

6 الجمارك: لا وجود لصلاحيه معينة للبيان الجمري لكن هذا لا يعني قبول بيانات منظمة قبل 2016

7 قريبا بولمانات جديدة لـ«السورية للنقل والسياحة» في الخدمة

8 محافظ دمشق: الجاهزية الكاملة لرجال الإطفاء في هذه الأيام التي تشهد ارتفاعا بدرجات الحرارة

10 محال تجارية تغلق أبوابها في اللاذقية.. والتموين يحذر: فتح المحل أو التسميع!

## انخفاض منسوب «الفرات» يندب بكارثة إنسانية

### الاحتلال التركي يواصل قطع المياه عن الحسكة وريفها للشهر الرابع

وكالات

وسط الحديث عن بدء كارثة إنسانية جديدة تلوح بالأفق مع استمرار انخفاض منسوب مياه الفرات نتيجة حبسها، واصل الاحتلال التركي حرمان أكثر من مليون مواطن من مياه الشرب في مدينة الحسكة، والتجمعات السكانية الممتدة على خط جر المياه من علوك حتى منطقة الحمة مروراً بمنطقة تل نمر، لتبقى المبادرات الحكومية للتخفيف من معاناة الأهالي حلاً لإسعافية فقط.

الاحتلال التركي واصل للشهر الرابع على التوالي، قطع المياه عن أبناء مدينة الحسكة وسط معاناة كبيرة في تأمين المياه للصحة للشرب والخاصة بالاستخدامات المنزلية، ورغم كل الإجراءات الحكومية والأهلية والخيرية للتخفيف من المعاناة، التي تبقى حلاً لإسعافية تكون الحاجة أكبر من ذلك بكثير.

وحسب «سانا» فإنه ومع استمرار الاحتلال وإصراره على قطع المياه عن أبناء الحسكة، تستمر الإجراءات الحكومية لإيصال مياه الشرب النظيفة ونقلها عبر الصحاريج من خلال المنظمات غير الحكومية والمؤسسات الأهلية والمبادرات الخاصة التي تنفذ بإشراف لجنة الإغاثة الفرعية في المحافظة.

وأكد نائب محافظ الحسكة حسن الشمهود، استمرار مبادرة «قطرة ماء» التي تنفذ بالتعاون ما بين مديرية الشؤون الاجتماعية ومجلس مدينة الحسكة، حيث يتم يومياً إدخال 6 صهاريج من الحجم الكبير بإشراف اللجنة الفرعية للإغاثة، إضافة إلى مبادرات الدوائر الرسمية في المحافظة والتي تسهم يومياً بنقل كمية من المياه في ظل السعي للوصول إلى كل المنازل.

وأشار الشمهود، إلى أن إجمالي ما يتم إدخاله يومياً عبر مبادرة «قطرة ماء» يقرب من 400 متر مكعب، وهذه الكمية قليلة إذا أخذنا بالاعتبار الكمية التي كانت تنبعث من آبار علوك والتي تصل إلى 60 ألف متر مكعب يومياً في الأوضاع الطبيعية، لذلك تواجه صعوبة كبيرة في الوصول إلى كل المنازل، وخاصة في ظل الارتفاع الكبير لدرجات الحرارة والتي تفرض زيادة في استهلاك المياه.

مدير عام المياه في الحسكة محمود عثمة من جانبه، قال في تصريح مماثل: إن «كل الإجراءات المتخذة تبقى في إطار الحلول الإسعافية لتخفيف المعاناة عن الأهالي، والحل الوحيد هو السماح لعمل المؤسسة بالدخول إلى محطة علوك لإجراء أعمال الصيانة والتشغيل وهذا الحل الوحيد لديوميتها واستمرار الضخ، ولا بد من تدخل المجتمع الدولي وهيئات حقوق الإنسان لوقف هذه الجريمة بحق مليون مواطن يعانون قطع المياه منذ عدة سنوات».

وكالات

## لوكاشينكو اعتبر أن مقاتلي «فاغنر» يثيرون التوتر برغبتهم في التحرك نحو بولندا

### بوتين: إهفاق الهجوم الأوكراني المضاد والمرترقة يعانون بسبب غيابهم

وكالات

أعلن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين إهفاق الهجوم الأوكراني المضاد رغم استمراره، مشيراً إلى أن المرتزقة الأجانب يتكبدون خسائر كبيرة بسبب الغياب، في حين كشف الرئيس البيلاروسي ألكسندر لوكاشينكو أن مقاتلي «فاغنر» يثيرون التوتر برغبتهم في التحرك نحو بولندا.

بوتين وخلال لقائه مع نظيره البيلاروسي ألكسندر لوكاشينكو في قصر كوستانتينوفسكي في سان بطرسبورغ، أكد أن المرتزقة الأجانب في أوكرانيا يعانون خسائر كبيرة بسبب غيابهم، كاشفاً أن الخسائر في صفوف القوات المسلحة الأوكرانية تجاوزت 26 ألف شخص خلال الفترة الأخيرة.

وأشار بوتين إلى أنه يتم تنفيذ جميع خططها، حتى بوتيرة أفضل مما توقعنا، وأود أن أشير إلى الحالة الجيدة لاقتصادنا كل من روسيا وبييلاروس، مضيفاً: بالطبع، سنتحدث أيضاً عن القضايا الأمنية في المنطقة وأمل أن تكون هناك فرصة أخرى اليوم وغداً لمناقشة كل هذا.

من جانبه طلب لوكاشينكو من نظيره الروسي بحث إمكانية دعم سكان غرب أوكرانيا، في إشارة ضمنية لاحتمال تدخل بولندا والغرب عسكرياً في أراضيهم.

وقال لوكاشينكو خلال اجتماعه مع بوتين: إذا احتاج سكان غرب أوكرانيا ذلك، فإننا بالطبع سندعمهم، وأطلب منكم التفكير شخصياً في هذه القضية، وبجانبها، مضيفاً: بطبيعة الحال، أعول عليكم دعمنا في هذا الاتجاه، إذا طلبت أوكرانيا الغربية هذا المساعدة، سنقدم بالطبع جميع أشكال الدعم للسكان هناك.

وفي وقت سابق خلال المحادثات مع بوتين، قال لوكاشينكو: إن خطط تقطيع أوصال أوكرانيا

وكالات

## أراكيل وحفلات شواء ولعب «الشدة» وطقوس محببة «زلزال الشوب» يدفع الحلبيين لقضاء ليلهم في الطرقات

حلب - خالد زنگلو

استحضرت موجة الحر الشديدة وغير المهدوء قبلاً، ذاكرة الحلبيين القريبة بزلزال الـ 6 من شباط الماضي الذي ضرب المدينة، ودفعهم لقضاء ليلهم في الطرقات.

وفي ظل التقنين الكهربائي الجائر المصحوب بارتفاع درجات الحرارة فوق معدلها بسبع درجات، اضطر الكثير من أبناء حلب إلى قضاء

وكالات

وكالات

وكالات

## الجيش يتصدى لهجمات خلايا «داعش» في بادية دير الزور

# لجنة الاتصال العربية تنعقد في القاهرة

## منتصف الشهر القادم



الجيش العربي السوري يواصل تحركاته للرد على هجمات خلايا «داعش» الإرهابية في البادية (عن الانترنت)

يقول الإهراق فعله في أي مجتمع... من جهته أيد السوداني ما جاء على لسان الرئيس الأسد بخصوص تحدي المخدرات، وقال: «هذه الظاهرة الخطيرة التي تهدد مجتمعاتنا، وتدخل في داخل صفوف شبابنا بشكل مدمر وخطير، ونقاشنا اليوم وما اتفقنا عليه من إيجاد آليات للتنسيق والتعقب والمتابعة، هو الأسلوب الأمثل لمواجهة هذه الظاهرة الخطيرة».

ويأتي الاجتماع الأول للجنة الأردنية- السورية لمكافحة تهريب المخدرات عبر الحدود، قبل أسابيع قليلة من انعقاد اجتماع لجنة الاتصال العربية التي أقرتها الجامعة العربية بخصوص تنفيذ مخرجات اجتماع عمان التشاوري، حيث علمت «الوطن» من مصادر متابعه أن اللجنة ستعقد أول اجتماعاتها في العاصمة المصرية القاهرة في السادس عشر من الشهر

## أبو سعدى: سيتم نشر قراراته عبر الإعلام

### «الوطن» في جلسة المكتب التنفيذي لمحافظة ريف دمشق

عبد المنعم مسعود

حضرت «الوطن» جلسة المكتب التنفيذي أمس في محافظة ريف دمشق الذي يعقد اجتماعاته يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع برئاسة المحافظ وأعضاء المكتب التنفيذي في المحافظة.

وبين محافظ الریف صفوان أبو سعدى خلال الاجتماع أن جلسات المكتب التنفيذي للمحافظة تعتبر جلسات سرية وفقاً للقانون، لكن ما يتم مناقشته من موضوعات وما يتم اتخاذه من قرارات ليس سريراً وسيتم نشره للاطلاع عليه سواء من المواطنين أم الإعلام.

وأكد أبو سعدى أن محافظة الریف أنجزت خلال الفترة كماً كبيراً من الأعمال المتركمة وإعادة تفعيل العديد من المديرات بما يخدم المواطن ويسهم في تيسير معاملاته الإدارية مثل مديرية هندسة المرور ومديرية الخدمات العامة.

وأضاف أبو سعدى: تم العمل أيضاً على اختصار المسار الزمني وضبطه للعديد من المعاملات والقرارات التنفيذية التي يتم اتخاذه في المحافظة من تشكيل لجان وغيرها خصوصاً فيما يخص المخططات التنفيذية وأحكام المرسوم رقم 1982 وكذلك فيما يخص التعديلات الدورية للمخططات التنظيمية وتشكيل لجان الهدم المركزية الفرعية وفق المرسوم 40 لعام 2012 وذلك إضافة للقرارات التنظيمية المحالة للوحدات الإدارية وفق الصلاحيات الممنوحة لها بموجب القانون 107 لعام 2012.

وتابع المكتب التنفيذي برئاسة المحافظ مناقشة موضوعاته بماوافة على السماح للمديرات بالعمل في ريف دمشق وفقاً لقرار الحكومة مع وجود الضوابط اللازمة كمنع استخدام الشبكة الكهربائية والابتعاد عن محولات الكهرباء وموافقة الجوار وعدم الإزعاج إضافة لموافقة مديرية البيئة.

وتبين خلال مناقشة هذا القرار أن عدد المناطق التي تستخدم فيها الأمبيرات يبلغ 26 وحدة إدارية من أصل 106 وحدة، فهناك وحدات إدارية لا توجد فيها أمبيرات نهائياً مثل تل الجرمان ودير عطية وغيرها، في حين توجد في الوحدات الإدارية التي فيها كثافة في العمل الصناعي الحرفي مثل سقبا ودوما وعربين وغيرها.

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

وكالات

















## هرمون النوم يطيل نضارة الأطعمة السريعة التلف

### وكالات

اكتشف علماء جامعة إديت كوان الأسترالية أن هرمون الميلاتونين يمكنه إطالة نضارة الأطعمة القابلة للتلف بما فيها الخضار والفواكه والثمار. ووفقاً للباحثين يفقد نحو 40 بالمئة من الفواكه والخضراوات الطازجة نضارتها في الطريق من المزرعة إلى المستهلك. ويمكن السبب الرئيس في تبريدها خلال عملية التخزين، حيث إن متوسط درجة حرارة تخزين الفواكه والخضراوات شبه الاستوائية في أغلب الأحيان تتراوح بين 4 و 8 درجات مئوية، في حين أن درجة الحرارة المثالية لتخزينها هي 10-20 درجة مئوية. وتمكن العلماء من الحصول على أدلة عديدة تشير إلى إمكانية استخدام هرمون الميلاتونين في حل هذه المشكلة. ومعلوم أن هذا الهرمون موجود في جميع الكائنات الحية لتنظيم النوم. وقد اتضح أن تفاعل هذا الهرمون مع الفواكه والخضراوات يقلل من عواقب تبريدها ويقوي الأغشية عن طريق الحفاظ على مستويات أعلى من مضادات الأكسدة. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يصبح الميلاتونين بديلاً آمناً للمواد الكيميائية الخطرة لمعالجة الأغذية.

## ديمة قندلفت تستمتع بالهاء



### الوطن

نشرت النجمة ديمة قندلفت صوراً لها وهي بملابس السباحة، هذه الهواية التي تمارسها صيفاً وشتاءً، وعلقت: «أستمتع بالماء وكل قطرة منه». يشار إلى أن قندلفت ظهرت خلال الموسم الرمضاني ببطولة مسلسل «العرجي»، إضافة إلى تألقها قبل ذلك بالمسلسل المعرب «ستيليتو».

## أغذية تشعرك بالبهجة خلال الصيف

### وكالات

كلما ازدادت درجة حرارة الصيف يزداد بحث الناس عن المشروبات والمأكولات التي تبعدهم عن حرارة الصيف، وتشعرهم بالانتعاش والبهجة معاً، ورغم سخونة هذا الفصل إلا أنه يحنو على الإنسان بكمية كبيرة من هذه الأغذية. وتتميز فواكه وخضراوات الصيف باحتوائها على كمية كبيرة من المياه التي ترطب جسم الإنسان، وتعوض المياه الضائعة في العرق، وكذلك على ألياف وفيتامينات تنشط الجهازين العصبي والهضمي. ونصح متخصص التغذية، بهاء ناجي بالاهتمام بشكل خاص وأساسي بالإكثار من شرب المياه، منها إلى أننا إن كنا في الشتاء نحتاج لشرب لترين من المياه يومياً، فإنه في الصيف نحتاج إلى 3؛ لنحافظ على حيوية الجسم ودرجة حرارته. ويفضل ناجي إضافة الليمون للماء؛ لكون الليمون في فترة الصيف يحسن كفاءة الجلد الذي يكون معرضاً دائماً لأشعة الشمس، فيحميه من الأمراض الجلدية كالتهيجات والأورام. هناك فواكه أيضاً تساعد على زيادة نسبة المياه التي تتناولها بطريقة غير مباشرة، وترطب الجسم، بجانب احتوائها على فيتامينات كثيرة، مثل البطيخ والشمام والتين.

## أثر غريب لتمارين «اليوم الواحد»

### وكالات

كشفت دراسة جديدة أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة إلى الشديدة في عطلة نهاية الأسبوع تقلل من الإصابة بالسكتات الدماغية ونوبات القلب. وأفادت مجلة علمية بأن الرياضة مفيدة للصحة العامة والقلب بشكل خاص، وتوصي الإرشادات بضرورة ممارسة 150 دقيقة من النشاط المعتدل إلى القوي أسبوعياً. وذكرت مجلة علمية أن نحو 90 ألف شخص في منتصف العمر من الأصحاء ارتدوا عصابات المعصم (مقاييس التسارع) التي تتبعت نشاطهم، إذ سجلت مستويات نشاطهم لمدة أسبوع مع إيلاء اهتمام خاص للنشاط المعتدل إلى القوي. ووجد الباحثون أنه في السنوات الست التي أعقبت تقييم مقاييس التسارع، كان الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً معتدلاً إلى قوي أقل إصابة بالسكتات الدماغية ونوبات القلب. وحسب المجلة، كانت النتيجة الجديدة لهذه الدراسة أنه لم يكن هناك اختلاف في النتائج لدى الأشخاص الذين قاموا بأكثر من نصف نشاطهم في عطلة نهاية الأسبوع، مقارنة بأولئك الذين قاموا بتوزيعها على مدار الأسبوع.

## شاب يسرق قبعة محمد عبده

### وكالات

وثق شاب يحمل الجنسية اليمنية، لحظة اقتحامه الغرفة الفندقية التي يقيم فيها الفنان السعودي محمد عبده في مدينة نجران وسرقة قبعته في مقطع فيديو بثه عبر حسابه في تطبيق «سناب شات». وأعلنت الشرطة القبض على الشاب و 4 آخرين اشتركوا معه في الواقعة. وفي التفاصيل، وثق الشاب اليمني الذي اعتبر نفسه من أشد معجبي محمد عبده، لحظة دخوله الفندق الذي يقيم فيه «فنان العرب» متسللاً، حيث كان يتطلع للقائه فحسب. ولدى صعوده إلى الطابق الذي يوجد فيه الجناح الفندقي الخاص بالمطرب السعودي مستخدماً المصعد، وجد باب غرفته مفتوحاً ما دفعه للدخول من دون استئذان. وشاهد الشاب القبعة إلى جانب التلفاز؛ فقام بسرقتها مبرراً فعلته برغبته في تطبيق كلمات أغنية «أبي منه الخير»، التي جاء في كلماتها: «سرقني ما دريت أنه سرقني.. سلبني وأحسب إني فاطن له». وعلّق الشاب على الفيديو: «أسف.. سامحتني من محبتك جيت أبغي أشوفك وما لقيت إلا قبعتك وحببت أطبق أغنية سرقني». وأعلن «الأسمن العام» السعودي القبض على الشاب والأشخاص الذين ساعدوه في فعلته.

## سيرين عبد النور: «الزواج زي البطيخة»

### وكالات



وصفت الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور تجربة الزواج بأنها واحدة من أخطر التجارب التي خاضتها، في حين الأمومة أعظمها. وقالت: «أكثر حاجة خطيرة عملتها في حياتي الزواج؛ لأنه زي البطيخة، والحمد لله طلعت حمراً». ولفتت سيرين إلى أن أعظم تجربة عاشتها هي الأمومة، ونصحت الفتيات بالزواج من الشخص المناسب، قائلة: «أعظم تجربة في حياتي الأمومة، الأمومة شيء عظيم، وأنا بدعي كل بنت خائفة أنها تتجوز ويبقى عندها عيلة، أنت عليك بس تختاري الشخص المناسب، وهتكوفي كتير مبسوطة بأنك تكوفي أم».

## شعار «الطائر الأزرق» في خطر

### وكالات

قال الملياردير الأميركي إيلون ماسك إنه يتطلع لتغيير شعار منصة «تويتر» للتواصل الاجتماعي، فهل سنرى نهاية قريبة لـ«الطائر الأزرق»؟ وكتب على المنصة التي يملكها: «سنودع قريباً العلامة التجارية لـ«تويتر»، وتدرجياً كل الطيور». وأضاف: «إذا نُشر شعار يتمتع بقدر كاف من الجودة الليلية، فسنتقله حول العالم غداً». ولم يذكر ماسك مزيداً من التفاصيل. يذكر أن موقع «تويتر» اشتهر منذ انطلاقه بشعار «الطائر الأزرق»، وشهد على مر الأعوام تغييرات طفيفة، لم تهدد وجود الطائر الشهير.

## «أوميغا 3» تحافظ على

### الرتين

### وكالات

كشفت دراسة طبية حديثة عن فائدة أحماض «أوميغا 3» الدهنية، كتلك التي توجد في التوتة والسلمون والسريدن، بالنسبة لصحة الرتتين. ووفق الدراسة، فإن هذه الأحماض الدهنية ذات تأثير إيجابي على الرتتين. «أوميغا 3» لها خصائص مضادة للالتهابات تساعد في الحفاظ على صحة الرتة، كما تحسن من وظائف الرتة. وهناك أطعمة أخرى غير الأسماك تحتوي على «أوميغا 3» منها: بذور الكتان وزيت بذور الكتان، الجوز، فول الصويا وزيت فول الصويا، بذور الشيا، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.

## أنواع من الأطعمة يهدد نقصها القلب

### وكالات

قام فريق دولي من الباحثين بتحليل النظام الغذائي لنحو 245 ألف شخص حول العالم وتحديد ستة أنواع من الأطعمة، أدى نقصها إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأكد العلماء أهمية النظام الغذائي لحالة جسم الإنسان- من النوم السليم إلى الصحة العقلية. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فقد ركز العلماء بشكل أساسي على مخاطر بعض الأطعمة التي تميز النظام الغذائي الغربي، ولم يجرؤوا المزيد من الأبحاث العالمية حول الأطعمة الصحية. لمعرفة كيفية تأثير بعض الأطعمة التي تعتبر صحية على حالة القلب والأوعية الدموية، قام فريق دولي من العلماء بدمج البيانات من عدة دراسات. كانت العينة النهائية نحو 245 ألف شخص يعيشون في 80 دولة، ما جعل من الممكن توسيع نطاق السكان المشمولين بشكل كبير، وليس قصره على دول العالم الغربي. وأظهرت النتائج بشكل لا لبس فيه أن اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والمكسرات والبقوليات والأسماك ومنتجات الألبان يرتبط بانخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات في جميع مناطق العالم، وخاصة في البلدان ذات الدخل المنخفض حيث يتم استهلاك هذه المنتجات بشكل منخفض. ومع ذلك، أكد العلماء أنه إضافة إلى الاختيار الصحيح للمنتجات، يجب مراعاة الاعتدال في التغذية، على سبيل المثال، إن تأثير قلة استهلاك اللحوم والحبوب في الصحة لا يقل عن تأثير الأسماك أو الحليب. وللبقاء بصحة جيدة، أدخل الفواكه والخضراوات في كل وجبة، والمكسرات مرة واحدة في اليوم، ومنتجات الألبان مرتين في اليوم، ويجب أن تؤكل البقوليات من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع، ويجب أن تؤكل الأسماك يوميًا على الأقل من سبعة. البدائل المحتملة لمثل هذه الأطعمة تشمل اللحوم الحمراء أو الدواجن من الأطعمة الحيوانية والحبوب الكاملة من الأغذية النباتية.