

الوطن

الإثناء عشر، يوم الجمعة، ٢٠٢١ | الموافق ١٨ جمادى الآخرى ١٤٤٢ هـ | العدد ٣٤٠٨ | السنة الخامسة عشرة | الناشر | الشركة العربية السورية للنشر والتوزيع | الاسم: عين على الوطن...

تنفيذًا لتوجيهات الرئيس الأسد.. وظائف لألاف المسرحين من الخدمة الإلزامية والاحتياطية

عين على الوطن...

الوطني

انقطاع «الأنسولين» عن مشافي وصيدليات حمص وتوافره مهرباً بأسعار مرتفعة

مدير الصحة لـ«الوطن»: توافر في مستودعات المديرية وخلال ٣ أيام سوف يتوافر للمرضى م

حمص - نبال إبراهيم

وردت إلى «الوطن» عشرات الشكاوى من أهالى مدينة حمص وريفها تتحد بالجمل عن انقطاع كامل لعقار الأنسولين المخصص لمرضى السكر في جميع المشافي والمراكز الصحية بالمحافظة منذ أيام عديدة. وأكوا في شكو اهم عدم توافره في الصيدليات على حين يتوافر في معظم العقار الأجنبي المصدر والمهرب بأسعار مضاعفة جداً عن سعره المتداول محظوظين على صحتهم في حال عدم توافر العقار بأسرع وقت ممكن.

مدير صحة حمص الدكتور مسلم الأتاك أكد لـ«الوطن» أن مادة الأنسولين البشري متوفّرة في جميع المشافي والمراكمز الصيدلانية بالمحافظة ولم تقطع على الإطلاق إلا أن مادة الأنسولين السريع هي انقطعت منذ أيام قليلة لتأخر وصوله مستودعات الصحة.

وأشار إلى أن العقار حالياً بات متوفّراً في مستودعات مديرية الصحة وسيتم توزيعه في جميع المشافي والمراكمز الصحية على أهالي المحافظة وسيكون مؤمناً لجميع من

السمك آخر مواعي موائد الدخل المحدود في اللاذقية باعة لـ«الوطن»: المبيع حالياً

بِسْمِكَةِ لَا بِالْكِيلُو!

بعد أن لجأ معظم مواطنى اللاذقية السmek بديلاً من اللحوم والفروgs تضاعفت أسعارها إلى حد غير مسبوق بدأ سوق السمك يشهد تراجعاً مع وصولهيب الأسعار إلى حراشف السمك وخادم في هذه الأيام من العاصفة الشتوية. مواطنون أكدوا لـ«الوطن» أن وجده السمك بات اليوم من الكماليات بعد صارت تباع بـ«الفرخ» في هذه الفترة مشيرين إلى عزوف آخر أنواع اللحوم الوجود على موائدهم حتى إشعار آخر من جهته، يرى صاحب مسمكة في حد لـ«الوطن»، أن تراجع مبيعات السمك غيره من باقى السلع يعود لارتفاع الأسعار وتراجع القدرة الشرائية للمستهلك، قائلاً: إن السلعة يفترض سعرها العرض والطلب وخلال الشهور ما يرتفع سعر السمك نثراً للأحوال الجوية السيئة وصعوبة عمليات الصيد ثم قلة توافر المادة.

بعض سنوات مضدية وحتى في الموسم الفائت
مبيناً أن سعر كيلو الجريبادا وصل حتى
إلى ٢٥ ألفاً بزيادة ٣ أضعاف تقدر
عن السابق، مقابل ٢٧ ألف ليرة لـكيلو
القجاج، و٣٠ ألفاً لـكيلو اللقز، على حين
يتراوح الغزالى بين ٤،٥
آلاف حتى ٥،٥
آلاف، والعصيفري بين ٧-٥
آلاف ليرة
والبلمبيدا به آلاف ليرة لـكيلو الواحد
بائع أسماك آخر قال لـ«الوطن»، إن هذه
تراجعوا ملحوظاً في الإقبال على شراء
السمك من المواطنين ذوي الدخل المحدود
إذ كانت العائلة تقدر بـ١٠ جنية سمك أسيو



نقيب الصيادلة: عدم توافره في الصيدليات لتوقيف المعمل الذي كان يصنعه عن التصنيع واستيراده حالياً متوقف أبداً

الصحيحة أو التحاليل والمخبرية.

من جهته أكد نقيب الصيادلة الدكتور عبد الغفار السكاف أن عقار الأنسولين يتم توفيره التصنيع محلياً في معامل الأدوية أو عن طريق استيراده بشكل دول الأخرى، عازياً سبب عدم توفر الأنسولين لزوم مرضى السكري معظم صيدليات المحافظة لتوافر الرئيسي الذي كان يصنعتها عن من جهة، ولتوقف الشركات تستورد هذا العقار عن استيراده

الافتتاحية

وأوضح أن الرفاهية الصحية
النقابة وخلال جولاتهم على ا
منذ بداية الشهر الجاري حتى
ينظموا أي ضبط يحق أي ص
يتعلق بأدوية أجنبية مهربة.

السكري يشكل مجاني خلال يومين إلى ثلاثة أيام كحد أقصى. وأكد الأنساخي أن تأخر عقار الأنسولين ل أيام قليلة لا يؤثر في صحة مرضي السكري لأنه يتم تزويدهم بالاحتياجات الازمة من العقار بشكل شهري.

٤٠. بيع بالدين بحماة يصل إلى ٤٠ بالمئة من الزبائن الدائمين

وكان أستاذ بجامعة ألمانيا
الوطنية بحثة الدكتور إبراهيم
قوشجي: إن انخفاض القدرة الـ
أثر في العادات والتقاليد الـاجـ
بدءاً من تدني مستوى جودة المـسـ
من الأطعمة والأـلبـسـةـ وـمـوـادـ الـ
وـانـتـهـاءـ فـيـ مـسـتـوـىـ التـعـلـيمـ وـ
وـالـمـعـيـرـاتـ الـحـضـارـيـةـ.
وـأـضـافـ:ـ وـماـ يـؤـكـدـ هـذـاـ اـنـتـشـارـ
وـالـمـوـادـ الـمـهـرـيـةـ وـتـجـارـةـ الـبـسـطـاتـ
انـعـكـسـ عـلـىـ الـاقـتصـادـ الـوطـنـيـ وـ
جـوـدـةـ الـمـنـتـجـاتـ،ـ حـيـثـ بـدـأـتـ
وـالـمـصـانـعـ يـاـنـتـاجـ سـلـعـ بـمـوـاصـفـاتـ
لـتـنـتـابـسـ أـسـعـارـهاـ مـعـ قـدـرـةـ الـمـسـ

الشريانية. أو سيريان ذلك صار من
وبين قوشجي أن متوسط مدة
الأسرة ضمن الأسعار الـ
لسنتزمات الحياة تقدر بـ
ليرة.

ولفت إلى أن لهذه الحالة أثاراً
المنشآت الاقتصادية من حيث عدم
على الاستمرار بالنشاط الاقتصادي
فتتلايف الإنتاج مرتفعة ونسبة
تنخفض شيئاً فشيئاً، لعدة
منها انخفاض المبيعات وتقلباتها
الصرف وارتفاع العرائض.
لذلك تتغير جميع العادات الـ
والاقتصادية للمجتمع من
السوق، المستهلكين والمتوجهين
وجود ظاهرة الاتكالية - بحكم
- على المساعدات المالية من
أو الداخل أو المنظمات أو الـ
الخيرية.

ـ في سوق ٨
ـ الدين لا نعمل
ـ التي نعيش من
ـ ماملين لدينا.
ـ حاب المطاعم
ـ والمكسرات



هل توضع مشاريع المياه المتغيرة على الطريق الصحيح؟

تدخل سوق العمل كشركة تتفيد لما يشاري
الصرف الصحي إضافة إلى مهامها
الدراسة والإشراف وأعمال الصيانة و
بأن يكون فيها قسمان قسم لإدار
مرفق الصرف الصحي وقسم للتنفيذ، وأك
ضرورة إنهاء مشاريع الصرف الصحي
في المحافظة وتخلصها من مشكلة التلوث
البيئي ومياه الشرب.
وفي مجال الموارد المائية أكد المحافظ
أهمية تنفيذ سد مرقية الذي تصل سعته
التخزينية لـ ٩٨ مليون متر مكعب وهو
مخصص لأغراض الشرب إضافة إلى إروا
السهول المجاورة بمساحة ألف هكتار على
أن إضمارته التنفيذية جاهزة، كما عرض
مطلوبات أهالي سهل عكار بتحويل قنوات
الري من محمولة ومكشوفة إلى أرضية
ومطمورة.
وفي الختام أكد الوزير أن الوزارة تسعى
لتتأمين مصدر داعم لمياه الشرب ومصاد
الطاقة وتعزيز الثروة المائية ومن
المهد، وتحذر عن إطلاق الوزارة للخط
الوطني للمعالجة المكانية من خلال تنفيذ
محطات معالجة مكانية للتجمعات السكانية
منسجمة مع المعايير العالمية تعالج ميا
الصرف الصحي ويتم الاستفادة من الميا
الناتجة عنها بسقي المزروعات وتوسيع
خطة تنفيذ لها يتم فيها تحديد المناطق
وموقعها وفق الأولوية بالتنسيق مع
المحافظة، وسيتم التدخل والبدء الفوري
في المناطق الساخنة التي تعاني تلوثاً كبيراً
وستعطي الأولوية بالتنفيذ ويعتبر هذه
النوع أفضل من أسلوب المحاور الإقليمي
التي كانت تنتهي إلى محطات معالجة
ضخمة بتكليف عالية جداً إضافة إلى ظهور
محاور جديدة لم تكن مأهولة بالحسينية
سابقاً وكلف وزير الموارد المائية الشريك
العامية للصرف الصحي بطرطوس دراسة
الأولويات ووضع الحلول الفنية المناسبة
وفق الخطة الوطنية.



طرطوس- هيثم يحيى محمد

بعد زيارة العمل التي قام بها وزير الموارد المائية الدكتور تامر رعد لمحافظة طرطوس.. تردد من الكثير من المعين وأبناء المحافظة سؤال مفاده هل ستندف هذه الزيارة بعدد المشاريع الضروري تفعلاً جداً نحو الإنجاز النهائي وتنهي تعنت وتوقف مشاريع أخرى أم إنها ستكون كسابقاتها من الزيارات والجولات التي اتّهُد معالجة الكثير من قضايا ومشكلات الصرف الصحي وشبكات الري ومياه الشرب؟

نترك الجواب برسم القادم من الأيام ونتوقف في مادة اليوم عند أبرز خلصات إليه الزيارة ولاسيما الاجتماع الذي عقد في مبنى محافظة طرطوس والذي تم بداية تقديم عرض معد من مديرية دعم القرار والتخطيط الإقليمي للحافظة عن المشاريع المائية والمتابع من المؤسسة العامة لمياه الشرب الصرف الصحي والشركة العامة للصرف الصحي ومشاريع الموارد المائية بكل ما تضمنه من مشاريع متعددة عام ٢٠٢٠ ومشاريع قيد التنفيذ ومشاريع مستقبلية وإستراتيجية تم البدء بها وستنفذ خلال السنوات القادمة.

ومن المشاريع التي تم بحث أوضاعها مياه الشرب حيث بلغ عدد المشاريع الجاهزة وقد استثمار تسع مشاريع و٣٣ مشاريع قيد التنفيذ وهي (بيبي القليح، الروضة- كاف العسل) ومشاريع مستقبلية وإستراتيجية تم البدء بها ضمن الخطط الاستثمارية السنوية أهمها تنفيذ خط جر ثالث لريفيي القدموس وبانيا - تطوير مشروع البيضة منطقة بانيا - مشروع غنمو الجرد في بانياس وتقدير خلال الاجتماع تأمين كل متطلبات إنجاز خلال سنتين ونصف السنة بدلاً من خمس

أرباح خيالية لتجار السوق السوداء في الأعلاف

غرفة زراعة حلب: فساد وتسبيب إداري حرر المدافطة من الفدم

حلب - خالد زنكلو

أكدت مصادر مطلعة على وضع الماجن وتربية الفروج لـ«الوطن»، أن التجار المستورين يذبحون الذرة الصغيرة العلفية والقصبة والتجارة الخارجية غير صرف سورة المركزى بقطعة أجنبى مدمع بسعر دولار ١٦٠ ليرة سورية لاستيرادها بغية دعم المربين سعياً لمنافسة، يبعون المادتين في الأسواق بالسعر الرابع ويضفونها إلى السوق المحلية من خلال تهريبها إلى المناطق الساسة الخارجية عن سيطرة الدولة وإلى العراق لتحقيق أرباح كبيرة من فروقات الأسعار، فاقت حساب المنتج والمستكمل الملح، فاقت العام الماضى ١٦٠ مليون ليرة سوريا من العلية التي تترافق مع رقابتها الجهات المعنية.

وفي ظل الواقع المتزدى لتربية الفروج في حلب، إذ رئيس لجنة الدواجن في غرفة زراعة حلب رامي ناولـ «الوطن»، من قبل مستودعات المؤسسة السورية للدواجن، وتحتسب على جميع مداخن القطر كوك سنجوا. إلا أن حلب شجونها ووضعها الخاص وأضاف: «يسbib الفساد والتدليس على الإداري جرى تأثير استلامنا المخصصات الجديدة في أسعار البيض والفروج، وإن عزوف أصحابها عن إصلاحها وتربيتها، وطالب بتهدىء فترة الاستفادة من المقتن من القمة التقديرية للبناء فقط، إذ إن حلب ومنذ ٢٠٠٤ سنوات تستورد بيسبي الماجن ودراسة إمكانية أن يكون الدعم المنخوب من الحكومة للمربين دعم للمنتج النهائي أسوأ بكثير من دخل العام إحقاق للحق، وذلك عبر استلام البيض والفروج من مداخن، وهذا أمر غير قابل للتحقق، وبعدها إنتاج بيتضمن تخصيصه غير دقيقة».



عن تربية الفروج والبياض». كشف معاون وزير الادارة المحلية والبيئة حلب أن هناك اهتمامًا في تربية الأسمدة (فروج وبياض) وعدم انتظار في تربيتها أو عنوانة التربية «حيث إن كل الموصى تتفاوت بين ٦٠ و٧٠ ليرة، وهنا يربى دور وزارة الزراعة المسؤولة عن تنظيم دوره التربية من الجدود إلى الامهات إلى البياض والفروج، وذلك على مستوى القطر، ولا يمكن ذلك إلا بوجود قاعدة بيانات ما زالت غالبة، والموجة حالياً منها إما مكررة أو فعالة غير دقيقة».

وعازلًا إلى محلية وضع قطاع الدواجن في حلب يشكل خاص والمهنة بشكل عام

غير دعم المربين بفتح الكوك ومنحهم قرضاً ميسراً طولية للأداء تدريم الداجن وتتمويل إنتاجها، وتصديق فترة إنتاج الماجن وتسليم المربين مخصصاتهم من المنخوب من حصة الماجن دعم الماجن دعم المنتج النهائي أسوأ بكثير من دخل العام إحقاق للحق، وذلك عبر استلام البيض والفروج

من مداخن ماجنة كانت موجودة من مداخن ماجنة كوك غرام فحم

من قبل مصادر ماجنة مخصصة كمية ٤ كيلو غرام فحم

وكوك سنجوا».

عملية قبل الحرب تعرضت للسرقة والدمار

سيسب الفساد والتدليس

من دائرة الإنتاج الحيواني في مديرية

وزفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

فهي الكمية المخصصة منه

معدات الإنتاج تافتها عالية في تراسيس

الألعاب» بسبب الفعل الرسمية بمعناية

يمكن من تجاوز أزمة الأمن الغذائي الناجمة

الماجن وهي غير مشهورة بتعويض

أعداد الملياد ورأس السنة»، وقت أن

بلغ عدد الدواجن ٢٨٠ مليون للكيلو الواحد

إذ أن حلب ومنذ ٢٠٠٤ سنوات تستورد بيسبي

الماجن هو الغل غل غير المتوفر، علاوة

على مشكلة غياب الكهرباء والماء

وبيوبي على دفع الماجن في أي

العاملة مخصصة فقط مهددة بالإغلاق في أي

الحال بطيئ وفهم الكوك»، ونوه إلى

إن الحال بطيئ على جميع مداخن القطر

وكوك سنجوا».

فريباً «يسbib الفساد والتدليس

والتجرب من الإهابيات، وذلك بسبب

عزوف أصحابها عن إصلاحها وتربيتها،

وطفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

في حلب، وذلك عبر استلام البيض والفروج

من مداخن ماجنة كانت موجودة من

مداخن ماجنة كوك غرام فحم

قبل مصادر ماجنة مخصصة كمية ٤ كيلو

غرام فحم

وكوك سنجوا».

عملية قبل الحرب تعرضت للسرقة والدمار

سيسب الفساد والتدليس

من دائرة الإنتاج الحيواني في مديرية

وزفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

فهي الكمية المخصصة منه

معدات الإنتاج تافتها عالية في تراسيس

الألعاب» بسبب الفعل الرسمية بمعناية

يمكن من تجاوز أزمة الأمن الغذائي الناجمة

الماجن وهي غير مشهورة بتعويض

أعداد الملياد ورأس السنة»، وقت أن

بلغ عدد الدواجن ٢٨٠ مليون للكيلو الواحد

إذ أن حلب ومنذ ٢٠٠٤ سنوات تستورد بيسبي

الماجن هو الغل غل غير المتوفر، علاوة

على مشكلة غياب الكهرباء والماء

وبيوبي على دفع الماجن في أي

العاملة مخصصة فقط مهددة بالإغلاق في أي

الحال بطيئ وفهم الكوك»، ونوه إلى

إن الحال بطيئ على جميع مداخن القطر

وكوك سنجوا».

فريباً «يسbib الفساد والتدليس

والتجرب من الإهابيات، وذلك بسبب

عزوف أصحابها عن إصلاحها وتربيتها،

وطفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

في حلب، وذلك عبر استلام البيض والفروج

من مداخن ماجنة كانت موجودة من

مداخن ماجنة كوك غرام فحم

قبل مصادر ماجنة مخصصة كمية ٤ كيلو

غرام فحم

وكوك سنجوا».

عملية قبل الحرب تعرضت للسرقة والدمار

سيسب الفساد والتدليس

من دائرة الإنتاج الحيواني في مديرية

وزفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

فهي الكمية المخصصة منه

معدات الإنتاج تافتها عالية في تراسيس

الألعاب» بسبب الفعل الرسمية بمعناية

يمكن من تجاوز أزمة الأمن الغذائي الناجمة

الماجن وهي غير مشهورة بتعويض

أعداد الملياد ورأس السنة»، وقت أن

بلغ عدد الدواجن ٢٨٠ مليون للكيلو الواحد

إذ أن حلب ومنذ ٢٠٠٤ سنوات تستورد بيسبي

الماجن هو الغل غل غير المتوفر، علاوة

على مشكلة غياب الكهرباء والماء

وبيوبي على دفع الماجن في أي

العاملة مخصصة فقط مهددة بالإغلاق في أي

الحال بطيئ وفهم الكوك»، ونوه إلى

إن الحال بطيئ على جميع مداخن القطر

وكوك سنجوا».

فريباً «يسbib الفساد والتدليس

والتجرب من الإهابيات، وذلك بسبب

عزوف أصحابها عن إصلاحها وتربيتها،

وطفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

في حلب، وذلك عبر استلام البيض والفروج

من مداخن ماجنة كانت موجودة من

مداخن ماجنة كوك غرام فحم

قبل مصادر ماجنة مخصصة كمية ٤ كيلو

غرام فحم

وكوك سنجوا».

عملية قبل الحرب تعرضت للسرقة والدمار

سيسب الفساد والتدليس

من دائرة الإنتاج الحيواني في مديرية

وزفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

فهي الكمية المخصصة منه

معدات الإنتاج تافتها عالية في تراسيس

الألعاب» بسبب الفعل الرسمية بمعناية

يمكن من تجاوز أزمة الأمن الغذائي الناجمة

الماجن وهي غير مشهورة بتعويض

أعداد الملياد ورأس السنة»، وقت أن

بلغ عدد الدواجن ٢٨٠ مليون للكيلو الواحد

إذ أن حلب ومنذ ٢٠٠٤ سنوات تستورد بيسبي

الماجن هو الغل غل غير المتوفر، علاوة

على مشكلة غياب الكهرباء والماء

وبيوبي على دفع الماجن في أي

العاملة مخصصة فقط مهددة بالإغلاق في أي

الحال بطيئ وفهم الكوك»، ونوه إلى

إن الحال بطيئ على جميع مداخن القطر

وكوك سنجوا».

فريباً «يسbib الفساد والتدليس

والتجرب من الإهابيات، وذلك بسبب

عزوف أصحابها عن إصلاحها وتربيتها،

وطفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

في حلب، وذلك عبر استلام البيض والفروج

من مداخن ماجنة كانت موجودة من

مداخن ماجنة كوك غرام فحم

قبل مصادر ماجنة مخصصة كمية ٤ كيلو

غرام فحم

وكوك سنجوا».

عملية قبل الحرب تعرضت للسرقة والدمار

سيسب الفساد والتدليس

من دائرة الإنتاج الحيواني في مديرية

وزفال بتدلىء فترة الاستفادة من المقتن

فهي الكمية المخصصة منه

معدات الإنتاج تافتها عالية في تراسيس

الألعاب» بسبب الفعل الرسمية بمعناية

يمكن من تجاوز أزمة الأمن الغذائي الناجمة

الماجن وهي غير مشهورة بتعويض

أعداد الملياد ورأس السنة»، وقت أن

بلغ عدد الدواجن ٢٨٠ مليون للكيلو الواحد

إذ أن حلب ومنذ ٢٠٠٤ سنوات تستورد بيسبي

الماجن هو الغل غل غير المتوفر، علاوة

على مشكلة غياب الكهرباء والماء

وبيوبي على دفع الماجن في أي

العاملة مخصصة فقط مهددة بالإغلاق في أي

الحال بطيئ وفهم الكوك»، ونوه إلى

إن الحال بطيئ على جميع مداخن القطر

ثنائيات تمثيلية جمعها الفن وبقيت محفورة في الوجدان

سامية الجزائري ما بين فهد كعيباتي وحسام تحسين بيك تجدد في عطاءات لا تنسى



سوسن صيداوي

سامية الجزائري بحضورها الطاغي فرست نوعية الأداء

طرفتنا في الجزئيات السابقة بأن اختيار الثنائي في العمل الذي ليس بالأمر البين على المخرج، فيجب أن يكون بين الاثنين كيماء قوية جداً تدل على التوافق الفكري والمشاعري، يظهر لنا نحو المشاهدون من خلال رؤس الفعل التي يقوم بها الاثنان، وما زلنا في المحليات ونذكر بأنه منذ انطلاقته الشهيرة في العام السوري عام ١٩٦٠ وحتى أيامنا هذه، لدينا الكثير من الثنائيات التي أسعدها للازالت، بالمواصفات التي حفظناها ولن نتردد يوماً بعد الآخر بمعاودة مشاهدتها طرائفها حتى لو لم تكن المرات دون أي ملل أو كل.

في الثنائي

إذا أشرتنا خال الأجزاء السابقة، كيف يكون في الثنائي شخصية قوية ومتسلطة وأخرى ضعيفة، ساجدة، واحدة تفرض على الثنائي قرارها بغض النظر عن صوابها، ضمن قالب كوميدي فكاهية، واليوم الثنائي تجتمع أمارة بيك، ولو أن الثنائي ظهرت في زمان مختلف، وشخصيات تمثيليتين اجتمعاً مع الثنائي ذاتها، ليبدأ في أعمال مبنية على القمة والحداثة، ولكن القمة الوجهة في كل الثنائيات وهي التي تفرض رأيها ونمارس سلطتها بغض النظر عن الموقف الحياتي المطروحة في قصة الأعمال والتي ستنتهي على ذكرها بخاءعاً.

فهد كعيباتي وسامية الجزائري (أبو جندل وأم جندل)

الفنان فهد كعيباتي (أبو جندل) استسلم لزوجته

كيف تظل شابة... لمنة عام

كيف تختار الكتاب؟

- إن أسباب الكآبة لدى المسنين كثيرة ذكر منها:
- العزلة والوحدة
- خروج الأولاد من الأسرة
- موت الأشخاص المقربين
- انعدام الصلة والصالحة في العمل
- الأمراض المزمنة
- الصعوبات المالية



ما أهمية المشي والحركة؟

وعلى سبيل المثال: من الأفضل الذهاب إلى مكان ما سيراً على الأقدام، وليس بوساطة المركب، أو الصعود وال DESC

سيـرـاً على الأقدـارـ، وليـسـ بـوـسـاطـةـ المـركـبـ، وـيـوـمـاـ يـجـبـ فيـ تـنـفـيـضـ وـتـرـتـيـبـ المـنـزـلـ، لـذـكـلـ أـقـسـلـ ثـيـابـ بـيـديـ وـعـمـلـ أـنـجـزـهـ بـيـقـنـيـنـ دـوـنـ أـنـ تـنـفـرـ مـاسـعـةـ مـاـ، وـهـذـهـ عـادـةـ لـدـيـ مـنـ سـنـ الشـيـابـ.

أهمية المشي والحركة؟

في أثناء المشي تتحرك وبشكل أطفف وجيد، العضلات

هبة الله الغلايبي

برى

كـثـيرـونـ أـنـ لـاـ حـيـاةـ لـلـمـسـنـينـ، وـأـنـ مـنـ

بلـغـ

الـسـنـ

يـعـيشـ فـيـ الـمـاـلـيـ

وـيـعـدـ أـنـ كـلـ شـيـءـ حـسـنـ

وـجـيلـ فـيـ حـيـاتهـ قـدـ وـفـىـ.

حتـىـ سـنـ التـقـاعـدـ حـدـدـ بـالـسـنـينـ مـنـ الـعـمـرـ، مـعـ

أـنـ هـذـهـ عـمـرـ هـوـ عـامـ النـضـجـ وـالـخـبـرـ وـمـرـفـعـةـ

الـحـيـاةـ تـامـاـ.

تـوـلـ الـلـبـيـبـ الـرـوـسـيـ (ـأـلـغاـ مـيـسـيـكـوـفاـ)ـ فـيـ

كـاتـبـاهـ (ـكـفـ تـظـلـيـنـ اـمـرـأـ لـمـةـ عـامـ)ـ إـنـ الـحـيـاةـ

تـبـدـأـ بـعـدـ الـعـدـ الـخـامـسـ مـنـ الـعـمـرـ، الـآنـ لـيـ مـنـ

الـعـمـرـ 88ـ سـنـةـ وـأـنـ اـمـتـلـتـ بـالـقـوـةـ وـالـطـاقـةـ

وـالـرـغـبـةـ فـيـ الـحـيـاةـ، وـحـيـاتـيـ الـآنـ مـسـتـمـرـةـ،

أـحـبـ وـأـسـتـمـتـ كـثـيرـاـ فـيـهـاـ، وـلـاـ يـرـازـ لـدـيـ

الـكـثـيرـ مـنـ الـرـغـبـاتـ، وـأـنـ الـآنـ مـسـتـقـلـةـ بـنـفـسيـ

وـلـاـ أـشـعـرـ بـأـنـيـ عـجـورـ هـرـمـةـ بـلـ (ـأـنـيـ سـيـدـةـ

فـيـ

عـمـرـ مـاـ).

الذاء بشكل صحي

يقول المثل: قل ما تأكل أقل لك منك.

بات الجميع يعرفه الأن بصفة الدكتور ميسنيكوف

تحسن العلاقات الغرامية الذاكرة ونشاط الداء،

وفي هذه النتيجة وصل العظام، فجرب عليهم الانتهاء

أيتها بساطة امرأة جليلة تعرف حق المعرفة الذي

ينبغى فعله كي تظل امرأة ملائكة.

التفاحة من ٧٥ إلى ٨٠ سنة تقريباً من الناس المعرضين

استجواب ١٧٠٠ شخص في عمر ٩٠-٥٨ سنة، أجريه

أخصاصون في مركز أنتراخ للصحة النفسية، ولا تذكرنا الأعداء

جحدي المهد بمك

يقول سيف الدين سامي: من فهم النساء جيداً وتركتهن وخدمنهن

واحترامنهن، على الأقل تخلصن منهن.

ويقول المسنون: تختصر على نفسك على نفسك، وإن تكون هناك حاجة للانتقام على الآخرين، ويعود فلان

التحكم والسيطرة على النساء، ويؤكد علماء النساء

الأميركيون أن الأشخاص ذوي القدرة الجسدية

والطبقة الاجتماعية أعلى من الآخرين، يشعرون بالسعادة

لأنهم: أثروا ملوك النساء، ولهنّا يذكرن النساء

أولاً: قادرن على الاستفادة من المفهوم العارض،

ثانياً: يختارن قرارات ناجحة بسلیتهم وحدسهم

وتحتاجن إلى مراجعة، ولهنّا يذكرن النساء

ثالثاً: ولهم الأسلوب الأفضل في التعامل مع النساء.

برجك اليوم 1/31

نجلاء قباني

قد تقاد اليوم إلى تصرفات غشائية أو تقوم بخدارات غير أكيدة فالأشكال التي تصفعها لأنك عصي وحولك أيضاً انتقاماً من الآخرين وعدم الارتكاب ودون تهديد عامة قد لا يهمك.

اعطافك أنت قادر على اصطياده وعليه وصوت منخفض وليس لك مزاج على أي شجار وهو مما قد تفضل الزلة أكثر من التقليق.

حاول أن ترفع رصينك عند أصدقائك بتفعيل علاقاتك

بأتصال أو بدعوة أو بسؤال أو بشرط وجهة نظرك

بهدفه فانت تفتعل مغالط مشاكل المراقبة ومو

القلق الماضي والخلاص من كل ما يزعجك.

اعطافك ربما يدركك بجدول لك فانت تبدل قناعاتك وافتراكك وطريقك وتتفكر وتناقش محبتك.

يوم يمتحن المحظى والتشجيع والاتصالات الواسعة

فأسقط من كل المعلومات الموجودة حولك لأنك تسمع

الكثير من الأعيار غالباً للمحبة والدعم والمصالح.

اعطافك الحفاظ مساعدة والتغيرات من حولك سريعة

وتحتاج كل ذلك لتصل إلى ما تريده.

لا تعتبر نفسك شخصاً غير كفء إذا لم تستطع منع

الأحداث السيئة من الحدوث ولكنك سأعتذر غير

أذن تتعامل معها بشكل صحيح فقد تعانى صدمات مع

أصدقاء حملوك ولا تدرك الأمور عادة لكي لا تتضايق من

وعود دائمة أو تدخل تزداد أنت بغيض عنها.

اعطافك أنا أظن أنك ستسأل نفسك مواراً أين وصلت؟

وأين تزيد الوصول في المستقبل.

اللواء

كن متربعاً وخذل في الضروري، أي حاول بذلك

الخداع

أو الاستهانة

والخداع

للخداع

أو الـ

الجبار

أو الاستهانة

والخداع

أو الـ

المرأة

أو الاستهانة

والخداع

أو الـ



من دفتر الوطن

مسلسل مضاد

حسن م. يوسف

من المسلم به أن الجاسوس الناجح هو ذاك الذي يكشف نفسه بنفسه بعد انتهاء مهمته، رغم ذلك ما يزال الصهاينة والمتصيّدون في مجال الإعلام والفنون المصرية، يسبّحون بحمد الجاسوس الصهيوني إبلي كوهين الذي قبض عليه رجال الأمن السوري متلبساً في دمشق، في الرابع والعشرين من كانون الثاني عام ١٩٦٥، وتم إعدامه في ساحة المرجة في الثامن عشر من أيار بعد نحو خمسة أشهر.

الجديد في الأمر هو أن صحيفة «واشنطن بوست» نشرت في الثامن عشر من كانون الأول الماضي مقالاً بعنوان: «جهاز الموساد الإسرائيلي الأكثر سرية، يطمح لتجنيد عمال له عبر نتفلكس وهولو ونتفليكس أبل».

وقد جاء في مطلع المقال: «بعد عقود من العمل في القتل بدأ جهاز المخابرات الخارجية الإسرائيلية الموساد يحصل على الكثير من أوقات البث سواء في الأخبار أو في أفلام الإثارة الجماهيرية». وقد نقل كاتب المقال عن أحد عملاء الموساد تأكيده على «دور المسلسلات التلفزيونية في عمليات التجنيد التي يقوم بها الموساد الإسرائيلي». وأشار الكاتب إلى أن شبكة نتفليكس «أبل بلاس» التي أنتجت وعرضت مسلسل «طهران»، وبشكّة «نتفليكس» التي أنتجت وعرضت مسلسل «الجاسوس»، قد روجتا للموساد عبر عرض بعض تفاصيل العمليات المتّسّبة إليه. والأهم من كل ما سبق قول الكاتب إن تسريب معلومات مفصلة عن «بطولات الموساد» يساعد في عمليات تجنيد الجواسيس عبر منصات التواصل الاجتماعي.

وتقىء الصحيفة عن أفنان أفراد، الذي كان ضابطاً في الموساد لمدة ٢٨ عاماً، قوله إن «كشف مهمات وعمليات الموساد للجمهور يدعم إرثنا... فهو يتيح للناس الشعور بالفخر والتقدّم في الجيل القادم، لأننا بحاجة إلى علاء جديد».

خلال الأسبوع الماضي شاهدت مسلسل «الجاسوس» وقرأت جل ما كتب عنه، ولا أخفِكم أشياء فوجئت بأن سيرة هذا الجاسوس الذي انتهى مشوّقاً في ساحة المرجة قد تم تجسيدها على الشاشة أربع مرات، وتم تحويلها من قصة إخلاق إلى قصة نجاح، رغم أن الخبراء في هذا المجال يرون أن «كوهين» كان مجرد قفاعة روج لها جهاز «الموساد».

يُقْعِد مسلسل «الجاسوس» في ست حلقات وقد أنتجهت شركة نتفليكس الأميركية عام ٢٠١٩ وبنته عبر منصتها على الإنترنت، ولعب دور البطولة فيه الممثل البريطاني ساشا بارون كوهين الذي اشتهر بالشخصيات الهزلية المثيرة للجدل.

منذ الحلقة الأولى يستطيع المشاهد دون أي عناء أن يستنتاج أن الهدف من هذا المسلسل هو تكريس الصورة البطولية الأسطورية لكوهين ومن خلاله لجهاز «الموساد»، فقد جاء على لسان الضابط الذي جذب كوهين: «شيء مذهل ما حققه في الوقت الذي أمضاه هنا... اجتاز كل الامتحانات بامتياز... كان الأسرع في التعرّف على من يراقبه والأسرع في الإرسال... أنه أحد أفضل العمال الذين قابلتهم طوال سنتين خدمتي... علم عن الإسلام أكثر من أغلب الأئمة!... الخ».

لا يسمح المجال هنا بعرض الأخطاء التاريخية العديدة التي وقع فيها المسلسل، لكن أكثر ما استوقفني هو قيام كاتبي العمل بإيحان عدد من الشخصيات التاريخية في الأحداث، فيما لم يكتفي بزر اسم رجل الأعمال السعودي محمد بن لادن في مشروع تحويل مياه نهر الأردن من نهر بانياس إلى نهر اليرموك، بل أظهرها أسامي بن لادن كطلifer صغير مع والده في إشارة اتهام مجازية لسوريا بأنها كانت ملذاً لابن لادن منذ القدم، العجيب في الأمر هو أن هذا المسلسل يحول الفشل إلى نجاح، فهو يسوق الجاسوس كوهين ببطل أسطوري، وسيء للسوريين. والرد الوحيد اللائق على هذا الاقتراف هو إنتاج مسلسل تلفزيوني مضاد يقم الرواية السورية ويجمد الأبطال الحقيقيين الذين كشفوا الجاسوس كوهين وشقّوه.

شكران مرتجي بكامل أناقتها



الوطن

الممثلة السورية النجمة شكران في أحدث صورها حيث ارتدت فستانًا بنفسجيًا بدت فيه بكامل أناقتها.

لوحة للفنان بوتيتشيلي بـ٩٢,٢ مليون دولار

وكالات

بيعت لوحة نادرة من أعمال الفنان عصراً النهضة الإيطالي ساندرو بوتيتشيلي بمبلغ ٩٢,٢ مليون دولار في مزاد نظمته دار «سوذبيز» في نيويورك.

ولوحة «الشاب الذي يحمل ميدالية» هي واحدة من نحو اثنتي عشرة لوحة من لوحات بوتيتشيلي المعروفة الباقية إلى اليوم.

وقالت سوذبيز: إنها كانت واحدة من أهم اللوحات وأعلاها قيمة تظهر في مزاد على الإطلاق، علمًا أن المبلغ الذي بيعت به يعادل رقمًا قياسيًا عالميًّا بالنسبة لأعمال الفنان الإيطالي.

وأدّر المزاد منظّمون عبر الهاتف والإنترنت، ولم تعرف هوية المشتري.

الليمون لتعزيز طول العمر

وكالات

يمكن تحقيق العيش لفترة أطول عن طريق إضافة ثمار الحمضيات إلى مشروب الساخن المفضل ليس فقط لمحاربة تزلاط البرد، ولكن أيضًا لتعزيز طول العمر.

واعتقد قدراء المصريين أن تناول الليمون وشرب عصيره كان لهما حماية فعالة ضد مجموعة متنوعة من السموم.

وأثبتت الأبحاث الحديثة أن هذا صحيح، حيث تبين أن الليمون له خصائص قوية مضادة للجراثيم ومضادة للفيروسات وقوية المناعة.

كما يُعرف عصير الليمون بأنه يعمل بمزننة منظف مساعد. ويحتوي على العديد من المواد أبرزها حامض الستريك والكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين سي والبيوفلافونويد والبكتين والليمونين، التي تعزز المناعة وتحارب العدو وتزيد من طول العمر.

وكشف خبراء الصحة أن إضافة شريحة من الليمون إلى الشاي له العديد من الفوائد الصحية. ووُجدت إحدى الدراسات أن الحمضيات تزيد من قدرة الجسم على امتصاص مضادات الأكسدة في الشاي بنحو ٨٠٪.

باريس هيلتون تتحضر لإنجاب توأم



علامة جديدة لكشف كذب الرجال

وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن الرجال الكاذبين يقدّرون لغة الجسد لدى الرجال الآخرين الذين يكذبون عليهم، ما قد يؤدي إلى إنشاء اختبارات جديدة لكشف الكذب.

وقالت صوفي فإن دير زي، في جامعة روتردام: «غالباً ما يغير الكاذبون سلوكهم عمداً إلى طريقة يعتقدون أن قائل الحقيقة يتصرف بها، ولكن هذا السلوك المقلد المعين هو أمر لن يحاولوا حتى اللالعب به لأنهم لا يدركون أنهم يفعلون ذلك».

وأضافت: «هذا يمكن أن يجعله إشارة مثيرة للاهتمام للكشف عن الخداع».

وأخبرت فإن دير زي، الرجال بأنها أخذت حل اللغز في الغرفة من أجلهم وشجّعهم على الغش. ومع ذلك، أخبرتهم الآخرين أن يخبروا مشرفها بأنها تقدم الإجابة.

ثم قام الباحثون بتسجيل كل طالب يتحدث إلى طالب آخر حول اللغز وكيف تم حلّه. وأولئك الذين تمسّكوا بطلب دير زي، بعد التحدث عن الإجابة المخفية، سجلّت لديهم الكذبة.

وارتدى الطالب أجهزة تسمى مقاييس التسارع اللاسلكية بحيث يمكن ملاحظة حركات الرأس والصدر والمعصم.

وأظهرت النتائج أن الرجال الذين لم يكذبوا، لديهم حركات جسدية مختلفة عن الشخص الذي كانوا يكذبون عليه.

ومع ذلك، إذا كانوا يكذبون، فإنهم يميلون إلى تقليد حركات الرجل الذي كانوا يتحدثون إليه.

وافتراض الباحثون أن الكاذبين يقدّرون مستمعيهم لا شعورياً، لأن الكذب يتطلّب الكثير من التركيز ومحاكاة لغة الجسم أسهل من التفكير بأنفسهم.

اكتشاف خطورة «القاتل الصامت»

وكالات

اكتشف علماء المعهد الأسترالي لدراسات القلب، أن انقطاع التنفس أثناء النوم له تأثير سلبي على القلب والأوعية الدموية.

واستناداً إلى بيانات المعهد الأسترالي، فإن حالة انقطاع التنفس التي يطلق عليها «القاتل الصامت»، ترفع مستوى الأدرينالين الذي يدوره بدوره يرفع مستوى ضغط الدم، وبالتالي يزيد من خطورة الإصابة بالذوبان القلبية ومرض نقص تروية القلب والرجلان الأذيني وقصور القلب والجلطة الدماغية. كما أن الأشخاص المصابين بانقطاع التنفس المعتدل أو الشديد أثناء النوم يزداد خطر تطور مرض السكري عندهم، واضطراب المزاج والكتابه والصداع وضعف الانتصاب والذاكرة والتركيز.

علامة لاحتشاء عضلة القلب

وكالات

كشفت نجمة برنامج تلفزيون الواقع باريس هيلتون أنها بدأت

في إجراء التلقيح

الاكتضاعي مع حبيبها

كارتر ريوس لإنشاء

عائلتها الخاصة

وقالت: «أنا متخمسة

حّقاً للحصول على حياة

حقيقة لأنني أعتقد أن

وجود أسرة وإنجاب

الأطفال هو معنى

الحياة».

وقالت إنها لم تكن تعلم

تفاصيل إنجابأطفال

الأباء إلا أن صديقتها

كيم كارداشيان أخبرتها

عن هذا الموضوع.

وأشارت إلى أن التلقيح

الاكتضاعي مناسب لها

لأنها تعرف شكل الأسرة

التي تربيها، فهي ترغب في

إنجاب توأم صحي وفتاة

وهذه الطريقة تضمن لها

النتيجة مئة بالمائة.

القلب أثناء التوبة القلبية.