السمو الملكي الأمير

محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود ولي العهد رئيس مجلس وزراء المملكة العربية السعودية، عقد قادة الدول العربية الدورة العادية الثانية والثلاثين لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى القمة (قمة جدة بتاريخ ٢٩ شوال ١٤٤٤هـ الموافق ١٩ مايو ٢٠٢٣م بمحاضرة جدة في المملكة العربية السعودية.

وتأكيداً على أهمية تعزيز العمل العربي المشترك المبني على الأسس والقيم والمصالح المشتركة والصير الواحد، وضرورة توحيد الكلمة، والتكاتف والتعاون في صون الأمن والاستقرار، وحماية سيادة دولنا وتواصل مؤسساتها، والمحافظة على منجزاتها، وتحقيق المزيد من الارتقاء بالعمل العربي والاستفادة من قوتها المتنامية والطبيعية التي تحظى بها منطقتنا للتعاظم مع تحديات العصر الجديد بما يخدم الأهداف والتطلعات نحو مستقبل واعد وشعوبنا والأجيال القادمة.

وحرصاً على تهيئة الظروف واستثمار الفرص وتعزيز وتكريس الشراكات وترسيخ التفاهات بين دولنا على أساس المصالح المشتركة، والتعاون لتحقيق مستهدفات التنمية المستدامة وتنفيذ الرؤى التنموية الطموحة لدولنا من خلال نهضة شاملة في جميع المجالات لمواكبة التطورات العالمية، وصناعة مستقبل يليبي آمال وتطلعات شعوبنا ويحقق المصلحة المشتركة والمنفعة المتبادلة لدولنا العربية.

واستلهاماً من التجارب السابقة التي خاضتها دولنا، واستشعاراً لرجيم التحديات المحيطة بأمننا العربي، والأحداث التي مرت بها بعض دولنا، والأهمية المحافظة على ثقافتنا وقيمنا وتجارينا وعزمتنا الأكد على أن يكون مواطنو دولنا هدف التنمية، وركنا متيناً في الاستقرار والبناء، وأن يكون الأمن مفتاح الاستقرار فإننا:

١- نجدد التأكيد على مركزية القضية الفلسطينية لدولنا باعتبارها أحد العوامل الرئيسية للاستقرار في المنطقة، وندين بأشد العبارات، الممارسات والانتهاكات التي تستهدف الفلسطينيين في أرواحهم وممتلكاتهم ووجودهم كافة، ونؤكد على

جدة - المملكة العربية السعودية الجمعة ٢٩ شوال ١٤٤٤هـ الموافق ١٩ مايو ٢٠٢٣م

دراسة جديدة تكشف حسنة لافته للسمنة المفرطة

دراسة حديثة: النسيان أمر مفيد لاتخاذ قرارات جيدة

للمريض عندما يخضع لبرنامج إعادة تأهيل متعب.

وأضاف جاهداف أن هناك احتمالا بأن الأنسجة الدهنية قد تساعد على التعافي على المدى القصير، فهناك بعض المعطيات الحيوية تظهر أن الأنسجة الدهنية قد تملك مميزات مقاومة للتأهبات، ولذلك وعلى المدى القصير قد تكون هناك بعض المكاسب.

وقال جاهداف إنه لا يتوفر لدى الباحثين ما يكفي من المعلومات حول السكتات الدماغية التي أصابت المرضى للجزء بأن الدهون سوف تحمي. وقال إن أسباب السكتات الدماغية ربما تكون لدى المفرطين في السمنة مختلفة عن أسبابها لدى المرضى ذوي الوزن القليل.

وقال جاهداف إن من بين مرضى السكتة الدماغية المفرطين في السمنة غالبا ما يكون السبب متعلقا بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي المقابل قد يكون السبب عند المرضى النحفاء هو الرجفان الأذيني، وهي حالة يميزها عدم انتظام دقات القلب، وهو ما قد يؤدي إلى سكتة دماغية بسبب جلطة تسد وعاء دموي رئيسيا. وأضاف أن السكتات الدماغية الناتجة عن الرجفان الأذيني تميل إلى التسبب بأضرار أكثر من تلك المرتبطة بتصلب الشرايين.

وتشك الدكتور ريببكا غوتسمان في أن قلة الوزن قد تشير إلى مسائل صحية أخرى مثل الضعف. وقالت غوتسمان إن هناك احتمالا كبيرا لأن تكون قلة الوزن مؤشرا على مرض ما، سواء كان الضعف أو شيئا آخر.

وأضافت غوتسمان، أستاذة الأعصاب وعلم الأوبئة في كلية الطب وكلية الصحة العامة التابعتين لجامعة جون هوبكينز، إن النتائج تدل على أن قلة الوزن من المصابين بالسكتة الدماغية "باجة" إلى متابعة دقيقة من ناحية عملية إعادة التأهيل. ويجب علينا التأكد من أنهم يملكون القوة الكافية للمشاركة في العملية.



الإصابة بالسكتة الدماغية كان المرضى المفرطون جدا في السمنة أقل احتمالا لأن يموتوا بنسبة ٢٢٪ مقارنة مع ذوي الوزن العادي، وكان الأشخاص المفرطون في السمنة أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ٤٦٪ والأشخاص البدناء أقل احتمالا أن يموتوا بنسبة ١٥٪. أما الأشخاص الذين كان وزنها أقل من العادي فكان احتمال وفاتهم أكثر بـ ٦٧٪ مقارنة مع ذوي السمنة المفرطة جدا. ومع أن من الممكن أن الإصابة المفرطة قد تحمي من الوفاة بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، إلا أن الخبراء يقولون إن من الممكن أن تكون السمنة المفرطة أو نقص الوزن في هذه الدراسة مؤشرات لأمر آخر. وقال الدكتور أشوتوش جاهداف، أستاذ جراحة الأعصاب ومدير معهد السكتات الدماغية في جامعة بتسبيرغ، إنه يمكن أن يكون المخزون الدهني مساعدا

الجسم قد يكون علامة لأمر آخر. وتابعت الدراسة الجديدة ١٠٣٣ شخصا بمعدل عمر ٧١ عاما عاشوا من سكتات دماغية إقفارية، وهي التي تحدث عندما يتوقف الدم عن الوصول إلى جزء من الدماغ. وكان هؤلاء المرضى جزءا من تجربة أوسع أطلق عليها (فاست-ماغ) كانت مصممة أصلا لدراسة فعالية إعطاء المسعفين المغنيسيوم للذين عاشوا من السكتات الدماغية. وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لكل المشاركين في الدراسة وكان معدله ٢٧,٥. فإن كان المؤشر بين ٢٥ و ٢٩ فإن الشخص يعتبر سميناً و فوق ذلك يعتبر مفرطاً في السمنة. وهذا يعني أن شخصا طوله ١٧٥ سم سيكون مفرطاً في السمنة بمجرد أن يصل وزنه إلى ٩٢ كغم. وفي الشهور الثلاثة الأولى بعد

وكالات

على الأمور التي تساعدنا في اتخاذ قراراتنا". وقال، "تعلم أن الرياضة تزيد من عدد الخلايا العصبية في منطقة (قرن آمون) حيث نحتفظ بتلك التفاصيل من حياتنا التي لا نعيدنا في الواقع، وربما تمنعنا من اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا". ونصح ريتشلاند بأن نستخدم ذاكرتنا من أجل اتخاذ القرارات المهمة، وترك الأمور التي لا نهم كثيرا تذهب في سبيلها، لتضع المجال للأفضل منها. وأكدت الدراسة أن النسيان علامة صحية تعني أن الدماغ يحتفظ بالأمور الأكثر أهمية، وهو المطلوب.

أول عيادة للعلاج بـ"القلب" في بريطانيا.. لهذه الأمراض

وكالات

"القلب" هو اسم نبات له مفعول المخدر- CCO تم رسميا في بريطانيا، افتتاح أول عيادة تخصصية للعلاج بعقاقير مستخلصة من نبتة القلب المخدرة في بريطانيا بمدينة مانشستر. وقالت "بي بي سي" إن ذلك تم بعد أن غيرت الحكومة القانون في تشرين الأول/ أكتوبر الماضي، بحيث بات مسموحا للأطباء أن يكتروا وصفات طبية تتضمن عقاقير مستخلصة من نبتة القلب إذا رأوا أن ذلك قد يساعد في علاج المرضى. ونقلت "بي بي سي" عن خبراء قولهم إن هذا المخدر مخفف للآلام، ويمكن استخدامه في علاج أمراض كالتهاب المفاصل واضطراب الأعصاب والتشنجات العضلية والصرع والتصلب المتعدد ومرض الزهايمر والشلل الرعاش، فضلا عن علاج بعض المشكلات النفسية كالإكتئاب والقلق

تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات

وكالات

تطرا على الجسم الكثير من التغييرات على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين نشر موقع "اف بي بي" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن التغييرات التي تطرا على جسم الإنسان كل ١٠ سنوات. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن الأشخاص ما بين سن العشرين والثلاثين لا يفكرون عادة في مسألة التقدم في السن والشيوخوخة، ولكن خلال هذه الفترة، تظهر على الجسم بعض التغييرات حتى لو كانت صغيرة، مثل توقف العظام عن النمو، وتوقف إنتاج الكولاجين، وظهور ضروس العقل.

وسبب اختلاف طبيعة الأجسام، يمكن أن تظهر ضروس العقل عند البعض في سن ١٦، بينما تظهر عند البعض الآخر في سن متأخرة. وينصح خلال هذه المرحلة بإيلاء اهتمام خاص بالنظام الغذائي، وتجنب تناول الوجبات السريعة، والوظيفية على تناول الأطعمة التي تساعد على استعادة الكولاجين في الجسم. وذكر الموقع أنه تطرا على الجسم الكثير من التغييرات، على الرغم من عدم تجاوز المرء سن الثلاثين، لذلك يجب دائما العناية بالجسم. وبين سن الثلاثين والأربعين يمكن ملاحظة بعض التغييرات مثل ضعف العضلات، وتراجع كمية الأنسجة العضلية في الجسم، وانخفاض نسبة الكولاجين والإيلاستين. وعادة ما ينصح بالمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والعناية بالبشرة، وتجنب التعرض لأشعة الشمس.

وحسب بعض العلماء، فإن جسم الإنسان يصل إلى ذروة النمو في سن ٣٨، بعد ذلك تبدأ علامات الشيخوخة الحقيقية في الظهور، فيحدث انخفاض في عدد الخلايا العصبية، وتتراكم الدهون في الجسم، وتدهور حساسة البصر، وتزيد هشاشة العظام والمفاصل. أما بالنسبة للنساء، فينخفض هرمون الاستروجين لديهم مقابل ارتفاع ضغط

إليك علامات تشير إلى مشاكل قلبية قد تعاني منها مستقبلا

وكالات

مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم أفضل الطرق التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب- ا ف ب (أرشيفية) نشر موقع "اف بي بي" الروسي، تقريرا استعرض فيه العلامات غير القياسية التي تشير إلى إمكانية معاناتك من مشاكل قلبية مستقبلا، فيما لا تزال أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة حول العالم. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن مراقبة مستوى الكوليسترول ولاقلي الغليسريد في الدم من أفضل الطرق التي من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على صحة القلب. وقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك بعض الأعراض التي تزيد من إمكانية إصابتك بأمراض القلب مستقبلا.

وذكر الموقع أن النفس الكريه نتيجة مرض اللثة من الأعراض التي تشير إلى إمكانية الإصابة بشاكل في القلب، حيث يساهم مرض اللثة في حدوث التهاب يمكن أن يؤدي بدوره إلى تشوهات في القلب. وقد أوضحت دراسة حديثة أن علاج أمراض اللثة والتخلص من مشاكل التنفس، يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ويربط العديد من الأشخاص بين مشاكل اللثة والنفس الكريه، وأمراض تجويف الفم، متجاهلين أن هذه المشاكل قد تؤثر سلبا على صحة القلب. وأفاد الموقع بأن التثاؤب مازال إلى الآن سلوكا غامضا، على الرغم من التقدم العلمي الذي وصلت إليه البشرية. وتشير إحدى الدراسات التي أجرتها جامعة ألباني في الولايات المتحدة، إلى أن التثاؤب

علاجات طبيعية قد تمنع أعراض «انسحاب الكافيين»



مشروب البايونج يتميز مشروب البايونج برائحته وطعمه المر، وفيه العديد من الفوائد الصحية الجسدية بسبب خصائصه الهضمية، وهو طارد للريح، ومهدئ، ومضاد للتشنج، ويخفف التوتر والقلق، لذلك فهو مثالي للتخلص من أعراض انسحاب الكافيين، لأنه ينظم مستويات الطاقة العالية.

في المقابل، قالت اختصاصية التغذية العلاجية أمل حداد ردا على ما ذكره التقرير، "يمكن أن تقيد هذه الأطعمة، ولكن ما زال أمر تأثيرها غير مثبت علميا ولم يتم دراسته بشكل واضح". وختمت حديثها بالقول، "الأفضل هو التوقف عن شرب القهوة بشكل تدريجي وليس فجائي، وتعويض الفقد في البداية بمشروب يحتوي كافيين لكن بنسبة أقل مثل الشاي الأحمر أو الأخضر". بدوره، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "يفضل أولا عدم تثبيت مواعيد محددة لشرب القهوة، مع زيادة تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وتناول حلوى النعناع والمكسرات".

استهلاكه له تأثيرات مشابهة جدا لمشروب الرياضة من حيث الترطيب، ويسبب قدرا أقل من الغثيان، وعدم الراحة، والانتفاخ. مشروبات بروبيوتيك تعزز المشروبات التي تحتوي على بروبيوتيك وأهمها لبن الزبادي وحليب الصويا على نو الفلورا المعوية، وتحسين صحة الجهاز الهضمي، وهي تحفز الجهاز المناعي لتخليص الجسم من السموم وأيضا محاربة أعراض انسحاب الكافيين، وتساعد على تطهير الأمعاء من البقايا.

مشروب الزنجبيل يشتهر مشروب الزنجبيل برائحة مميزة وتكهة حارة، وهو علاج طبيعي يعزز عملية الهضم، ما يساعد الجسم على تفكيك الطعام بشكل أسرع، ويعزز أيضا تنظيم السكر في الدم، لذلك، بالإضافة إلى السيطرة على الجلوكوز يساعد في بقاءك متنبها لفترات طويلة من الزمن. وينتج مشروب الزنجبيل حركة الأمعاء العادية، مما يقلل من خطر الإصابة بالإسهال بسبب الكافيين، فائدة أخرى هي أنه يقلل من مشاكل الذاكرة ويحسن المزاج. مشروب النعناع يساعد شاي النعناع في تخفيف الغثيان والصداع والتوتر الناتج عن وقف شرب القهوة فجائي، ويخفف من التوتر والاضطراب لأنه ينتج حالة من الاسترخاء، ما يساعد على تهدئة العقل عندما يكون مضطربا أو جليئا، لذلك حينما تشعر بأثار انسحاب الكافيين اشرب كوبا من شاي النعناع.

الماتحة للمخ". وفي هذا الصدد، نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين، وتحدث أيضا عن فوائد وقف أو تقليل شرب القهوة. وقال الموقع إنه "يمكن أن يؤدي خفض كمية القهوة التي نشربها لفقدان الوزن، لأن المشروبات المحتوية على الكافيين تحتوي على سعرات حرارية فارغة وتضيق تراكم الدهون". أيضا يمكن أن يقلل من ارتداد الحمض، حيث ترتبط حموضة القهوة مع اضطراب الهضم، وعسر الهضم، وعدم التوازن في فلورا الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك قد تنخفض مستويات التوتر، لأن الكافيين يزيد من الكاتيكولامين مثل الأدرينالين، وهذه الهرمونات مرتبطة بالتوتر، وفق الموقع.

علاجات طبيعية وذكر التقرير بعض العلاجات الطبيعية التي قد تساهم في منع انسحاب الكافيين، وهي: ماء جوز الهند يمكن أن يساعد ماء جوز الهند في منع انسحاب الكافيين، فهو شراب مفذي وصحي جدا، حيث يحتوي على إنزيمات تساعد على تطهير الجسم، وكذلك الإلكتتروليتات التي تعزز الطاقة وتكمل المغذيات. ويساعد على منع تراجع الصحة الجسدية والعقلية، ما يسمح لك بالبقاء نشطا، كما تحارب ماء جوز الهند الازهاق والتعب الناجم عن انسحاب الكافيين،

وكالات

أشار تقرير إلى بعض العلاجات الطبيعية التي قد تمنع ظهور أعراض انسحاب الكافيين- أرشيفية يؤثر البن "القهوة" على الدماغ لأنه ينتج إحساسا دائما بالانتها، وذلك لأنه يحفز الجهاز العصبي المركزي، ويمكن أن يؤدي قطع المشروبات المحتوية على الكافيين من النظام الغذائي، إلى التسبب بحالة صحية تسمى "انسحاب الكافيين". وبحسب أخصائية التغذية العلاجية أمل حداد، "يصاب الإنسان بأعراض انسحاب الكافيين، من أول يوم يتوقف فيه عن شرب القهوة". وتابعت حداد في حديث "عربي ٢١"، "تأتي هذه الأعراض لمن اعتاد على شرب القهوة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، لأنه اعتاد على نسبة معينة من الكافيين، وهذه الأعراض هي الصداع والدوخة والتعاس، وتبدأ بالظهور منذ اليوم التالي لتوقفه عن شرب القهوة، ثم تبدأ باليخفت تدريجيا، وبعد ثلاثة أيام تختفي بشكل نهائي".

وأوضحت حداد أنه "يتم تسمية شرب القهوة بإدمان الكافيين، حينما يشرب الإنسان من ٣ فناجين وأكثر يوميا، أما أقل من ذلك لا يُعتبر إدمان". من جهته، قال استشاري التغذية العلاجية محمد عبد السلام، "تبدأ أعراض انسحاب الكافيين بالظهور خلال ٣ إلى ٥ أيام بعد التوقف عن شرب القهوة، وتتفاوت هذه الأعراض من شخص لآخر".

أقرأ أيضا: تعرف على المجموعات الثلاث التي ينقسم إليها عشاق القهوة وتابع عبد السلام في حديث "عربي ٢١"، "يتمزخ المخ مادة الكافيين، وبالتالي أي كمية تدخل إلى جسم الإنسان عبر شرب القهوة يكون لها تأثير على صحته، مبيتا أن أعراض انسحاب الكافيين تتفاوت من شخص لآخر، اعتمادا على استجابة المخ لتعويض النقص الخارجي، ودرجة تركيز الكافيين في المشروب. وحول موعد تعرض الشخص لأعراض انسحاب الكافيين، قال عبد السلام إن "المخ يفرض مقدارا معيناً من الكافيين، والإنسان يزيد عليه حينما يشرب القهوة"، مشيراً إلى أنه "ينتج عن ذلك أمرين الأول اعتماد الجسم على المقدار المرتفع، وعند فقده يحدث تأثير سلبي". وأردف، "الأمر الثاني يقوم المخ بعمل توازن بين الاحتياج وبين المأخوذ من الخارج، وعندما يوقف نسبة من إنتاجه، وهنا تظهر الأعراض حينما يتوقف الإمداد الخارجي"، موضحاً أن "تأثير فقد الكافيين المفاجئ يختلف من شخص لآخر، وذلك حسب سرعة استجابة الجسم بتعويض الفرق، أو التأقلم على الكمية

«فيسبوك» توضح كم استغرقت للإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا

على موقعه، موضحاً أن الشركة أزالت ١.٥ مليون مقطع فيديو لهجوم نيوزيلندا في جميع أنحاء العالم في غضون 2٤ ساعة بعد إطلاق النار، وتم حظر ١.٢ مليون منها عند التحميل.



اقرأ أيضاً: فيسبوك تحذف ١.٥ مليون فيديو لهجوم المسجد بنزوييلندا وبثت المسلح الذي هاجم المسجد الجمعة الماضي، الهجمات مباشرة عبر خدمة «فيسبوك لايف» لمدة ١٧ دقيقة، واستمر تداول نسخ من الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي لساعات بعد ذلك، وقالت رئيسة الوزراء جاسيندا أديرن إنها تريد مناقشة البث الحي مع «فيسبوك».

يشار إلى أن ٥٠ مسلماً راحوا ضحية الهجوم الذي استهدف مسجدين في نيوزيلندا، وأصيب العشرات.

وكالات

تمت مشاهدة فيديو مجرمة نيوزيلندا حوالي ٤٠٠٠ مرة في المجموع قبل إزالته- جيتي

كشفت شركة "فيسبوك" عن الوقت الذي استغرقه الإبلاغ عن فيديو مجرم نيوزيلندا، الذي بثه وهو يقتل المسلمين في مسجدين- وبحسب ما نشرته الشركة، فإن إبلاغها عن فيديو البث المباشر الخاص بالهجوم الإرهابي النيوزيلندي استغرق ١٢ دقيقة بعد انتهاء البث.

وأضافت الشركة أن ذلك كان بعد 2٩ دقيقة من بدء الفيديو، الذي بثه المستخدم الأول، وهو الجاني الأسترالي المتطرف. جاء ذلك وفق تدوينة لكريس سوندربري، نائب رئيس "فيسبوك"، ونائب المستشار العام في الشركة، موضحاً أن

إليك مجموعة من الحيل التي تعزز سرعة جهاز الكمبيوتر

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات. وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري إغاؤها، وهو ما سيضمن تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتنفيذ المهام بشكل أسرع وكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تشغيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً. في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإفراط في اللجوء إلى هذا الأمر يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعامل مع المهام، لذلك، يجب إيقاف تشغيل الجهاز؛ لضمان حصوله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج "سي كلينر"، الذي يستخدم لتحسين أداء الحاسوب وتنظيفه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي الختام، نود الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب التشغيل التلقائي، للحفاظ على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.



وكالات

من الأخطاء التي تؤثر سلباً على سرعة الكمبيوتر تفعيل السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً نشر موقع "آف بي سي" ري الروسي تقريراً، استعرض فيه مجموعة من الحيل التي من شأنها أن تجعل جهاز الكمبيوتر يعمل بشكل أسرع.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته «عربي ٢١»، إنه مع مرور الوقت، يفقد الكمبيوتر أو أي جهاز آخر ميزاته الأصلية، ويتجلى ذلك غالباً في بطء عمل الجهاز، وعدم قدرته على القيام ببعض المهام المعقدة.

وأضاف الموقع أن التحقق من وجود فيروسات في الجهاز من الحيل التي تساعد على تسريع عمل الكمبيوتر، لا سيما أن الفيروسات تمثل المشكلة الأكثر شيوعاً التي تواجه أصحاب أجهزة الكمبيوتر المكتبية والمحمولة على حد سواء.

وأعاد الموقع بأن ذاكرة الحاسوب تعد بمثابة مقصورة ممتلئة بجميع أنواع القمامة التقنية والملفات وتوقيت تنزيلها وتاريخها وغير ذلك، وبعبارة الحال، يحتوي الحاسوب أو بعض الأجهزة الأخرى على ذاكرة كبيرة الحجم، لكن مع مرور الوقت يقلص حجم هذه الذاكرة، لئلا تنسى تحديثه بانتظام. وذكر الموقع أن جميع البرامج المضادة للفيروسات لها العديد من المزايا والعيوب في الآن ذاته، ويتم تشكيها عن طريق الجمع بين نظام تشغيل معين مع نظام آخر. لذلك يجب عدم الاعتماد على أحدث برامج الحماية فحسب، فعلى سبيل المثال، لا تتطابق أنظمة الحماية الجديدة مع

نسخة مايكروسوفت ويندوز القديمة. وفي هذه الحالة، يعمل الاختيار غير المناسب لبرنامج مكافحة الفيروسات على إبطاء جهاز الكمبيوتر، ويقلل من فرص ضمان حماية موثوقة للجهاز. وأعاد الموقع بأن ذاكرة الحاسوب تعد بمثابة مقصورة ممتلئة بجميع أنواع القمامة التقنية والملفات وتوقيت تنزيلها وتاريخها وغير ذلك، وبعبارة الحال، يحتوي الحاسوب أو بعض الأجهزة الأخرى على ذاكرة كبيرة الحجم، لكن مع مرور الوقت يقلص حجم هذه الذاكرة، لئلا تنسى تحديثه بانتظام. وذكر الموقع أن جميع البرامج المضادة للفيروسات لها العديد من المزايا والعيوب في الآن ذاته، ويتم تشكيها عن طريق الجمع بين نظام تشغيل معين مع نظام آخر. لذلك يجب عدم الاعتماد على أحدث برامج الحماية فحسب، فعلى سبيل المثال، لا تتطابق أنظمة الحماية الجديدة مع

وكالات

تتحمل فتح عدد كبير من البرامج في وقت واحد، لذلك من المستحسن عدم إقبال كاهل نظام الحاسوب، وغلقت جميع البرامج التي لا تحتاج إليها، وهو ما يساعد على تعزيز سرعة الكمبيوتر. على صعيد آخر، يقوم بعض الأشخاص بتنزيل العديد من البرامج على جهاز الكمبيوتر الشخصي، وربما مجموعة كاملة من البرامج التي لا يحتاجون إليها، ويتم تشغيلها في الخلفية، مما يبطئ سرعة الجهاز. وفي حال كنت لا تحتاج إلى هذه البرامج، ولن تستخدمها في المستقبل القريب، فمن الضروري حذفها باستخدام تطبيقات تنظيف الكمبيوتر، واستخدام وظيفة إلغاء التثبيت، الأمر الذي سيساعد على تعزيز سرعة الجهاز. وأورد الموقع أن ذاكرة أجهزة الكمبيوتر تخزن معلومات لا تحصى ولا تعد، على غرار الصور ومقاطع الفيديو والمستندات، وغيرها من الأمور

التي يمكن أن تبطن من سرعة عمل النظام إلى حد كبير، من هذا المنطلق، من الممكن نقل بعض المعلومات والبيانات إلى محرك القرص الصلب القابل للإزالة، الأمر الذي يتيح لجهاز الكمبيوتر القيام بهامه بشكل أسرع، ويعمل على توفير مساحة كبيرة لتخزين الملفات. وفي حال كنت لا تحتاج إلى ميزة التشغيل التلقائي للجهاز، فمن الضروري إغاؤها، وهو ما سيضمن تشغيل الجهاز بشكل سريع، وتنفيذ المهام بشكل أسرع وكفاءة أكبر. وأشار الموقع إلى خطأ كبير يرتكبه الكثيرون منا، ويؤثر سلباً على سرعة جهاز الكمبيوتر، ويتمثل في تشغيل وضع السكون على الجهاز بدلاً من إيقاف تشغيله ليلاً. في الواقع، يمكن القيام بذلك في بعض الأحيان، إلا أن الإفراط في اللجوء إلى هذا الأمر يؤثر على سلامة الجهاز، وعلى قدرته على التعامل مع المهام، لذلك، يجب إيقاف تشغيل الجهاز؛ لضمان حصوله على القليل من الراحة، ما يعزز معدل سرعته. علاوة على ذلك، يساعد تثبيت برنامج "سي كلينر"، الذي يستخدم لتحسين أداء الحاسوب وتنظيفه بشكل سريع، فضلاً عن تنظيف السجل وحذف الملفات المؤقتة والتخلص من الأخطاء في النظام، وكذلك أداء عدد من الوظائف، على تعزيز سرعة الجهاز. وفي الختام، نود الموقع بأن نظام التشغيل يقدم غالباً برامج تشغيل تلقائية، وغالباً ما تكون مناسبة فقط لأحدث الموديلات من أجهزة الكمبيوتر، لكن في حال كان عمر جهازك قد تجاوز ثلاث سنوات فتجنب التشغيل التلقائي، للحفاظ على الجهاز، وضمان قيامه بهامه بشكل سريع.

ثلثا تطبيقات أندرويد المضادة للفيروسات خدعة

وكالات

ثلثا تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدعة- جيتي

نشر موقع "زي دي نت" الأمريكي تقريراً، تحدث فيه عن دراسة كشفت أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات تقريباً هي مجرد خدعة. وقال الموقع، في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن منظمة نسائية متخصصة في تقييم البرامج المضادة للفيروسات أجرت دراسة على ما يزيد على 2٠٠ برنامج خلال شهر كانون الثاني/يناير من هذه السنة، وقد كشف التقرير الذي نشر هذا الأسبوع أن ثلثي تطبيقات الأندرويد المضادة للفيروسات مزيفة، ولا تعمل بالشكل الذي

وقاد الموقع بأن هذا التقرير، الذي نشرته منظمة "إيه في كومبارتيفز" المتخصصة في اختبار البرامج المضادة للفيروسات في النمسا، كان نتيجة لعمليات اختبار طويلة شملت 2٥٠ تطبيقاً من تطبيقات الأندرويد المصممة لمكافحة الفيروسات، والمتوفرة في متجر غوغل بلاي الرسمي.

وذكر الموقع أنه من بين 2٥٠ تطبيقاً وقع اختبارها، تبين أن 8٠ منها فحسب كانت قادرة على اكتشاف أكثر من ٣٠ بالية من البرمجيات الخبيثة التي وضعوها في كل تطبيق خلال الاختبارات الفردية. ولم تكن الاختبارات معقدة، حيث قام الباحثون بتثبيت كل تطبيق مضاد للفيروسات على جهاز متصل (لا يتضمن أي نظام محلي) وأتمتة الجهاز لفتح متصفح وتنزيل برنامج خبيث ثم تثبيته، وأوضح الموقع أن الباحثين قاموا بهذه العملية 2٠٠٠ مرة بالنسبة لكل تطبيق، حيث قام جهاز الاختبار بتنزيل 2٥٠ برنامج خبيث الأكثر شيوعاً في نظام الأندرويد، والتي تم العثور عليها السنة الماضية، ما يعني أن جميع التطبيقات المضادة للفيروسات كان من المفترض أن تقوم بتصفية هذه البرامج منذ وقت طويل.

وأضاف الموقع أن النتائج التي تم التوصل إليها لا تعكس هذا الافتراض الأساسي، حيث قال موظفون شركة "إيه في كومبارتيفز" إن العديد من التطبيقات المضادة للفيروسات لم تفحص بالفعل التطبيقات التي كان المستخدم يقوم بتثبيتها أو تثبيتها، ولكنها صنفتها فحسب وفق نهج القائمة البيضاء / القائمة السوداء، واقتصرت على البحث في أسماء الحزمة (بدلاً من الشيفرة الخاصة بها). وأشار الموقع إلى أن بعض التطبيقات المضادة للفيروسات تقوم بوضع علامة على أي تطبيق لنظام أندرويد، باعتبار أنها لم تنقل كما يجب إلى نظام أندرويد أوبرو.

غوغل تواجه الإعلانات «السيئة» وتنزيل المليارات منها

وكالات

تتصدى الشركة للإعلانات والمعلنين على حد سواء- أفب

في ظل فقدان الثقة المتزايد بعملاقة التكنولوجيا، كشفت "غوغل" عن سحبها 2,٣ مليار إعلان مخالف لقواعدها سنة 2٠١٨، أي ما يوازي ٦ ملايين "إعلان سيئ" في اليوم، مركزة خصوصاً على الدعايات السياسية المضمون.

وقال مارك هو المسؤول عن المجموعة عن قسم الإعلانات الإلكترونية في أوروبا إن "الثقة أساسية لإرساء نظام سليم، ولا يخفى علينا أن الثقة إزاء الإعلانات هي الركن الذي يحميها، ونحن نعمل على تحسينها حالياً". وفي عام 2٠١٧، سحب العلامك الأمريكية ٣,٢ مليار إعلان مخالف لمبادئه ينطوي على تزييف أو محتويات غير لائقة أو خطيرة، أي أكثر بـ 2٨% من المجموع المسجل سنة 2٠١٨.

وأوضح سكوت سينسر المسؤول عن قسم الترويج المستدام في "غوغل" في بيان نشر على الإنترنت، "بدلنا جهوداً متسقة العام الماضي للتصدي لمرؤج

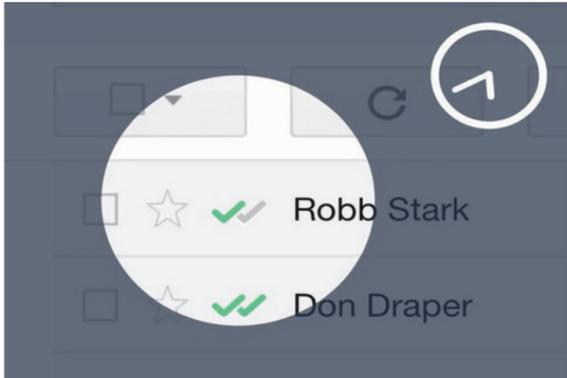
تعرف على أفضل ٥ متصفحات ويب للبحث باستثناء غوغل

وكالات

رغم أن "غوغل" هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً إلا أن هناك محركات بحث أخرى مريحة- جيتي نشرت صحيفة "الاسبانيول" الإسبانية تقريراً استعرضت فيه أفضل محركات البحث التي يمكن أن تحل محل "غوغل". وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه على الرغم من أن "غوغل" هو متصفح الويب الأكثر شعبية واستخداماً، إلا أن هناك بعض محركات البحث الأخرى التي تمكن من البحث عما نتج عنه بشكل مريح، وتمنح المستخدم العديد من الخيارات، ولكن نادراً ما يلجأ المستخدمون إلى صفحات الويب التي يرغبون في التلوج إليها عبر محركات بحث أخرى. وذكرت الصحيفة، أولاً، أن متصفح الشيفرلوبي مناسب لجميع الأجهزة التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد، وهو ليس مناسباً للبحث فحسب، وإنما يعد أيضاً واحداً من أفضل محركات البحث التي يمكن استخدامها، وإلى جانب سرعته، يتمتع متصفح الشيفرلوبي من الوظائف الإضافية، حيث يقوم بحظر الإعلانات وملفات تعريف الارتباط. كما يسمح متصفح سامسونج باختبار محرك البحث الذي تستخدمه افتراضياً. وبالإضافة إلى محرك البحث غوغل، يقدم متصفح سامسونج محركات بحث أخرى، على غرار أسك دوت كوم، بينغ، ياهو، وداك داك غو، وهي خيارات أكثر من كافية للبحث فيها دون ترك أثر على حساسك على غوغل. وأوردت الصحيفة، ثانياً، أن متصفح الويب برف براوزر من بين المتصفحات المفضلة لدى الكثير من المستخدمين، وهو من أكثر المتصفحات التي حظيت بشعبية كبيرة مؤخراً، سواء على الحاسوب أو الهواتف الذكية. ويتميز هذا المتصفح المتاح على نظام أندرويد كروميوم بسرعة استخدام، وهو أقل استهلاكاً للبيانات ويركز بشكل خاص على الأمن والخصوصية. ويوفر برف براوزر محركات بحث مثل بينغ، وداك داك غو، وكوانت، وستارت باج، وياندكس إلى جانب غوغل بطبيعة الحال.

١٠ وظائف تخفيها Gmail وتساعدنا في بعض المهام اليومية

جمعينا نكتب رسائل بريد إلكتروني تحتوي على نص أو فقرات قد تتكرر أحياناً في العديد من الرسائل التي نرسلها عادة، لذلك يوجد على الجي ميل قسم يمكن للمستخدم من إنشاء كتل نصية بشكل افتراضي، بإمكانه فيما بعد إضافتها إلى مجال كتابة البريد الإلكتروني باستخدام قائمة فرعية، حيث تظهر قائمة بجميع النصوص المحفوظة، مما يمكن في الوقت نفسه من توفير الوقت وتبسيط المهام الإدارية. وأوضحت الصحيفة، ثانياً، أنه بإمكان المستخدمين العمل على Gmail دون إنترنت، ويعد هذا الخيار في غاية الأهمية إذا كنت تتنقل خارج مكان العمل كثيراً وتضطر أحياناً إلى الوصول إلى مكان لا يوجد فيه اتصال بالإنترنت في الوقت الذي تحرر فيه بريدك الإلكتروني، بفضل هذه الخاصية، بإمكانك كتابة بريد إلكتروني وإرساله فيما بعد عند الاتصال ثانية بشبكة الإنترنت.



وكالات

أشارت الصحيفة إلى أن Gmail يتيح إمكانية إنشاء حساب بريد إلكتروني جديد موجود بالفعل- تويتر

نشرت صحيفة "ألافانغورديا" الإسبانية تقريراً تحدثت فيه عن الوظائف والخيارات اللامنتاهية التي تخفيها خدمة Gmail، والتي من شأنها أن تساعدنا في بعض المهام اليومية. وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إن خدمة البريد الإلكتروني Gmail تقدم لمستخدميها تحسينات مستمرة والعديد من الوظائف، فإنه يشمل أيضاً الوضع الليلي، والتشغيل متعدد النوافذ، ومحركات البحث المختلفة. كما يحتوي متصفح الويب منومنت براوزر على محركات بحث من قبيل غوغل، وبينغ، وداك داك غو، واكوسيا، وكوانت وستارت باج، وما تجرب بعد هذا المتصفح، فقد حان الوقت لتنزيله. وذكرت الصحيفة، رابعاً، أن أوبرا هو أحد متصفحات الويب الكلاسيكية الموجودة في ملايين الحواسيب والهواتف الذكية، ويتضمن إصدارات مختلفة بما في ذلك أوبرا تاتش، المتصفح الأحدث والأكثر تجديداً. ويختار أغلب المستخدمين الإصدار العادي لهذا المتصفح، نظراً لأنه يوفر ما يحتاج إليه، بما في ذلك محركات بحث مختلفة، يمكن اختيارها حتى لا تضطر فقط إلى استخدام غوغل. ومن بين محركات البحث التي اختارتها أوبرا، غوغل، وياهو، وبينغ، وداك داك غو، وأمازون، وإيباي، وقاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت، وويكيبيديا. وأشارت الصحيفة، خامساً، إلى أن متصفح الويب فايرفوكس يعد من بين أكثر المتصفحات المألوفة، الذي بلغ عصره الذهبي قبل ظهور غوغل كروم، وهو يحتوي على كل ما يمكننا البحث عنه في أي متصفح. ويمكن لهذا المتصفح أن يحل محل غوغل عند اختيار محرك بحث افتراضي، وإلى جانب محركات البحث المثبتة مسبقاً، مثل غوغل أو داك داك غو أو تويتر وويكيبيديا، يمكن إضافة محركات جديدة بمجرد الضغط باستمرار على شريط البحث، وهو ما يجعل من فايرفوكس المتصفح الأكثر مرونة.

بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الزموجود في أسفل اليمين.

وأبرزت الصحيفة، رابعاً، أن خدمة Gmail تمكن من تصنيف وتصنيف رسائل البريد الإلكتروني، فمن المؤكد أنك قد تضطر في بعض الأحيان إلى البحث عن بعض رسائل البريد الإلكتروني المهمة، التي قد تجدتها في مجلدات السخام الإلكتروني، لحل هذه المشكلة، يجب أن تخصص بعض الوقت لإنشاء ملصقات جديدة وتظلم رسائل البريد الإلكتروني باستخدام الملصقات، وبهذه الطريقة، إذا تلقيت مثلاً رسائل إعلانية لأحد المنتجات سيقع تنظيمها جميعاً في مجلدك، مما يجعل بعض الرسائل المهمة التي لا تتفطن إليها مرئية بشكل أكثر وضوحاً.

وأشارت الصحيفة، خامساً، إلى أن Gmail يمكن من إجراء عمليات بحث مهنية للعثور على بريد إلكتروني، ومن الشائع جداً أن تبحث عن بريد إلكتروني معين أو ملف مرفق لا تتذكر على أي بريد وقع إرساله أو أي بيانات مهمة بخصوصه، كما لا تعرف وقت إرساله أو حتى تلقيه، لهذا السبب، بإمكانك استخدام

بعض المشغلين (مجموعة من الكلمات والإشارات) التي بمجرد الجمع بينها وبين الكلمات التي تبحث عنها، ستحل عليك النتائج وتجعل نسبة نجاح عملية البحث عالية جداً.

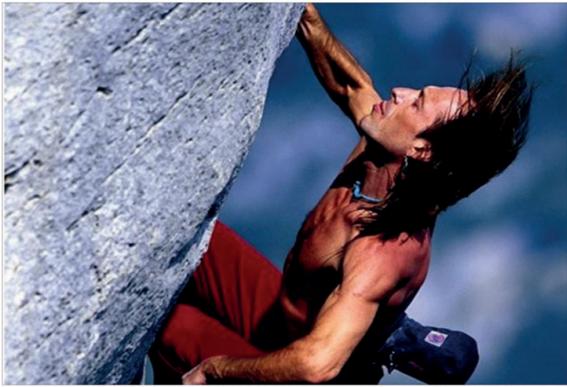
وأشارت الصحيفة، سادساً، بأن Gmail يساعد على تقسيم مواضيع البريد الإلكتروني على رسائل بريد إلكتروني مختلفة، وبشكل افتراضي، يقوم Gmail تلقائياً بتجميع جميع رسائل البريد الإلكتروني التي وقع الربط بينها داخل نفس سلسلة الرسائل. وقد تصبح مهمة العثور على رسالة في هذه المواضيع معقدة بعض الشيء؛ إذ أن إضافة مستخدمين جدد إلى هذه السلسلة مع رسائل جديدة، وارتكاب خطأ في إرسالها إلى متلق آخر يخلق الارتباك، ولكن من خلال إلغاء تفعيل "طريقة عرض المصادقة" في خيار الإعدادات يمكنك تقسيم سلسلة الرسائل بأكملها على رسائل بريد إلكتروني منفصلة.

وذكرت الصحيفة، سابعاً، أن Gmail يمكن للمستخدم فرصة إنشاء إجابات محددة سلفاً وإضافتها بنقرة واحدة،

جمعينا نكتب رسائل بريد إلكتروني تحتوي على نص أو فقرات قد تتكرر أحياناً في العديد من الرسائل التي نرسلها عادة، لذلك يوجد على الجي ميل قسم يمكن للمستخدم من إنشاء كتل نصية بشكل افتراضي، بإمكانه فيما بعد إضافتها إلى مجال كتابة البريد الإلكتروني باستخدام قائمة فرعية، حيث تظهر قائمة بجميع النصوص المحفوظة، مما يمكن في الوقت نفسه من توفير الوقت وتبسيط المهام الإدارية. وأوضحت الصحيفة، ثانياً، أنه بإمكان المستخدمين العمل على Gmail دون إنترنت، ويعد هذا الخيار في غاية الأهمية إذا كنت تتنقل خارج مكان العمل كثيراً وتضطر أحياناً إلى الوصول إلى مكان لا يوجد فيه اتصال بالإنترنت في الوقت الذي تحرر فيه بريدك الإلكتروني، بفضل هذه الخاصية، بإمكانك كتابة بريد إلكتروني وإرساله فيما بعد عند الاتصال ثانية بشبكة الإنترنت.

بكتابة بريد إلكتروني، إذ هذا الزموجود في أسفل اليمين.

«سبايدر مان» الفرنسي يتسلق ناطحة سحاب.. تم اعتقاله



وأعتقل بعد فترة وجيزة من هبوطه بعد أن أنهى التسلق. وقال لرويترز قبل تسلق ناطحة السحاب، "بسبب عدم وجود أموال في خزائن الحكومة، الكاتدرائية تعاني الإهمال". وأضاف أن رعائه حرروا شيكا بقيمة ٥٠٠٠ يورو (٥٦٥٠ دولارا)، للمساعدة في تمويل عملية الترميم. وتسلق روبري أكثر من ١٠٠ مبنى، بما في ذلك جسر البوابة الذهبية في سان فرانسيسكو، ويرج خليفة في دبي، وكذلك البرج نفسه في باريس في عام ٢٠١٦. ويقوم رئيس أساقفة باريس بحملة لجمع أكثر من ١٠٠ مليون يورو؛ لإنقاذ التماثيل المتداعية والأقواس القوطية كاتدرائية نوتردام.

وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل وهو يستخدم الدعامات الأقفية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة- صفحته الرسمية تسلق الآن روبري، الذي أطلق عليه اسم "سبايدرمان الفرنسي"، ناطحة سحاب في باريس، الاثنين، دون حبال؛ لجمع الأموال لتجديد كاتدرائية نوتردام. وأظهرت لقطات تلفزيونية الرجل (البالغ من العمر ٥٦ عاما) وهو يستخدم الدعامات الأقفية الموجودة بالواجهة المنحنية لمقر شركة إنجي وهيكلا، يمتد بطول المبنى ذي الواجهة الزجاجية، الذي يبلغ ارتفاعه ١٨٥ مترا في منطقة لا ديفونز التجارية.

على طريقة مقتل خاشقجي.. جريمة صادمة بالمغرب



إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقيا بالقرب من محطة "تي جي جي" طريق العوامة، وتحول النزاع الشفوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزجاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا. وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مرآب أحد المنازل بالمغوة الكبيرة، حيث تم قطعها بمنشار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية- برييش بضواحي طنجة. وللخصل من الجثة، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع "اليوم ٢٤" المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجن، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على منتهه وزيايته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام. وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

إلى طنجة، وبعد تتبع الضحية التقيا بالقرب من محطة "تي جي جي" طريق العوامة، وتحول النزاع الشفوي بينهما إلى ضرب وجرح وتكسير لزجاج سيارة الضحية، الأمر الذي أدى إلى وفاته فورا. وتابع ذات المصدر، بأنه تم نقل الجثة إلى مرآب أحد المنازل بالمغوة الكبيرة، حيث تم قطعها بمنشار فولادي وتعبئتها في أكياس بلاستيكية، قبل نقلها إلى منطقة الأحد الغربية- برييش بضواحي طنجة. وللخصل من الجثة، أعادت مفوضية الأمن بطنجة، تمثيل الجريمة، بحسب ما أفاد به موقع "اليوم ٢٤" المغربي، ونقل الموقع المغربي عن مصدر أممي قوله، إنه بعد قضاء المصري لعقوبته السجن، ومباشرة بعد خروجه من السجن، تفاجأ باستيلاء شريكه على منتهه وزيايته، وازداد الأمر سوءا عندما علم أن شريكه المغربي يتحرش بزوجه، ما دفعه للتفكير في الانتقام. وأضاف المصدر ذاته، أن المصري قام بالتنسيق مع شخص آخر لاستدراج شريكه من الدار البيضاء

السيول تقتل ١٩ شخصا وتصيب ٧٠ آخرين بمناطق عدة بإيران



السيول سببت خسائر كبيرة في قرى عدة في غرب البلاد- وكالة فارس الإيرانية لقي ١٩ شخصا على الأقل حتفهم وأصيب أكثر من ٧٠ بجروح إثر سيول عارمة اجتاحت معظم المحافظات الإيرانية جراء الأمطار الغزيرة، بحسب ما أفادت أجهزة الطوارئ. واجتاحت سيول في إيران، قرى عدة غرب البلاد، في حين أعلن الرئيس الإيراني اجتماعا طارئا الاثنين للحكومة من أجل مواجهتها. وأحدثت السيول في محافظة لرستان دمارا في المناطق الخاصة القروية، وألحقت خسائر كبيرة، لا سيما جنوب المحافظة. من جانبه، أعلن الرئيس الإيراني قطع اجازة الحكومة، ودعا إلى اجتماع طارئ الأربعاء المقبل، لمواجهة كارثة السيول. اقرأ أيضا، مخطط نفوذ إيراني بإنشاء "طريق حريز" عبر العراق وسوريا ووقعت الخسائر معظمها جراء السيول التي تشكلت بسبب الأمطار الغزيرة التي هطلت خلال اليومين الماضيين، في مدينة بل دختر وقرى ناصروند وداراي وديناروند. وحاصرت السيول الجارفة الكثير من القرى في المحافظة، وغمرت المياه الكثير من المناطق. ومنذ مساء الأحد، تم توجيه التحذيرات عبر الإذاعة والتلفزيون والرسائل النصية وصورات الإنذار لسكان المناطق المعرضة للسيول.

هكذا بدا ركاب سفينة «فايكنغ سكاي» أثناء إنقاذهم

زورقا قطر في جر السفينة إلى ميناء مولده. وقالت خدمة الإنقاذ البحري ان الزورقين يسحبان السفينة بسرعة ١٣ كيلومترا في الساعة. والسفينة حاليا على بعد نحو ٨٠ كيلومترا من مولده على الساحل الغربي للنرويج. وأضافت أن طائرات الهليكوبتر التي كانت تقل الركاب من على سطح السفينة واحدا تلو الآخر، ما زالت في حالة استعداد في حال قرر رباب السفينة استئناف عملية النقل الجوي. وبحسب المسؤول في مركز الإسعاف في جنوب النرويج، بير فييلد، فإن ركاب السفينة يتوزعون على ١٦ جنسية وعدد كبير منهم أمريكيون وبريطانيون.

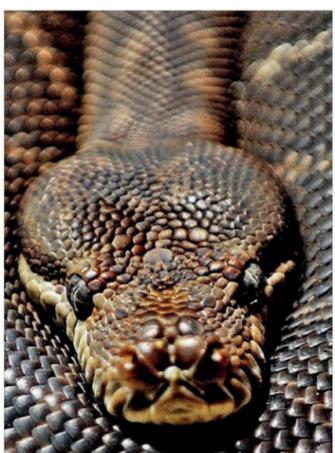
يتوزع الركاب على ١٦ جنسية مختلفة - (موقع الشركة على الإنترنت) نجحت فرق الإنقاذ في نقل ٣٩٧ شخصا جوا من سفينة سياحية فاخرة تحطت محركاتها قبالة الساحل النرويجي بحلول صباح الأحد، وبدأت بتقطر السفينة إلى ميناء قريب. وأطلقت السفينة "فايكنغ سكاي" نداء استغاثة السبت لدى تحرفها نحو اليابسة في بحر النرويج وعلى متنها ١٢٧٣ شخصا من الركاب وأفراد الطاقم. وتم تعليق نقل الركاب جوا من السفينة بواسطة طائرات هليكوبتر صباح اليوم بعد أن بدأ

إرهابي نيوزيلندا كان يعترم استهداف حضانة يملكها عرب

النيوزيلندي، مايكل بوش، أن منفذ الهجوم كان في طريقه لارتكاب مجزرة ثانية، دون مزيد من التفاصيل. وخلف الهجوم الارهابي على المسجدين صدمة كبيرة لدى الشعب النيوزيلندي خاصة والرأي العام العالمي، خاصة بعد الحصيلة الثقيلة للضحايا والتي بلغت ٥٠ قتيلًا وأكثر من ٢٠ جرحيا. ونقل مرتكب المجزرة إلى سجن شديد الحراسة، وفق ما ذكرته وسائل إعلام نيوزيلندية، الأحد. وأكدت أنه تم نقل الإرهابي من سجن مدينة كرايست تشيرش، إلى سجن شديد الحراسة في شمالي البلاد.

بارتكاب مجزرة ثالثة في حضانة أطفال. ووفق ما نقلت مصادر إعلامية محلية، فإن حضانة "النور" الواقعة بمنطقة لينود شرق المدينة، هي في ملكية زوجة أحد المصاين من جنسية أردنية، وتم إغلاقها يوم تنفيذ الهجوم على المسجدين. وقبل ٤ أيام، صرح مفوض الشرطة

تعرف إلى الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا



فضلا عن شمال كندا الذي لا تسكنه الثعابين حتى اللحظة الراهنة. لكن ارتفاع درجات الحرارة العالمية سيجعل مساحات شاسعة من الأرض مسكنا للثعابين. وأشارت المجلة إلى أن جزيرة غوام الأمريكية التي تقع على المحيط الهادئ، لم تكن تضم أصنافا محلية من الثعابين إلى غاية الحرب العالمية الثانية. وخلال هذه الحرب، جلبت سفن الشحن عن طريق الخطأ أفاعي الشجرة البنية إلى الجزيرة. وفي الوقت الحالي، يعيش ما يقرب من مليوني ثعبان في غابات هذه الجزيرة، الذين ساهموا في انقراض ١٠ من أصل ١٢ نوعا من الطيور الأصلية بحلول الثمانينيات، كما أنهم يتعوزون نمو الأشجار الجديدة، ذلك أنهم يلتهمون الطيور التي تنشر البذور عادة عن طريق فضلاتها. الجدير بالذكر أنه يُحظر جلب أي نوع من الثعابين على الإطلاق إلى هاواي، حيث تعتبر السلطات الأمريكية عملية امتلاك أو نقل ثعبان إلى الولاية جريمة وتفرض غرامة قدرها ٢٠٠ ألف دولار، فضلا عن أنها تسلب عقوبة سجن تصل إلى ثلاث سنوات على كل يخالف هذه القوانين. من جانبها، تطبق نيوزيلندا الإجراءات الصارمة ذاتها فيما يتعلق الثعابين، فضلا عن أنها تخصص حوالي ٢٠ من مناولي الثعابين المحترفين المتمركزين في جميع أنحاء البلاد الذين تتمثل مهمتهم في العثور على أي ثعابين تحاول الدخول إلى البلاد. وأفادت المجلة بأن مدينة فانواتيا ليس بها ثعابين، لأنها لا تملك حياة برية حقيقية. كما تعد العديد من الجزر صغيرة، بدءا من جزيرة جونستون المرجانية وصولا إلى جزر بينكين، خالية من الثعابين، ومن البشر إلى حد كبير نظرا لأنها تعد شبه معزولة. وفي الختام، أشارت المجلة إلى أنه باستثناء تلك الجزيرة البرازيلية المرعبة، ليست هناك أسباب كثيرة تمنع زيارة مكان ما بسبب الثعابين، فعلى الرغم من أنها تعد من المخلوقات المرعبة، غير أن الثعابين تلعب دورا مهما في النظام البيئي كله.

لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة- جيتي نشرت مجلة "بيوبولار ساينس" الأمريكية تقريرا، تحدثت فيه عن بعض الأماكن التي لا تتواجد فيها الثعابين مطلقا على كوكب الأرض. وقالت المجلة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي ٢١"، إنه خلال ١٥٠ سنة من وجود الثعابين على هذا الكوكب، تمكن هذا الحيوان الزاحف من إيجاد طريقه إلى أعرب الزوايا والجزر في بلدان العالم. مع ذلك، لا تعيش الثعابين في المناطق شديدة البرودة، نظرا لأنها من نوع الزواحف خارجية الحرارة، أي أنها تعتمد على بيئتها للتحكم في درجة حرارة جسمها. وذكرت المجلة أن الثعبان المعروف باسم "غرطر مألوف" يمكن أن يصل إلى الحدود الجنوبية للكتليرا في أمريكا الشمالية، على الرغم من أن سواحل جسمه تبدأ بالتجمد، في حين أن كلال من القطبين الشمالي والجنوبي خال تماما من الثعابين. كما لا يوجد في أجزاء من الشمال الأقصى لروسيا، والنرويج، والسويد، وفنلندا، وكندا، والولايات المتحدة ثعابين أصلية، ناهيك عن الجنوب الأقصى لأمريكا الجنوبية. وأكدت المجلة أن أسكيا تعد من الدول الخالية تماما من الثعابين، نظرا لانخفاض الشديد لدرجات الحرارة فيها، فضلا عن هاواي التي تعد من المناطق العزولة جغرافيا، لكن، لا يعني ذلك أن كل الجزر خالية من الثعابين، حيث أن بولينزيا مليئة بشتى أنواع الثعابين، فضلا عن مدغشقر، وجزر الكاريبي التي تعد موطنًا للكثير منها. وأضافت المجلة أن جزيرة "إيلا دي كيمادا غراندي" التي تشتهر باسم "جزيرة الأفاعي"، والتي تقع قبالة سواحل البرازيل، تضم ما معدله ثعبان واحد في كل متر مربع، وذلك وفقا لبعض التقديرات، كما أنها تعد موطنًا أصليا لأحد أكثر الثعابين دمية في العالم، وهو أفعى رأس الريح الذهبية. لذلك يُحظر زيارة هذه الجزيرة تماما. تجدر الإشارة إلى أن الكثير من الجزر كانت إما مرتبطة بكتل أرضية أكبر أو قريبة من أجزاء أخرى من الأراضي البرية، وهذا ما سمح باحتياج ثعابين البحر لها. كما تعد معظم مناطق المحيط الهادئ والمحيط الهندي داخنة بدرجة كافية لتواجد الثعابين البحرية فيها التي استعمرت العديد من الجزر في تلك المناطق بالفعل. وبينت المجلة أن بعض جزر المحيط الهادئ، على غرار توفالو، واورو، وكيريباتي، ليس بها ثعابين برية ولكن فيها ثعابين بحرية محلية. في الأثناء، هناك الكثير من الدول الجزرية الأخرى، على غرار نيوزيلندا، وجرينلاند، والرأس الأخضر وأيسلندا، التي تكون بعيدة جدا لدرجة أن الثعابين لم تصل إليها، والأمر ذاته ينطبق على هاواي، التي تعد أربحيليا بركانيا بعيدا. وأردفت المجلة بأن أيرلندا تعد من الجزر التي لا تحتوي على ثعابين، نظرا لأن البحر الأيرلندي المتجمد حد أعان طريق هذه الكائنات السامة،

المنتحرون الشباب.. ظاهرة تزداد بالدول النامية أم الغنية؟

مراعاة مجموعة متنوعة من الخلفيات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للبلدان، وبما أن الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالانتحار غالبا ما تبقى مخفية ومتستررة أن يكون هناك تركيز خاص عليهن، وفق قوله. وأشار في ختام حديثه إلى "الحاجة لمزيد من العمل لفهم الأفكار الانتحارية والسلوكيات ذات الصلة في البلدان النامية، بالنظر إلى التباين الكبير بين البلدان والمناطق". وعملت على اختصاصية الطب النفسي جينا علي زعلابوي على الدراسة بالقول، "لا أستطيع الجزم بأن النتائج صحيحة فلها من يقمها، ولكنها على الأقل، إن لم تكن صحيحة فهي منطقية، فالوضع معقد وهناك دراسات كثيرة حوله، وكل بلد له دراسته المختلفة عن البلدان الأخرى، ولكن النتائج تكون تقريبا متشابهة". وتابعت جينا حديثها "عربي ٢١"، "الدراسات في موضوع الانتحار كثيرة جدا، ولكن من المعروف أن أصحاب المكافحة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة هم أكثر اهداما على الانتحار، وأيضا الأشخاص الذين حصل عندهم تدهور في الحالة الاقتصادية والاجتماعية". وأضافت أن "البطالة والفقر يزيدان من نسبة الانتحار، خصوصا إذا تراكمت مع عدم وجود دعم نفسي واجتماعي من البيئة المحيطة"، مشيرة إلى أن "نسبة انتحار المراهقين في ازدياد في الأونة الأخيرة، وقد يكون المسبب الثاني للوفاة لدى المراهقين". بدوره اتفق المحاضر في علم الاجتماع بالجامعة الأردنية، راكان أبو عرابي مع نتائج الدراسة، وقال إن "الفقر يعتبر من المشاكل الاجتماعية ذات الدرجة الأولى، والتي يفرز عنها عدة مشاكل، والحرمان باعث لإنشاء العنف والإيذاء نحو الذات والأخر".

أشارت نتائج الدراسة إلى أن نسبة محاولات الانتحار بين الإناث أعلى من الذكور- أرسيفية تناولت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية، قضية محاولات الانتحار التي يقوم بها الشباب وتحديدا المراهقين. وأشارت نتائج الدراسة التي ترجمتها "عربي ٢١" أن "المراهقين في البلدان النامية، من المرجح أن يقوموا بمحاولات انتحارية، أو لديهم أفكار انتحارية، أكثر من نظرائهم الذين يعيشون في بلدان مرتفعة الدخل"، مشيرة إلى أنها "تضمنت بيانات من ٢٢٩١٢٩ مراهقا تتراوح أعمارهم بين ١٣ و١٧ عاما، في ٥٩ دولة منخفضة ومتوسطة الدخل". وقال أستاذ العلوم الصحية والتأهيل في الجامعة والمشارك في الدراسة أسد خان، "أصبحت القضايا المرتبطة بالانتحار تحديا رئيسيا للصحة العامة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا وغرب المحيط الهادئ". وأضاف قائلا، "التعليم مهم وأكاد خان على أن "نتائج الدراسة كانت مهمة لتطوير سياسات وإجراءات لمنع الانتحار"، مبيضا، "تبلغ حالات الإصابة بالانتحار ذروتها خلال فترة المراهقة، وهي عامل خطر ومسبب رئيسي للانتحار". واستكمل قائلا، "التعليم أمر بالغ الأهمية بسبب محدودية الوعي بالانتحار في البلدان النامية، وبالتالي تصبح احتمالية سمي أولئك الذين يتحدثون إلى الدعم المهني أو الاجتماعي لهذا الدعم أقل"، مشددا على أهمية المبادرات المخصصة لمنع الانتحار في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، "مع

فوائد كثيرة للمشي لا تجدها حتى في الأدوية

اقرأ أيضا: تعرف إلى التغييرات التي تحدث في الجسم كل ١٠ سنوات كما أن النساء استغفن على وجه الخصوص من الجولات الإضافية القصيرة. كما أظهرت دراسة نشرت في دورية جمعية القلب الأمريكية لضغط الدم، مؤلفها الرئيسي مايكل ويلر، أن كبار السن قد يستفيدون بشكل خاص من التمارين الصباحية.

ويقول العلماء إن صعود الدرج أو غسل السيارة أو حمل عراس التسوق كلها أمور يمكن أن تعزز من الصحة، خاصة للأشخاص الذين يعانون من السمنة، كما أن الأعمال المنزلية البسيطة أيضا مفيدة.

وقال البروفيسور إيمانويل ستاماتاكيس من جامعة سيدني "إن النشاط العرضي العادي الذي يجعلك تلهث حتى لو لبضع ثوان في اليوم، يمكن أن يكون له تأثير واعد على صحتك، كما أن النظام الرياضي المعروف باسم HIIT يمكن لعظم الناس تحقيقه".

ووجدت دراسة أسترالية في العام الماضي أن دقيقتين من HIIT فعالة بقدر نصف ساعة من التمارين الرياضية الهوائية المعتدلة.



على جهاز المشي بعد نهاية الساعة الأولى، والثالث كالثاني، لكن مع إضافة ثلاث دقائق من المشي لاحقا خلال اليوم.

تم العثور على أن المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي، الذي يعد مؤشرا قويا لمشاكل القلب.

البدني صباحا هي طريقة رائعة لإعداد وتهيئة نفسك.

وتشارك في الدراسة ٣٥ امرأة و٣٢ رجلا بثلاثة أنظمة يومية. كان أولها مجرد الجلوس لمدة ثماني ساعات، والثاني طلب من المتطوعين المشي لمدة ٣٠ دقيقة

وكالات

المشي للرجال والنساء خفض ضغط الدم الانقباضي الذي يعد مؤشرا قويا لمشاكل القلب. جيتي

أظهرت دراسة حديثة أن ٣٠ دقيقة من التمارين الرياضية كل صباح قد تكون فعالة مثل تناول أدوية خفض ضغط الدم لبقية اليوم.

القيام بنشاط حتى لو لمدة قصيرة، مثل المشي على جهاز المشي بكثافة معتدلة، له تأثيرات طويلة الأمد.

كما أن هناك المزيد من الفوائد من جراء المشي لمدة ثلاث دقائق إضافية في وقت لاحق من اليوم.

ورحبت مؤسسة القلب البريطانية بالنتائج التي تم التوصل إليها، مضيفة أن التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة صباحا مفيدة للصحة العقلية أيضا.

وقال كريستوف ألين، كبير مرضي القلب في مستشفى مؤسسة القلب البريطانية، "تدعم هذه الدراسة مجموعة كبيرة من الحقائق والأدلة التي تشير إلى أن النشاط البدني المنتظم يمكن أن يساعد في

تحفيز ضغط الدم، ويقلل خطر الإصابة بنبويات قلبية وسكتات دماغية. كما أنه يعزز ويمنح جسمك وعقلك طاقة قوية، ولهذا فإن ثلاثين دقيقة من النشاط

أخصائيو: البروتينات البديلة صناعات غذائية ناجحة

وكالات

أبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبازلاء وحببات الحمص - CC BY-SA Ilias Bartolini ٢,٠

قال أخصائيو إن "مكافئة البروتينات البديلة المستخدمة كبديل عن المنتجات الحيوانية تتعزز مع تزاحم المستثمرين على تطوير مشاريع متصلة بها".

وتحدث الأخصائيو المشاركون في مهرجان ساوث باي ساوثوست في مدينة أوستن الأمريكية، عن أهمية البروتينات البديلة، وقالت مؤسسة شركة "كايند إيرث" الناشئة ورئيسة الاتحاد الدولي للبروتينات البديلة أوليفيا فوكس كاين إنهما "تضطر لتحديث قائمتها بواقع مرة كل أسبوعين".

وتحدثت كاين إلى أن "هذا الجزء من الصناعات الغذائية يحقق نجاحا يفوق ذلك الذي لقيته وسائل التواصل الاجتماعي عند انطلاقها".

وعن السبب في هذه الحماسة الاقتصادية الكبيرة لدعم هذه الأنماط الغذائية الجديدة، تتردد إجابة موحدة على لسان المشاركين في المؤتمر، وهي أن "المستهلكين يريدون ذلك".

ويلفت دان أنتشولر مالك العضو في صندوق "نيو كروب كابيتال" الاستثماري المتخصص إلى أن التكنولوجيا الجديدة باتت قادرة على تلبية رغبات العامة في هذا المجال، مضيفا أن "التغذية النباتية الصرفة ظهرت قبل عقود، في نهاية الستينات، وفي البداية كان ذلك موجها لأشخاص الاستهلاك الأخلاقي مع مستهلكين مستعدين لبذل تضحيات، وتعين الانتظار حتى التسعينات إلى أن أصبح هذا الخيار أفضل على صعيد المذاق".

ويتابع: "في الوقت الراهن، أصبحنا في الجيل الثالث ولم يعد المستهلك بحاجة لتخلي عن المذاق الجيد، فالتناسيل يحبون ذلك لأنه لذيذ وليس فقط لأنه نباتي".

كذلك يشير إلى أن المستثمرين يرون أن "المذاق هو العامل الأهم والتكلفة تأتي في المرتبة الثانية". ولعدم البقاء على الهامش، بدأت أكثر الشركات الكبرى في مجال الصناعات الغذائية التقليدية باستثمار مبالغ كبيرة في هذه البروتينات الجديدة. حتى أن هذه الموجة لم توفر "تايسون فودز" التي تحتل المرتبة الثانية بين أكبر الشركات المنتجة للحوم في الولايات المتحدة والأولى عالميا في تصدير لحم البقر الأمريكي.

ويحسب أوليفيا فوكس، باتت هذه المجموعة "المستثمر الأكبر في الشركات المنتجة للحوم الخالية"، وهي لحم "حقيقية" منتج مخبريا بالاعتماد على خلايا عضلية، ولا يزال يتعين تحقيق تقدم في هذا المجال. خصوصا للانتقال إلى إنتاج على نطاق واسع والتمكن من اقتراح بدائل للمنتجات الاستهلاكية الأكثر شيوعا.

ويقول دان أنتشولر مالك، "في خلال خمس سنوات، أرى عالما لن تكون فيه هذه البروتينات البديلة مجرد بدائل بل ستصبح هي القاعدة وسنجدها في كل المطاعم أو المتاجر".

وأبرز مكونات هذه البروتينات البديلة حاليا هي الصويا والبازلاء وحببات الحمص وغلوتن القمح. غير أن منتجات أخرى تحقق رواجاً متزايداً بينها الطحالب والفطر، غير أن المستثمرين المجتمعين في أوستن لا يبدون متحمسين بالبحرث كما مصدر مهم لهذه المنتجات البديلة خلافا لما تروج له بعض الشركات الناشئة.

وأضافه إلى المشكلات التي قد يطررها ذلك على صعيد الضوابط القانونية الصحية، يشدد هؤلاء المستثمرون على عدم ملازمة هذه المنتجات مع ذوق المستهلكين، ويقول أندرو أيف المدير العام لشركة "بيد أيديا فينتشرز" إن البروتينات المصنوعة من الحشرات "قد تكون مقبولة في بعض المناطق لكن لا أرى أن المستهلكين العاديين سيتهاقون لشراء مثل هذه المنتجات".

هل يساعد الوخز بالإبر حقا في تخفيف الوزن؟



وكالات

يساعد وخز الإبر في انقاص الوزن وإن كان ليس يسيرا مياشرا له - Photo by Antonika Chanel on Unsplash

يسعى الكثيرون لانقاص الوزن، ويحاولون دائما البحث عن الطرق الصحيحة والصحية التي تضمن لهم تحقيق مرادهم بدون أن تتضرر صحتهم، وفي حين يلتزم بعضهم ببرنامج غذائي، يلجأ آخرون للأدوية، وغيرهم يلجأ للطب البديل.

ويجأ البعض للطب الصيني القديم خاصة، وفي هذا الصدد نشر موقع "يولد سكاى" تقريراً أشار فيه لفائدة الوخز بالإبر الصينية بخسارة الوزن.

تأثير الوخز بالإبر على الوزن أوضح التقرير الذي ترجمته "عربي ٢١"، بأن الدراسات الحديثة أكدت أن الوخز بالإبر يلعب دورا هاما في فقدان الوزن، وكشف الخبراء الصينيون بأن هذه المعالجة القديمة تحفز عملية الأيض وتساعد على تنظيم الأنسولين والهرمونات وعملية الهضم، مما يهدد الطريق لفقدان الوزن بشكل فعال.

ووفقا للطب الصيني التقليدي يكتسب المرء الوزن نتيجة لاختلالات الجسم التي يمكن أن يسببها خلل في الكبد، والطحال، والكلية، والغدة الدرقية، ونظام الغدد الصماء.

والوخز بالإبر يحفز تدفق الطاقة في الجسم، وبالتالي زيادة الأيض، وتقليل الشهية، وخفض التوتر وتؤثر على الجزء المسؤول عن الشعور بالجوع في الدماغ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الطريقة لا تذيب الدهون الزائدة بشكل مباشر، ولكنها في الواقع تساعد على فقدان الوزن عن طريق التأثير على الجزء المسؤول عن الشعور بالجوع في الدماغ.

وينشط الوخز بالإبر الناقلات العصبية المسؤولة عن الشعور بالراحة، وبالتالي تقلل من الشعور بالتوتر والإجهاد، وبالتالي يمكن أن يؤدي ذلك لخسارة الوزن.

ووفقا للدراسة أجريت على ٨٠ شخصا يعانون من السمنة المفرطة، لفهم تأثير الوخز بالإبر في فقدان الوزن، تبين أنهم فقدوا الوزن بشكل فعال، لكن هذا الإجراء رافقه نظام غذائي صحي.

وأشار العديد من خبراء الصحة إلى أنه إلى جانب ممارسة الوخز بالإبر، يجب على المرء أن يدمج نمط حياة صحي للحد من فقدان الوزن. وأشار التقرير إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يساعد في فقدان الوزن من خلال الطرق التالية،

• إطلاق السيروتونين وهو أحد الناقلات العصبية والتي لها دور مهم في تنظيم مزاج الإنسان والذي يعتبر أيضا مضادا للاكتئاب.

• إطلاق الدوبامين للمساعدة في الحد من تناول الطعام والسعرات الحرارية، حيث أن المستويات المنخفضة من الدوبامين تسبب فرط الجوع لدى الناس. • الحد من القلق والذي يعد أحد أهم أسباب الشراهة.

• يؤدي لزيادة الأيض مع إطلاق هرموني "بيتا الأندورفين" و"السيروتونين"، اللذان يكبحان الشهية.

• الحد من آلام الجسم للسماح للشخص بالعودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ووقت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

هرمون الجريلين الذي يتحكم في بدء الوجبة ويقلل هرمون الليبتين الذي ينظم تخزين الدهون والتمثيل الغذائي، وتساعد هذه العملية في البدء بخسارة الوزن عن طريق كبح الشهية.

وتعزز أيضا عملية التمثيل الغذائي، وتحسين الهضم، وتنظيم الهرمونات المرتبطة بالسمنة، وتحسين امتصاص المواد الغذائية، عن طريق تحسين وظيفة الكبد.

ويساهم الوخز بالإبر في التأثير بعملية التمثيل الغذائي "الأبيض"، ما يساعد الجسم على فقدان الوزن، لأنه من أجل البدء بفقدان الوزن، يجب أن يعمل الجسم بشكل جيد، مع كمية كافية من الطاقة، ففي حالة انخفاض الطاقة، لن يكون جسمك قادرا على العمل جيدا.

وختم الموقع تقريره بالقول، بأنه تجدر الإشارة إلى أن مجرد إجراء الوخز بالإبر لن يؤدي وحده إلى فقدان الوزن، بل يجب أيضا اعتماد تغييرات أخرى مثل تغيير النظام الغذائي وممارسة التمارين البسيطة.

ووفقا للطب الصيني التقليدي يكتسب المرء الوزن نتيجة لاختلالات الجسم التي يمكن أن يسببها خلل في الكبد، والطحال، والكلية، والغدة الدرقية، ونظام الغدد الصماء.

والوخز بالإبر يحفز تدفق الطاقة في الجسم، وبالتالي زيادة الأيض، وتقليل الشهية، وخفض التوتر وتؤثر على الجزء المسؤول عن الشعور بالجوع في الدماغ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الطريقة لا تذيب الدهون الزائدة بشكل مباشر، ولكنها في الواقع تساعد على فقدان الوزن عن طريق التأثير على الجزء المسؤول عن الشعور بالجوع في الدماغ.

وينشط الوخز بالإبر الناقلات العصبية المسؤولة عن الشعور بالراحة، وبالتالي تقلل من الشعور بالتوتر والإجهاد، وبالتالي يمكن أن يؤدي ذلك لخسارة الوزن.

ووفقا للدراسة أجريت على ٨٠ شخصا يعانون من السمنة المفرطة، لفهم تأثير الوخز بالإبر في فقدان الوزن، تبين أنهم فقدوا الوزن بشكل فعال، لكن هذا الإجراء رافقه نظام غذائي صحي.

وأشار العديد من خبراء الصحة إلى أنه إلى جانب ممارسة الوخز بالإبر، يجب على المرء أن يدمج نمط حياة صحي للحد من فقدان الوزن. وأشار التقرير إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يساعد في فقدان الوزن من خلال الطرق التالية،

• إطلاق السيروتونين وهو أحد الناقلات العصبية والتي لها دور مهم في تنظيم مزاج الإنسان والذي يعتبر أيضا مضادا للاكتئاب.

• إطلاق الدوبامين للمساعدة في الحد من تناول الطعام والسعرات الحرارية، حيث أن المستويات المنخفضة من الدوبامين تسبب فرط الجوع لدى الناس. • الحد من القلق والذي يعد أحد أهم أسباب الشراهة.

• يؤدي لزيادة الأيض مع إطلاق هرموني "بيتا الأندورفين" و"السيروتونين"، اللذان يكبحان الشهية.

• الحد من آلام الجسم للسماح للشخص بالعودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ووقت التقرير إلى أن الوخز بالإبر يؤثر بشكل مباشر على هرمونات السمنة، لأنه يرفع مستوى

وكالات

الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأصدقاء - أ ف ب / أرشيفية

نشر موقع "أورانس أكت" تقريرا تحدث فيه عن الدماغ البشري باعتباره أحد أهم الأجهزة في الجسم البشري والمسؤول عن جميع وظائفنا الجسدية الأكثر أهمية.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته "عربي ٢١" إن الدماغ هو التعريف الدقيق لكل ما هو معقد ولا يمكننا أبدا تعلم ما يكفي بشأنه، إذ أنه كلما تعلمنا شيئا، ظهر المزيد لاكتشافه. وفيما يلي، جملة من الحقائق الممتعة حول الدماغ البشري التي لن تجدوها في أي كتاب مدرسي.

وأشار الموقع، أولا، إلى أن الكحول لا تجعلك تنسى أي شيء، حيث أن الكثير من الأشخاص يعاقرون الخمر بافتراض أنها ستجعلهم ينسون ولكن ذلك ليس هو حال الأمور إذ أنه حين يُغيب عقلك بسبب الكحول يقلد قدرته على خلق ذكريات جديدة. أما الحقيقة الثانية فتتمثل في السبب وراء تَكَوُّن أرقام الهاتف من سبعة أرقام طويلة فقط، حيث أن

ذاكرتنا العاملة تستطيع حفظ ما معدله سبعة أرقام كحد أقصى، وهو ما يسمح لك بالانظر إلى رقم هاتف وتذكره لوقت طويل لكي لاتتصل به.

وذكر الموقع أن الحقيقة الثالثة تحيل إلى أن الأشخاص الأكثر ذكاء يمتلكون عددا أقل من الأصدقاء، ويعود السبب

في ذلك إلى أن من يتمتعون بمعدل ذكاء عال يشعرون أن التواصل عبارة عن مضيق للوقت. مع ذلك، توصلت دراسات أخرى إلى أن إحاطة نفسك بالناس يغذي صحتك العقلية وهو ما يجعل العديد من الأشخاص الأكثر ذكاء هم الأكثر اكتئابا.

اقرأ أيضا: مفاجأة.. جهاز يحول الأفكار لكلام منطوق.. لهذا رُحب العلماء وأضاف الموقع أن الحقيقة الرابعة تتجسد في أن لدينا عددا من الأفكار في اليوم أكبر مما تتصور، حيث أن الدماغ البشري تدور فيه حوالي ٧٠ ألف فكرة يوميا، ٧٠ بالمئة منها تكون سلبية. على صعيد آخر، تتمثل الحقيقة الخامسة في

أن خلايا الدماغ بمقدورها البقاء على قيد الحياة بفضل الأوكسجين والجلوكوز فقط، ولا يستغرق الدماغ سوى ثلاث إلى خمس دقائق ليحيا من ضرر لا رجعة فيه حين يحرم من الأوكسجين والجلوكوز.

وتطرق الموقع، سادسا، إلى أن هناك أشخاصا يمكنهم سماع الألوان أو شم الكلمات وهو ما يسمى "التصاحب الحسي" الذي تم اكتشافه للمرة الأولى في القرن ١٩، حيث أن هذا الخلط بين الحواس يعد حالة إدراكية. وعلى الرغم من أن "التصاحب الحسي" قد يكون سببه صدمة دماغية، إلا أن العديد من الأشخاص يظهرن أعراض هذه الحالة منذ سن مبكرة. وأورد الموقع أن الحقيقة السادسة تتمثل في أن الأمر لا يستغرق سوى ٢٠

وكالات

أشار المختص إلى أن "هناك بعض الأدوية التي تساعد على خفض معدل ضربات القلب - جيتي

نشر موقع "أتلنتيكو" الفرنسي حوارا مع مختص في طب القلب، وتحدث معه عن حقيقة إحدى الظواهر التي تسمى "انكسار القلب".

وقال الموقع في الحوار الذي أجراه مع المختص الطبي جان فرانسوا تيبو وترجمته "عربي ٢١" إن "متلازمة تاكو-تسويو، المعرفة بمتلازمة القلب المنكسر، يمكن أن تظهر لدى الشخص بعد صدمة عاطفية". متسالما، "ما الذي يحدث على مستوى القلب من الناحية البيولوجية؟ وماذا ينتابنا هذا الشعور المؤلم؟"

بدوره، أوضح المختص الطبي أن "متلازمة القلب المنكسر تنتج عن حدوث توقف مفاجئ لتدفق الدم عبر الأوعية الدموية في إحدى أجزاء القلب، بسبب تشنج الشرايين التاجية"، مبينا أن "ذلك يؤدي إلى نقص تروية عضلات القلب، بسبب نقص الأكسجين الناتج عن وقف ضخ الدم".

وأكد أنه "في حال استمرت هذه الحالة لفترة طويلة، قد تتسبب في موت خلايا عضلات القلب المعنية نهائيا"، لافتا إلى أنه "ذلك يؤدي إلى تكوين احتشاء حقيقي، لكنه يحدث دون وجود خلل واضح على مستوى الشرايين التاجية، وعادة ما يحدث احتشاء عضلة القلب، بعد انسداد شريان أو أكثر من الشرايين التاجية، عن طريق جلطة دموية تتكون إذا كان الشخص يعاني مسبقا من تصلب الشرايين".

وذكر أن "ذلك يسمى بنقص حاد في تروية عضلة القلب، الذي يسبب في كثير من الأحيان ألما شديدا للغاية، كما هو الحال بالنسبة للاحتشاء أو ما يسمى بمتلازمة الشريان التاجي الحادة"، مبينا أن "الدراسات التي قام بها باحثون في جامعة زيوريخ أشارت إلى وجود روابط بين متلازمة تاكو-تسويو والعصبونات".

والتأثير الحقيقي للدماغ على هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص العاطفيون أكثر عرضة لها، قال جان فرانسوا تيبو إن "السبب يعود إلى

حقيقة مذهلة حول الدماغ البشري.. تعرف عليها

ثانية كي تقي في أحدهم، حيث يقول العلم إنه إذا ما تقبلت شخصا ما لمدة ٢٠ ثانية، فسيتخلق ذلك شعورا بالثقة. وعندما تشعر بالأمان، يطلق جسمك هرمون "الأوكسيتوسين" وهو الهرمون ذاته الذي يتم إطلاقه عندما تعانق أحدهم. أما الحقيقة الثامنة فهي أن المال يمكنه شراء السعادة. في الواقع، عندما تنفق المال على غيرك ليعلمك سعادة، فذلك يؤثر على تقديرك لذاتك على نحو إيجابي.

وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيدا. وأفاد الموقع، تاسعا، أن الأوعية الدموية في دماغك تمتد على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل منتصف الطريق إلى القمر. وتتمثل الحقيقة العاشرة في أن فترة الانتباه لديك لا تتجاوز ٤ ثواني وهي أقصر مما كانت عليه قبل ١٥ سنة، وهو ما يعني أننا عاجزون عن التركيز على أمر واحد لأكثر من ٨ ثواني في كل مرة، في المتوسط.

وأوضح الموقع أن الاكتئاب يعد أكثر انتشارا في صفوف الشباب، حيث أن دراسة حديثة كشفت عن أن أكثر الأشخاص تعاسة في العالم تقل أعمارهم عن ٣٠ سنة. ويعتبر الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ سنة هم أكثر عرضة للقلق والتوتر.

وفي الختام، بين الموقع أن الحلم الواعي أو الصلي يعتبر حقيقيا حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن للشخص التحكم في نتيجة أحلامه.



قيد الحياة بفضل الأوكسجين والجلوكوز فقط، ولا يستغرق الدماغ سوى ثلاث إلى خمس دقائق ليحيا من ضرر لا رجعة فيه حين يحرم من الأوكسجين والجلوكوز.

وتطرق الموقع، سادسا، إلى أن هناك أشخاصا يمكنهم سماع الألوان أو شم الكلمات وهو ما يسمى "التصاحب الحسي" الذي تم اكتشافه للمرة الأولى في القرن ١٩، حيث أن هذا الخلط بين الحواس يعد حالة إدراكية. وعلى الرغم من أن "التصاحب الحسي" قد يكون سببه صدمة دماغية، إلا أن العديد من الأشخاص يظهرن أعراض هذه الحالة منذ سن مبكرة. وأورد الموقع أن الحقيقة السادسة تتمثل في أن الأمر لا يستغرق سوى ٢٠

تتمثل في أن الأمر لا يستغرق سوى ٢٠ ثانية كي تقي في أحدهم، حيث يقول العلم إنه إذا ما تقبلت شخصا ما لمدة ٢٠ ثانية، فسيتخلق ذلك شعورا بالثقة. وعندما تشعر بالأمان، يطلق جسمك هرمون "الأوكسيتوسين" وهو الهرمون ذاته الذي يتم إطلاقه عندما تعانق أحدهم. أما الحقيقة الثامنة فهي أن المال يمكنه شراء السعادة. في الواقع، عندما تنفق المال على غيرك ليعلمك سعادة، فذلك يؤثر على تقديرك لذاتك على نحو إيجابي.

وستبدأ برؤية نفسك كشخص أكثر أهمية وكل ذلك يجعلك سعيدا. وأفاد الموقع، تاسعا، أن الأوعية الدموية في دماغك تمتد على حوالي ١٢٠ ألف ميل، وهو طول يعادل منتصف الطريق إلى القمر. وتتمثل الحقيقة العاشرة في أن فترة الانتباه لديك لا تتجاوز ٤ ثواني وهي أقصر مما كانت عليه قبل ١٥ سنة، وهو ما يعني أننا عاجزون عن التركيز على أمر واحد لأكثر من ٨ ثواني في كل مرة، في المتوسط.

وأوضح الموقع أن الاكتئاب يعد أكثر انتشارا في صفوف الشباب، حيث أن دراسة حديثة كشفت عن أن أكثر الأشخاص تعاسة في العالم تقل أعمارهم عن ٣٠ سنة. ويعتبر الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٣٠ سنة هم أكثر عرضة للقلق والتوتر.

وفي الختام، بين الموقع أن الحلم الواعي أو الصلي يعتبر حقيقيا حيث أنه في هذا النوع من الأحلام يمكن للشخص التحكم في نتيجة أحلامه.

مختص: انكسار القلب حقيقة.. والدماغ هو المسؤول عن ذلك

الكاتيكولامينات التي تفرزها الغدد الكظرية، ويخضع هذا الإنتاج لظروف طبيعية تحت سيطرة الجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي، ولأسباب غير مبررة، تتراقق هذه المتلازمة مع إنتاج هائل وغير متناسب وضار للكاتيكولامينات.

وفي سؤال الموقع عن مدى خطورة هذه المتلازمة، وما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أكثر عرضة لهذه الحالة، أجاب صفاي القلب بأن "نقص التروية الحاد لعضلات القلب يمكن أن يكون سببا في ظهور أعراض القلبية بسبب عدم انتظام دقات القلب، التي تتطلب تدليك القلب وصدمة كهربائية خارجية لمنع الموت المفاجئ، وعلى المدى الطويل، يؤدي الانقباض العضلي إلى قصور في القلب، الأمر الذي يمكن أن يكون في غاية الخطورة".

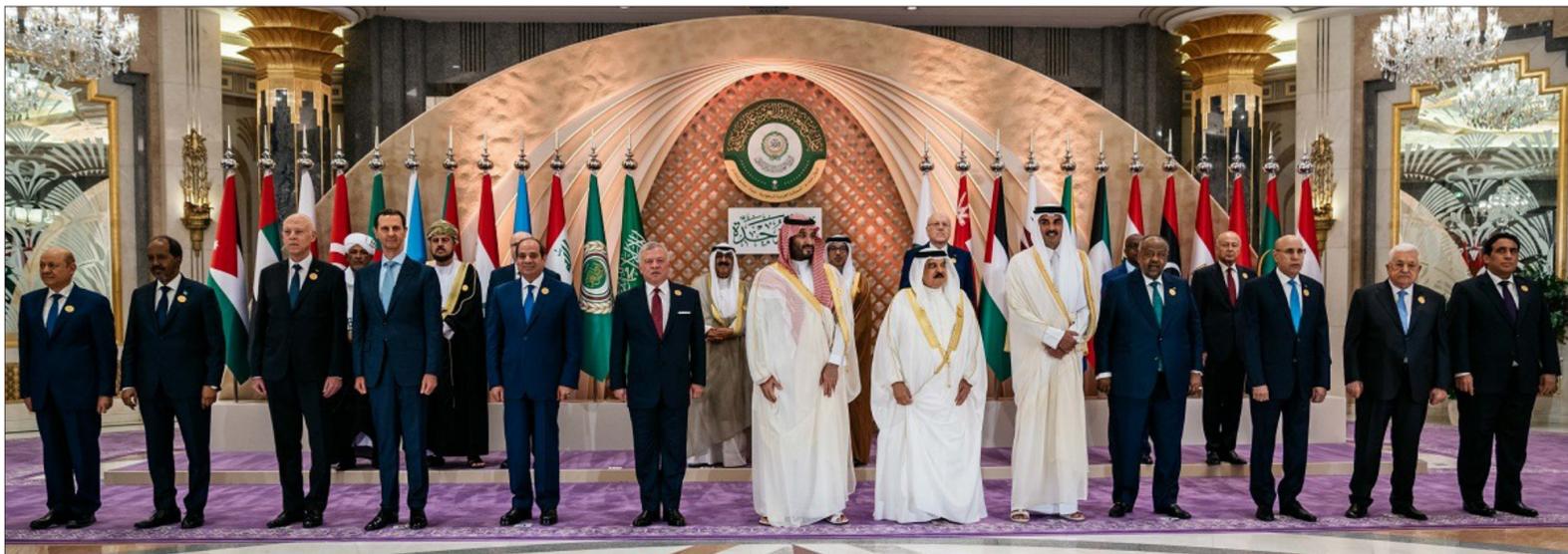
الجدير بالذكر أنه في كثير من الأحيان، وبالنسبة للنساء المسنات، يمكن أن تساهم بعض عوامل الخطر المعتادة، وانكوليتترول، في تعقيد الحالة، لكن من حيث المبدأ، لا تؤثر هذه المتلازمة على المرضى الذين يعانون من قصور الشريان التاجي المزمن، مع ذلك، فمن المعروف أن الإجهاد المزمن هو عامل خطر، وأن الإجهاد الحاد يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية". وفي الختام، أشار المختص إلى أن "هناك بعض الأدوية التي تساعد على خفض معدل ضربات القلب مثل محصر البيتا، الذي يوصى به لمنع هذا التسارع المفاجئ والسرير لتنبؤات القلب، التي تستهلك الأكسجين".



انسداد مفاجئ على مستوى شريان أو أكثر من الشرايين الصغيرة في القلب، أي الشرايين التاجية، بسبب تشنجات شريانية متتالية جراء التدفق الهائل من الكاتيكولامينات المرتبطة بالإجهاد الناتج عن الخوف أو الألم أو الفرح الشديد، ويؤثر هذا في الغالب على النساء وبالأحرى النساء المسنات اللاتي لهن ظروف نفسية خاصة".

ومن المعروف أن الدماغ ينظم تأثيرات الإجهاد، وهذا التفاعل العصبي يؤدي إلى إنتاج هرمونات، وهي

بدء أعمال القمة العربية الثانية والثلاثين في جدة



جدة

بدأت في جدة بالملكة العربية السعودية، الجمعة، أعمال الدورة الثانية والثلاثين لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى القمة، بمشاركة جلالة الملك عبد الله الثاني الذي يترأس الوفد الأردني إلى أعمال القمة، وعدد من الزعماء والقادة ورؤساء الوفود العربية.

ورافق جلالة الملك إلى أعمال القمة، سمو الأمير الحسين بن عبد الله الثاني، ولي العهد، وسلم الوزير الأول الجزائري أيمن بن عبد الرحمن رئاسة القمة إلى سمو ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز.

الرئيس الجزائري وألقى الوزير الأول كلمة الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون، قال فيها إن العالم يعيش تحديات تستدعي توحيد الصف العربي، مثمنا كل الجهود المبذولة لتسوية الأزمة اليمنية، وأضاف "يجب تعزيز التضامن مع أشقائنا في الصومال وجيبوتي، لتفادي كارثة إنسانية يهدين الشعبين الشقيقين.

وأشار إلى أن الجزائر تثنى جهود السعودية لإعادة سوريا إلى الجامعة العربية، مرحبا باستعادة سوريا مقدها في الجامعة العربية. وقال "سخرنا دبلوماسيتنا لحشد الدعم للقضية الفلسطينية، وحرصنا على إعادة توحيد الصف الفلسطيني، مطالبا المجتمع الدولي بتحمل مسؤولياته تجاه الشعب الفلسطيني، ووضع حد لسياسة الاستيطان الإسرائيلي.

كما طالب المجتمع المدني وخاصة مجلس الأمن الدولي لوقف الاعتداءات المستمرة وضمان حماية الشعب الفلسطيني وتمكينه من استرجاع حقوقه المشروعة، وعلى رأسها إقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس الشريف وفقاً لمبادرة السلام العربية.

وبعد تسلمه رئاسة القمة العربية، أعلن ولي العهد السعودي سمو الأمير محمد بن سلمان عن افتتاح القمة.

ورحب ولي العهد السعودي بالقيادة العربية الحاضرين والرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي.

وقال "نؤكد للدول الصديقة في الشرق والغرب بأننا ماضون في السلام، مشدداً على أننا لن نسمح بأن يتحول منطقتنا إلى منطقة صراعات.

وقال إن القضية الفلسطينية كانت ولا زالت قضية العرب المحورية.

وأضاف "نأمل أن تشكل عودة سوريا إلى الجامعة العربية نهاية لأزماتها، معرباً عن أمه أن تكون لغة الحوار هي الأساس في السودان.

أمين عام جامعة الدول العربية أحمد أبو الفيتح، في كلمة ألقاها، إن المشهد الدولي يمر بوحدة من أشد الفترات خطورة في التاريخ المعاصر، وأراه زمن استقطاب وتنافس هائل بين القوى الكبرى على حساب القوى الأصغر أو المنزوعة، داعياً للدول العربية في هذه المرحلة التاريخية أن تلتزم بالتنسيق فيما بينها والعمل الجماعي سبيلاً أكيدا لتعزيز الكتلة العربية في مواجهة ضغوط الاستقطاب.

وأضاف أن أزمتنا منطقتنا العربية لم تجد للحل طريقاً بعد عقد أو أكثر من العاثة والدماء والألام فملايين العرب ما زالوا لاجئين ونازحين، واليوم أسيف إلى أحزان هذه الأمة حزن جديد في السودان يدفع المديون ثمنا ضخماً للمواجهة المسلحة التي فرضها البعض على هذا البلد العزيز، داعياً إلى توقف المواجهات وصون دماء الشعب وحفاظ على السودان ومقدراته ووحداته والتراب وسلامة مؤسساته الوطنية.

ورحب بعودة سوريا إلى مقدها في هذا المجلس تمهيدا لمعالجة الأزمة التي تعاني منها البلاد، لما يربو على القدر سواء في أسبابها وأصولها والتي يظل الحل السياسي السبيل الوحيد لتسويتها أو تبعاتها التي تجاوزت حدود الوطن السوري.

وقال لقد عانت المنطقة العربية زمنا، ولا تزال من التدخلات الإقليمية في شؤونها ولم تنتج هذه التدخلات سوى التمزق والفرقة والدم، مرحباً بالاتفاق الذي وقع بين السعودي وإيران في آذار الماضي، وشدد على أن العلاقات مع الجيران كافة يجب أن تتأسس دوماً على أساس احترام مبادئ حسن الحوار وعدم التدخل في الشؤون الداخلية للدول، وحمل حكومة الاحتلال الإسرائيلي التصعيد المروع في منسوب العنف والقتل في الشهر الأخير، وحثا صمود الفلسطينيين في كل مكان.

الرئيس الأوكراني وأعرب الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي في كلمة ألقاها عن أمه بأن تكون قمة جدة دعماً، ومساعدة في حماية شعب بلاده، ولا سيما المسلمين منهم.

وقال التزم الموقف العربي منذ بدء الأزمة في أوكرانيا بموقف داعم للحل السلمي دون الانحياز لطرف على حساب الآخر، واليوم هو اليوم ٤٥٠ للحرب الشاملة من قبل روسيا، ولكننا صامدون لأن الحق إلى جانبنا، ولم يختار الأوكرانيون الحرب ولكنهم يخضعوا أبداً.

وأشار إلى العلاقات العربية الأوكرانية، وأن آلاف الطلبة العرب يدرسون في جامعات أوكرانيا.

رئيس مفوضية الاتحاد الإفريقي ودعا رئيس مفوضية الاتحاد الإفريقي موسى فقي، القمة العربية المنعقدة في جدة اليوم، لاتخاذ قرارات حاسمة لحل الأزمة في السودان، مشدداً على ضرورة تشكيل كتلة دولية تحقق السلام في السودان.

وقال "ليس من مصلحة السودان استمرار الصراع والاحتلال، مؤكداً أن مفامرة العنف بالسودان تهدد المنطقة.

ورحب بجهود السعودية والولايات المتحدة للتوصل إلى اتفاق لوقف إطلاق النار وإيصال المساعدات الإنسانية.

وأشار إلى أن الحرب الروسية الأوكرانية تهدد مصادر الطاقة والأمن الغذائي في العالم، أمين عام منظمة التعاون الإسلامي وأكد أمين عام منظمة التعاون الإسلامي حسين إبراهيم طه في كلمة ألقاها، عمق الترابط بين منظمة التعاون الإسلامي وجامعة الدول العربية، معبراً عن رغبته في زيادة هذه الروابط.

وقال "يواجه العالم الإسلامي تحديات تتطلب التضامن وتكثيف الجهود فيما يتعلق بالقضية الفلسطينية ووقف الاعتداءات الإسرائيلية الفاشية على الشعب الفلسطيني ومقدساته وخصوصاً المسجد الأقصى المبارك. ودعا إلى تعزيز الجهود على الساحة الدولية لتوفير الحماية الدولية للشعب الفلسطيني وإقامة دولته المستقلة على حدود عام ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشريف، حسب قرارات الشرعية الدولية ومبادرات الدول الإسلامية والعربية، كما تطرق إلى الأزمة السودانية ودعوة المنظمة لوقف إطلاق النار والحوار لحل الخلافات.

ولفت إلى ترحيب المنظمة بالمبادرة السعودية الأمريكية بشأن السودان، داعياً السوانيين إلى قلب المصلحة الوطنية وحماية وحدته ومؤسساته.

وأكد على وحدة الأراضي في اليمن وليبيا واليمن وسلامة شعوبها أولوية، والتضامن مع الصومال الشقيق.

الرئيس المصري وقال الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي: إن منطقتنا تمر بظروف عصيبة تهدد حاضرها ومستقبلها، مشيراً إلى أن الحفاظ على الدولة الوطنية ضرورة للحفاظ على مصالح الشعوب العربية، وتطبيق مبدأ العمل العربي المشترك في التعامل مع الأزمات الدولية.

وحذر من أعمال التصعيد غير المسؤولة من قبل إسرائيل في الأراضي الفلسطينية، والتي كان آخرها ما شهد قطاع غزة. وقال إن مصر مستمرة في جهودها لتثبيت التهدئة، محذراً من أن استمرار إدارة الصراع عسكرياً وأمنياً سيؤدي إلى عواقب وخيمة على الشعبين الفلسطيني والإسرائيلي.

وأكد التمسك بالخيار الاستراتيجي لتحقيق السلام الشامل والعدل من خلال مبادرة السلام العربية على أساس قرارات الشرعية الدولية، ومطالبة إسرائيل بإنهاء الاحتلال وإقامة الدولة الفلسطينية على حدود ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشريف. وقال إن الأزمات في السودان وليبيا تؤكد ضرورة تفعيل العمل العربي المشترك، وأوضح أن عودة سوريا إلى الجامعة العربية بداية لحل الأزمة.

ملك البحرين

وقال ملك البحرين حمد بن عيسى آل خليفة أرحب بالمساعي العربية الجادة التي نجد فيها بوادر مباشرة لبؤرة نظام إقليمي متجدد ومتوازن، والمتمثلة باستئناف العلاقات الدبلوماسية بين السعودية وإيران، واستمرار الهدنة الإنسانية في اليمن والجهود الجادة لحل أزمتها، والعود الحميد للشقيقة سوريا إلى بيت العرب الكبير. وأكد ضرورة وقف الاشتباكات المسلحة في السودان وعودة أمنه واستقراره وحفظ حقوقه المشروعة إلى جانب حقوق الشقيقة مصر في مياه النيل، والعمل على استكمال مسيرة السلام للوصول لحل عادل للقضية الفلسطينية، وهو حل الدولتين وفق مبادرة السلام العربية، وبما يضمن حق الشعب الفلسطيني الشقيق في إقامة دولته المستقلة، وعاصمتها القدس الشرقية، وأعرب عن الأمل بنجاح الجهود المشتركة في تحقيق السلام بين روسيا وأوكرانيا، لعودة الأمن والسلم لشعب البلدين والدول المجاورة، وليستعيد العالم عافيته الاقتصادية والبيئية التي تنهكها آلة الحرب.

الرئيس الفلسطيني

ودعا الرئيس الفلسطيني محمود عباس، القادة العرب إلى دعم تنفيذ قرار الجمعية العامة الأخير، وتقديم المرافعة المكتوبة من قبل دولهم أمام محكمة العدل الدولية، لإصدار رأياها الاستشاري، وقتواها، حول قانونية وشكل وأهلية النظام الذي أقامته إسرائيل.

وأكد في كلمته أمام القمة العربية، رفض استمرار استباحة سلطات الاحتلال الإسرائيلي للأرض والمقدسات، مطالبا المجتمع الدولي بمحاسبة إسرائيل على جرائمها بحق شعبنا وتوفير الحماية الدولية له.

وأشار الرئيس عباس إلى أن إسرائيل تنتكز للاتفاقات الموقعة والقرارات الأممية وتمسك بمشروع استعماري بديل يقوم على استمرار الاحتلال والتطهير العرقي والفصل العنصري.

وأعرب عن ثقته بأن القمة العربية ستنتج في مواجهة التحديات الإقليمية والعالمية التي تواجه أمتنا، مؤكداً استعداد دولة فلسطين للعمل معها، بقيادة السعودية لإنجاح الجهود العربية والإقليمية والدولية، في إطار من الشراكة والتعاون، وإيجاد حلول لأزمات المنطقة، وصولاً لتحقيق الأمن والسلام والازدهار والشعوبنا.

وأكد مواصلة العمل من أجل وحدة شعبنا وأرضنا وتحقيق المصالحة الوطنية على أساس الالتزام ببرنامج منظمة التحرير والشرعية الدولية.

الرئيس الموريتاني

ودعا الرئيس الموريتاني محمد ولد الشيخ الغزواني في كلمته إلى رص الصف العربي وتجاوز الخلافات وترقية العمل العربي المشترك لتحسين القدرة الجماعية على الصمود في وجه مختلف التحديات وفعالية الجهود لتحقيق ما نطمح به من استقرار. وأشار إلى أن العمل العربي المشترك يعزز الحضور العربي على الساحت الدولية سياسياً واقتصادياً وبيئياً وثقافياً.

وأكد إدانته بسلاده للاعتداءات الإسرائيلية، والتأكيد على حق الفلسطينيين في إقامة دولتهم المستقلة على حدود ١٩٦٧ وعاصمتها القدس الشرقية وفقاً لقرارات الشرعية الدولية ومبادرة السلام العربية. كما دعا إلى بذل الجهود الممكنة لوقف الأعمال القتالية بشكل دائم وفعال في السودان، والتأسيس لحل سياسي شامل فيه، ورحب بعودة سورية إلى الحضي العربي

على طريق استعادة دورها التاريخي في تعزيز العمل العربي المشترك.

الرئيس التونسي

وقال الرئيس التونسي قيس بن سعيد إن تونس ثابتة على مواقفها واستقلال قرارها الوطني، وعلى عدم الانخراط في أي تحالف ضد آخر، وشعبها مصر على مبدأ المساواة بين الدول.

وأضاف "إذا كانت العويلة التي ظهرت في بداية التسعينيات قد بلغت مداها وانقلبت على عاقبها، فنحن نرفض أن نكون مرة أخرى ضحايا لنظام عالمي جديد لا نشارك في إرسائه وترتيبه.

ولفت سعيد إلى أن التحديات التي نواجهها كبيرة، ولا شك أننا نشترك في نفس الإرادة من أجل رفعها وتحطيمها، وأولى هذه التحديات الحفاظ على دولنا لأن هناك من يعمل على إسقاطها حتى تقبيل المؤسسات وتعم الفوضى بالاحتلالات الداخلية.

ورحب بعودة سورية إلى أحضان جامعة الدول العربية، بعد أن دفع الشعب العربي السوري الثمن باهظاً حتى تبقى سورية دولة واحدة.

وقال يجب وضع حد للانتهابات ضد الشعب الفلسطيني والصمت الدولي تجاهها.

الرئيس السوري

وقال الرئيس السوري بشار الأسد، إن علينا منع التدخلات الخارجية في شؤون الدول العربية، وإن العمل العربي المشترك بحاجة إلى رؤى واستراتيجيات وأهداف مشتركة، متمنياً أن تشكل القمة بداية مرحلة جديد للعمل العربي للتضامن بيننا لتحقيق السلام في منطقتنا والتنمية والازدهار بدلاً من الحرب والدمار.

وأضاف أن جامعة الدول العربية هي المنصة الطبيعية لمناقشة قضايانا المختلفة، وعليها تطوير منظومة عملنا لتتماشى مع العصر، فإمامنا فرصة تاريخية لإعادة ترتيب شؤوننا العربية وضرورة منع التدخلات الخارجية في الشؤون العربية.

وبين أن نبحث عن العناوين الكبرى التي تهدد مستقبلنا وتنتج أزماتنا كي لا نفرق ونفرض الأجيال القادمة بمعايير النتائج لا الأسباب.

رئيس جيبوتي

وطالب رئيس جيبوتي إسماعيل عمر جيلة، بإلزام إسرائيل احترام القانون الدولي الإنساني ووقف جرائم الحرب التي ترتكبها وتوفير الحماية للشعب الفلسطيني، وتكثيف الجهود من أجل إقامة دولة فلسطينية قابلة للحياة، وعاصمتها القدس الشريف.

وقال "فوقتنا تكمن في وحدتنا وتماسكنا في دعم القضايا العاجلة لأمتنا، وفي مقدمتها القضية الفلسطينية في ظل إمعان الاحتلال الإسرائيلي في التتكيل بالشعب الفلسطيني الأعزل.

وأضاف أنه لا سبيل لمواجهة التحديات إلا من خلال مواقف عربية موحدة ومتماسكة، تركز على آليات عمل جديفة وفعالة.

ورحب بعودة سورية إلى جامعة الدول العربية، مشيداً بالجهود التي أسهمت في عودتها.

الرئيس الصومالي

وقال الرئيس الصومالي حسن شيخ محمود إن بلاده تثنى عودة سورية للجامعة العربية، وللمارسه دورها التاريخي في مختلف القضايا العربية.

وأضاف أن الاشتباكات الأخيرة في السودان بين الجيش وقوات الدعم السريع، أمر مؤلم ومحزن، ويتطلب منا جميعاً بذل كل الجهود، لوضع نهاية لتلك الأحداث، التي تحول دون تحقق ما يتطلع له الشعب السوداني من الأمن والاستقرار والازدهار.

وأكد العزم على بذل كل الجهود لخدمة

قضايانا وقضايا بلداننا، وأعمالنا المشتركة.

ولي العهد الكويتي

وعبر ولي العهد الكويتي سمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح عبر عن تفاؤله لبوادر لانفراجات الحاصلة في المنطقة، ومنها البيان بين السعودية وإيران برعاية الصين، مؤكداً أن هذه التفاهات ستعكس بشكل إيجابي على استقرار المنطقة وازدهارها وتحقيق تطورات شعوبها.

كما عبر عن قلقه باستمرار بعض التحديات التي تؤثر في المنطقة العربية، وتعكس على أمنها واستقرارها، ومنها الحرب الدائرة في أوكرانيا وتأثيرها على الأمن والسلم الدوليين، ما يتطلب وضع تصورات وآليات مناسبة للتعامل مع هذه التحديات.

وأكد تجديد تأييد دولة الكويت لما جاء في قرار جامعة الدول العربية رقم ٨٩١٤ وترحيبها بالبيان الصادر عن اجتماعي جدة وعمان، وأن تكون عودة سوريا إلى "بيت العرب" بداية لانتهاء الأزمة ومعاناة الشعب السوري، ودعم الكويت لوحدة الأراضي السورية.

كما أكد موقف دولة الكويت الثابت والداعم للشعب الفلسطيني في مواجهة الاحتلال الإسرائيلي وعدوانه وجرائمه التي تمس الوضع التاريخي لمدينة القدس، مشيراً إلى دعوة الكويت للمجتمع الدولي إلى القيام بدوره في إعادة إحياء عملية السلام وصولاً إلى حل عادل وشامل وفق ما نصت عليه مبادئ الشرعية الدولية والمبادرة العربية، وبما يضمن حق الشعب الفلسطيني في إقامة دولته المستقلة على أرضه وعاصمتها القدس الشرقية.

ودعا في ختام كلمته إلى بذل المزيد من الجهود وتنسيق المواقف العربية لضمان مستقبلنا ومستقر في الوطن العربي في ظل التحديات الجسام التي تحيط به.

رئيس الوزراء العراقي

وأكد رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني أن موقف العراق ثابت في دعم الحق الفلسطيني في الأرض والسيادة.

ودعا الجامعة العربية لبناء كتلة اقتصادية يستغل موارد الدول العربية لصالح الشعوب العربية.

ورحب بعودة سوريا إلى مكانها الطبيعي، وكذلك بالتقارب السعودي الإيراني بما يعود على أمن واستقرار المنطقة.

وطالب بالعمل من أجل منع انزلاق السودان للتناحر مرحباً بمبادرات الحل. ولفته إلى تطلعه لظهور الزعماء العرب قمة ٢٠٢٥ التي تستضيفها العاصمة العراقية بغداد.

رئيس الوزراء اللبناني

واعتبر رئيس الوزراء اللبناني نجيب ميقاتي أن طول أمد الأزمة في لبنان، وتعتبر معالجتها، وتزايد أعداد النازحين السوريين، يجعل من أزمة النزوح أكبر من قدرة لبنان على التحمل.

وأشار إلى أن العودة لا يمكن أن تتحقق إذا لم تتصافر الجهود العربية، وبدون مؤازرة من المجتمع الدولي والحوار مع سورية، لوضع خريطة طريق لعودة الإخوة السوريين لديارهم.

ورحب بمقاتي بعودة سورية للقيام بدورها كاملاً في الجامعة العربية.

نائب رئيس الوزراء العماني

وأكد نائب رئيس الوزراء لشؤون العلاقات والتعاون الدولي لسلطنة عمان أسعد بن طارق آل سعيد، أن عجز المجتمع الدولي عن إيجاد تسوية عادلة للقضية الفلسطينية هو منبع التوترات التي تعصف بالمنطقة والعالم.

ودعا إلى تطبيق قرارات الشرعية الدولية تجاه القضية الفلسطينية، ومنح حق الشعب الفلسطيني بإقامة دولته المستقلة وعاصمتها القدس الشرقية، على حدود الرابع من حزيران ١٩٦٧، وفقاً لقرارات

مجلس الأمن الصادرة في هذا الشأن، ومبادرة السلام العربية، ومبدأ الأرض مقابل السلام.

وأشار آل سعيد إلى أن الحفاظ على الجامعة العربية وتطويرها، سيعزز التعاون والتكامل وتبادل المنافع بين دولنا، وبين مختلف دول العالم، مستلهمين الموروث الحضاري للأمة العربية، وما قدمته للبشرية في مختلف العلوم والمعارف، ونؤكد حتماً بأننا قادرون على أن نخطو بأنفسنا والرفي بدولنا إلى آفاق أرحب، والمضي بشعوبنا إلى مكائنها اللائقة بين الأمم.

ورحب بمشاركة سورية الفاعلة في الجامعة العربية، وقال، واثقون من استعادة سورية لمكانتها كحاضرة تاريخية ومنارة عربية.

رئيس المجلس الرئاسي الليبي

وأكد رئيس المجلس الرئاسي الليبي محمد يونس المنفي أن بلاده تسعى لإجراء الانتخابات قبل نهاية العام والتنسيق مع بعثة الأمم المتحدة لتوحيد القوات المسلحة الليبية، والتأكيد على توظيف الحوار الليبي وفق خارطة طريق تحافظ على مؤسسات الدولة.

ودعا إلى تبني موقف عربي موحد في ليبيا بخصوص رحيل القوات الأجنبية، ووقف التدخلات الخارجية السلبية وغير البناءة. كما دعا الدول العربية إلى تبني موقف موحد تجاه الأوضاع في ليبيا، وعلى رأسها رحيل القاتلين الأجانب والقوات الأجنبية عن الأراضي الليبية، ووقف التدخلات السلبية وغير البناءة في ليبيا، ودعم المسار الديمقراطي والتداول السلمي للسلطة.

وطالب بتوظيف أي حوار لاستكمال تنفيذ خارطة الطريق المنبثقة عن الحوار السياسي وتحقيق هدفاً إلى تعزيز الشرعية السياسية عبر التوصل لمواجبة الاستعمار، واثقاً من كل ما شأنه زيادة الانقسامات في ليبيا.

وقال إن الشعب الليبي ارتبط بالقضية الفلسطينية وجدانياً منذ نهضة الشعوب العربية لمواجهة الاستعمار، داعياً إلى تنفيذ قرارات الجامعة العربية الداعمة للشعب الفلسطيني وقيام دولته المستقلة وفق القرارات الدولية ذات الصلة.

وأكد أن الدولة الليبية ستظل داعمة لفلسطين، وراضية لأي تغيير يوضع للقدس، وادانتها لما يتعرض له المسجد الأقصى من تعديلات.

كما حث على حل الأزمة السودانية، مبدياً استعداد ليبيا للانخراط في جهود حل السودان بما ينهي الاقتتال بين الأخوة ويحفظ الاستقرار في المنطقة.

رئيس مجلس القيادة اليمني

وأعرب رئيس مجلس القيادة اليمني، رشاد العليمي، عن شكره للاردن ومصر لفتحهما أبواباً لديهما أمام مئات الآلاف من أبناء الشعب اليمني، من الباحثين عن ملاذ أمن من بطش المليشيات، وتسهيل فرص حصولهم على العلاج والتعليم والعيش الكريم.

ودعا إلى تحرك عربي إلى جانب الشعب اليمني لدعم الشرعية ووقف الانتهاكات "الفظيعة" للقانون الدولي وقيم الإسلام والحرية والمساواة، ودعم جهود الحكومة اليمنية لإنقاذ الاقتصاد وتحسين الخدمات الأساسية والتدخلات الإنسانية "المنقذة للحياة".

مبعوث رئيس المجلس السيادة السوداني

وقال مبعوث رئيس المجلس السيادة السوداني السفير دفع الله الحاج، إن التحول الديمقراطي هو المطلب الرئيس للثورة السودانية.

وأضاف أن قوات الدعم السريع إذا وضعت السلاح، سيتم العفو عنها ودمجها في الجيش، وأوضح أن السودان سيتجاوز هذه المحنة بمساعدة الجامعة العربية التي رفضت التدخل الأجنبي في شؤون السودان.

هاتف : ٥١٥٤٠٠١ فاكس : ٥١٦٦٠٦٥ : رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠٢١/٦٥٣٨/د)

العنوان : عمان / شارع الملكة رانيا (الصحافة سابقاً)

رئيس التحرير : عبداللطيف القرشي

الأمم