







## فوق الطاولة

د. سعد بساطة

## وهل للمياه بصلة؟

حضر تقرير الأمم المتحدة من أزمة مياه عالمية تلوح في الأفق لحدوث تضليل وفالغول إن العالم «يسير بشكل أعمى في طريق خطير، يسبب الفوضى للأمم المتحدة حول المياه واستهلاكها من بلدية نيويورك؛ ومحضراً لألف الخبراء بنياهات النهر العالمي». وإن الایاه شيان حياة البشرية، يتم استئثارها بحسب الاستخدام غير المسؤول للمياه ما يهدى استدامتها، وبحذر من أن الندرة أصبحت سلطة، يسبب الاستهلاك المفرط والتلوث، حين أن الاحتراق العالمي سيزيد من نقص المياه الوسيسي في مناطق ذات وفرة وباليه تحت ضغوط الأفراد. وتابع التقرير: إن حوالي ١٠% من سكان العالم يعيشون حالياً في مناطق تفاصيل مائية مترافق أو حرج؛ يصل إلى ٣.٥ مليارات؛ ويستفاد أن نصف سكان العالم تقريباً يعيشون حالياً من شرارة حادة في المياه لفترة معينة في السنة الأولى، وإنما تنازعهم، فستكون هناك أزمة عالمية. هناك ما يمكنه أن يفعله على هذا الكوب إذا قياداته بشكل أكثر فاعلية مما فعلناه خلال العقوبة القلبية الماضية»، «اعتقد أنه سيتعين علينا إيجاد مساجن حوكمة جديدة ونماذج تمويل جديدة ونماذج جديدة لاستخدام المياه وإبقائه سليعان دوراً كبيراً للغاية بالنظر في كيفية إدارة قطاع المياه واستخدامه». دعونا نتعمق على مصطلحين حديدين بهذه السياق: «البيئة المائية الأفراضي ( ضمن البيئة المائية والبيئة المائية أكثر من أي وقت مضى، اعتقد أن التفكير في إنتاج متوج ويشير إلى كيفية الكالية في الخطوات المعتادة لـ إنتاج على سبيل المثال، يلزم حوالي ١٠٪ من مياه وسلطاً لـ إنتاج على سبيل الماء». واحد الماء نعرف أن الماء يعطي قرب من ثلاثة ملايين الكيلوغرامات، وهي تكون بشكل الأنهر الجبلية والمستنقعات والجداول والأنهار والبحار والمحيطات، وحوالي ٩٪ بالثلث من جميع الكوكب ماءه وتوزيع في المحيطات.

أما الحصة المائية (بالإنكليزية: water footprint) فهي يقياس لكمية المياه المستهلكة لإنتاج كل من السلع والخدمات التي يستخدمها مثل المنتجات الزراعية والملابس وغيرها، ويفسر قيمة المياه التي يستهلكها بدمعن - أو على الصعيد العالمي - في حوض نهر معين أو من طقة المياه الجوفية، ومن المقدار أن نعرف أن الماء يعطي قرب من ثلاثة ملايين الكيلوغرامات، وهي تكون بشكل الأنهر الجبلية والمستنقعات والجداول والأنهار والبحار والمحيطات. وحوالي ٩٪ بالثلث من جميع الكوكب ماءه وتوزيع في المحيطات.

ويشير الخبراء الأفراط في استهلاك المياه الحالي بطيءة «مصاصي الدماء» الذين يجهلون شرعيون الحياة.

الأزمة العالمية رغم أن هناك معايير تتعالى أكثر من معايير الدول العربية من بين الأكبر تأثيراً، وفقاً لتقرير منتخبي صادر عن الأمم المتحدة هذا الشهر.

سكان العالم تقريباً يعيشون حالياً بما يعرف بالدرجة الحادة باليه (الجزء من العالم على الأقل)، وقول الخبراء إنطلب المائي العدنة باليه العدنة ستتجاوز العرض بنسبة ٤٪ في أنته حوال ٢٠٣٠، وتنزد الماء الصورة تعقيداً مع الزيادة المسنفة في عدد سكان العالم التي تضيق على الموارد الطبيعية.

الآن المائي يدعى من بين أهم وأخطر التحديات التي تواجه العالم العربي، الذي توج العدد من دوله في مناطق تعاني من ندرة في الموارد الطبيعية.

فرغم أن سكان المطافقة العربية يشكلون ما يقارب ٤٪ من عدد سكان العالم.

أكد مدير المؤسسة العامة لإكتار البذار، أن المؤسسة

البيش والطويل لـ «الوطن»، أن المؤسسة

البيش والطويل لـ «الوطن»، أن المؤسسة

البيش والطويل لـ «ال الوطن»، أن المؤسسة

البيش والطويل لـ «الوطنه»، أن المؤسسة

سورية شارك في «سوق السفر العربي» بدبي

## وزير السياحة لـ«الوطن»: متفائلون بعودة السياحة العربية إلى سوريا لسابق عهدها



هادي بك الشريفي

بمشاركة سورية ينطلق اليوم في دبي بالإمارات العربية المتحدة معرض سوق السفر العربي، يستمر حتى ٣٠٠٢٠ من ٢٠٠٢٠ عرض ومقابل من ١٥٠ دولة من بينهم سورية، على أن يستمر المعرض لغاية شهر الجارى.

هذا وتشارك وزارة السياحة السورية في المعرض بالإضافة إلى مجموعة من المؤسسات السياحية من القطاعين العام والخاص واتحاد غرف السياحة السورية.

براسة معاون وزير السياحة نضال مشيق

وتقرب خاص لـ«الوطن»، بين وزير السياحة رامي مرتبني أن سوق السفر العربي يعيّن أكبر معرض سياحي في الوطن

السوري على أن يكون ملتقى عالمي شارك أكثر من ألف شركة، مضيقاً هذه النسخة تعنى الأضخم منذ افتتاحه وله كورسات

وقال الوزير: يأتى انعقاد المعرض تزامناً مع انطلاق السياسى والافتتاح العربى

بديلاً قابله بوعدة السياحة العربية

إلى سوريا عرضيه لما قبل الأزمة وال الحرب على سوريا.

ونوه مرتبني بمشاركة الوزارة بوفد تخصصي يضم شركات ورجال أعمال

ومدربي فنادق، مؤكداً أن السفارة عبر

القصصية العامة في دبي قامت بالتحضير لعدة برامج وقاءات مع الشركات

الخليجية والعربية وذلك على هامش انعقاد المعرض.

وأضاف: يزور المعرض عدد كبير من

المهتمين للاطلاع على الشركات المشاركة

والاعطاءات والاستثمار والتجهيز الفندي

## نحو ٣ ملايين قادم عربي وأجنبي إلى سوريا سنوياً من ضمنهم ٥٠٠ ألف سائح

ووجدو ٦ مشاريع قيد التنفيذ في دمشق، وعن أهمية المشاركة في مختلف المشاريع، وعن أهمية المشاركة في مختلف المحافظات تضم كبيرة نظر الهمة المعرض الكبير، سوريا، إضافة إلى التركيز على السياحة ملتقى الأسرة والأفراد كراسى الإطعام، سوريا مملحة بالوزارة في فعاليات معرض وافتتاح الهدف الأساس بالبقاء وأحد الوزير وجود إقبال كبير جداً فيه تحقيق الهدف الأساس بالبقاء بالشركات العربية والأجنبية، وخاصة أن المسؤولين العرب، ولاسيما أن ٧ وزراء، أرقام القوام السياحي في تطور وازدادة، هي تغير مركزاً دولياً وإقليمياً للسياحة الأولى من هذا العام مباشرة وصلت إلى ٤٨ شخصاً من جنسيات مختلفة، حيث ولفت إلى أهمية الاطلاع على شركات فنادق، لتشهد على نحو ٦٠٠ ألف فنادق، مضيفاً: إن إقبال القوام السياحي للربع الثاني من هذا العام متزايدة، وهذا سببها في ظروف صعبة وعصيبة يعيشها العالم في كل أرجائه، كما تأتي هذه المناسبة في ظل ظروف القوانين النافذة للعمل والحياة الاجتماعية والتلقائية، بما يضمن لعمالنا آخر على وخشية ومحنة قوى الإمبريالية وأدواتها، وبين القباري أن ما يعيشه اليوم شعب وعمال سوريا في صلب اهتمامه واهتمامنا الشيفية من مستلزمات من أزمة اقتصادية خانقة.. وظروف معيشية وخدمة الرأسى، اليوم الذي كرس يوماً عالمياً للعمال في كل أنحاء العالم، يحكون فيه ذكرى كل عامل سقط في سبيل الدفاع عن الحقوق والكتيبات والداعم من الأوطان لأن أول حق للعامل هو حقه في وطن من سفتر وبدنية عمل سليمة.

وأضاف رئيس الاتحاد العام: هذا اليوم الذي كان يشكل عالم العمال محطة تتقدّم فيها رسانتم الخالدة في العمل والعطاء وصولاً إلى حقوق واحياء التلقائية

وتُرسيّن الصمامات التي توفر العمل الآلاقى والآجر

لعمالي لحجيج وتأديب عزمهم في مواصلة التصدّي

لتحقيقه مصلحتهم في ظل المفروض القائم، وأضعين

لقوى النسب والاستعمار ومخطباتهم اللثيمية الهازدة

لتدمير البلدان الحرّة وشعب خبراتها.

وأشار القباري إلى أن هذه المناسبة المديدة تأتي في ظل

ظروف صعبة وعصيبة يعيشها العالم في كل أرجائه،

كم تأتي هذه المناسبة في ظل ظروف القوانين النافذة للعمل والحياة الاجتماعية والتلقائية، بما يضمن لعمالنا

كبير تهدّد حياة الآلاف في لقمة يعيشهم في بيته عمل آمنة وسلية.

وأضاف رئيس الاتحاد العام: هذا اليوم الذي كان يمثل انتصاراً، ولنا فيما تعرّضت له وتعترض له

بقيادة الرئيس بشار الأسد الوصولة التي تقدّم

لدى المسؤولين العرب، ولاسيما أن ٧ وزراء،

هي تغير مركزاً دولياً وإقليمياً للسياحة

على مستوى عالٍ، وهذا يعكس اهتماماً عالياً

بالتراث والتاريخ والفنون، وجدهم

وأضاف مرتبني: مقارنة مع الأعوام

السابقة تشارك الوزارة بأكبر جناح

إعادة سوق السياحة في سوريا، مضيفاً: هناك بوادر عودة طيبة

للمؤتمرات والمعارض، وهذا يعكس اهتماماً عالياً

بالمؤتمرات والمعارض، وهذا يعكس اهتماماً عالياً

## المطعم المستهلك الأكبر للحوم

# كيلو لحم الغنم بـ١٢٠ ألف ليرة والعجل بـ٨٠ ألف في أسواق دمشق

| عبد المنعم مسعود

قال رئيس جمعية اللحامين بدمشق محمد يحيى الخن: إن سوق اللحوم عاد لنشاطه بعد حللة بيع الطفرة مبيناً أن عمليات بيع الخراف بدأت مرتفعةً زيادةً على سعرها في رمضان بما يقارب ٤ الآف ليرة للكيلوغرام لاقالم، بينما سجل انخفاض وصل بسعر الكيلوغرام إلى سعر ٣١ ألف ليرة.

وبيَنَ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن العاصمة بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة، وهذا ما دعا المربين للجحاج عن البيع لتوافر الماعز المأكول وعدم الحاجة شراءه والذئب أسيابه بدوره ارتفاع أسعار الخراف القائمة على توافر الماعز بكثرة في فصل الربع نتيجةً للأمطار وهذا ما دعا المربين للجحاج عن البيع لتوفير الماعز المأكول وعدم الحاجة شراءه والذئب أسيابه بدوره ارتفاع أسعار الخراف لما يدعيه قدوه عبد الأضحي، وأكد الخن أن التهريب مازال مستمراً وأنه يساهم بالحفاظ على ارتفاع الأسعار، إضافةً لعدم قيام تجار الأعلاف على الرغم من توافر الماعز المأكول بتخفيض أسعاره، فهو يختزنون لوقت قائم.

وشفَّرَ الخن عن شحنة المربين حالياً على إيجاده في تصريح لـ«الوطن» أن سعر كيلوغرام اللحوم اليوم بلغ ٣٠٠ ليرة، حيث أن سعر الكيلوغرام بعده اليوم ٣٧٠ ليرة، بينما سعر الكيلوغرام ١١٠ ألف ليرة، وبذلك سعر الكيلوغرام ١٠٠ ألف ووصل سعر الكيلوغرام وبالعودة لأنساع لحوم الخراف، وفقاً لرئيس جمعية اللحامين فإن واقع السعر في السوق اليوم إلى ٨٠ ألف ليرة على البيع، حيث أن سعر الكيلوغرام بعده اليوم ٢٧٠ ليرة، وبذلك سعر الكيلوغرام ١٠٠ ألف ليرة، وبذلك سعر الكيلوغرام ١٠٠ ألف ووصل سعر الكيلوغرام ٥٠ ليرة، وبعد وسطي بين



بعدهما من حصة الفخذ ٩٠ ألفاً والمكتب ٧٥ ألفاً بينما بلغ سعر الكيلوغرام من الإبلية ٥٥ ألفاً، بينما أن سعر سودة الخروف وصل ٦٠ ألفاً، وألفاً، بينما سجلت الأساتذات عند ٢٥ ألفاً والذئب ١١ ألفاً ليرة.

وأعاد الخن أسيابه بدوره ارتفاع أسعار

الذئب، وبذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً

وذلك بزيادة تقدر بثلاثة ألاف ليرة،

وكذلك يجري تنازع الماعز

لتحريك سوق اللحوم خلال الشهر الفضيل

ويُبيَّنُ الخن في تصريح لـ«الوطن» أن

العامية بلغت ٢٦ ألف دينار تجاوز سعر

بيع وسطي قدره ٩٠٠ نيشة يومياً</

غسان شمه

## المدرب في الواجهة..!

في الدوري الكروي الممتاز.. انحسار المنافسة وتغيير المدربين مستمر

## الفتوة ضد كتله عريضة والمجد فرحته كبيرة

ناصر النجار



ما زال المدرب هو الحالة الأضيق في الدوري الكروي الممتاز بمبادراته في الممتاز غيرت مدربيه أكثر من مرة، على أقل تقدير كانت المسألة عند كل تغيير ولكن المسؤول لا تتغير الكراهة، وكانت ضحكة الفتاة عريضة هذا الأسبوع سقطت كل منافسيه

فائزون، هذة قصة قديمة اشتغلنا عليها في الدوري السوري خلال السنوات الماضية، حيث ازدادت

شيك وأضيق، وإن كان هذا التعادل

الأفضل في تلك الممتاز الذي يفتقد إلى المنطق

أحياناً، وخاصة أن المدربين هم أنفسهم يتلقون من ضار، إقبالاً على المنافسة لأنهم يعتقدون من

ناد آخر، في معظم تلك الحالات، إنما المقربات

الفنية لهم، في تغيرها، متقاربة إلى حد بعيد مما يجعل

.

الاعنة عن سداراته، إن الفتاة لم يحافظ

ستكون في حدود ضيق، وإن بعض من هذه

يحوم حول المسألة، لكن أسلوب

لا تتفق بالبردود، وسيكون من القائم أن

يذهب البعض لتحميل المدرب كل المسؤولية.

والمفترض هنا أن المدرب يتحمل المسؤلية من

عدم الاستقرار على المستوى الإداري والفن

والنقفي، وهذا عمل مؤثر في المستوى الفني

والنتائج، إضافة إلى أن المدرب على الجيمع عند

توفيقه للفترة العامة، فقد أنهى الفتاة

أبواب الفرج، وبوجه أهلي حلب

ففاز بالتألق الأخير في مبارياته

على الكرة، وإن كان هذا التعادل

الأخير في تغيره، وإنما المقربات

الفنية لهم، في تغيرها، متقاربة إلى حد

بعض الحالات، والمدرب لا يملك أسلوب

للتغيير، وإنما المدرب

في سياق آخر، لكن ضمن الممتاز كان لاقت

الشفرة التوصية التي وجهتهالجنة الاختصاص إلى

الحمد للجنة الاختصاص والأخلاق حالات كبيرة

حصلت أثناء المباراة وأهملها طلاق التحكيم

لكل إمكانات الفريق أو اللاعبين خاليل مباريات على

كثير من اللاعبين بكل ما يحمل من أمر غير

محظوظ قياساً لعامل الوقت.



رقم صدارة.. الشديد  
متسائل بقيادة حطين

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع شديد: النقاد يقتبسون من الأدبيات

تدريبيه ويشاهدون عناصر منتقلة ليس لها

المعنى الحقيقي مسأله اليوم في ورطة ليست بلدية.

وفي كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

فترة جيدة

ومجموع ما سجله الفريق في الدوري الممتاز حق فترة نوعية بوصوله إلى المجد حق فترة نوعية بوصوله إلى الممتاز، حيث سواجه الجيش وجبلة في المرحلة الأولى من الممتاز بعد ضغط المدربين الذين يعيشون في حالة الهوسية تاماً، الفريق أضاع الميللية والمجد أصعب لكون الفريقين مهددين بالهبوط.

لا يعي الناظر حتى الآن من باب المفاسد على إثباته، فلذلك يتعذر على الجميع أن يعي معيلاً يمكن أن يطال المفاسد.

ويعاني الفريق الذي ينتهي الدفع أسلوبياً، ولم يجد ولو للهجوم فرصة لكتابه، فيكتفي بتحقيقه، وفيما يكتفي بالخطف والمنتاج

شخسيه البطل، والمدرب لا يملك أسلوب

لتعويضه، لكنه يكتفي بالبقاء على سبيل المهام أحد المجد، وإنما يعي في سياق آخر، لكن ضمن الممتاز كان لاقت

الشفرة التوصية التي وجهتهالجنة الاختصاص إلى

الحمد للجنة الاختصاص والأخلاق حالات كبيرة

حصلت أثناء المباراة وأهملها طلاق التحكيم

لكل إمكانات الفريق أو اللاعبين خاليل مباريات على

غير مبشرة سواء بالدوري أم بالبطولة العربية!

ترافق مستوى تغير، ذلك كلام الممتاز على

على كل حال زالت الفرق فرض الصانع

بطريق الروح، وأهلي حل يفتقد نقاطه على أرضه وخارجه كما

حدث رأسائل التواصل الاجتماعي بالقول: على رأسائل التواصل الاجتماعي على أرضه وخارجه، والآباء والآباء

في كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع شديد: النقاد يقتبسون من الأدبيات

تدريبيه ويشاهدون عناصر منتقلة ليس لها

المعنى الحقيقي مسأله اليوم في ورطة ليست بلدية.

وفي كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع شديد: النقاد يقتبسون من الأدبيات

تدريبيه ويشاهدون عناصر منتقلة ليس لها

المعنى الحقيقي مسأله اليوم في ورطة ليست بلدية.

وفي كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع شديد: النقاد يقتبسون من الأدبيات

تدريبيه ويشاهدون عناصر منتقلة ليس لها

المعنى الحقيقي مسأله اليوم في ورطة ليست بلدية.

وفي كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع شديد: النقاد يقتبسون من الأدبيات

تدريبيه ويشاهدون عناصر منتقلة ليس لها

المعنى الحقيقي مسأله اليوم في ورطة ليست بلدية.

وفي كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع شديد: النقاد يقتبسون من الأدبيات

تدريبيه ويشاهدون عناصر منتقلة ليس لها

المعنى الحقيقي مسأله اليوم في ورطة ليست بلدية.

وفي كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع شديد: النقاد يقتبسون من الأدبيات

تدريبيه ويشاهدون عناصر منتقلة ليس لها

المعنى الحقيقي مسأله اليوم في ورطة ليست بلدية.

وفي كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع شديد: النقاد يقتبسون من الأدبيات

تدريبيه ويشاهدون عناصر منتقلة ليس لها

المعنى الحقيقي مسأله اليوم في ورطة ليست بلدية.

وفي كل الأحوال فإن واقع التحكيم جزء من واقع

اللعبة عموماً!

اللادفية - الوطن

أحمد محمد شديد مدرب حطين الجديد أنه متداول بما

يسقدمه الفريق بالمرحلة الراهنة وقال: إن المهمة

صعبه وسهله بان واحد وإن حطين فريق كبير

ويكتفى بانتظار عائدين لهم حضورهم بالدوري والنتائج

التي قد صددها حطين لا تناسب مع موقاه الاعبين

وابتع

«عتمة مؤقتة» يصور في دمشق وريفها

## فراس محمد لـ«الوطن»: محاولة للاقتراب من حياة الناس المنتهية لبيئة الفقيرة

زهير عبد الكريم: كل مشهد في الفيلم يحمل مقوله ما



### تقدم أمانة والي حياة الأم السورية المتعبة جراء الحرب وسنوات الانتظار

وائل العدس

بدأ المخرج فراس محمد تصوير فيلم «عتمة مؤقتة»، وهو أول فيلم روائي طويل له بعد أفلام قصيرة ومتوسطة عدة، وهو من تأليف وإنتاج المؤسسة العامة للمovies، ويصور في مدننا ببساطين المدورة ومستشفيات المأساة وبيلار وأحد الملاهي الليلية. يتناول هذا الشريط السينمائي قصة شخصياتين في مرحلة جديدة من حياتهما، فينطوي مصيرهما معًا، لقاء سيجبرهما على إعادة النظر لواعدهما في قصة واقعية مؤلمة.

ويشارك في أدوار البطولة كل من: آية محمود، علاء ذهر الدين، أمير براري، دلم نادر، محمد رززور، سكانترا بوب، وبالاشتراك مع: زهير عبد الكريم، أمانة دالي، رنا جمول، علي القاسم.

**البيئة الفقيرة**

أكد مخرج الفيلم أن عمله يشكل محاولة للاقتراب من حياة الناس المنتهية لبيئة الفقيرة من خلال شعبين يجتمعها الصدف بشكل أو باخر، هذه الصدف هي التي تسمح لها بالتقدير بذاتها وإعادتها والتعامل بين بعضهما البعض من خلال قصة تروي حياتهما وترصد مجموعة من العوالم التي تعكس دلالتها والتضحيات التي تحظى بها، وأوضح أن الفيلم يحاول الدليل على المدى الحقيقي، وفي تعليقه على عنوان الفيلم شار فراس محمد إلى أنه يرثي بوجوه العتمة ولكن صفة مؤقتة تحمل حيزاً من التفاصيل، يكتفى بشكل ونمط تعاملهما مع الحياة والمشكلات، ويعطيها البعض من خلال قصة تروي دلالتها والتضحيات التي تحظى بها، وفي تعليقه على عنوان الفيلم شار فراس محمد إلى أنه يرثي بوجوه العتمة ولكن صفة مؤقتة تحمل حيزاً من التفاصيل، يكتفى بشكل ونمط تعاملهما مع الحياة والمشكلات، ويعطيها البعض من خلال قصة تروي دلالتها والتضحيات التي تحظى بها،

كشف زهير عبد الكريم لـ«الوطن» أنه شارك سابقاً في دور مختلف

## «خريف عمر» حوارات دائمة وأحداث مشوقة تخالها بطلء في سير الأحداث

مصعب أيوب

التي كانا يقضيانها ضمن أجواء عائلية هممية، كما تجلّى ذلك تماماً في علاقة عمر بأصدقائه الذين تجمعهم بهم علاقة قديمة منذ أيام الدراسة ومنهم تيسير ادريس وحسن عوبيتي وكارمن ليس بذلت فصalis المسلسل قدرية من واقعنا ولم تخرج عن المألوف.

### آراء متوازنة

عبر موقع التواصل الاجتماعي يرى البعض أن العمل جسد الواقع اليومي للإنسان السوري، سلط الضوء على تضليل الفساد والإجرام، في حين يهتم البعض الآخر بالبعد عن الواقع، ولاسيما من خلال مكاتب التحقيقات التي ذكرت منه سنين بعيدة، فيما تم تصوير المشاهد في قبة معاياك الأمن التي تراها في الأفلام الأمريكية بالإضافة بالغصري بالخصوص في الأفلام، حيث يسرد دور رجل الأمن بحسب ما يدور في الواقع، بينما يعرض بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل الشيء، كما لم يسلم العمل من المشاهد أحياناً بالإضافة للبطء المقتصد في سير الأحداث، ولكن القصة شفافة ومحكم وبطولة كل منها أنها تندمج مع بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل الشيء، كما لم يسلم العمل من المشاهد أحياناً بالإضافة للبطء المقتصد في سير الأحداث، ولكن القصة شفافة ومحكم وبطولة كل منها أنها تندمج مع بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين



### أداء متفاوت

سلوم حداد ويساكي ياخور بعدين من حيث الدراما الرئيسية للدور عن شخصية الممثل العربي، في حين يهتم البعض منها في العربي، في حين يهتم البعض الآخر بالبعد عن الواقع، ولاسيما من خلال مكاتب التحقيقات التي ذكرت منه سنين بعيدة، فيما تم تصوير المشاهد في قبة معاياك الأمن التي تراها في الأفلام الأمريكية بالإضافة بالغصري بالخصوص في الأفلام، حيث يسرد دور رجل الأمن بحسب ما يدور في الواقع، بينما يعرض بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل الشيء، كما لم يسلم العمل من المشاهد أحياناً بالإضافة للبطء المقتصد في سير الأحداث، ولكن القصة شفافة ومحكم وبطولة كل منها أنها تندمج مع بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين

بعد عرضه على الجمهور، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، ولكن، ولاسيما أن الكثيرون يكتفون ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، وكانت تدور بشكل أو باخر حوله، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين

بعد عرضه على الجمهور، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، وكانت تدور بشكل أو باخر حوله، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين

بعد عرضه على الجمهور، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، وكانت تدور بشكل أو باخر حوله، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين

بعد عرضه على الجمهور، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، وكانت تدور بشكل أو باخر حوله، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين

بعد عرضه على الجمهور، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، وكانت تدور بشكل أو باخر حوله، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين

بعد عرضه على الجمهور، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، وكانت تدور بشكل أو باخر حوله، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين

بعد عرضه على الجمهور، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، وكانت تدور بشكل أو باخر حوله، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين

بعد عرضه على الجمهور، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، وكانت تدور بشكل أو باخر حوله، يكتفي البعض ببعض المفاسد زين بعيداً عن ظاهر الفساد وبعد في العمل، بينما تحرج الوجه الشابة مؤقعاً لا يأس به في صدارة المشهد تحت في شخصية نادياً «أي مرعي» التي تعرّض العامل ليغضّن الانتفادات في علاقتها بغيرها في العمل، فيما يكتفون ببعض المفاسد زين



## برجاء اليوم 05/01

نجلاء قباني

اللمسات النهائية

ال

## الإعدام لقاتل زوجته وطليه

وكالات

أصدرت وزارة الداخلية السعودية بشأن تنفيذ حكم الإعدام بحق الجناء في محافظة جدة، ارتكب جريمة مروعة. وقالت: أقدم مشعل بن حميد بن خصيف الصاعدي - سعودي الجنسية - على قتل زوجته وطفليه أثناء نومهم في منزله، وذلك بطعنهم بسكين في أماكن متفرقة من أجسامه ما أدى إلى وفاتهما، والتنسب في وفاة جنينها في بطنه زوجته. وأسفر التحقيق معه عن توجيه الاتهام إليه بارتكاب جريمته، وبياحته إلى المحكمة صدر بحقه صك يقضى بثبوت إدانته بما نسب إليه، والحكم بقتله حدا لقتله المجنى عليهم غيلة.

## فيتامين «د» لعلاج سرطان الجلد

وكالات

كشف دراسة جديدة عن قدرة فائقة لفيتامين «د» على علاج أحد أخطر أنواع السرطان وأكثرها شيوعاً. وأشارت إلى أن الحفاظ على مستويات فيتامين «د» الطبيعية قد يحسن فعالية العلاج المناعي لدى مرضى سرطان الجلد المتقدم، ما يؤدي إلى معدلات استجابة أفضل وبقاء أطول من دون تطور المرض.

وبحسب الدراسة فإنه بالنسبة للمرضى المصابين بسرطان الجلد المتقدم، قد يكون من المهم الحفاظ على مستويات فيتامين «د» الطبيعية عند تناول أدوية العلاج المناعي التي تسمى مثبطات نقطة تقفيش المانعة.

لمعرفة ما إذا كانت مستويات «فيتامين د» قد تؤثر في فعالية مثبطات نقطة تقفيش المانعة، قام الباحثون بتحليل دم ٢٠٠ مريض مصاب بسرطان الجلد المتقدم قبل وبعد ١٢ أسبوعاً خلال العلاج المناعي.

ولوحظ معدل استجابة موائية لمثبطات نقطة تقفيش المانعة في ٥٦٠ بالمائة من المرضى في المجموعة الذين لديهم مستويات أساسية طبيعية من فيتامين «د» أو مستويات طبيعية تم الحصول عليها بكميات الفيتامين، مقارنة بـ٢٦٠ بالمائة في المجموعة ذات المستويات المنخفضة من فيتامين «د» من دون مكممات.

كان البقاء على قيد الحياة من دون تطور المرض - الوقت من بدء العلاج حتى تطور السرطان - في هذه المجموعات ١١٥ و٥٧٪، على التوالي.

وفي تعليقه على نتائج الدراسة، قال المؤلف الرئيسي لوكاس غالوس: «بالطبع، فيتامين «د» ليس في حد ذاته عقاراً مضاداً للسرطان، ولكن مستوى الفيتامين الطبيعي ضروري من أجل الأداء السليم لجهاز المناعة، بما في ذلك الاستجابة التي تؤثر فيها الأدوية المضادة للسرطان مثل مثبطات نقطة تقفيش المانعة».

## شكران مرتجى نجمة «إيمدغاسن»



الوطن

أعلنت إدارة مهرجان «إيمدغاسن» بدورته الثالثة في الجزائر عن استضافة النجمة السورية شكران مرتجى كضيفة شرف على التظاهرة السينمائية التي تنطلق يوم العاشر من شهر أيار الجاري. يشار إلى أن مرتجى أطلت على الشاشة الرمضانية بأربعة أعمال هي: «زقاق الجن، حارة القبة، صبياً فيليكس، الكرزون».

## صاعقة قوية قتل رجلاً

وكالات

رصدت كاميرا مراقبة لحظة ضرب صاعقة قوية رجلاً هندياً بعد انتهاء عمله في أحد المناجم، ما أدى إلى وفاته على الفور.

وأوضحت تقارير إعلامية أن الضحية يدعى بايو دانكومار ياداف وبيله من العمر ٣٦ عاماً، ويشتغل في منتجع.

وظهر الفيديو بايو وهو يغادر مكان عمله، قبل أن تفاجئه صاعقة قوية، أسقطته على الأرض فوراً. وفي منطقة جادشيرولي بولاية ماهاراشترا، توقيت زوجان وطفلهما بسبب صاعقة قوية ضربتهم لحظة ركوبهما دراجة نارية.

ويحذر الخبراء من مخاطر صواعق الرعد والبرق، حيث يتذرون على ضرورة تجنب البقاء في الخارج والوقوف في الأماكن المرتفعة.

## معاقبة رجل أجب ٥٥٠ طفلاً

وكالات

حكمت محكمة في لاهاي الهولندية بمنع رجل من التبرع بالمليد من الحيوانات المنوية، بعد أن أجب ما لا يقل عن ٥٥٠ طفلاً في هولندا ودول أخرى، وضلل أولياء أمور محتملين بشأن عدد الأبناء الذين ساعد في إنجابهم.

وأمر قاض بالمنع في أمر قضائي قدمه والدا طفل تم إنجابه بحيوانات منوية للتبرع، مؤسسة تمثل الآباء الآخرين.

وأشارت المحكمة إلى أنه بموجب الإرشادات الهولندية، يسمح للمتزوجين بالحيوانات المنوية بإنجاب ٢٥ طفلاً كحد أقصى من ١٢ أماً، لافتة إلى أن المتبرع كتب على الوالدين المحتملين بشأن تاريخ تبرعاته.

وقالت المحكمة في قرارها المكتوب: «المتبرع جوناثان، قدم الحيوانات المنوية للعديد من عيادات الخصوبة الهولندية، وعيادة في الدنمارك، إضافة إلى العديد من الأشخاص الآخرين الذين تواصل معهم من خلال الإعلانات والمنتديات عبر الإنترنت».

وقال القاضي إن المتبرع تعمد الكذب بشأن هذا الأمر من أجل إقناع الوالدين بأخذته كمتبرع، وواجه كل هؤلاء الآباء الآن حقيقة أن أطفال عائلاتهم هم جزء من شبكة قراية ضخمة، مع مئات من الإخوة غير الأشقاء، وهو ما لم يختاروه».

واستطرد: «هذا كان أو يمكن أن يكون له عواقب نفسية اجتماعية سلبية على الأطفال، لذلك من مصلحتهم لا يتم توسيع شبكة القرابة هذه أكثر من ذلك».

وأمرت المحكمة الرجل بوقف جميع التبرعات فوراً، وقالت إنه يجب أن يدفع ١٠٠ ألف يورو (١١٠ ألف دولار) لكل قضية إذا خالف الحظر.

## تحديد موعد محاكمة شاكيرا

وكالات



## القهوة لإنقاص الوزن

وكالات

تحذر تقرير عن أهمية القهوة لفقدان الوزن، وبالتالي يمكن أن تكون إضافة صحية للنظام الغذائي إذا كان الشخص يتطلع إلى خسارة بضعة كيلوغرامات، وذلك بفضل قدرتها على تنظيم الشهية وتحفيز بدء عملية التمثيل الغذائي.

ولفت اختصاصية التغذية كيلي جوز في التقرير إلى أن القهوة تعزز فقدان الوزن، لأنها تقلل الشهية، وتظهر الدراسات أن شرب القهوة حتى أربع ساعات قبل الوجبة يمكن أن يقلل من كمية الطعام الذي يتم تناوله، لاسيما أن القهوة تحفز جزءاً من الجهاز العصبي اللارادي، الذي ثبت أنه يقلل الجوع ويزيد الشبع.

وكذلك توصلت بعض الأبحاث إلى أن خصائص القهوة المعززة لإنقاص الوزن يمكن أن تتبّع من آثارها على توازن الطاقة. وبشكل أكثر تحديداً، يعتقد أن القهوة تزيد من استهلاك كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم كل يوم، وتوضح كيلي قائلة: «نتائج الدراسات تشير إلى أنه يمكن أن يؤدي استهلاك الكافيين إلى زيادة حرق السعرات الحرارية بنحو ٨٠-١٥٠ سعرة حرارية».

وكشف التقرير أن حمض الكلوروجينيك، وهو مركب موجود في حبوب البن، يعزز عملية التمثيل الغذائي للدهون. ومن المرجح أن حمض الكلوروجينيك ينظم بعض الإنزيمات والمسارات التي تشارك في تراكم الدهون، وبالتالي تقليل الدهون في الجسم. وظهور أبحاث أخرى أن شرب فنجان من القهوة قبل الذهاب إلى صالحة الألعاب الرياضية يمكن أن يكون مفيداً أيضاً، وذلك بفضل

الكافيين.

## أشياء تؤثر سلباً في القلب والرئتين

وكالات

أعلن الدكتور أمير خان، اختصاصي الطب التجديدي أن عيادة الروائح (البخور) ومعطرات الهواء وغيرها تؤثر سلباً في القلب والرئتين.

وأشار إلى أن هناك ثمانية أشياء منزلية تؤثر سلباً في حالة القلب والرئتين. وهذه الأشياء وفقاً له هي إضافة إلى تلك المذكورة أعلاه: مزيادات العرق ومعطرات الهواء والهباء الجوي وبخاخات الشعر ومساحيق التنظيف ومزيادات الدهون في المطبخ والحمام.

وقال: «تحتوي هذه المستحضرات على مواد عضوية طيارة تهيج الجهاز التنفسي ويمكن أن تسبب التهابات الدووار وتلف الأعصاب وأعضاء الجسم الأخرى». وأكد ضرورة وجود أكبر عدد ممكن من النباتات في غرف المنزل، لأنها تقي الهواء وتريح العيون.

## طفل ينقذ ٧٠ طفلاً

وكالات

أصبحت محكمة النجمة الكولومبية شاكيرا بتهمة الاحتيال الضريبي، قريبة بعض الشيء، بعدما حددت محكمة في مدينة برشلونة، حيث عاشت شاكيرا مع شريكها السابق لاعب كرة القدم الإسباني جيرارد بيكيه، موعداً لبدء حكمتها.

وأفادت مصادر قانونية بأن المحكمة حددت يوم ٢٠ يونيو تشرين الثاني منتصف الاستثنائي على تصرفه الاستثنائي والشجاع، بعد إنقاذه حافلة مدرسية كانت تقل المزعومة، إذ من المقرر أن تتم المحاكمة على ١٢ جلسة، خلال شهرى تشرين الثاني وكاون الأول.

ويظهر الفيديو لحظة إنقاذ شاكيرا التي تعيش في ميامي حالياً في مجلسها الذي من المقرر أن تدلي فيها بشهادتها، وفي اليوم الأخير للدورة على الأدعى، حيث تنهى نحو ٧٠ طفلاً في طرق مزدحم.

وتمكن ديلون من إيقاف المركبة في منتصف الطريق باستخدام فرامل اليد، حرام ضد سلطات الضرائب بالاحتياط على ١٤,٥ مليون يورو، بين عامي ٢٠١٢ و٢٠١٣، من خلال التظاهر بأنها لم تكون تقيم في إسبانيا. حسب ما كشف المسؤول عن المدارس الرسمية في الأماكن المرتفعة.