

بكل الاتجاهات

أستراليا تدعو للتخلي بضبط النفس في قضية صيد الحيتان



©Reuters

ناشطان يقفان أفراساً على سفينة يابانية لصيد الحيتان في المحيط القطبي الجنوبي

14 أكتوبر / رويترز:

دعا وزير الخارجية الأسترالي ستيفان سميت النشطاء المناهضين لصيد الحيتان والصيادين اليابانيين إلى التخلي بضبط النفس بعد يوم من قول أحد النشطاء أنه تعرض لإطلاق النار خلال اشتباك في مياه المحيط القطبي الجنوبي.

وكان نول واطسون ريان السفينة ستيف ابروين التابعة لمجموعة سي شيبارد التي تتخف على صيد الحيتان قد قال أنه تعرض لإطلاق النار لكنه نجا لأنه كان يرتدي سترة واقية.

لكن وكالة المصايد اليابانية قالت إن مسؤولي خفر السواحل القوا فقط «قنابل صوتية» من التي تستخدم للسيطرة على الحشود ولا تعتبر أسلحة وذلك بعد أنلقى النشطاء قنابل كروية الرنحة على سفينة الصيد اليابانية نيشين مارو.

وقال سميت للصيادين في مدينة بيرث بغرب أستراليا «إن الحكومة الأسترالية تدبّن بشدة أي فعل أو نشاط في أعالي البحار يلحق الضرر أو من شأنه إلحاق الضرر أو تشكيل خطر على سلامة الناس في البحر» وأضاف «أنا ندعو جميع الأطراف للتخلي بضبط النفس. المطلوب هنا هو الهدوء وضبط النفس حتى في حالة التعرض لاستفزاز كبير».

وتتعرض سفينة واطسون بأسطول صيد الحيتان الياباني منذ أسابيع. وفي يناير الماضي صعد نشطاء على سفينة يابانية وجرى احتجازهم إلى أن تدخلت سفينة دورية تابعة للمصايد الأسترالية في المحيط الجنوبي.

وتخلت اليابان عن صيد الحيتان لأغراض تجارية بعد أن أقرت تعليقاً دولياً عام 1986 لكنها بدأت في العام التالي ما تصفه ببرنامج صيد الأبحاث العلمية.

وتعزّم اليابان صيد ما يقرب من 1000 حوت في المحيط القطبي الجنوبي خلال فصل الصيف.

وقد وعدت أستراليا بمحاولة إيقاف برنامج صيد الحيتان الياباني لكن البلدين اتفقا على عدم السماح لهذه المسألة بالإضرار بالعلاقات الثنائية.

دراسة: ارتباط قوي بين التدخين والسكتات الدماغية في الصين



©Reuters

عامل يدخن بعد تناوله الغذاء في موقع إشارات بالعاصمة الصينية بكين

14 أكتوبر / رويترز:

قال باحثون بالصين والولايات المتحدة إن صينيًا بين كل سبعة مصابين بسكتات دماغية يصاب بالمرض نتيجة التدخين.

واستشهد الباحثون في بحثهم بدراسة مستفيضة وصفت العادة السيئة كعنصر رئيسي خطير.

والسكتات الدماغية هي ثاني سبب رئيسي للوفاة والسبب الرئيسي وراء الإصابة بالعمى بكافة أنحاء العالم.

ويقول الباحثون إن الصين أكبر منتج ومستهلك للسجائر في العالم تصنف السكتات الدماغية إلى أنها مشكلة رئيسية على الصحة العامة.

ونكر مقال نشر بدورية «ستروك Stroke» التي تصدرها الجمعية الأمريكية لأمراض القلب إن الإقلاع عن التدخين قد يقلل ويقلل وفيات السكتات الدماغية بنسبة خمسة بالمائة تقريباً في الصين.

وقال جيان هي بكية الصحة العامة والطب المداري بجامعة تولين في الولايات المتحدة التي أعدت الدراسة «السجائر قد تكون السبب الثاني فقط خلف ارتفاع ضغط الدم في العوامل المسببة للسكتات الدماغية التي يمكن تخفيف حدتها».

وشملت الدراسة 83533 رجلاً و36863 سيدة فوق سن الاربعين من 17 أقليها وكان قرابة ستين في المائة من الرجال و13 في المائة من السيدات يدخنون وقت بدء الدراسة عام 1991.

وتابع الباحثون هؤلاء الناس لمدة 3.8 عام اكتشفوا خلالها إصابة 6780 شخصاً بسكتات دماغية 3979 منها مميتة.

وبعد مراجعة عوامل مثل السن وضغط الدم تحمل التدخين 14.2 في المائة من أسباب الإصابة بالسكتات الدماغية و7.1 في المائة من الوفيات بالسكتات بين الرجال و3.1 من الإصابة بها بين السيدات و2.4 من الوفيات يبنهن بنفس المرض.

نور محسن الصياغ

مصفوفة البرنامج الانتخابي لفخامة الرئيس / علي عبدالله صالح

رئيس الجمهورية - حفظه الله - منحت المرأة حقوقاً مشروعة واسعة

، باعتبارها كائناً إنسانياً مؤثراً في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية

والتنموية والتربوية والسياسية، كونها الأم والابنة والأخت والمربية

والزملة ورفيقة المشوار الحياتي وركناً أساسياً في مداميك البناء

الوطني والتطور الحضاري المنشود.

لذا فإن البرنامج الانتخابي لفخامته يؤكد على صواب النهج الإنساني العادل

للقيادة السياسية ونظرتها الإنسانية

الصائبة تجاه المرأة ودورها في المجتمع

من خلال إفساح المجال لها للمشاركة

أخيها الرجل لتلعب دورها المؤثر في

الحياة السياسية والاقتصادية والمهنية

من دون انتقاص أو تمييز بما يسهم في

إفساح المجال لها وتفعيل طاقاتها

الخلقة وملكانتها ومكتسباتها العملية

والعلمية فحقوق التعليم والتأهيل

والمساوية بين المرأة والرجل وممارسة

النشاط السياسي والمساهمة في مراكز

فخامة الرئيس علي عبدالله صالح ويجسد

الجوهر الإنساني للميثاق الوطني والمنهاج

السياسي للمؤتمر الشعبي العام.

غير أن الواقع المعاش يشي بما لا يدع

مجالاً للشك بأن هناك العديد ممن أعطيت

لهم الثقة لتحمل المسؤولية في مراكز

القرار الإداري والمؤسساتي بالذات دائماً ما

نراهم يتشدقون بعبارات تشجيع ورعاية

المرأة وإفساح المجال لها بالمشاركة في

المراكز القيادية الإدارية وفقاً لمجهوداتها

مثل هؤلاء يرد عون.؟؟؟

مكانة المرأة

في مصفوفة

البرنامج

الانتخابي

لرئيس

مؤهلاتها ومثابرتها في أداء واجباتها

العملية ، وبمجرد أن تتبوأ هذه المرحلة

أي مركز قيادي إداري لو كان مجرد

رئيسة قسم في أي إدارة سرعان ما تراهم

يكشرون عن أنيابهم تجاهها ويخلعون

أقنعتهم وينصبون لها الشراك بغية

الإيقاع بها وإظهار فشلها ووضع العراقيل

في طريقها فضلاً عن شن حملات دعائية

مفرضة ضدها للانتقاص من مكانتها

الاجتماعية وكفاءتها العملية والعملية ،

بل ويصل بهم الحد لإثارة غيرة زميلاتها

ضدها موحين لهن بأنها قد أضحت مميزة

عنهن وأنها تسخر منهن.

وبذلك يخلقون نوعاً من المكابدة

وتدمير الذات الخاصة والعامة حتى يحولوا

الوضع العملي لهذا الكادر الإداري النسوي

إلى مالا يطاق ولا يتحصى لها فرصة

لممارسة نشاط الخلق والعطاء بل يلهونها

بمشاكل ومكابدة جانبية تعبئها

عن أداؤها المتقن بدلاً من تثقيفها وحثها

على توسيع مداركها وفتح مجالات التعليم

والتأهيل والمثابرة أمامها باعتبارها الأم

والأخت والزوجة والزملة والمربية فهل

مثل هؤلاء يرد عون.؟؟؟

نعمة الخالق على بني الإنسان:

النوم .. وظيفة إنسانية لتجديد النشاط اليومي! أديسون مخترع المصباح أصاب الساعة البيولوجية بالخلل

قلة النوم تؤثر على الصحة عملياً وعلى الجهاز المناعي

د. عز الدين محمود الشلال التومي استجابة الأعصاب من دون العضلات



■ النوم

والتي تؤكد أن قلة النوم تجعل الإنسان أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والتهابات الجهاز التنفسي.

وقد تكون الأسباب أن تلك الدراسات التي أجريت داخل المعمل، جعلت هؤلاء المتطوعين بمعدل عن التوتر والضغط والفيروسات الموجودة في الواقع، وفي حالة الإصابة الفيروسية فإننا نعرف أن الجسم يتكيف ويعدل من نفسه ليزيد مساحة مرحلة النوم العميق، والتي ثبت أنها تحفز إنتاج الأجسام المضادة ورد فعل الجهاز المناعي.

نوم عميق

كما يعتبر التوتر والضغط العصبي المصاحب بالضرورة لحالات قلة النوم المزمنة من أهم العوامل المؤثرة في صحة الإنسان. وفي عام 1953 تم اكتشاف أن مرحلة النوم العميق قصيرة الموجة وتحدث في النصف الأول من الليل غالباً، وبالتبادل مع مرحلة حركة العين السريعة والتي تحدث أثناءها الأحلام، ومن هذا الاكتشاف تم التوصل للحبوب المنومة لمعالجة الأرق، ومن المعروف أن الأفراس المنومة لا تجعل الإنسان ينام نوماً عميقاً، بل إنها تعطي الشخص إعياء بأنه في سبيله نوم عميق أو أنه استيقظ لتوه من نوم عميق، ولكنها لا تؤدي إلى تحسين نوعية النوم، لأنها ببساطة لا تضع سوي مجرد قناع على المشكلة الحقيقية.

والعاشرة من العمر.. والمشى أثناء النوم عادة ما يكون بين 11-14 سنة، حيث يستيقظ الطفل من سريره ويمشي ولا يتذكر ذلك في الصباح، ويكون أثناء مشيه غارقاً في نومه، ومن المحتمل أن يكون سببه قلق الطفل المفرط من تجارب ماضيه العاطفة بذاكرته.

أما الشلال التومي، فهو حالة تستيقظ فيها الجملة العصبية من دون العضلات، فينجم عن ذلك أوامر بحركة العضلات التي فلا تستجيب، فلا يستطيع الطفل فتح أجهزته أو تحريك يديه ويبقى هكذا لبعض الوقت مع شعور بالانزعاج ثم يستيقظ.

ويجوع حوالي 52٪ بعد سن الستين، رغم أن الهسنيين يحتاجون لعدد ساعات النوم نفسها تقريباً، ولكن مع تقدم السن يكون نومهم منقطعاً، ويعوضون ذلك بالنوم نهاراً في أغلب الأحيان، وهذه ظاهرة طبيعية.

حياة عصرية

الأبحاث تشير إلى أننا اليوم ننام قسطاً من النوم يقل بحوالي 90 دقيقة عما كان أسلافنا من قرن مضى يناون، وتؤكد دراسات المؤسسة القومية الأمريكية للنوم أن 64٪ من الناس اليوم يناون أقل من ثمانتي ساعات نوم يومياً، 23٪ يناون أقل من ست ساعات. وهذا يعود إلى التغير في شكل الحياة والاهتمامات، حيث إن المنافسة في الاقتصاد العالمي تجعل أسواق المال مفتوحة طوال ساعات اليوم، ولذلك فإن معظم سكان العالم لا يناون القسط اللازم من النوم.

والدراسات تحذر من أن قلة النوم ستجعل الإنسان أكثر (غيباً) والعلاقات الطردية بين قلة النوم وانخفاض مستوى الأداء العقلي والذهني ثابتة بأكثر من 60 دراسة علمية حتى الآن.. حيث إن فقد ساعة واحدة من ساعات النوم المفترضة -وهي 8 ساعات يومياً- لمدة ليلة واحدة يؤدي لنقص درجة واحدة في نتيجة اختبار الذكاء المعروف IQ ثم ينقص بعدها درجتين لكل ساعة أخرى مفقودة. وتتراكم العملية وهكذا فإنك إذ غشيت في النوم، منقطعاً ساعتين كل ليلة لمدة خمسة أيام، فستفقد حوالي 15 درجة في الاختبار، ويحلول اليوم السابع تكون قد وصلت إلى درجة الإعاقة

من نعم الله تعالى على الإنسان أنه جعل في تكوينه الجسدي ساعة بيولوجية تتحكم في ساعات نومه ويقظته، فالإنسان عندما يشعر بالاجهاد الشديد، أول مسكن لإجهاده هو النوم، ومن ثم فهذه الوظيفة البيولوجية لا يمكن أن يستغني عنها الإنسان مهما أوتي من قوة بدنية، ليس هذا فحسب، بل يعد النوم آلية طبيعية يركن إليها الإنسان لكي يجدد نشاطه، فال معروف أن يوم الإنسان ليل ونهار، في النهار يكون العمل والكد، ثم يأتي الليل ليكون النوم والسكون.. هي حكمة الله تعالى في خلقه.

فالنوم حاجة فطرية للإنسان، يستعيد فيها نشاطه وحيويته، ويحدد قدراته العقلية والنفسية، وهو يمثل إحدى الوظائف الأساسية لدى الإنسان، وهناك علاقة بين ساعات النوم المناسبة للإنسان والعمر، فالوليد ينام 20 ساعة، أما البالغ فيحتاج من 7-8 ساعات، وأفضل أوقات النوم هي أوقات الليل.. والطفل يبدأ النوم منذ الأسابيع الأولى من العمر، وبعد هذا تزول غفوة الصباح تدريجياً، وبعد خمس سنوات تزول غفوة بعد الظهر ويصبح النوم فترة واحدة بالليل، وقد ثبت هذا علمياً وبال تجربة.

وبصفة عامة، يقضي الفرد ثلث سنوات حياته نوماً، وعملية النوم مكونة من مراحل عدة، أولها الاسترخاء أو مرحلة التخصير للنوم وفيها يقوم الدماغ بإرسال موجات خاصة إلى الجسم استعداداً للنوم، وخلال هذه المرحلة يتطوى ضربات القلب وينخفض ضغط الدم مع التنفس البطيء والمنظم، وعندما يصل الإنسان إلى المرحلة الأخيرة وهي النوم العميق، يقوم الجسم بإنتاج هرمون النمو الذي يقوم بدوره مع عوامل أخرى ببناء الجسم، وإصلاح الخلايا وتقوية العضلات والعظام، ولذلك فإن الشعور بالارتياح يرجع جزئياً إلى عمل هرمونات النمو بطاقتها الكاملة.. وقد تبين أن معظم الهرمونات في جسم الإنسان تبدأ إفرازها في دورة النوم ليلاً، وأيضاً اليقظة صباحاً والأتملة على ذلك كثيرة ومهمة جداً، منها أن الهرمون المسؤول عن النمو يزداد إفرازه في أول ساعتين من النوم الليلي، وأيضاً فإن الهرمونات التي تحث الغدة الكظرية والغدة الدرقية على الإفراز تعمل في المراحل الأخيرة من النوم الليلي.

وتبين أيضاً أن البلوغ يبدأ بارتفاع الهرمونات الجنسية أثناء الليل، لأن الظلام والهدوء يحثان على إفراز الغدة التناسلية، وتؤكد ذلك بعد معرفتنا الدقيقة للغة النوميرية الموجودة داخل الدماغ، وهي تعمل كساعة منبهة ومنظمة تخضع مباشرة

ليس الجو الديمقراطي الذي ننعيم به زملاء مهنة الصحافة معناه التشهير

برجال عرفهم التاريخ بأعمالهم وإنجازاتهم الوجدية أو القصد من ذلك مصالحتهم الشخصية تاركين وراء كل ذلك مصالح الناس جميعاً، هؤلاء الرجال الوجدويون لهم بصمات في عدة ثورات لهذا الوطن الغالي وهم يدافعون عن تراب هذا الوطن.

هؤلاء الرجال هم من أنشؤوا لكم هذا الجو الواسع بالديمقراطية في دولة الوحدة المباركة، إن هذا المجال ينطبق عليه المثل " اتقي شر من أحسنت إليه".

اليوم أصبحت ريمة محافظة بقرار من قيادة سياسية حكيمة ممثلة

بفخامة الرئيس علي عبدالله صالح، وهذا القرار كان مدروساً من جميع جوانبه.

فالحكمة التي ظهرت لنا أبناء ريمة في قيادتنا السياسية لإنجاح القرار الحكيم هي عندما أختير رجل عرفه التاريخ قبل عقود

من الزمان ليكون المسؤول الأول على هذه المحافظة الوليدة والذي لا يحتاج إلى التعريف

بهذه الأسطر القليلة، إنه وصل إلى محافظة ريمة مسخراً كل طاقته وجهده لمتابعة

تأسيس المشاريع ونجاحها، فاليوم ريمة غير ما كانت بالأمس بفضل الله سبحانه وتعالى

ثم بفضل هذا الرجل الوجدوي الذي جعل كل هم من هذه المسؤولية متابعة وإنجاز مشاريع

محافظة ريمة من طرقات ومياه وكهرباء .. وغيرها.

إن هذه الصحف التي قامت بنشر الإداعات والخرافات ليست إلا جاحدة وناكرة للجهود

الطيبة التي بذلها الأخ/ أحمد مساعد حسين وليست على رؤية كاملة لما شهدته محافظة

ريمة.. فنقول نحن أبناء ريمة لأصحاب القلوب المريضة أنزلوا إلى الواقع لتعرفوا ما تحقق

خلال هذه الفترة البسيطة من إنجازات غير متوقع تحقيقها بجهود صاحب التنمية لهذه المحافظة.

يكفينا نحن أبناء ريمة قرار وتوجيهات الأخ/ أحمد مساعد حسين إلى كافة المسؤولين

في المحافظة بعدم تدخلهم في حل قضايا المواطنين وترتكها لسلطة الضبط والقضاء

للفصل فيها وفقاً للقانون، فهذا دليل على حرصه واهتمامه بأبناء ريمة، فهذه المواقف

ماهي إلا واحدة من مواقفه العظيمة تجاه أبناء ريمة.

وكل ما نامله عدم استغلال المناخ الديمقراطي والتعدي على قانون الصحافة

من خلال الإساءة والتشهير بهدف المصالح الشخصية وترك مصالح العباد والملاذ، وأقول

للأخ المناضل الجسور/ أحمد مساعد حسين أمضي قدماً ونحن أبناء ريمة معك أوفياء

مقربين جهودك الغالية في البنل والعطاء لهذه المحافظة ويا جبل ما يهزك ربح.

مع الأحداث



خالد صالح الجماعي

أيها المناضل

الجسور.. ما

يهزك ربح