

الحكومة تستعرض إنجازات ٢٠٢٢ أمام مجلس الشعب

عنوس: الحكومة رغم الظروف حققت الكثير من النتائج الواضحة

في المحروقات:

تعطيل الجهات العامة لتقليل الاستهلاك وتحويل مخازين بعض القطاعات لمصلحة القطاعات الخدمية الأساسية

التهريب يلعب دوراً محورياً في عدم استقرار سعر الصرف إضافة للمضاربات والارتفاع الحاد والهبوط الحاد لا يمكن تفسيره بذواع اقتصادية

تأهيل المجموعة الخامسة في محطة حلب الحرارية ومتابعة تنفيذ إنشاء محطة الرستين

**افتتاح خمس مشاف وإصلاح وإعادة تأهيل عيادات وأقسام في أخرى
في الدواديم:**

٥ معامل أودية وإضافة ١٠ خطوط إنتاج للأدوية
٧١٧ مستحضرًا طبياً والترخيص لإقامة

دليل آلية تسعير المنتجات الزراعية وزيادة مساحات زراعة لذرة الصفراء وإطلاق أول منتج تأمين زراعي في سوريا

١٦٢,١٧٦ ملیار لیره قید البناء و ٣,١٦٧ منتجة من حجم الاستثمار في المدن الصناعية

**ملقى الاستثمار السياحي و٣٤ منشأة جديدة و١٢ رخصة تشيد منشآت جديدة
في الاتصالات؛**

ألف بوابة إنترنت ADSL ومتابعة تنفيذ مشاريع التحول الرقمي

رسغيل الحخط الحديدي دمسق - حلب للبصانع وطائرتا نقل مدنیتان للسوریة للطیران في الاستثمار:

إجازة استثمار بقيمة تتجاوز الـ ١,٦٠٠ مليار ليرة و٧٠٧ مشروعات مستفيدة من برنامج دعم الفائدة

**إنفاق ٣٢٨ مليار ليرة في وزارة التعليم العالي
وطباعة ٢٢ مليون كتاب مدرسي**



قدم رئيس مجلس الوزراء المهندس حسين عرنوس
اليوم عرضاً أمام مجلس الشعب تضمن أهم
المؤشرات الاقتصادية والخدمية التي تحقق في
العام الماضي، وأكد أن وقع المنعكستات والتحولات
الدولية على الاقتصاد الوطني كان أشد من وقعتها
على بقية البلدان، بسبب خصوصية الوضع الذي
تعيشه سورياً بسبب الحرب ضد الإرهاب وداعميه
منذ ما يقرب من ١٢ عاماً، مشيراً إلى أن الأيام
الأخيرة من العام المنصرم كانت من أكثر الأيام
صعوبة على المستويين الاقتصادي والخدمي خلال
السنوات الماضية، بسبب الأزمة الثانية المتداخلة
والمتقللة بتراجع توريدات المشتقات النفطية، وحالة
عدم الاستقرار التي شهدتها سبع الصحف.

وأوضح رئيس مجلس الوزراء أنه تم اتخاذ عدد من الإجراءات والقرارات سعياً لضبط سوق الصرف، مشدداً على أن الحكومة رغم الظروف الصعبة قامت طوال العام المنصرم بعمل دؤوب استطاعت خلاله معالجة الكثير من الإشكاليات وتحقيق الكثير من النتائج الواضحة على المستويين الاقتصادي والخدمي، بما يلبي احتياجات ومتطلبات المواطنين في مختلف المجالات والقطاعات، وبما يضمن تأمين الأولويات من دواء وغذاء ومشتقات نفطية ومدخلات إنتاج.

كذلك استعرض رئيس مجلس الوزراء أهم الإجراءات التي اتخذتها الحكومة للتعاطي مع تراجع توريدات المشتقات النفطية، وحالة عدم الاستقرار التي شهدتها سعر الصرف، حيث تم اتخاذ إجراءات تقشفية واسعة شملت تخفيض كميات المحروقات المخصصة للأليات الحكومية بنسبة ٤٠ بالمئة حتى نهاية العام الماضي وتعطيل الجهات العامة عدة أيام إضافية مع نهاية العام لتقليل استهلاك المحروقات إلى أدنى حد ممكن وتحويل مخازين بعض القطاعات لصلاحة القطاعات الخدمية الأساسية كاللنشاف والمخابز وقطاع النقل الجماعي.

وأوضح المهندس عرنوس أن سوق الصرف شهد خلال الأشهر السابقة عدم استقرار أثر بشكل سلبي

على استقرار أسعار السلع والخدمات، مشيراً إلى أن سعر الصرف بدأ يشهد تحركات عدم استقرار منذ فترة تسدّد قيمة موسم القمح السابق، حيث أثرت الحكومة دفع قيم مجرية الفلاحين، كانت تفوق قيمة القمح في عروض التوريد من الخارج، لكن حرصاً على دعم المنتج المحلي، تم التوجه لشراء كامل محصول القمح ومحاصيل أخرى محلية بأسعار مرتفعة أيضاً، حيث تم ضخ ما يقرب من ١,٥٠٠ مليار ليرة خلال فترة قصيرة تسبيلاً، إضافة إلى الضغط الشديد على الموارد من القطع الأجنبي في نهاية العام، والتهريب الذي يلعب دوراً محورياً في عدم استقرار سوق الصرف، ومحدودية الموارد المتوفرة من القطع الأجنبي، لافتاً إلى أن أهم العوامل المؤثرة في سوق الصرف هو المضاربات سواء المادية أو الغير مادية، وأن الاعلانية الغير ملائمة

يفسر إلى حد بعيد التقلبات الحادة التي شهدتها سعر الصرف خلال المدة الماضية إذ إن الارتفاع الحاد لسعر الصرف ثم الهبوط الحاد أيضاً خلال فترة زمنية قصيرة، لا يمكن تفسيره بداعٍ ومبنيات اقتصادية حقيقة.

وذكر المهندس عرنوس أنه تم اتخاذ عدد من الإجراءات والقرارات الاقتصادية والنقدية والإدارية والتنظيمية سعياً لضبط سوق الصرف وفق الإمكانيات المتوفرة، وكان على رأس هذه التوجهات تكليف الوزارات المعنية بتشديد إجراءات مكافحة التهريب بكل أشكاله ومنع الوارد المهرة من الوصول إلى الأسواق المحلية، ومحاسبة المتورطين وفق القوانين والأنظمة النافذة.

وأشار المهندس عرنوس إلى أن الحرص على ضبط سوق الصرف دفع الحكومة ومصرف سوريا المركزي لاتخاذ بعض الإجراءات التقييدية المرحلية، مؤكداً أن الهدف من هذه الإجراءات هو إدارة معطيات المرحلة، التي تملئها بشكل رئيس محدودية كلة القطع الأجنبي المتوفر والحرص على أن تتم

إدارة هذه الكتلة وتجيئها وفق الأولويات الوطنية
(دواء- غذاء- مشتقات نفطية- مدخلات إنتاج).
كهرباء ونفط
وقدم رئيس مجلس الوزراء عرضاً يتناول بالأرقام
والإحصاءات أهم المؤشرات الاقتصادية والخدمية
التي تحقق في العام الماضي، أو لها على صعيد قطاع

في ٢٠١٥ في الطاقة الكهربائية والنفط والثروة المعدنية، فقد تم التوقيع على عقد التشاركة لصيانة وإعادة تأهيل مجموعات التوليد الأولى والثانية والثالثة في محطة كهرباء بير علي في ريف دمشق بقيمة تقارب ١٤ مليار يورو، وتمت المباشرة في تنفيذ أحكام العقد على أرض الواقع، كما قمت إعادة تأهيل المجموعة الخامسة في محطة توليد حلب الحرارية باستطاعة ٢٠٠ ميغاواط، ووضعها بالخدمة بتاريخ ١٧ / ٧ / ٢٠٢٢، وتمت إعادة تأهيل المجموعة البخارية الأولى باستطاعة ٢٠٠ ميغاواط أيضاً في المحطة نفسها، بتكلفة إجمالية للمجموعتين وقدرها نحو ١٢٤ مليون يورو، إضافة إلى متابعة تنفيذ مشروع إنشاء محطة توليد الرستين في اللاذقية باستطاعة ٥٦٦ ميغاواط، بتكلفة وقدرها نحو ٤١٢ مليون يورو، حيث تم الانتهاء من أعمال المجموعة الغازية الأولى وهي حالياً بمرحلة التشغيل التجريبي والاستلام الأولى، وسيتم الانتهاء من المجموعة الغازية الثانية خلال الربع الأول من هذا العام. كما تم إنجاز كامل أعمال تنفيذ محطة تحويل اللاذقية (٢٣٠٦٦٠) ك. ف. في منطقة الرستين، التي تخدم محطة توليد الرستين المذكورة بتكلفة إجمالية بلغت نحو ٧ ملايين يورو للأعمال الكهربائية، و

«الزراعة» لـ«الوطن»: لا ننكر وجود تراجع فعلي بالأمن الغذائي لدى السوريين لكن لا يمكن اعتبار تقارير المنظمات مردعاً ذات أرقام مسلّدة

A close-up view of a wheat field, showing golden ears of wheat swaying in the wind. The foreground is filled with ripe wheat stalks, while the background shows a vast expanse of the field under a clear sky.

وبالتالي لا يمكن تحقيق أمن غذائي يحافظ على مناعة الجسم ضد الأمراض. وفي السياق، بين عربش أن نقص الأمن الغذائي للمواطنين لا يرتبط بأسباب خارجية فقط، وإنما يعود إلى إسباب داخلية لا يمكن تكراها، فلو كانت الأسباب الخارجية هي المسبب الأساسي لكان المواطنون حرموا من مواد وسلع كبيرة في الأسواق، ولكن كل المواد موجودة ولكن بأسواق وأماكن خارج نطاق التدخل الحكومي وبأسعار غير مقبوطة، وهذا يعني أن الإجراءات الحكومية قاصرة عن إدارة النقص كما يجب أن يدار، فمن يمتلك المال يمكنه تأمين كل المواد الغذائية، وهذا يعني أن الحكومة لا يمكنها التوزع بالحصار الاقتصادي المفروض على سوريا.

ومن جهة أخرى، لفت عربش إلى أن انخفاض كتلة الدعم الاجتماعي بمقابل ارتفاع ليرة عن موازنة العام الماضي يشير إلى نسبة الأسر التي خرجت من مظلة الدعم بموجب الإجراءات الحكومية في العام الماضي، أي إن كل الأرقام التي تسوقها الحكومة عن موازناتها واعتماداتها هي أرقام خلبيّة، معتبراً أن غياب قاعدة البيانات جعل الحكومة عاجزة عن إيفاع الدعم إلى مستحقه.

يرتفع سعرها في بعض الأشهر التي لا تُنْتج فيها، إضافة إلى الفترات التي يصيّر فيها فائضاً في بعض المنتجات، وهذا ما يساعد الحكومة على اتخاذ قرارات الاستيراد والتصدير». وحول تأثير ارتفاعات الأسعار وعدم القدرة على شراء ما يحتاجه المواطنون من غذاء، بين المدير الأسبق للمكتب المركزي للإحصاء الدكتور شفيق عربش في تصريح «الوطن» أنه لا يوجد أرقام دقيقة ولكن من الواضح من خلال ارتفاع الأسعار وضعف الحركة الشراطية بالأسواق أن هناك ازدياداً في نسبة الأشخاص الذين يعانون انعداماً شديداً في الأمن الغذائي، كاشفاً عن تسريبات لنتائج إحصاءات أجريت تبين أن معدل التضخم لعام ٢٠٢٢ تجاوز ١٥٪ بـ١٠٪ في ظل عدم وجود أي تحسن في المداخلات وخاصة للعاملين بأجر شهري، معتبراً أن هذا الأمر له انعكاسات كبيرة جداً.

واعتبر عربش أن لا يمكن التحدث عن هذا الملف من خلال حكمة الحريرات التي يحتاجها المواطن كما فعلت وزارة التجارة الداخلية وحماية المستهلك سابقاً، لأن الحريرات يمكن تأمينها من خلال مأكولات لا تؤمن للجسم أدنى الاحتياجات من البروتينات والمعادن والفيتامينات الضرورية في المنتجات الزراعية كالبطاطا مثلاً التي الزراعية بشكل مبكر قبل بدء الموسم من حاجه السوق المحلية إليها، لذا فإن الحكومة تقوم بخطوة هذا النقص من خلال الاستيراد، كمحاصيل القمح والشعير وبعض الأعلاف كالذرة الصفراء التي تحتاج إلى موارد مائية كبيرة خلال فصل الصيف، لافتًا إلى أن الخطوة الزراعية توضع في كل عام بناء على الموازنة المائة الصادرة من وزارة الموارد المائية وبالتالي يمكن تخصيص مساحات محدودة لزراعة الذرة الصفراء خلال فصل الصيف.

أضاف مقداد: إن العنصر الثالث هو استقرار الإتحاد، حيث يكون هناك استمرارية بالقدرة على إمداد السوق المحلية باحتياجاتها، أما العنصر الرابع فهو حالة الصحية العامة في الدولة التي يجعل المواطنين قادرين على الاستفادة من هذا الغذاء.

ومن جهة أخرى، أشار مقداد إلى أن رغيف الخبز كان دائمًا موجوداً بالأفوان الحكومية الخاصة، على الرغم من وجود معاناة في الحصول القمح منذ بداية الأزمة، ولكن هذا يعود إلى الجهود الحكومية المبذولة لاستعادة عن النقص الحاصل بالإنتاج المحلي عن طريق الاستيراد وتحديد ولوبيات له كي لا يشعر المواطن بوجود أي نقص في هذه المادة.

بن مقداد أن الوزارة تضع الخطة

الذهب يرتفع ٧ آلاف ليرة في أربعة أيام ليصل إلى ٣٣٧ ألف ليرة

جلنار العلي

شكلت سلسلة ارتفاعات الأسعار المتكررة وخاصة للمواد الغذائية أزمة حقيقة للمواطينين تتعلق بكيفية تأمين ما يسد حاجتهم من الغذاء، فلم تعد الأسرة السورية قادرة على مواجهة هذه الارتفاعات في ظل انخفاض الأجور والجفوة الكبيرة بين حجم الدخل وحجم الإنفاق، وإلى الآن لا توجد أرقام أو بيانات واضحة من المكتب المركزي للإحصاء حول نسبة الأمن الغذائي في سوريا، علماً بأن المكتب كان يجري خلال النصف الثاني من العام الماضي مسحًا إلكترونياً للأمن الغذائي للمواطن بعد الحرب، ولم يتم الانتهاء من نتائج المسح حتى الآن حسبما علمت «الوطن» من مصادر في المكتب.

«الوطن» عرضت بعض التقارير الأممية التي تقول: إن سوريا تحت المرتبة السادسة على مستوى العالم من حيث أكبر عدد من الأشخاص الذين يعانون الأمن الغذائي، والذين يبلغ عددهم قرابة ١٢,٤ مليون سوري، على معاون وزير الزراعة والإصلاح الزراعي، لشؤون

البرورة التنبالية وأساليب الرزارة عليه فاي
مقدار الذي أوضح أنه لا يمكن اعتبار هذه
التقارير مرجعيات ذات أرقام مسندة أو
يمكن الاعتماد عليها، لأن المنظمات الدولية
العاملة في سوريا تجري دراساتها وأبحاثها
ضمن مشاريع معينة وتنشر نتائجها من
دون الرجوع إلى الجهات الحكومية المختصة
لتعطى رأيها بهذه النتائج والتقارير.
وأشار مقدار إلى وجود تراجع فعلى بالأمن
الغذائي وذلك نتيجة الارتفاعات المتتالية
والمتلاحقة لتكليفات الإنتاج الزراعي
بسبب التغيرات في سعر الصرف من جهة
والمخاطرية في عملية المتأخرة من المصدررين
والمزارعين من جهة أخرى وخاصة ما يتعلق
بالتعامل مع منصة تمويل المستورّدات
وتأمين القطع الأجنبي اللازم لعمليات
الاستيراد، حيث إن كل هذه العوامل تؤدي
إلى تضاعف تكاليف الإنتاج ما يجعل أسعار
المنتجات الزراعية في السوق أكبر من قدرة
المواطنين على الحصول عليها في ظل تراجع
مستويات الدخل، معتبراً أن هذا الجانب
هو أحد محاور الأمن الغذائي، أما المحور
الثاني فيتعلق بعنصر الإنتاج، منهاً بأن
سوريا تحقق الاكتفاء الذاتي في معظم
المنتجات الزراعية الموجودة في السوق،
ولكن يوجد بعض النقص في المنتجات التي
ترابع إنتاجها بسبب الأزمة وال الحرب التي
مرت على سوريا بعد أن كانت تحقق ١٠٠

تواصل أسعار الذهب في السوق المحلية ارتفاعها، حيث سجلت النشرة الصادرة عن الجمعية الحرافية للصياغة وصناعة المجوهرات بدمشق يوم أمس سعر مبيع عيار ٢١ قيراط بـ٣٣٦٠٠ ليرة، وشراء ٣٣٦٠٠ ليرة، بفارق ٧٠٠ ألف ليرة عن النشرة السابقة، بينما سجل سعر مبيع الغرام عيار ١٨ بـ٢٨٨٥٧ ليرة، و٢٨٨٣٥٧ ليرة سعر الشراء، كما حددت الجمعية سعر مبيع الأونصة عيار ٩٥ بـ١٢,٥ مليون ليرة، وسعر مبيع الليرة الذهبية عيار ٢١ بـ٢,٩ مليون ليرة.

والجدير ذكره أن سعر الذهب سجل ارتفاعات كبيرة خلال الشهر الحالي، حيث ارتفع سعره محلياً ١٢ ألف ليرة في الـ١١ من الشهر الجاري، ليسجل سعر مبيع ٣٣٠ ألف ليرة وسعر شراء ٣٢٩٤٠٠ ليرة، بينما سجل سعر الغرام عيار ١٨ مبيع ٢٨٨٥٧ ليرة وشراء ٢٨٢٣٥٧ ليرة، كما حددت الجمعية حينها سعر مبيع الأونصة عيار ٩٥ بـ١٢,٣ مليون ليرة، وسعر مبيع الليرة الذهبية عيار ٢١ بـ٢,٨٢٥ مليون ليرة، وجاءت هذه الارتفاعات بعد انخفاضات متتالية في نهاية العام الماضي وأول أيام العام الحالي حيث وصل سعر غرام الذهب عيار ٢١ إلى ٣٠٥ ألف ليرة.

وتنبه جمعية الصاغة بشكل دائم على ضرورة الالتزام بالتسعييرة الصادرة عنها، وتحذير المخالف بأنه سيتعرض للمساءلة القانونية وإغلاق المحل.

الصناعيون متفائلون بـ٢٠٢٣

المصري لـ«الوطن»: نسير باتجاه الأفضل ونعمل على تعديل المرسوم
نحلاوي: انفتاح حكومي لدعم الصناعة ونتحدث مع الحكومة بصوت مرتفع

هناء غانم

A professional headshot of a man with dark hair, wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a blue patterned tie. The background is a solid dark green.



على لأن الصناعيين يدفعون أجوراً إضافية إلى الشحن والرسوم الجمركية البالغة المستوردة لإعادة تصنيعها المنافسون في دول الجوار ليس لديهم الشحن ويدفعون فقط الرسوم الجمركية اليوم بقرار الإدخال المؤقت لم يعد رسوم جمركية يعني فعلياً هناك انخفاض أسعار الكلف، لافتًا إلى أنه مؤخرًا كانت عالية نتيجة سعر الصرف، الأمر الذي أدى إلى ارتفاع أسعار الكلف التصديرية وتنافسية.

وأضاف نحلاوي: إن سوريا حتى اللحظة لديها قوة تنافسية عالية بالرغم من استغلالها، مؤكداً أن المنتج قادر على المنافسة في الدول المجاورة قريباً. جميع الجهود للتوصيل إلى حلول لكن تطلب الحكومة بالعدالة الضريبية والعدالة المضافة الحقيقة له ٤٠ بالمئة بالحد الأدنى من الماد لا يمنحك قوة تنافسية.

استيراد المواد يعتمد على صناعات التصدير التي تم حلها، لافتًا إلى أن الصناعة بحاجة إلى مشتقات نفطية وكهرباء وفول وغیرها والمناطق الصناعية تم تأمين الكهرباء فيها بشكل مستمر لكن هناك بعض التجاوزات يقوم الاتحاد بحلها.

وأكمل نحلاوي أن الصناعة هي عصب إستراتيجي للاقتصاد في أي دولة بالعالم، مؤكداً إننا عندما نتحدث مع الحكومة اليوم نتحدث بصوت مرتفع لأن الجميع يعلم أننا بأزمة والحلول لا تأتي بعضاً سحرية للتصدير قدر المستطاع ولدينا خطة لإقامة العديد من المعارض في الدول المجاورة قريباً.

نحلاوي: هناك افتتاح من الحكومة لدعم الصناعة التنموية.

وأضاف موضحاً: إننا نعمل بالتنافسية بالكلفة للتصدير وقرار الإدخال المؤقت للمواد بقصد إكمال التصنيع وإعادة التصدير لتلبية الطلب المحلي.

ويخفف ضغط على المصادرين ويبحث على التصدير وإعادة دوران عجلة الإنتاج في المعامل والمنشآت الصناعية، لافتًا إلى أنه يتم إغفاء كل مدخلات الإنتاج من الرسوم الجمركية لأي عقد اليوم لتصبح صفراً ويتحقق للصناعي أن يعيد تصديره أيضاً دون أي رسوم، مبيناً أن الهدف الأساسي منه تشجيع التصدير والمنافسة في الأسواق الخارجية التي تنتجه عن الأزمة خلال السنوات الماضية، مؤكداً على أهمية الشراكة مع الصناعيين أكبر، وخاصة أننا نسعى لفتح قنوات للتصدير قدر المستطاع ولدينا خطة لإقامة العديد من المعارض في الدول المجاورة قريباً.

نحلاوي: هناك افتتاح من الحكومة لدعم الصناعة وعن أهمية القرارات الأخيرة الصادرة عن اللجنة الاقتصادية قال المصري: إن هناك العديد من القرارات المهمة التي صدرت مؤخراً والتي تسهم بدعم الصناعة والصناعيين، مشيراً إلى أن القرار الخاص بالإدخال المؤقت لمستلزمات الإنتاج والتعبئة والتغليف بقصد التصنيع وإعادة التصدير ضمن خطة على تعديل مشروع المرسوم رقم ٢٠٢٣.

الخاص بحماية المستهلك وستتم مناقشته باللجان المختلفة للاتحاد وحسب القطاعات الصناعية الأربع الهندسية والكيماوية والغذائية والنسيجية إضافة إلى لجنة المعارض وجنة التصدير.

كما تركز الرؤية - حسب المصري - على دعم مسيرة الصناعة والعمل على إعادة الألق للصناعة السورية وتقليل كل الصعاب التي تواجه الصناعيين والتي تعتبر عاملًا أساسيًا للعمل الصناعي إضافة إلى التشوهات في التعرفة الجمركية وضرورة إصدار التعديل خاصة في المحافظات التي تضم غرقًا مشرتك لرعايتها من الصناعيين من مواد أولية وألات، وتم تشكيل اللجان المختلفة للاتحاد وحسب القطاعات الصناعية الأربع الهندسية والكيماوية والغذائية والنسيجية إضافة إلى زيادة معارض الصناعات الوطنية والعمل على زراعة درتها التنافسية وتنوع الإنتاج المحلي من أجل النهوض بالاقتصاد الوطني، والتزييز على موضوع تأمين المحروقات والكهرباء الصناعي إضافة إلى التشوهات في التعرفة عن اللجنة انتهت من دراستها منذ ثلاث سنوات، كما اتخذت الحكومة العديد من القرارات لضبط عمليات التهريب.

هل نجح برنامج احلال بدائل المستهلكات؟

٦٩ مستثمراً مستفيداً من البرنامج و٧١ قطاعاً مستهدفاً

عبد لـ«الوطن»: لاستبدال المستورد بالوطني ووقف استنزاف القطع الأجنبي وتعزيز القدرة على التصدّي

زيادة طلبات البنزين والمازوت في اللاذقية.. عضو مكتب تنفيذي: الوضع نحو الأفضل

نفطية إلى سوريا.

ن جهة أخرى، أكد عضو المكتب التنفيذي
اختص بقطاع التجارة الداخلية وحماية
استهله في محافظة اللاذقية، معلّي إبراهيم
«الوطن» أن هناك تحسناً تدريجياً في ورود
الشحنة الخام من إنتاج إندونيسيا



**نقيب النقل البري: تحديد كميات التعبئة يؤثر
في العمل ويقي الازدحام على بعض الخطوط**

السائقين على خطوط الريف بزيادة التعرفة الحالية التي اعتبرها البعض بأنها مجحفة وغير مقبولة مقارنة بالمسافة والمسار الذي يعمل عليه كل خط، لافتًا إلى عدم رضا السائقين عن الزيادة الأخيرة «غير المناسبة» مع مصروف وعناوين السائقين، على حين أن خطوط المدينة لم يقدم أي منها بالشكوى حول التسعيرة وتم اعتبارها مرخصة نوعاً ما.

وأردف بالقول إنه تم رفع كتاب لتعديل وزيادة التعرفة على الخطوط الريفية لإعادة النظر بالتعرفة الحالية ومقارنتها بالمقاييس والتوكاليف وفق الوضع الراهن، والمطالبة بتحقيق العدالة على الخطوط الريفية بما يضمن حقوق السائقين بالوقت نفسه.

وأكمل مصدر في محافظة اللاذقية لـ«الوطن»، موافقة المحافظ عامر هلال على إعادة ٢٥ بالمثلة من مخصصات وسائل النقل «السرافيس»، وذلك مع تحسن توريدات المشتقات النفطية، وزيادة مخصصات المحافظة من مادة المازوت.

وأشار المصدر إلى أن المحافظة كانت قد طبقت

بسناداً، شهداء - ضاحية الإسكان، وذلك بعد الانتهاء من تركيب الأجهزة على جميع السرافيس العاملة على الخطوط المذكورة، مما سيسهم في تحسين واقع النقل وتخفيف الازدحام عليهم بشكل تام.

وأكمل أن انتهاء الخطوط التي يتم تركيب الجهاز عليها بداية يتم للخطوط الأكثر ازدحاماً، وفق مجموعات محددة حتى يتم تركيب الأجهزة على كل الخطوط ريفاً ومدينة دون استثناء، مشدداً على العمل الجاد من كل الجهات المعنية لحل أزمة النقل نهائياً خلال الفترة القليلة المقبلة.

وأكمل أن الخطوط الريفية البعيدة التي تعاني عدم التزام السائقين مثل خط كيمين والمزيرعة ستكون قاب قوسين من الحل بعد تركيب الجهاز، مشيراً إلى عقوبات رادعة سيتم فرضها على المتسربين عن العمل ومنها وقف المخصصات من المحروقات وحجز المركبة وفرض غرامة، وتغيير الخط، بما يضمن أن تكون العقوبات رادعة للحد من التسرب والتزام جميع السائقين بالعمل وتأمين الركاب وفق الخطوط المرخصة لهم.

من جهة ثانية، أشار نجاح إلى مطالب

المخصص لهم، إلا أن تحديد كميات التعبئة يحول دون ذلك ما يؤثر في العمل وبقاء الأزدحام على بعض الخطوط، مطالباً برفع سقف التعبئة اليومية للسائقين الملزمين أسوة بمحافظات أخرى ما يسمح في تخفيف أعباء المواطنين وحل أزمة النقل تدريجياً.

ولفت تقييم السائقين إلى أنه عند تطبيق نظام التتبع وفق آلية عمله الفعلية دون تغرات سيكون حل أزمة النقل بشكل جدي وفعلي ملموس على الأرض، وتأمين جميع الركاب دون عناء، ورغم جمع التغرات فإنه حتى الآن هناك تحسن ملحوظ على خطي جبلة والقرداحة من حيث الالتزام بالعمل والدليل أنه تم تخفيض رحلات المؤازرة من شركة التقل الداخلي بنسبة أكثر من ٥٠ بالمائة عن الفترة الماضية.

ونوه نجاح أنه خلال الأيام القليلة المقبلة سيتم تطبيق نظام التتبع على مجموعة جديدة من الخطوط (كل مجموعة تضم ٤ خطوط) ليتم تطبيقها تباعاً على جميع الخطوط، وستكون الخطوة المقبلة على خطوط بقلب المدينة لأول مرة، وهي «الدائري الشمالي، سقوبين، شهداء -

خطي «اللاذقية جبلة»، والاذقية - القرداحة»، أكد رئيس نقابة النقل البري في اللاذقية أحمد نجاح لـ«الوطن»، وجود بعض التغرات والعقبات في المرحلة الأولى من تطبيق النظام على خطوط الريف المذكورين، مشيراً إلى العمل المستمر لتلافي جميع المشاكل ومعاجبتها مع الجهات المعنية.

وأشار نجاح إلى شكاوى سائقين بعدم تعبئة جميع المخصصات وفقاً للرحلات التي تفذوها على الخط، مبيناً أن عدداً من السائقين على خط اللاذقية - جبلة، راجعوا شركة تكامل (المسؤولة عن تركيب الجهاز) لتبليان سبب عدم تعبئة كامل المخصصات رغم التزامهم بالعمل، واقتطاع مخصصات رحلتين من أصل ٣ رحلات متقدمة، مقابل تعبئة لبعض السائقين الذين لم يتقدوا كامل رحلاتهم حسب ما ورد في الشكاوى، وسط اتهامات الشركة بالتأخير بالجهاز وفق ما ذكر عدد منهم، معتبراً أن هذه الأمور تكرر مع بداية تطبيق نظام التتبع وسيتم تلافيها عند الانتهاء من تطبيق التغرات كلها ومعاجبتها مع الانتهاء من تطبيق النظام على كل الخطوط.

وذكر أن بعض السائقين الملزمين بغيريون بالعمل لأكثر من ٣ نقلات على الخط

اللاذقية أحد نجار لـ«الوطن»، وجود بعض التغرات والعقبات في المرحلة الأولى من تطبيق النظام على خطى الريف المذكورين مسيراً إلى العمل المستمر لتلقي جميع المشاكل ومعالجتها مع الجهات المعنية.

وأشار نجار إلى شكاوى سائقي رحلات بعدم تبعية جميع المخصصات وفقاً للرحلات التي تقدموه على الخط، مبيناً أن عدداً من السائقين على خط اللاذقية - جبلة، راجعوا شركة تكامل (المسؤولة عن تركيب الجهاز) لتبليان سبب عدم تبعية كامل المخصصات رغم التزامها بالعمل، واقتطاع مخصصات رحلتين من أصل ٣ رحلات متقدة، مقابل تعبئة لبعض السائقين الذين لم ينفذوا كامل رحلاتهم حسب ما ورد في الشكاوى، وسط اتهامات الشركة بالتلاعب بالجهاز وفق ما ذكر عدد منهم، معتبراً أن هذه الأمور تتكرر مع بداية تطبيق نظام التتبع وسيتم تلافيتها عن الانتهاء من جمع التغرات كلها ومعالجتها من الالتهاء من تطبيق النظام على كل الخطوط وذكر أن بعض السائقين الملتزمين يرغبو بالعمل لأكثر من ٣ نقلات على الخط

صفر يعترف: نسبة توزيع مازوت التدفئة في تجمعات القنطرة أقل من ٢٠ بالمئة
تخفيض رسالة الغاز من ٩٠ إلى ٦٠ يوماً في القنطرة

A group of people are gathered around a white pickup truck, which is serving as a mobile water station. Several large orange jerry cans are being filled with water from a hose connected to the truck's water tank. The ground is wet and muddy, reflecting the bright sunlight. The people are dressed in casual clothing, and the scene appears to be in a rural or semi-rural area.



شرف عيادة ما قبل الزواج يفجر مفاجأة.. إقبال كبير على الزواج ويومياً ١٥٠ تحليل ما قبل الزواج في دمشق

A photograph of a white laboratory centrifuge with its lid open, revealing four yellow test tubes inside. The centrifuge is positioned on a blue countertop. In the background, there is a window with white horizontal blinds.

وأعلن عن اكتشاف حالة إيدز هذا لأحد الحاطبين بعدما أُجري تحليل م الزواج، لافتًا إلى أنه في العام الماضي اكتشاف حالة أيضًا للمرض ذاته. وبين كيالي أن مثل هذه الحالات يتم تقرير عنها إلى مديرية الأمراض السار وزارة الصحة لاتخاذ الإجراءات الص في الحالة المكتشفة من علاج بعدم استدعاؤه لتأكيد الحالة التي تم اكتشافها قبل الزواج.

والخطوبة داخل سوريا فإنه يتم إجراء تحليل للخطيبة فقط ولا يشترط تحليل الخطيب، لافتًا إلى أنه في حال التحليل للخطيب، أرسل الخطيب صوراً للتحاليل الخاصة به فإنه يتم إصدار تحليل خاص بالخطيب وخطيبته.

وبين كيالي أن الزوجين المطلقين في حال عادا لبعضهما فإنه يتطلب أيضًا إجراء تحليل ما قبل الزواج باعتبار أنه لا يتم العقد إلا بعد إجراء هذا التحليل.

المحكمة الشرعية وهذا لا يشترط تحليل ما قبل الزواج، داعياً إلى تشديد العقوبات الخاصة بحق من يعقد الزواج خارج أرسال الخطيب باعتبار أنه من الممكن أن يكون أحد الزوجين مريضاً وبالتالي غير صالحين للزواج، مشيرًا إلى وجود عقوبات بحق من يعقد الزواج خارج المحكمة لكن لا بد من تشديدها للحد منه. وفيما يتعلق بموضوع المغتربين أوضح كيالي أنه في حال كان الخطيب مغترباً مشيرًا إلى أن المعلومات التي وصلت تبين أن عدد حالات الطلاق للزوجين الذين لم ينتموا العام كبير أيضاً وذلك للعديد من الأسباب منها أن هناك أشخاصاً أو ضعافهم المادية يبيس جيدة لاستمرار الزواج إضافة إلى العوامل الاجتماعية الأخرى.

ولفت كيالي إلى أن هناك مشكلة دعاوى تثبيت الزواج في المحاكم نتيجة عقد الزواج عرفيًا أي خارج المحكمة وأدى هذا العقد إلى حمل ما يدفع الزوجين إلى تثبيت الزواج في

شف مشرف عيادة ما قبل الزواج في دمشق
جد كيالي أنه طالبنا باقتراح رفع تعرفة
تحليل ما قبل الزواج حتى ١٠٠ ألف وذلك
سبب غلاء الماء التي يتم استخدامها في
التحليل وخصوصاً عندما رفع مصرف
سورية المركزي سعر صرف الدولار أمام
الليرة وفق نشرته الرسمية إذ إن التسعيرة
الحالية وهي ٥٥ ألف ليرة لم تعد كافية.
في تصريح لـ «الوطن» أشار كيالي إلى
نه بكل تأكيد سيكون هناك دراسة لهذا
الموضوع من وزارة الصحة، لافتًا إلى أن
السعيرة في المعاير الخاصة مثل هذا
التحليل تصل إلى ٢٥٠ ألف ليرة، ومؤكد
نه لا يوجد نقص في الماء التي تستخدم في
التحليل وهي مؤمنة.

كشف أنه يومياً يراجع عيادة ما قبل
الزواج نحو ١٥٠ خاطباً ومخطوبية
لحصول على تحليل ما قبل الزواج قبل
عقد الزواج في المحكمة الشرعية باعتبار أنه
يتم عقد الزواج إلا بعد إجراء التحليل
الخاص بالزواج، مشيراً إلى أن الحالات
غيرفوضة تراوح ما بين ٢ إلى ٣ بالمائة

مستندياً إلى أن الخاطبين لا يصلحان للزواج
لرفض تحليل ما قبل الزواج.

أكد كيالي أن هناك إقبالاً كبيراً على الزواج

تعطل ٩ محطات ضخ وسرقة ثلاثة آبار سببان أزمة مياه في مدينة السويداء

A photograph of a water treatment facility. It features a large blue horizontal pipe with several blue valves and fittings, connected to two vertical stainless steel tanks. The pipes are supported by blue concrete blocks. The background shows a light blue wall.

والذى تعود أسبابه الحقيقة إلى التأدى المصادقة على عقود الصيانة، إضافة إلى وجود الاعتمادات من وزارة الموارد المائية وبيان المصدر أنه مع بداية العام الحالى مصادقة عقود الصيانة التي تم الإعلان عن وضع الاعتمادات الالزامية، سيمت البدء بعمليات الإصلاح التي توقيت منذ شهر تشرين الثالث العام الفائت.

وأكيد أن عمليات الإصلاح اصطدمت بعدم وجود أي تجهيزات سواء من الغاطس أو الميكانيك أو الكابلات ضمن مستوى المؤسسة، والتي كانت أحد الأسباب الرئيسيّة، بعدهم القدرة على تأمين مياه الشرب بالشكل المطلوب، إضافة إلى التعديات على خطوط والشبكات القيمية أصلًا التي حالت دون عدالة في التوزيع ضمن الأحياء في المدينة، وتحتاج معظم خطوطها إلى التغيير والاصلاح، ومنها الدائمة وعدة الدائمة، بتكلفة المليار

والواقعة في بلدة الشعلة والبالغ عددها ٩ آبار ومحطة يسبب التردد بالتيار الكهربائي إضافة إلى عمليات السرقة التي طالت بعض الآبار وخاصة سرقة الكابلات الكهربائية فضلًا عن سقوط تجهيزات بئر الشعلة ١٥ والتعدى على ثلاث آبار في المدينة بالسرقة والتخريب الأمر الذي أدى إلى انخفاض عمليات الضخ إلى ما دون ٦ ألف متر مكعب بالليوم، رغم أن الحاجة اليومية تصل إلى قرابة ١٣ ألف متر مكعب، مؤكداً عجز المؤسسة عن الإسراع بعمليات الإصلاح بسبب التأخير في المصادقة على عقود الصيانة.

ولفت المصدر أن تلك الظروف مجتمعة أدت إلى إبقاء تسعة آبار ومحطة خارج الاستثمار والتي تعتبر المصدر الرئيسي لمياه الشرب في المدينة علمًا بوجود أكثر من ٣٠ بئراً وتجمع آبار على مستوى المحافظة تغطي من أعطال كانت السبب في ذلك تناقضات في دماء الشرب، بتكلفة المليار

أزمه مياه حقيقة ما زالت تعانيها جميع القرى والبلدات والتجمعات على ساحة المحافظة ورغم سعي المجتمع المحلي في كثير من القرى والبلدات لتجاوز أزمة المياه بالقيام بحفر عدد من الآبار ومد خطوط كهرباء محايده من التقنيين للآبار على نفقتهم الخاصة، إلا أن عجز مؤسسة المياه عن إصلاح الأعطال الطارئة على تلك الآبار أبقى تلك القرى من دون مياه، وفاقم من أزمة تأمينها إلى كل المنازل لتبقى الصهاريج المدفوعة التكاليف الحل الوحيد الذي زاد من أعباء الأهالي المادية في ظل الظروف المعيسية الخالقة.

مصدر مسؤول ضمن قسم الصيانة في مؤسسة مياه السويداء أكد على وجود اختناقات كبيرة لمياه الشرب في المدينة والذي يعود إلى الأعطال التي لحقت بآبار ومحطات المياه المخذلة بالمدينة

رئيس الجامعة: مبدأ جامعي حماة الشفافية والسرية في العملية الامتحانية!!

تقدم صباح أمس نحو ٢٧ ألف طالب وطالبة لامتحانات الف الأول في جامعة حماة للعام الدراسي الحالي، والتي تستمر ١٥ شباط المقبل.

وبين رئيس جامعة حماة الدكتور عبد الرزاق سالم لـ «الوطني» أن الجامعة استعملت تحضيراتها واستعداداتها لانطلاق من الامتحانات. وأوضح أنه تم التأكيد على عمداء الكليات ومديري المعاهد ورؤساء الأقسام، بضرورة الالتزام بالتعليميات الامتحانية التي تم تعليمها على الكليات والمعاهد، وضرورة التأكيد على خارج الملاك وطلاب الدراسات العليا الالتزام بالمواعيد المخلفين من خارج الملاك وطلاب الدراسات العليا الالتزام بالمواعيد المتفق عليها، لأنه قرار ملزم من مجلس التعليم العالي والتلخّف يستوجب العقوبة، أما المكلف الذي يتعرض لظرف طارئ عليه التقدم بكتاب خطى إلى عميد الكلية مبرراً سبب الغياب واستدرك النقص وتلقيح بديل منه.

ولفت سالم إلى أنه تم تأمين كل اللوازم اللوجستية لإتمام الامتحانية من أوراق ومحضنفات وأبحار للطبعات، وتقسيم قاعات مخصصة لطباعة الأسئلة بإشراف لجنة مختصة، وذلك لضمان مبدأ الشفافية والسرية في العملية الامتحانية، والتأكد على أن تكون الأسئلة موضوعية وواضحة والتقييد بالملمة الزمنية لكل قرار امتحاني، وضرورة وجود أحد الهيئة التدريسية داخل القاعات للإجابة عن استفسارات وأسئلة الطلاب، إلى جانب موافاة رئاسة الجامعة بتقرير مفصل عن النموذج المعتمد عن سير العملية الامتحانية يومياً، منضمناً إلى ذلك المراقبين المتغبيين وأسباب تقييمهم والمخالفات الامتحانية وقبل نهاية الدوام الرسمي، مع تأكيد ضرورة كتابة ضبط الطالب والشغف داخل القاعة الامتحانية واستكمال كامل الإجراءات.

وفيما يتعلق بالتعليميات الامتحانية، كشف سالم أنه تم إصدار كل التعليميات الامتحانية ولائحة العقوبات الانضباطية حسب على الطلاب وعدم حرمانها من الامتحانات، أو اتخاذ الإجراءات القانونية الأخرى بحق المخالفين منهم.

وقد تم التأكيد على وضعها ضمن لوائح الإعلان الخاصة بكلية، مع وضع برنامج للجولات الامتحانية اليومية للتأكد من سير الامتحانات من قبل اللجنة الفرعية، والتي ترفع تقريراً لرئاسة الجامعة يومياً.

بيع طائرة أليس بريسلي بمزاد علني

وكالات

بيعت طائرة الفنان الأميركي الشهير أليس بريسيلى بقيمة ٢٦٠ ألف دولار في مزاد علني بالولايات المتحدة الأميركيّة، وبحسب وسائل إعلام أميركيّة، تم بيع الطائرة الخاصة بحضور أسرة الفنان الراحل حيث تم افتتاح المزاد بـ ١٠٠ ألف دولار، قبل أن تصل إلى ٢٦٠ ألف دولار من شخص لم يتم الكشف عن اسمه.

وقالت بريسيلا بريسيلى، زوجة أليس السابقة: «أحب أليس الطائرات وكانت هذه واحدة منها.. هذا هو أول مزاد في وأنا متحمسة لوجودي هنا، اليوم سيكون عيد ميلاد أليس الـ ٨٨».

الطائرة (منذ ٦١ عاماً) متوقفة حالياً في الخارج في مركز روزويل الدولي للطيران في روزويل، نيو مكسيكو، حيث ظلت موجودة منذ ما يقرب من ٤٠ عاماً إذ تمت إزالة محركاتها الأربع ومعظم أدوات قمرة القيادة الخاصة بها منذ سنوات، لكن بقيت المفروشات الحمراء الخليلية والسجاد الأحمر وبعض الأساسيات التي لم تتغير.

سقوط مروع للعبة سيرك

وكالات

سقطت لاعبة سيرك من ارتفاع يزيد على ٥ أمتار، أثناء تقديمها فقرة استعراضية، لترتطم بالأرض بقوة وسط صيحات الذعر من الحضور.

وفي الواقع التي شهدتها سيرك في مدينة تامبىكو شرق المكسيك، أفلتت الاعبة ميا غوتزاليس سوتون من طرق كانت تتعلق به، لتلقي في الهواء وتتسقط على الأرض بشكل مفاجئ.

وبعد سقوطها بدأ مستيقنة بلا حراك، وأطفأ مسؤولو السيرك الأضواء في حين هرع زملاؤها لتقديمها.

ونقلت الاعبة إلى مستشفى في تامبىكو على الفور، ولحسن الحظ لم تتعرض لإصابات، علماً أنها غادرت المستشفى لافقاً.

وقالت إدارة السيرك في بيان: «كان من بين جمهورنا مساعدة طبية قدمت لها الإسعافات الأولية طوعية، س تكون متمنين لها إلى الأبد».

وأضافت: «كان السقوط دراماً، ومع ذلك لم تكن هناك كسور أو أضرار داخلية».

ملكة جمال الكون



وكالات

توجت ملكة جمال الولايات المتحدة الأميركيّة، الفيليبينيّة الأصل أريوني غابرييل بلقب ملكة جمال الكون في حفل أقيم في مدينة ثيو أورليز بجنوب الولايات المتحدة مساء، في حين أصبحت ممثلة فنزويلا وصيفة لها.. وتأهلت ٥ مُتنافرات إلى قائمة الخمس الأوائل وهن كلهن من البلدان الواقعة في النصف الغربي من الكره الأرضيّة، وهي فنزويلا والولايات المتحدة وبورتوريكو وكوراساو وجمهوريّة الدومينيكان.

وزير ينام ويُشرِّخ في لقاء مباشر

وكالات

ووجدت مذيعة على قناة رومانية نفسها في موقف غريب بعدما غطَّ الضيف الذي كانت تحاوره في التوأم العميق، لدرجة سماع شخيره على الهواء، وبينما كانت المذيعة تجري مقابلة مع وزير الزراعة الروماني بيتر ديا، سمع شخيره بشكل واضح.

وتنامَّ شخيره مع سؤال وجّه له، حيث مررت ثوان دون أي رد من جانبها.

ورغم تعامل المذيعة مع الموقف باحترافية، والإعلان بأنها ستتعدد للوزير في وقت لاحق، إلا أن ذلك لم يمنع ضيقتي البرنامج عن الضحك.

هل تبدو أكبر سنًا بالنسبة لعمرك؟

وكالات

حضر باحثون من أنه إذا كنت تبدو أكبر من عمرك الحقيقي، فقد يكون ذلك عادة على أنه أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالعمر مثل هشاشة العظام وقدان السمع وإعتام عدسة العين.

وخلَّ الأكاديميون عمر نحو ٢٧٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و٩٠ عاماً، استناداً إلى صور وجوههم فقط.

وكشفت النتائج أن المشاركون الذين بداوا أصغر من عمرهم الفعلي بخمس سنوات كانت لديهم مهارات تفكير أفضل.

كما أنهم كانوا أقل عرضة للمعاناة من المشكلات الطبية بنسبة الربع، مثل إعتام عدسة العين.

وبعبارة أخرى، إذا كنت تبدو أصغر من عمرك، فمن المحتمل أن تعكس صحة أجهزة أعضائك وجسدك وعقلك هذا الأمر، وفقاً لما ذكرته المعدة الرئيسة البروفيسورة تamar نيجستن، اختصاصية الأمراض الجلدية في المركز الطبي بجامعة إيراسموس في روتردام.

وبحث على وجه التحديد في الصلة بين المظهر الشاب ومحنة المشكلات الصحية الشائعة المرتبطة بالعمر، ووجد أن المظهر الشبابي مرتبط بمقاييس أقل للشيخوخة الجهازية.

وكشفت نتائج الدراسة أن المجموعات التي تبدو أصغر من عمرها بخمس سنوات كان أداؤها أفضل في الاختبارات المعرفية.

وكانت المجموعة أقل عرضة بنسبة ١٥ بالمئة للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن - أمراض الرئة التي تتسبب صعوبات في التنفس - وبنسبة ٢٤ بالمئة أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

وكان الأشخاص الأصغر سنًا أيضًا أقل عرضة بنسبة ١٦ بالمئة لاعتام عدسة العين و ٢٤ بالمئة أقل عرضة للإصابة بفقدان السمع المرتبط بالعمر.

فيفي عبده تعرف بلجوئها للإجهاض



ندوة عن كتاب المفكر عبد الحسين شعبان

الوطن

يقيم اتحاد الكتاب العرب ندوة عن كتاب «دين العقل وفقه الواقع» للمفكر العراقي الدكتور عبد الحسين شعبان في الواحدة من ظهر اليوم.

ويشارك في الندوة نائب الأمين العام لاتحاد الكتاب اللبنانيين د. أحمد نزال والأمين العام السابق لاتحاد المحامين العرب د. عمر الزين والأكاديمي والباحث د. يسام أبو عبد الله والرئيس الفخرى للرابطة السورية للأمم المتحدة د. جورج جبور.

كيف يساعدك البروتين في اكتساب العضلات؟

وكالات

من المعروف أن البروتين هو العنصر الغذائي الأهم لنحو العضلات وفقدان الدهون، وفي الوقت نفسه يساهم في زيادة الوزن من خلال مساعدة الجسم على بناء كتلة عضلية والحفاظ عليها.

وأكد خبير تغذية أن الأنظمة الغذائية عالية البروتين تعزز مكاسب كتلة العضلات عندما تقترب من تمارين المقاومة، وتمتنع فقدان كتلة العضلات حتى في مرحلة التقديم في العمر، عندما يكون فقدانها أمرًا طبيعياً.

ونصح الأشخاص الذين يحاولون اكتساب العضلات الخالية من الدهون، بإيقان البروتين بالكريوهيدرات الصحية إذ تمنحك الكريوهيدرات المعقدة في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات الطاقة الازمة لمارسة التمارين الشاقة، في حين يساعد البروتين في إصلاح العضلات وبنائها.

كما أن الجمجم بين هذين المغذيين الأساسيين يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم عند تناولهما معاً في وقت واحد.

وأكَّد التقرير أنه إذا كنت تمارس تمارين المقاومة بانتظام، فإن زيادة تناولك البروتين اليومي من البروتين تعزز كتلة الجسم الهزيل الكلية، وتزيد قوَّة عضلات الجسم عموماً والجزء السفلي منه خصوصاً.

وقال: «عندما تتناول بروتيناً يحتوي على كميات كافية من الليوسين فإنه تقوم بتشغيل عملية بناء العضلات وحرق السعرات الحرارية في جسمك لمدة تراوح من خمس إلى ست ساعات».

إصابة حكم وخروجه من المباراة

وكالات

اعترفت الفنانة المصرية فيفي عبده بانها لجأت

لإجهاض طفلها في مرحلة

مبكرة من حياتها، وذلك رغم

الحب الذي جمع بينها وبين

زوجها في ذلك الوقت، وقالت:

«كنت بحب جوزي وحملت

منه، لكن نزلت البيبي».

وقالت: «أنا مش مع

الإجهاض لكنني كنت

مضطورة، كان في بداية

حياتنا، ومقرش أحسر

حياتي أو أكون سبب أنو

يحسس حياته».

وعلى الفور، انهار الحكم

في حالة اكتشاف خيانة

أرواجهن، قائلة: «كل

الرجالة بتخون ويقول

هل من مزيد، أعملني نفسك

مش عارفة، وأوعي الرجال

يضعين من إيدك».

وتتابعت: «لازم تشوفين

خيانته بنفسك، وأوعي

تسمععي كذب الناس، وما

تشوفين بنفسك تبني كسرتي

عيته، لكن لو طلبت الطلاق

هيقول مع السلامة، تبقى

لطيبيته بعدما قدم له الأطباء

المساعدة المطلوبة».