

- "هيئة البايدا" تنتج ٤٨٧٣٩٢ غرسة رعوية وتفذ ٤ مشاريع
- في سوق العقارات.. تلاعب بالقوانين وتزوير يسلب الملكيات!
- السورية للشبكات.. جبهات عمل ومشاريع بـ ١٤ ملياراً
- خطين يعاقب لاعبيه ماديًّا ويشكُّ الظلم التحكيمي

السيدة أسماء الأسد تلقي المشاركين في الأولمبياد العالمي ٢٠٢١: نهضة الدول لا تتحقق إلا بالتعليم والمعرفة



العلمي السوري لموسم ٢٠٢١-٢٠٢٠ وتوجت الفائزات بالماركز الـ ١٥ الأذلي الذين سينضمون إلى الفرق الوطنية للأولمبياد في اختصاصات الرياضيات والفيزياء والكيمياء وعلم الأحياء والعلوم المكانية، وذلك على مسرح دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق.

يمكن أن تحول دون تحقيق غايتها، وتحث الفرق الوطنية للأولمبياد العلمي على استشارة التكنولوجيا للاستفادة بالعملية التعليمية، ومن ثم خوض المنافسات وتحصيل الجوائز العالمية.

وكانت هيئة التميز والإبداع اختتمت اليوم منافسات الأولمبياد

أكدت السيدة أسماء الأسد، خلال لقائها الفرق الوطنية المشاركة في منافسات الأولمبياد العلمي السوري ٢٠٢١ وأستانتهم، أن نهضة الدول لا تتحقق إلا بالتعليم والمعرفة التي تقود نحو مستقبل أفضل، مشددة على أهمية المنصة الإلكترونية التي أطلقها هيئة التميز والإبداع في توفير أنظمة تعليم وتدريب عن بعد توافق النظر وتقون التباعد الآمن لجميع المتعلمين والمدرسين.

واعتبرت السيدة أسماء، في حديثها للطلاب المشاركين في الأولمبياد العلمي ٢٠٢١ ومجموعة من الطلاب القدامي إضافة إلى اللجان العلمية والإدارية في هيئة التميز والإبداع، أن التعليم الإلكتروني لم يعد مجرد ميزة إضافية وإنما صار جزءاً أساسياً من التعليم وضروري في عصر ما بعد كورونا، وأضافت: إن المنصة الإلكترونية، التي تعد شكلاً من أشكال التعليم عن بعد، تمثل اليوم إنجازاً وطنياً معاصرًا وتجربة لا بد من نقلاها وتعيمها على مستوى قطاع التعليم في سورية عامة، وذلك لما يوفره التعليم عن بعد من وقت وجهد ومال ويفحقق العدالة بحيث تصبح المعلومة متاحة لجميع الطلاب في المناطق كافة، ولا يبقى الأستاذ المتميّز مرتبطاً بمنطقة جغرافية معينة ومحجاً لمجموعة محددة من الطلاب فقط.

وبيّنت السيدة أسماء الأسد أن التعليم الإلكتروني أو التعليم عن بعد يحتاج إلى بنية مرافقة من كهرباء وانترنت وأجهزة تكنولوجية ومحبوبي تعليمي إلكتروني، ويحتاج أيضاً إلى المعلمين القادرين على تقديم هذا المحتوى للطلاب، وأن هذه المستلزمات تفرض تحدياً جديداً على عائق الدولة، مشيرة إلى أن الطريق الوحيدة التي تقودنا إلى مستقبل أفضل هي طريق العلم والتعليم، والجبل الذي سيصل إلى ذاك المستقبل هو الجبل الذي حمل على عاتقه كل المسؤولية متحدياً كافة الظروف التي

سورية تدين التحركات الأمريكية في الجزيرة وتطالب بانسحاب فوري لقوى الاحتلال

ما تقوم به قوات الاحتلال الأمريكي يمثل اعتداء صارخاً على سيادة ووحدة وسلامة الأرضي السوري وانتهاكاً فاضحاً للقانون الدولي ولقرارات مجلس الأمن المتعلقة بسوريا بما فيها القرار (٢٢٥٤).

وأضافت: إنه وبالتالي فإن سوريا وانطلاقاً من احترامها للقانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة فإنها تطالب بوقف هذه الممارسات الأمريكية العدوانية الشائنة وتندعو المجتمع الدولي إلى إدانة التحركات الأمريكية واستمرار احتلالها لأراضي سوريا وفرضها التدابير الاقتصادية القسرية أحادية الجانب بهدف تجويع الشعب السوري وتطالب المجتمع الدولي أيضاً بالتحرك لوضع حد لنهر الخطروسة والعدوان وأنهاء هذا الاحتلال لأراضي سوريا بمنتهى أن استمرار هذه السياسات الأمريكية في المرحلة القادمة سيعني تحدياً لإرادة المجتمع الدولي وإطالة لسفك الدماء وغياب الاستقرار في سوريا. وختمت وزارة الخارجية رسالتها بالقول تؤكد سوريا أن شعبها وجيشها اللذين سطراً أروع ملاحم الصمود والانتصارات ضد الإرهاب التكفيري وأدوات المشروع الأمريكي مما أكثر عزيمة وصalance على إسقاط المؤامرة المتعددة وإنها أي شكل للوجود الأمريكي في سوريا وأدواته وعملاته وبسط السلطة الشرعية على كل أراضي الجمهورية العربية السورية والحفاظ على سيادتها ووحدتها أرضياً وشعرياً وتطالب مجدداً بالانسحاب الفوري وغير المشروط لقوات الاحتلال الأمريكي وحلفائهم من أراضي الجمهورية العربية السورية.

سورية واستقلالها ووحدة أراضيها. وأكدت وزارة الخارجية والغربين أن هذه التحركات والسلوك العدوانى الذي قامت به القوات الأمريكية المخادعة تأتي في الوقت الذي ترحل فيه إدارة دونالد ترامب الحالى المخادعة التي عملت على زعزعة أمن واستقرار سوريا ودعمت الحركات الانفصالية وشجعتها بهدف تقسيم سوريا ومنع التوصل إلى الحل السياسي فيها وقدمت كل أشكال الدعم للإرهابيين وسهلت العدوان المستمر على نقاط تمركز الجيش العربي السوري وحلقاته في شمال شرق سوريا وأماكن أخرى وحاولت تسويق الكذب فيما تطلق عليه محاربة الإرهاب وحماية الشعب السوري.

وشهدت الوزارة على أن الحقائق على الأرض أثبتت العكس تماماً فهي دعمت بلا حدود كل أنواع وأشكال الإرهابيين المتطرفين في سوريا وعملت على خلق الفوضى وإدارتها وسعت لوضع العراقيل في طريق أي حل سياسي في سوريا خدمة للمشروع الصهيوني وفرض الهيمنة على دول المنطقة وهذا ما أكدته تصريحات المسؤولين الأمريكيين الأخيرة في إدارة ترامب الراحلة التي بينت بالدليل القاطع حجم كذب هذه الإدارة وطبيعة الأهداف العدوانية التدميرية التي سعت لتحقيقها طيلة السنوات السابقة في عدوانها المستمر على سوريا وأوضحت في نفس الوقت عداتها المستحكم للشعب العربي السوري.

وقالت وزارة الخارجية والغربين إن الجمهورية العربية السورية تؤكد أن

أعربت سوريا عن إدانتها الشديدة للممارسات العدوانية التي تقوم بها قوات الاحتلال الأمريكي في منطقة الجزيرة مؤكدة أنها تمثل اعتداء صارخاً على سيادة ووحدة وسلامة أراضيها وانتهاكاً فاضحاً للقانون الدولي مطالبة مجدداً بالانسحاب الفوري وغير المشروط لهذه القوات من أراضيها.

وقالت وزارة الخارجية والمغاربة في رسالة إلى الأمين العام للأمم المتحدة ورئيس مجلس الأمن حول التحركات العدوانية التي تقوم بها قوات الاحتلال الأمريكي في منطقة الجزيرة شمال شرق سوريا، تلقت سانا نسخة منها، اليوم: تعب الجمهور العربي السوري عن إدانتها الشديدة للممارسات العدوانية شبه اليومية التي تقوم بها القوات الأمريكية ضمن المناطق التي تحتلها في الجزيرة السورية.

وأضافت إنه تم خلال الأعوام الماضية رصد تحركات عدوانية شبه يومية لقوات الاحتلال الأمريكي من عمليات سرقة منحة للتراث السوري والمحاصيل الزراعية والنفط من الجزيرة السورية إضافة إلى ادخال تعزيزات عسكرية ضخمة شبه يومية وتجهيزات لوگستيّة وأسلحة متعددة ومعدات واليات عسكرية من العراق إلى بعض القواعد العسكرية الأمريكية غير الشرعية في ريف بلدة العريبة في محافظة الحسكة عبر معبر الوليد غير الشرعي موضحة أنه كانت تجري كل تلك التحركات العدوانية بشكل يومي في تجاهل تام لقرارات مجلس الأمن التي أكدت دانماً على ضرورة احترام سيادة

مجلس الشعب يتبع مشروع قانون إحداث المعهد العالي للفنون السينمائية

المسجلين فيه عام وموان وطلاب العرب والأجانب ورسوم الدورات التدريبية المستوفاة من المتربيين والمشركون في هذه الدورات بقرار من وزير الثقافة فيما توضح المادة ٢٦ أنه بالنسبة لكل ما لم يرد عليه نص خاص في هذا المشروع تطبق على المعهد الأحكام والقوانين والأنظمة المطبقة على الجهات العامة ذات الطابع الإداري وعلى العاملين فيه أحكم القانون الأساسي للعاملين في الدولة. كما أقر المجلس بالأكثريّة مشروع القانون المتضمن تصديق اتفاقية الإعفاء المتبادل من سمات الدخول "الفيزا" لحاملي جوازات السفر الدبلوماسية والرسمية أو الخاصة أو الخدمة الموقعة في دمشق بتاريخ ٢٠١٠-٥ مع جمهورية أبخازيا وأصبح قانوناً.

وأحال المجلس أيضاً مشروع القانون المتضمن تعديل المادة ٨ من المرسوم التشريعي ٤٦ لعام ٢٠٠٢ والتي تسمح لصادق الدين العام في وزارة المالية بمنح المؤسسة العامة للإسكان قرضاً سنوياً بما لا يتجاوز خمسة مليارات ليرة سورية بفائدة قدرها ١ بالمئة لتنفيذ مساكن للعاملين في الدولة ترصده في الوازنة الاستثمارية السنوية للمؤسسة وذلك إلى لجنة الإدارة المحلية والتنمية العمranية لبحثه موضوعاً وإعداد التقرير اللام ب شأنه.

ورفعت الجلسة التي حضرها وزير الثقافة الدكتور لابة مشوش والدولة لشؤون مجلس الشعب ملول الحسين إلى الساعة الـ ١١ من ظهر يوم غد الخميس.

درجة الإجازة بمربطة جيد على الأقل أو ما يعادلها ومن يعين بوظيفة مدرس أن يكون قد شغل وظيفة مدرس مساعد مدة خمس سنوات على الأقل ومن يعين بوظيفة مدرس رئيس قد شغل وظيفة مدرس مدة خمس سنوات على الأقل. وبحفظ العاملين في الجهات العامة الذين يعينون بوظيفة عضو هيئة تدريسية وفقاً للمادة ١٥ بما يجرؤهم وقدمهم المكتسب للتوفيق القبلي بما لا يتجاوز سقف الأجر الحدودي لوظيفة عضو الهيئة التدريسية. وتحدد المادة ١٦ أجور بده التعيين والسوق لأعضاء الهيئة التدريسية حيث يكون راتب بده التعيين للمدرس الرئيس ٦١٧٠٠ ليرة سورية والسوق ٥٩١٢٥ ليرة وراتب بده التعيين للمدرس المساعد ٥٥٥٦٠ ليرة والسوق ٦٥٥٠٠ ليرة إضافة إلى منح الأعضاء تعويض طبيعة عمل مقداره ١٠٠ بالثلثة من الأجر الشهري المقطوع تارياً إداء العمل.

وتتضمن المادة ١٩ شروط تعين الخريج الأول في العهد وكل قسم من الأقسام مدرساً مساعداً فيما يتم وفقاً للمادة ٢٠ إحداث صندوق تعاوني لطلبة المعهد بهدف تعزيز روح التعاون بينهم ودعم انشطتهم الفنية ومنح المساعدات المالية للمساعدين والمكافآت للمتفوقين تكون وارداته من الاشتراكات السنوية والإيرادات الحصلية من النشاطات والاعمال والتبرعات التي تقدم للصندوق وفق القوانين والأنظمة النافذة.

وتتحدد المادة ٢٤ الرسوم الدراسية التي يتقاضاها المعهد من الطلاب

تابع مجلس الشعب اليوم في جلسته الرابعة من الدورة العادية الثانية للدور التشريعي الثالث المنعقدة برئاسة حموده صباح رئيس مجلس مناقشة مواد مشروع القانون المتضمن إحداث المعهد العالي للفنون السينمائية. ووافق المجلس بالأكثريّة على المواد من ٨ و حتى ٢٦ من مشروع القانون المذكور باستثناء المادة ١٣ التي تمت إحالتها إلى لجنة التربية والتعليم والبحث العلمي لمناقشتها مجدداً وهي تتلخص بالالية تعين أعضاء الهيئة التدريسية في المعهد العالي للفنون السينمائية وتحديد اللائحة الداخلية للمعهد. وتتضمن المواد الثانة والثالثة والعشرة آلية تسمية أعضاء مجلس الشورى العلمية والطلابية في المعهد وأختصاصاته وتسمية عميد المعهد ونائبه والجواز بتكليف أو ندب الفنانين الحائزين شهادات لا تقل عن درجة الإجازة الجامعية أو ما يعادلها للتدريس في المعهد مع احتفاظهم بحقوقهم كفنانين.

وتبيّن المادة ١١ أن عميد المعهد يكن مسؤولاً أمام المجلس عن شؤون المعهد وفي حال غيابه ينوب عنه نائبه ويتولى العميد مهم مهام عقد النفقه والأمر بصرفها وفق القوانين والأنظمة النافذة ومتتابعة تنفيذ قرارات مجلس المجلس إضافة إلى تنشيل العهد أمام أمام القضاء والغير وإعداد مشروع موازنة المعهد السنوية وعرضه على المجلس وإعداد جدول أعمال المجلس.

أما المادة ١٢ فتحدد وظائف أعضاء الهيئة التدريسية بالمعهد بينما تتشرط المادة ١٤ في من يعين بوظيفة مدرس مساعد بالمعهد أن يكون حاصلاً على

انطلاق أعمال ملتقى قيادات فروع الشبيبة الأول ٢٠٢١



للانتماء لتحقيق حالة من القوة الشبابية والحركة الشبابي على الأرض.

وبحث المشاركون المشاريع والبرامج الاستراتيجية المدرجة ضمن خطة العمل مع التركيز على سير الواب ب مختلف المجالات لاسيما الواب الفنية والرياضية والعلمية. كما تضمنت الجلسة مداخلات عدّة تركزت حول تعزيز التشاركيّة الشبابية مع كل الجهات الشبابية العاملة على ساحة الوطن.

وتمت أعمال الملتقى على يومين تتضمن لقاءات وورشات عمل ومناقشات لخطة العمل المقبلة للمرحلة القادمة.

انطلقت اليوم الأربعاء أعمال ملتقى قيادات فروع الشبيبة الأول ٢٠٢١ بحضور الرفيق الدكتور عفيف دلا رئيس منظمة اتحاد شبيبة الثورة والرفاق أعضاء قيادة الاتحاد وبمشاركة أبناء وأعضاء قيادات الفروع الشبيبة في فروع المنظمة بالمحافظات وذلك في معهد الإعداد التقني بالدمام.

واكِن الرفيق دلا أن هذا الملتقى ليس فقط لمناقشة خطة عمل ترتبط بطلب عمل المنظمة بل ان الخطوة أعدت لكل شباب سوريا دون استثناء في الداخل والخارج لأنها خطوة تحمل بين طياتها تطلعات وطموحات كل جيل الشباب بمختلف شرائحه ووجهاته وأماكن وجوده، وبين أن الملتقى ناقش الخطة الاستراتيجية التي تشكل حاملاً للانتقال إلى واقع أفضل على مستوى الشباب اليوم سواء اقتصادياً أو معيشياً أو إبداعياً وفكرياً واجتماعياً، موضحاً أن خطة العمل طموحة وشاملة إلى درجة كبيرة جداً وواقع التنفيذ فيها لا يرتبط فقط بالمنظمة وحدها إنما هناك جملة من الشركاء الحقيقيين والمتواجدين داخل ساحة القطر.

وأضاف الرفيق رئيس الاتحاد: إن هناك حزمة من

الإجراءات التي ستحذّل المنظمة لتفعيل خطتها وترجمتها على أرض الواقع مع التوجّه لتنمية الحضور الشبّابي الحقيقي على الأرض وتعزيز البنية التحتية والأدوات والمستلزمات التي تسهم

للشباب السوري أن يشكّل قيمة مضافة على مستوى العملية الإنتاجية وعلى مستوى الاقتصاد الوطني والحالة الوطنية، ودعا كل شباب الوطن لأن يكونوا شركاء مساهمين فاعلين مع منظمة الشبيبة لتنفيذ خطتها النهضوية التنموية بما يخدم جيل الشباب هذه الخطة التي تستعمم وتعرض على وسائل التواصل، مؤكداً أن التشاركيّة الحقيقية ستكون على مستوى الرؤى والآفاهيم والتوجهات الأساسية.

قبيل التنصيب .. البتاغون يستبعد 12 عنصراً من الحرس الوطني



وأشطن من مهمة تأمين حفل تنصيب جو بايدن رئيس الولايات المتحدة، وذلك بعد ثبوت علاقتها بجماعات يمينية متطرفة.

وصرح مسؤول عسكري وأخر بالاستخبارات اشتهرطا عدم الكشف عن هويتهما، أنه تبين أن لعضو الحرس الوطني صلات بميليشيات الجماعات اليمينية، دون تقديم تفاصيل عن المجموعة التي يخدمان بها. وذكرت أسوشيتد برس أنه لم يتم العثور على أي شيء يفيد بوجود مؤامرة ضد بايدن.

وفي هذا السياق، قال المتحدث باسم وزارة الدفاع الأمريكية (البنتاغون) جوناثان هوفمان في إحاطة صحفية إن 12 عنصراً من الحرس الوطني تم استبعادهم لأسباب مختلفة، وليس لروابط مع جماعات متطرفة.

وأوضح هوفمان أن الاستبعاد إجراء وقائي، ويتعلق الأمر بعنصررين تم استبعادهما لتبادل رسائل كانت مصدر قلق، بينما حدد مكتب التحقيق الفدرالي "إف بي آي" عناصر اخرين لدواع مختلفة.

من جهته، قال قائد الحرس الوطني الجنرال دانييل هوكانسون إن التحقيق بشأن العنصررين جار، وإن أي شخص يتم الإبلاغ عن قيامه بسلوك غير لائق سيتم إعادته، مضيقاً أن النطاف غير مقبول في صفوف الحرس الوطني الذي سيستخدم الإجراءات اللازمة لمواجهته.

و وأشار هوكانسون إلى أن ٢٥ ألفاً من عناصر الحرس الوطني انتشروا في واشنطن لمساعدة قوات الأمن في تأمين حفل تنصيب الرئيس.

بدوره، أكد وزير الدفاع الأمريكي بالوكالة كريستوفر ميلر أن أفراد الحرس الوطني المنتشرين في واشنطن لتأمين حفل التنصيب يخضعون لتدقيق أمني بشدة.

من جهةه، قال العدلالأميركي بالوكالة جيف روزين إن السلطات لن تنهان مع أي شخص يحاول إفساد يوم تنصيب جو بايدن على العنف أو بأي عمل إجرامي آخر. وأضاف أنه سيتم اعتقال ومحاكمة أي شخص يحاول أن يستخدم العنف لفساد يوم التنصيب.

وأكَر روزين أن وزارة العدل الأمريكية ملتزمة إلى جانب أجهزة إنفاذ القانون بضمان مراسم تنصيب أمنة.

وصل الرئيس الأمريكي المنتخب جو بايدن إلى واشنطن في أنه سيسلم اليوم الأربعاء وسط تشديد الإجراءات قبل تنصيبه رئيساً للبلاد. وفي العاصمه لتأمين حفلة التنصيب.

وعقب وصوله عبر قاعدة أندرسون الجوية بولاية ميريلاند، شارك بايدن برفقة نائبته كاملاً هاريس في حفل عن نصب تذكرة، شخص لتكريم أكثر من ٤٠ ألف أمريكي توفوا نتيجة

وقتل مغاروري مسقط رأسه في ولاية ديلاويون، تحدث بايدن في كلمه في كلمة تخللها كثير من الانفعال - عن رغبته في السادس من كانون الثاني الجاري لا يمكن التسامح معه، مشيراً إلى الوقت نفسه إلى أن الحركة التي حدثت في ذلك اليوم قد بدأت للتلوّن على الصابرة بغيروس كورونا.

وفي الاثناء، تقدّم رئيس مجلس النواب نانسي بيلوسي وزعيم الجمهوريين في مجلس الشيوخ ميت شاكين وافتخاره بها، وقال: إن هناك فرصاً ظريفة في هذه البلاد، لكنه

اضافت أن البلاد تمر بأوقات مظلمة ولكن يوجد داماً ضوء. وترافقنا مع وصول بايدن إلى واشنطن، بث البيت الأبيض

”قدس“ العميلة تختطف ٩ مدنيين في ريفي الحسكة ودير الزور



أرشيف

نفت مليشيا ”قدس“ المعروفة من قوات الاحتلال الأمريكي حملة مداهمات واختطفت عدداً من المدنيين في المناطق التي تسسيطر عليها في ريفي دير الزور والحسكة.

وذكرت مصادر محلية أن مجموعات مسلحة من مليشيا ”قدس“ داهمت منطقة يقطن فيها مهجرين في بادية بلد طيبة جنوب بريف دير الزور الشرقي واختطفت ٩ مدنيين واقتادتهم إلى جهة مجهولة.

وفي ريف الحسكة قالت مصادر محلية: إن مليشيا ”قدس“ اختطفت عدداً من أهالي قرية الصبيحة في منطقة الرحيل بالريف الشمالي الشرقي دون معرفة الأسباب واقتادتهم إلى جهة مجهولة. وبين المخطفين حسب المصادر نساء من القرية ذاتها ما تسبّب به لعل في القرية بسبب استخدام المليشيا الأعيرة النارية لارهاب الأهالي.

روحاني: زمرة ترامب رحلت وبقيت إيران

المالية لـ ”إيستنس“، حتى التحدث باسم الأمين العام للأمم المتحدة أعلن أن أموال إيران جاهزة في كوريا الجنوبية، وأن الأمم المتحدة لم تتمكن من تحويل هذه الأموال إلى نيويورك لتسليم حصة إيران.“.

إلى ذلك، أعلن رئيس هيئة الأركان العامة للقوات المسلحة الإيرانية اللواء محمد باقراني أن رد بلاده على أي حماقة يرتكبها أعداؤها سيكون قوياً يفوق تصوراتهم.

وقال باقراني: ”على القوى الاستكبارية والأنظمة الرجعية في المنطقة أن يدركوا بأنهم إذا ارتكبوا خطأ استرتجياً ضد إيران فإن رد القوات المسلحة الإيرانية سيكون سريعاً وعنيفاً ومدمراً يفوق تصوراتهم.“.

وأشار اللواء باقراني إلى أن الإيجازات الاستراتيجية للصناعات الدفاعية في إيران أظهرت للعالم تفوق و مدى قوة الردع وقدرة القوات المسلحة الإيرانية على العمل خارج مياه الخليج وبحر عمان في المحيط الهندي، مشدداً على الاستمرار في عملية تعزيز القدرات الدفاعية للبلاد.

في سياق منفصل، قال المتحدث باسم الخارجية الإيرانية سعيد خليلي زاده ردًا على اعتقال الأستاذ الجامعي الإيراني كاوه لطف الله أفراسيابي في الولايات المتحدة: ”إن الإجراء الأميركي يعتبر عملية احتجاز بحق مواطنين إيرانيين“. زاده رأى أن ”الأمريكيين ممنمنون على هذا النوع من الأعمال، ويحتجزون رهائن تحت أي ذريعة“، أملاً أن تبعد الإدارة الأمريكية الجديدة عن نهج احتجاز الرهائن الذي تتبعه إدارة ترامب.

أفراسيابي هو أستاذ جامعي معروف وقد تم اعتقاله بتهم ملفقة، وفق المتحدث الإيراني، ولفت إلى أنها ليست المرأة الأولى التي تحاول فيها الولايات المتحدة إثارة المشاكل للمواطنين الإيرانيين، واحتجاز رهائن في دول مختلفة بداعيات لا أساس لها.

دوره، علق على رضا مير يوسف، المتحدث باسم البعثة الإيرانية للأمم المتحدة في نيويورك على إعلان السلطات الإيرانية اعتقال أفراسيابي، الذي يحمل الجنسية الإيرانية والأميركية، ووصفه بأنه ”يقدم المشورة للوفد الإيراني حول القضايا الدولية“.

بينما زعمت واشنطن أن ”طهران قامت بتوقيف أفراسيابي سراً لزفير الحكومة الإيرانية، وهي أنشطة غير قانونية“، حسب ادعائهما.

وقال يوسف: ”إن اعتقال خبر العلاقات الدولية والأستاند الجامعي الإيراني في أميركا، كاوه لطف الله أفراسيابي، كان بسبب تحيز ونوايا إدارة ترامب المناهضة لبيروت“. وكانت إيران هي الدولة التي حافظت على الاتصال النووي مع رعاية مصالح شعبها ومصالح المجتمع الدولي“.

كما اعتبر أن ”الأوروبيين لم ينجحوا حتى في مبادرة صغيرة جداً تسمى ”إيستنس“ هي آلية مالية خاصة استحدثها المانيا وفرنسا وبريطانيا لتسهيل التبادل التجاري مع إيران بعملة غير الدولار“. وتتابع قائلاً: ”إن الأوروبيين لم يتمكنا من توفير الموارد



أكَر الرئيس الإيراني حسن روحاني أن الرئيس الأمريكي وتناول روحاني الحطاطات التي فشلت فيها أمريكا في اقتحام الدول الأخرى للتشكيك بالشعوب والعالم.

وقال روحاني خلال اجتماع الحكومة الإيرانية: ”إن ترامب وزمرة السوداء رحلوا وغيّبوا إيران بمقاؤتها“، مضيفاً: ”إن“

”ترامب ارتكب جرائم ضد الشعب الإيراني في ظل جائحة كورونا“، كما حاول التسلط على الحكومة الإيرانية لكنه فشل في ذلك“.

وتتابع: ”سيُطلق سجل ترامب الأسود على الأبد، وما تركه هذا الشخص المشوه خلال سنوات الأربع الأولى“، وأوضح أنه ”إذا عاد الأميركي إلى قطبين“،

”ال الأميركي لا يكتفى“، وافتخاره بـ ”القرار ٢٢٣“ وتعهداته لاتفاق النووي فإننا سنعود لالتزامتنا، وإذا لم يكن للطرف الآخر إرادة للالتزام بتبعدياته فإننا سنواصل برنامجنا النووي“.

وافت إلى أنه ”لا داعٍ للاقتراض إطلاقاً، وأن ما حدث هو أن الإدارة الأمريكية أخلت بالتزاماتها“، مضيفاً: ”ال الأوروبيون يدركون تماماً أنه في السنوات الثلاث الماضية، كانت إيران هي الدولة التي حافظت على الاتصال النووي مع رعاية مصالح شعبها ومصالح المجتمع الدولي“.

وهذه الفرضية الموجدة هي ثمرة طفاف ترامب وتصرفاته الاستبدادية، على حد قوله.

في سياق متصل، رأى روحاني أن عزلة أميركا وبقائها

وحيدة في الساحة السياسية هي الأخرى من مخلفات ترامب، وأشار إلى أن الاقتصاد الإيراني ورمي سياسة الضغوط القصوى الأمريكية استطاع أن يتجاوز الأزمات كما عاد

مستقبل العلاقات بين الاتحاد الأوروبي ولندن



في العلاقات مع واشنطن، ولاسيما أن أنتوني بلينكين الذي تمت ترقيته إلى وزير الخارجية من قبل جو بايدن، تلقى تعليمه في باريس، وشارك في برنامج "القيادة الشباب" نفسه التابع للصندوق الفرنسي الأميركي مثل إيمانويل ماكرون. أنتوني بلينكين يعرف أيضاً المستشار الدبلوماسي للرئيس ماكرون بعد العمل المشترك في الأمم المتحدة.

من الواضح أن التطور النشط لعلاقات المملكة المتحدة مع تركيا يشبه التحرك نحو الاتحاد الأوروبي، فقبل الانفصال الرسمي عن الجماعة، كانت لندن أكثر من أي شخص آخر في الاتحاد الأوروبي تُظهر بالفعل "فهمًا" لكل من التغييرات السياسية في تركيا وـ"إصراراً" أنقرة المتزايد على الشرق الأوسط والبحر الأبيض المتوسط. وفي نهاية عام ٢٠٢٠، على خلفية الخلافات الصارخة بين باريس وأنقرة، وقعت المملكة المتحدة اتفاقية تجارية شاملة مع تركيا. لكن في الوقت الراهن، تبدو المملكة المتحدة عالقة بين قطبين- أمريكا وأوروبا، وفي مثيل الولايات المتحدة وأوروبا والصين.

من الناحية النظرية "كل الطرق مفتوحة" أمام لندن الآن، بينما لا يزال يتعين على الاتحاد الأوروبي فهم أي نموذج من العلاقات مع المملكة المتحدة يتوافق مع المصالح طويلة الأجل للمجتمع الأوروبي، وقد يكون الفائز في الحوار الثنائي النهائي هو الذي سيتخلى بسرعة أكبر عن الأوهام المتعلقة بالعلاقات القديمة.

هيفاء علي

في ٢٨ كانون الأول ٢٠٢٠، وافقت دول الاتحاد الأوروبي على توقيع اتفاقية حماية الاستثمار المتبادل مع الصين، والتي يمكن تفسيرها على أنها رغبة في مراجعة العلاقات عبر الأطلسي بجدية. ونتيجة لذلك، قللت من أهمية لندن بالنسبة إلى الاتحاد الأوروبي ك وسيط رئيسي طويل الأمد في العلاقات مع واشنطن. ومع ذلك يتساءل مراقبون: ألم تسعى لندن لتعويض الخسائر الناجمة عن مغادرة الاتحاد الأوروبي من خلال تطوير العلاقات مع دول ثالثة حتى على حساب مصالح الاتحاد الأوروبي؟.

هذه السياسة البريطانية تشير حفظة فرنسا وألمانيا، إذ تسعى باريس منذ عدة سنوات إلى تعزيز التكامل السياسي الأوروبي، ومنح الاستقلال الاستراتيجي للاتحاد الأوروبي، وحتى الحد بطريقة ما من دور الناتو في أوروبا، ويفضل أن يكون تحت إشراف فرنسي. لكن في السنوات الأخيرة، ركزت أنجيلا ميركل على تعزيز الدور القيادي لألمانيا في الاتحاد الأوروبي والقاربة الأوروبية كلّ. وفي غياب السيطرة الكاملة على جميع الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي، تعمل برلين وباريسب جنباً إلى جنب، ففي عام ٢٠٢٠، اقترحت قوتاً الاتحاد الأوروبي بحزن خطة إنقاذ للمجتمع، حتى أنهما طروا برنامجاً لإصدار دين مشترك للاتحاد الأوروبي. ومع ذلك، في عام ٢٠٢١، سيُخضع التكامل للاختبار من قبل الإدارة الأمريكية الجديدة، وكذلك الانتخابات الألمانية ورحيل أنجيلا ميركل من منصبها.

وفي الصراع من أجل إقامة علاقات " خاصة" مع الولايات المتحدة، تتواجه مصالح لندن عليناً مع مصالح الفرنسيين والألمان. بالمعنى الاستراتيجي، يمكن للقدرات العسكرية أن تعمل لمصلحة فرنسا في عيون أمريكا، والقوة الاقتصادية لمصلحة ألمانيا. بينما، على الأقل اسماً، تمتلك المملكة المتحدة كليهما. وإلى جانب الترسانة النووية، تمتلك بريطانيا أكبر ميزانية عسكرية في الناتو بعد الولايات المتحدة، كما يحتل اقتصاد المملكة المرتبة الخامسة في العالم، وفقاً لصندوق النقد الدولي. من وجهة نظر بعض المحللين، من المرجع الآن أن تأخذ فرنسا زمام المبادرة في نهاية عام ٢٠٢٠، في اللحظة الأخيرة، تمكّن المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي من تجنب خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي بلا اتفاق. ووقع العسكريان اتفاقية تجارة حرة وصفها مسؤولون أوروبيون وبريطانيون بأنها فرصة "لقليل الضرر". ومع ذلك، يجب انتظار أشهر وربما سنوات من المفاوضات المتواترة بين لندن وبروكسل بشأن معظم قضايا العلاقات الدولية، فهل سيتمكن الأصدقاء القديامي من تجنب أن يصبحوا منافسین شرسین؟.

في شباط ٢٠٢٠، عندما دخلت اتفاقية خروج المملكة المتحدة من الاتحاد الأوروبي حيز التنفيذ، أعرب ميشيل بارنييه، رئيس المفاوضات مع المملكة المتحدة، وجوزيب بوريل، الممثل الأعلى لاتحاد الأعمال الخارجية والسياسة الأمنية، في بيان مشترك، عنأملهما في استمرار "الشراكة" حتى بعد الطلاق الرسمي، إذ يرتبط الاتحاد الأوروبي والمملكة المتحدة ارتباطاً وثيقاً بتاريخ مشترك وجغرافياً وثقافية وقيم ومبادئ مشتركة وإيمان قوي بنظام متعدد الأطراف، ولهذا، وبحسب هؤلاء المسؤولين الأوروبيين الكبار، يجب أن تكون المسألة أيضاً مسألة "تعاون في الأمن والدفاع". من جهته، تحدث رئيس الوزراء البريطاني بوريس جونسون في ذلك الوقت عن ضرورة الحفاظ على العلاقات، بل وتطويرها في مجال السياسة الخارجية والدفاع، كما تحدث عن الحفاظ على وحدة التحالف الغربي والعلاقات مع أوروبا، مشيراً إلى وحدة مواقف المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي بشأن الغالية العللمي من القضايا. ومع ذلك، فإن الصفة، التي كان من الصعب للغاية التوقيع عليها في ٢٤ كانون الأول ٢٠٢٠، تتعلق، وفقاً لوسائل الإعلام البريطانية، فقط بالقضايا الأكثر إلحاحاً، وقبل كل شيء القضايا التجارية. وبإصرار من المملكة المتحدة، لم يتم ذكر القضايا العسكرية والسياسة الخارجية على الإطلاق، ما يعني أن هذا لا يظهر فقط ضيق الوقت خلال المفاوضات المتواترة، وإنما أيضاً الرغبة في تأجيل مراجعة الأولويات في العلاقات مع أوروبا.

بدوافع المصالحة.. النظام التركي يطرق أبواب الكيان الصهيوني

ما سيترك تداعيات فوضوية وصراعية عنيفة وتخوينية تصب في مصلحة الممارسات العنصرية الإسرائيلية.

الإعلان جاء بعد التعاون العسكري الثلاثي المشترك بين إسرائيل والاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة، حيث أعلنت إسرائيل في بيان مشترك في 15 يونيو 2021، أن إسرائيل ستبدأ بـ“عملية حماس” ضد حركة حماس في قطاع غزة، وذلك في答應了以色列的宣戰，並在聯合國安理會上否決了美國的決議案。

هذا التحالف الثلاثي يهدف إلى تعزيز المصالح المشتركة في المنطقة، بما في ذلك التأمين على إمدادات الطاقة، والتصدي لـ“الإسلاميين”، وإنشاء قاعدة عسكرية مشتركة في مصر.

فيما يلي بعض النقاط الرئيسية حول هذا التحالف:

- النقطة الأولى:** يهدف التحالف إلى تعزيز المصالح المشتركة في المنطقة، بما في ذلك التأمين على إمدادات الطاقة، والتصدي لـ“الإسلاميين”， وإنشاء قاعدة عسكرية مشتركة في مصر.
- النقطة الثانية:** يهدف التحالف إلى تعزيز المصالح المشتركة في المنطقة، بما في ذلك التأمين على إمدادات الطاقة، والتصدي لـ“الإسلاميين”， وإنشاء قاعدة عسكرية مشتركة في مصر.
- النقطة الثالثة:** يهدف التحالف إلى تعزيز المصالح المشتركة في المنطقة، بما في ذلك التأمين على إمدادات الطاقة، والتصدي لـ“الإسلاميين”， وإنشاء قاعدة عسكرية مشتركة في مصر.

محمد نادر العمري

في الوقت الذي سارع فيه رئيس النظام التركي رجب طيب أردوغان لإدانة الدول العربية المطبعة مع حكومة الاحتلال الإسرائيلي، أعلن مؤخراً في تصريح إعلامي وبشكل صريح أنه "يرغب في الوصول لأفضل العلاقات مع حكومة الاحتلال، ويبحث عن تطوير العلاقات الثنائية"، كاشفاً عن حقيقة عدم انقطاع الاتصال والتعاون العسكري والأمني بين نظامه والكيان الصهيوني خلال فترة القطيعة الدبلوماسية، فضلاً عما يمكن استثناؤه من مؤشرات التعاون الاقتصادي الذي ارتفع خلال الأعوام الخمسة الماضية بنسبة ٢١٪.

تزامن هذا الإعلان مع تسريبات تؤكد اقتراب عودة تبادل السفيرين الذين جرى سحبهما عام ٢٠١٨، وبات الموضوع مسألة وقت ليس إلا، وأن كافة الترجيحات تصب في انتصار "أوفوك أولوتاش" سفيرًا لتركيا في الكيان، الذي يعد من أكثر الشخصيات القريبة والصادقة لرئيس النظام التركي، وهو من دارسي اللغة العبرية، وبعد خبراً في الوقت ذاته بالشؤون الإيرانية، وهو ما يعني رغبة أردوغان بالتقرب مع الاحتلال لأسباب عديدة، وتمثل هذه الأسباب:

قد تكون رسالة ضمنية من قبل أردوغان للكيان الإسرائيلي بشكل عام ولنتيابو بشكل خاص، بدفع حركة الإخوان المسلمين” للتطبيع مع دولة الاحتلال، وهو ما قد يثير لعاب الإسرائييليين في الحصول على مثل هذا مكسب، نظراً لما تمتّع به تركيا من دور مركزي في التحكّم بمسار مواقف الإخوان وتوجهاتهم، وما يؤكّد هذا الاحتمال أنّ هذه الماجاهرة بتطبيع العلاقات جاءت بعد ساعات قليلة من إقدام حزب العدالة والتنمية المغربي، الذي يعدّ أحد أكبر فروع الإخوان في المغرب، على تأييد تطبيع العلاقات المغربية الإسرائيليّة، وفي حال تأكيد هذا الاحتمال فإنّ “إسرائيل” تكون قد ضمنت تحديد أحد أهم الفروع المحسوبة على التيارات الإسلامية من جانب، وتكون مقدمة لنزع الشقاق بين الإخوان والتيارات الإسلامية الأخرى،

لجهيري: سوريا تعول على مجموعة الـ 77 والصين لوقف سرقة مواردها الطبيعية



أمطار متفاوتة الغزارة في المحافظات أعلىها 70 مم في حض



شهدت كل المحافظات خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية هطلات مطرية متقدمة الغزارة سجل أعلاها ٧٠ مم في حضر الفنتيطة.

وذكرت نشرة مشروع الاستمطار الصادرة عن وزارة الزراعة والإصلاح الزراعي أن نسبة الهطل كانت في دمشق بريفها... في الحرمون ٦٠ مم ومضياها ٣٧ مم وسرغايا ٢٧ مم والزبيدياني ٢٢ مم وعسال الورد ١٨ مم وميسلون ١١ مم وجديدة الشيباني والتل دوما ١٠ مم وقطنا وقاسين ٧ مم ومساكن رزرة والكسوة ٦ مم ودمشق المزة ودور المطار ٥ مم وعقيبا ٣ مم والجراجر ٢ مم ومطار دمشق الدولي ١ مم.

وفي محافظة السويداء كانت كميات الهطل في عين العرب ٢٢ مم وصلخد ٢٥ مم وشهبا ٢٢ مم والسويداء ١٦ مم والمصورة ١٠ مم.

وفي محافظة س酣د سجلت كميات الهطل في بصرى ٢٥ مم والشيخ مسكنين ١٧ مم ودرعا ١٢ مم والمسفيرة ١١ مم ونوى ٨ مم والنصرين ٦ مم وتل شهاب ٤ مم.

وفي القنيطرة كانت في حضر ٧٠ مم والقنيطرة ٤٣ مم ونبع الصخر ٢٠ مم.

وفي محافظة حمص بلغت الهطلات في العريضة ٦١ مم وتلكلخ ٥٧ مم وقلعة الحصن ٢٨ مم وحمص ٢٧ مم ومرمريتا ٢٢ مم والرستن ٢٢ مم والناصرة ٢٢ مم والمخرم وتلدو ١٨ مم والقصير ١٦ مم وشين ١٥ مم والقريتين ٢ مم.

وفي محافظة حماة سجلت كميات الهطل في مصياف ٤٥ مم وعين حلاقيم ٤٠ مم ووادي العيون ٣٥ مم والسلمية ٣٢ مم والرصافة ٣٠ مم وريغو ٢٠ مم وحربينفسه ١٢ مم وعقيريات ١١ مم والحميري ١٠ مم والسعن وصوران ٩ مم وكفر زيتا ٨ مم ومحردة ٧ مم والصبرورة وحمة المدينة ٦ مم وفي الغاب سجلت في الكريم ١٧ مم وعين الكروم ١٤ مم وشطحة والسلقلية ١٣ مم وأفاميا ١١ مم.

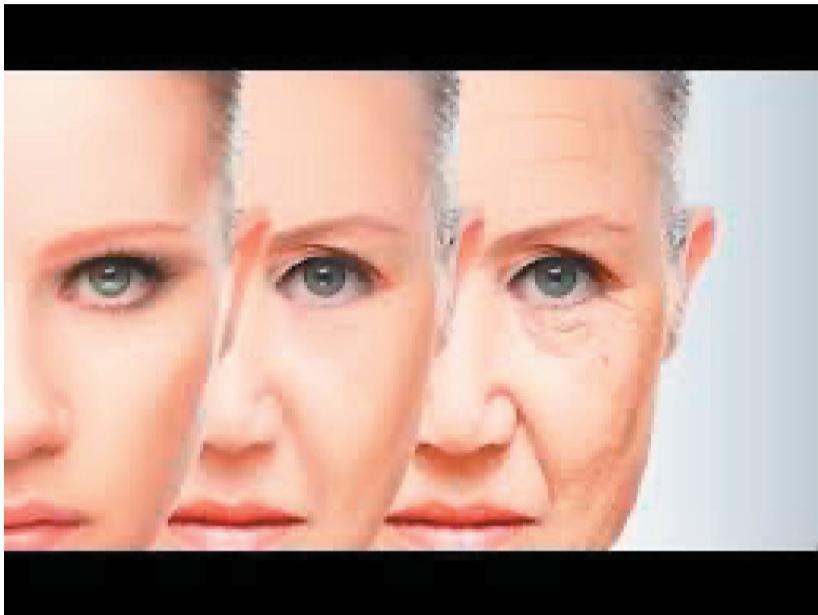
ترامب في خطابه الوداعي: نصلي من أجل الحفاظ على سلامة أميركا

أكَدَ الرئيس الأميركي المنتهية ولايته دونالد ترامب أنه يُسْتَعدُ لتسليم السلطة إلى إدارة جديدة دون أن يذكر الرئيس الجديد جو بايدن، مستعرضاً ما وصفه بإنجازاته خلال ولايته على مدى ٤ سنوات. وقال ترامب - في خطاب وداعي سجل الاثنين وأعلنه البيت الأبيض مساء الثلاثاء - إن هذا الأسبوع ستبدأ إدارة جديدة ونصلي من أجل نجاحها في الحفاظ على سلامة أميركا.

وفي لمحات وصفت بالهادئة خلافاً لخطابات الساقية، أكَدَ ترامب أن الحركة التي بدأها ما

رالت في بدايتها، في إشارة إلى الشعار الذي رفعه منذ البداية بجعل أميركا عظيمة. وفي إشارته إلى اقتحام أنصاره مبني الكابيتول (الكونغرس) في السادس من الشهر الجاري أثناء تصديقه على فوز بايدن، قال ترامب إن العنف السياسي هو هجوم على كل ما عزز به كأمريكيين ولا يمكن التسامح معه أبداً، مضيفاً أن جميع الأميركيين شعروا بالرعب من لهجوم على المبني. وبدأ ترامب بسرد ما وصفها بالإنجازات سواء على الصعيد الداخلي أو

علاج صيني لتأخير الشيخوخة



طور علماء صينيون علاجاً جديداً يمكنه إبطال بعض تأثيرات الشيخوخة في الفئران وإطالة عمرها، وهي النتائج التي قد تسهم يوماً ما في علاج مماثل للبشر. وتتضمن الطريقة التي وردت بالتفصيل في بحث نشرته دورية جورنال ساينس ترانسليشن ميديسن، تعطيل جين يسمى كات٧ الذي اكتشف العلماء أنه مساهم رئيسي فيشيخوخة الخلايا، حسب روبيتز.

وقالت المشرفة المشاركة على المشروع البروفيسور تشوشينج (٤٠ عاماً)، والمتخصصة في طب الشيخوخة والطب التجديدي من معهد علم الحيوان في الأكاديمية الصينية للعلوم: إن العلاج المحدد الذي استخدموه والنتائج كانت الأولى من نوعها على مستوى العالم. وأضافت: “تُظهر هذه الفئران بعد فترة من ستة إلى ثمانية أشهر تحسناً عاماً في المظهر وقوة التتشبث، والأهم من ذلك امتداد عمرها بحوالي ٢٥ في المئة”.

استخدم فريق علماء الأحياء التابع للأكاديمية الصينية طريقة لفحص آلاف الجينات بحثاً عن تلك التي تعد محركات قوية على نحو خاص للشيخوخة الخلوية، وهو المصطلح المستخدم لوصفشيخوخة الخلايا. وقالت البروفيسور تشوشينج: إنهم حددوا ١٠٠ جين من بين حوالي عشرة آلاف، وكان كات٧ هو الأكثر فعالية في المساعدة بالشيخوخة في الخلايا، هذا الجين هو واحد من عشرات الآلاف من الجينات الموجودة في خلايا الثدييات، وقام الباحثون بتثبيطه في كبد الفئران باستخدام طريقة تسمى الناقل الفيروسي البطيء، وعلى الرغم من ذلك فإن الطريقة لاتزال بعيدة عن الاستعداد للتجارب البشرية وفقاً لما ذكرته تشوشينج.

وأضافت: “في النهاية نأمل أن نتمكن من إيجاد طريقة لتأخير الشيخوخة ولو بنسبة ضئيلة جداً في المستقبل”.

ما علاقة الاستهلاك المعتدل للقهوة بطول العمر؟

يعتمد الكثيرون على القهوة في الحياة اليومية من أجل تنشيط الجسم وتحسين أداء العمل خلال اليوم، فالقهوة تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن، كالمنغنيسيوم والبوتاسيوم، والكثير من الفوائد الصحية، حيث تقول الدراسات العلمية: إن الاستهلاك المعتدل لمشروب القهوة له تأثير مفيد على متوسط العمر، والدورة الدموية، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض.

وقد تحدث الطبيب الروسي، اختصاصي التغذية، ميخائيل غينزبورغ، عن تأثير شرب القهوة المتوقع على متوسط العمر، وعلى صحة الإنسان، حسبما نشره موقع “تي في سفيفيزدا” الروسي، ووفقاً لاختصاصي التغذية، فقد أشارت دراسات أجربت على مجموعة من الناس إلى (أولئك الذين يشربون الكثير من القهوة، وأولئك الذين لا يشربون القهوة على الإطلاق)، وأفادت النتائج بأن الأشخاص الذين يشربون من ٣-٤ أكواب من القهوة يومياً يعيشون أطول في المتوسط، وأقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والأمراض السرطانية، وبالتالي، فإن الاستهلاك المعتدل لهذا المشروب سيسمح للشخص بأن يعيش فترة أطول وأفضل.

وأشار خبير التغذية غينزبورغ إلى أن القهوة تحتوي على قلويدات تعمل على تعدد الأوعية الدموية، وتحسن الدورة الدموية الدماغية، ولا تؤثر في ضغط الدم ونبضات القلب، وخالص غينزبورغ إلى أن التأثير السلبي للقهوة على الجسم يتجلّى فقط في طريقة تعاطيها.



خطر صحي ينبغي الحذر منه!



تعد العلامات الخارجية لارتفاع ضغط الدم نادرة حتى تصل إلى حالة حرجة، وتساهم العديد من العوامل في تطوره، بما في ذلك الوزن، وربط MedicAlert “زيادة الوزن” بارتفاع ضغط الدم، ويعتبر مؤشر كتلة الجسم بين ١٨، ٢٥ و”زن صحي”， في حين أن أي شخص يصل المقياس لديه إلى ما فوق ٢٥ يكون قد انتقل إلى فئة الوزن الزائد، وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية: إن أفضل طريقة لفقدان الوزن هي من خلال الجمع بين النظام الغذائي والتمارين الرياضية، وقد تكون هذه هي الخطوة الأولى في التأكيد من تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ومن المهم ملاحظة أن مؤشر كتلة الجسم لا يمكنه التمييز بين الدهون الزائدة أو العضلات أو العظام، لذلك، يعد قياس الخصر فكرة جيدة أيضاً لتنبئ الصحة، ولقياس الخصر بشكل صحيح، ابحث أولًا عن أسفل أضلاعك وأعلى وركيك، ثم لف شريط قياس من حول جسمك بين هاتين النقطتين، وأخرج الزفير بشكل طبيعي قبل إجراء القياس، وهناك سبب آخر لارتفاع ضغط الدم، كما لوحظ من MedicAlert، يتمثل في عدم ممارسة الرياضة، ومع ذلك، إذا كنت تمارس الرياضة كثيراً، فستكافأ بفائدة وزن صحي، ومخاطر صحية أقل.

وتشمل العوامل الأخرى التي تساهم في ارتفاع ضغط الدم ما يلي:

والنوبات القلبية، وتشمل العلامات التحذيرية لارتفاع ضغط الدم: عدم وضوح الرؤية، والألم في الصدر، والدوخة، والصداع، وإذا اخترت عدم القيام بذلك، فأنت تعرض نفسك لخطر الإصابة بالسكتات الدماغية، والخرف الوعائي، وأمراض الكلى، والتزيف في الأنف، والضيق في التنفس.

التدخين، والتغذية السيئة، ورداة نوعية النوم، وتناول الكحول، والإكثار من الكافيين والمالح، ولحسن الحظ، كل هذه عوامل قابلة للتتعديل، ما يعني أن لديك القدرة على القضاء على ملفات تعريف