

مساعداً أممية إلى شمال سورية من دون موافقة دمشق!

وكالات

مالية له، وميليشيات مسلحة موالية للاحتلال التركي. وأشارت الوكالة إلى أن الشاحنات دخلت إلى سورية من معبر جيلوة غوزو في لواء اسكندرون السليبي جنوب تركيا. وسبق لجنود سورية الدائم لدى الأمم المتحدة بسام صباغ، أن جدد التأكيد على أن مركز العمل الإنساني في سورية دول الجوار، أو ما وراءها وهذا أبسط ما يعنيه احترام مبدأ سيادة سورية ووحدتها وسلامة أراضيها.

قائد شرطة درعا: حركة المسافرين عبر معبر «نصيب - جابر» مشروطة بإجراء فحص كورونا

وكالات

لأردنيين المسموح لهم بدخول سورية فهم المستثمرون من الفئتين «أ و ب» أو الأردني الذي والدته سورية أو زوجته سورية، مشيراً إلى أن سورية تفتح الباب أمام كل السوريين الراغبين بالعودة من دون استثناء. ولفت الدنديل إلى أن حركة المسافرين عبر معبر نصيب جابر الحدودي مشروطة بإجراءات فحص كورونا، للتأكد من سلامة الأشخاص قبل دخولهم بالاتجاهين.

عدم حصول صاحب طلب الترشح على تأييد ٣٥ نائباً كاف لرفضه طلبات تظلم لـ«الدستورية» لبعض من رفضت طلبات ترشحهم للانتخابات الرئاسية



محمد منار حميجو

كشف مصدر في المحكمة الدستورية العليا أنه تقدم عدد من رفضت طلبات ترشحهم إلى منصب رئيس الجمهورية بتظلمات لإعادة النظر بطلباتهم من دون أن يحدد عددها، مؤكداً أن باب المحكمة مفتوح لأي شخص رفض طلب ترشحه لتقديم طلب تظلم.

وأعلن أول من أمس رئيس المحكمة محمد جهاد اللحام في مؤتمر صحفي قبول ثلاثة طلبات ترشح لكل من: عبد الله سلوم عبد الله وبشار حافظ الأسد ومحمود أحمد مرعي وهو إعلان أولي لا يخول المرشحين تنظيم حملاتهم الانتخابية قبل صدور القرار النهائي بعد البت بطلبات التظلم إن وجدت، في حين تم رفض الطلبات الباقية لعدم توافر الشروط القانونية والدستورية فيها.

صندوق التأييدات الخطية لأعضاء مجلس الشعب في المحكمة الدستورية العليا (عن الانترنت - أرشيف)

عدم القيام بأي نشاط انتخابي أو أي مظهر إعلامي أو صورة لأي مرشح قبل أن تصدر المحكمة قرارها بالإعلان النهائي عن أسماء المرشحين الذين قبلت طلبات ترشحهم والبت بالتظلمات إن وجدت وتحديد موعد الحملة الانتخابية.

الحكمة عن قرارها النهائي لقبول المرشحين، موضحاً أن الطلبات التي تم رفضها في الإعلان الأولي بكل تأكيد تفتقر لأحد شروط الترشح إلى منصب رئيس الجمهورية وخصوصاً شرط الحصول على تأييد ٣٥ عضو مجلس شعب. وبين المصدر أنه مجرد عدم حصول

عمليات التهريب نشطة وبرعايتها والعمولة ١٢٠٠ دولار «النصرة» تتعهد بحماية حدود تركيا مع «خفض التصعيد»!

حلب - خالد زكلكو

وأشارت إلى أن ثمة رضى في صفوف ومنتزعي «النصرة»، وفي مقدمتهم الإرهابي المدعو «أبو محمد الجولاني»، حول ما تم التوصل إليه، والذي يضمن بشكل رسمي اعتراف نظام رجب طيب أردوغان بـ«النصرة»، الأمر الذي يحتم إزالتها من قائمة الإرهاب التركية، السورية شكلاً ومضموناً.

وأوضحت بأن «النصرة» ترجمت التناغم مع النظام التركي بإعلان حكومتها المسماة بـ«الإنقاذ»، عن حاجتها لمنطويين في صفوف الشباب من عمر ١٨ إلى ٣٠ سنة للعمل كحرس حدود وورثب يتراوح بين ٧٠٠ إلى ٢٠٠٠ ليرة

طائرة مساعدات إماراتية رابعة تحط في دمشق محملة بكميات كبيرة من لقاحات «كوفيد-١٩»

وكالات

وصلت إلى دمشق أمس، طائرة مساعدات إماراتية رابعة على متنها «كميات كبيرة» من لقاحات «كوفيد-١٩».

وحسب بيان نشرته وكالة الأنباء الإماراتية «وام»، فإن الطائرة سيرتها هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، بالتنسيق مع جمعية الهلال الأحمر السوري، لدعم قدرة القطاع الصحي السوري على مواجهة تداعيات جائحة كورونا، وتعزيز الإجراءات الوقائية للحد من تفشيها.

فصائل المقاومة الفلسطينية: القدس كانت وستبقى محور الصراع

وكالات

أكدت فصائل المقاومة الفلسطينية، أن القدس كانت وستبقى محور الصراع، داعية أن يكون «يوم القدس العالمي هذا العام يوماً لإشعال الثورة والانتفاضة».

ودعت الفصائل في بيان لها أمس بمناسبة يوم القدس العالمي، أبناء الشعب في الضفة الغربية والقدس، وعرب الـ٤؛ إسناد أهلهم المهدين بالتجهيز في حي الشيخ جراح، مؤكدة أن القدس كانت وستبقى عربية إسلامية وهي القضية المركزية للأمة ومحور الصراع مع الاحتلال الصهيوني، وهي العاصمة الأبدية لفلسطين ولا مقام للاحتلال على أرض فلسطين.

وحذر البيان «العدو الصهيوني من مغية الأقدام على جريته التراء في حي الشيخ جراح»، حيث يواصل الاحتلال عمليات التوسع في القدس، وأضاف: «معركتنا مع الاحتلال في القدس هي معركة على الهوية وعلى الوجود، وصفقة القرن وضم الأراضي والاحتلال والتطبيع إلى زوال والنصر لأمتنا».

بيان فصائل المقاومة الفلسطينية أكد على التمسك بالنواب الوطنية لتحرير فلسطين، وخيار المقاومة بأشكالها كافة، معتبراً أن المقاومة المسلحة هي الطريق الأقصر والأفضل لتحرير فلسطين، ومواجهة مشاريع تصفية القضية الفلسطينية.

فصائل المقاومة دعت لترتيب البيت الفلسطيني، واحترام إرادة الشعب بإجراء الانتخابات في موعدها، وتناولت موضوع الانتخابات التشريعية، حيث أكدت ضرورة إجرائها في القدس، مضميفة: «لكن محطة من محطات مواجهة والاشتباك مع الاحتلال».

وفي هذا الإطار دعت الفصائل بتشكيل أكبر كتل على رأسه قوى المقاومة للصياغة إستراتيجية التحرير والمواجهة الشاملة مع العدو. وحفّت جماهير الأمة العربية والإسلامية إلى رفض التطبيع مع العدو الصهيوني لأنه يمثل طعنًا غادرًا لفلسطين وخيانة للقضية والأمة.

طهران مصرة على إزالة جميع العقوبات.. وبلينكن: الطريق طويل

المشاورات «النووية» تتواصل في فيينا وموسكو تنفي انهيارها

الاتفاق النووي الإيراني لعام ٢٠١٥، الذي انسحب منه الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب عام ٢٠١٨، «مهم للغاية» وقد يكون عاملاً حاسماً لإحلال السلام في اليمن.

المواقف الأميركية تأتي في وقت أكد فيه مصدر مطلع في العاصمة الإيرانية طهران، أن إيران تواصل الإصرار على رفع جميع العقوبات المرتبطة بالاتفاق النووي، وكذلك تلك التي فرضها ترامب في عهده وبسميات جديدة، إلى جانب التنفيذ الكامل للمادة ٢٩ من الاتفاق النووي.

واعتبر المصدر المطلع ل قناة «برس تي في» الإيرانية، أن إصرار الولايات المتحدة على عدم رفع هذه العقوبات سيؤدي بالضرورة إلى وقف نهائي للمحادثات.

ووفقاً لـ«برس تي في» لم توافق الولايات المتحدة لحد الآن على إجراء إصلاحات تقلل من مخاطر التعاون الاقتصادي والمصرفي مع إيران، ومن خلال إصرارها على عدم رفع عقوبات مثل قوانين أيسا وكاتسا وفيزا، وكذلك تداول عملة الدولار، تنوي زيادة خطر التعاون الاقتصادي مع إيران واستمراره، و انتهاك واضح للمادة ٢٩ من الاتفاق النووي.

كما أن عدم رفع واشنطن الحظر عن الأشخاص والمؤسسات في إيران المذكورين في قائمة SDN، والذين أعيد حظرهم بذارتع أخرى، يعني من وجهة نظر إيران أن الولايات المتحدة تتحارب على رفع العقوبات، الأمر الذي ترفضه طهران.



منذ توقيع الاتفاق النووي الإيراني في ٢٠١٥، الذي انسحب منه الرئيس الأميركي السابق دونالد ترامب عام ٢٠١٨، «مهم للغاية» وقد يكون عاملاً حاسماً لإحلال السلام في اليمن.

المواقف الأميركية تأتي في وقت أكد فيه مصدر مطلع في العاصمة الإيرانية طهران، أن إيران تواصل الإصرار على رفع جميع العقوبات المرتبطة بالاتفاق النووي، وكذلك تلك التي فرضها ترامب في عهده وبسميات جديدة، إلى جانب التنفيذ الكامل للمادة ٢٩ من الاتفاق النووي.

واعتبر المصدر المطلع ل قناة «برس تي في» الإيرانية، أن إصرار الولايات المتحدة على عدم رفع هذه العقوبات سيؤدي بالضرورة إلى وقف نهائي للمحادثات.

ووفقاً لـ«برس تي في» لم توافق الولايات المتحدة لحد الآن على إجراء إصلاحات تقلل من مخاطر التعاون الاقتصادي والمصرفي مع إيران، ومن خلال إصرارها على عدم رفع عقوبات مثل قوانين أيسا وكاتسا وفيزا، وكذلك تداول عملة الدولار، تنوي زيادة خطر التعاون الاقتصادي مع إيران واستمراره، و انتهاك واضح للمادة ٢٩ من الاتفاق النووي.

كما أن عدم رفع واشنطن الحظر عن الأشخاص والمؤسسات في إيران المذكورين في قائمة SDN، والذين أعيد حظرهم بذارتع أخرى، يعني من وجهة نظر إيران أن الولايات المتحدة تتحارب على رفع العقوبات، الأمر الذي ترفضه طهران.

مناقشة الحلول السياسية لإنهاء الحرب في اليمن، أن إدارة الرئيس الأميركي جو بايدن، اتخذت خطوات ملموسة في الفترة الأخيرة لنزع فتيل التوترات في المنطقة، وقال: «طلما أننا ما زلنا نقرض عقوبات على الاقتصاد الإيراني فيسكون من الصعب دفع الحوثيين إلى قبول وقف إطلاق النار»، معتبراً أن

اجتماع عاجل لبحث أوضاع الطلبة السوريين الموفدين في الهند بعد كورونا

فادي بك الشريف

أكدت معاون وزير التعليم العالي والبحث العلمي سحر الفاومو متابعة الوزارة بشكل عاجل لواقع الموفدين السوريين والتواصل مع السفارة السورية في الهند التي تعيش على وقع ارتفاع قياسي وتزايد يومي بأرقام الإصابات والوفيات جراء موجة ثانية من وباء كورونا، مشيرة إلى اتخاذ كل الإجراءات اللازمة لمتابعة واقع السوريين، مع عقد اجتماع عاجل لبحث وضعهم. المعلومات الواردة تشير إلى وجود عدد كبير من الطلاب يعانون من الوضع السائد حالياً، مع طلب عودتهم إلى سورية عن طريق السفارة السورية في الهند، بما يتضمن وضع أسمائهم وعناوينهم إذ تقطعت بهم السبل للعودة نتيجة إغلاق مطار بيروت، المنفذ الأساسي للعبور إلى سورية، إضافة إلى إغلاق معظم مطارات العالم بوجه القادمين من الهند نتيجة لانتشار السلالة الهندية المتحورة من فيروس كورونا. وفي تصريح لـ«الوطن»، أضافت الفاومو: سيتم التواصل مع الاتحاد الوطني لطلبة سورية والجهات المعنية، لإمكانية تأمين طائرات تعيد الراغبين منهم إلى البلاد.

تعويض شهري بقيمة ٥٠ ألف ليرة لجرحي قوات الدفاع الشعبي

الحكومة تؤكد تقديم الدعم لـ«التربية» لإنجاح امتحانات شهادتي التعليم الأساسي والثانوي

هناك غانم

قرر مجلس الوزراء أمس منح جرحى قوات الدفاع الشعبي المصابين بنسبة عجز بين ٤٠ و٦٥ بالمئة تعويضاً شهرياً بقيمة ٥٠ ألف ليرة وبلدة عشر سنوات.

وخلال جلسته الأسبوعية أمس برئاسة حسين عرنوس رئيس المجلس قرر المجلس إضافة ١٨ ملياراً و٩٧٢ مليون ليرة إلى اعتمادات لجنة إعادة الإعمار في موازنة عام ٢٠٢١ بما يمكنها من الاستمرار بأعمال تأهيل البنى التحتية والمرافق العامة المتضررة.

وطلب المجلس من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وضع برنامج لتعويض الفائق التعليمي لطلاب الجامعات، مؤكداً على الوزارات تقديم الدعم لوزارة التربية لإنجاح امتحانات شهادتي التعليم الأساسي والثانوي.

أكد وزير التربية دارم طباع في تصريح لـ«الوطن» أن هناك استعداداً تاماً لأعمال العملية الامتحانية لشهادتي التعليم الأساسي والثانوي، مبيئاً أن عدد الطلاب المتقدمين للامتحانات بلغ ٥٦٦٥٦٦ طالباً سورياً منهم ٣٧٧ ألف متقدم لامتحانات شهادة التعليم الأساسي وهناك نحو ٣١٧ ألف طالب تعليم ثانوي و٤٠ ألف تعليم مهني، في حين بلغ عدد المراكز الامتحانية ٤٨٥٥ مركزاً.

كما اعتمد المجلس خلال الجلسة خطة للتشبيك بين قطاعي الزراعة والصناعة وتطوير الصناعات الزراعية من خلال تأهيل منشأتها وإيجاد مخبرات للتهويز بها وتشجيع الاستثمار فيها ومعالجة المشاكل التي تعترضها والتركيز على دعم الصناعات ذات القيمة المضافة ونوسيع قاعدتها التصديرية، وتم تكليف الوزارات المعنية بوضع البرامج التنفيذية.

كما ناقش المجلس مشروع القانون المتعلق بنظام مشتريات ومبيعات وزارة الدفاع والذي يهدف إلى تبسيط الإجراءات المتعلقة بتأمين احتياجات الوزارة والجهات التابعة لها بالكفاءة المطلوبة وتحقيق مبادئ الشفافية والمنافسة العادلة والمرونة ومواجهة مرحلة إعادة

هنا غام

قضايا عديدة ناقشها مجلس الوزراء خلال جلسته الأسبوعية أمس التي كانت برئاسة المهندس حسين عون رئيس المجلس قرر فيها منح جرحى قوات الدفاع الشعبي المصابين بنسبة عجز بين ٤٠ و٦٥ بالمئة تعويضاً شهرياً بقيمة ٥٠ ألف ليرة ولمدة عشر سنوات. كما قرر المجلس إضافة ١٨ ملياراً و٩٧٢ مليون ليرة سورية إلى اعتمادات لجنة إعادة الإعمار في موازنة عام ٢٠٢١ بما يمكنها من الاستمرار بأعمال تأهيل البنى التحتية والمرافق العامة المتضررة. واعتمد المجلس خلال الجلسة خطة للتشبيك بين قطاعي الزراعة والصناعة وتطوير الصناعات الزراعية من خلال تأهيل منشآتها وإيجاد محفزات للنهوض بها وتشجيع الاستثمار فيها ومعالجة المشاكل التي تعترضها والتركيز على دعم الصناعات ذات القيمة المضافة وتوسيع قاعدتها التصديرية.. وتم تكليف الوزارات المعنية وضع البرامج التنفيذية. كما ناقش المجلس مشروع القانون المتعلق بنظام

مشتريات ومبيعات وزارة الدفاع والذي يهدف إلى تبسيط الإجراءات المتعلقة بتأمين احتياجات الوزارة والجهات التابعة لها بالكفاءة المطلوبة وتحقيق مبادئ الشفافية والمنافسة العادلة والمرونة ومواجهة مرحلة إعادة الإعمار. واستمع المجلس إلى عرض حول الإجراءات المنخدة لإلغاء عمليات التزود بالوقود عبر بطاقة الماستر ابتداء من منتصف الشهر الجاري للسيارات التي تستخدم تلك البطاقات والدرجات الثابتة والزام حائزها بالحصول على بطاقة تعينة مؤقتة تمهيداً لتسوية أوضاعها. وطلب من الوزارات المعنية الاستمرار بإجراءات متابعة السيارات المتوقفة عن العمل والحاصلة على مخصصاتها عبر البطاقة الإلكترونية بما يسهم في ضبط عملية توزيع المشتقات النفطية وإدارة الكميات المتوفرة بالشكل الأمثل.

وكلف المجلس والوزارات المعنية اتخاذ الإجراءات اللازمة لاستمرار وحماية المستهلك اتخاذ الإجراءات اللازمة لاستمرار وتوفير المادة بأسعار مناسبة. وبشكل مباشر من الفلاحين وتوزيعها على المحافظات

عبر صالات السورية للتجارة لضمان حقوق الفلاحين في عضويتها ممثلين عن السلطة المحلية أو الإدارية والجمعية الفلاحية إضافة إلى رئيس البلدية أو مختار

القرية والمخفر الحراجي المختص. وعلم المجلس من وزارة التعليم العالي وضع برنامج لتعويض الفاقد التعليمي لطلاب الجامعات وأكد على



تعويض شهري بقيمة ٥٠ ألف ليرة لجرحى قوات الدفاع الشعبي

الحكومة تؤكد على الوزارات تقديم الدعم لوزارة التربية لإنجاح امتحانات شهادتي التعليم الأساسي والثانوي

استمرار البندورة وتوزيعها على صالات «السورية»

الوزارات تقديم الدعم لوزارة التربية لإنجاح امتحانات شهادتي التعليم الأساسي والثانوي حيث بين وزير التربية أن عدد الطلاب المتقدمين لامتحانات ٥٦٦٥٦٦

طالباً منهم ٣٠٧ آلاف مقدم لامتحانات شهادة التعليم الأساسي في حين بلغ عدد المراكز الامتحانية ٤٨٥٥ مركزاً يجري العمل على توفير احتياجاتها اللوجستية. وجد المجلس تأكيد ضرورة مراقبة الأسعار وضبط الأسواق وتفعيل عمل اللجان المحلية المشكلة في المحافظات وتقديم الدعم اللازم لها للقيام بمهامها في منع التجاوزات. وشدد على أهمية التعاون مع الدول الصديقة في المجالات الاقتصادية واستهداف أسواق تصديرية جديدة وتقديم الدعم اللازم لتعزيز دور القطاع الخاص في دعم عملية التصدير. وفي تصريح له الوطن، أكد وزير التربية دارم طيب أن هناك استعداداً تاماً لإكمال العملية الامتحانية لشهادتي التعليم الأساسي والثانوي، مبيّناً أن عدد الطلاب المتقدمين للامتحانات ٥٦٦٥٦٦ طالباً سورياً منهم ٣٠٧ آلاف مقدم لامتحانات شهادة التعليم الأساسي وهناك نحو ٣١٧ ألف طالب تعليم ثانوي و٤٠ ألف تعليم مهني، في حين بلغ عدد المراكز الامتحانية ٤٨٥٥ مركزاً يجري العمل لتأمين سير العملية الامتحانية كاملة في كل المحافظات.

كيف يتغير المناخ في سورية؟

تراجع المعدلات المطرية سيسهم في تراجع الإنتاج وتدهور الغطاء النباتي زيادة ملحوظة في درجة حرارة فصل الصيف ويتوقع أن يكون معدل الاحترار في سورية عام ٢٠٤١ أعلى من المعدل العالمي

هني الحمدان

تؤكد الأبحاث أن الارتفاع والانخفاض في درجات الحرارة وموجات الجفاف المتكررة نتيجة التغيرات المناخية، ستؤدي إلى تراجع الإنتاجية الزراعية، وسوف تتسبب في زيادة الأزمات وأمراض النبات.

ويصف الأستاذ رائد حمزة مدير مركز السياسات الزراعية أن التغيرات المناخية مشكلة عالمية طويلة الأجل وليست ظاهرة جديدة بحد ذاتها، تنطوي على تفاعلات معقدة لها تداعيات اقتصادية واجتماعية وقد تكون سبباً في ارتفاع الحرارة وانخفاض كميات الهطول المطري في بعض المناطق والفيضانات في مناطق أخرى والجفاف والأعاصير أيضاً تعد لها دليلاً واضحاً على التغيرات المناخية، حيث قامت العديد من الأبحاث والدراسات بدراسة التغيرات المناخية وتحليل أسبابها ورصد آثارها على مناطق مختلفة في العالم، وسورية ليست بمعزل عن هذه التغيرات وتعرضت كثيرها من البلدان لهذه الآثار على مدى السنوات السابقة كما تشكل التغيرات المناخية إحدى أهم التهديدات للتنمية المستدامة على الدول الفقيرة والتنمية على الرغم من كونها لا تسهم بنسبة كبيرة من إجمالي انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري، وبسبب هشاشة اقتصاديات هذه البلدان في مواجهة تهديدات التغيرات المناخية للضغوط المتعددة التي تصاف إلى قدرات تكيف ضعيفة فإنها ستكون من أكثر المناطق عرضة للتأثيرات المحتملة للتغيرات المناخية العالمية وتفاعلاتها المختلفة والتي تشمل ازدياد حدة التصحر وشح الموارد المائية وتغير الهطول المطرية والتطرف في درجات الحرارة، والذي يترتب عليه تدهور في الموارد البيئية والطبيعية، ولا تخرج المنطقة العربية بما فيها سورية عن السياق السابق بحكم امتدادها الجغرافي وبفعل تباين بنائها الاقتصادية والاجتماعية إضافة إلى تدهور الموارد الطبيعية، وذلك على الرغم من أنها ليست مساهماً رئيسياً في انبعاث غازات الاحتباس الحراري. وتفيد

التغيرات المناخية في سورية

تشير التقارير الفنية حسب ما أكدته حمزة إلى أن التغيرات المناخية في سورية تتجلى أولاً في تغير

نظام الهطول المطري، حيث لوحظ تناقص في الهطول المطري في فصل الشتاء في المناطق الشمالية الغربية وازدياد الهطول في فصل الخريف في المنطقة الشمالية الوسطى، مما يؤدي إلى انخفاض في كمية مياه الجريان السطحي وفي مخزون المياه اللازمة للزراعة والصناعة ومياه الشرب ويجعل نوعية المياه سيئة بسبب زيادة ملوحتها، وكذلك زيادة في اتجاهات درجة حرارة الهواء



انخفاض في مخزون المياه اللازمة للزراعة والصناعة ومياه الشرب تراجع إنتاج القمح والبقوليات الغذائية وتراجع معدلات الاكتفاء الذاتي خبراء يتوقعون صيفاً حاراً هذا العام

خطراً فعلياً على القطاع الزراعي وتسببت في أضرار معنوية على الإنتاج الزراعي وخاصة أنها تتكرر لعدة مرات في بعض الأعوام.

الجفاف والتغير في فترة دورته

يعد الجفاف جزءاً من التغير المناخي، فحسب تقرير لمنظمة الزراعة والغذاء صادر خلال العام ٢٠٠٩، فقد شهدت سورية العديد من السنوات الجافة كان أشدها فترة الجفاف التي امتدت من ٢٠٠٧ إلى ٢٠٠٩ حيث تعرضت سورية لأسوأ موجة جفاف عام ٢٠٠٧ منذ خمسينيات القرن الماضي وبلغ الجفاف ذروته في شتاء ٢٠٠٧-٢٠٠٨، وقد تكررت هذه الظاهرة خلال الأعوام التالية فحسب المؤشرات التي تعتمد على الهيئة العامة للاستشعار عن بعد كمؤشر VHI (مؤشر صحة النبات) ومؤشر SPI (دليل الهطول المطري القياسي) والمؤشرين يشيران مجتمعين إلى حالة الجفاف فوق هذين المؤشرين لوحظ تكرور حالة الجفاف خلال الأعوام ٢٠١٢-٢٠١٤ و٢٠١٨ وأيضاً ٢٠١٨.

البحوث الزراعية أمام تحديات كبيرة

إن القطاع الزراعي سيواجه انخفاضاً في الإنتاج الزراعي إذا لم يجر اتخاذ تدابير كافية للتكيف، ويضيف حمزة: إن التكيف مع تغير المناخ قد يكون فعلاً تلقائياً، وذلك بالتربية لاستنباط الأصناف تحت الظروف ذاتها التي من الممكن أن يكون حدث فيها تغير، وهنا لا بد من ضرورة مضاعفة الإنفاق على البحوث الزراعية، خصوصاً البحوث المتعلقة باستنباط الأصناف وتطويرها، وخاصة الأصناف المتحملة للجفاف والمولحة والمقاومة للأمراض والآفات وكذلك تركيز النشاطات البحثية على استنباط أصناف قصيرة العمر، ويتعين إعداد سياسة للتكيف مع التأثيرات المعاكسة لتغير المناخ على الزراعة، كما يتعين أن تركز هذه السياسة على ٣ مجالات: إدارة المحاصيل، وإدارة المياه، وإدارة الأراضي، أما الخيار المفضل للتكيف مع زيادة درجات الحرارة فهو الري، على أن يتم التركيز على تطبيق الممارسات الزراعية الجيدة كمواعيد الزراعة والري والخدمات الأخرى للحصول ونفاذي الانقاعات غير المتوقعة في درجات الحرارة، وللتكيف مع نقص مياه الأمطار، لا بد من زراعة أنواع محاصيل أقل طلباً للمياه مع ضرورة كفاءة استخدام المياه وخيارات الإنضاج المبكر المتوقعة.

أعلى زيادة للتهدل في فصلي الخريف والصيف في جميع المناطق، وحسب التقرير ذاته الذي توقع ارتفاع مستوى سطح البحار، حيث من المرجح أن تغمر مساحات في المنطقة الشاطئية خلال العقود المقبلة، وتشمل الآثار المادية لارتفاع منسوب سطح البحر غمر السطحي وفي مخزون المياه اللازمة للزراعة والصناعة ومياه الشرب ويجعل نوعية المياه سيئة بسبب زيادة ملوحتها، وكذلك زيادة في اتجاهات درجة حرارة الهواء

المنطقة الساحلية، ومن خلال رصد الظواهر المناخية التي حصلت خلال الفترة ٢٠٠٦-٢٠٢٠ لوحظ تكرار حالات عدة من الرياح الشديدة بلغ عدد تكراراتها ٤٩ مرة، أمطار غزيرة وبرد ٤٥ مرة، والصقوع وبرد ٥٤ مرة، أما الحرائق فبلغت ٢٢ مرة ما عدا الحرائق التي حصلت خلال العام الفائت، وغيرها من الظواهر التي تشكل

معظم الأرباح تذهب لتاجر المفرق.. وتوقعات بانخفاض ملحوظ بالأسعار لكن بعد العيد

محمد راكان مصطفى - فادي بك الشريف

«بأي جال جئت يا عيد... عبارة أصبحت وقعا مألوفاً جداً عند العائنة السورية مع اقتراب كل عيد.. وسط غلاء فاحش واستغلال كبير من الباعة والمحال.. ليدنو وقع العيد وأي فعالية اعتيادياً عند المواطن ذوي الدخل (المهدود).. فلا تنكبه سوى مرارة الأسعار.. ولا طعم سوى الصبر على حياة هذا الحال... ويبدو الأمر عند المعينين (لا حياة لمن تنادي)!!»

اقتراب العيد حتماً يدفعنا لتسليط الضوء على واقع أسعار الألبسة.. ولسان حال المواطن يقول: (حدث فلا حرج...) بعد أن عدت العديد من المحال ملأها للفرجة.. للحرسة.. لا أكثر.. إلا شريحة من ميسوري الحال والمضطرين ممن يصوب العديد من المحال مغناطيس جذبهم لشراء الألبسة بأسعار مرتفعة جداً. باختصار يدفعنا الأمر للقول: إن بورصة الألبسة خارج تداول (محدودي الدخل).. والأسعار «جنونية» وغير مسبوقة إن صح القول.

وفي جولة لهـ «الوطن» في عدد من أسواق دمشق لوظف ارتفاع الكبير للأسعار عن الأعياد الماضية ليشمل الألبسة على اختلافها رجالية ونسائية وولادية، ليرتفع سعر الطقم الرجالي بين ١٤٠ ألف ليرة و ٢٠٠ ألف ليرة في عدد من المحال وأكثر من ذلك بكثير في محال وأسواق أخرى.

كما تراوح سعر بظلال الجينز الرجالي بين (٣٥ و ٧٠ ألف ليرة)، والجاكيت الرجالي وصل إلى ٧٠ ألف ليرة، والكزة الرجالية (تيشرت) تبين سعرها بين ٢٠ و ٣٠ ألفاً، والقمصين النسائي وصل لحدود ٥٠ ألف ليرة، والجاكيت النسائي بين ٧٠ و ٨٠ ألفاً، تهايك عن ارتفاع أسعار الألبسة الرياضية.

وبالنسبة لأسعار الألبسة الأطفال وصل سعر البنتال الولادي بين ٢٠ وحتى ٤٠ ألفاً، والتيشرت بين ١٥ و ٢٠ ألفاً، والفستان للصغيرات تجاوز الـ ٥٠ ألفاً، التيشرت الولادي بين ٢٠ و ٣٠ ألفاً. وبالنسبة للأحذية تراوح سعر الحذاء الرجالي بين ٣٥ و ٧٠ ألفاً والنسائي بين ٢٥ إلى ٧٠ ألفاً والحذاء الرياضي الداخلي وحماية المستهلك وعضوية كل من رئيس دائرة الأسعار ورئيس دائرة الشؤون الفنية والجودة وممثل عن غرفة الصناعة وممثل عن غرفة التجارة



وممثل عن اتحاد الجمعيات الخيرية وممثل عن جمعية حماية المستهلك في المحافظة في حال وجود فرع للجمعية، ورئيس شعبة دائرة الأسعار. الشكوى تشكل لجان لدراسة العيّنات السعرية المسحوبة وفق بيان التكلفة الناقد بتاريخ سحب العينة والمحفوظ لدى المنتج أو المستورد والمصدق أصلاً من مديرية التجارة الداخلية وحماية المستهلك والتدقيق بالأسعار التداولية وفق الفواتير الأصيلية بين حلقات الوساطة التجارية للتحقق من

بورصة الألبسة بالعيد... لا تناسق بين الأسعار والدخل

معظم الأرباح تذهب لتاجر المفرق.. وتوقعات بانخفاض ملحوظ بالأسعار لكن بعد العيد

الجنز الواحد يكلف بين ٤ إلى ٦ آلاف ليرة، كما ارتفع سعر كع خيط الفطن إلى ٥٠ ألف ليرة بعد أن كان ١٢ ألف ليرة.

ولفت عضو الغرفة إلى أن المعامل تواجه مشكلة العجز عن تسديد المصاريف. وبحسب قنوت توجد أسواق أسعارها معقولة، منوهاً بأن الغرفة توجهت إلى الصناعيين لتكوين أسعارهم مقبولة، لافتاً إلى إقامة أسواق بأسعار منخفضة في شهر رمضان المبارك.

وقد توقع عضو الغرفة حدوث انخفاض بأسعار الألبسة خلال الفترة القادمة بالتوازي مع الانخفاض الواضح الذي طرأ على تحسن سعر الصرف. وأوضح أن الغرفة وفي إطار ضمان التطبيق الصحيح للمرسوم التشريعي ٨ لعام ٢٠٢١ الخاص بقانون حماية المستهلك شكلت لجاناً لتحديد بيانات تداول منوهاً بأنه تم التشديد على الصناعيين بضرورة تداول الفاتورة بين جميع الحلقات، وضرورة وجود الرقم الضريبي على الفاتورة.

وختتم قنوت حديثه بالقول: وفق المرسوم أصبحت الأمور أوضح وأصبح هناك طريقة لتحديد المسؤوليات.

ارتفاع جنوني

الخبير الاقتصادي الدكتور عمار يوسف اتفق الارتفاع الجنوني للأسعار في أسواق الألبسة بمختلف المحال والتي وصلت فيها التكاليف والأسعار إلى أرقام كبيرة جداً ليست بمقدور شريحة كبيرة من المواطنين على اختلاف الأعمار، الأمر الذي يتطلب تدخلاً سريعاً من الجهات المعنية وذلك للرقابة على الحلقة النهائية (تاجر المفرق) والمعلم.

وبين يوسف أن أسعار الألبسة ارتفعت خلال الستين الماضية إلى حدود لا توصف لتصل نسبة الزيادة إلى ٨٠٠ بالمئة، بمعدل ٨ أضعاف، مقارنة عن الأسعار السابقة وسط حجج ومبررات ترتبط بسعر الصرف، علماً أنه عند انخفاض لم يطرأ أي انخفاض على أسعار الألبسة، لا بل على العكس تماماً، يتزايد ارتفاع الأسعار تزامناً مع استغلال المناسبات والظروف.

واعتبر الخبير الاقتصادي أن المشكلة الأساسية في (الألبسة) هو بائع المفرق، مضيفاً: بالنسبة للمستورد فهو يشتري القماش، والمصنع يقوم بالتصنيع وفق معايير معينة، لكن الزيادات الكبيرة يحصل عليها تاجر المفرق (المورد الرئيسي للمستهلك) وهو الحلقة الأخيرة بالنسبة للسبع. الفترة الماضية بسبب ارتفاع سعر الصرف، من أجور عمال وخيوط ونقل... ضارباً مثلاً بأن أجور (الكحت والحرق) تتماشى مع الموديلات الحديثة للبطلون



ارتفاع تكاليف الإنتاج

الناظمة لذلك وإعلام الوزارة بالإجراءات المتخذة (مديرية الأسعار- مديرية حماية المستهلك). وشدد شعيب على ضرورة التزام بائع المفرق وكل من يتعامل البيع بالمفرق الإعلان عن الأسعار النهائية للمستهلك والمحددة من المنتج أو المستورد حصراً والمطابقة لبيان التكلفة الناقد، منوهاً بأنه يجوز لبائع المفرق أن يبيع بالحد الأقصى المحدد من المنتج أو المستورد فما دون ويتم الإعلان عن السعر وفق القرارات الناظمة لذلك.

الأحذية.. حركة السوق شبه متوقفة

حالياً إلا للمضطرين. وقال دمياطي: إن أسعار الأحذية غير منطقية في السوق، معيداً السبب إلى ارتفاع تكاليف الإنتاج وعدم وجود فواتير لدى الباعة. وأضاف: لا توجد فاتورة صادرة عن أي معلم للأحذية في السوق في الموسم من منتجاتها في السوق وبالتالي لا توجد تسعيرة معروفة أو محددة للحذاء بمختلف أنواعه.

ولفت رئيس جمعية الأحذية إلى أن بعض أصحاب المعامل الكبيرة يقولون لتاجر المفرق: «ليس لدينا فاتورة إن عجبك هذا الأمر اشتر، وفي حال لم يعجبك فلا تشتري»، وهنا يضطر تاجر المفرق إلى الشراء من دون حصوله على فاتورة.

وأردف بالقول: إن بعض تجار المفرق يشترون بالمحلة من الورشات وعلى سبيل المثال يكون سعر الحذاء ٢٠ ألف ليرة ويبيعه في السوق بنحو ٣٥ ألف ليرة، قائلًا: إن نسبة الأرباح يجدها ضئير وذمة البائع إذ لا توجد نسب محددة لكل محل.

وأضاف: إنه يتم مبيعاً تسجيل ١٥ ضابطاً تموينياً على الأقل باختلاف في بيع الأحذية والألبسة، مبيئاً أن الضبوط تتنوع بين عدم إعلان عن السعر وعدم حيازة فواتير شراء. إشدد رئيس دائرة حماية المستهلك على المتابعين الرقابية المستمرة في الأسواق في العللة الحالية وعلى مدار أيام الأسبوع بشكل عام.

اللاذقية - عبيد سمير محمود

تصل أسعار الأحذية في اللاذقية إلى أرقام غير مسبوقة أبداً في المحافظة، وسط استياء من معظم المواطنين الذين باتوا غير قادرين على شرائها في فترة تذبذب الأسعار في السنوات الأخيرة والصيفي ومرتفعة مع عطلة عيد الفطر.

وفي جولة لهـ «الوطن»، على عدد من محال بيع الأحذية في أسواق تعتبر شعبية نوعاً ما ضمن مدينة اللاذقية، سجلت أسعار الحذاء الرجالي تبدأ بأرقاماً تبدأ بـ ١٨ ألفاً وتصل حتى ٣٥ ألف ليرة، على حين أن الحذاء الرياضي سجل ٥٦ ألفاً، والشحاطة، بـ ١٥ ألف ليرة.

كذلك سجلت أسعار الأحذية النسائية أرقاماً تبدأ بـ ١٨ ألف ليرة حتى ٣٤ ألف ليرة حسب نوع الحذاء سواء كثرته أو «تاسومة»، في حين أن الحذاء الرياضي يتراوح بين ٢٥ - ٣٥ ألف ليرة، والشحاطة الجلد بـ ٢٣ ألف ليرة، والمنزلية بين ١٣ - ١٥ ألف ليرة. رئيس جمعية الأحذية في اللاذقية خالد دمياطي أكد لهـ «الوطن»، وجود حالة من الركود في سوق الأحذية خلال الفترة الأخيرة المترافقة مع عطلة عيد الفطر، مشيراً إلى أنه لا مبيعات مسجلة

مقتل شاب بعد دفاعه عن فتاة

وكالات

تمكنت القوى الأمنية المصرية من ضبط ٣ مواطنين قاموا بقتل شاب بطعنة نافذة بالصدر بسلاح أبيض (سكين) لدفاعه عن فتاة كانوا يتحرشون بها في منطقة دار السلام بالعاصمة المصرية القاهرة.

وفي تفاصيل هذه الجريمة، حققت النيابة العامة مع المتهمين بشأن ملابسات الواقعة، واعترفوا بتفاصيل الجريمة، حيث أقرّوا أنهم لم يقصدوا قتل المجنى عليه، وإنما كان هدفهم تخويله للابتعاد عن طريقهم، بعد تدخله للدفاع عن فتاة كانوا يقومون بالتحرش بها، على حين اقتادت أجهزة الأمن ثلاثة المتهمين بطعن الشاب بسكين إلى مكان الجريمة لتمثيلها، كما أمرت بالتحفظ على السلاح المستخدم في الجريمة، واستعجال تقرير الطب الشرعي للوقوف على أسباب الوفاة، كما أمرت بحبسهم ١٥ يوماً على ذمة التحقيقات.

وعن بداية هذه الواقعة، أشارت التحريات إلى أنه ورد بلاغ لقسم الشرطة من أحد المستشفيات يفيد بوصول شاب يبلغ من العمر نحو ١٦ عاماً، مصاباً بطعنة نافذة في الصدر، وذلك على خلفية مشاجرة كانت بينه وبين ٣ مواطنين كانوا يتحرشون بفتاة، قاموا على أثرها بطعنه بسلاح أبيض وفروا هاربين، وقد جرى بعد ذلك تشكيل فريق بحث وتحرك لكشف ملابسات الواقعة، واستطاعت القوات من خلال التحريات والتحقيقات وفحص الكاميرات الموجودة بالمنطقة ومناقشة الشهود، من تحديد هوية الشبان الثلاثة الذين قاموا بطعن المجنى عليه، وتبين أن أحدهم لديه سوابق جنائية.

فيديو لمسافرة تلد في الجو

وكالات

في واقعة نادرة لفتت الأنظار، وضعت امرأة حملها على متن طائرة، زاعمة أنها لم تكن تعلم أنها حامل.

وفي رحلة من مدينة يوتاه إلى جزر هاواي في الولايات المتحدة، ساعد عدد من مضيفات الطيران والمسافرين من أصحاب الخلفيات الطبية، راكبة حاملاً في الأسبوع الـ ٢٦ على الولادة في حمام الطائرة.

وأكدت ممرضة على متن الطائرة على حسابها بموقع «فيسبوك»، أنها نجحت مع آخرين في توليد امرأة في الأسبوع الـ ٢٦ من حملها في حمام الطائرة.

وبينما كانت الطائرة تحلق فوق المحيط، تمكن طبيبان و٣ ممرضات والمضيفات، من توليد الراكبة قبل ٣ ساعات من الهبوط، وقالت ممرضة إن «الطفل والأم كانا رائعين».

وأظهر فيديو صورته إحدى المسافرات لحظة الولادة وصوت المولود الجديد، ثم انخراط الركاب في موجة من التصفيق بعد نجاح العملية.

«السيناريست» جيهان عبد العظيم



الوطن

خاضت الممثلة السورية النجمة جيهان عبد العظيم تجربتها الأولى في عالم التأليف الدرامي، حيث شاركت زوجها الكاتب المصري إياد إبراهيم في تأليف مسلسل «لحم غزال» الذي يعرض على الشاشات خلال شهر رمضان المبارك.

من دفتر الوطن

لعنة أعراض التميز!!

عبد الفتاح العوض



في كل أدبياتنا ثمة دعوات صارخة للتميز ولا يقتصر الأمر على مجال دون آخر. وتعدى الأمر من مجرد النصائح والتشجيع إلى أبعد من ذلك حيث تحول الأمر إلى دورات تعلمك أو بلغة أكثر هدوءاً ترشدك نحو التميز ناهيك عن كم الكتب لأشخاص بعضهم معروف وبعضهم مجرد نكرات، لكنها تتحدث تحت عناوين كتب التنمية البشرية التي راجت حول العالم كلها تملأ صفحاتها بالطرق التي تأخذك إلى التميز.

الشيء الذي نتفق عليه جميعاً أن كل شخص لديه هذا الطموح الخاص بأن يكون «مميزاً» وأن يكون لديه بصمته الخاصة في المجال الذي اختاره أو في المجال الذي يعمل به وإن كان دخله من باب المصادفة أو باب ما لا بد منه. الشيء الذي أريد أن أركز عليه هنا أن كل العظماء والمتميزين لم تكن حياتهم سهلة، بل أستطيع بثقة مطلقة أن أقول إن سمات حياتهم بشكل عام «شاقة».

يمكنكم الآن أن تضعوا قائمة بأسماء من ذاع صيتهم في التاريخ على أنهم عظماء وانظروا كيف كانت حياتهم ملأى بالصعاب ومنها الصعاب التي قتلت أصحابها.

مدام كوري كتبت رسالة إلى قريبة لها تقول فيها «اعيش أياماً تشبه رباحاً غريبة مروعة مصحوبة بأمطار وفيضانات وطين».

وماتت بالأشعة التي اكتشفتها.

تعرفون ما حل بسقراط، وغاليليو، ولاشك أن أصحاب الفن كان لهم حالات مختلفة مثل فان كوخ وبيتهوفن.. ثم الأنبياء الذين في كل قصصهم معاناة وألم وابتلاءات قل نظيرها.

أي شخصية من العظماء في التاريخ سواء في الفكر أم الأدب أو الفن أو العلم لديها مسيرة ملأى بالحزن وبالمشاق ومن عداة الآخرين وبعضها نهايات هؤلاء العظماء كانت مأساوية جداً.

الآن لو استعرضت كتب التميز فإنك لن تجد كثيراً من الأشياء التي نتحدثت بأن ضمن الإبداع سيكون باهظاً في حياتك.

الآن فإن الحديث عن «الإنجاز» يترافق دوماً بحجم المزايا التي تحصل عليها مقابل هذا الإنجاز وليس بحجم الألم والتعب الذي ترافق معه ولا حجم الأثر الذي يتركه في داخله.

وفي بلادنا ثمة حفرة أخرى عليك أن تنتظرها عندما يصل بك الأمر إلى مرحلة ما قبل أن تتمين، أي المرحلة التي تظهر عليك فيها «أعراض التميز»، ففي هذه اللحظة يصبح لديك تلقائياً عصابة من الأعداء.

سؤال للتفكير.. ماذا تفضل حياة هائلة لكنها بسيطة وبلا إنجاز.. أم حياة شاقة وفيها التميز والإبداع؟

أقول:

– يؤقلم العاقل نفسه مع العالم أما الأحمق فيستمر في محاولة أقلمة العالم مع نفسه ومن ثم فتحقيق أشكال التقدم تعتمد على الأحمق.

– الفشل أمر لا مفر منه في الطريق إلى النجاح.

– افعلها الآن قبل فوات الأوان.

– عندما تنجح إذا فشل الآخرون فاعلم أن ذلك ليس إلا فشلاً ارتدى ثوب النصر.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

– من أسرار النجاح النظام، نظام قوي وصارم يقضي على كل ما في حياتك من فوضى.

مي كساب: أول سنة أصوم بعد ٥ سنين



الوطن

كشفت الفنانة المصرية مي كساب أنها عادت للصيام هذا العام بعد انقطاع دام خمس سنوات بسبب الحمل والرضاعة.

وقالت: «دي أول سنة أصوم فيها بعد ٥ سنين، وطلبت من كل المحيطين بي محدش يسألني صائم ولا لا ويبعدوا عني».

وأشارت إلى أنها لا تخطط لحياتها من الأساس، وبأنها في البداية لم تكن تفهم السوشيال ميديا ولا تعرف كيفية التعامل معها..

وتابعت: «ربنا كاتب لكل واحد رزقه، وبدأت صغيرة وحصل لي تراجع في آخر ١٠ سنين، لأنني اتجوزت وخلفت».

كلب في مهمة

إنقاذ بطولية

وكالات

ونقت كاميرات المراقبة في فناء مبنى سكني لحظة مؤثرة ظهر خلالها كلب أسود وهو ينقذ صديقه الصغير الأبيض الذي سقط في حوض السباحة.

ويظهر المشهد كيف سقط في الماء فجأة كلب صغير أبيض اللون، كان يسير بالقرب من حوض المسبح. وتبين أن الكلب أصغر من أن يخرج بمفرده من الحوض من دون مساعدة، وبعد محاولات يائسة، بدأ الكلب الصغير يفقد قوته تدريجياً.

في هذه الأثناء، شاهد الكلب الكبير ما يحدث وبدأ في النباح ليلفت أنظار أصحابه ليهبوا لنجدة الكلب الصغير الذي يكاد يغرق. ومع ذلك، حين لم يهرع أحد للمساعدة، تولى المهمة بنفسه وشرع في سحب الكلب الصغير من الماء، وأمسك برقبته بين فكيه وثبته بمخلبه حتى لا يسقط مرة أخرى في الماء.

هذه الأعراض قد

تدل على سرطان

الدم

وكالات

يعتبر سرطان الدم من الأمراض الشائعة المنتشرة في العالم، وعادة ما تظهر الحالة الحادة منه من دون أعراض واضحة، ما يؤدي إلى تدهور الحالة الصحية العامة بسرعة.

ورغم هذا، قد يؤدي تراجع عدد الكريات الحمراء في هذه الحالة إلى حدوث بعض الأعراض، ومنها شحوب لون البشرة وعدم القدرة على النقاط الأنفاس والإحساس بالتعب غير المبرر وتسارع عدد ضربات القلب. كما يمكن أن يسبب تراجع نسبة صفائح الدم إلى النزف على مستوى اللثة والأسنان، وإلى ظهور الندبات ذات اللون الأزرق. كذلك يمكن المعاناة في هذه الحالة من التهابات المتكررة بسبب ضعف نشاط كريات الدم البيضاء.

نصائح عن الأكل في الأعياد

وكالات

نصحت اختصاصية تغذية روسية مواطنيها بأن يتجنبوا خلال عطلة أيار الإفراط في الطعام غير الصحي، ويشرب نحو لترين يومياً من الماء وتناول الخضروات.

وقالت مارغريتا ماكوكا: «مهمة الشخص عند تنظيم وجبات الطعام في الأعياد ليست الإفراط في تناول الطعام، بل محاولة اتباع نظام غذائي سليم وصحي. عادة في أيام العطلات يمكننا تحمل نحو ٢٠ بالمائة من الطعام غير الصحي على شكل معجنات وحلويات وأطعمة شهية، ومع ذلك، فمن الأفضل الابتعاد عن مثل هذه الأطعمة».

ولفتت إلى أن نظام الشرب أيضاً سيساعد على عدم الإفراط في تناول الطعام، وذلك بتناول نحو ٢ لتر من الماء يومياً، مشيرة إلى أن شرب كوب من الماء قبل وجبات الطعام يساعد في التحكم بشكل أفضل في الشهية.

وينصح ببدء وجبة الطعام بتناول جزء من الخضار، لأنها غنية بالألياف وتمنح شعوراً بالشبع وتحد من الإفراط في تناول الطعام.

وقالت في هذا السياق: «بالطبع، لا أحد محصن من الإفراط في تناول الطعام بشكل عرضي أو مقصود، وخاصة في أيام العطلات وبعد هذه الاضطرابات، يمكنك القيام بصيام يوم أو يومين. وعلى سبيل المثال، تناول الخضار واللبن والتفاح، ثم العودة إلى نظام غذائي صحي».