











مرسوم باعف

## **التجارة الداخلية**

الوطن |

اكذب وزير التجارة الداخلية وحماية المستهلك عمرو سالم لـ«الوطن» صدور مرسوم من الرئيس بشار الأسد ينهي إسناد وظيفة معاون وزير التجارة الداخلية وحماية المستهلك للمهندس جمال شعيب. وكان وزير التجارة الداخلية وحماية المستهلك قد أصدر بتاريخ ٢٠٢١ / ٩ / ١١ قراراً جمداً بموجبة التقويضات الممنوحة لتعاون الوزير شعيب للتحقق من تجاوزات مرتكبة بممارسة الصالحيات.

**نقيب المحامين لـ«الوطن»: نقترح تمديد تأجيل المتمرنين وفتح المكاتب القانونية للمحامين الذين يؤدون الخدمة في أماكن قانونية**

سوف يعقد السنة القادمة في إدلب أو في حال عادتا إلى سيطرة الدولة وفي حال ذلك وبقيتا خارج سيطرة الدولة فإن المبئي أن يتم عقد المؤتمر في مدينة شيخون في ريف إدلب الحرر برعایة إدلب وحماء والرقه.  
وفيما يتعلق بموضوع المحامين المشتبه أوضح فارس أن المحامي المشتبه الغياب والسفر يستطيع إعادة قيده أما المشتبه بسبب عقوبة مسلكية فإنه أن يقضى المدة كاملة قبل إعادة للنقابة  
وفيما يتعلق بموضوع المحامين الذين تسويات أمنية وأردوا العودة إلى النقابة بعد عودتهم للنقابة فإن النقابة هي  
أوضح فارس أن هذه التسويات ليس لها علاقة بعودتهم للنقابة كل حالة على تقدر كل حالة بعد دراسة كل حالة على مشيراً إلى أنه لا عودة للذين اشتراكوا في  
وأفتو بذلك وانتسبوا ومارسوا الإرهاه  
سوريا.  
وفيما يتعلق بموضوع التأمين أكد فار  
النقابة تتبع هذا الملف للحصول على  
عقد وخدمات بأقل سعر، متوقعاً أن يك  
تم التوصل إلى اتفاق بهذا الخصوص  
المأتم.



إلى أهمية هذه المحافظة لكونها الثانية، كما أنها عاصمة الشمال التي عن ثغور سوريا في تلك المنطقة، وهذه لعودة الحياة الطبيعية، مؤكداً أن مركز حضاري مهم في كل المجالات والحقوقية والصناعية. وكشف أن هناك فكرة لإقامة المؤتمنة المعونة بالمثلث ذاته لاسترداد الغلاء الحاصل على أقل تقدير وهذا يعود إلى جهود النقابة في تحسين الإيرادات وضبط النفقات. ولفت إلى أن هناك فكرة أن يتم تخصيص حصة تعاون للمتدربين من صندوق التعاون أسوة بالمحامين الأساتذة. وأرجح فارس سبب انعقاد المؤتمر في حل

## **١٠ طلبات لشركات دولية للعودة إلى العمل باتجاه سورية تتم دراستها الآن**

# حملة مسحوره هدفها التشويش على مطار دمشق



**محمود الصالح**  
كـ مصدر خاص في  
لـطـيـرـانـ الـمـدـىـ عـدـمـ  
تمـ تـداـولـهـ منـ بـعـضـ  
لـتـوـاـصـلـ الـاجـتـمـاعـيـ حـ  
غـرـاضـ شـخـصـيـةـ لـرـاكـبـ  
نـ الـإـمـارـاتـ الـعـرـبـيـةـ اـ  
سـورـيـةـ.  
ـ بـيـنـ المـصـدـرـ فيـ تـصـرـيـ  
ـ «ـ الـوطـنـ »ـ أـنـ كـلـ الـحـقـائـقـ  
ـ لـرـاكـبـ وـبـشـكـلـ دـائـمـ  
لـرـاقـبـةـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـةـ مـنـ  
ـ نـ الطـاـثـةـ وـحتـىـ اـسـاطـةـ  
ـ بـلـ أـصـاحـابـهاـ بـوـاسـاطـةـ  
ـ حـامـيـرـاتـ مـراـقـبـةـ تـعـملـ  
ـ لـسـاعـةـ،ـ مـوـضـحـاـ أـنـهـ  
ـ يـشـكـوـيـ لـأـمـنـ قـبـلـ  
ـ لـأـمـنـ قـبـلـ ذـوـبـهـمـ عـ  
ـ قـصـرـ فـيـ أـمـتـعـتـهـمـ وـأـغـ  
ـ الشـخـصـيـةـ،ـ وـتـحـديـداـ عـ  
ـ السـورـيـةـ لـلـطـيـرـانـ،ـ  
ـ شـامـ الـقـادـمـيـنـ مـنـ

**متوقعاً خفض سعر غالون الزيت إلى ما دون ٢٠٠ ألف**

**رئيس اتحاد فلاحي الازقية لـ«الوطن»: الإنتاج في الازقية أفضل من العام الماضي بنحو الضعف**



تعمل قبل تاريخ الفتح الرسمي تعتبر مخالفة وسيتم إلاغها، مشيراً إلى وجود ١٣٦ معصرة مركبة في المحافظة، منها ما يعمل على طريقة الكبس وأخرى حديثة وفق نظام الطرد المركزي.

وأكَدَ إبراهيم ضرورة التزام المعابر بالمعايير المحددة للنظافة وبمراحل العصر الصحيحة، والتزامها بالشروط الفنية وآلية تصريف مياه الجفاف الناتجة عن عملية العصر في كل منها. ولفت إلى التوجيه بالاستفادة من مياه الجفاف الناتجة عن عمليات عصر الزيتون كقيمة سعادية يارواه الأرضي المزروعة فيها بشكل صحيح وأمن وفق معايير محددة تتم بإشراف الوحدات الإرشادية خلال تشرين الثاني وكانون الأول من العام الجاري.

نسبة إنتاج زيت الزيتون منه نحو ٢٩ ألف طن، حين كانت في المواسم الطبيعية تتجاوز ٣٥ ألف طن من الزيت.

وأشار صقر إلى أن محصول الزيتون يعد ثانٍ أهم المحاصيل في اللادقية بعد محصول الحمضيات، إذ تعتمد نحو ٦٧ ألف أسرة على العمل في زراعة الزيتون بمجمل مناطق المحافظة.

من جهةٍ أخرى، أكد رئيس شعبة الزيتون في مديرية زراعة اللادقية عمران إبراهيم لـ«الوطن»، أنه تم تحديد موسم القطف بشكل رسمي في الأول من شهر تشرين الأول القادم، إضافة إلى تحديد عمل معاصر الزيتون في المحافظة في ٢٣ الشهر الجاري، وذلك للصيانة والتجهيز، وشدد بالقول: إن معاصر الزيتون التي

الحالة العامة لموسِم الزيتون في العام الحالي مقبولة نوعاً ما من جهة المزارع والمواطن من ناحية توفر المادة مقارنة بالعام المنصرم الذي شهد قلة فيها جراء الحرائق.

وحول الأسعار، رأى صقر أن تحسن هذا الموسم عن الذي سبقه إضافة لوقف تصدير الزيت بقرار حكومي حتى نهاية العام الجارى، يجب أن يؤدياً لانخفاض سعر الزيت إلى ما دون ٢٠٠ ألف ليرة للغالون، مشيراً إلى أن الأسعار تتعلق بالعرض والطلب وخلال الموسم يجب أن تنخفض الأسعار مع زيادة عرض المادة ومن نهاية الموسم تعود للارتفاع خاصة إذا عاد التصدير مطلع العام المقبل.

وذكر أنه وفق معدل الإنتاج الحالي من الزيتون تكون

| الالاذقية - عبير سمير محمود

مع دخول موسم قطاف الزيتون في محافظة يربضش مواطنون خيراً بأن يتم تخفيض سعة لينترا إلى ما دون ٢٠٠ ألف ليرة، بدء تحضير الأسر إلى موسم المؤوية الذي يكتنف منها على مادة الزيت.

ويقول رئيس اتحاد الفلاحين في اللاذقية، لـ«الوطن»: إن الإنتاج الحالي من الزيتون أفضل من العام الماضي نسبياً، مبيناً المقدرة حالياً نحو ٨٨ ألف طن لتعادل ضعف الغائب الذي لم يتجاوز ٤٥ ألف طن.

وذكر صقر أن الإنتاج في منطقة اللاذقية ٨٧٢٨٨ طناً، مقابل ١٧٢٨٨ طناً في منطقة القرداحة، و٤٦٠٧٦ طناً في منطقة إجمالية تقدر بنحو ٤٥ ألف هكتار رغم أنه ضعف الموسم الماضي إلا أن المعدل لإنتاج عادة ما يتجاوز ١٠٠ ألف طن سنوياً، إلا أن الظروف الجوية والحرائق أحبطت المحافظة العام المنصرم أثرت بشكل كبير على الإنتاج.

وقال: إن هذا الموسم يعتبر موسم «حمد الشمار» لم تحمل الشمار بمحملها ومنها بسبب الظروف التي ذكرناها وأخذ عدم العناية الازمة بها جراء ارتفاع أسعار المبيدات في وقتها إضافة لارتفاع أجور فلاح والنقل والتقطيم والقص وغيرها من الأمور التي زعلت بالقول: إن الفلاح يشتغل عاماً وتتابع

**معتمدون: يضغطون باتجاه  
زيادة سعر ربوة الخبر**

حماة - محمد أحمد خبـا

A wide-angle photograph showing a large indoor gathering. In the foreground, several people are standing near what appears to be a podium or stage area. The room has high ceilings, large windows, and modern architectural elements. A flag is visible in the background on the right side.

نفلا بالوضع الراهن ١٧ ألف ليرة محروقات فقط. من جانبه، بين مدير فرع السورية للمخابرات الإلالية في حماه إبراهيم السعيد لـ«الوطن» أنه تم تمديد المهلة الوزارية لتأمين الصناديق لنقل الخبر. وأوضح أن الفرع يتوافق مع لجان الأحياء لتنفيذ التعليمات الوزارية. وكشف أن العديد من المعتمدين اقترحوا رفع سعر الرابطة ٢٥٠ ليرة، ليتمكنوا من شراء الصناديق المحددة بتعليمات الوزارة، وإذا لم يتم ذلك فلن يستطيعوا تأمين الصناديق والالتزام بما تطلبها الوزارة.

وقال السعيد: هناك مشكلة ثانية تواجه المعتمدين، تتعلق بالشاحنات التي تنقل لهم الخبر، فهي صغيرة الحجم ولا يمكن نقل الخبر فيها، فالصناعيق تحتاج إلى شاحنات أكبر وأوسع مصدر في مديرية التجارة الداخلية وحماية المستهلك في حماه بين لـ«الوطن» أن الوزارة مدّت مهلة تأمين صناديق لنقل الخبر ١٥ يوماً أخرى ليتسنى للمعتمدين والناقلين شراء الصناديق بالمواصفات التي حددتها الوزارة.

وأوضح أنه لا يجوز رفع سعر الرابطة إلى ٢٥٠ ليرة مطلقاً. ولفت إلى أنه بعد انتهاء المهلة الجديدة المحددة، يعد الناقل إذا لم ينقل الخبر بالصناعيق، وتطبق بحقه الإجراء القانوني وفق أحكام المرسوم رقم ٨ للعام ٢٠٢١.

إضافة لما يقوم به المشغل الخاص الوطني، جدير بالذكر أن هذه الحملة الإعلامية التي تشهد لها سوريا تستهدف كل القطاعات التنموية، التي كانت خالل الحرب على بلادنا في مقدمة المؤسسات الوطنية المستهدفة بالعمليات الإرهابية، واليوم وبعد عودة العمل في مطار حلب الدولي، وعزّز العديد من شركات الطيران على العمل باتجاه سوريا، وتزايد خطوط العبور وأدواتها على بدء التعايش الذي بدأ تشهده سوريا في الفترة هذه الهجنة الهادفة إلى الإسعة إلى مؤسسات النقل الجوي العربية، التي تشهد لها سجلات منتظمة الطيران العالمية باليادة سواء لناحية إجراءات الأمان والأمان وسلامة الطيران والركاب، أم لجهة عدم تسجيلها أي مخالفات لقانون الطيران المدني وتطبيقها كل الاشتراطات الدولية في هذا الجانب.

مطار دمشق والتقليل الجوي بشكل عام، إلى جانب ما ينشر عن عدد من مؤسسات الدولة السورية لا يهدف إلا إلى التشهير ضمن حملات منهجة وهو ما أكدته عمليات التدقّيق التي تمت بشكل تفصيلي، وتعتبر أسلوباً وشكلاً من أشكال الحرب التي تستهدف وطننا الحبيب سوريا.

وبين المصدر أن كل ذلك يأتي في إطار ردود الفعل لدول العدوان وأدواتها على بدء التعايش الذي بدأ تشهده سوريا في الفترة الأخيرة وخاصة قطاع النقل الجوي نتيجة فتح خطوط جديدة مع أرمينيا وباكستان وبعض الدول الأخرى، إضافة لوجود أكثر من ١٠ طلبات لدى مؤسسة الطيران المدني لشركات طيران للعودة للتشغيل باتجاه سوريا تتم دراستها الآن، في وقت تقوم فيه السورية للطيران بالتشغيل باتجاه ١٤ محطة عربية ودولية،

# هل ينافس جبلة على لقب الدوري هذا العام؟ قوته في دفاعه ونقطة ضعفه المجموع

خالد عكو



من مباراة جبلة وحرجة

وضعت فيه من قبل مشجعي الفريق، فاطمة السرعة التي تكتب المنشآت، وأهدافه المميزة (سجل هدفين لجبلة حتى الآن من أصل ثلاثة)، ثبتت بذلك أن جبلة على طينة الكبار، وبشكلها الحديث أيضاً عن الخبر على سليمان فنسيداته وخبرته على أرض الملعب وأفضلها، وعلى يمينها الحكم بعد على المهاجم حسن العوبي، الذي أصيّب في مباراته السابقة بجبلة مع البدن أثناء فترة توقف الدوري، ولم يشارك في لقاء حطين ومرجلة.

## نصر الشاب

ما يميز جبلة هذا العام اعتماده على توليفه تخلص من خصميه الشباب والشفرة، فاللذان الوعاء على سليمان فنسيداته وخبرته، تعمّق يقدمان أداء ما قبل عهدهما بملف رفيع، وهو يقدمان الأفضل للجبلة، ولهم يزيدوا في مباراته الأولى، ولهم ينتصرا في مباراته الأولى مع البدن، الذي أصيّب في مباراته السابقة بجبلة طلاقه، في كل حالة سقوطه؟

حركة استدعت الكثيرين من علامات الاستفهام، إن أدخل في تقييم الحالات، ولكن الفارقين الناجحين عن هاتين الحالتين أفسدوا المباراة من وجهة نظرى مختلفين، لا سيطروا أن اليوم حمل طلاق القانون، وأنها هنا أحدثت عن عيوب القانون الذي يسرق الكثير من معنف كرة القدم، ويؤكد بحولها إلى (العبة الكترونية).

كان تستحق حتى يأخذوا كرة القدم والقرارات التحكيمية فيها، وكل من يتبين له مداردوها التي عاشرت الافتخار كما قال مارادونا؟ ربما سيعترض الكثيرون على ما قلته، لكنها (نفحة شرهشية) حتى الآن بغيرها من الوجهات، وهذا يعطيها كرامة.

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

الكرة، التي شهدتها الكرة خلال الفترة الماضية، وهي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

اللعبة التي يشهدها البلاء خلال الفترة الماضية، هي التي أذهلت الجميع، وإنما على المستوى الفني الجيد، الذي ترك انطباعات مشرقة لدى كل من تابعه دعمه من الأرجنتينيين، وهناك عدد كبير من كوار

## صانع ألعاب مميز

كل من يتابعه يأتى في مقدمتهم حارس

حتى الآن أنه أهل للمهمة التي أوكلت إليه، العوبي وأعيره الوسط محمد العجل

ويشكل عاماً فإن الستار الإداري بلا شعبوي إسعاعيل الذي تزداد خبرته يوماً بعد يوم.

شك قد يلعب دوره في الحفاظ على الفريق، وقدم لزملائه حلقة من التغيرات والبيئات المميزة، وبلا شك فهو القوة

الضاربة للفرق ومقاتلة، ولكن يحيى العجل

وسيختبر جبلة في الدوري، ويتبعه

على ضيق خطين في الدوري، وأخيراً قبل

الطاولة على رحيله بعد تأخره بهدف

يكون في النهائي بهدفه مقابل هدف وأسباب

## داغ صلب وحارس خير

بالطبع فإن داغ جبلة بقيادة قلب الدافع

نور علواني يتصدر مسؤولياته على دائرة جما

هذا الإشكالية مع الوقت.

فهو بالمشاركة مع الدافع أهداف حديد

والظاهري عبد الرحمن حمودة الكردي

القادر على تحمل المسؤولية، فهو

أقوى مهاجمي الدوري في انتقامه، حيث

كم على الفريق التركيز على الجانب

الجماهيري وضمانه بذاته الإدارية، وإنما

## رئيس ناد لا يدخل

عند الحديث عن مفهومات نجاح جبلة،

فلا يمكن تجاهل أحداً الحديث عن رئيس

النادي الحاسم سامر حمودة، وإنما

الداعم الأكبر إن يكن الوحيدة للنادي، حيث

لم يتلقى حتى الآن هدف واحد من

أربع مباريات، وإنما على دفع حارس جبلة

الماضي، فالجبلون عن النادي قائل،

أفضل تعاقد مع ثلة جديدة من

## سطو نجم مدرب

بعد رحيل المدرب عمار الشامي للتدريب

تعين ابن المربي الحسيني زياد شعبو

ليكون خلفاً للشامي، وبلا شك فإن البعض

كان متroxفاً من هذه الخطوة، متذرعين

## إدارة الفتوة ترتبت في تسمية المدرب.. والجلاد لمباراة nouairi

شادي علوش

أعلنت إدارة نادي الفتوة تكليف أحمد جلال مدرباً مؤقتاً لكر

رجال الفتولة لقيادة الأزرق في المباراة القادمة أمام nouairi المتاخر في

دقيقة برس سليمان nouairi المتاخر في الجولة الأخيرة قبل فترة التوقف الدولي الجديدة.

وأبلغت إدارة النادي الحمد بيغناه مع زملائه مدرب

الحراس تأقع عبد القادر ومدير الفريق ولد عزي، لقيادة الفريق

في المرحلة الحالية والتتويج بـ Nouairi جيد بعد استقالة

## الوطني

وكانت مشاركة

لـ Nouairi، قد أفادت بتحسن موقنه

عن إدارة نادي الفتوة مع تعيين أحمد عازم لمنصب موقنه

القيادة الفنية لكره الراقص، وبعد الإنفاق على كل التفاصيل عاد

العام لاعتذار بسبب استقراره مع ناديه في وقت الحالي.

على إيقافات صغار أخرى يان خطوط التفاصيل مع بعض

الأسماء التي كانت مطرحة في الفترة الماضية مثل أحد الشعار

ومحمد حلف وحسنان إبراهيم قد ألغلت موقة لما بعد مباراة

الأخير تصدرت أبناء عن اتصال هاشمي أجراء رئيس نادي

الفتوة بـ Nouairi المفترض من المدرب المستقيل لور عبد القادر اتفاقه

بالمعرفة أو اتفاق اسم مدرب جيد بدلاً منه ولكن الأخير رفض

الخواص.

الجدير بالذكر أن الحمد عمل مساعدًا للمدرب في فترات سابقة مع

الدرين أنور عبد القادر وأساعيل السيو وجمال سعيد وبعد

الفتح فراس وهمام حزاوي وعمل أيضًا مدرباً لكر

جيقة في الموسم قبل الماضي.

## الدوري الأوروبي أمس

ثلاثية تشيسلي أوف

تونهام

الوطني

توصل

توصلت مباريات المرحلة الخامسة من الدوري

الإنجليزي المتاخر حقوق مالكيته زكي

الشباب بـ 6 ساعات قليلة يعلن

الجولة الأخيرة قبل فترة التوقف الدولي الجديدة.

تقاطق على الجولتين الأولى والثانية عن استقالته

غير حسامي الشخص على قيس وول وو

ووصل

استقالته بالنهائية بعد أيام من تنشره

استقالة

شاك

# عزاء والد النجمة سلاف فواخرجي في دمشق



النجم والد رمضان مع وزير شؤون رئاسة الجمهورية ناصر زيدان



النجم سلاف فواخرجي ووالد رمضان يتوسطان أفراد العائلة



النجم دريد لحام مع المخرج باسم الخطيب والكاتبة ديانا جبور



عضو القيادة المركزية لحزب البعث د. مهدي دخل الله وعيلته يقدمان واجب العزاء



النجم عارف الطويل وجمال قيش ومحمد قنوع



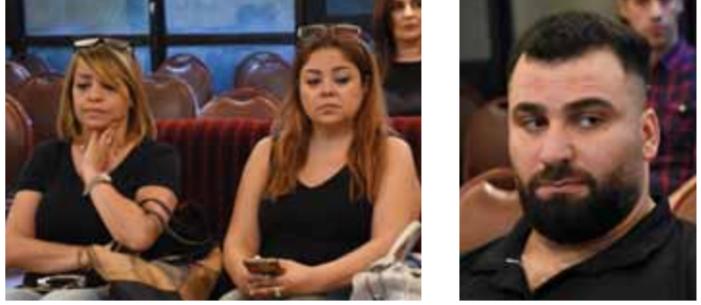
النجم أسد فضة



النجم شكران مرتجي وأمل عرفة وعبد المنعم عميري



النجمة وفاء موصلي



البطل الأولي مع أسعد



نجلاء قباني

## برجك اليوم 9/20



انت تصرفي تقىهم وتصير وحشان وتحاول التعرف عن حقول واقعية لأمور عائلتك وقد تواجه بعض العوائق وتشينا من المناسبة من مصلحتك أن تتفق من المفروقات.

اعطافياً

قد تشعر أن الآخرين يابدون أو مهملون وأغلبك السبب قد يفتضي الحيط تلك بسبب اشتغالاتك أو عدم مبالاتك بهم.

ستتبل إلى وضع النقاط على الحروف في أغلب علاقاتك سواء كانت شخصية أم عائلية فأنت مقدر ومحترم ومن حوك يشهد أنك الأفضل وأنك الأذكيقة وأمامك خطك.

اعطافياً

أنت تسع لساع العفة المحبة واللطفة فأنت تعيش فترة جيدة من الزارات واللقاءات والمصالحات.

المشاكل الموجودة حولك تحتاج إلى المال مما يستدعي صرفًا إضافيًّا وأنا أنتهي أن تكون قد ادخلت شيئاً من المال من السابق لأن هذا الشير صرف كبير ودخل قليل.

اما عاطفياً

فكما جاولة يخدم أمنياتك وقد أبارك لك في أمر خاص وجيد وقد يغير حياتك.

فك بالغ ويسقطلك وبإحالات ينتظر تلك إمكاناتها لا تترك أموك معلقة فاللوم للخطوطة قد يكون نشاطك غير اعتيادي وتفتت بنفسك تدفعك للمداردة تجاه من حولك.

اعطافياً

أنت مشغول بالاتصالات أو مشغول بتحسين وضعك العائلي وخاصة ذلك في فترة جيدة للتعارف والعلاقات.

انت تصفعي تقىهم وتصير وحشان وتحاول التعرف إلى مقدرات الآخرين وتحاول السعادات ببلطف وتقرح للشروع انتباراً بينك وبين الحبيط وخاصة أن أصدقائك يساعدونك في مهامك العملية ويفقدون لك العون والدحر.

اعطافياً

قد تدخل في مواجهات مع شريكك أو عائلتك وتجاههم بغضبياتك وشرش ووجهه ظرك.

قد تنهي اليوم أو تقلل في موقف ليس صحيحاً وقد يضايقك تراجع معنوي أو حزن فاحذر من إفشاء أسرارك لأنك تتعرض للقيل والقال تاك ما تسمع ولا تدقق سمعة.

اعطافياً

قد تدخل في مواجهات مع شريكك أو عائلتك

وأدى المخرج أنه يجب على الدولة أن تعمل على دعم الصالات السينمائية وذلك من خلال فرض سياسة تخفيف السينما، بينما أن ذلك يكون من خلال وجود صالات العرض من بعد الملتقيات التجارية الكبيرة كما الحال في دول الخليج.

اعطافياً

قد تدور في دائرة الاتهامات التي كانت تؤدي بورأ في إنتاج الأفلام على الرغم من سنوات الحرب التي مرت بها سوريا وكانت تستطيع أن تحقق أعباماً مهمة، لذلك ترفع عالي القمة.

كما أوضح إبراهيم أن الأفلام التي تعرض بشعرها التي تعكس واقعاً إنسانياً، لذلك الفيلم سوف يطرح قضية مهلاً الأشخاص الذين قاتوا بغير رغبة أو لذاتهم، لكن في النهاية إنها تخلوا عنهم حسب الرغبة.

اعطافياً

قد تدور في دائرة الاتهامات التي كانت تؤدي بورأ في إنتاج الأفلام على الرغم من سنوات الحرب التي مرت بها سوريا وكانت تستطيع أن تحقق أعباماً مهمة، لذلك ترفع عالي القمة.

## العثور على فتاة بعد ١٤ عاماً

وكالات

أعلنت الشرطة الأمريكية العثور على فتاة من ولاية فلوريدا اختفت قبل ١٤ عاماً، حيث اخترقت عدتها كانت في السادسة من عمرها.

ووفقاً لإدارة شرطة كليرومونت فإن إنجلينا فنسينس سالغادو والدة جاكلين هيرنانديز البالغة الآن ١٩ عاماً واختفت عام ٢٠٠٧، قالت إن «فتاة اتصلت بها عبر وسائل التواصل الاجتماعي تدعى أنها ابنته المخطوفة»، وأخبرتها أنها في المكسيك وتريد مقابلتها على الحدود في تكساس.

وقالت: إنه تم ترتيب اللقاء ومن ثم تم اعتراضهن من السلطات عند نقطة الدخول الحدودية في لاريدو تكساس، حيث سعى المسؤولون لتأكيد ما إذا كانت جاكلين هيرنانديز هي الفتاة المفقودة.

وقال تقرير الشرطة: «بناء على الوثائق المقدمة إلى شرطة إنجلينا وكليرومونت، تبين أن الفتاة جاكلين هيرنانديز التي اختفت من والدتها عام ٢٠٠٧ وتم لم شمل جاكلين مع والدتها».

ونشرت الشرطة في وقت لاحق صورة للاشتين وهما تتعانقان.

## حمية مثالية للجسم

وكالات

نصحت أخصائية التغذية أولغا ديكير متابعيها بإضافة بذور الكتان والأعشاب البحرية والحنطة السوداء على الحمية الغذائية اليومية، وذلك لأنها أكثر الأطعمة التي تتمتع بفوائد خارقة ولا تحتاج لميزانية عالية.

وأكدت أن بذور الكتان تحتوي على الكثير من المواد المفيدة، مثل فيتامينات «أ، ب، إيه، أف» والحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك.

وأضافت: «إضافة إلى ذلك، فهي غنية بأحماض «أوميغا ٣» و«أوميغا ٦» الدهنية غير المشبعة، وكذلك الألياف، حيث بفضلها، يتم تقليل خطر الإصابة بالأورام، ويتم تعزيز عمل القلب والجهاز الهضمي، كما تساعد أيضاً في تنظيم نسبة السكر في الدم».

وتتابعت: «وتحتوي أيضاً على الأعشاب البحرية الغنية باليود، وهذا المنتج له تأثير في عملية تطهير وإزالة السموم من الجسم».

ونصحت الخبرة بتضمين هذا المنتج في النظام الغذائي لأمراض الغدة الدرقية وللحماية من السرطان.

وختمت الخبرة: «الحنطة السوداء غنية بالبروتين ولا تحتوي على الشاهاء أو الغلوتين»، مؤكدة أنها غنية بفيتامينات «ب» ومضادات الأكسدة وال الحديد وكذلك الألياف المسؤولة عن الأداء الطبيعي للجهاز الهضمي.



الوطن

النجم معتصم النهار يتسلم جائزة أفضل ممثل في مهرجان «الموركس دور» بدورته العشرين، وقد أهدتها إلى دمشق مرداً قصيدة «قرأت مجلدك» أمام الحضور.

## تحذير من ارتداء أحذية عالية الكعب

وكالات

لفت الطبيب الروسي سيرغي توکاريف إلى أن الدورة الدموية تضعف لدى الأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا، ويمكن أن يؤدي ارتداء أحذية عالية الكعب إلى تفاقم هذا الأمر.

وأكد أن المصابات بفيروس كورونا خلال فترة تقلازمه ما بعد الإصابة، يزداد خطر الإصابة بجلطات الدم بنسبة ١٣ بالمئة، ويمكن أن يؤدي الضغط الإضافي على الساقين والأوردة إلى أمراض خطيرة في الجهاز القلبي الوعائي، بما في ذلك الانسداد الرئوي، وبالتالي قد تحدث السكتة القلبية والوفاة.

وأوصى بارتداء أحذية مرتفعة للمرضى الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية في الأطراف السفلية، وكذلك الدواي.

## أطعمة مناسبة للتخلص من الجوع الدائم

وكالات

ينصح خبراء التغذية كل من يبحث عن وسيلة لخسارة الوزن بالاعتماد على الأطعمة الغنية بالألياف من أجل القضاء على الشعور بالجوع والحفاظ على وزن مثالي للجسم.

ويحدد الأطباء في البرامج الغذائية مجموعة من الأطعمة المفيدة التي يمكنها محاربة الجوع ولا تسبب الوزن الزائد لاحتواها على القليل من السعرات الحرارية، ويأتي في مقدمتها دقيق الشوفان الذي يساعد استهلاكه في خفض مؤشر كتلة الجسم وزنه لكنه يتكون من الألياف ويؤثر في هرمونات تقليل الشهية، وفرغ المعدة من الكربوهيدرات.

وهناك أيضاً البقوليات كالفالاصوليات والحمص والعدس وغيرها من الحبوب التي تمنحك الإنسان إحساساً بالشبع بنسبة ٣٠ بالمئة، لأنها تستغرق وقتاً أطول للهضم.

ذلك تحتوي على الخضر الورقية الخضراء مثل السبانخ والبروكولي والقرنبيط والكرفس وغيرها، على نسبة عالية من الماء والألياف، وهو ما يشغل مساحة أكبر في المعدة ويعطي إحساساً بالشبع لفترات أطول.

وينصح الأطباء أيضاً بتناول البيض لاحتواه على العديد من الكربوهيدرات، مما يساعد على الإشباع طوال اليوم، حيث إن البيضة الكبيرة تحتوي على ٦ غرامات من البروتين.

إلى ذلك، يساعد اللبن في تخفيف الرغبة في تناول الطعام، لاحتواه على نسبة عالية من الماء، كما أن كوباً واحداً منه يوفر نحو ٢٢ غراماً من البروتين.

## سوما مصابة بمرض نادر وتطلب الدعاء



## إطلاق معرض «الكتاب السوري»

الوطن

ينطلق معرض الكتاب السوري يوم السادس والعشرين من شهر تشرين الأول ولغاية السادس من تشرين الثاني المقبل في مكتبة الأسد الدولي للكتاب، وإنما وأكدت وزيرة الثقافة د. ليابة مشوح أن هذا المعرض ليس بديلاً لعرض مكتبة الأسد الدولي للكتاب، وإنما تلبية لرغبة القراء والمتلقين ودور النشر في إقامة معرض للكتاب، وللاطلاع على واقع حال الكتاب السوري وتقديمه للجمهور، مشددة على التشاركة بالعمل مع الوزارات والجهات المعنية، وانتقاء الكتب بعناية وتخصيصها في جميع المجالات.

## الوقت الأمثل لشرب القهوة

وكالات

أكدت الطبيبة وأخصائية التغذية الروسية، إيرينا ليزون، أن تناول القهوة في الصباح لن يضر بالصحة في حال شربها مع الطعام أو بعده.

وقالت: «تحفز القهوة إنتاج حمض الهيدروكلوريك، وإذا شربت القهوة على معدة فارغة، فسيبدأ في المعدة إنتاج حمض الطعام، لكن لا يوجد طعام فيها. ولدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي، والأشخاص المعرضين لزيادة حموضة المعدة، خاصة مع التهاب المعدة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالآلام وعدم الراحة والحموضة المعوية». وأشارت إلى أن شرب القهوة في النهار لا يجب أن يصبح بديلاً للعشاء أيضاً، إذ إن هذا المشروب لا يحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان، لكنه يمكن أن يكون وجبة خفيفة جيدة.

وأضافت: «يمكن أن تكون القهوة خياراً للوجبات الخفيفة، إذا اخترت مثلاً بينها وبين رغيف الخبز. ستنقل من الجوع وسيلتقي جسمكنا الدهون. لكن الوجبة الرئيسية يجب أن تكون متوازنة - بالفيتامينات والدهون والكريبوهيدرات والبروتينات. وأكّدت أن هناك أشخاصاً يعتبرون القهوة بالنسبة لهم منعشة، لكن الأشخاص المعانين من صعوبة في اليوم لا يجب أن يشربوا القهوة في المساء.

وتتابعت: «القهوة لها تأثير محفز، لذلك لا ينصح بشربها قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات. أما الأشخاص القلقون الذين يعانون من اضطرابات النوم، فإن القهوة هي خيار الصباح فقط بالنسبة لهم».

## المجمدة تتسبب بأضرار خطيرة

وكالات

طلبت المطربة المصرية سوما من محبها مواصلة الدعاء لها بالشفاء العاجل، مؤكدة أنها تمر بأصعب فترة في حياتها، وتحتاج للمزيد من الدعم النفسي.

ووجهت الشكر لكل من سأل عنها وكتب: «عاوزة أشكر كل الناس على وقوفهم ومحبتهم ودعائهم لي وب sinci يفضلوا يدعوا لي لحد ما أعني المرحله الصعبه دي».

ووصلت: «فترة من أصعب فترات حياتي بمربيها. لكن أملني في ربنا كبير».

وسبق أن طالب عدد كبير من نجوم الغناء بتضليل الدعاء بعد تدهور حالتها الصحية، وتأكيد إصابتها بمرض نادر في الحال الصوتية، بسبب في معاناتها من آلام مبرحة ودخولها غرفة العناية المركزة.

يجدر الخبراء من تناول كميات كبيرة من الأطعمة المجمدة لأن ذلك يحبس السوائل بالجسم، نتيجة للحمل المضاف إليها.

ذلك يزيد النشاء المضاف إلى الأطعمة المجمدة بكميات كبيرة، للحفاظ على طعمها وابقائها طازجة، من فرص الإصابة بمرض السكري، لأنه مشتق من الغلوكوز الذي يتم تحويله في الجسم إلى سكر قبل أن يتم هضمها.

وأكّدت دراسات علمية أن تناول الأطعمة المجمدة، خاصة اللحوم، يرفع من فرص الإصابة بسرطان البنكرياس لاحتواها على بعض المواد الحافظة المسرطنة.

كما تشكل خطراً على صحة القلب، لاحتواها على مستويات عالية من الدهون المتحولة، والتي تتسبّب في ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار بالدم.