

دمشق تحصل على ١٢ مليار ل.س بدل وقوف السيارات

٣٥٠٠ موقف و ٥٠٠ ليرة أجرة الساعة

يستوفي أنه تم تحديد مبلغ ٥٠٠ ليرة سورية للساعة الواحدة وذلك لأجزاء الساعة و خلال كامل مدة العقد. وأوضح أن التقنية المستخدمة في تنفيذ عمليات الوقف هي وفق ما جاء في العقد من خلال قطع بطاقة توضّح زمن الوقف والبالغ المرتب عليه وتوضّح على باب السيارة، ويمكن أيضاً العمل وفق خدمة (أبواب إلبيكس) إلى جانب المراقبة التقليدية المعمّقة.

وعن مدى تأثير هذا المشروع على الواقع الخاصة بين مستوي انماط المأمورات التي أطلقت عنه محافظة دمشق مؤخراً على إحدى الشركات الخاصة بقيمة ٢,١ مليار ليرة سورية تزداد سنوياً ولدّة سبع سنوات.



| محمود الصالح

كشف مدير هندسة النقل والمرور في محافظة دمشق ياسر سستوني عن رسوم بدل استئجار المواقف المأمورات التي أطلقت عنه محافظة دمشق مؤخراً على إحدى الشركات الخاصة بقيمة ٢,١ مليار ليرة سورية تزداد سنوياً ولدّة سبع سنوات.

وأضاف يستوفي في تصريح خاص لـ«الوطن» أن الهدف من المشروع هو تحقيق نوع من تنظيم الوقف في المناطق المزدحمة بالدرجة الأولى وتحقيق إيراد مالي إلهاقة، حيث تم تخصيص ٣٥٠٠ موقف مأمور في إطار هذا المشروع قابلة للزيادة والنقصان بعدد ٢٥٪ وهذه الزيادة والنقصان ترتبط بالواقع حيث يمكن أن يتم إغلاق شارع أو إبراء صيانته في مضموناً بضرر إلغاء تلك المواقف فيه فيكون لدينا ما هو مدعوم تكاليفه، وكذلك الحال يمكن أن تتفاقم وجود ضرورة إضافة شارع أو منطقة معينة لم تكن واردة في المشروع.

وبين أن هذا المشروع المدحّد عاملت مختلفاً قبل فرض شرطة الشوارع والحاور التي شملها المشروع وعدد المواقف في كل محور وموقعه. وتم الترتيب على وجود هذه المواقف في مناطق الفعاليات الاقتصادية والتجارية النصر وشارع الحمرا والشعان ومارينا من الأقرب، وإنما على سبيل المثال الحرية وشارع والخدمة التي يحتاج المواطن إلى الوقف أمامها أو وعن البديل الذي سيقتضاه المستئجار في الخارج تلك المواقف.

لماذا تأخر مجلس مدينة طرطوس في تنفيذ مناطق القانون ٢٣ لعام ٢٠١٥

سكن منطقة ٨ آذار ومناطق المخالفات الجماعية

يشكون والشُؤون الفنية في المدينة تبرراً

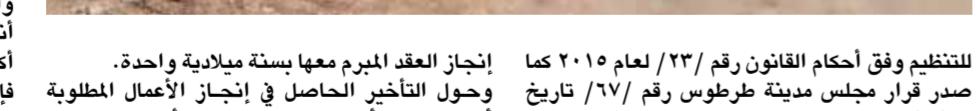
لعام ٢٠١٥ ولا سيما منه بات التنفيذ والمتعلق بتحديد بالنقطة التنظيمية الواقعة شرق شارع ٨ آذار حيث تقييد معلومات المدينة بأنها لم تزل في الإدارات (الرفع البيوغرافي) وبالتالي لم ينزل الهدف بعيداً جدّاً... فحتى أرباحه وبالتالي لم تستنصر المأمور مسوم إحداث المخالفة التنظيمية وبالتالي لم يتم تشكيل لجنة التقدير الدياري وبالتالي لم يتم تقدير قيمة الأرضي وما على شأنها إهانة الزرني التزم التبنتي وانتخاب المفدى والاعتراضات على قيم الاجلة.



تلقت «الوطن» عدة استفسارات وشكوا من بعض أصحاب العقارات الواقعية على شارع ٨ آذار المتذبذب من المشفي العسكري شمساً حتى مشفي الإياس بطرطوس حيث يتداولون فيها عن الإجراءات التي قامت بها مدينة طرطوس بخصوص تنفيذ هذه المنطقة تقييد القانون | ٢٢ | لعام ٢٠١٥ بعد أن حصل تأخير كبير انعكس سلباً عليهم وعلى توسيع المدينة.

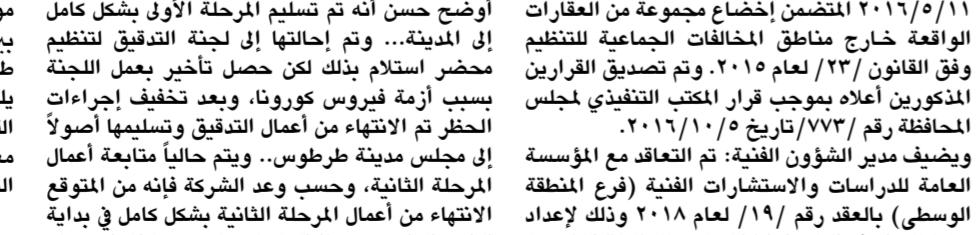
مدير الشؤون الفنية في مدينة طرطوس سسان حسن بين لـ«الوطن» أن العقارات الواقعية غرب طرطوس رقم ٨ آذار هي عقارات تقع ضمن المخطط التنظيمي المقيد بذريعة المأمورات التي يوجدها يصلح كل مالك إلى حقه، وقرارتها قابلة للطنن أمام محاميك الاستئناف... ويعدها بخلاف قرار التوزيع الإيجاري إلى مالكي العقارية تسجيل الملكية ويرمّي هذا كله بدوره التبنتي والطعون.

وأضاف: إذا أخذنا هذا المسار بالحسين وأخذنا ما أتيج من القانون ٢٣ من مدينة طرطوس بعد انتصاف أكثر من خمس سنوات على صدور القانون المذكور،



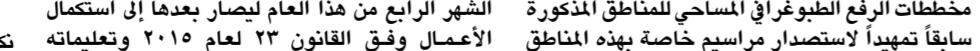
للتنتي وفق أحكام القانون رقم ٢٣ /٢٠١٥ كما

وهو تأخير تقييد يأنه يلزم المدينة بتضمينه في إنجاز العقد المبرم معها بستة ملايين واحد.



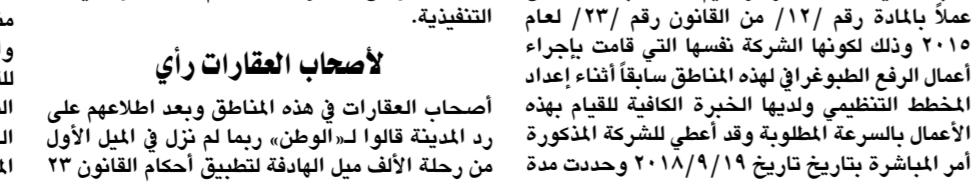
فإننا نستثني بأنه تم تسليم المراحل الأولى بشكل كامل أما المنطقة الثانية فقد منحي جائزة طرطوس شمالاً الواقعية حارجاً تناقل المخالفات الجماعية للتنظيم وفق القانون |٢٢| لعام ٢٠١٥ وتم تصديق القرارات شهرياً على قرار استلام بذلك لكن حصل تأخير في المأمورين أعلاه بموجب قرار المكتب التنفيذي لمجلس المحافظة رقم |٧٧٧/٤| تاريخ |٢٠١٥/١٠/٢٠|.

ويضيف مدير الشؤون الفنية: تم التنازع مع المؤسسة العامة للدراسات والاستشارات الفنية (فرع المنطقه



للدخلاء على الصحافة وتشتمل الصحيفتين بالهن

وأوضح عبد النور أن انتساب الأشخاص من المنشآت الحكومية وتفعيل دور الاتحاد بالرقابة على العمل



المحصول على المعلومة بيسر وسهولة وإتاحة فرصة القراءين الناطالفة مؤكداً سعي الاتحاد لدراسة إنشاء نقابة مهنية للمؤلفين ومهنية العاملين فيها السفر أيام جميع أعضاء اتحاد الصحيفتين وخاصة العدل لدى الجهات المعنية للالتزام بتعين خريجي الإعلام في المكاتب الصحفية في المؤسسات والدوائر

بدوره أكد رئيس اتحاد الصحيفتين موسى عبد النور



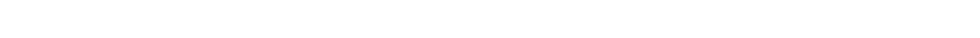
حرص الاتحاد على تنظيم العمل الصحفي في ظل

النسمية.



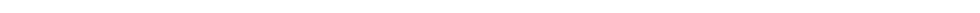
النسمية.

وكانت أعضاء المؤسسة بضرورة تشكيل نقابة للمحررين



وطلبوا أعضاء المؤسسة في مداخلاتهم المباشرة

بالعمل على بناء مقر لفروع الاتحاد ورفع تعويض



المؤلفين المقاعدين ورفع سقف الطيبة خاصة

النقابة إضافة إلى تطوير أدوات ومستلزمات العمل

جاهزاً ومتيناً من التعب.

لا إثبات علمياً دليلاً على وجود طفرة جديدة لفيروس كورونا في سوريا

الأمين له «الوطن»: الإصابات ارتفعت ٣٠ بالمئة.. أعلنا حالة التأهب وقد تعرض لذروة ثالثة في أي لحظة



الآثار الجانبية للحاج من الفيروس محدودة جداً



صورة أرشيفية من زيارة وزير الصحة لراذخ العزل (تصوير طارق السعدون)

| فادي بك الشريف

كشف مدير عام مشفي الموسى

الجامعي ضمن لجنة كورونا المذكور

صمام الأنف عن رسو عقد استئجار

بيروت في المشفى

عن زياد عدد الإصابات

بالمشفى

في المشفى

بالمشفى

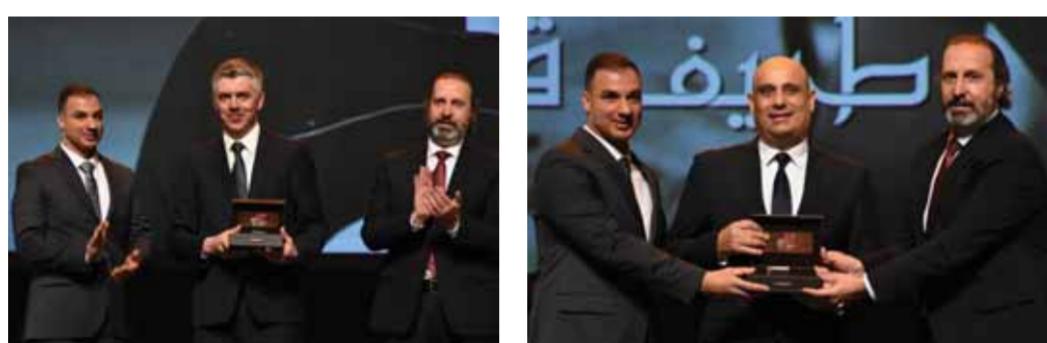
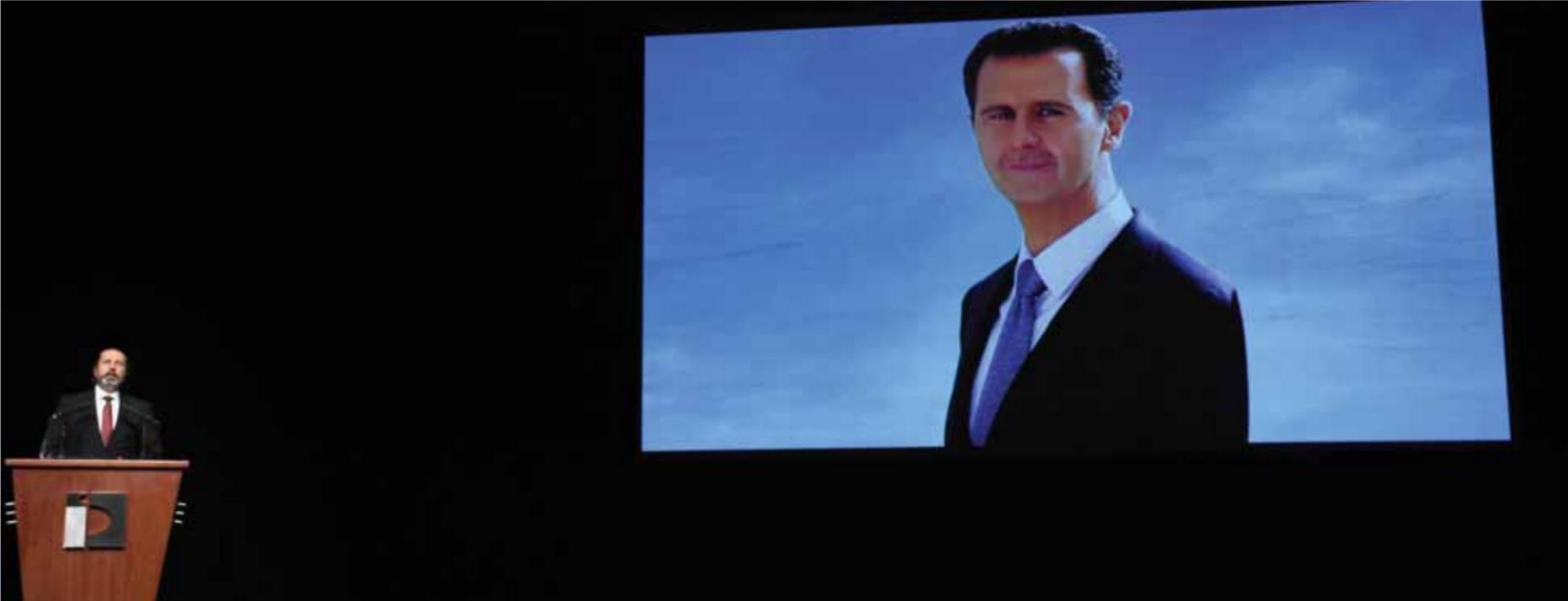
بالمشفى</

السيد الرئيس بشار الأسد في عيد الرياضة الخمسين

أهنتكم بنتائجكم الإيجابية التي شرفتم بها أنفسكم وعائلاتكم ومدربكم ووطنكم الذي يفتخر بكم

• الرياضة
السورية كانت
حاضرة في كل
المحافظات رغم ما
طالها من إرهاب
استهدف رواد
الرياضة وأبطالها

• الطريق
الصحيح لتحقيق
الإنجازات
الرياضية المميزة
يبدأ ببناء الإنسان
الرياضي الناجح
المسلح بالتدريب
الجيد والأخلاق
العالية



تكريم محمد أبو سعدى

طريق فوطرش مكرماً

تكريم سلام علاوي

فقرة رياضية استعراضية

طلال النجار مكرماً من قبل الوزير منصور عزام وفراز معا

باسل جدعان مكرماً نيابة عن الفارسة السيدة متال الأسد



محمد علاوي: (ذهبية الدورة الآسيوية وبطولة

العالم العسكرية في الملاكمة).

هذه المحافظ، وهذا هو شعارنا الرياضي، وقدمت فقرة

الرياضية وكوادر الرياضة السورية.

- التنليم كان جيداً، وقدمت فرقetas المؤتمر حسب التوقيت من دون أي خلل.
- صالح محمد: (ثالث كأس العالم وأفضل لاعب بدوره المتوسط والدورة الآسيوية في ألعاب القوى).
- عهد جيفلي: (رابع الدورة الأولمبية وذهبية المنتخب السوري بكرة القدم).
- بسام المصري: (ذهبية كابري تابوي إيطاليا في بطولة العالم مرتين في السباحة الطويلة).
- ليث سليم: (أفضل لاعب أسيوي في كرة الائتمان).
- محمد أبو سعد: (أفضل لاعب عربي وذهبية دورة عربية بكرة السلة).
- محمد أحمد الأسطة: (فضية الدورة الآسيوية بالألعاب الأولمبية).
- مازن خاتجي: (ذهبية الدورة الآسيوية وبطولة العالم للملاكمة).
- أنور عبد الحفيظ: (أفضل هداف ب BAS العالم للشباب في كندا وكأس آسيا مع الوحدة).
- طريف فوطرش: (أفضل هداف في البطولة المتوسط بالآسيوية).
- رشا الشيش: (ذهبية الدورة الآسيوية وبطولة العالم في الكاراتيه).
- تم تقديم الشعار الجديد للاتحاد الرياضي العام.
- محمد خالد الحمد: (ذهبية بطولة العالم في الرياضات الخاصة).
- شعراً... غالباً... إن نرفع الرياضة علم الجمهورية العربية السورية مكلاً يأكليل النصر.

عاليها).

في فقرة التكريم، تم تكريم الرياضيين المتقون من

برعاية السيد الرئيس بشار الأسد أقام الاتحاد

لأندية عربية بكرة السلة.

تأسسوا في سوريا منذ عهد الاستقلال إلى نشوء منظمة الاتحاد

الرياضي العام حتى وقتنا الحاضر.

الرياضيون جند للوطن وقاده

برعاية السيد الرئيس بشار الأسد.

تأسسوا في سوريا من عمريت مهد الأولياء.

الرياضيون جند للوطن وقاده

وثانياً بمنشق وحضر الحفل ممثل السيد الرئيس

وزير شؤون رئاسة الجمهورية منصور عزام وعد

وزير الرياضة في عيد الملاكمة لخوب البعض العربي

من أعضاء القيادة المركزية.

الاشتراكي وعدد من الوزراء وأعضاء مجلس

الشعب... غالباً... إن نرفع علم الوطن الغالي في

الفنون بدمشق في عيد الملاكمة.

ستشهد بيروت شهادة أهلية افتتاح

منطقة بيروت لعام ٢٠٢١.

الجمهوري في بيروت.

الرياضيون جند من حنود هذا البلد، وأن الرياضة

ستشهد بيروت شهادة أهلية افتتاح

البيئة والقارية والآسيوية لترفع علم الوطن الغالي في

البيئة والقارية والآسيوية.

البيئة والقارية والآسيوية.

سييل الجد والأوطان.

من السفراء المعتمدين في سوريا إضافة إلى القيادة

الرئيس الأسد: الشعب السوري يتطلع لتحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية

إرهاب استهدف رواد الرياضة وأبطالها، وتدمير وتخريب نال من البنية التحتية لهذا القطاع، ولكن مع كل المصاعب نجح إبطالنا وبطلاتنا في تحقيق نتائج جيدة وحصلوا على الميداليات الرائعة في العالم العربي والدولية. الرياضية المميزة بيد ببناء الإنسان الرياضي الناجح المشغل بالتدريب والإلهام والتحفيز والدعم وتحفيز وتعزيز إيمانهم بأنهم قادرون على تحقيق المزيد من الإنجازات في المستقبل. يكملون لبتة قوية في بناء صرح الوطن وعزته وكرامتها واستمرار تطورها.

أوحاجنا اليوم بعد عشر سنوات من الحرب الإرهابية التي فرضت على بلدنا إلى أن نضع جميعاً أيدينا بأيدي بعضنا حتى نرمي ثأر هذه الحرب التيخلفها في جميع المجالات.

أنفسكم وعائلاتكم ومدربكم الذي يفتخر بكم، وإن كان جميعاً سوريون، خالد الاحتفال المركزي بمناسبة العيد الذهي في ١٩٦٣ للتنمية والفنون بدمشق.

وقال الرئيس الأسد، برسالة تهنىء إلى الكوادر الرياضية أتمن لهم شهاده الوطن جميراً، ومنهن شهاده الطاعن السياسي اسم سوريا على إبان الجميع شهاده العزام، وأبارك لكم العيد الحسيني للرياضة السورية، وأهنتكم بذكرى تأسيس الاتحاد الرياضي العام، هذه المنظمة التي تأسست قبل خمسين عاماً لتكون العبر عنكم، والراغب لوهكم، والداعم لطموحاتكم لتحقيق الفوز والانتصار، وتمثل بذلك خير تمثيل طوف الحرب والجحصار ورفعوا اسم سوريا عاليًا في المحافل الدولية، موكداً أن الشعب السوري يتطلع لتحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية في الاستحقاقات المهمة القادمة.

أبناء شعبنا العظيم سواء على الجبهات أو في ميادين العمل والبناء والإنتاج

أثبتوا أنهم أبطالنا وأبطالنا.

أنفسكم وعائلاتكم ومدربكم الذي يفتخر بكم، وإن كان جميعاً

أثروا رسالتكم بـ«الإخوة والأخوات الرياضيون، بداية

ال��士拿ج，拿ج是叙利亚的国家体育场。

الذى قدم أكثر من خمسة شهاده العزام، وأبارك لكم العيد الحسيني للرياضة

السورية، وأهنتكم بذكرى تأسيس الاتحاد الرياضي العام، هذه المنظمة

التي تأسست قبل خمسين عاماً لتكون العبر عنكم، والراغب لوهكم، والداعم لطموحاتكم لتحقيق الفوز والانتصار، وتمثل بذلك خير تمثيل طوف الحرب والجحصار ورفعوا اسم سوريا عاليًا في المحافل الدولية،

أبناء شعبنا العظيم سواء على الجبهات أو في ميادين العمل والبناء والإنتاج

أثبتوا أنهم أبطالنا وأبطالنا.

أنفسكم وعائلاتكم ومدربكم الذي يفتخر بكم، وإن كان جميعاً

أثروا رسالتكم بـ«الإخوة والأخوات الرياضيون، بداية

ال��士拿ج،拿ج是叙利亚的国家体育场。

الذى قدم أكثر من خمسة شهاده العزام، وأبارك لكم العيد الحسيني للرياضة

السورية، وأهنتكم بذكرى تأسيس الاتحاد الرياضي العام، هذه المنظمة

التي تأسست قبل خمسين عاماً لتكون العبر عنكم، والراغب لوهكم، والداعم لطموحاتكم لتحقيق الفوز والانتصار، وتمثل بذلك خير تمثيل طوف الحرب والجحصار ورفعوا اسم سوريا عاليًا في المحافل الدولية،

أبناء شعبنا العظيم سواء على الجبهات أو في ميادين العمل والبناء والإنتاج

أثبتوا أنهم أبطالنا وأبطالنا.

أنفسكم وعائلاتكم ومدربكم الذي يفتخر بكم، وإن كان جميعاً

أثروا رسالتكم بـ«الإخوة والأخوات الرياضيون، بداية

ال��士拿ج،拿ج是叙利亚的国家体育场。

الذى قدم أكثر من خمسة شهاده العزام، وأبارك لكم العيد الحسيني للرياضة

السورية، وأهنتكم بذكرى تأسيس الاتحاد الرياضي العام، هذه المنظمة

التي تأسست قبل خمسين عاماً لتكون العبر عنكم، والراغب لوهكم، والداعم لطموحاتكم لتحقيق الفوز والانتصار، وتمثل بذلك خير تمثيل طوف الحرب والجحصار ورفعوا اسم سوريا عاليًا في المحافل الدولية،

أبناء شعبنا العظيم سواء على الجبهات أو في ميادين العمل والبناء والإنتاج

أثبتوا أنهم أبطالنا وأبطالنا.

أنفسكم وعائلاتكم ومدربكم الذي يفتخر بكم، وإن كان جميعاً

أثروا رسالتكم بـ«الإخوة والأخوات الرياضيون، بداية

ال��士拿ج，拿ج是叙利亚的国家体育场。

الذى قدم أكثر من خمسة شهاده العزام، وأبارك لكم العيد الحسيني للرياضة

السورية، وأهنتكم بذكرى تأسيس الاتحاد الرياضي العام، هذه المنظمة

التي تأسست قبل خمسين عاماً لتكون العبر عنكم، والراغب لوهكم، والداعم لطموحاتكم لتحقيق الفوز والانتصار، وتمثل بذلك خير تمثيل طوف الحرب والجحصار ورفعوا اسم سوريا عاليًا في المحافل الدولية،

أبناء شعبنا العظيم سواء على الجبهات أو في ميادين العمل والبناء والإنتاج

أثبتوا أنهم أبطالنا وأبطالنا.

أنفسكم وعائلاتكم ومدربكم الذي يفتخر بكم، وإن كان جميعاً

أثروا رسالتكم بـ«الإخوة والأخوات الرياضيون، بداية

وفاة طفل داخل غسالة

| وكالات

عثرت الشرطة في مدينة كرايستشرش بنيوزيلندا، على جثة طفل داخل غسالة ملابس أوتوماتيكية قيد التشغيل. وأفادت الشرطة أن خدمات الطوارئ تلقت بلاغاً ياصابة طفل تم نقله إلى المستشفى حيث توفي على الفور. وتحقق الشرطة في ملابسات وفاة الطفل داخل الغسالة إلا أن هذه الحادثة تعتبر غير مشبوهة. وقد حذر الخبراء من مخاطر الغسالات على الأطفال الفضوليين الذين قد يتسلقون إلى داخلها لاستكشافها وبمجرد دخولهم يصبهون محاصرين فيختنقون وقد لا ينتبه أحد لوجودهم بالداخل.

زيادة المياه العذبة في القطب الشمالي ٤٠ بالمئة

| وكالات

اكتشف علماء أميركيون أن المياه العذبة في المحيط المتجمد الشمالي قد زادت بنسبة ٤٠ بالمئة خلال العقود الماضية. وتتبع باحثون كيفية انتشار المياه العذبة في بحر بوفورت خلال الأعوام بين ١٩٨٣ و١٩٩٥ واتضح لهم أن القسم الأكبر من هذه المياه وصل إلى بحر لابرادور عبر الأرخبيل الكندي في القطب الشمالي ما أدى إلى انخفاض ملوحة بحر لابرادور بقدر ٠٠٢ إلى ٠٤، جزء في الألف. وأوضح الباحثون أن زيادة المياه العذبة ناتجة عن ذوبان جليد القطب الشمالي ومحوّدة حالياً فوق المياه المالحة وبفضل الرياح باقية في بحر بوفورت مشكلة ما يشبه قبة مائية مشيرين إلى أنه إذا خفت شدة الرياح فإنها ستتغلّب في شمال المحيط الأطلسي وبحر لابرادور ما سبّور في التيارات المحيطية الكبيرة في المحيط الأطلسي وكذلك دوره المياه الدافئة والباردة.

عائلة تبيع ابنتها لعلاج ابن الأكبر

| وكالات

قالت صحيفة محلية إن رب عائلة في الهند أقدم على بيع ابنته البالغة من العمر اثنى عشر عاماً، لرجل بالغ، ليتمكن من دفع تكاليف العلاج لابنه الأكبر سنًا. وذكرت الصحيفة، أن العائلة تلقت لقاء هذه الصفة ١٠ آلاف روبية من أحد الجيران الذي رغب منذ فترة بالزواج من ابنته. وأشارت الصحيفة، إلى أن الجار، قام مباشرة بعد الزواج، وبنقل الفتاة إلى أقاربه. ولكن طفلة أخذت تصرخ وت بكى، وهو ما دفع الجيران للاتصال بالشرطة التي اعتقلت الزوج وبادرت بالتحقيق معه.

سلاف لمعين: بعدك مثل ما أنت



| الوطن

نشرت الممثلة السورية النجمة سلاف فواخرجي صورة تجمعها بالفنان اللبناني معن شريف في موقع تصوير مسلسل «الكندوش» بدمشق وعلقت: «بعدك مثل ما أنت، هي الغنية كانت ماما دائمًا تبععني وتدبني ياها، وصارت غنتنا هي وأنا، وعلى طول كانت ترجع تقلّي ياهـاـنـاكـ عـلـيـ إـنـ بـعـدـيـ مـلـكـ مـاـنـاـ وـهـيـ لـازـمـ أـبـقـيـ، وـأـنـ مـلـكـ مـاـنـاـ يـعـيـنـ، طـيـبـ وأـصـلـ وـمـحـبـ، شـرـفـتـاـ بـغـنـاءـ شـارـةـ المـسـلـسـلـ بـأـجـمـلـ مـاـ يـمـكـنـ، وـنـورـتـنـاـ، وـالـشـامـ دـائـمـاـ بـجـمـعـنـاـ».

الزهايمير يصيب النساء والرجال بطرق مختلفة

| وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن مرض الزهايمير يصيب النساء في وقت متأخر أكثر من الرجال ولكن بمجرد أن ينتشر المرض تميل النساء إلى التدهور بشكل أسرع بكثير من الرجال. وقالت الباحثة الرئيسية والاستاذة المساعدة في كلية الطب بجامعة ميشيغان الدكتورة ديبورا ليفين إن ما يعراض باسم الاحتياطي المعرفي يساعد الدماغ المتقدم في السن على أداء وظيفته بشكل أفضل فترة أطول وأن النساء لديهن هذا الاحتياطي أكثر من الرجال ولكن بمجرد تقادمه يتتسارع التدهور العقلي لدى النساء. وأشارت إلى أن هذا النمط من التراجع السريع يعني أن النساء معرضات لخطر التشخيص المتأخر للتدهور المعرفي. ومقارنة بالرجال فإن النساء يعانين انخفاضاً سرعياً في الإدراك والوظيفة التنفيذية كما أن الرجال والنساء يعانيان تراجعاً مماثلاً في الذاكرة.

مشهد غير مأوف لمذيعة على الهواء

| وكالات

أقدمت المذيعة في التلفزيون الرسمي المصري على تصرف غير مأوف على الهواء بعدما أذاعت افتتاحية النشرة الصباحية. وأخرجت المذيعة قلم «روج» وقامـتـ باـسـتـعـمالـهـ علىـ الهـوـاءـ أـثـنـاءـ حـدـيـثـ زـمـيلـتـهاـ فيـ الـاسـتوـدـيوـ.ـ وـانـتـشـرـتـ التـعـليـقاتـ السـاخـرـةـ مـنـ مـتـابـعـيـ النـشـرـةـ التـيـ اـذـاعـتـهـاـ القـنـاةـ الـأـلـوـنـىـ مـنـ خـلـالـ بـثـ مـباـشـرـةـ عـبـرـ صـفـحتـهاـ عـلـىـ «فـيـسبـوكـ»ـ،ـ حـيـثـ عـلـقـ بـعـضـهـمـ «المـذـيعـةـ جـاتـ مـنـتـاخـرـةـ وـسـيـسـتـ حـتـحـ مـاـكـيـجـ»ـ،ـ وـقـالـ آخـرـونـ «إـحـنـاـ جـيـبـاـ فيـ وـقـتـ مـشـ مـنـاسـبـ وـلـاـ إـيـهـ»ـ.ـ وـقـالـتـ مـصـادـرـ بـالـقـنـاةـ إـنـ الخـطاـ وـارـدـ،ـ وـالـمـذـيعـةـ أـمـيـمـةـ تـنـامـ مـنـ أـمـهـرـ بـقـاءـ فـيـ النـشـرـةـ فـيـ التـلـفـزـيـونـ الـمـصـرـيـ وـعـرـفـوـةـ لـلـجـمـيعـ.ـ وـأـضـافـتـ إـنـ أـسـالـبـ الـاخـرـاجـ مـخـلـصـ وـكـارـدـ الصـورـةـ خـانـتـ المـذـيعـةـ التـيـ ظـلـتـ أـنـ الكـامـيرـاـ تـرـكـتـهاـ وـانـتـقـلـتـ إـلـىـ زـمـيلـتـهاـ وـلـمـ تـكـنـ تـرـكـتـ أـنـ المـخـرـجـ سـيـبـثـ مـقـدـمةـ النـشـرـةـ عـبـرـ لـقـطـةـ وـاسـعـةـ تـظـهـرـ فـيـهـ الـأـنـتـنـانـ مـعـاـ.ـ وـقـالـتـ إـنـ الخـطاـ لـاـ يـتـحـمـلـهـ أـحـدـ بـعـينـهـ،ـ لـكـ ذـلـكـ لـاـ يـقـنـعـنـ المـخـمـرـ.ـ وـيـأـتـيـ هـذـاـ الـكـلـامـ بـعـدـ أـنـ اـعـرـفـتـ مـنـ زـيـادـةـ التـقـةـ فـيـ نـفـسـهـ،ـ بـسـبـبـ زـيـادـةـ وزـنـهـ وـالـسـخـرـيـةـ التـيـ مـجـدـداـ.ـ

كيت وينسلت تسخر من وزنها الزائد



وقالت: إنها اكتسبت المزيد من الوزن، بسبب تناول العجين المخمر. و يأتي هذا الكلام بعد أن اعترفت منذ أيام أنها فقدت الثقة في نفسها، بسبب زيادة وزنها والساخرية التي تلقّتها حيال ذلك الأمر.

نقص فيتامين B12 يمنعكم من النوم

| وكالات

قد يكون الشعور بالقلق والتوتر من أبرز الأسباب التي يمكن أن تسبب الأرق، لكن يبدو أن للعلم رأياً آخر بحيث أشارت بعض الأبحاث إلى أن النقص في الفيتامين B12 قد يؤدي إلى النتيجة نفسها.

فهذا الفيتامين يساهم في تكوين كريات الدم الحمراء التي تنقل الأوكسجين إلى مختلف أنحاء الجسم. وهو ما يعزز عمل الدماغ بشكل صحيح. كما أنه يساهم في تركيب وتنظيم الحمض النووي أثناء النوم.

ويساعد الفيتامين B12 مع الميلاتونين الجسم على تنظيم ساعته البيولوجية، أي مواعيد الاستيقاظ والنوم.

ولهذا يرى الخبراء أن من الضروري استهلاك ما لا يقل عن ٢،٤ ملغم منه يومياً. ويلفتون أيضاً إلى أن حدوث نقص فيه يمكن أن يؤدي إلى المعاناة من بعض الأضطرابات الهضمية. وهذا يشيرون إلى ضرورة تناول الأطعمة التي تحتوي عليه، وخاصة اللحوم والأسماك ومنتجات الحليب.

ميّزوا بين ارتفاع ضغط الدم وانخفاضه

| وكالات

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من مشكلة ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه. وكل من هاتين المشكلتين دلالتها والأعراض التي تشير إليها.

ومن أعراض ارتفاع ضغط الدم، عدم انتظام نبضات القلب وتحولها إلى ما يشبه الخفقان أو الرجفة. طنين الأذنين المزعج، اضطراب النظر، الشعور بالتعب غير المبرر، أي من دون القيام بأي جهد، وحدث زيف في الأنف.

أما انخفاض ضغط الدم فتلد عليه بعض الأعراض الواضحة، ومن أبرزها وأكثرها شيوعاً الغثيان والدوار وقدان التوازن والقدرة على التركيز، الضف العاند والوهن، تسارع ضربات القلب، القabilية لفقدان الوعي في بعض الحالات القصوى.

وفي حال لم يتم علاجهما، من الممكن أن ينعكس ارتفاع ضغط الدم وانخفاضه سلباً على الصحة عموماً، حيث يسبب هذا تلف الأوردة الدموية، ويؤدي إلى زيادة احتمال المعاناة من السكتات الدماغية واحتشاء عضلة القلب والذبحة الصدرية والفشل الكلوي.

الجرذان تسرح وتتمرح في شوارع لندن

| وكالات

أفاد تقرير أن العاصمة البريطانية لندن، شهدت ازدياداً ضخماً بعدد «الجرذان الخارقة»، التي تسرح وتتمرح في شوارع المدينة الفارقة بسبب إغلاقات كورونا.

وافت التقرير إلى أن الجرذان والفتران يهاجرون إلى الحدائق والأتابيب ويتجهون إلى أقرب مطبخ، وإن إغلاق لندن جعلها مدينة مزدهرة بالجرذان التي تركت دون رادع في المتاجر وأطاعم المغلقة خلال فصل الشتاء.

وأشار إلى أن قلة أعداد الناس في الشوارع جعلت الفتن أكثر بروزاً. وأكدت جمعيةكافحة الآفات في بريطانيا أن أعضاءها شهدوا زيادة بنسبة ٥٠ بالمئة في نشاط القوارض خلال الإغلاق الأول، وهو رقم ارتفع الآن إلى ٧٨ بالمئة بعد ذلك، ما أثار مخاوف من أن العاصمة البريطانية وزنها أثناء فترة الإغلاق الخاصة بفيروس كورونا المستجد، مشيرة إلى أنها أصبحت ضخمة.

دمرت باريس ونيويورك. قد تشتهر قريباً بالفتران الخارقة التي يعيشون فيها شعارات مثل «الجرذان ينبعون».