

بتوجيه من الرئيس الأسد .. مشروع تكتيكي عملياتي سوري روسي بالذخيرة الحية

بوتين: رذنا سِكُون طارماً وقايساً ولن نترك جرائم نظام كييف دون رد

دمشق تدين تفجير «القرم»: من حق روسيا حماية أمنها القومي

أدانت سورية بأشد العبارات الاعتداء الإرهابي الذي استهدف جسر القرم والذي بینت التحقيقات أن أجهزة الاستخبارات في كييف هي من قامت به، مجددة تضامنها ووقوفها الكامل مع روسيا الاتحادية.

وكالة «سانا» نقلت عن مصدر رسمي في وزارة الخارجية والمغتربين قوله أمس: إن هذا العمل الإرهابي الذي لم يقابل بأي إدانة من قبل الولايات المتحدة وأدواتها في الغرب، يوضح بشكل جلي التواطؤ والشراكة الكاملة لهذا الغرب في استهداف روسيا الاتحادية، بهدف إبقاء الهيمنة الغربية على العالم.

وأضاف: إن الجمهورية العربية السورية إذ تجدد تضامنها ووقوفها الكامل مع روسيا الاتحادية، فإنها تؤكد حق روسيا الاتحادية باتخاذ كل الإجراءات لحماية أنها القومى، ووضع حد للعدوان الأطلسي الذى يشكل تهديداً جدياً للأمن والسلم فى أوروبا والعالم.

البنية التحتية الح
هذه التطورات قا
وقال الرئيس الأذ
بلاده «سوف توا
روسيا بسبب عدو
بالتحذير من أنه
تشجيع أوكراني
من الصعب التو
واعتبرت المتح
الروسية ماريا زاخ
الأمن الأوكراني
«داعش» و«القاع
لتورط واشنطن في
على خط مواز
البيالاروسى ألكس
نشر مجموعة إقليمي
وأعلن لوكاشينكو
عبر قنوات غير ر
هجوم على بيلاروس
وقيل إن ذلك سد
موضوعاً وكانت إ
رئيس أوكرانيا و
جسر القرم سوف
بالنسبة لهم إذا
أراضينا بأيديهم ا
وأشار لوكاشينكو
الروسي على نشر
من القوات، التي
وفي وقت لاحق أفا
بأن أعداداً ضخمة
الروسية بدأت بالغ

موسکو و مینسک تفقان علی قوه عسکرية اقليمية مشتركة

نتيجة للعمل الناجع من جانب قوات الحرب الإلكترونية الروسية، وخاصة مجمع التشویش الإلكتروني «تیرادا» الحديث جداً.

رئيس وزراء أوكرانيا دینیس شمیغال، أعلن أن إمدادات الطاقة تعطلت تقربياً في جميع أنحاء البلاد، ومن المقرر الإغلاق العام بسبب حالة الطوارئ في أربع مقاطعات، بما في ذلك مقاطعة كييف، كما أعلنت الشرطة الأوكرانية، تضرر ٢٩ من مرافق البنية التحتية الحيوية نتيجة الهجمات الصاروخية في البلاد، وذكرت عبر قناتها على «تلغرام»: «تم تسجيل ما يقرب من ٧٠ منشأة تضررت، منها ٢٩ من مرافق

A soldier in camouflage uniform stands next to a severely damaged, burnt-out car in front of a building. The car's front end is completely mangled and charred. A firefighter in a yellow vest and helmet is visible near the open driver-side door of the vehicle. The background shows a multi-story building with windows and a balcony.

جيش الروسي يستهدف البنية التحتية الأوكرانية في كييف (عن الانترنت)

خطت العملية العسكرية الروسية الخاصة في أوكرانيا نحو انعطافه ميدانية جديدة، واستهدفت الصواريخ الروسية عاليه الدقة أمس، وبعد ساعات قليلة من تحويل موسكو لكييف مسؤولية تفجير جسر القرم، موقع القيادة العسكرية الأوكرانية في العاصمة، محدثة اضطرابات في التزويد بالكهرباء والاتصالات، وعملنة في الوقت ذاته عن تحقيق كامل أهدافها والإصرار على الماضي في تحقيق أهداف العملية العسكرية، أيًا كان لون الخطوط التي قررت الأطراف الغربية تجاوزها.

انفجارات كييف التي دوت صباح أمس، وصواريخ «كروز» التي أمطرت العاصمة ولفييف وترنوبول وزيتومير، ودينبرو وكريمنشوك وزابوريجيا وخاركيف، سمع صداتها جيداً في أرجاء أوروبا وواشنطن، التي اكتفت بالتنديد والإعلان عن تقديم المزيد من الدعم العسكري لأوكرانيا والاستمرار في المواجهة حتى آخر أوكراني على ما يبدو، ليأتي الرد الروسي واضحًا على لسان الرئيس فلاديمير بوتين الذي حذر السلطات الأوكرانية، من مغبة تكرار الهجمات الإرهابية على الأرضي الروسية، مؤكداً أن الرد سيكون صارماً وقاسياً وموسكو من المستحيل أن تترك جرائم نظام كييف من دون رد.

وقارن بوتين بالسلطات الأوكرانية بالجماعات الإرهابية قائلاً: لقد وضعت

فؤاد حمّل الحركة مسؤولية الأخطاء التي وقعت بها سابقاً بما جرى في سوريا «الجبهة الشعبية»: نؤيد عودة العلاقة على قاعدة المقاومة» بين دمشق و«حماس»

بأن «حماس» لم تكن محققة وأن الدولة السورية قدّمت لها إمكانات كبيرة على مختلف الصعد وعوائق الشديد جرى ما جرى.

وأضاف: «الآن نحن سنكون جاهزين أيضاً لدعم وتأييد هذه الخطوة والمشاركة في أي اجتماع مقبل يمكن أن يحصل هنا إذا تمت دعوتنا له»، مجدداً التأكيد على أن الجبهة الشعبية «تحبذ وتندم هذه العلاقة على أساس المقاومة واستمرار المقاومة وتوحيد صفوفنا باتجاه القتال ضد العدو الصهيوني المجرم».

وحول رؤية «الشعبية» للخطوة السورية بالقبول بأن يكون ممثلوون عن «حماس»، ضمن وفد فصائل المقاومة الفلسطينية الذي ستقبّله قيادتها، رغم كل ما قامت به الحركة عند اندلاع الأحداث في سوريا، قال فؤاد: «في لقاءات سابقة أكد الرئيس بشار الأسد أن سوريا ودمشق أبوابها مفتوحة لكل من يقاوم الاحتلال من دون استثناء، وبالتالي هذه التطورات الآن لها علاقة بطبعية الصراع الدائر على الصعيد الدولي والمحلّي وليس بمعزل عن كل هذه التطورات».

وإن كان بيان «حماس» الأخير وما جرى بعده بمثابة عزل للجناح الإخواني فيها قال فؤاد: «أعتقد أن هناك قيادة لحركة «حماس» في أغلبيتها مع استمرار المقاومة ومع الوحدة الوطنية على قاعدة المقاومة وهي تتمنى موقف السوري سابقاً والآن، وقد عبرت عن ذلك في أكثر من بيان وفي أكثر من موقف».

أعلنت «الجبهة دعمها وتأييده وحركة المقاومة المقاومة»، وحملة التي وقعت بها حاضنة لكل قوى عضو اللجنة المفتوحة، ورداً على في عددها أمس بأليات القليلة الفلسطينية، بين ول وليس الجناح إلا أن تتم عودة العسورية»، محملاً وقعت بها سابقاً وهي تصريح خاص يقول يمكن أن ما يمكن أن يتقوّى والمقاومة تعني ا على أساس برنام التحرير وتحقيقه ورأى، أن عودة «حماس» هي، ع

تي يحتلها النظام التركي وتنشر
رقته بريف حلب الشرقي أمس من
هم ضد الاحتلال وإرهابييه، مع
حالة الفلتان الأمني وتدري الأوضاع
حيث بدأ أطباء مشافي المدينتين
عن العمل رفضاً لتفشي الفساد
بزيادة أجورهم وصرف رواتبهم
منذ شهرين.

اللامية معارضة، كشفت أن منظومة
في مشافي الباب، أعلنت عن عدم
المرضى باستثناء الحالات البالغة
وذلك لعدم صرف رواتبهم منذ ما
الشهرين، إضافة إلى تدني الأجور،
ذ الأطباء في مدينة الراعي إضراباً
لطالبة برفع الأجور وصرف رواتبهم
ن وقت أقدم مسؤؤلو الاحتلال التركي
مشافي المدينتين، على تسجيل أسماء
الممرضين المشترkin في الإضراب،
سبتهم وفرض عقوبات مادية عليهم
من العمل بشكل نهائي.

أمس، خرج أهالي مدينة الراعي في
ام مبني ما يسمى «المجلس المحلي»،
على قرار الأخير رفع سعر مادة
ثار حفظة الأهالي واستياعهم في ظل
المعيشية الصعبة وقلة فرص العمل
مرددين شعارات مناهضة للاحتلال
الذين يقمون حسب تأكيدات الأهالي
دة الطحين المدعوم من المنظمات
وبيعها لاحقاً إلى أصحاب الأفران



احتجاجات في مدينة الباب ضد تردي الواقع الأمني (عن الانترنت)

وسع الاحتلال التركي من رقعة عدوانه على ريف محافظة الرقة، وطالت اعتداءاته أكثر من ٢٥ قرية في ناحية عين عيسى وتل أبيض، وكذلك على قرى في ريف منبج شمال شرق حلب.

مصادر إعلامية معارضة قالت: إن قوات الاحتلال التركي قصفت بالأسلحة الثقيلة أطراف بلدة عين عيسى الشرقية، بريف الرقة الشمالي والطريق الدولي^{M4}، وريف مدينة تل أبيض الغربي، ضمن مناطق سيطرة ميليشيات «قوات سوريا الديمقراطية-قسد».

وبينت المصادر أن الاحتلال التركي صعد في جميع الجبهات في عين عيسى، وتعرضت معظم القرى في الريف الشرقي والشمالي والغربي للقصف، كما تعرّضت كل قرى ريف مدينة تل أبيض الواقعة على خطوط التماس مع الاحتلال للنصف العنيف أيضاً.

وأكّدت أن قصف الاحتلال التركي للمنطقة بالصواريخ وقذائف الهاون والدبابات، أحقّ أضراراً مادية كبيرة بمنازل وممتلكات الأهالي، كما تعرض جامع قرية الفاطمة شرق عين عيسى للقصف المباشر ما أدى إلى دمار أجزاء كبيرة منه، حيث بلغ عدد القرى التي تعرّضت للقصف منذ أول من أمس أكثر من ٢٥ قرية.

من جهتها، ذكرت مصادر تابعة لـ«قسد» أن قوات الاحتلال التركي قصفت قرى في ريف منبج الشمالي، في شمال شرق حلب بالأسلحة الثقيلة وقدرت المدفعية.

الاحتلال التركي يواصل عدوانه على ريفي الرقة ومنبج والقصف يطول ٢٥ قرية أهالي «الباب» و«الراعي» يصدّون احتجاجاتهم ضد ممارسات ميليشياته

المعلمون - وكالات

افتتاح دورة ألعاب حريج الوطن الثانية بدمشق والمنافسات تستمر حتى الخميس العماد الشوا: البطولة أصبحت سنوية.. ويشارك فيها ١٣٢ رياضياً جريحاً من سورية والعراق

A large group of people in white shirts stands on a stage, arranged in several rows. In the foreground, five individuals are holding certificates. From left to right: a man in a black shirt and jeans; a man in a white shirt and dark pants; a man in a white shirt and dark pants; a man in a white shirt and dark pants; and a man in a black suit and tie. The background shows more people in white shirts, some with their hands raised.

وتضمن حفل الافتتاح قسم الرياضيين المشاركون وجاء فيه: «يتعدد الرياضيون الجرجي بأن يكونوا جزءاً من هذه الدورة ويحترموا قوانينها بكل التزاهة من دون استخدام المنشطات والتنافس بكل الروح الرياضية».

وعلى هامش الافتتاح تحدث نائب وزير الدفاع العmad محمود الشوا الوسائل الإعلام قائلاً: دوره ألعاب جريح الوطن البارأليبة أصبحت اليوم دورة سنوية تهدف إلى تعزيز قدرات الجرجي ومشاركتهم في المجتمع بشكل عام وبناء قدراتهم الجسمانية والحسية والحركية تحضيراً لمشاركتهم في الدورات الخارجية.

وفي تصريحات لـ«الوطن» أثني بعض الرياضيين المشاركون من سوريا والعراق على التحضيرات، متوقعين بطولة تنافسية، وذكر رئيس الاتحاد الرياضي العام فراس معاً بأن هناك ميداليات وجوائز مالية لأصحاب المراكز الأولى.

الفياء الرياضيين ويشارك فيها ١٣٢ رياضياً جريحاً من سورية
العراق بينهم ٩ سوريون من أبطال الرياضيات الخاصة، والمشاركون هم
من مختلف شرائح العجز وصلوا إلى المنافسات وفق معايير الرياضيات
خاصة وسيتألقون في ست الألعاب هي: السباحة وألعاب القوى والريشة
طائرة وتنس الطاولة والقوعة البدنية وكورة السلة.
نجل الافتتاح أمس تضمن لوحات فنية استعراضية شارك بها الأبطال من
جرحى الوطن وتضمن شريط فيديو تم استعراضه ما قالته السيدة أسماء
لأسد أثناء لقاءها الجرجي خلال النسخة الأولى، حيث قالت: «أنا فخورة
بروح التحدى الموجودة عندكم، الروح التي جعلتكم لا تتكسرون بعد
لإصابة، الروح التي جعلتكم تسترون بالإصرار والثبات نفسه، الروح
تي جعلتكم تتجاوزون كل العوائق والعثرات»، وأشارت إلى أن «الجريح
ادر ومنتمكن ليس مجرد شعار وإنما هو حقيقة يراده وتضامن الجرجي
أخبر الشول ماQueen Adams».

افتتحت مساء أمس في م
جريح الوطن البارالمبي
العام ومشروع «جريح
وحضر حفل الافتتاح
اللواء محمد الرحمن
صفوان أبو سعدي وأم
حسام السمان وريفيها
فراس معلا.
وجرت البطولة الأولى في
من سوريا والعراق ور
هـ هذه النسخة الثالثة

لجنة الأخلاق والانضباط تعلم وفق القانون وهي ليست مسؤولة عن قرارات غيرها المصطفى: القرارات التي نصدرها تستند إلى نص قانوني ولا نأبه للضغوط والحملات الشرسة



ناصر التمari

لجنة الأخلاق والانضباط تعامل وفق القانون وهي ليست مسؤولة عن قرارات غيرها المصطفى: القرارات التي نصدرها تستند إلى نص قانوني ولا نأبه للضغوط والحملات الشرسة

الدوري الكروي الممتاز يسير وفق خطأ ثابتة ضمن برنامج موضوع لوس جود، هناك الكثير من التغيرات على هذا الموسم وأغلب هذه التغيرات إيجابية بظاهرها، ولكن تكون صورة الدوري هذا ألوس قطة بعيدة عن الشفافية جات لجنة الأخلاق والانضباط تتضمن نقاطاً على المحرر والمتراس ونطمس العدالة بين الفرق ولتطبيق دورها القانوني في إرساء العدالة بين الفرق، وهذا ما أزعج الفتاة التي اعتادت على رياح موجة، وأن تشفي حسبي الأمواه.

لجنة الأخلاق والانضباط وجاهت الكثير من العقبات في عملها وبغير إقام كل ما تواجهه من رياح موجة، لأنها انتهت بطبيعتها عملها وحافظت على الصدق والأمانة من انتهاها على هذا العمل.

ماذا جرى في كواليس اللجنة وما العقبات والضغوط التي تمارس عليها؟

المصطفى نائب رئيس لجنة الأخلاق والانضباط الذي يضعنا بصورة كل الإجابات وإلى التفاصيل.

مهام اللجنة

يقول الدكتور فراس: في البداية لا بد أن شير إلى لجنة الأخلاق والانضباط تحرص على تطبيق مواد اللائحة التي أقرت بموجبة مجلس إدارة ذات الصفة (لجنة الانضباط - لجنة الاستئناف) وذلك المصادقة على مجلس الاتحاد الموقر بجلسته رقم ٨/٢٠٢٢/٤، ولأن اللجنة تطبقها على الألعاب المنافسة التي قدمتها لجنة الحكام - اللجنة القانونية، وذلك المصادقة من مجلس الاتحاد الموقر بجلسته رقم ١١/٢٠٢٢/٤.

لأن المصلح هو القانون والمواثيق وتطبقها على الألعاب المنافسة التي قدمتها لجنة الحكام - اللجنة القانونية، وذلك المصادقة على مواد اللائحة تسب الإجراءات القانونية فإنما تؤخذ من روائح العدالة، فالخروج عن النص أو ما يسمى روح القانون يفسر على أنه إعادة المخالف لجنة الصواب ويرى بعض المتابعين هناك قسوة في تطبيق النصوص وقبل ذلك علينا أن نفرق بين النصوص وواضحة وبين تطبيق النص.

والمصادر التي تقدم عليها اللجنة في إتخاذ القرار هي تقارير الحكام والمراقبين والأذون الأخرى بما يخص معاشراتهم، وهذا موجود بنص صريح في المادة، حيث تقول المادة ١٥: «يعتمد بنتائج سقوط المباريات والاعلامات والتصریفات، والآلية المادية وآراء الخبراء والتحسیلات الصوتية والمرئية».

لذلك فإن اللجنة تتخذ قراراً من دون الاستئناف إلى نفس قانوناً عملاً بالقاعدة القانونية المعروفة، (لا جرمها ولا عقوبة إلا بذنبها) ولبيان ما مستقر كل دبرها على الأساسي وتصحها الأخلاقية التي تزور العجب واللائحة تعتمد من أجل تحقيق العدالة بين الجميع التي تستند اللجنة إليها للأذن (بشرط الفيديو) فضلاً عن المادة السابقة ٥/٤ وهي المادة التي يجري فيها تطبيق العقوبة لأعبي الوحدة وأهلها في قراراتها.

الناس استثناء إلى أشرطة المباريات من دون ذكرها في تقارير الحكم والراقيين، كما أن اللجنة تحافظ على حقوق الناس لا أحد ضررها، وإنها تستند إلى أشرطة المباريات من دون ذكرها في قراراتها، وهذا ما يتحقق في حال كان المصطفى أو اللاعبين لا يتعارض معه، أو إداري في الوقت الذي يجري فيه تطبيق العقوبة لأعبي الوحدة وأهلها، بل إنها تأخذ على عاتقها مسؤولية تطبيق العقوبة لأعبي الوحدة وأهلها.

روح القانون

وفي سؤال عن أن الواقع كانت قاسية بعض الشيء ولا تتفاءل بروح القانون قال:

روح القانون هي كلمة حق أريد بها باطل من بعضهم، لأن المراد من قمة روح القانون، لأن الحق في النص تقدمة على المتراس، فالحق أحق أن ينتهي.

القانون وسيلة للإنقاذ، وإنزال العقوبة المقيدة، حسب مواد لائحة الأخلاق والانضباط، على أي لاعب، أو إداري، أو الجماهير، أو أي ثانية شخصية

الأهلي حل في مواجهة صعبة مع الأهلي المصري اليوم في البطولة العربية للسلة ومدربنا الجميل يوضح

مهند الحسني



يلتقي ظهر اليوم الثلاثاء في تمام الساعة الواحدة بكرة السلة فريق الأهلي المصري ضمن مباريات الدور الرابع النهائي من بطولة الأندية العربية للسلة المقامة في الكويت في موقعة صعبة على ممثلي الأهلي نظر لفارق الخبرة والتاريخ وتأثر اللاعبين التمرين والمهارة بين الفريقين.

خسارة متوقعة

خسر الأهلي حل ثالث مبارياته في الدور الأول وحل في المركز الرابع ضمن مجموعته وجاءت الخسارات الثلاث متزقة مع مستوى اللاعبين المترافق مع مستوى اللاعبين المترافق بين الفريقين، لاشك غياب عبد الوهاب الحموي أخانت الأهلي لقاءاته بالدور الأول بخساره ثلاثة مات انتصاره بفارق طرفين، لم يتمكن الأهلي حل من تحقيق الفوز، لكنه فوزه على المستوى الفني ليه ذرة واضحة عن إمكانات لاعبيه، لذلك فهو الأأساسي هو توظيف هذه بحضور المدرب الجديد قبل أسبوع من الافتتاح، وذلك إيجاد إيقاع وأسلوب اللاعب والذى يمكن الفريق ممارسة الأهلي المصري.

كذلك نملك أهم الصالات والمبانى فى مصر، مما أدى إلى تغيير المدرب، ولا يستطيع أحد دبر بحسب المطلوب، وفى النهاية يحصل على المدرب الجديد، الذى يأتى بتجربة سابقة فى تدريبه، وفى النهاية يحصل على المدرب الجديد قبل أسبوع من الافتتاح، وذلك إيجاد إيقاع وأسلوب اللاعب والذى يمكن الفريق ممارسة الأهلي المصري.

تحسين الأداء

تجليات الثقافة

سال محمد یوسف

الثقافة وقوة معارفها، وعظامه معانيها
سامية، معانيها المترابطة الأفكار والأفعال
نافية، من حيث استعلام المبتدأ المعرفي
ببره الشفافي الآتي إلينا، من حيث
في الإثبات المعرفي والجمالي في آن معاً،
لحظة متناقفة الإبداع وصوته الذي
بأن يأخذنا بعيداً. تلك بعض عناوين
حياتي الثقافية، تلك التجليات الواعدة
ربعة على عرش البقاء الثقافي في أوج

سورة المتألق.
الحضور الذي يتربع بالتالي بين قوسين
وأبيه المستقدم على عناوين حياته،
مستقدم بنوعات أدبية تختصر ماهية
حفلة الإبداعية وتحتقر لها مجرورات
حمل الكثير من الإضافات المعرفية كما
حمل الكثير من المدلولات الفكرية الجادة
مستجدة على الساحة الثقافية. كل هذا
وكانه نوع من المؤشرات المعرفية،
نعم من الإسقاط الثقافي على كل ما نشيشه
كذلك.

نـا لـا بـدـ أـنـ تـحـدـثـ حـوـلـ آـلـيـةـ الـرـبـطـ
أـحـةـ بـيـنـ الـأـدـبـ بـمـاـ يـمـتـكـ مـنـ شـعـلـةـ
أـجـةـ وـصـيـرـورـةـ الـحـيـاةـ وـكـيـفـيـةـ الـرـابـطـ
هـمـاـ أوـ خـلـقـ أـخـوـاءـ مـنـ الـتـاجـانـ الـجـهـالـ
تـاقـ بـنـورـ الـمـعـرـفـةـ، بـنـورـ تـهـذـيبـ كـلـ
شـيـاءـ مـنـ خـالـ لـغـاتـ الـأـدـبـ وـبـالـتـالـيـ
لـيـفـ هـذـهـ الـلـغـاتـ بـشـكـلـهاـ الصـحـيحـ
جـمـيلـ، توـظـيفـ الـعـمـلـيـ وـالـفـكـرـةـ الـمـتـقدـدةـ
يـجـبـ أـنـ تـأـخـذـ مـكـانـهـ الـحـقـيقـيـ فـيـ كـيـفـيـةـ
دـدـ إـلـىـ حـيـثـ نـحنـ، إـلـىـ حـيـاتـنـاـ إـلـىـ حـيـثـ
نـىـ أـنـ يـكـونـ الـمـسـوـغـ الـتـقـاـيـفـ فـيـ أـفـضـلـ
لـاهـ، فـيـ أـفـضـلـ تـجـلـيـاتـ ذـلـكـ التـجـليـ الـذـيـ
كـلـ فـيـ أـحـدـ عـنـاوـيـنـهـ حـالـاتـ مـنـ اـجـتـلاءـ
رـفـيـ أوـ نـبـاهـةـ قـيـامـهـ، حـيثـ يـبـغـيـ قـيـامـهـ
بـامـ السـاعـةـ الـتـقـاـيـفـ وـسـعـامـ رـنـيـنـاـ اوـ
هـاـ، إـنـ صـحـ التـعـبـيرـ.

الـأـذـنـ الـتـقـاـيـفـ الـحـاـصـلـ فـعـلـاـ مـنـ كـثـرـةـ
ارـقـاتـ الـتـقاـيـفـ الـتـيـ لـاـ تـبـدوـ مـنـظـمـةـ،
لـاـ يـصـبـعـ الـعـثـورـ لـهـ عـلـىـ الـجـدـوـيـ
تـقاـيـفـ الـمـرجـوةـ فـعـلـيـاـ، وـبـالـتـالـيـ يـصـبـعـ
ثـورـ عـلـىـ تـجـلـيـاتـ وـاعـدـةـ تـشـكـلـ فـيـ أـحـدـ
عـامـيـنـاـ وـعـنـاوـيـنـاـ الـأـصـلـيـةـ وـالـفـرعـيـةـ فـيـ
عـاـمـ.

هـ الـتـجـلـيـاتـ الـتـيـ مـاـ زـلـنـاـ تـبـحـثـ عـنـهاـ،
إـمـكـانـيـةـ وـجـودـهـ بـالـحـدـ الـذـيـ تـسـتـلزمـهـ
حـيـةـ الـصـبـرـةـ الـتـقاـيـفـ، وـكـاـ شـءـ

التجليات المنسوجة أصلاً من مهنية
ماع الأفكار وانصهارها ضمن جدوله
نظم النقافي الذي يحيّن وجوده والعمل
في استمرار نهج والاستلهام العذب من
قصة مسامينه الجوهرية. هذه المضامين
ي تستند إليها العلوم الأبية كافة والتي
تتجه المقررات البحثية التي تطول
وابن الميزة إبداعياً والمتميزة على
الصعد التي من الممكن الانطلاق إليها
آن خلاها، حيث يبدو الواقع النقافي خبراً
وأوجه الحضاري، مقرئو الأبحاث

نوية، هذه الأبحاث التي يأتلق بها الواقع
عربي والتفاني ويصبح وبالتالي دساتير
ية من الممكن إنتاجها واعتماد الصوابية
و هذه المسوغات الثقافية وعبر هذه
دساتير المعرفية جادة الصوابية عبر كل
بطرح وبيان، وعبر تلك الأسس والمناهج
 الثقافية التي يعتمد التحور حولها، حول
 هرها وفنون تنوينها وحتى على تلك
حقيقة الدالة عليها، والأفعال المستحدثة
 يريد تبنيه والسير إلى حيث تتجسد
 وليتها الثقافية. هذه الشمولية التي
 تسد مظهراً من مظاهر الابتلاء الثقافي.
 إذا بالطبع مقدمة لما تُراد الإشارة إليه
 تتفرق إلى استماع اللفظي واللغوي
 بورة تخلق مقاربات تستجلّى بها صورة
 جيليات المقرّ الاشتغال عليها والسير

با غير مؤشرات منتظمة الضوابط
البيانية التي تجتلى بها عناوين مسترشدة
من المعيارية لكل ما نقدم وما سبق
دیدیث عنه ضمن قابی ثقافة التجلیات
ناه او أدناها وسدرة ثقافتها العليا
احقیات الواردة من تجلیات الثقافة.

المدائن والانتساب انتماء أم حاجة



باب شرقي «دمش

إسماعيل مروة |
يتحدث الأدباء والشعراء والكتاب في كل زمان
ومكان عن المدينة والانتفاء إليها، والعشيرة
والأهل، والقبيلة والاحتواء، وفي أديبنا العربي
تحبيداً تجد هذه الظاهرة المسوعة حيناً، والمرضية
في أحياين كثيرة، فهذا مدینته أعرق المدن، وحيه هو
أرقى الأحياء، وناسه هم أصل الناس والأشياء!
ومع ذلك يجد مناقشة عبر وسائل التواصل
وخصوصاً بين من يقول دمشق أقدم من حلب، ومن
يقول حلب أكثر عراقة من دمشق! ولا تملك إلا أن
تعجب..

التعني السلبي دوماً

تجعله في مصاف الأغنياء، والآثرياء، والوجهاء فإذا لم يحصل هذا على بغيته في أي بقعة من العالم يمكن أن يهجو ويشنط؟ ألم نسمع بمن عاد من أوروبا أو أميركا بعد هجر لأنه لم يعد مسوسوا له أن يتلقى الإعانت؟ إذا لا مشكلة في أن يكون هذا الانتقاد والانتقاد وأهلها من أي شخص كان، ولكن المشكلة أن الشفوية المتواترة خلقت خصاماً بين الناس الميلاد، وخلقت نوعاً من التعصيب أساء للبلدان والأكثر أهمية أنه أساء للعلاقة بين أبناء هذه وكان الميلاد والنشأة هما خيار كالشريعة والمذهب

عملت الحكومات العربية المتعاقبة على إرساء هذه الظاهرة المرضية في بغداد كل العراق، ودمشق كل سورية، والقاهرة كل مصر، حتى إنهم يطلقون عليها لقب (مصر) لتختصر الدولة، وبغاري وطرابلس كل ليبيا وبيروت كل لبنان وهكذا أعطت الحكومات أبناء هذه المدن ميزات ليس لهم، وحملت المدن أعباء ثقيلة من خلال المركزية، وفي العقد الأخير صرنا نسمع أسماء مدن وحواضر وأوابد هي أكثر أهمية من المدائن المشهورة، والتغنى بدمشق وبغروت والقاهرة أمر مهم وجميل، ولكنه تحول إلى أهزوجة سلبية برددها الكارهون أيضاً فالإيسمية الدمشقية يعني بها من لا يميز بين أنواع

يتباكي الدمشقيون بأن دمشق أقدم عاصمة مأهولة في التاريخ، ويرسل الدمشقيون رسائل إلكترونية يتحدثون فيها عن دمشق في الخمسينيات وكيف كانت هادئة وجميلة ونبلية، وحق لهم أن يفخروا بذلك، ويخرج لك أحدهم ليتحدث عن حلب وأقدميتها، وبأنها تعود إلى إبراهيم الخليل وحلب الناقة أو ما شابه، وبأن المنظمات الدولية صنفتها على أنها المدينة الأقدم، وربما ساعد التاريخ والتنقيب على أن يخرج أحدهم ليقول بل (أذربait) وهي درعا وسهل حوران هي الأكثر قدماً، وربما ساعدت الكشوف والقبور على عد (الجاح) أم الكهف في الحال على أنها الأثرة، قياماً والسؤال

يدفع المرء نفسه..
لا قيمة للتفضيل سمع من واحد قوله عن
وأسرته بأنها الأعلى والأسمى والأكثر عظمة،
الأشياء، وخاصة من أنصاف المثقفين تحتاج إلى
ورفض، فالآلام لابتها هي أهم شيء، ولكن ليس
أن يجعلها أعلى نساء العالمين على الآخرين
عظيمة ولكنها ليست أفضل بقعة في الكون، وإن
ذلك فيلزمهما ولا يفارقها، ما دامت الحياة كلها
سيدتها الأولى.. وإن لم تكن كذلك.
كل امرئ ينتهي إلى بلدته ومدينته ودولته كما رأى
لا يكون منها أصلًا وهذا حقه.
كل امرئ ينتهي إلى شريعة أو مذهب من حقه أباً
به، ولكن ليس من حقه أن يراه الأفضل، وأن يعى
التعييم له ولتعاليمه.
إن صيغة التفضيل في اللغة هي صيغة تؤدي
بالغاً، ولكنها غادرت كتب اللغة لتسكن في
فخار التفضيل الدارجة والمدينة والمشهورة،
وهكذا تم اختصار الناس بالمداين، والبلدان بالعواصم،
فتلزم المشهد لهذا مغن صعيدي كبير، وذلك منشد
حصني، وثالث شيخ حلبي ورابع شيخ كرمي وهكذا،
وكان انتقامه لغير العاصمة يقلل من قيمته! وكان
الانتقام إلى العاصمة يرفع الدرجات!
لم تعمل الحكومات العربية منذ الاستقلال على إنجاح
المداين، لو فعلت لأوقفت الهجرة الداخلية في كل البلدان،
وزوّدت الاهتمام بين المدن، وربما أنشأت مدنًا جديدة في
المساحات الشاسعة الممتدة بين المدن، لتمتد الحياة،
وتتوسّع الخدمات، ويحدث الاستقرار، ويصبح المكان
مهماً، ولا يصبح القالدين إلى مدينة محل هجوم أبنائهما،
لأنه حسب زعمهم يأخذ من فرصهم، ولا يقدرون على
مواجهة بضغط من الحكومة المركزية التي أرادت
الذوبان، ولم تحضر له ما يجب ليكون صحيحاً!
وهذا الجو يخلق نوعاً من التغفي السليبي، وخاصة من
الذين لا يدعون في تمامه، فإذا أتي بهم، فهم يذمون
اليسين!
ولهذا يكتب على كل مطردة، وكل مطردة.. وإن
المهم: ماذا يعني أن تكون هذه الأقدم أم تلك؟ هي قراءة
تاريجية وكشوف، لكنها لا تقدم للذى يعيش على أرضها
اليوم أي فائد، سوى الفائدة السياحية والتربوية،
ووهذا أمر لم نستطع أن نتقنه عبر تاريخنا الطويل، فلم
نبرأ لسياحتنا التاريخية أو الدينية أو الطبية أو ما
شابه ذلك، فلم نجد رحلات في يوم إلى قبر أبي العلاء أو
أبي تمام، ولا غيرهما، ولم نجد دراسة عن حركة دولة
بني حمدان في حلب وحركة جيوش الدولة في مواجهة
الروؤم! ولم نسمع بزيارة (مارمارون) الذي يتنسب إلى
سوريا إلا في مرحلة حديثة، وعندما نشطت الحركة
السياحية في بلادنا ذات عقد من الزمن كانت السياحة
الترفيهية التي لا تعنى بال بتاريخ ولا يعنيها تصنيف
اليونسكو وغيرها من المنظمات أو الكتب أو التصنيفات!

يجهه، ور يجري تصاينيه، في الحرب على سوريا انهالت آلاف ومئات الآلاف من المقاتلات الوجданية التي تتحدث عن الشام وياسمينها، وسورية وعظمتها، ومن خلال أفلام لا علاقة لها بأي أمر من هذه الأمور، لالشيء، إلا التكتسيب فضل الانتقام! وكان القول وحده يمكن أن يعطي خصيصة الانتقام! وبالمناسبة فإن المتنميين قولًا إلى المدائن يسبّهون المتنميين إلى الشرائع والمذاهب، وهم ليسوا منها، إنهم يتعصّبون أكثر من المتنميين الأصلليين، يوم سان ميريل بولوس، يكتب لهما، وجب المسأله يتوجهون إليها، فيفي بلادنا اليوم، المجتمعات الحديثة وأهم بكثير عند الناس من رأس البسيط ورأس ابن هاني، وشرم الشيخ في مصر أهم من قاعة قاتبيا، ومن فندق فلسطين في الإسكندرية، ومن قصور الملك فاروق كذلك! بل إن كثريين من سكّنوا مصر وأسوان وغور ذلك مما يباهي به المصريون، وكل ما يخلقه

افتتاح معرض «لا تزال

د. لبانة مشوح: إطلاع السوريين والعالم على كنوز الحضارة السورية التي تعد قيمة إنسانية



التعاون جدد استثمار قاعدة البيانات
المقادمة وأن المعرض يستمر لمدة
أربعة أيام حديثة ومميزة تقام لأول مرة
في دمشق.

ترميم الصروج

ت رئيسة المركز الأوروبي للصروح
البيزنطية د. ناتاليا بولو عن سعادتها
بمعرض، وعربت على أن عنوان المعرض
من مقولات الخطيب المرموق ليفانيوس
حياة السورية الفكرية والروحية
حيث يأتي ضمن إطار ترميم الصروج
البيزنطية خارج اليونان وحمايتها
تسليط الضوء بالتعاون مع المديرية
اللبنانية في وزارة الثقافة وقسم الآثار

ولفت إلى أن هذا
في أعمال الترميم
سبعة أيام بطريقية
في المتحف الوطنى
من جانبها عبرت
البيزنطية وما بعدها
يإنجاز هذا المشر
عبارة مقتبسة من
الذى يمتدحه
وأن هذا المعرض
البيزنطية وغير
والتعريف بها و
العلامة للأثار وال
في جامعة دمشق
المتنوعة والتعميق
في سياق تناomi الـ
الفسيفساء البيزنطية التي تعود لفترات مختلفة.

ثمرة التعاون

بدوره أوضح المدير العام للأثار والمتاحف نظير عوض
أن هذا المعرض جاء نتيجة شراكة التعاون الذي دام عدة
سنوات بين المركز الأوروبي للصروح البيزنطية وما
بعد البيزنطية والمديرية العامة للأثار والمتاحف وقسم
الأثار في جامعة دمشق وثق فيه الكثير من لوحات
الفسيفساء البيزنطية التي تعود لفترات مختلفة.

قيمة إنسانية

وأوضحت الوزيرة أن التجربة الواقعة في الفترة
الممتدة بين عامي ٢٠٠٤ و٢٠١٠ وقت صوراً لـ ٣٦٥ لوحة

وكانت السيدة الوزيرة قد افتتحت في قاعة العرش
في المتحف الوطني بدمشق معرضاً افتراضياً لـ ٣٦٥ لوحة
صورة رقمية توثق لوحات فسيفسائية سورية تعود
لنهائيات العصور القديمة والعدد البيزنطي.
وتضمن المعرض الرقمي عروضاً تقديمية بأسلوب
تفاعلية عبر خريطة سورية ياظهرها مواقع وصور
ومعلومات حول اللوحات الفسيفسائية، إضافة لعرض
أفلام قصيرة تروي أعمال الترميم والتوثيق خلال
فترات الحرب على سورية.
حضر المعرض سفير اليونان في سورية نيكولاوس
بروتونوتاريوس والمطران أرسانيوس دحدل وعدد
من الباحثين الآثاريين في المركز الأوروبي للصروح
البيزنطية وما بعد البيزنطية والمتاحف الوطني بدمشق.
ويستمر المعرض لمدة ٧ أيام في القاعة الدمشقية
بالمتحف الوطني.

استقبلت وزيرة الثقافة د. لباتة مشحون صباح أمس
وفدًا من الخبراء الآثاريين في المركز الأوروبي للآثار
البيزنطية في اليونان مؤلفاً من رئيس المركز د. تاتاليا
بولو والمديرة التنفيذية فلورا كرياني و. تانسيس
خبير في المباني البيزنطية ومدير عام الآثار والمتاحف
نظير عوض.
وتناول الحديث آفاق التعاون في مجال الحفظ
والترميم والتدريب والتوثيق وأهمية الاستفادة من
قاعدة البيانات المهمة التي تمتلكها المديرية العامة
للآثار والمتاحف.
وقدمت د. تاتاليا شرحاً عن معرض « لا تزال سورية
مصدر الفنون» والتقنيات المستخدمة فيه والذي انطلق
أمس في المتحف الوطني، وعن تاريخ التعاون المشترك
الممتد منذ عام ٢٠٠٤ لغاية ٢٠٠٨ بين المركز والمديرية
العامة للأثار والمتاحف وقسم الآثار جامعة دمشق في
برنامج توثيق أرضيات الفسيفساء السورية.

برجك اليوم 10/11



جلاء قباني

اللحمي دراما عاطفية تعيشها هذا الشهر وصوت جميل جاء ليقول لك إنك في الشهر الأفضل لتبادر ولتعرف على أصدقاء جدد ولصالح من حولك من تحب وتتصبّح محباً للمعرفة.
عاطفيًا: أنت في الشهر الأفضل للارتباط أو الخطبة أو لأماك لك يطفل حبيبك أو لأنحد أفراد العائلة.

قد تنسى أشياء مهمة فحاول أن ترکز تفكيرك وخاصة على الأشخاص المقربين منك ولا تجعل الآخرين يزرعون فيك الشك، اسأل قلبك واحذر الأخبار الوهيمة والكاذبة.

عاطفيًا: اليوم ليس للحب فقد تتعرض لمصادمات أو صدمات أو برود وفتور.

الجهود الجماعية هي الأفضل والتحالفات والتعارف والصداقات تجعلك تشعر بالارتياح والتباهي بإنجازاتك تزول العراقيل وقد تفك بسفر أو بتوظيف مالك وموهبك في مكانها المناسب.

عاطفيًا: أظهر تحاطفك من غمرك بالحب والمساعدات فغالباً أنت مشغول بالأمور الأسرية.

ربما تعاني من تأخير مواعيد مهمة أو لقاءات تطلبها ضرورية فاهاً ولاحق الأشخاص حولك من دون عصبية فأنت تحتاج إلى الكثير من الشجاعة والهدوء لتخطي هذا اليوم من دون خسائر شخصية.

عاطفياً: اليوم قد يعرضك لمشاكل على الصعيد العاطفي وقد يشمل خيبة أمل في أحد أفراد العائلة.

 <p>الجور</p> <p>تذهب إلى عملك باكراً فهو كثير وقد يطالبك من حولك يإنجاز عمل ليس اختصاصك، فلا تناقش تفاصيل عملك دون أن تنهيه لأن قصصاً كثيرة تشغلك عقلياً وجسدياً.</p> <p>عاطفيًا: أنت نجم من حولك وخاصة بوجود كوكب المحبة في برجك بالذات ما يجعلك مملوءاً بالنشاط.</p>	 <p>القرب</p> <p>يإنجاز عمل ليس اختصاصك، فلا تناقش تفاصيل عملك دون أن تنهيه لأن قصصاً كثيرة تشغلك عقلياً وجسدياً.</p>	 <p>السرطان</p> <p>تغوص في تفاصيل عقية وتن فعل بسرعة فأنت مرهف الحس لذلك يجب أن تبحث في أدق التفاصيل، فالأحداث تجعلك لإرادة الآخرين في أمور لا يدرك فيها فراوح مكانك وكن هادئاً.</p> <p>عاطفيًا: ربما تكون غيوراً أو حساساً أو مستعداً للشجار أو للبكاء في أي لحظة.</p>
---	---	---



من دفتر الوطن

صلاح لا يجرح..!

عصام داري

الكلمة سلاح يجرح، وترىق يداوي، هي درب إلى قلوب الناس، وسهام مسمومة توجه للصدور والظهور. بالكلمة تبدأ قصة حب، وتبدأ حرب، والإنسان في كلتا الحالتين هو نفسه الذي يستخدم الكلمة ويوجهها نحو الخير، أو الشر، ويصنع الحب، أو يخوض الحروب، ومعروف أن النفس البشرية تتكون من الخبر والشُر معًا، لكن الاختلاف يكون بالنسبة لمصلحة من تغيل كفة الميزان: نحو حب وخير وعدالة وسلام وإشراق، أم نحو حقد وبغضهاء وشُر وظلم وحرب. تلك هي المشكلة يا شكسبير! أن تكون أو لا تكون «إما في صف الخير والمحبة، وإما في جهة الحروب والكراهية، نحن الذين نختار، ولما صعوبة الاختيار! لكن الكلم يقع علينا دائمًا عندما يفرضون الحروب ويؤججون الكراهية والبغضاء، تتلام مررتين، مرة لأننا تتعرض لهجومهم الكاسح، ومرة لأننا خسرنا رهانًا في معركة طويبة عنوانها الخبر، لكننا لم نخسر الحرب دفاعًا عن القيم والثالثانية، وعن الحب، فخسارة معركة لا يعني الهزيمة ورفع الرأية البيضاء، بل ربما ذلك يجعلنا أكثر صلابةً استنادًا إلى «الضربة التي لم تقتلن تقويك، بل تجعلك أكثر قوة».

العالم واسع والخيارات كثيرة والحب أسهل من صنع الكراهية والبغضاء، ودرب الحبة معبد بالأحساس والمشاعر الإنسانية الخالقة، بعكس زواريب الحقد المزروعة بالأشواك والحجارة والألقاب، إنها مجرد دعوة إلى واحات الحب في صحارى المساحات الشاسعة من الأرض والنفس، وأنهن أن الكثريين سيلبون الداء.

أكتب اليوم بعيدًا عن التوتر والمعاناة التي نعيش فيها جميعًا، بعيدًا عن المتأهله التي وضعونا فيها كي نتوه بين التناقضات والأفكار، فربما تکفر بكل المسلمين وتنتهي أفكاراً دخيلة على حياتنا ومعتقداتنا وإيماننا.

أبعد عن مشاكلنا اليومية، وأزعم أنني أسلك طريق الكلمة الطيبة التي قلت إنها كلمة الخبر والحب والعطاء، لكنني أجد نفسي أعود إلى كل تلك المشاكل التي تحاصرنا وتحاصرنا جميعًا.

فنن السهل أن نسطر الصحفات عن التفاؤل والأمل والفرح والحب، لكن الصعوبة في التطبيق على أرض الواقع، فكيف لنا أن نتحدث عن هذا الفرح، وذلك الحب، ونحن نتظر على مدى أربع وعشرين ساعة في متطلبات الحياة التي صارت صعبة للغاية، وهناك أمور منها صارت مستحبة.

كم بدأت مقالتي هذه أعود وأقول: إن الكلمة سلاح يجرح، وترىق يداوي، وأنا اليوم أنوي أن أخفف من حدة شوكاوي وانتقاداتي لكل شيء سليم آراءه ويراه الجميع لكن أحدًا لا يتبرع في تحويل السالم إلى الموجب والفساد إلى صلاح وأخلاق حميدة!.

هل لاحظتم؟ كل محاولاتي التي بذلتها للخروج عن الموضوع اليومي والهموم اليومية لم تنتفع، لأنني في قلب تلك المهموم واحد من الأغلبية الساحقة التي تعاني الأمرين بفعل ظروفنا التي لم يجدوا لها حلًا رغم آلاف الحلول الموضوعية على الرف أو المركونة في أدراجة المفكرين.

مع ذلك، تبقى الكلمة كل ما أملك، وكلماتي لا تجرح، لكنها قد تطعنني في الحب الذي يعرض الأكتاف لا أكثر!.

ريتا درب: «مش غلط يكون في قبلات»



وكالات

ردت الإعلامية والممثلة اللبنانية ريتا درب على الانتقادات التي طالتها مؤخرًا بسبب بعض المشاهد في مسلسلها الجديد «ستيليو». وقالت: «مش غلط يكون في قبلات بالعمل، شرط أن تخدم مجريات الدراما وتنبئ المشهد وتبينه حقيقي، وهي قبلات سريعة ليست إثارة كما يحكي، وما تكون بخدمة الدراما بتكون محلها».

«واتس أب» يحظر أحد لقطة ثابتة

وكالات

يستعد تطبيق المراسلة «واتس أب» قريباً لطرح ميزة جديدة لحماية خصوصية المستخدمين، والتي ستختفي أحد «لقطة شاشة» ثابتة من الصور والفيديوهات التي يتم تعينها للمشاهدة مرة واحدة فقط.

وببدأ «واتس أب» في توفير هذه الميزة لبعض مختبرى سخته التجريبية رقم «٢٢٣ - ٢٢٢» على هواتف «أندرويد»، وكذلك لمختبرى نسخة التطبيق «٢٢٢ - ٧١»، لهواتف «آيفون»..

وعند تفعيل الميزة، سوق تظهر «لقطة الشاشة» باللون الأسود بالنسبة لبعض المستخدمين، في حين يتغير على بعض منهم النقطة واحدة. كذلك المثير للأهتمام هو أنه حتى في حال تم استخدام امتداد تابع لجهاز خارجي، فستتحول الصورة إلى اللون الأسود.

وتعد الميزة خبراً جيداً لأولئك الذين يشاركون معلومات حساسة عبر «واتس أب»، ويريدون من المتألق أن يشاهد الفيديو أو الصورة مرة واحدة فقط.

أيضاً من الميزات التي يعمل «واتس أب» على طرحها خلال الفترة المقبلة، هو إمكانية إضافة ما يصل إلى ١٠٢٤ مشاركاً إلى مجموعات الدردشة، بعد أن كان أقصى عدد مسموح لإضافته هو ٥١٢ مشاركاً.

زوجان يكتشفان كنزًا بسبب فنجان قهوة

وكالات

قد تقود الصدفة أحياناً لكتنر كبير ولكن عليك الانتباه للتفاصيل وهذا ما حدث مع زوجين في بريطانيا بعد سقوط كوب من القهوة على أرضية المطبخ الخاصة بهما وقادتهم إلى العثور على قطعة تقنية.

وبحسب جريدة «ديلي ميل» البريطانية فإن سقوط فنجان القهوة تسبب في كسر جزء من أرضية المطبخ التي تعود إلى القرن الثامن عشر، وعند إصلاح الكسر عثر الزوج على هذا الكنز الأثري الذي ينتمي في مجموعة عمالات معدنية تعود لفترة الواقعة ما بين عامي ١٦١٠ إلى ١٧٢٧، أي في عهود كل من جيمس وتشارلز الأول وحتى جورج الأول.

وعرض الزوجان العمالات في مزاد خاص وشارك به أشخاص من حول العالم وقدرت قيمة الكنز بـ ٧٥ ألف جنيه إسترليني.

ميريام عطا الله: الجسد ليس له قيمة



وكالات

الإفراط في تناول الكربوهيدرات قد يسبب ضعفاً في البصر

وكالات

حضرت دراسة طبية أمريكية من أن تناول الأطعمة الملائي بالكربيوهيدرات يمكن أن يسبب ضعفاً في البصر مع مرور الوقت وقبل الوصول إلى سن الشيخوخة.

وخلصت الدراسة إلى ضرورة تحديد كميات الكربوهيدرات التي يتم تناولها في الوجبات قبل بلوغ سن الشيخوخة.

وبحسب الدراسة التي أعدتها «المعهد الوطني للعيون»، فإن العمر لا يرحم العينين، لكن التقى في السن ليس السبب الوحيد لفقدان البصر، وإن الضمور البقعي المرتبط بالعمر هو سبب رئيسي لضعف الرؤية لدى كبار السن، وإن الأبحاث والتجارب الطبية أثبتت أن الأشخاص العرضين لخطر الإصابة بالضمور البقعي يجب أن يتجنباً الإكثار من تناول الكربيوهيدرات.

واستندت الدراسة إلى بحث شمل نحو ٣٩٧٧ مشاركاً تراوح أعمارهم بين ٥٥ و٨٠ عاماً حول دراسة أمراض العيون المرتبطة بالعمر، ويهدف البحث إلى تحسين الفهم للعوامل المسببة لاعتام دعسة العين.

ولفت النتائج إلى أن أولئك الذين يستهلكون كمية أكبر من الكربيوهيدرات المكررة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالضمور البقعي.

وتوصلت الدراسة إلى أن الكربيوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض لها ترتيب كربوهيدرات أعلى، مما يؤدي وبالتالي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بسرعة أكبر، وأن الكربيوهيدرات التي تحتوي على نسبة منخفضة من معدل السكر في الدم مثل الخبز المصنوع من الجبوب الكاملة تستغرق وقتاً أطول للهضم، مما يكون له تأثير معنط في مستويات السكر في الدم.

قتل والده وأخته وانتحر

وكالات

علقت الفنانة السورية ميريام عطا الله على جرأتها باللباس، فأشارت في لقاء تلفزيوني إلى أن الملابس قطعة قماش بالنسبة لها، وترتبت على فكرة أن الروح هي التي تعطي الانطباع، وأن الجسد ليس له قيمة.

وأكدت أنه لم يتم تمييشها في مسلسل «البيبة» و«طريق» لأن هناك أولويات في العمل.

ولفت إلى أن البعض يتعامل في الدراما على أساس البطل، أما الشخصيات الأخرى روبي سينجر أو عدمها ذات نتيجة، وفي تلك الحالة لا توجد بطرق ناري في الرأس.

تم الكشف عن مقتل ولد روي سينجر جونيور البالغ من العمر ٧٧ عاماً وابنته شيري أن سينجر البالغة من العمر ٥١ عاماً على يد ابنه وشقيقها ويليام راندولف سينجر البالغ من العمر ٥٣ عاماً.

وتم العثور على الجثث الثلاث داخل منزل اشتغلت فيه التيران، وعشر رجال الإطفاء على الجثث أثناء إخماد التيران، ولا يزال سببها قيد التحقيق، وتعتقد السلطات أن الثلاثة ماتوا قبل انفلاع الحريق.

لاحظ رجال الإطفاء علامات الصدمة الواضحة على جنبي ويليام روبي سينجر جونيور وشيري أن سينجر، وعثر على القاتل أيضاً في المنزل مصاباً بطلق ناري في الرأس.