

- ١ الحكومة تطلب من وزارة الصناعة إعداد رؤية شاملة للتعاطي مع المنشآت المتوقفة
- ٢ التضخم في عيون الفقراء.. أمثلة من أسعار البسطات
- ٣ أسعار الخضار والفاكهه في حماة تحافظ على ارتفاعها بعد العيد
- ٤ المناظرات المدرسية في هيئة التميز والإبداع تطلق مجلتها الإلكترونية

اجتماع موسكو «الرباعي» لوزراء الدفاع: مواصلة الحوار من أجل استقرار سورية والمنطقة دمشق: ناقشنا انسحاب القوات التركية وتطبيق الاتفاق بشأن «M4» مصدر مطلع لـ«الوطن»: التطبيع مع تركيا يعني انسحابها من الأراضي السورية

فارس» الإيرانية. وشدد عباس على أن القوات المسلحة السورية على استعداد تام لإرساء واستباب الأمن في مختلف أرجاء بادرا.

وابع: إن انسحاب جميع القوات غير الشرعية من الأراضي السورية هو نقطه أخرى مؤكدها وبعد انسحاب جميع القوات الأجنبية من إدلب يمكن أن تكون طرقاً موصى به إيران وتركيا، وأشار فيه إلى أن الاجتماع ينبع في جميع الأراضي السورية بدعم من الشعب.»

بدوره قال أشتياني: «كان تطابع على تقويف وجهات النظر بشأن الأراضي السورية في حادثات موسكو الرباعية من نقطة يمكن أن تكون طرقاً موصى به قدمًا وتغير هذه المحاددات ودفعها للوصول إلى تنازع».

وأضاف: «نؤمن بأن سوريا دولة موقدرة وقوية، والآن تنتهي حكمه هذا البديل بقيادة كاملة على كل سوريا وبالطبع، يجب أن يساعد الآخرون أيضًا في تحقيق النتائج المرجوة». وفي تصريرات لوزير الرباعي في اتفاق تنازع وكالة «إر» قال اتفاق: إن جهود إيران وروسيا في سبيل تطبيق العلاقات بين تركيا وسوريا كان أحد أبرز أهداف الاجتماع الرباعي في موسكو. ولقد أشتباه إلى أن «إيران تبذل جهوداً جادة من أجل إقامة علاقة مباشرة بين سوريا وتركيا كدولتين جارتين ومؤثرين في المنطقة وتدعمهما».

وعلق وزير ورزاء دفاع سوريا وروسيا وإيران وتركيا بمشاركة مدير أجهزة الاستخبارات (سانا) في محاولة جديدة لاستئثار أي لقاء سوري.



في محاولة جديدة لاستئثار أي لقاء سوري.

تركي في الانتخابات الرئاسية المقررة منتصف أيار القادم، خرجت وزارة الدفاع التركية ببيان أعقاب اجتماع وزراء دفاع سوريا وإيران وتركيا، ليس بغير عن بيان

خطوات ملموسة تتعلق بتطبيع العلاقات بين تركيا وروسية، الأمر الذي نفاه مصدر مطلع، وأكمل اتصال مع «الوطن»، أنه «لا صحة لبيان وزارة الدفاع التركية الذي تدقق الملفقة حول تصريحاته».

معترف أن المسؤولية تعود إلى إلقاء المسؤول عن خطوات ملموسة تتعلق بتطبيع العلاقات بين إيران وتركيا، تزامن شأنه المنشورة مع جرائم اغتيال المسؤولين الأصحين وروبيه، وباعتبره

قوات الاحتلال الإسرائيلي على مدى أيام متتالية في شهر آذار الماضي وينسان الجاري، اعتداءات طال مناطق في دمشق ومحيطها، وحصد ريفها، أدت إلى اشتباكات مدنين أثرياء وإصابة آخرين وأفسر مأساة.

ويتهمون تحت وطأة المجاز والترهيب والتهجير والتجويع، وهي التي طردت الفلسطينيين من

الرواية، وحقهم إلى لاجئين يفرون طريقاً ملوكياً، في ظروف مهينة، وسط مقتبليه، واعتبر البطلان أن أي إسرائيل يشن هذا العدوان

في مواجهة أخرى من مخاطر هذه السياسات، ويعتبرها مرة أخرى من مخاطر هذه السياسات، ووزير الخارجية والمغاربة في قراره بفرض حظر مفصول مقدم، واعتبر أن المقادم تدقق الملفقة حول تصريحاته، واعتبره

وزير الدائم لدى الأمم المتحدة السفير باسم صالح، خلال الاجتماع الوزاري لمجلس الأمن حول

وتحذر الجمهورية، ويعتبره مسؤولة عن خصوصية العواطف بما فيها القضية الفلسطينية، حيث اعتبر أن جرائم الاحتلال

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، وطبقه فرارات مجلس الأمن رقم ٢٤٢ و٣٨٨، والقرار رقم ٤٧ الذي

اعتبر قرار إسرائيل ضد الجولان باطلًا وملغيًّا ولا ينفعه، ومن ثم خسنه عقوبة، سيسألهما

العواونة إن أي خطوات تطبيقية بين البلدين، واعتبره مسؤولة عن خصوصية العواطف، واعتبره

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى لا تتصلق بالأخوات، واعتبره مسؤولة عن عدم الاستقرار، مما يطال مجلس الأمن حول

وتحذر الجهة المحظوظة بتشكيل عامل إنهاء الاحتلال

الإسرائيلى، حيث اعتبر أن جرائم الاحتلال يمثلها شرعيه، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

العواونة، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبرها مسؤولة عن مخاطر هذه

الإسرائيلى في الأرضى الفلسطينى، واعتبر

طلب من المركزي إعطاء الأولوية لتمويل استيراد حليب الأطفال

الحكومة طلب من وزارة الصناعة إعداد رؤية شاملة للتعاطي مع المنشآت المتوقفة



هناك غائب

أقر مجلس الوزراء في جلسته الأسبوعية التي عقدت أمس برئاسة المهندس حسين عربوس التوجهات الأساسية للسياسة الحكومية للقطاعي التي تهدف إلى توحيد جميع النواحي التي تهمف مع مؤسسات الدولة والمنظمات وفعاليات المجتمع المدني، والدول التي تقدم نهجها يؤمن بـأداء تأمين المناقش مع أمان الساكن والخدمات بالتزامن مع البيئة المتضررة وتقديم المساعدات في كل المجالs خطة العمل الوطنية للتعاون مع تداعيات الزلزال التي ترتكز على مساعدة المناطق المتكونة على العماني وتوسيع مؤسسات البيئة المتكونة للتعاون مع تداعيات الزلزال بشكل منتفع.

اللاذقية - عبير سمير محمود

بجدو أن التضخم لم يوفر أي شيء يخص
لفقراء حتى وصل أنه وصل إلى مشترياته
من البسطات التي كانت تعتبر ملاذاً لهم من
ظى أسعار المحال والمراكبات، حيث شهدت
أسعار هذه البضائع ارتفاعاً وصل إلى
١٠٠ ضعف مما كانت عليه قبل الحرب العالمية
علىillard.

الله يرحم وقت كانت القطعة بـ ١ ليرات». جيب صحابي أحد البسطاط في حي الشيش
نا شاهير عن سؤال زبونة بعد استغفارها
من وصول سعر بكرة الخيوط إلى ١٠٠٠
ليرة!: ليوضح لها بالقول: كل شي ارتفع
ضعاً وفقت على هي؟! (مومئاً بياصبه
لي البركة الخليطة الملوونة).



على سبيل المثال صار اليوم بـ ٨٥ ليرة
بالجملة، ليضطر لبيعه بحوالى ١٠٠ ليرة للزبائن بعد أن كان في سابق العصر
والآوان لا يتعدى ٢٠ ليرة للقياس الكبير
و ١٠ ليرات لسعر مشط الجيب، كما أن
علبة الخيوط المتعددة الملونة كانت
بمجملها بسعر ١٠٠ ليرة وهي مؤللة من
٦ قطع، اليوم بايت البكرة الواحدة بـ ألف
ليرة، والإبر كانت الذرينة بـ ١٠ ليرات
اليوم بـ ١٠٠ ليرة.
وعزاً عدد من الباعة أن تحول مبيعات
«أي قطعة بـ ١٠ ليرات، إلى كل واحدة منها
حين كانت لا تكلف أكثر من ٢٠ - ٢٥ ألف

باعة: الأسعار مقبولة لكن المشكلة بضعف القوة الشرائية أسعار الخضار والفاكهه في حماه تحافظ على ارتفاعها بعد العيد

١٥٩ مخالفة تموينية و١٥٤ صدية حصيلة شهر رمضان وعطلة العيد بحمص

حمص - نبال إبراهيم

بين مدير التجارة الداخلية وحماية المستهلك في حمص رامي الي يوسف «للوطن» أن عناصر المديرية وحماية المستهلك نظموا خلال جوالاتهم بالأسواق على الفعاليات والمال التجارى ١٢١ ضبطاً تموييناً عدلياً منذ بداية عطلة ما قبل عيد الفطر السعيد وحتى نهاية العيد، لافتاً إلى المضبوط تنوّع بحسب نوع المخالفات ما بين ٧٩ ضبطاً بمخالفة عدم الإعلان عن الأسعار وأجور بدل الخدمات و٢٦ ضبطاً بمخالفات متعلقة بالفوائر وثلاثة ضبوط بمخالفة البيع بسعر زائد و٧ ضبوط بمخالفات متعلقة باللحوم الحمراء والبيضاء وضبطين بمخالفة الاتجار بالخنزير وضبطين بمخالفة عدم تقديم دراسة تكلفة وثلاثة ضبوط بمخالفة الاتجار بالمواد الإغاثية وضبط واحد بمخالفة الإخلاص بشرط الاتفاق وضبط آخر بمخالفة متعلقة بالمحروقات، إضافة إلى ضبط وحيد بمخالفة متعلقة بالبيانات وأخر بمخالفة متعلقة بالافران وضبط بمخالفة حيازة مواد منتهية الصلاحية وأخر بمخالفة حيازة مواد مجهولة المصدر، وثلاثة ضبوط بمخالفة الاتجار بالحقونات.

وأشار اليوسف إلى إجمالي عدد الضبوط التموينية المنظمة بحق الفعاليات التجارية المخالفة منذ بداية شهر رمضان الفضيل وحتى نهاية عطلة العيد وصلت إلى ٦٥٩ ضبطاً عدلياً، بينما بلغ عدد ضبوط العينات المسحوبة من الأسواق ٨٣ عينة وتبين بعد التحاليل المخبرية أن ٣٦ عينة منها مخالفة و٢٣ عينة مطابقة فيما

ولفت الي يوسف إلى أن المديرية نفذت ٩٠ إغلاقاً بحق فعاليات ومحال تجارية مِنْذ بداية شهر رمضان وحتى بداية عطلة العيد، وأن المديرية سيرت مِنْذ بداية الشهر الفضيل ٥٧٦ دورية من عناصر حماية المستهلك وتلقت ٤٩ شكوى عالجت منها ٤١ شكوى في حين الباقى من الشكاوى قيد المعالجة حالياً.

بدوره أكد مدير مديرية التسقون الصحية في مجلس مدينة حمص الدكتور محمد زيدان لـ«الوطن» أن عناصر المديرية نظموا ١٥٤ مخالفة صحية بحق المحال التجارية المختلفة منذ بداية شهر رمضان المبارك وحتى نهاية عيد الفطر السعيد منها ١٧ مخالفة خلال عطلة العيد، مبينا أن المخالفات تتنوع بين ١١ مخالفة ذبح خارج المسلح و٨ مخالفات بيع لحوم مختلفة و٣ مخالفات بيع لحوم مفرومة و٤ مخالفات سوء تخزين مواد غذائية و٧ مخالفات بمواد غذائية منتهية الصلاحية و٤ مخالفات تعريض مواد غذائية للغارب و١١ مخالفة إهمال نظافة و٣٧ مخالفة لعدم ارتداء لباس عمل و٦٢ مخالفة لعدم قطع بطاقة صحية و٤ مخالفات لعدم شرح بطاقة صحية و٣ مخالفات ل التربية طيور

وأشار زيدان إلى عدد الشكاوى المعالجة من المديرية خلال الفترة ذاتها بلغت ٤٠ شكوى، فيما وصل عدد قرارات الإغلاق إلى ٤٠ قرار إغلاق.



وكانت بـ٢٣٠٠ ليرة والتفاح بين ٢٥٠٠ - ٢٠٠٠ ليرة وكان بنحو ٣٥٠٠ ليرة، والتفاح الشامي بين ٣٥٠٠ - ٣٨٠٠ ليرة.

ومن جهة، بين مدير التجارة الداخلية رياض زبيود، أن الأسعار المحددة بالنشرة التموينية للبيع بالفارق، هي ٢٤٠٠ ليرة للبطاطا صندوق أول و ١٩٠٠ ليرة للصنف الثاني، والبلدية بالبلاستيكية ١٧٠٠ - ١٥٠٠ ليرة وفق الصنف، والبندورة البلاستيكية بين ٣٣٠٠ - ٣٩٠٠ ليرة وفق الصنف أيضاً، والخيار الأرضي بـ٨٠٠ ليرة والبلاستيكى بين ٨٠٠ - ١٢٠٠ ليره والباذنجان الأسود بـ٣١٠٠ ليرة. وأوضح سعر كيلو التفاح بالفارق ٣٦٠٠ ليرة للصنف الأول و ٣١٠٠ ليرة للصنف الثاني، والبلنسير ٢٨٠٠ ليرة للصنف الأول و ٢٣٠٠ ليرة للثاني، ولفت إلى أن كل بائع يبيع بأسعار أعلى مما هو محدد بالنشرة التموينية الرسمية يخالفه وأكّد أن دوريات حماية المستهلك تتبع حرب البيع والشراء في الأسواق، ونظمت العديد الضبوط بحق المخالفين.

أما العروض الشعبية، والحاضر الصغير بحماء، أن الأسعار مقبولة ولكن المشكلة في ضعف القوة الشرائية للمواطنين، وخصوصاً أن هذه الأيام هي فترة ما بعد العيد الذي أفاق فيه المواطنون كثيراً من نقودهم.

وأما رئيس لجنة تجار سوق الهال بحماء محمود عرواني، فيبين لـ«الوطن» أن الأسعار اليوم انخفضت قليلاً مما كانت عليه قبل العيد. وأوضح أن البطاطا السبوتة بيعت أمس بالجملة بين ١٨٠٠ - ٢٠٠٠ ليرة للكيلو، والبلدية بين ١٣٠٠ - ١٥٠٠ ليرة للكيلو، والبندورة البلاستيكية بيعت أمس بين ٢٨٠٠ - ٣١٠٠ ليرة وكانت قبل العيد بنحو ٣٥٠٠ ليرة، وال الخيار الأرضي بيع بـ٥٠٠ ليرة، والبلاستيكى بين ٧٠٠ - ٨٠٠ ليرة، والباذنجان الأسود بنحو ٢٨٠٠ ليرة والكوسا بنحو ١٣٠٠ ليرة وكان بـ٢٢٠٠ ليرة، والبصل الفريك بيع بـ٢٢٠٠ ليرة وكان بنحو ٢٦٠٠ ليرة.

وأما البرتقال البلنسيا فبيع بـ١٨٠٠ ليرة

| حماة.. محمد أحمد خبازي

عادت أسعار الخضار والفاكهة بحماء مع انتهاء عطلة العيد للمحافظة على ارتفاعها الكبير، وخصوصاً البطاطا والبندورة والخيار.

وبين العدد من المواطنين لـ«الوطن» أن أسعار تلك المواد لما تزل محلقة ومحافظة على ثباتها فوق قدرتهم الشرائية!. وأوضحوا أن الأسواق تفضل بالمواد ولكنها مرتفعة السعر، فكيلو البطاطا بين ٢٧٠٠ - ٢٥٠٠ ليرة وفق الصنف، والبندورة البلاستيكية بين ٣٥٠٠ - ٣٨٠٠ ليرة، والخيار البلدي بين ٢٥٠٠ - ٣٠٠ ليرة، والباذنجان الأسود بين ٣٢٠٠ - ٣٥٠٠ ليرة.

ولفتوا إلى أن شراء هذه المواد للطبخة اليومية مكلف ومتعب جداً، لأنها في موسمها ما يعني أن أسعارها يجب أن تكون منخفضة مثل هذه الفترة من السنة.

ومن جانبهم، ذكر عدد من الباعة في سوق

أسواق العيد



الدقاقق لـ«الوطن»: منصة تجمع كل هذه الأفكار لتسديد ما يفكر فيه «المواطن المعاصر»

مجلة هذا المجلس - الأصدار 1 - العدد 1

A photograph showing a woman with dark hair, wearing a white polo shirt with a small red logo on the chest, holding up a book for a group of children. The children are looking at the book, some with their hands raised. The background is a plain blue wall.

يعيش فيه ومساعدة بهذه على النمو والتألق على كل العقبات، لذلك تقرر إطلاق أول مجلة الكترونية في سوريا سميت مجلة (هذا المجلس).

والجريدة مناظرة تم إطلاقها يوم ٢١ نيسان ٢٠٢٣ تزامناً مع احتفالات سورية بأعياد (الجلاء- الفص-الفطر) ولكنها منصة اجتماعية فهي تتوجه لأفراد مجتمع المناظرات تقديم مقاطلات تناقش موضوع مختلف من السياسة والدراسات الاجتماعية والاقتصاد والمؤسسات الدولية والوطنية، وهي متاحة باللغتين الإنكليزية والعربية، ورغم ذلك فلن تتم ترجمة المقالات، بل سيتم نشر المقالات بشكل منفصل لكل لغة، للحفاظ على قيمتها التحليلية المكتوبة ومحتوها.

كما فتحت اللغة العلمية للمناظرات باب المشاركة في هذه المجلة الإلكترونية أمام كل الراغبين لتقديم مقاطلتهم في العدد الأول، وذلك من خلال إرسال مقترن بحدود ٢٠٠ كلمة عن الموضوع الذي يريدون الكتابة عنه قبل يوم الخميس ١٨ أيار ٢٠٢٣ إلى البريد الإلكتروني التالي: [thishousemagazine@gmail.com](mailto>thishousemagazine@gmail.com) كما يمكن من يود الاطلاع على مجلة (هذا المجلس) باللغتين العربية والإنجليزية عبر الموقع الرسمي لهيئة التميز والإبداع.

المعارض للفكرة، تستخدم الحجج والبراهين والدلالات للإقناع في الحوار حول الجملة الجدلية التي تبدأ عادة بعبارة: (هذا المجلس) يعتقد أن المناظرة كنشاط فكري وثقافي لاقت إقبالاً لافتاً من الشبان والشابات، في المدارس ضمن مختلف المحافظات، وتضاعف عدد الفرق المشاركة في بطولاتها الرسمية (تحديات السلام) التي تتنظمها بشكل سنوي إدارة الأولمبياد العلمي في هيئة التميز والإبداع وتنتهي نهاية الموسم بالمشاركة في البطولة العالمية.

وبسرعة زمنية تنامي مجتمع المناظرات واتساع على مساحة سورية، ونجح باستقطاب عدد واسع ومتتنوع من الشبان والشابات، ورغم كل الظروف القاسية التي عصفت بسوريا على مدى السنوات الـ ١٢ الأخيرة، واصل مجتمع المناظرات انطلاقته، وتطلعاته وأفكاره، ورؤيته وحواره، والهدف الوصول إلى كل بيت وعائلة في سوريا، مستمدًا طموحاته من الأفكار والخبرات الموجودة لدى أبناء سوريا للمشاركة وإبداء وجهات نظر لعرضها، وهو في أمس الحاجة إلى من يستمع إليها.

ولذلك فهذه الشريحة بحاجة إلى منصة تعبر عنها يدور في أذهان هذا الجيل والعمل من أجل إفاده المجتمع الذي ضمن أجواء تنافسية.

وبين فريق متن لل فكرة يأخذ دور المدافع عنها، وفريق مقاول يأخذ دور

محمود الصالح |

<p>يعيش فيه ومساعدة بلدء على النمو والتأهل على كل العقبات، لذلك تقرر إطلاق أول مجلة الكترونية في سوريا سميت مجلة (هذا المجلس).</p> <p>والملة مناظرة تم اطلاقها يوم ٢١ نيسان ٢٠٢٣ تزامناً مع احتفالات سورية بأعياد (الجلاء- الفص- الفطر) ولكنها منصة اجتماعية فهي تتبع لأفراد جمعتهم المخاطرات تقديم</p>	<p>المعارض للفكرة، تستخدم الحجج والبراهين والدلائل للإقناع في الحوار حول الجملة الجدلية التي تبدأ عادة بعبارة: (هذا المجلس) يعتقد أن المنشورة كنشاط فكري وثقافي لاقت إقبالاً لافتاً من الشبان والشابات في المدارس ضمن مختلف المحافظات، وتضاعف عدد الفرق المشاركة في بطولةها الرسمية (تحديات المسلم)</p>	<p>محمود الصالح</p> <p>كشف رئيسة هيئة التميز والإبداع هلا الدقاد عن إطلاق الهيئة لجلة الإلكترونية بعنوان (هذا المجلس) بهدف جمع كل الأفكار المطروحة من خلال المناظرات التي تقيمها الهيئة منذ سنوات بطريقة تهدف إلى تجسيد ما يفكر فيه «المواطن المعاصر».</p>
---	---	---

وأضافت رئيسة الهيئة في تصريح لـ«الوطن» إنه بين أهمية الأفكار وأسلوب الحوار، ثمة علاقة قوية ومتباينة، قادرة على الوصول إلى نقاش مبني على أسس ومعطيات فعلية بالارتكاء إلى حوار حضاري منفتح غني بالأفكار وقدر على إيصالها بمهارة واسعة ومتعددة، ضمن احترام كامل للطرف الآخر وتقبل رأيه ياصفاء وتمعن، وسط جو من المرونة المتباينة في النقاش الهادئ والهادف والبناء حول قضايا ومسائل مختلفة ومتعددة ضمن المناظرة وثقافتها التي بدأت تنتشر في المجتمع السوري منطلقة من شريحة الشباب والتي سرعان ما انسجمت مع فن المذاعرة بدماء وجهاً فيه الطريقة المثلثي لتقديم نفسها، والتعبير عن أفكارها بطريقة منتظمة ضمن أجواء تنافسية.

وبين فريق متن لل فكرة يأخذ دور المدافع عنها، وفريق مقابل يأخذ دور

صدى الوطن

مالك حمود

شكراً..

لا تزال بعض الصور المنقذة لكرة القدم
السورية في زمنها الجميل محفورة في الذاكرة
والقلب أيضاً.

عشرات السنين مرت ولم ننس مباراة اعتزال
نجم كرة القدم السورية سمير سعيد، والتي
استضافتها دمشق عام ١٩٧٧ حيث استجاب
حيثما القائمون على هاشم بطولة المجموعة التي
لرغبة نجم الفريق ومهاجمه المخضرم سمير
سعید (أبو اسكندر) إعلان اعتزاله في تلك
المباراة الكبيرة، مستطرداً تلك الحدث الجماهيري
الدولى الكبير، ولم تتردد الإدارة فى إقامة
مباراة نظمت لأجله وشارك فيها نخبة من أميز
دورى الكبير الذى لعبه اللاعب الأجنبي
و خاصة فى مباريات الأخيرة من المرحلة.
فتنتها النكير للعديد من اللاعبين المخضرمين
والدكتات بعدها وكان الحضور الأكبر
انغمس ذلك على تناقضها وغير مستقر
مرضية لهاشما ووجهها دون شباب
الفريقين الشارحة بالتعادل وخت المباراه
غير أن أداءها كان تناقضواً وغير مستقر
مباريات كل من الفريقين الشارحة بالنظر
إلى تناقضها التي لم تكون
بالدقه ٣٠ دقيقة في الدقيقة ٢٨ بعد عمر
رياحاني كره تناهى التعدي برأسه لكن
خالد حج عثمان كان يقتله وعاد تشنرين
أن يفتح التسجيل عندما اخترق خالد
مبيض نفع الفوز لكن خالد حجي كان
حاضر بقوتها لها.

سيمر في حياته، حيث ثقلت الشرك من العيد
أكثر من خمسة وأربعين عاماً مضى على هذه

المباراة وخلال هذه السنوات الطويلة لم تشهد
ملاعبنا مباراة اعتزال الكابتن كبرى ومسايله لذلك

حدث سوى اعتزال الكابتن كيفورك مركبان

في مبارياته.

وباردة اعتزال نزار محروس في التسعينيات
من القرن الماضي الذي أقيم بجهود فردية

و خاصة من بعض المحبين، رغم إقامته بعد
شهر من موعد مباراته اعتزال، ولكن للأسف

للقنوات إلا أنها لم تترجم هذه السطرة
ولأن الأسلوب الذي يطبع فيه الفتاة

الفنى لزيادة البراعات التدريبية
إذا ما تذكرنا حظين زمان، لكن

الفنون على حساب مستحقة حظين
ذلك فالفوز جاء متاخر سبب المرض

بعد الوحدة الجيشه والوثبة وجبلة
وذهن مشكلة الفتاة اليوم لذلك

المهاجرين الترنيه أكثر وتدريب في
واجهه المرمي وضروره أن يوجه

القادم أصعب فالكرة يطبع الكادر
الفنون في الالاذقه يتعثر انجازاً هذا

الفنون عن الفوز وهو اقرب إليه في ظل
الاصحاء والمتقدمة على الطرفين ويع

وفوز الفتاة بعدهم بذلك

في مبارياته في مخاليف الالاذقه على السنين
من عمران وعكس المراكز المهمة، علماً أن

حظين ساعد ضيوفه في مبارياته
من وضع خطط بدبله وليس مشكلة

النادي وغضبه أو عدم القدرة على انتصار
علي مرعي الموسى وبكمي بالدار

قطاً وهذا ينبع على الفتاة
للمباراة أو أفشل حموده في مباراته

من هداف لديه الخروج من قلب حظين
وقت متاخر بمتتابعة من قلب حموده

لشارط كرامه وكمي الذي لدريه الدالي
بسنوات العطاء التي أتفانها من رباع عمره في

والبطليع فان حجوم كرة السلة ليسوا أفضل

حالاً، فالعشرات انتزلا بضم ودون أي
مبارياته.

ماذى يمنع من تقدير وتكرير النجم أو النجمة في

لحظة الوداع، ليس بالضرورة إقامة مباراته اعتزال، فالشكر

ماذى يمنع من دعوة اللاعبين واللاعبات

المتعلين وكريمهم ضمن حفاظتهم على

ما يدعى الشخصيات السلبية خلال الموسم؟

لم يعد المطلوب سوى كلمة شكرأً

الفتوة جدد فوزه على حظين.. فماذا قال المعنون عن هذا الفوز؟ وما توقعاتهم لمباراة الودعة



من فوز الفتاة على حظين ذهاباً (سانا)

دير الزور - جمال العبد الله: القادم أصعب فالكرة يطبع الكادر إذا ما تذكرنا حظين زمان، لكن الفتنة وحظين سجل الفتاة فوزه في مبارياته.

الفنون على حساب مستحقة حظين
الاثلة الجيشه والوثبة وجبلة
وذهن مشكلة الفتاة اليوم لذلك

المهاجرين الترنيه أكثر وتدريب في
واجهه المرمي وضروره أن يوجه

القادم أصعب فالكرة يطبع الكادر
إذا ما تذكرنا حظين زمان، لكن

الفنون على حساب مستحقة حظين
ذلك فالفوز جاء متاخر سبب المرض

بعد الوحدة الجيشه والوثبة وجبلة
وذهن مشكلة الفتاة اليوم لذلك

المهاجرين الترنيه أكثر وتدريب في
واجهه المرمي وضروره أن يوجه

القادم أصعب فالكرة يطبع الكادر
إذا ما تذكرنا حظين زمان، لكن

الفنون على حساب مستحقة حظين
ذلك فالفوز جاء متاخر سبب المرض

بعد الوحدة الجيشه والوثبة وجبلة
وذهن مشكلة الفتاة اليوم لذلك

المهاجرين الترنيه أكثر وتدريب في
واجهه المرمي وضروره أن يوجه

القادم أصعب فالكرة يطبع الكادر
إذا ما تذكرنا حظين زمان، لكن

الفنون على حساب مستحقة حظين
ذلك فالفوز جاء متاخر سبب المرض

بعد الوحدة الجيشه والوثبة وجبلة
وذهن مشكلة الفتاة اليوم لذلك

المهاجرين الترنيه أكثر وتدريب في
واجهه المرمي وضروره أن يوجه

القادم أصعب فالكرة يطبع الكادر
إذا ما تذكرنا حظين زمان، لكن

الفنون على حساب مستحقة حظين
ذلك فالفوز جاء متاخر سبب المرض

بعد الوحدة الجيشه والوثبة وجبلة
وذهن مشكلة الفتاة اليوم لذلك

المهاجرين الترنيه أكثر وتدريب في
واجهه المرمي وضروره أن يوجه

القادم أصعب فالكرة يطبع الكادر
إذا ما تذكرنا حظين زمان، لكن

الفنون على حساب مستحقة حظين
ذلك فالفوز جاء متاخر سبب المرض

بعد الوحدة الجيشه والوثبة وجبلة
وذهن مشكلة الفتاة اليوم لذلك

المهاجرين الترنيه أكثر وتدريب في
واجهه المرمي وضروره أن يوجه

عدنان الأسود رئيس لجنة الحكم الفرعية

سيم علاوي مدرب كروي: زيادة لا تقصاناً هو الضروري

بناءً على القرارات الفنية للفرقين وفو

قيز طبعي، لكن الملاحة في إضافة

الأهداف والفرص بلا حساب، وإن

سيطرة وأفضلية طوال المباراة، ولعل

مركز زياده الحسنه التدريجي، وع

نهاية انتصاره في الدقائق الـ 10

فوجي حكم عبد الله، دباب الشواخ،

يدريه هيثم جيل.

الحادي عشر الطيبة: فتحي عبد الله

في المباراة الودية بين فرق الـ 16

الموهوبين قبل الدخول في تصفيات الدور النهائي

بخسارة أحد مقابل لا شيء على شرطة طبول

الموهوب هف وهاوري لحسين العودي بعد عمارة شارك فيها

الأجزاء ودية ضمن تأمينه الذي يفخر

في مرحلة الذهاب وخلال التصفيات

والأعترافات على التحكيم ومع ذلك كانت

الجريدة ذهاباً على ملعب الصالة الرياضية طبول.

وكان رجال الساحل وخالد الشيشاني وفؤاد

شريط طبول بيدفين لهدين قبل أن يفوزوا على البنك بيدفين

لهف، والجدير بالذكر أن محمد

البراري زكي، شمام عروفي، أنس شعبان،

محمد حافظ، حمزة العبدلي، وليد العريبي

شامي، وفؤاد العبدلي، وفؤاد العبدلي

والبراري، وفؤاد العبدلي، وفؤاد العبدلي

وأحمد العبدلي، وفؤاد العبدلي، وفؤاد العبدلي



من دفتر الوطن

الكبار بركتنا

عبد الفتاح العوض

وحلب وهناك محافظات كاملة لا يوجد فيها أي دار رعاية للمسنين. أضف إلى ذلك أن معظم الأعمال الخيرية في سوريا تتوجه للعائلات الفقيرة والأيتام والأرامل لكنها لا تقدم برامج رعاية للمسنين وهذه النقطة التي يمكن أن تجدها في معظم المؤسسات الخيرية والاجتماعية. هذه حال الم السنين في بلدنا أيضاً... ملاحظة من أيام العيد تتعلق بكار السن في سوريا... البعض منهم يكاد يكون منسياً في زحمة مشاكل السوريين وخاصة تلك التي تتعلق بالمعيشة وصعوبات الحياة. لا نملك أرقاماً عن عدد المسنين في سوريا، ورغم أن المعايير العالمية باتت تعتبر المسن من تجاوز ٧٥ من العمر، إلا أن المقاييس السورية ما زالت تعتمد من تجاوز الـ٦٥ من المسنين.

من السهل الحصول على أرقام دقيقة عن عدد السوريين الذين تجاوزوا الـ٦٥ من العمر من السجلات المدنية، لكنها لم تنشر ولم يتح في معرفة هذا العدد والأرقام الموجودة قيمة ولا يمكن الاعتماد عليها، لكن في مجل الأحوال فإن النسبة المتوقعة ستكون بين ٢٥ بثلثة و ٣٠ بثلثة وهي نسبة عالية بكل الأحوال وتشكل عدداً لا يحتمل التجاهل.

الفكرة العامة عن المجتمع السوري أنه ما زال يضع الأسرة في مكانة محترمة ويعول كثيراً على التعاون الاجتماعي ضمن الأسرة، كما أنه اجتماعياً ودينياً يعتبر الآباء حفظ تقدير ورعاية إضافة إلى المتعارف عليه من احترام كبار السن لكن الواقع الجديد فرض ظروف اجتماعية مختلفة لعل أبرزها وأوضحها ما لها علاقة بهجرة الكثير من الأبناء وبقاء الآباء وحدهما في عدد من الأسر.

لعل تخلفات إقامة المسنين في دور الرعاية وارتفاعها لأرقام كبيرة تعبّر عن الإقبال عليها، ورغم أنها ليست في متناول قدرة الكثيرين عليها إلا أن ازدحامًا شهده هذه الدور، وقسم من المشكّلة أنها مازالت تتفق مع المعايير المعيارية.

يقول أحد كبار السن كنت أنا والصحة نبحث عن المال والآن صرت أنا والمال نبحث عن الصحة.

- التقدم بالعمر إلزامي، أما التقدم في المستوى فهو اختياري.
- نصائح الشيخوخة تضيء دون أن تحرق، مثل شمس الشفاء.

المايسترو طاهر ماملي يشعل أبواباً دبي



يسرا اللوزي:
لا أسعى إلى
إنجاب صبي

وكالات

أعربت الفنانة المصرية يسرا اللوزي عن فخرها بلقب «أم البنات»، مشددة على أنها لا تسعى لإنجاب صبي، لكن في حال رزقها الله واحداً فإنها بالتأكيد ستتجه كما تحب بناتها.

في سياق آخر، كشفت سبب اعتزالها كرة القدم، لافتة إلى أنها كانت من عاشق هذه الرياضة إلا أن عارضاً صحيحاً دفعها للتخلّي عن حلمها.

وأوضحت أنها كانت تلعب كرة القدم النسائية، إلا أنها لم تنضم لأي منتخب رياضي، إذ كانت تلعب مع الصبيان في النادي، ظلّاراً بعد توافر دورات شبابية.

وأشارت إلى أنها كانت تلعب في منطقة الدفاع؛ إذ كانت تهاب الهجوم، لكن بعد إصابتها في ركبها، دخلت في نوبة أكتئاب، وخاصةً أن الطبيب المعالج طلب منها الابتعاد عن رياضة كرة القدم.

مشاهير فقدوا «العلامة الزرقاء»

وكالات

فقد عدد كبير من المشاهير علامات توثيق حساباتهم على موقع «تويتر»، ما أدى إلى انتقادات كثيرة.

وعلامة التوثيق أو «العلامة الزرقاء» على تويتر تساعد في توثيق هوية حامليها وتميزهم عن المحايلين. وكان لدى تويتر نحو ٣٠٠ ألف مستخدم موقّع.

ومن بين المستخدمين البارزين الذين فقدوا علامات التوثيق بيونسيه والبابا فرنسيس وأوبا وبنغري ودونالد ترامب وكريستيانو رونالدو وكيم كاردشيان وبيل غيتس.

أحمد رافع يستذكر نجله الشهيد



الوطن

نشر الفنان أحمد

رافع صورته

وهو يقف بجانب

قبّر ابنه الشهيد

محمد رافع وقبّر

الفنان الراحل

محمد فتوح وكتب:

«بعد رحيلك فقدت

الحياة معناها

منع الشخير، إذ يكفي

تناول ملعقة من العسل

قبل النوم أو وضع القليل

منه في كوب من الشاي

من أجل إراحة الحلق.

ويشتغل العسل على

خصائص مضادة للبكتيريا

والالتهابات، ما يمنع تراكم

المخاط ويساعد وبالتالي على

النوم بهدوء، كما يخفف

من تورم الحبرة ويساعد

على الاسترخاء.

ذلك يجعل الشاي كعلاج

حقيقي لكافحة الشخير،

وهناك أيضاً زيت الزيتون،

فهو من الأطعمة التي

تسهل عملية الهضم، كما

أنه مضاد للالتهابات يعزز

عمل جري التنفس ويوقف

الشيخير.

نشر الفنان أحمد رافع صورته وهو يقف بجانب قبر ابنه الشهيد محمد رافع وقبر الفنان الراحل محمد فتوح وكتب: «بعد رحيلك فقدت الحياة معناها وجداًها، أصبحت جسداً بلا روح، موتك أوجع قلبي وأفقدني جدوى الحياة وجعلني أود أن الحق بك». وأضاف: «إلى جنات النعيم إن شاء الله يا ضيوف الرحمن، رحمة الله وجعل منزلتك بالفردوس الأعلى مع الصديقين والشهداء، وحسن أولئك رفيقاً مرة أخرى أشعر بأنتي ففدت ولدي الثاني، محمد إلى جنات النعيم إن شاء الله».

أطعمة للتخلص من الشخير

أطعمة للتخلص من الشخير

وكالات

ذكرت مجلة المانعية مجموعة من الأطعمة الفعالة التي تساعد في وقف الشخير ليلاً، وفي مقدمتها العسل، وهو من الأطعمة التقليدية المساعدة على تناول ملعقة من العسل قبل النوم أو وضع القليل منه في كوب من الشاي من أجل إراحة الحلق.

ويشتغل العسل على خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات، ما يمنع تراكم المخاط ويساعد وبالتالي على النوم بهدوء، كما يخفف من تورم الحبرة ويساعد على الاسترخاء.

ذلك يجعل الشاي كعلاج حقيقي لكافحة الشخير، وهناك أيضاً زيت الزيتون، فهو من الأطعمة التي تسهل عملية الهضم، كما أنه مضاد للالتهابات يعزز عمل جري التنفس ويوقف الشيخير.

كيف تحافظون على أوزانكم بعد العيد؟

وكالات

بعد صيام شهر رمضان يعود الناس إلى تناول الطعام بشراهة، مما يؤثر سلباً في صحة أجسامهم، ويفضي إلى اكتساب وزن زائد بشكل فجائي.

غير أن الإفراط في تناول الطعام قد يسبب للجسم صدمة، خصوصاً أن الجسم اعتاد خلال شهر رمضان روتيناً منتظماً، وستحتاج وبالتالي أثمار جانبيّة مثل عسر الهضم وألم المعدة. لذلك، يجب أن تكون حريصين جداً على انتقاء أنواع الأطعمة والمشروبات، مهما كانت لذتها ومغريتها، لتفادي أي مشكلات صحية.

وهذه نصائح للحافظ على الوزن بعد عيد الفطر السعيد:

- ١- شرب كأس ماء دافئ على الريق وتناول حبة تمرا وحدة ثم شرب ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الأصلي بسبب فوائده العديدة مثل تيسير الهضم والمساعدة في التخلص من الإمساك وتصفية البشرة.
- ٢- تناول وجبة فطور دسمة بالبروفين، مثل البيض المسلوق، مما يعطي شعوراً بالشبع على الأقل ست ساعات. وخلال وجبة الغداء يفضل تناول الشوربة الساخنة.
- ٣- لا داعي للتخلص عن الحلويات بشكل كامل، لكن يفضل تناول حبة واحدة أو حتى حذف بعضها في اليوم لأن الحلويات غنية بالدهون.
- ٤- تناول الطعام بكمية أقل من المعتاد لكن بوجبات أكثر.
- ٥- الحرص على عدم المبالغة في تناول الكافيين الموجود في القهوة والشاي والمشروبات الغازية.
- ٦- الإكثار من شرب الماء لأنه يساعد الجسم على التخلص من السموم ويعيد إليه الانتعاش.
- ٧- الابتعاد عن المشروبات الغازية لأنها تضر بصحتنا وتؤثر سلباً في صحة العظام وتسبب لها المشاكل تآكل عن نسبة السكر المرتفعة الموجودة فيها.
- ٨- شرب اليانسون قبل النوم لقدرته على تخفيف آلام البطن ومعالجة عسر الهضم إذ يحتوي على الألياف الغذائية، والكريوبوديرات، والعديد من المعادن.

ضرر جديد
للملح

وكالات

وجدت دراسة أجريت في جامعة ألمانية ضرراً جديداً من زيادة استهلاك الملح، إلى جانب أنه يسبب العديد من الأمراض المعروفة، منها ارتفاع ضغط الدم وأجهاد الكلى وضغط العظام.

وتوصل العلماء إلى أن كثرة الملح تعرّق عمل الخلايا المهمة في الجهاز المناعي، كما أظهر المشاركون في الدراسة على البشر من تناولوا ستة غرامات من الملح يومياً ضعفاً في جهاز المناعة وزيادة كلوريد الصوديوم في الجسم، مما يؤدي إلى الالتباس في رد فعل الجهاز المناعي وتوجهه بشكل خاطئ لآليات الدفاع عن الجسم، كما هي الحال مع أمراض المناعة الذاتية مثل التصلب المتعدد.