

٧ خلال شهر.. أكثر من ١٢ مليار ليرة قروض «التسليف» وفق بوليصة التأمين

٧ أجور نقل الخضر بين المحافظات تتضاعف بسبب المحروقات

٨ محافظة دمشق ترد: مشفى التوليد الجامعي يحصل على احتياجاته كاملة من المازوت

٩ نقص في حليب الأطفال والكميات المتوافرة توزع على شكل حصص في الصيدليات

## «قسد» ترفض تسليم منبج وعين العرب للجيش العربي السوري استجابة لتعليمات واشنطن

«الوطن» - وكالات

بالتوازي مع استمرار الجهود السياسية لمنع أي عدوان بري تهدد الإدارة التركية بالقيام به في شمال سورية، يواصل الاحتلال الأميركي مساعيه لإفشال هذه المحاولات وهو الأمر الذي مازال يلقى أذاناً من قبل ميليشيات «قوات سورية الديمقراطية - قسد».

مواقع إعلامية كردية نقلت عن مصدر كردي وصفه بـ«المطلع» أن تركيا وروسيا وإيران «تمارس ضغوطاً كبيرة» لإقناع «قسد» بتسليم مناطق الشهباء بريف حلب الشمالي، للجيش العربي السوري، ولاسيما منبج وعين العرب شرق حلب، بهدف إزالة ما تقول الإدارة التركية إنها مبررات للقيام بعملية عسكرية في مناطق سيطرة سيطرة الميليشيات بعمق ثلاثين كيلومتراً. وتصر «قسد» حسب المصدر على عدم تسليم هذه المناطق للجيش العربي السوري «من دون اتفاق حول مستقبل المنطقة».

يأتي ذلك في وقت تحاول الولايات المتحدة إفساح أي فرصة لنجاح الوساطة الروسية عبر زرع الأوهام لدى «قسد» بأنهم ستكون الحامي لها حال وقوع عدوان تركي في مناطق سيطرتها، على الرغم من إبداء متزعم «قسد» مظلوم عبيدي خلال حوار صحفي قبل أيام بواحث قلقه من ارتكاب الإدارة الأميركية الحالية «خيانة» كما حدث مع إدارة الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب إبان العدوان التركي على شمال سورية عام 2019.

واعتبر المصدر، أن «ضغوط أميركا أجبرت تركيا على التراجع عن هجومها العسكري البري شمال سورية، لكن كل الخيارات لا تزال مفتوحة، و«قسد» مستعدة لأي حرب جديدة في المنطقة، وفق قوله.

وفي هذا السياق، سيرت قوات «التحالف» الخميس الماضي دورية مشتركة، على الثانية في غضون الأسبوع المنصرم بعد تعليق عمل الدوريات من قبل «قسد» نهاية الشهر الفائت اعتراضاً على القصف التركي لمناطق نفوذها.

## للمرة الثالثة خلال الشهر الجاري

# الجيش يعزز حضوره في ريف حلب والهدوء الحذر يسود شمالاً

«حلب- خالد زنكلو



من تعزيزات الجيش العربي السوري في محيط منبج (عن الإنترنت)

على التوالي في ريف حلب الشمالي والشمالي الشرقي، وأشارت المصادر إلى أن التعزيزات الجديدة للجيش العربي السوري إلى منبج، هي الثالثة من نوعها خلال الشهر الجاري، والذي شهد قدوم تعزيزات مشابهة في مطلع وفي الـ منه، الأمر الذي دعم وحداته في التصدي لأي عدوان تركي محتمل. وسحباً منبجاً، هيمن الهدوء الحذر على طول خطوط تماس جبهات القتال شمال وشرق البلاد، وفيما الهدوء الحذر أمس من دون خروقات واسعة من جيش الاحتلال التركي، الذي يبدو أنه يتربص بأوامر إدارة أردوغان التي تجري اتصالات مع موسكو وواشنطن بشأن عملية الغزو البرية المقيدة وغير المحددة بتاريخ إعلان حتى اليوم.

المنشأة سابقاً. وأشارت المصادر إلى أن التعزيزات الجديدة للجيش العربي السوري إلى منبج، هي الثالثة من نوعها خلال الشهر الجاري، والذي شهد قدوم تعزيزات مشابهة في مطلع وفي الـ منه، الأمر الذي دعم وحداته في التصدي لأي عدوان تركي محتمل. وسحباً منبجاً، هيمن الهدوء الحذر على طول خطوط تماس جبهات القتال شمال وشرق البلاد، وفيما الهدوء الحذر أمس من دون خروقات واسعة من جيش الاحتلال التركي، الذي يبدو أنه يتربص بأوامر إدارة أردوغان التي تجري اتصالات مع موسكو وواشنطن بشأن عملية الغزو البرية المقيدة وغير المحددة بتاريخ إعلان حتى اليوم.

المنشأة سابقاً. وأشارت المصادر إلى أن التعزيزات الجديدة للجيش العربي السوري إلى منبج، هي الثالثة من نوعها خلال الشهر الجاري، والذي شهد قدوم تعزيزات مشابهة في مطلع وفي الـ منه، الأمر الذي دعم وحداته في التصدي لأي عدوان تركي محتمل. وسحباً منبجاً، هيمن الهدوء الحذر على طول خطوط تماس جبهات القتال شمال وشرق البلاد، وفيما الهدوء الحذر أمس من دون خروقات واسعة من جيش الاحتلال التركي، الذي يبدو أنه يتربص بأوامر إدارة أردوغان التي تجري اتصالات مع موسكو وواشنطن بشأن عملية الغزو البرية المقيدة وغير المحددة بتاريخ إعلان حتى اليوم.

## رئيس الأركان البريطانية دعا إلى علاقات وثيقة أكثر مع موسكو القوات الروسية تتقدم في دونيتسك.. وأنطونوف: الطريق طويل لعالم متعدد الأقطاب



القوات الروسية تتقدم في دونيتسك (عن الإنترنت)

الولايات المتحدة، وقال: إن «الطريق طويل أمام بناء عالم متعدد الأقطاب، وفي خضم هذا التحول لن يتوقف التنافس الروسي الأميركي بين لبله وضحاها»، مشدداً على أن هذا التنافس على كل حال يجب أن يقوم على أساس من الاحترام المتبادل.

بالقابل دعا رئيس الأركان العامة البريطانية، أمس الأحد، إلى علاقات وثيقة أكثر مع روسيا، ونقلت وكالة «نوفوستي» عن الأدميرال توني راداكين قوله في حديث لصحيفة «التغراف» بعد محادثات كان أجراها مع نظيره الروسي فاليري غيراسيموف: إنه يرغب في قيام علاقات أقوى مع روسيا لتحقيق أقصى فائدة.

وقال راداكين: «لقد قلنا دائماً إننا سنستقي على اتصال، لكننا لن ندخل هنا في تفاصيل ما ناقشناه، وهو (غيراسيموف) من جانبه يؤيد ذلك جيداً، نرغب في أن يكون هناك مزيد من الاتصالات المنتظمة، إننا سنستقي على اتصال، حتى لو كانت المحادثات صعبة».

وأضاف: «الخطر يكمن في تثبيت المرء بالوضع الحالي، وهو ما قد يدفعه إلى المغالفة، يجب عليه اللجوء إلى التحليل، ولكن مع عدم التضادي في ذلك، ويجب عليه أن يحاول البقاء متزناً».

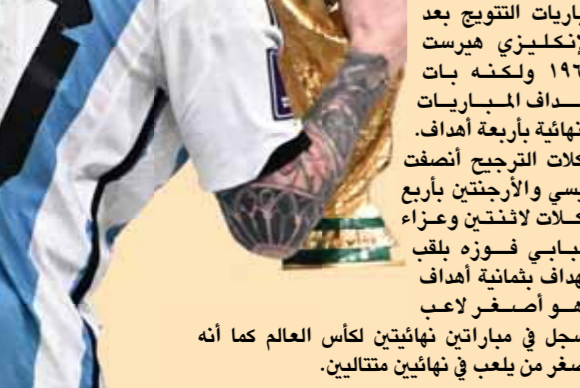
## المحافظ يطالب الحل من وزير النفط ٧٠٠ شاحنة محملة بالبضائع من مرفأ طرطوس تنتظر المازوت

«طرطوس- هيثم يحيى محمد عادت أزمة الشاحنات المحملة من مرفأ طرطوس والمتوقفة عند مكتب الدور منذ عدة أيام بانتظار المازوت لتظهر مجدداً وتستفحل بعد أن مضت خمسة أيام على المشكلة من دون أن ينجحها من المعائن. وفي وقت سابق، توجه العديد من السائقين ومعهم جميعتهم لـ«الوطن» ليشروا معاناتهم ويطلبوا بالمساعدة على معالجة أسبابها وتعبئة شاحناتهم ليتمكنوا من نقل البضائع المحملة عليها إلى المحافظات، وأكدوا في شكوى تقدموا بها أن الوضع مساوي وأن هناك نحو ٧٠٠ سيارة شاحنة محملة بالفحم والذرة والشعير والرز والسكر والسماد تنتظر منذ الأربعة الماضي عند مكتب تنظيم البضائع لتعبئتها بمادة المازوت من دون جدوى وطلبوا بإيجاد حل لسعائها وسريع.

## اجتماع لمتخصصي باسبيليا سيتي مع المسؤولين عن المشروع لم يثمر شيئاً

سكنون الدفعة كبيرة وتغطي المصاريف. وقال الأهالي: إنه لم يتم الاستماع لمطالبهم خلال الاجتماع التظيمية الثانية، أربعة مقترحات خلال اجتماع مع المسؤولين عن المشروع، حصلت «الوطن» على نسخة منها أولها تجزئة الدفعة التقديرة على مراحل حتى يتمكن الأهالي من التسديد، وثانيها تخفيض نفقات المشروع من الأضرار والمشروعات التي تخصهم، وتدرجوا بموضوع سعر التكلفة والتخصم. وحسب المعطيات التي وصلت إلى صحيفة «الوطن» من لجان الأخياء والمخاطر لا يوجد أي شخص لديه المقدرة على دفع ١٠٠ مليون ليرة فوراً، وحتى لو فكر بعرض أي شيء للبيع فلا يمكنه التسديد خلال شهر من التخصيص حسب الأعلان. وكانت «الوطن» نشرت تفاصيل المشكلة الأسبوع الماضي الأمر الذي لاقى استحسان الأهالي على نشر مطالبهم.

# التانغو بطل العالم بفوزه على فرنسا بركلات الترجيح ميسي يحقق حلم الملايين..



بالمقابل ظهر لاعبو التانغو متحررين، يلعبون بمزاج عال متفاعلين مع حساسة جماهيرهم التي غطت تسعين بالمئة من مدرجات ملعب لوسيل. التفوق الأرجنتيني ترجمه ميسي بركلة جزاء عند الدقيقة الثالثة والعشرين التي كانت تاريخية في حياة ميسي. ففيها عادل مالديني من حيث عدد الدقائق الملعوبة بألفين ومنتين وسبع عشرة دقيقة، وهو الذي يلعب المباراة الموندالية السادسة والعشرين متجاوزاً الألماني ماتيس الذي صمد رقه ٢٤ عاماً.

والحال الوقت الإضافي تقدم ميسي من جديد عند الدقيقة ١٠٩، وفن المتابعون أن المباراة في طريقها للحمق ولكن مبابي سجل من ركلة جزاء التعادل في الدقيقة ١١٧ ليصبح فاني لاعب يسجل الهاتريك في

مباريات التتويج بعد الإنكليزي هيرست ١٩٦٦ ولكنه بات هداف المباريات النهائية بأربعة أهداف. ركلات الترجيح أنصفت لميسي والأرجنتين بأربع ركلات لانتئين وعزاء مبابي فوزه بلقب هداف بثمانية أهداف يسجل في مباراتين نهائيتين لكأس العالم كما أنه أصغر من يلعب في نهائيتين متتاليتين.

عند الدقيقة السادسة والثلاثين. وبعد أربع دقائق قام المدرب الفرنسي ديشان بتبديل لاعبين ما ديميلي وجيرو ودخل تورام ومواني، وهذا لم يحدث بتاريخ المباريات النهائية في الشوط الأول.. الشوط الثاني بدأه التانغو مهاجماً يبحث عن الهدف الثالث وواصل في ماريا الخطورة والمتابع لا يشعر بإمكانية الرد الفرنسي، ولكن خلال دقيقتين ٨٠ و٨١ سجل مبابي هدفين الأول من ركلة جزاء لتدفع الأرجنتين ضمن الاستفتاء.

وخلال الوقت الإضافي تقدم ميسي من جديد عند الدقيقة ١٠٩، وفن المتابعون أن المباراة في طريقها للحمق ولكن مبابي سجل من ركلة جزاء التعادل في الدقيقة ١١٧ ليصبح فاني لاعب يسجل الهاتريك في

مباريات التتويج بعد الإنكليزي هيرست ١٩٦٦ ولكنه بات هداف المباريات النهائية بأربعة أهداف. ركلات الترجيح أنصفت لميسي والأرجنتين بأربع ركلات لانتئين وعزاء مبابي فوزه بلقب هداف بثمانية أهداف يسجل في مباراتين نهائيتين لكأس العالم كما أنه أصغر من يلعب في نهائيتين متتاليتين.







إدخال آليات (المبيت) ضمن نظام الـ(جي بي إس) والبدء بزيادة المازوت للسرافيس حتى ٦٠ ليترًا اعتباراً من اليوم محافظة دمشق ترد: مشفى التوليد الجامعي يحصل على احتياجاته كاملة من المادة ونستغرب تبرير إيقاف العمليات الباردة بوجود أزمة محروقات!

رمضان لـ«الوطن»: المشفى رفض استلام المادة السبت الماضي بجهة عطلة.. ومستعمرون بتزويد وسائل النقل خلال أيام العطلة القادمة



٨ آلاف لتر وفرة يومياً من تطبيق الـ(GPS) على باصات النقل الداخلي الخاصة

السرافيس بمادة المازوت وبشكل يومي، مضيافاً: كان من الأجدى مخاطبتنا من إدارة المشفى في حال وجود أي خلل، والدليل على ذلك أن جميع المشافي تعمل ضمن المعتاد من دون أي نقص أو انقطاع في المادة. وفيما يخص واقع عمل آليات المبيت بالنسبة لنقل موظفي الدولة، كشف عضو المكتب التنفيذي عن إدخال جميع آليات المبيت ضمن نظام الـ(جي بي إس) بما يشمل ٨٠٠ آلية من المقرر أن تتركب الجهاز حتى نهاية العام الجاري، مبيناً أنه تم التركيب لـ ٥٠ باصاً من الآليات حتى تاريخه، علماً أنه تم البدء بآليات المبيت الخاصة بالمحافظة وذلك لتزويد الأجهزة، وبالتالي دخول جميع الآليات على مسار النقل الإلكتروني. هذا ونوه رمضان بأهمية الاجتماع الذي

الكثيرين. وقال رمضان: لم يصلنا أي كتاب من مشفى التوليد يؤكد وجود نقص أو انقطاع في المادة، مؤكداً أنه تم منذ أسبوع (السبت) الطويل تقديم جميع الخدمات العلاجية والإسعافية للمرضى، بحيث يجري المشفى وسلياً من ٢٥ عملية إلى ٣٠ عملية ولادة طبيعية وقصرية بشكل يومي، إضافة إلى استقبال عدد من الحالات الواردة من بعض المشافي. وفي رد على هذا الموضوع، أكد عضو المكتب التنفيذي لقطاع المحروقات في محافظة دمشق محمد قريش رمضان لـ«الوطن» أن المشافي العامة تزود بكل الكميات المخصصة لها، كما أن مخزون هذه المشافي هي عبارة عن خطوط معفاة من التقنين

أجور الحراثة تمنع فلاحين من زراعة أراضيهم

مدير زراعة السويداء: نسبة زراعة القمح ٤ بالمئة من الخطة الزراعية حتى الآن



مفرغة من مضامينها لتأتي القرارات على أرض الواقع وتمنع في كسر الفلاح وإرغامه على هجر أرضه قسراً. مدير زراعة السويداء أيهم حامد أكد لـ«الوطن» عجز كثير من المزارعين عن زراعة الأراضي لعدم حصولهم على الحد الأدنى من مخصصاتهم مادة المازوت لزوم حراثة الأرض وزراعتها الأمر الذي أدى إلى اقتصار نسبة زراعة القمح على ٤ بالمئة من الخطة الزراعية حيث لم تتجاوز المساحات المزروعة حتى تاريخه ١٤١٩ هكتاراً من أصل ٣٥ ألف هكتار من القمح لتسجل نسبة زراعة الشعير ١٦ بالمئة فقط حيث تمت زراعة

مفرغة من مضامينها لتأتي القرارات على أرض الواقع وتمنع في كسر الفلاح وإرغامه على هجر أرضه قسراً. مدير زراعة السويداء أيهم حامد أكد لـ«الوطن» عجز كثير من المزارعين عن زراعة الأراضي لعدم حصولهم على الحد الأدنى من مخصصاتهم مادة المازوت لزوم حراثة الأرض وزراعتها الأمر الذي أدى إلى اقتصار نسبة زراعة القمح على ٤ بالمئة من الخطة الزراعية حيث لم تتجاوز المساحات المزروعة حتى تاريخه ١٤١٩ هكتاراً من أصل ٣٥ ألف هكتار من القمح لتسجل نسبة زراعة الشعير ١٦ بالمئة فقط حيث تمت زراعة

القصير لـ«الوطن»: وعود من «الاقتصاد» بتحسين التوريدات خلال العام القادم

نقص في حليب الأطفال والكميات المتوافرة توزع على شكل حصص في الصيدليات

٢٢

نقيب صيادلة القنيطرة لـ«الوطن»: بعض المواطنين اعتادوا نوعاً معيناً من الحليب ولا يرغبون النوع الجديد



مشفى اباطة في اختصاص التشخيص المخبري وقسم منهم موظفون، لافتاً إلى أن هناك وفرة في الصيدليات في القنيطرة. وأشار إلى أن هناك تشدداً من وزارة الصحة والقنيطرة المركزية في هذا المجال لتكثيف تجاريد الشهادات، لافتاً إلى أن هناك ٩٥ باصاً من الصيادلة ملتزمون في صيدلياتهم حتى إن البقية من الممكن أن يعتصدا على صيدلاني فترة معينة ولكن بإشراف الصيدلي.

هذه الأصناف وحتى لا يكون هناك نقص فيها وبالتالي فإن المواطن يضطر إلى الدواء البديل ويكون غالي المفعن إضافة إلى ذلك فإنه غير آمن وقد يكون مجهول المصدر، معتبراً أن توافر الدواء الوطني أفضل بكثير من الجوء إلى أدوية مجهولة المصدر. وفي موضوع آخر أكد متزور أن عدد صيدليات في القنيطرة نحو ٢٧٠ صيدلياً معظمهم يمارسون المهنة وبعضهم يتابعون تحصيلهم العلمي في الدراسات العليا في

وجدت أنها قليلة في الأسواق التي فيها خسارة كبيرة للمعامل وبالتالي ارتأت بأن يكون هناك تعديل بسيط لأسعار هذه الزمورين وبالتالي فإن زيادة عدد الموردين يسهم في سد النقص الذي يحصل من وقت لآخر، ومبيناً أن عدد شركات حليب الأطفال العاملة في الأصل ليس كبيراً وهو محدود وهي ليس مثل شركات الأدوية. وفيما يتعلق برفع بعض الزمور الأدوية في هذا متعلق بموضوع الاستيراد وليس للتقاية أي دور في ذلك.

٧٠٠ شاحنة محملة بالبضائع الواردة عبر مرفأ طرطوس تنتظر المازوت منذ خمسة أيام.. والمحافظ يطلب الحل من «النفط»



كبرى فعلاً، مشيراً إلى وجود نحو سبعة شاحنة محملة بمختلف المواد للقطاع العام والخاص وكلها تنتظر مادة المازوت والكمية التي تأتي إلى محطة المكتب قليلة مقارنة بالكميات التي تحتاجها الشاحنات المحملة والتي لا تقل عن ٢٤٠ ألف لتر وأنهم يعطون المازوت وأخبرونا بأننا سوف نعبي مازوت أول من أمس السبت لكن وصلنا إلى المحطة ولم يعينوا لنا بحجة أنهم لا يستطيعون التعجبة إلا لشاحنات القطاع العام. وتساءل هؤلاء: كيف ذلك؟ علماً أننا عندما تم طلب السيارات الأربعة من مكتب الدور سألنا هل ستتم تعجبة المازوت لسياراتنا؟ فأجاب كل موظفي المكتب: نعم ولولا ذلك لما حصلنا سياراتنا لكن عندما وصلنا إلى المحطة لم يعينوا لنا.. لماذا؟ وإلى متى تنتظر تعجبة مدير مكتب تنظيم نقل البضائع بطرطوس محمد عبد الرحمن قال رد على الشكاوى: إن المشكلة

وزير التربية يستنفي ٢١٨ طالباً من شرط المعدل والعمر في دير الزور

عبد المتعم مسعود

كشف مدير تربية دير الزور جاسم الفريخ عن صدور قرار من وزير التربية يعالج بموجبه أوضاع ٢١٨ طالباً من مجمع العشارة التربوي في محافظة دير الزور ولحقهم بالتعليم النظامي وذلك بسبب عدم توفر ثانوية مهيبة للتحقق بها في منطقتهم الشاسعة التي تزيد على ٢٥ كم وتضم قرى الدوير وتشربين ومدينة صيخان وقرى دبلان واغربية وسويدان وناحية العشارة، مبيناً أن استثناء هؤلاء الطلاب جاء شرطاً بأن يكملوا دراستهم في مدارس المجمع حصراً.

وأوضح الفريخ في تصريح خاص لـ«الوطن» أن جميع الطلاب المستنفيين هم الناجحون في مرحلة التعليم الأساسي للعام الحالي. وأن الاستثناء جاء وفقاً للكتاب من شرط السن والمعدل وفقاً لتعليمات ٢٠٢٢-٢٠٢٣. وحول إمكانية تأخير امتحانات هؤلاء الطلاب خلال الفصل الأول لكونهم التحقوا متأخرين مع بداية الشهر الحالي أوضح الفريخ أن ذلك لم يتضمنه الكتاب لكن المديرية ستعتمد على تكثيف المنهاج لهم إضافة لدورات خاصة لهم حتى يتقدموا للفحص مع زملائهم. وفقاً للفريخ فإن العملية التربوية في مجتمعات الريف خصوصاً العشارة، البيشمي، الميادين تعاني من نقص في الأساتذة الاختصاصيين ويتم تكليف المتاسمين في هذا الأمر، إضافة إلى تكليف الموجهين الاختصاصيين بإعطاء دروس للطلاب، على حين أن العملية التربوية مستقرة في الحلقين الأولى والثانية.

وأشار الفريخ إلى أن عدد المدارس التي أعيدت للخدمة في الريفين الأولى والشمالية إضافة إلى القرى الخمس شرق النهر بلغ ٢٧٠ مدرسة ولا تزال هناك ٤٠٠ مدرسة تحتاج إلى تأهيل أو إعادة تأهيل أو ترميم. وبين أن عدد المقبولين لصلحة المحافظة في المسابقة الأخيرة بلغ ٤٥٠ من الفئة الأولى و ٣٠٠ من الفئة الثانية وأن عدد المعلمين في المحافظة ١٠ آلاف معلم ومعلمة يضاف لهم ١٢٠٠ مكلّف. ولغفت مدير التربية إلى أهمية عودة إعداد المدرسين للعمل هذا العام وسجل باختصاص اللغة الإنكليزية ٨٩ طالباً واللغة الفرنسية ٤٨ طالباً وفي قسم الرياضيات ٢٨ طالباً وفي القسم ٢٦ طالباً يضاف لهم طلاب معهد الموسيقى ٦٠ في السنة الأولى و ٥٥ في السنة الثانية وفي قسم الرسم ٨٥ في السنة الأولى و ٦٥ في السنة الثانية.

## أطباء: تشابه في أعراضها مع «أنفلونزا الخنازير» بسبب كثرة الوفيات.. وآخرون: لا توجد تعاليل تثبت أو تنفي ذلك أكثر من ٢٠ وفاة بمناطق خارج السيطرة في الرقة غير مفسرة طبياً

### مدير صحة الرقة: معلومات عن ارتفاع معدل الإصابات ونعمل على التأكد منها

محمود الصالح

تداولت مواقع التواصل الاجتماعي، وصفحات عدد من الأطباء في المناطق الواقعة خارج سيطرة الدولة في محافظة الرقة انتشار عدد كبير من الإصابات بالإنفلونزا الفيروسية غير المفسرة طبياً، التي تصيب في معظمها الأطفال دون الخمس سنوات.

البعض من الأطباء أكد أن القصد من نشر هذه المعلومات هو دعوة المعنيين بالجبال الصحي لأخذ التدبير الوقائية اللازمة من أجل الحد من انتشار الوباء حيث إن الفئة المستهدفة من المرضى هم الأطفال تحت سن الخامسة، إضافة إلى أن الأمراض المنتشرة حالياً عند الأطفال هي رشح عادي الذي يتظاهر على شكل سيلان أنفي وترفع حروري خفيف لا يدعو للقلق نهائياً وهي الأنفلونزا الموسمية أو «الكريب» العادي الذي يتكرر سنوياً ويتظاهر على شكل حرارة وصداغ وآلم بالبلعوم وآلم بالعضلات والعيان وسعال جاف ويستمر من ٥ إلى عشرة أيام ويحتاج إلى مسكنات وخافضات حرارة وذلك ما يسمى الأنفلونزا الخنازير التي تشبه أعراض الأنفلونزا الموسمية المذكورة سابقاً لكن أعراضها تكون أشد والإصابة الرئوية تكون قاتلة في أغلب الأحيان وهناك الكثير منها قد حدثت وهناك حوالي ٣٠ وفاة تقريباً حتى الآن. وأضاف الأطباء إنه يمكن لفيروس كورونا أن تسبب الأعراض نفسها ولكن كورونا لا تسبب أدباً رئوية عند الأطفال وذلك وفقاً للدراسات العالمية، ويؤكد الأطباء أنفسهم أن التشخيص الدقيق هو عن طريق أخذ مسحات من البلعوم والمفرزات



مفسرة ولا توجد مشكلة وراثية عائلية والفحوص المجرة ونتيجة البزل كانت أغلبيتها سلبية، وبالسؤال عن حالة البعض من الأطفال يكون قد تعرض لحالة تزام أو كريب منذ أسبوع بعدها جاء إلى المستشفى بحالات اختلاجات غير حرورية غير مفسرة أو حالات إغماء ويضطر الطبيب في مثل هذه الحالات لوضع الطفل على المنفسة مع ذلك الرقة والطبقة التي لا تتعدى ٣٠ منفاة على الأكثر حسب كلام الأطباء في مناطق خارج السيطرة.

ولفت أطباء أطفال إلى أن الأنفلونزا الموسمية أو ما تسميه بالهجة العامية (كريب) لم يقلل تقريباً حتى الآن. وأضاف الأطباء إنه يمكن لفيروس كورونا أن تسبب الأعراض نفسها ولكن كورونا لا تسبب أدباً رئوية عند الأطفال وذلك وفقاً للدراسات العالمية، ويؤكد الأطباء أنفسهم أن التشخيص الدقيق هو عن طريق أخذ مسحات من البلعوم والمفرزات

عادية وهي الأنفلونزا الموسمية، ولكنها كانت في هذا العام أكثر شدة لتراقفها مع انتشار الحصبة. وبين الصالح أنه لا يمكن لأحد ادعاء أن تلك الإصابات هي أنفلونزا الخنازير إلا من خلال تحليل مخبري وهذا التحليل غير موجود، وبالتالي لا يمكن القول إن هذه الجائحة هي غير عادية، لأنه حتى في الأنفلونزا العادية هناك وفيات تصل إلى ٥ بالمئة بين المرضى، وهناك ١٠ بالمئة من المصابين يدخلون العناية المشددة وهذا أمر طبيعي.

ونظراً لغياب مصدر رسمي يعمل على الأرض في مناطق خارج السيطرة فإن كثيراً من الأهالي يخشون من أن تكون هناك أيد خبيثة تقصصت نشر وباء معين بعد أن أصبحت أيام المحتل في تلك المناطق معدودة هناك. «الوطن» تابعت الموضوع مع مدير الصحة غيث المحمود الذي قال: وردتنا معلومات

من مناطق خارج السيطرة عن ارتفاع معدل الإصابات بالإنفلونزا التنفسية في مناطق خارج سيطرة الدولة في مدينتي الرقة والخوررة وتشير المعلومات إلى أن معدل الإصابات هو أكثر من المعتاد، وكذلك شدة المرض هي أعلى من المعتاد، ويتم التقصي عن هذه المعلومات والاتجاه للوقوف على حقيقة الوضع هناك، حيث تعمل مديرية الصحة على ترصد الإصابات وسير المرض. وفي المناطق المحررة بين مدير الصحة أنه تم أخذ مسحات من حالات الرشح بشكل وقائي لحالات الإنفلونزا التنفسية للتحري عن كورونا، وكانت نتيجة كل المسحات في المناطق المحررة سلبية، ويؤكد أن معدل وشدة الإصابات في الريف المحرر للإنفلونزا التنفسية طبيعيان.

ونوه إلى وجود حملة لقاح وتوعية بمرض كورونا وجميع الأمراض التنفسية ستقوم بها مديرية الصحة في المناطق الواقعة خارج السيطرة بدأت أمس، وتهيب مديرية الصحة بالمواطنين اتباع الإجراءات الاحترازية المعروفة لقطع سرية أي حالات إصابة بالإنفلونزا التنفسية على مختلف أنواعها ومستوياتها.

أخيراً ونظراً لغياب التام لدور المنظمات الدولية وخاصة منظمة الصحة العالمية في المناطق الواقعة خارج سيطرة الدولة، وخشية من انتقال أي وباء في حال وجوده، تنمى على الهلال الأحمر العربي السوري الإسراع في أخذ مسحات من المرضى المصابين في مناطق خارج السيطرة للوقوف على حقيقة وجود أي وباء من عدمه، وعدم ترك الساحة هناك لمن يسعى إلى تحقيق مكاسب شخصية على حساب حياة الناس.

انتقل بحرا عنده كهربا  
لنغرف مين أخذ الكاس؟



## «الحطب الأسود» يتجاوز المليون ليرة

# طن أحطاب حراجية لكل بطاقة عائلية.. ومدير زراعة اللاذقية: السعر وزارياً ٥٠٠ ألف ليرة للطن الواحد

اللاذقية - صبير سمير محمود

لا خيارات أمام المواطنين في اللاذقية فيما يخص نوع التدفئة التي يريدون اعتمادها هذا الشتاء، فلا محروقات مدعومة سواء ما زوت تدفئة أم كهرباء أو غاز، جميعها فقدت عند الجهات المعنية وانتشرت بأسعار خيالية في السوق السوداء، ما اضطر البعض للجوء إلى الحطب رغم ارتفاع سعره أكثر من ١٠ أضعاف مقارنة بأعوام سابقة.

ويقول هادي وهو مقيم في بلدة القنطرة عند أطراف اللاذقية: إن «الحطب الأسود» تجاوز سعر الطن الواحد للمليون ونصف المليون ليرة في السوق السوداء وتحول إلى استغلال حاجة المواطنين لأي وسيلة للتدفئة في ظل فقدان المازوت والغاز والكهرباء المنسية أساساً، معتبراً أن الأليات الحالية تفرض علينا التراجع إلى سنوات الأجداد بدلاً من التقدم والتحصن! ومن ريف جبلة، تشير أم العبد إلى أنها وابنتها عجزتا عن تأمين أي وسيلة للتدفئة هذا الموسم، وسيعتمدان على «البطانيات» ورحمة الله فقط لا غير، فراتب تقاعد زوجها المتوفي لا يغطي مصروف شراء أي مادة من السوق السوداء مع وصول تكلفة تعبئة «طاسة» المازوت إلى حوالي ٧٠ ألف ليرة للطن واليوم بات بأكثر من عشرة أضعاف.

وفيما يخص آلية بيع الحطب، أصدرت



وزارة الزراعة القرار رقم ١٣٧/١٣٧ تاريخ ٢٠٢٢/١١/٢٨ المتضمن بيع الأحطاب الحراجية التي لا يزيد قطرها على ١٠ سم وذات مواصفات معوجة وغير صالحة للاستخدام الصناعي.

وحول طريقة الحصول على الحطب، قال دوبا إنه على من يرغب بالحصول على الأحطاب، التقدم بطلب خطي لمديرية الزراعة ليتم تسجيل الطلبات وفق تسلسل تسجيلها ومن ثم تقرر الطلبات حسب المناطق الأقرب لمراكز التجميع التابعة لدوائر الحراج، ثم يتم الاتصال الهاتفي بأصحاب الطلبات وإبلاغهم عن مكان وزمان الاستلام، منوها بأن مراكز التجميع

الموجودة، هي وادي قنديل - الهنادي - قلعة المهالبة - كرم المعصرة - الحفة - زاما - البهلولة.

وفيما يخص القانون وحماية الحراج، أوضح دوبا أن قانون الحراج أتاح للسكان القاطنين داخل وجوار الغابة مجموعة من حقوق الانتفاع من الحراج المجاور وأهم هذه الحقوق: الانتفاع برعي المواشي - وضع خلايا التحل - الانتفاع بالأخشاب اللازمة لصنع الأدوات المنزلية وجمع الشبابت الطبية والعطرية - جمع أوراق التوت اللازمة لتربية دودة القز، وذلك على أن تكون حقوق الانتفاع ضمن حدود تحمل الحراج وبما لا يتجاوز الحاجة الفعلية.

وأردف دوبا بأن وزارة الزراعة كانت قد سمحت بدءاً من عام ٢٠١٣ ببيع جزء من إنتاج فرق التربية والتنمية للسكان المحليين بشكل مباشر وبكمية محددة وفق الأسعار المحددة بشكل سنوي وضمن معايير وأسس تتغير سنوياً وفقاً للمستجدات، مبيناً أنه تم توزيع كمية على ١٣٩٧ طنًا ١٣٤٧٧ أسرة منذ عام ٢٠١٣ حتى عام ٢٠٢١.

وشد مدير الزراعة على العمل المستمر مع جميع الجهات المعنية للحد من التعدي على الحراج، مبيناً تراجع التعديت بنسبة جيدة خلال العام الحالي وفقاً لتعاون جميع المعنيين لضبط هذه العملية وحماية غاباتها بشكل عام.



# FIFA WORLD CUP 2022



## النسخة الثانية والعشرون لكأس العالم تتكلم لغة الضاد

### الضحكة الثالثة من نصيب الأرجنتين في واحدة من النهائيات الخالدة

# ميسي قاد أوركسترا التانغو إلى المجد ومبابي خانته أعصاب رفاقه نجمة تالفة في اللوحة الأجمل لراقصي التانغو

الطرفين اصطيد اللقب بكرة هنا وأمرت هناك مع الإصرار بالنهائية بأفضلية المنتخب الأرجنتيني رغم فوزه بركلات الأعباب (الخط) البرغوث ورفاقه.

#### ختم بسيط

وسبق لقاء التتويج حفل ختام البطولة بشكل مختصر وبسيط لكنه لم يتجاوز الـ ١٥ دقيقة تخلته عروض فنية وأغانٍ تحاكي الحدث وذلك بمشاركة عدد من نجوم الفن في الوطن العربي والعالم، وبحضور رسمي لعدد من رؤساء الدول والشخصيات السياسية والاجتماعية وبالطبع عدد من نجوم الكرة العالمية الذين كان لهم بصمات في تاريخ المونديال، والطريف أن الرئيس الأرجنتيني البرنو فيرنانديز أشر متابعه المباراة من بلده عبر التلفزيون مؤكداً أنه سيساند فريقه مثل أغلبية الشعب الأرجنتيني وأضعف ثقته باللعبين وبالجهازين الإداري والفني ومشيداً بالجاهدين التي ساندتهم في الصعد فقد شهد ٦ أهداف وأحداثاً دراماتيكية بعدما أنهى راقصو التانغو الشوط الأول متقدمين بهدفين بأداء راقٍ لم يكن أحد ليتوقع معه خسارة النهائي، إلا أن تألق كيليان مبابي وفي لحظات قليلة قلب الطاولة وعاد برفيقه من بعيد بهدفين خاضعين أنهى المباراة بالتعادل ليكون النهائي الثامن في تاريخ البطولة الذي يصل إلى الأوقات الإضافية.

#### بداية أرجنتينية

المباراة بدأها الأرجنتينيون بان دفاع نحو المواقع الفرنسية وبدأ ميسي ورفاقه مستغلين التقدم والحسم وبعد عدة محاولات جديده لم يختبر خلالها الحارس لويس سيمير نحو منصة التتويج عقب تقدمه بالتنتيجة بنفسه ظهر (سلحفاة النبتة) كيليان مبابي منعشاً لحظوظ الديوك من جديد بالهدف الشخصي الثالث، وكان بقدر



منذ نهائي ٢٠٠٦ ونجح ليونيل ميسي بتدبيره هجوميين فأخرج ديمبلي وجيرو ٢٣ قبل شوان معدودة من دخول برغوث الإصابة إلا أن الأمور لم تتبدل كثيراً فبقيت الأمور من دون حظوة تذكر للفرنسيين الذين أخفقوا بتوجيه أي كرة بين الخشبات.

#### اهتراز وعودة

ومضت دقائق الشوط الثاني قتيلا على الفرنسيين الذين انتظروا انتصافه ليسدوا أول كرة باتجاه مرمرى مارتينيز ووسط محاولات الفريقين الخجولة هنا وهناك كان دي ماري يصنع الهدف الثالث لولا فدائية أوباميانكو الذي أبعد الكرة قبل وصولها إلى البعيدة عن يدي وأقدام الحارس القناسي معلناً عزيم فريقه على إنهاء المهمة بكرة وتضييق الخناق أكثر على الديوك الذين

فانقلبت الأمور نحو أفضلية فرنسية في محاولة لخطف الفوز كما فعل لاعبو ديبه بيشان في نصف نهائي ونهائي دوري الأمم فزوا مرتين بأهداف سريعة ومتتالية عقب تأخرهم بالتنتيجة وكادوا يفعلونها هذه المرة لولا تصدى مارتينيز لأخطر كرة قبل أن يرد عليه لوريس بتصد قد يحمل لقب (التصدي الأعلى) عندما رد كرة ميسي الحارقة في الوقت بدل الضائع ليستسلم الفريقان إلى الوقت الإضافي.

#### نهائي مجنون

في التمديد كشر كل من المنتخبين عن أنيابه بغية تجنب الذهاب إلى ركلات الأعباب الترجيحية وسنحت أكثر من فرصة كليهما من أجل كلمة الفصل وأخطرها للأرجنتين مرتين وأخر الشوط الثالث الأول تألق فيها أوباميانكو مجدداً عندما تصدى لكرة إنزو الصاروخية وهي في طريقها إلى

#### راقصو التانغو الأفضل

توج الفرنسي كيليان مبابي بالهداف الذهبي لأفضل هداف بعدما رفع رصيده إلى ٨ أهداف بفارق هدف أمام ليونيل ميسي يليه زميله يولييان أوفاميانكو والفرنسي الآخر أوليفيه جيرو برصيد ٤ أهداف لكل منهما. وسيطر لاعبو منتخب الأرجنتين على بقية الجوائز الفردية ففوج ليونيل ميسي بالكرة الذهبية لأفضل لاعب ليصبح أول لاعب يفوز بهذه الجائزة مرتين بعدما توج بها عام ٢٠١٤، وذهبت جائزة أفضل لاعب في المباراة لليونيل ميسي بكرة الذهبية لأفضل لاعب في المباراة بعد تألقه في معظم المباريات التي خاضها كاملة، في حين اختير الأرجنتيني إنزو فرنانديز لجائزة أفضل لاعب شاب ويبلغ من العمر ٢١ سنة.

## بطاقة النهائي

– الفريقان: الأرجنتين × فرنسا  
– المناسبة: نهائي كأس العالم ٢٠٢٢.  
– المكان: استاد لوسيل بحضور ٨٨٩٦٦ متفرجاً.  
– النتيجة: بعد التعادل ٣/٣ عقب التمديد إثر التعادل (٢/٢) في الوقت الأصلي.  
– الأهداف: ليونيل ميسي (٣٣ من جزاء و١٠٨ دي ماري (٣٦) للأرجنتين وكليان مبابي (٨٠ من جزاء و١١٨ و٨١ من جزاء) لفرنسا.  
– الحكم: سيمون مارشنيك (بولندا).  
– البطاقات الصفراء: إنزو فرنانديز وماركوس أمونيا ومونتيل ولياندرو بارديس (الأرجنتين) أدريان رايو وماركوس تورام (فرنسا)، وأنذر أوليفيه جيرو على مقعد البدلاء.  
– مثل الأرجنتين: إميليانو مارتينيز، كريستيان روسيرو، تاهاوينا مولينا ٩١ غونزالو مونتيل، ٣٧. – مثل الأرجنتين: إميليانو مارتينيز، كريستيان روسيرو، تاهاوينا مولينا، نيكولاس أوتامبدي، أكسيس مكالستير، إنزو فرنانديز (رودرغويو دي بول ١٣ على لياندرو بارديس) (أخيل ٢) ماري ٦٤ ماركوس

## أرقام من المباراة الترتيبية لونداليال ٢٠٢٢ المغرب رابعة والخموس أصغر عربي



حكم عربي بدير مباراة تحديد المركز الثالث لكأس العالم بعد الإماراتي علي بوجسيم عام ١٩٩٤ بين كوريا الجنوبية وتركيا والجزائري جمال حيمودي عام ٢٠١٤ بين هولندا والبرازيل.  
عبد الرحمن الجاسم بات رابع حكم من البلد المضيف بعد مباراة تحديد المركز الثالث لكأس العالم والأول منذ ١٩٦٦.

#### الدوحة - محمود قرقورا

احتل المنتخب المغربي الشقيق المركز الرابع لمونديال قطر عقب خسارته أمام كرواتيا بهدف لانتين في المباراة التي جرت بينهما على أرضية ملعب استاد خليفة أمس الأول، فأضفى المنتخب الشقيق نأق منتخب من خارج أوروبا وأمريكا الجنوبية يحتل المركز الرابع في كأس العالم بعد كوريا الجنوبية عام ٢٠٠٢.

وأحرزت كرواتيا المركز الثالث لكأس العالم للمرة الثانية بعد عام ١٩٩٨ يوم فازت على هولندا بهدفين بهدف أيضاً وفي السطور التالية أبرز أرقام المباراة: المركز الثالث لكأس العالم يذهب لمنتخب أوروبي للدورة الحادية عشرة على التوالي منذ عام ١٩٨٢ وكانت المرة الأخيرة التي فاز بها منتخب غير أوروبي ١٩٧٨ يوم فازت البرازيل على إيطاليا بهدفين بهدف.

#### بطاقة المباراة

مباراة تحديد المركز الثالث لكأس العالم.  
مباراة تحديد المركز الثالث لكأس العالم تجمع بين منتخبين تواجها سابقاً في البطولة للمرة الثانية بعد المرة الأولى عام ٢٠١٨.  
المغرب يصبح أول منتخب إفريقي وأول منتخب عربي يخوض مباراة تحديد المركز الثالث لكأس العالم.  
المغرب يواجه منتخباً أوروبياً للمرة السادسة في كأس العالم قطر ٢٠٢٢.  
خاض منتخب المغرب سبع مباريات في مونديال واحد ليعادل مصر في كل تاريخها المونديالي المتضمن ثلاث مشاركات وسبع مباريات.  
وليد الكركاشي يصبح أول مدرب إفريقي وأول مدرب عربي يخوض مباراة تحديد المركز الثالث لكأس العالم.  
أشرف حكيمي وحكيم زياش يعادلان الرقم القياسي لعدد المباريات للاعب عربي في كأس العالم المسجل باسم محمد الدعيع برصيد ١٠ مباريات، من فارق أن الدعم وصل لمتفاهة في ثلاث مشاركات مقابل مشاركتين للمغاربة.  
أشرف حكيمي وحكيم زياش يتفردان بالرقم القياسي لعدد الدقائق للاعب عربي في كأس العالم برصيد ٩٠٣ دقائق.  
عبد الحميد صابري ٤٦ لباس شاعر، حكيم زياش، يوسف الصميري، (سفيان بوقال ٢٤ أس الزعزوري)، والمدرّب وليد الكركاشي.







## نهاية مأساوية لشاب كان يبحث عن الآثار

وكالات

كشفت الداخلية المصرية تفاصيل وفاة شاب في حلوان متأثراً بإصابته بجرح قطعي بالظفر والكف الأيمن وسحجات متفرقة إثر صعق كهربائي. وأظهرت التحقيقات بالانتقال وسؤال صديق المتوفي قرر بأنه حال قيامه وصديقه المتوفي بالتنقيب عن الآثار في عقار كائن بدائرة القسم صعقه التيار من موتور الغطس وسقط أرضاً داخل حفرة بالطابق الأرضي نتجت عنه إصابته المنوه عنها، والتي أودت بحياته. وكشفت التحقيقات وجود حفرة بالعقار محل الواقعة بعمق ٩ أمتار بالطابق الأرضي وأدوات الحفر والتنقيب، كما تم ضبط مالك العقار، وبمواجهته أيد ما سبق، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية.

## الشذوذ يقتل عجوزاً

وكالات

تمكنت الأجهزة الأمنية في مصر من كشف ملابس مقتل مسن تم العثور على جثته ملقاة في مكب للنفايات. وتبين أن المتوفي جاء إلى أحد الشباب في المنطقة لممارسة الشذوذ معه، لكن جسد المسن لم يحتمل، فأصيب بأزمة قلبية أثناء ممارسة الشذوذ الجنسي. واستعان الشاب الذي كان يمارس معه المتوفي الشذوذ، بشقيقه وحمل جثة الخمسيني داخل بطانية وألقيا جثته بالشارع.

## فقدت وظيفتها بسبب تناول الطعام

وكالات

في عام ٢٠١٨، واجهت موظفة بريطانية موقفاً صعباً مع مديرتها الغاضب، لمجرد أنها كانت تتناول وجبة الإفطار في مكان العمل. والآن، وبعد مرور ٤ سنوات، تمكنت الموظفة المفصولة من تعويض جزء من الأضرار التي لحقت بها إذ حصلت على تعويض قدره ١٣ ألف دولار. وكانت الموظفة قد رفعت قضية على المؤسسة التي كانت تعمل بها، ضد إنهاء خدماتها التي أكدت أنه أمر غير مشروع. واعتبر المدير تناول وجبة الطعام خيانة للشركة ودليل على أنها لم تدرس نفسها للوظيفة التي تحتلها.

## الفرحة.. أرجنتينية



وكالات

مشجعة أرجنتينية تحتفل بفوز بلدها بلقب كأس العالم على شاطئ كوباكابانا في ريو دي جانيرو بالبرازيل بعد الفوز على فرنسا بفارق ركلات الترجيح، لتحقق الأرجنتين ثالث ألقابها المونديالية.

## رحلة فوضوية لسائق قطار مخمور

وكالات

قبضت الشرطة الألمانية على سائق قطار مخمور بعد رحلة فوضوية عبر مدينة شتوتغارت جنوب غربي البلاد، أعرب خلالها عبر مكبر الصوت عن خيبة أمله في وظيفته ورب العمل. الرجل البالغ من العمر ٤٣ عاماً قوّت عدداً من المحطات التي كان من المفترض أن يتوقف فيها قطار الضواحي. ووفقاً للمتحدث باسم الشرطة، فإن السائق لم يقم بفتح الأبواب في حالات أخرى، أو أنه قام بفتحها، لكن بعدما تجاوز الوقت المحدد. كذلك، أصدر السائق عدة بيانات عبر مكبرات الصوت تحدث فيها عن وظيفته وعن صاحب العمل. وكانت امرأة تنتظر ابنتها التي كانت على متن القطار، أبلغت الشرطة عندما انطلق القطار متجاوزاً محطة روتسهايم. وتمكن السائق من الماضي في رحلة أخرى غير مجدولة قبل أن تتمكن الشرطة من إلقاء القبض عليه. وأظهر فحص السائق أن مستوى الكحول في دمه يعادل حوالي ٠,٢٨ بالمائة. يجري التحقيق مع الرجل للاشتباه في تسببه بمخاطر كبيرة في حركة السكك الحديدية.

## قتلت والدتها بمساعدة صديقتها

وكالات

أقدمت فتاة مصرية على قتل والدتها في محافظة بورسعيد بمصر، بمساعدة صديقتها داخل منزلها. ونجحت الشرطة في كشف أن القاتلة كانت بصحبة صديقتها داخل المنزل بمفردهما، وعندما دخلت الأم ووجدتهما كذلك، اتخذت القرار بقتلها وطلبت منها أن يتركها لتتلقى الشهادة، ولم يرحمها وقاما بقتلها، وسكبت الابنة الماء الساخن عليها للتأكد من وفاتها. وأمرت أجهزة التحقيق بحبس الابنة المتهمه بقتل والدتها داليا سمير التي تبلغ من العمر ٤٢ عاماً وصديقتها، وذلك لمدة ٤ أيام على ذمة التحقيقات، بعدما ثبت اتهامهما في الواقعة. ونفى زوج المجني عليها ووالد المتهمه دفاعاً عن ابنته المتهمه، وأكد أنه يريد حق زوجته الضحية من القاتل أياً كان، وأشار إلى أنه منذ بداية الواقعة، وهو في أجهزة التحقيق ولم يتحدث مدافعاً عن ابنته. وقال: إن هدفه الرئيسي هو حق زوجته، ووجه رسالة للمجتمع بأنه لا يمكن أن يدافع عن تلوثت يده بالدماء، وأن ابنته لو ثبت أنها القاتلة فهو يطالب بإعدامها، ولن تسقط منه الدموع عليها.

## قواعد للتخلص من حرقة المعدة

وكالات

قدمت خبيرة التغذية البينا كوميساروفا نصائح للتغلب على حرقة المعدة، وأشارت إلى خمس قواعد تتعلق بالتغذية تقيد في ذلك. وكتبت: «أوصي بتناول وجبات خفيفة خلال فترات متقاربة، وعدم شرب السوائل خلال تناول الطعام، والابتعاد عن المشروبات الكحولية، والامتناع عن تناول الطعام قبل النوم بـ٣-٤ ساعات، كما يتوجب الابتعاد عن الأطعمة التي تسبب حرقة المعدة مثل القهوة والشوكولا والنعناع والبندورة والمكولات الحارة واللحوم والمقبلات الدسمة. وأضاف: «لا داعي لاتباع نظام غذائي يقوم على تناول الأطعمة المسلوقة أو المطبوخة على البخار لأن هذا من مخلفات الماضي ولا يخفف الحرقة».

## أطعمة تسبب «متلازمة التعب المزمن»

وكالات

يشعر الكثير من الأشخاص أحياناً بالإرهاق والتعب الناتج عن الأنشطة البدنية المفرطة أو الضغط الزائد على الصحة العقلية، ولكن هل تعلم أن بعض الأطعمة غير الصحية يمكن أن تؤدي أيضاً إلى خفض مستوى الطاقة والتسبب في حالة تعرف باسم «متلازمة التعب المزمن»؟ ذكر تقرير مجموعة من الأطعمة غير الصحية والتي يمكن أن تستنزف الطاقة طوال اليوم، ويجب تجنبها أو التقليل منها. رغم أن تناول اللحوم وإضافتها إلى النظام الغذائي من الأمور الصحية، إلا أن هناك لحوماً صحية مثل الدجاج والديك الرومي ولحم البقر، تحتوي على نسبة عالية جداً من الدهون التي ترتبط بشكل مباشر بتطوير «متلازمة التعب المزمن»، وبالتالي فعند تناول اللحوم الحمراء، يفضل أخذ قطع صغيرة الحجم. وهناك أيضاً الخبز الأبيض، الذي يصنف على أنه منخفض التغذية ويحتوي على نسبة أقل من الألياف، وبالتالي إذا اتبع الشخص نظاماً غذائياً قليل الألياف فهو يعاني من أعراض متلازمة التعب المنخفض، وفي المقابل إذا اخترنا خبز الحبوب الكاملة الذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف فالجسم يكون مرتاحاً وصحياً أكثر من تناول الخبز الأبيض المكرر. كما أن استهلاك الحلويات وأي طعام مليء بالسكر الزائد دفعة واحدة سيؤدي بالتأكيد اندفاعاً عالياً وطاقة قوية بسبب الارتفاع المفاجئ في مستوى الجلوكوز بالدم، ولكن بعد زوال تأثير السكر، سيحس الشخص بالتعب والركود يليه انهيار محتمل. أيضاً المشروبات الغازية تحتوي على نسبة عالية جداً من السكر، وبعد زوال السكر وما يرافقه من نشاط وحيوية يصبح الجسم متعباً. قال الفنان النيجيري أساكي إنه محطم وغارق في الحزن بعد وفاة امرأة إثر حشد جماهيري خارج حفلته الموسيقية. والفتاة تدعى ريبكا إيكوميلو، ٣٣ عاماً، من نيوهام بشرق لندن، توفيت في المستشفى بعد إصابتها بجروح خطيرة في التدافع الذي حدث خلال الحفل. وقالت شرطة العاصمة إن امرأتين أخريين، تتراوح أعمارهم بين ٢١ و٢٣ عاماً، ما زالتا في حالة حرجة، وقال الفنان إنه يصلي من أجل المصابين.

## لطيفة: هذا أفضل قرار اتخذته

وكالات



كشفت النجمة التونسية لطيفة عن أفضل قرار اتخذته في حياتها مؤكدة أنها تفخر بالكثير من محطاتها الفنية خلال مسيرتها التي تجاوزت ٤٠ عاماً. وقالت: «أفضل قرار اتخذته هو أول محطة في مسيرتي وهو قرار الذهاب إلى مصر ودراسة الموسيقى أكاديمية الفنون»، وأوضحت أنها تسلمت بدراستها للموسيقا في مسيرتها العملية. وأشارت إلى أن ثاني محطاتها الفنية التي تعزز بها هو تعاونها مع المبدعين الراجلين بلبل حمدي وعمار الشريعي، وأيضاً تعاونها مع المخرج الكبير يوسف شاهين في فيلم «سكوت حنصور»، ثم تعاونها مع منصور الرحباني في المسرح الغنائي بعمل مهم جداً هو «حكم الرعيان»، ومن بعده تعاونها مع الموسيقار زياد الرحباني في ألبوم «معلومات مش أكيدة».

## أقصر رجل في العالم

وكالات

تم تسجيل الشاب الإيراني أفشين إسماعيل غدير زاده البالغ من العمر ٢٠ عاماً في موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية، كأقصر رجل في العالم حيث بلغ طوله ٦٥,٢٤ سنتيمتراً. وكشفت موسوعة «غينيس» عن هوية أقصر رجل في العالم، وهو الإيراني، أفشين إسماعيل قادرزاده، حسب ما تم توثيقه بطول يعادل ٦٥,٢٤ سم. وُلد أفشين في قرية نائية في مقاطعة بوكان في أذربيجان الغربية في إيران. وقد حطم الرقم القياسي السابق إدوارد نينو هرنانديز، الذي ولد في ١٠ أيار ١٩٨٦ في بوغوتا الكولومبية، وبلغ طوله ٧٢,١ سم، حسب ما تم توثيقه يوم ٢٩ شباط ٢٠٢٠.