

تخصيص مازوت القطاع العام المتوفّر من العطلة لمازوت التدفئة

كعنان لـ«الوطن»: لابد من تصحيح الأجور وما يحصل لدينا هو تضخم التكلفة

قانون جديد لمكافحة التسول في وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل

الأمطار الأخيرة حسّنت من غزارة مياه نبع الفيجة فزادت ساعات التزويد

الرئيس الأسد يصدر قانوناً يجيز تأسيس شركات مساهمة مشتركة في القطاع الزراعي

إسقاط ثمانى مسيّرات في ريفي حلب وإدلب وتدمر مستودع ذخيرة ومقتل عدة مسلحين

الجيش والجيش الروسي يكتفان عمليات احتشاد إرهابيي «القاعدة» في «خفض التصعيد»

وأشارت المصادر إلى أن ضربات الجيش العربي السوري المكثفة امتدت لتطول إرهابيي «القاعدة» من «الحزب التركستاني» في حماه سهل الغاب بريف حماه الغربي بالتزامن مع استهداف مناطق ارتكانز إرهابيي «النصرة» بالغارات من بلدات قرطاج وغفر وعدها والقصرين في ريف حلب الغربي، حيث توجد لهم بهؤللاء الذين يشنون اعتداءات تجاه مواقع الجيش العربي السوري في الفوج 46 ومحور الفوج 46 ومحور أورم المغربي.

وأكّدت المصادر مقتل وجرح العشرات من الإرهابيين، إضافة إلى تدمير حصانتهم ومدفعية ثقيلة ومحركات وأليات عسكرية كانت تقلّم خال تحرّكات لهم رصدتها الطائرات المسيرة للجيش العربي السوري وتعاملت معها بالأسلحة المسائية.

إلى ذلك، استهدفت المقاتلات الروسية أمس مواقع عديدة لارهابيين في ريف إدلب الغربي بعد تثبيت طعامتها في الأيام الأخيرة، وأفادت مصادر محلية لـ«الوطن» بأن الجيش الروسي شن غارات عدة أمس استهدفت مستودع ذخيرة شمال بلدة القطرة غرب مدينة إدلب، ما أدى إلى تدميره بشكل كامل ومقتل جميع إرهابيي «النصرة» الموجودين حراسة.

وقالت المصادر المحلية إن المقاتلات الروسية دفعت ضربات دمرت مستودعاً «للنصرة» يعتقد أنه يستخدم لتخفيض طائرات «درون» داخل مزرعة تقع بين حوش الشيش بحرب وبلاطة أريناز شمال غرب محافظة إدلب.



الجيش السوري بالتعاون مع الطيران الروسي يستهدف مقرات الإرهابيين في ريف إدلب (عن الانترنت) بالطيران الم sisier والقضاء على عدد كبير منهم، وسفون وغليف والقطارة وغفر، عدو ما أدى إلى تحطيم الإرهابيين ومتلقيهم التلكي داخل نقاط المراقبة العسكرية غير الشرعية وحالة من التوحيد والجيش التركستاني الإرهابي.

وفي السياق ذاته، ذكرت مصادر ميدانية من الإرهابيين، أن يوم أمس شهد صربات مدفعة «الوطني»، أن يوم أمس شهد صربات مدفعة وصاروخية مكثفة من الجيش العربي السوري داخل ما يسمى بـ«النصرة»، وأنصارها، التي يقودها «النصرة»، غير واجهة الحالية التي تنسى «يبيه» كتف الزاوية.

حلب - خالد زنكلو
حمادة - محمد أحمد حمادي
دمشق - الوطن - وكالات

أسقطت وحدات من الجيش العربي السوري أمس ثمانى طائرات مسيّرة لارهابيين في ريفي حلب وإدلب، بالتزامن مع تكثيف الجيش والطيران الروسي عملياته لاحتضان التنظيمات الإرهابية في منطقة «خفض التصعيد» شمال غرب البلاد ما أدى إلى مقتل واصابة عدد كبير من الإرهابيين بينهم متزعمون غير سورين.

وقالت وكالة «سانا» عن وزارة الدفاع قوله في بيان أمس: إن وحدات من الجيش العربي السوري العامة على مطاري دمشق وحلب، تحدثت ميليات الخدمة على مطاري حلب وحلب، تحدثت ميليات الحربية الروسية عملياتها لاحتضان التنظيمات الإرهابية في منطقة «خفض التصعيد» شمال غرب البلاد ما أدى إلى مقتل واصابة عدد كبير من إسقاط وتمدير ثمانى طائرات مسيّرة لارهابيين وبنها متزعمون غير سورين.

وذكرت وزارة الدفاع في بيان آخر لها على

موقعها الإلكتروني أن إغلاق الإرهابيين القتلى يتقدّم

لما يعرّف بـ«تنظيمات «يبيه تحرير الشام» وأنصار

الرغم من الأمان الثنائي أصبح الآن آمن من أي وقت

مضى ورغم الاختلاف والتوجه في حجم الحصص

ومن ثم تغييراته في مقدار الدعم الذي يحصل عليه

الطلعات على مروحيات مروحية إسرائيلية

وتحطيم سلسلة عمليات نوعية «النهاية»

وهي عملية تدميرية

وتحطيم سلسلة عمليات نوعية «النهاية»

**الجيش والدرب الروسي يكتفان عمليات
اجتثاث إرهابيي «القاعدة» في «خفض التصعيد»**

مَنْ يَصْدِ 80 يَوْمًا
يُسْتَطِعُ الصَّمْدَ أَبْدًا



وتقديرات أممية» كما أكد أن «إسرائيل نفذت ضرباتها في غزة بمستوى دمار لا مثيل له في هذا القرن». تدرك حماس أن عملية «طوفان الأقصى» قد شكلت مدخلاً لتحولات جيوسياسية إقليمية، ولربما عالمية، سوف تحتاج لوقت الذي يتم فعل تبليورها بشكل يجعل منها قابلة للاستثمار، ولذا، والحال هكذا، فإنه سيكون من الخطأ الخوض لضغوط الميدان، على الرغم من حجم الآلام والكوارث التي يستولدتها، من أجل التوصل إلى اتفاق قد يقلل، فحسب، من هذه الأخيرة، الأمر الذي تؤكده التسريبات الصادرة عن القاهرة التي يشير بعضها أن المصريين سألوا وفد حماس عن المفترق القابل للتطبيق، فكان الجواب هو أن «لا يتم إعلان لوقف إطلاق النار بل تعليق العمليات العسكرية» على أن «يجري خلال ذلك إطلاق دفعة من الأسرى»، ثم الاتفاق على «آلية إدارة الوضع أمنياً في غزة، ومن يدير إعادة الناس إلى بيوتهم». هذه الأوجبة الأخيرة لحماس يعني أنها مدركة جيداً لكيفية تحويل حقائق الميدان إلى مكاسب سياسية حيث من المؤكد أن الأولى ستكون بلا قيمة حقيقة ما لم يتبعها هذا الفعل الآخر.

نحو تحقيق المزيد من النجاحات التي تؤكدها حالات الالتحام الأسطورية والتي من شأنها أن تثخن جراحاتها في جسد الآلة العسكرية المترهل بدرجة تثير الكثير من الشكوك لدى جمهورها قبل أن تفعل لدى خارج بدا أنه أكثر يقيناً بذلك، وأن هذا يتيح، وفي الأمر ما يدعوه إليه، رفع سقف شروطها للأمر الذي يبين من خلال التسريبات التي تشير إلى أن حماس حددت عنواناً واحداً لأي صفقة جديدة محتملة هو «وقف تام للحرب» قبل الدخول في أي تفاصيل أخرى، وهو ما يتأكد عبر ما أبلغت به القيادة السياسية لحماس القطريين قبل أيام بـ«أنتا غير مفوضين بالبحث إلا في وقف إطلاق النار».

ما تسعى إليه إسرائيل الآن هو الحصول على أي نوع من الإنجاز العسكري مما تظهره «احتلالات» الآلة الدعائية لجيش الاحتلال بالغثور مثلاً، على راجمة صواريخ تتضخم الصورة المعروضة لها أنها مهجورة منذ زمن ليس بقصير، أو الغثور على نفق تشير الصور المعروضة له هو الآخر أنه خارج الخدمة منذ زمن شبيه بالسابق، أو الحصول على إنجاز سياسي يعتقد بأن من الممكن تحقيقه في المفاوضات التي تجري تحت سقوف للنار غير مسبوقة، الأمر الذي أكده تقرير لـ«الواشنطن بوست» كانت قد نشرته يوم السبت ٢٣ كانون الأول الجاري، واعتذر بـ«صور لأقمار صناعية مؤقتة، بال مقابل ترى حماس أن معطيات الميدان الذهابية مؤخراً

أمريكية، الأمر الذي يعني أن تلك الأكلاف ستدخل قريباً مرحلة لا طاقة للتركيز الإسرائيلي على احتمالها فيما إذا اتسع مدى الأولى، والشاهد هو أن تل أبيب ارتأت بعد مضي عشرين يوماً من ممارسة التدمير والقتل النازيين، أن لا مناص من العودة إلى المفاوضات الأمر الذي يمثل بحد ذاته «انكساراً» للإستراتيجية الإسرائيلية المعلنة، وتلك المستترة، التي ارتأت أن إطلاق أسراها أمر يمكن تحقيقه عبر قوة النار واستخدام المزيد منها.

لا يبدو أن مسار التفاوض ما بين إسرائيل والمقاومة الفلسطينية يسير على طرقات سالكة على الرغم من أن طرفه يビدان سلوكاً يشير إلى عدم وجود رغبة في الإعلان عن انفلاقاتها تماماً، لكن مرد ذلك، أي الطرقات غير السالكة، يعود إلى حسابات خاصة بكل طرف، فحكومة الحرب الإسرائيلي ترى أن حماس أنهكت عسكرياً، ثم إن وضعها الداخلي الفلسطيني ليس بأفضل حالاته قياساً للتصرحيات الإشكالية التي صدرت عن أكثر من مسؤول في السلطة الفلسطينية، ناهيك عن رياح إقليمية باتت على مواعيد جديدة وهي في مجلها ليست من النوع الخادم لمعركتها، وهذا، وفق رؤية حكومة الحرب، يجعل من الحركة على استعداد لأنضاج تسوية كبرى قد تشكل مدخلاً لنهاية الصراع وإن كان بشكل تجاه المدى الذي يمكن أن يستمر إليه انطلاقاً من أكالافه السياسية الباهظة، مع لحظ أن هذه الأخيرة باتت على مشارف أن تكون

واشنطن: حماس أضحت أكثر تم

وتقديرات أممية» كما أكد أن «إسرائيل نفذت ضرباتها في غزة بمستوى دمار لا مثيل له في هذا القرن». تدرك حماس أن عملية «طوفان الأقصى» قد شكلت مدخلاً لتحولات جيوسياسية إقليمية، ولربما عالمية، سوف تحتاج لوقت الذي يتم فعل تبليورها بشكل يجعل منها قابلة للاستثمار، ولذا، والحال هكذا، فإنه سيكون من الخطأ الخوض لضغوط الميدان، على الرغم من حجم الآلام والكوارث التي يستولدتها، من أجل التوصل إلى اتفاق قد يقلل، فحسب، من هذه الأخيرة، الأمر الذي تؤكده التسريبات الصادرة عن القاهرة التي يشير بعضها أن المصريين سألوا وفد حماس عن المفترق القابل للتطبيق، فكان الجواب هو أن «لا يتم إعلان لوقف إطلاق النار بل تعليق العمليات العسكرية» على أن «يجري خلال ذلك إطلاق دفعة من الأسرى»، ثم الاتفاق على «آلية إدارة الوضع أمنياً في غزة، ومن يدير إعادة الناس إلى بيوتهم». هذه الأوجبة الأخيرة لحماس يعني أنها مدركة جيداً لكيفية تحويل حقائق الميدان إلى مكاسب سياسية حيث من المؤكد أن الأولى ستكون بلا قيمة حقيقة ما لم يتبعها هذا الفعل الآخر.

نحو تحقيق المزيد من النجاحات التي تؤكدها حالات الالتحام الأسطورية والتي من شأنها أن تثخن جراحاتها في جسد الآلة العسكرية المترهل بدرجة تثير الكثير من الشكوك لدى جمهورها قبل أن تفعل لدى خارج بدا أنه أكثر يقيناً بذلك، وأن هذا يتيح، وفي الأمر ما يدعوه إليه، رفع سقف شروطها للأمر الذي يبين من خلال التسريبات التي تشير إلى أن حماس حددت عنواناً واحداً لأي صفقة جديدة محتملة هو «وقف تام للحرب» قبل الدخول في أي تفاصيل أخرى، وهو ما يتأكد عبر ما أبلغت به القيادة السياسية لحماس القطريين قبل أيام بـ«أنتا غير مفوضين بالبحث إلا في وقف إطلاق النار».

ما تسعى إليه إسرائيل الآن هو الحصول على أي نوع من الإنجاز العسكري مما تظهره «احتلالات» الآلة الدعائية لجيش الاحتلال بالعنور مثلاً، على راجمة صواريخ تتضخم الصورة المعروضة لها أنها مهجورة منذ زمن ليس بقصير، أو العثور على نفق تشير الصور المعروضة له هو الآخر أنه خارج الخدمة منذ زمن شبيه بالسابق، أو الحصول على إنجاز سياسي يعتقد بأن من الممكن تحقيقه في المفاوضات التي تجري تحت سقوف للنار غير مسبوقة، الأمر الذي أكده تقرير لـ«الواشنطن بوست» كانت قد نشرته يوم السبت ٢٣ كانون الأول الجاري، واعتذر بـ«صور لأقمار صناعية مؤقتة، بال مقابل ترى حماس أن معطيات الميدان الذهابية مؤخراً

أمريكية، الأمر الذي يعني أن تلك الأكلاف ستدخل قريباً مرحلة لا طاقة للتركيبة الإسرائيلية على احتمالها فيما إذا اتسع مدى الأولى، والشاهد هو أن تل أبيب ارتأت بعد مضي عشرين يوماً من ممارسة التدمير والقتل النازيين، أن لا مناص من العودة إلى المفاوضات الأمر الذي يمثل بحد ذاته «انكساراً» للإستراتيجية الإسرائيلية المعلنة، وتلك المستترة، التي ارتأت أن إطلاق أسراها أمر يمكن تحقيقه عبر قوة النار واستخدام المزيد منها.

لا يبدو أن مسار التفاوض ما بين إسرائيل والمقاومة الفلسطينية يسير على طرقات سالكة على الرغم من أن طرفه يビدان سلوكاً يشير إلى عدم وجود رغبة في الإعلان عن انفلاقاتها تماماً، لكن مرد ذلك، أي الطرقات غير السالكة، يعود إلى حسابات خاصة بكل طرف، فحكومة الحرب الإسرائيلي ترى أن حماس أنهكت عسكرياً، ثم إن وضعها الداخلي الفلسطيني ليس بأفضل حالاته قياساً للتصرحيات الإشكالية التي صدرت عن أكثر من مسؤول في السلطة الفلسطينية، ناهيك عن رياح إقليمية باتت على مواعيد جديدة وهي في مجلها ليست من النوع الخادم لمعركتها، وهذا، وفق رؤية حكومة الحرب، يجعل من الحركة على استعداد لأنضاج تسوية كبرى قد تشكل مدخلاً لنهاية الصراع وإن كان بشكل تجاه المدى الذي يمكن أن يستمر إليه انطلاقاً من أكالافه السياسية الباهظة، مع لحظ أن هذه الأخيرة باتت على مشارف أن تكون

**هاجم مقر قيادة مستحدث وقيادة «الفرقة ٩١» وأوقع قتلى وجرحى في تجمعات لجنة
حزب الله يكشف من استهدف موقع الاحتياط
الإسرائيли.. وإعلام الأخير: يوم صبح**

الاحتلال التركي يواصل اعتداءاته على مناطق سطرة «قدس» لل يوم الثالث على التوالي

دبر الزور. ونقلت الوكالة عن مصدر من «قدس» بدير الزور تأكيده أن مسلحين مجهولين استهدفوا بالأسلحة الثقيلة سيارة عسكرية للميليشيات على الطريق العام ببلدة الطيانة بريف دير الزور الشرقي، ما أسفر عن إصابة مسلح من «قدس». وأشار المصدر إلى أن نقاطاً لـ«قدس» على ضفاف الفرات في بلدات الجرذى وأبوا حربوب وجبل بريف دير الزور الشرقي، تعرضت لهجوم بالأسلحة الثقيلة، إضافة إلى تعرض نقطة تفتيش لـ«قدس» في ناحية الصور لهجوم بقذيفة صاروخية، اقتصرت الأضرار على الماديات، وفق المصدر.

وكان

أو أي قصف». ونشر الموقع الرسمي لما تسمى «الإدارة الذاتية» الكردية الانفصالية أمس حصيلة هجمات الاحتلال التركي أول من أمس، موضحاً أن جيش الاحتلال التركي شنّ ٤ هجوماً، منها بطائرات حربية، و٣٣ بطائرات مسيرة.

وأوضح الموقع أنه نتيجة للعدوان التركي تعيس أكثر من ٢٦٠ قرية ومدينة في ظلام دامس، حيث استهدفت طائرات الاحتلال التركى محطات الكهرباء في مدينة القامشلى وريفيها، كما طالت الهجمات والقصف الجوى كلاً من المالكية والدرّباسية بريف الحسكة.

إلى ذلك ذكرت وكالة «نورث برس» الكردية أن مسلحين مجهولين شنوا هجمات ضد «قدس»، بريف أو أي قصف».

وأوضح أن الطيران المسير قصف أيضاً صوامع قرية الطوبية التابعة لبلدة رميلان، إضافة إلى قصف نقطة ميليشيات «الأسايش» التابعة لـ«قدس»، وشركة إنشاءات غرب مدينة القامشلى.

وعلى خلفية الهجمات التركى علقت ما تسمى «الإدارة الذاتية» التي تهيمن عليها «قدس» التابعة الدوام في جميع مؤسساتها عدا المؤسسات التي تتطلب طبيعة عملها الاستمرار والبقاء في العمل.

ونقل «باسينيوز» عن «الإدارة» قولها في بيان «تنمع حركة السيارات التابعة لإدارات الذاتية وحصرها بالمؤسسات التي تتطلب طبيعة عملها الحركة»، كما أمرت بتوجيه كافة فرق الطوارئ والإسعاف لكون بجهوزية تامة والتحرك الفورى عند وقوع أي حدث

واصل الاحتلال التركى لليوم الثالث على التوالى اعتداءه على مناطق سيطرة ميليشيات «قوات سوريا الديمقراطية - قدس»، بالتزامن مع قيام مسلح العشير العربى باستهداف نقاط الميليشيات بريف دير الزور.

مصادر إعلامية معارضة ذكرت أمس أن طائرة مسيرة تابعة للاحتلال التركى استهدفت، موقعًا لـ«قدس» في قرية هرم شيخو الواقعة ما بين بلدة عامودا ومدينة القامشلى، حيث دوى انفجار عنيف في الموقع، من دون ورود معلومات عن سقوط خسائر بشرية.

موقع «باسينيوز» الكردى العراقى نقل عن مصادر محلية من المنطقة قولها، إن «الطيران التركى المسير قصف المنطقة الصناعية في مدينة قامشلى إضافة إلى

«الأغذية العالمي»: ٥٩٣ مليون دولار حاجتنا لتنفيذ أنشطتنا في سوريا لستة أشهر

A photograph showing a man wearing a light-colored short-sleeved shirt, a face mask, and gloves, handing a large plastic bottle of oil to a woman in a blue dress. They are standing in front of a wooden wall with the UN World Food Programme (WFP) logo and Arabic text. The Arabic text on the wall reads: "يقدم برنامج الأغذية العالمي هذه المساعدات الغذائية للتاربص والمتضرر من دون تمييز اجتماعي أو إثنوي، في إطار التضامن بالتعاون مع المنظمات الإنسانية". A small poster with two stylized human figures and social distancing instructions is visible in the background.

أعلنت منظمة برنامج الأغذية العالمي «WFP» التابعة للأمم المتحدة، أنها بحاجة لتمويل قدره ٥٩٣ مليون دولار أمريكي لتنفيذ أنشطتها في سوريا خلال الأشهر الستة المقبلة.

و جاء في تقرير المنظمة الشهري عن النشاطات المنفذة خلال تشرين الأول الماضي، وال الصادر في ٢٤ من كانون الأول، إنه بسبب نقص التمويل، سينتهي برنامج الأغذية العالمي ببرنامج المساعدة الغذائية العامة بحلول الشهر القادم، على حين يحتاج البرنامج إلى ٥٩٣ مليون دولار حتى حزيران ٢٠٢٤ لضمان تنفيذ جميع أنشطته في سوريا، حسبما ذكرت موقع إلكتروني معارض.

و حسب التقرير، ساعد برنامج الأغذية العالمي ٣,٣ ملايين شخص في جميع أنحاء سوريا خلال تشرين الأول الماضي، بما في ذلك نحو ٢٠١ ألف شخص من خلال التحويلات النقدية بقيمة ٢,٨ مليون دولار أمريكي.

و أوضح التقرير أنه في ظل تضاعف أسعار المواد الغذائية في سوريا منذ بداية عام ٢٠٢٣، فإن الأسر التي تحصل على الحد الأدنى للأجور لا تستطيع تحصيل سوي ٢٠ بالمائة من احتياجاتها الغذائية الشهرية.

ومنذ تشرين الأول الماضي، تضاعفت تكلفة السلة الغذائية المرجعية لبرنامج الأغذية العالمي لعائلة مكونة من خمسة أفراد منذ بداية عام ٢٠٢٣، لتصل إلى نحو ٩٢٨ ألف ليرة سورية (٨١ دولاراً أمريكياً) بسعر الصرف الرسمي لتشرين الأول).

وزادت التكلفة بنسبة ١٦٢ بالمائة خلال الأشهر الـ١٢ الماضية، وتضاعفت أربع مرات في عامين، وعلى الرغم من زيادة الحد الأدنى للأجور في آب الماضي بنسبة ١٠٠ بالمائة، فإن الأسرة التي لديها الحد الأدنى للأجور لا يمكنها سوي توفير ٢٠ بالمائة من احتياجاتها الغذائية الشهرية، وفق التقرير.

وأضاف التقرير: «بسبب الغارات الجوية الإسرائيلية المتعددة على مطاري دمشق وحلب، تجمدت عمليات الخدمات الجوية الإنسانية للأمم المتحدة «UNHAS» في سوريا منذ ١٢ من تشرين الأول الماضي حتى الآن، ويستكشف برنامج الأغذية العالمي خيارات لاستئناف العمليات».

وفي الرابع من الشهر الحالي حدد برنامج الأغذية

المقاومة العراقية تجدد استهداف قاعدة الاح்�تلال الأميركي غير الشرعية في الشدادي

واجه الاستهداف الأحدث أمس لقيادة الشدادي جنوب الحسكة، بعد اعتداء الأميركي على مو العسكرية عراقية، إذ أعلن البيت الأبيض أمس أن رئيس الولايات المتحدة جو بايدن وجه بشن «ضربات» على ٣ مواقع تابعة للمقاومة العراقية، وذلك «حسب وصفه على الهجوم الذي استهدف قاعدة حميميم في أربيل وأسفر عن إصابة ٣ جنود أميركيين». وقال البيت الأبيض في بيان أورده موقع «باسيتيون» العراقي الكردي: إن وزير الدفاع الأميركي، لويس أوستن، أطلع الرئيس بايدن في اتصال هاتفي بعد الإثنين، على الحادث، وتم تقديم عدة خيارات للرئيس وأمر بايدن بشن الضربات خلال تلك المكالمة.

وأعلن وزير الدفاع الأميركي، في وقت سابق أمس، شن القوات الأميركيّة «ضربات» على ٣ منشآت تستخدمها المقاومة العراقية، وذكر في بيان أن «الضربات الدقيقة هي رد على سلسلة من الهجمات أفراد أميركيين في العراق وسوريا» من قبل من وصف بـ«ميليشيات ترعاها إيران»، بما في ذلك «الهجوم على قاعدة أربيل الجوية والذي أدى إلى إصابة ٣ أمريكيين أحدهم في حالة حرجة».

وهدد وزير الدفاع الأميركي بأن بلاده لن تتورع تكرار اعتداءاتها وقال: «لن نتردد باتخاذ الإجراء اللازم للدفاع عن الولايات المتحدة وقواتها ومصالحها ولا توجد أولوية أعلى من ذلك»، لكنه استدرك بالإنفصال: «يبقى لا ننسى إلى تصعيد الصراع في المنطقة، فملتزمون ومستعدون تماماً لاتخاذ المزيد من التدابير اللازمة لحماية شعبنا ومتناشتاناً».

من جهتها، أكدت المتحدثة باسم مجلس الأمن القومي الأميركي أديرين واتسون، في بيان أن الهجوم على قاعدة أربيل الجوية أدى لإصابة ٣ عسكريين أميركيين كانوا

جددت فصائل المقاومة العراقية أمس استهداف قواعد قوات الاحتلال الأميركي في سوريا، إذ أفادت مصادر بسماع دوي انفجارات عدّة داخل قاعدة الشدادي بريف الحسكة الجنوبي، وذلك عقب عدوان الأميركي طال مقاولة عراقية في محافظة بابل وواسط.

وأفادت المصادر حسب موقع «الميدان نت» أمس، بسماع دوي انفجارات عدّة داخل القاعدة الأميركيّة في مدينة الشدادي جنوب محافظة الحسكة، وقالت إن «الأصوات ناتجة عن استهداف فصائل المقاومة القاعدة الأميركيّة بصواريخ عدّة، من دون ورود معلومات عن حجم الخسائر جراء الضربة».

وأول من أمس، استهدفت المقاومة في العراق، قاعدة «حرير» الأميركيّة قرب مطار أربيل شمال العراق، بالطائرات المسيرة، ليعلن بعدها وزير الدفاع الأميركي إصابة ثلاثة جنود أمريكيين أحدهم بجروح حرجة.

وقبل أيام، أعلنت المقاومة العراقية استهدافها هدفاً حيوياً في البحر المتوسط بالأسلحة المناسبة، حيث حققت إصابات مباشرة، وقبل ذلك، استهدفت مدينة أم الرشراش المحطة «إيلات» جنوب فلسطين المحتلة.

وتعرّضت قواعد الاحتلال الأميركي على الأرضي العراقي والسوبرية لما يزيد على ١١٠ استهدافات، منذ السابع من تشرين الأول الماضي، وذلك نصرة لغزة في مواجهة العدوان الإسرائيلي المتواصل منذ يوماً ٨١ والمدعوم بشكل مطلق من الولايات المتحدة وحلفاء لها والذي أسفّر حتى ساعية إعداد هذا الخبر مساء أمس عن استشهاد أكثر من ٢٠٩٠ فلسطيني وإصابة عشرات الآلاف بجروح.

وتوّكّد المقاومة العراقية مواصلتها استهداف قواعد الاحتلال الأميركي في سوريا والعراق، نصرة لقطاع غزة، ورداً على المجازر التي يرتكبها الاحتلال الإسرائيلي بحق أهل القطاع، نظراً لدعم واشنطن الاحتلال وتأديتها دوراً أساسياً في استمرار العدوان.

**العدو الإسرائيلي يرتكب ١٨ مجزرة خلال ساعات.. والشهداء يقتربون من ١
واصل عدوانه على غزة لليوم الـ١١ وتقارير عن تنفيذه إعدامات ميدانية مدنية**

رجال ينتشلون جثة فلسطينية استشهدت بعد غارة إسرائيلية ليلية على مخيم المغازي للاجئين (أ ف ب)

في مدينة خان يونس، الذي يُؤويآلاف النازحين، حسبما ذكرت وكالة «وفا» الفلسطينية أن ١٠ مواطنين استشهدوا إثر غارة إسرائيلية استهدفت منزلاً في خان يونس. كما ارتقى ثلاثة شهداء في قصف إسرائيلي استهدف الطوابق العلوية، مؤكداً أن الجمعية تعاني من تكدس النازحين بكثافة في المنطقة، وأصيب عدد من النازحين بجروح في قصف مدفعي، فيما عانى الآلاف من نوافذ المباني وشققها.

وفي وقت لاحق أمس ارتفع عدد من الشهداء وأصيب عدد آخر من المواطنين، في قصف إسرائيلي متواصل على عدة مناطق في قطاع غزة، حسبما ذكرت «وفا» التي أوضحت أن الطيران الحربي الإسرائيلي شن غارات كثيفة وعنيفة على عدة مناطق شرق خان يونس في حين ارتفعت شهادة وأصيب عدد آخر من المواطنين في قصف إسرائيلي استهدف منزلاً مأهولاً غرب خان يونس. كما ارتقى ثلاثة شهداء وأصيب عدد من المواطنين في قصف إسرائيلي لمنزل في مخيم النصيرات جنوب القطاع وفق الوكالة.

وكالات

وأشار المحدث، إلى أن الوضع الصحي يزداد سوءاً مع توالي الغارات الإسرائيلية، كما يمنع الاحتلال طواقم الإسعاف من الدخول إلى مناطق يستهدفها، لافتاً إلى أنه لم يعد هناك أي منطقة آمنة في القطاع، في ظل استهداف المواطنين في هذه المناطق، مؤكداً أن طواقم الدفاع المدني تواجه قيوداً من الاحتلال أثناء عملها.

كما استشهد مواطنان إدحاماً سيدة وأصيبي عدد بجروح إثر قصف إسرائيلي استهدف مخيماً البريج والمغازي وسط القطاع بينما توالي دبابات الاحتلال القصف المدفعي العنيف على المنطقة الوسطى من القطاع حسب «وفا».

وأشارت الوكالة إلى أنه وخلال ليلة الإثنين - الثلاثاء استشهد عدد من المواطنين، وأصيب آخرون، إضافة لعدد من المفقودين جراء قصف الطيران الحربي الإسرائيلي منزلًا يعود لعائلة النجار في قرية النجار جنوب خان يونس، على حين قصف طيران الاحتلال منزلًا لعائلة أبو رزقة في الحي الهولندي غربي المدينة، بالتتزامن مع قصف الطيران الحربي الإسرائيلي محيط مستشفى ناصر وتوالى القصف المدفعي واستهداف وسط المدينة.

وفي رفح جنوب القطاع، وصل عدد من الإصابات للمستشفى الكويتي جراء قصف منزل لعائلة العمصي بالقرب من ميدان النجمة وسط المدينة، في حين قصف طيران الاحتلال منزلًا في مخيم الشابورة وسط المدينة، بالتزامن مع استهداف طيران الاحتلال الحربي مدينة دير البلح وسط القطاع.

وفي وقت لاحق أمس ارتفع عدد من الشهداء وأصيب عدد آخر من المواطنين، في قصف إسرائيلي متواصل على عدة مناطق في قطاع غزة، حسبما ذكرت «وفا» التي أوضحت أن الطيران الحربي الإسرائيلي شن غارات كثيفة وعنيفة على عدة مناطق شرق خان يونس في حين ارتفعت شهادة وأصيب عدد آخر من المواطنين في قصف إسرائيلي استهدف منزلاً مأهولاً غرب خان يونس. كما ارتقى ثلاثة شهداء وأصيب عدد من المواطنين في قصف إسرائيلي لمنزل في مخيم النصيرات جنوب القطاع وفق الوكالة.

وأفاد المحدث باسم وزارة الصحة في غزة، أشرف القدرة، بأن اشتباكات بين قوات الاحتلال والمقاومة في قطاع غزة وأهلها لل يوم ٨١، والذي شهد ارتفاع حصيلة الشهداء إلى نحو ٢١ ألفاً، بعد ارتكاب قوات الاحتلال خلال الساعات الماضية ١٨ مجزرة بحق عوائل بكمالها راح ضحيتها مئات الشهداء والجرحى.

وأفاد المحدث باسم وزارة الصحة في غزة، أشرف القدرة، أمس، حسب قناة «الميادين» بأن الاحتلال ارتكب ١٨ مجزرة بحق عوائل بكمالها راح ضحيتها ٤٤١ شهيداً و٣٨٢ مصاباً خلال ٢٤ ساعة، على حين ارتفعت حصيلة العوادن الإسرائيلي المستمر على غزة إلى ٢٠٩١٥ شهيداً و٥٤٩١٨ مصاباً منتشراً من تشرين الأول الماضي.

وأعرب القدرة عن خشيه من أن يكون استهداف محيط مجمع ناصر الطبي جنوب القطاع، هو تكرار للسياري و الذي نفذ الاحتلال ضد مجمع الشفاء الطبي ومستشفيات شمالي غزة، مطالباً المؤسسات الأهلية بحماية مجمع ناصر الطبي وحماية الطواقم الطبية والجرحى والمرضى وألاف النازحين فيه، وإجراء تدخلات عاجلة تضمن توفير الأدوية والوقود اللازم لإعادة تشغيل مجمع الشفاء الطبي أمام حاجة آلاف الجرحى والمرضى.

وذكرت «الميادين» أن ٣ أشخاص استشهدوا باستهداف سيارة دينية في جباليا النزلة شمال القطاع، في حين قصف الطيران الحربي الإسرائيلي مسجد الصفا في البريج في المنطقة الوسطى من القطاع.

وفي خان يونس، أطلقت الطائرات الحربية الإسرائيلية وفق القناة النار بكثافة في المنطقة الشمالية الشرقية، وقصفت محيط منطقة الأوروبي، وشنّت غارات على منطقة بني سهيل، حسب «الميادين»، التي أشارت إلى وجود أكثر من ٢٠ شهيداً جراء استهداف الاحتلال منازل مأهولة بالسكان في خان يونس.

١٥٠ قرار هدم فوري في العاصمة و١٩٨٠ ضبط إشغال قيمتها ٧٥٠ مليون ليرة
محافظة دمشق لـ«الوطن»: إيقاف تسوية مخالفات البناء بموجب المرسوم
٤٢ لعام ٢٠١٢ ولا مبرر لوجود أي مخالفة لم تسوّ بعد مرور ١١ عاماً

وقالت: ضمن خطة دوائر الخدمات للنهوض بالواقع الخدمي قامت ورشات المديرية بأعمال تأهيل وصيانة عدد من المرافق العامة في المدينة وأحيائها من ساحات وأرصفة وأطارات ومنصات وإزالة الإشغالات والتعديات على الأرصفة والأملاك العامة وترميم الحفر بمبادرة المجبول الإسقافي وترحيل أتربة وأنقاض من الشوارع العامة والأحياء. كما لفتت إلى القيام بأعمال تأهيل وصيانة للعديد من الأرصفة على صعيد تركيب بلاط بمساحة تقدر بحوالي ٥٠ ألف متر مربع، إضافة إلى ترميم أطارات بمساحة نحو ٤٠ ألف متر طولي، وترحيل ١٣ ألف متراً مكعباً من الأتربة والأنقاض، تاهيك عن صيانة حجر البوون وتعزيز وتنظيف معظم المطريات بالمدينة وازالة ٣٩ مولدة مخالفة و٦٧ لوحه إعلانية مخالفة.

وفي تصريح لـ«الوطن» أكدت مديرية دوائر الخدمات أنه تم التشدد في قمع مخالفات البناء، مبينة صدور قرار هدم فوري بحق أكثر من ١٥٠ مخالفة (قيد البناء) في عدد من أحياء دمشق، إضافة إلى وجود تنظيم عدد من ضبوط المخالفات مثبتة القدم قسم كبير منها تمت تسويتها.

وأشارت جوريا إلى القيام بجولات لضبط التعدي على الأماكن العامة بشكل يومي، مع اتخاذ الإجراءات القانونية الازمة وفرض الغرامات المالية الازمة إزاء أي مخالفة وذلك على المتر المربع، مع تنظيم ضبوط الإشغال اللازمية بحق مختلف المخالفات من المحال والمطاعم والأكشاك المخالفة.



**خلال ٢٠٢٣ ترحيل ١٣ ألف متر مكعب من الأتربة
والأنقاض وإزالة ٣٩ مولدة و٦٩٧ لوحة إعلانية مخالفـة**

**خلال ٢٠٢٣ ترحيل ١٣ ألف متر مكعب من الأتربة
والأنقاض وإزالة ٣٩ مولدة و٦٩٧ لوحة إعلانية مخالفة**

هادي بك الشريفي
كشف مصدر مسؤول في
في تصريح خاص لـ«الوطـ
تسوية مخالفات البناء بمـ
التشريعي رقم ٤٠ لعام
العمل على تنفيذ الإجرـ
اللزامية بحق أي مخالفـ
التشدد في قمع المخالفـات، عـ
المخالفات المرتكبة قبل صـ
وبين المصدر أن هذا التوجـ
إلى اجتماع عقد المجلس
المحلية برئاسة رئيس مجـ
وخرج بعدد من القراراتـ
علمـاً أن وزارة الإدارـةـ
وجهت مؤخرـاً تعليمـاً إلى المحـ
حضر الاجتماع مع دعوة لــ
واتخاذ ما يلزم من الإجرـ
القراراتـ والتوصياتـ وتوـ
مجلس الوزراءـ موضوع التنـ
هذاـ وخلص الاجتماعـ إلىـ
لإيقاف تسوية مخالفـاتـ
بعد مرور ١١ عامـاً على صـ
٤٠، يـسبب عدم إرسـال المحـ
جرد المخالفـات قبل صـ
جدول الكشفـ الحـسيـ للــ
إنجازـها قبل نهايةـ عامـ
تعدـ أساسـاً للـتسويةـ وفقـ
الــ التعليمـاتـ التنفيـذـيةـ للــ
المــذـكورـ.
واعتـبرـ المصدرـ أنـ السنـواتـ
كــفـيلـةـ بــتسـويةـ أيـ مــخـالـفةـ
بعدـ هــذـاـ مــدـرـ،ـ التــسـويةـ بــ

**الأخياد ترفع أسعار الخضر والفواكه..
والتموين: من يبيع بسعر يزيد على النشرة يعاقب!!**



حماة- محمد أحمد خبازي

فاجرة كل كيلو ٣٠٠ ليرة ومحولة الشاحنة نحو ٤طنان، وأوضح أن كيلو البندوررة بيع بالجملة أمس بـ٦٢٠٠ ليرة للنوع الأول و٥٥٠ ليرة للنوع الثاني، وكيلو الخيار البلاستيكي أيضاً بيع بـ٦٠٠ ليرة، والبازنجان الساحلي بين ٦٠٠ - ٦٥٠ ليرة، ولفت إلى أن البطاطا من دون غيرها بقيت محافظة على ثباتها، حيث بيع الكيلو منها أمس بـ٤٥٠ ليرة للنوع الأول و٣٠٠ ليرة للنوع الثاني، وكذلك الفيلفلة الخضراء الحلوة والحدوة التي بيع الكيلو منها بين ٥٥٠ - ٦٠٠ ليرة.

أما عن أسعار الفاكهة، فأشار عرواني إلى ارتفاعها أيضاً، حيث بيع الكيلو من الكرمنتينا بين ٤٢٠٠ - ٤٥٠٠ ليرة، ومن البرتقال أبو صرة ٤٥٠٠ ليرة للنوع الأول، والتفاح المحلي بيع الكيلو بين ٧٠٠٠ - ٨٠٠٠ ليرة، والشامي تجاوز الـ١٠٠٠ ليرة.

وأكمل عرواني أن حركة البيع والشراء ضعيفة، نظراً لعدم قدرة المواطنين على شراء ما يلزمهم لشح إمكاناتهم المادية.

ومن جهتها، بيّنت حماية المستهلك بحماة، أن أسعار معظم الخضر والفاكهة محددة بالنشرة الرسمية، وكل بيع بسعر زائد على المحدد فيها، هو مخالفة تستوجب العقوبة.

وأوضحت أن الدوريات نظمت العديد من الضبوط بحق المخالفين، شملت المبيع بسعر زائد وعدم الإعلان عن الأسعار وعدم تداول قواتير بين حلقات الوساطة التجارية، ومنجز فاتد غب صحيحة.

بين مواطنون كثر بحماة لـ«الوطن»، أن أسعار العديد من الخضر والفاكهة ارتفعت من بداية هذا الأسبوع بأسواق حماة ارتفاعاً طارئاً، و«قبت قبة كبيرة» - بحسب تعبيتهم - وبشكل خاص مادة البندوررة التي ارتفع سعرها أكثر إلى ضعفين وكانتها تتداول عليهم! وأوضحاوا أنه بعد استقرار سعرها لـ٦٥٠٠ ليرة، وثبتها عند ٦٥٠٠ - ٧٥٠٠ ليرة!

وهو ما أكد له «الوطن» عدد من الباعة الذين بينوا أن معظم أسعار الخضر والفاكهة ارتفعت بشكل ملحوظ، وخصوصاً البندوررة التي طرأ ارتفاع كبير على سعرها من بداية هذا الأسبوع. على حين حافظت البطاطا والفيلفلة الخضراء الحلوة والحدوة على استقرارها. ولفتوا إلى أن حركة البيع ضعيفة بالجملة، وتقتصر على أجزاء الكيلو وخصوصاً من البندوررة والخيار والتفاح! ومن جانبها ذكر رئيس لجنة تجار سوق الهال بحماة محمود عرواني لـ«الوطن»، أن الأسعار ارتفعت بشكل كبير في هذا الأسبوع بمناسبة الأعياد، وبسبب ارتفاع تكاليف النقل لكون ٩٠ بالمائة من المواد المتوفرة بأسواق حماة من الساحل.

وعن بلوغ سعر كيلو البندوررة هذا السقف غير المسبوق، بين أنها كانت ترد لأسواق حماة من درعا وقد انتهى موسمها، فصارت ترد من الساحل وكلها بلاستيكية ومن أضياء غالبية، إضافة إلى تحديداً أحوج، النقا، على المستهلك،

حماة - محمد أحمد خ

توصية بتأمين «رورو» لنقل الحمسيات إلى روسيا

محافظ اللاذقية لـ«الوطن»: حركة تسويق الحمضيات وتصديرها هذا الموسم جيدة

هزاع: التسويق جيد... ومحفوظ؛ هناك من لا يري إنشاء معمل عصائر



المصادر بنقل الحمضيات عبر الحدود وتسهيل الإجراءات وتوفير وسائل نقل بين المحافظات وترخيص البرادات وتأمين RORO للنقل البحري نحو روسيا وتنمية السوق.

من جهة، أكد رئيس اتحاد الفلاحين اللاذقية أديب محفوض لـ«الوطن»، مشاكل الحمضيات متعددة وأهمها الغائط في الإنتاج، مطالباً بإقامة معمل العصائر الذي يعد الحل الوحيد لاستيعاب الفائض وقال محفوض: إن مطلب العمل قديم وكانت الحكومة قد وضعت حجر الأساس لإنشاء المعمل منذ سنوات ولكن لم يحرك ساكناً حتى الآن، علماً أن الدول المستور للحمضيات السورية تؤكد أن الأصناف السورية من أفضل الأصناف بكل شيء ولكن هناك من لا يريد إنشاء المعمل! وأشار محفوض إلى أن غلاء مستلزمات الإنتاج مقابل تدني أسعار الحمضيات يجعل الفلاح خاسراً وغير راجح التصدير أو التسويق في حال لم تتحسن الأسعار محلياً، مبيناً أن تكلفة إنتاج الكيلو من الحمضيات تتجاوز ٢٥٠٠ ليرة، حين إن الأسعار المبيعة لا تتجاوز الـ١٠٠ ليرة في أحسن الأحوال.

وحذر من ترك الفلاحين لأراضيهم والاتجاه نحو زراعات أخرى إذا لم تتحسن الأسعار مقارنة بالتكاليف وخاصة أن الأسمدة تضاعفت من ١٠٠ ألف ليرة حتى ٦٥٠ ألف ليرة لنوع السوبر فوسفات، متسائلاً بأن هذا السماد إنتاج محلي غير مستورد فلماذا ارتفاعه خلال الأشخاص القليلة الماضية كل هذا السعر؟

وذكر رئيس اتحاد الفلاحين بأن الكميّة المتوقعة من إنتاج الحمضيات هذا العام تقدّر بـ٦٥٠ ألف طن تم تسويق نصف الكمية تقريباً ولكن دون استفادة حقيقة للفلاح! مبيناً إلى أن نحو ٤٥ ألف طن يتحسن تعلُّم في زراعة الحمضيات على مستوى المحافظة.

كما طالب ممثلو الجهات المعنية من اتحاد الفلاحين وغرف الزراعة في طرطوس، واللاذقية بضرورة دعم مستلزمات الإنتاج وتحسين واقع عملية التسويق بشكل علّي بما يتناسب مع الوضع المعيشي الحالي.

كال歇里ات وسوها و لكن الأصناف القادة ريمات صيانتها وتأهيلها من دوره، بين مدير الزراعة في اللاذقية باسم دوابـلـ«الوطـنـ»، أن العمـلـيـةـ التـسـويـقـيـةـ هيـ التـصـدـيرـ،ـ بهـدـفـ زـيـادـةـ الـكـيـبـاتـ المصـدـرـةـ وبـالتـالـيـ تـنـخـكـسـ عـلـىـ مـفـهـومـ العـرـضـ وـالـطـلـبـ بشـكـلـ إـيجـابـيـ عـلـىـ اـرـتـفـاعـ سـعـرـ المـادـةـ وـمـنـهـاـ عـلـىـ الـمـزـارـعـيـنـ ماـ يـحـقـقـ هـامـشـ رـيـبـ جـيـبـاـ وـمـنـعـ الـخـسـارـةـ كـمـاـ فيـ السـنـوـاتـ السـابـقـةـ.

وأضاف دوابـلـ: إنـ هـنـاكـ جـهـودـاـ حـكـومـيـةـ إـضـافـيـةـ بـعـدـ إـعادـةـ صـيـانتـهاـ وـتـأـهـيلـهاـ منـ سـيـارـاتـ المـؤـسـسـةـ لـوـضـعـهاـ بـخـدـمـةـ عـلـيـةـ التـصـدـيرـ،ـ بهـدـفـ زـيـادـةـ الـكـيـبـاتـ المصـدـرـةـ وبـالتـالـيـ تـنـخـكـسـ عـلـىـ مـفـهـومـ العـرـضـ وـالـطـلـبـ بشـكـلـ إـيجـابـيـ عـلـىـ اـرـتـفـاعـ سـعـرـ المـادـةـ وـمـنـهـاـ عـلـىـ الـمـزـارـعـيـنـ ماـ يـحـقـقـ هـامـشـ رـيـبـ جـيـبـاـ وـمـنـعـ الـخـسـارـةـ كـمـاـ فيـ السـنـوـاتـ السـابـقـةـ.

وأشار مدير المؤسسة إلى الاستجابة لطرح بعض المصادر حول تأمين وسائل نقل المحافظات الأخرى نتيجة معاناة ببطء لزيادة التكاليف يعني تدهور الزراعة وقد لمسنا تراجعاً بزراعة الحمضيات في اللاذقية تمتلك أسطول سيارات داخلية ليس بحاجة لبرادات وبالتالي مستعدة لوضعها تحت تصرف أي جهة تطلبها ومنها بحمولات مختلفة من ٣٠-٥ طن، وذلك بهدف خدمة التسويق وبأجر معتمدة من الدولة دون أي زيادة أو تقصان.

كما يزداد هزاع أن التسويق هذا العام جيد وهناك بعض الأصناف لم تتحقق أرباحاً

وسيتم رفع توصيات من المحافظتين (اللاذقية وطرطوس) إلى رئيس المحافظات لحل بعض الأمور مع وزارات النقل والمالية والاقتصاد.

بدوره محافظ طرطوس فراس أحمد حامد أوضح أن المجتمع يهدف إلى مناقشة مقترنات جديدة من المعينين في قطاعات «الزراعة والثروة السمكية والتجارة وسوق الاله والمصادر وغرف الزراعة» بمكتبية إنتاج ٦٥٠ ألف طن في اللاذقية السوق الآخر الذي يساعد على إعداد خطة متكاملة لدعم التسويق وتذليل أي معوقات بالتنسيق مع جميع الجهات الحكومية المعنية.

من جهة، أكد مدير عام السورية للتجارة زياد هزاع لـ«الوطـنـ»، أن المؤسسة عملت على خطين في عملية تسويق الحمضيات، وذلك بداخل بتسويق الفي طن حتى تاريخه، وخط خارجي بتصدير ١٦ براداً إلى دول الجوار بسيارات المؤسسة بشكل مباشر بكمية ٥٠٠ طن، مبيناً إلى أن المتابعة مستمرة حتى نهاية الموسم.

وأشار هزاع إلى وجود بعض الأمور العالقة

في اجتماع تبعي للعملية التسويقية لمحصول الحمضيات بحضور محافظ اللاذقية وطرطوس ومعاون وزير التجارة الداخلية وحماية المستهلك ورئيس مجلس محافظة اللاذقية ومدير عام المؤسسة السورية للتجارة وأعضاء المكتب التنفيذي المختصين واتحادات الفلاحين والمصادر من مندوبين من غرف الزراعة وأسوق الاله بالمحافظتين، تم التأكيد على أهمية متابعة العملية التسويقية وطرح المعوقات والحلول لمعالجتها مع الجهات المعنية.

وأكـدـ مـحـاـفـظـ الـلاـذـقـيـةـ عـامـرـ هـالـ لـ«الـوطـنـ»، أنـ الـاجـتمـاعـ خـرـجـ بـتـوـصـيـاتـ مهمـةـ فـيـماـ يـخـصـ العـلـمـيـةـ التـسـويـقـيـةـ للـحـمـضـيـاتـ فيـ السـاحـلـ السـوـرـيـ وأـلـبـرـهاـ تـأـمـيـنـ ROROـ (ـسـفـنـ لـنـقـلـ الـبـضـائـعـ فيـ الـبـرـادـاتـ)ـ لـنـقـلـ الـحـمـضـيـاتـ إـلـىـ روـسـياـ الـاتـحـادـيـةـ،ـ مـبـيـنـاـ أـنـ سـيـتـمـ التـوـاصـلـ معـ رـئـيـسـ الـحـكـومـةـ وـوزـيرـ تـأـمـيـنـهاـ ماـ يـنـعـكـسـ إـيجـابـاـ عـلـىـ حـرـكةـ المصـدـرـيـنـ تـجـاهـ روـسـياـ.

وأضاف هزاع: إن تم الخروج بتوصية حول تأمين آليات النقل باتجاه المحافظات والمناطق الأخرى، وأبدت وزارة التجارة والداخلية وحماية المستهلك تأمينها عبر المؤسسة السورية للتجارة لمساعدة بنقل الحمضيات إلى باقي المحافظات.

وبين هزاع أن موسم الحمضيات هذا العام جيد في محافظتي اللاذقية وطرطوس، بكميات إنتاج ٦٥٠ ألف طن في اللاذقية مقابل ١٧٠ ألف طن في طرطوس، مشيراً إلى أن الحركة التسويقية والتتصديرية جيدة حتى تاريخه وذلك بدعم حكومي بالتعاون مع الوزارات المعنية.

وذكر محافظ اللاذقية أنه عقب عدة اجتماعات تتبعت حول محصول الحمضيات تم تلافي العقبات ووضع حلول وتسخير الأمور بالنسبة للمصادر وتجار سوق الاله وتم توفير كل ما تم طلبه من رئاسة الحكومة فيما يخص تسويق المحصول.

وأشار هزاع إلى وجود بعض الأمور العالقة

| اللاذقية - عبير محمود

إيرادات نقل القنطرة ٤٤ مليون ليرة

مدير النقل لـ«الوطن»: ١٩ ألف مركبة مسجلة في المحافظة

المديرية - خالد حمزة

من خلال برنامج المعاملات المركزي يربط مديريات التقل في سوريا مع بعضها.

وأوضح مدير التقل أن المديرية تقدم كل الخدمات لأصحاب المركبات (نقل ملكية بكل أنواعها - بيانات القيد - تجديد تراخيص - فحص فني.....)، منها إلى بالمائة عن العام الماضي، في حين تم تسجيل ٣٨٨ مركبة جديدة وبذلك يصل العدد الإجمالي إلى ١٩ ألف مركبة تحمل لوحه القنطرة، وقد بلغت الإيرادات نحو ٤١ مليون ليرة سورية.

وأكّد الصلاح أن المديرية تتبع إنجاز المعاملات وإجراء الخدمات للمواطنين ضمن محافظة القنطرة وبما يوفر عناء الانتقال إلى دمشق وريفها أو أي مركز آخر، كما يمكن للمواطن إنجاز أي معاملة من دون الحاجة للذهاب لأي مديرية أخرى، مؤكداً الاهتمام بتيسير الإجراءات وتخفيف الأعباء على المواطنين.

بصاحب المركبة لدى أحد البنوك المعتمدة لدى وزارة النقل، مضيفاً إن المديرية مستمرة بعملية الأرشفة الإلكترونية لمعاملات المركبات، حيث يتم ترحيل صور وثائق المركبات إلى قاعدة البيانات لدى المديرية بهدف عدم الرجوع إلى الوثائق الورقية للمعاملات المنجزة، لكونها مؤشرة ضمن إضمار المركبة الإلكترونية وهذا يؤدي إلى اختصار الوقت والتقليل من زمان أنجاز المعاملة.

ربط المديرية مع قاعدة البيانات المركزية بالوزارة الأمر الذي يخفف الأعباء والتفقات على أصحاب المركبات ومراجعة المديرية المسجلة فيها المركبة، حيث يمكن للمواطن إنجاز معاملته في أي مديرية نقل.

ولفت إلى إعادة هيكلة العمل وفق الصالحيات الحاسوبية المعتمدة على برنامج المعاملات المركزي بالوزارة حيث تنجذ المعاملات المحددة الخاصة بكل دائرة (مركبات - قانونية - فنية) ويقوم الموظف بكل دائرة بإنجاز كل المعاملات ما يسمح بالتطبيق المقترن بالذاتية المارحة، كافحةً عن المسامحه

قانون جديد لمكافحة التسول في وزارة الشؤون

عضو مجلس الشعب: ظاهرة التسول لم تعد مقتصرة على المعاقين بل تعمتهم إلى بنات وشباب قادرين على العمل

الصالح محمود |
تعكف اللجنة الخام
مكافحة التسول على
المطلوبة التي من
الظاهرة التي بدأت ن
على المجتمع.
وفي هذا الموضوع
الشعب محمود بلال

دعا عضو مجلس
إلى ضرورة الإسراع
معي بمعالج ظاهرة
بحث مستفحلة في
تصريح لـ«الوطن»:
صبحث عابرة، وهي
دقة، وتنامي بشكل
هرة مقتصرة على
إنما أصبحت تداعم
مقدار الخطر الذي
الظاهرة من جرأة
والسرقة، وأضاف
لم تعد مقتصرة على
أصبحت تتعاظم إلى
بنية شبابات وشابات
وبواسطه مكافحة هذه
ويؤثث لها من خطر
ببال أن مكافحة هذه
وللمرة جهة واحدة بل
هات وزارات وبغية
لهذه الظاهرة بصريح
مع خاص يحدد الجهة
». .

ية في وزارة الشؤون
وهو عضو باللجنة
ون مكافحة التسول
بس بين في تصريح
أن وزارة الشؤون
هي الجهة المختصة
ل التشريعات الالزامية
لاجتماعي بالتعاون
وبهدف التطوير



جرجس: القانون الحالى قديم جداً ولا يتناسب مع متطلبات العصر

الظاهرة ليست مسؤولة جهة واحدة بل هي مسؤولة عدة جهات ووزارات وبغية الوصول إلى المعالجة لهذه الظاهرة يصبح من المهم إصدار تشريع خاص يحدد الجهة المسؤولة عن المعالجة.

مدير الشؤون القانونية في وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل وهو عضو باللجنة المختصة بتعديل قانون مكافحة التسول والتشرد حسام جرجس بين في تصريح خاص لـ«الوطن» أن وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل هي الجهة المختصة بإعداد وتطوير التشريعات الازمة للنحوش بالواقع الاجتماعي بالتعاون مع الجهات المعنية وبهدف التطوير

النوعي في مستوى وجودة الخدمات المقدمة في مؤسسات الرعاية الاجتماعية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل ولاسيما دور رعاية وتشغيل المتسولين والمشردين بما ينعكس إيجاباً على الشرائح المستهدفة بخدمات هذه المؤسسات وجه وزير الشؤون بضرورة تعديل القانون الخاص بمكافحة ظاهرة التسول والتشرد لأن هذا القانون أصبح قدماً جداً ولا يتاسب مع ضمدون المواد الموجدة فيه ومع متطلبات العصر.

وأضاف جرجس: إن تعدد المصادر التشريعية يسبب إرباكاً في العمل بين المديرية والقضاء والشرطة حيث أن الحالات موزعة بين القانون رقم ١٦ لعام ١٩٧٥، والقانون رقم ٢٠ / الخاص بالمتسللين العجزة إضافة إلى قانون العقوبات ما يجعل الحاجة ملحة لتعديل القانون وتضمينه كل المواد الخاصة بالتسول في التشريعات الأخرى، ونتيجة الحرب الإرهابية على سوريا ظهرت حالات من التشرد والتسول لم تكن موجودة قبلها (أطفال مشردين- مسنين- أشخاص ذوي إعاقة) والقانون مخصص لرعاية فئة عمرية في سن العمل لا تتناسب مع الفئات التي تم ذكرها، إضافة إلى وجود ظواهر مجتمعية منها «النباشون» في القمامات والتسول الإلكتروني تحت بناء

إنساني. ويرى جرجس ضرورة التركيز في على مواد تتعلق بتأهيل المأهول والمتشاردين وتقديم لهم بهدف دمجهم في المجتمع، وأهمية التأكيد القانون على تعزيز التشاركة والتعاون مع الجهات ذات الصلة (الحكومية الحكومية)، ويجب توضيح دور كل جهة معنية بهذا الملف بشكل محدد لأن مكافحة التسول وقطاعياً وزارياً تبدأ من ضبط المتسللين عبر وزارة الداخلية بوزارة العدل التي يمثل أمامها لأنه خالف القانون وانتهاء بـ

**الأمطار الأخيرة حسّنت من غزارة مياه نبع الفيجة فزادت ساعات التزويد
مدير مياه دمشق لـ«الوطن»: تدريب مراكز دفع الفواتير نقداً
وتخصيص أخرى للاستعلام عن كيفية استخدام الدفع الإلكتروني**



الاستعلام عن فواتير وكميات المياه المستجرة عبر موقع المؤسسة

رأى الطيّاب أن الانتقال إلى خدمة الدفع الإلكتروني خطوة جيدة باعتبار أنها تخفف العبء على المواطن ذلك بأنهم يستطيعون تسديد فواتيرهم من منازلهم دون أن يتحملوا أعباء القدوم إلى مراكز الجباية سدد الفواتير.

فيما يتعلّق بمناطق ريف دمشق أكد الطيّاب أن النسبة كبيرة حالياً من مراكز الجباية التي تم تخصيصها

يسعى في إضافة إلى وجود مراكز الاستعلام التي سوف تساعد في ذلك.

ولفت إلى أن المواطن في هذه الفترة له الخيار وذلك بالاتجاه إلى المراكز التي تم تحديدها من أجل الدفع النقدي أو أن يذهب إلى الدفع الإلكتروني، مشيرةً إلى أن الانتقال إلى الدفع الإلكتروني بشكل كامل سيكون بالتدريج وهذا من الممكن أن يتطلب أشهرًا حتى يتم

الانتقال إليه بشكل كامل.

وفيما يتعلق بموضوع الموظفين الذين كانوا يقومون بعمل الجباية بين الطيارات أنه ستكون هناك مراكز لتقديم الخدمات للمواطنين، مثل توزيع اللصاقات أو الإنذارات أو أن المواطن لديه مشكلة تحتاج إلى حل في موضوع المياه وغيرها من الخدمات التي يمكن أن تقدم للمواطنين.

محمد منار حميجو |

كشف المدير العام للمؤسسة العامة لمياه الشرب والمصرف الصحي في دمشق وريفيها محمد عصمت الطياع أنه نتيجة هطل الأمطار الغزيرة في الأدغال الماضية حصل تحسن بسيط في غزارة مياه نبع الفيصل ما أدى إلى زيادة ساعات التزويد لكل المناطق. فيما يتعلق بالدفع الإلكتروني أكد الطياع في تصريحه أن هناك تباينات بين المحافظات، حيث في مدينة دمشق وريفيها حتى تستقبل المواطنون للتقدي نسبة الأكبر منها في ريف دمشق، على حد تمويل باقي المراكز إلى مراكز استعلام للمواطنين عن كيفية استخدام الدفع الإلكتروني، أي إن نسبة بالمائة من المراكز تم تحويلها إلى مراكز استعلام كيفية الدفع الإلكتروني.

وبين الطياع آلية التسديد عبر الدفع الإلكتروني وبين أن المواطن يستطيع الدفع عبر الحساب في البنوك وهذه الآلية مطبقة منذ ثلاث سنوات في مؤسسة الماء والطاقة أو عن طريق شركتي الاتصالات وهذه الآلية الجديدة سوف يتم تطبيقها اعتباراً من اليوم الأول من الدفع الإلكتروني، لافتاً إلى أن المؤسسة بينت الطريقة التي يستطيع من خلالها المواطن إنشاء الحساب وأخذ التطبيق إضافة إلى وجود مراكز الاستعلام التي ستساعد في ذلك.

ولفت إلى أن المواطن في هذه الفترة له الخيار وفقاً للاتجاه إلى المراكز التي تم تحديدها من أجل الدفع الإلكتروني أو أن يذهب إلى الدفع الإلكتروني، مشيراً إلى أن الانتقال إلى الدفع الإلكتروني بشكل كامل سيكمل بالترتيب وهذا من الممكن أن يتطلب أشهرأ حتى

أسطوانة الغاز المعدنية تسجل ٧٠٠ ألف ليرة في السوداء

A photograph showing a large stack of blue gas cylinders, likely LPG, arranged in a grid pattern. The cylinders are stacked high, filling most of the frame. They are housed within a metal shelving unit or a large industrial storage structure. The lighting is somewhat dim, suggesting an indoor or shaded outdoor environment.

عبد المنعم مسعود

لخصصات تكامل.

وطالب برغشة بإعادة تفعيل رخص تعبئة الغاز المتنزلي الصغيرة للمعتمدين والتي توقفت منذ سنوات وذلك لحاجة المستهلك إليها ولابعاد المعتمد عن المخالفة مشيراً إلى أن سعر تعبئة الغاز المتنزلي يختلف من مكان لآخر في ريف دمشق لكن وسطياً يصل سعر الكيلوغرام ١٧ ألفاً وقد يصل ٢٥ ألفاً في بعض المناطق.

وأكد رئيس الجمعية أن التوريدات جيدة وأن معمل غاز عدرا ينتاج ٢٠ ألف أسطوانة يومياً منها ١٣ ألفاً للريف و ٧ آلاف للعاصمة مشيراً إلى أن عملية استلام الأسطوانة وسطياً عند ٦٠ يوماً.

وطرح برغشة مشكلة أجهزة التتبع التي لم

يتم تفعيلها بعد لتعبئة مادة المازوت لسيارات المعتمدين في ظل وجود ٣٠٠ آلية تتبع لهم علماً أن الكمية المخصصة حالياً لا تكفي وهي ٤٠ لترًا كل عشرة أيام.

وطالب برغشة محروقات بإيجاد آلية لإعادة رسوم جهاز التتبع التي دفتها بعض المعتمدين من أجل تركيب أجهزة تتبع للسيارات الخاصة والتي ظهر فيما بعد أنه لا يحق لهم تركيب أجهزة مبيناً أن ٥٠ معتمداً دفعوا رسوم الجهاز عندما كان ثمنه ٣٦٧ ألفاً ولم يتم إعادة هذه المبالغ.

قال رئيس جمعية معتمدي الغاز في ريف دمشق عدنان برغشة: إن أسعار الأسطوانات الفارغة مرتفعة جداً في السوق السوداء وتجاوز سعر الواحدة منها ٧٠٠ ألف ليرة وذلك بزيادة ٢٠٠ ألف عن سعرها الحكومي داعياً إلى إيجاد حل لهذه المسألة وتوفير حاجة المستهلكين منها.

وكشف برغشة في تصريح لـ«الوطن» عن مطالبات محروقات لمعتمدين ألغيت رخصهم بإعادة الأسطوانات أو دفع ثمنها بالسعر الراهن حالياً كافشاً عن أن سعر الأسطوانة الفارغة حالياً يتجاوز ٧٠٠ ألف بالسوق السوداء في حين أن سعرها الحكومي عند ٤٠٠ ألف ليرة.

ووفقاً لرئيس الجمعية الغاز فإن سعر أسطوانة الغاز المتنزلي المعبأة وصل لسعر ١٥٠ ألف ليرة وتجاوز ١٨٠ ألف ليرة للأسطوانة اللبنانيّة.

وبين برغشة أنه في حين سعر أسطوانة الغاز الصناعي قد ارتفع في السوق السوداء ليتأهز ٣٠٠ ألف معيدياً السبب في زيادة الطلب على الغاز وبالتالي ارتفاع أسعاره لاستخدامه في التفتة من ناحية وعدم كفاية حصة الفعاليات من المادة وفقاً



من دفتر الوطن

خطط للسعادة

عبد الفتاح العوض

التخطيط للمستقبل ولو على مستوى خطوة سنوية.. ونکار تفكير مثل أي مواطن، تشغله نفسها بالليوميات.. ت يريد أن يمر اليوم على خير.. لا أريد أن أنشر طاقة سلبية وأحوال زاوية نهاية العالم لنوع من التشاؤم.. فما أريد أن أقوله: إن الظروف العامة والشخصية متشابكة جداً وكلنا يحاول أن ينجو.. لكن ما يجب أن نحرص عليه أن نضع خططاً ولو كانت تقريبية، ومهمها أدركنا صعوبة تحقيق النجاح بالخطوة فإننا بلا خطوة، الشيء المضمن هنا هو الفشل الحتمي.

إن كان من نصيحة مفيدة، أن تخطط، أن تكون سعيداً على أي حال.. وثمة نصيحة أخرى من ميلان كونديرا يقول: أدركنا منذ زمن طويلاً أنه لم يعد بالإمكان قلب هذا العالم، ولا تغييره إلى الأفضل، ولا إيقاف حرياته البائش إلى الأمام.. لم يكن ثمة سوى مقاومة وحيدة ممكنة: لا نأخذه على محمل الجد: التصريحات غير قابلتين للتنفيذ.. وكل يوم وأنت بخير

أقوال:

- إذا لم تقم بتصميم خطط لحياتك، فمن المحتمل أنك جزء من خطة أحد ما..

- لا يخطط الناس للفشل، ولكنهم يفشلون في التخطيط.

- «لقد وجدت دائمًا في التحضير للمعركة، أن الخطط عديمة الفائد، ولكن التخطيط أمر لا غنى عنه».. (دوايت أينتهاور).

- «الإنسان من غير تخطيط وبrogramming، يجد نفسه منجدًا نحو وبالتالي لا يمكنهم التفكير بالتحطيط للمستقبل القريب.. حتى الحكومة ليس لديها قدرة على

مثل العادة.. مع كل بداية عام ببدأ الأفراد بوضع خطط شخصية.. تبدأ القائمة طويلة ثم يتم التخلص بعضها والترادي ببعضها، لكن ثمة أهدافاً تتوقف لتفقد فعلًا.

الخطط المكررة عند الكثرين ممارسة الرياضة - نظام غذائي - الحصول على عمل - دراسة، وقائمة متعددة.

فكرة أن تخطط لشيء في هذه البلاد فكرة مجنونة فعلاً.. لو تم تنفيذ الخطط الحكومية وصولاً لسوريا ٢٠٢٥، فإننا يمكن أن نتوقع خيراً.. لكننا نعيش في منطقة بلا منطق قبل بالخطة.. وأي حدث في العالم سيؤثر في مزارع بريف دير الزور وفي عامل في حلب أو صياد في أراد..

مشكلتنا أنها لا تستطيع أن تخطط لليوم واحد.. ماتبدأ به على مستوى برنامج يوم واحد ببدأ الصباح بشيء وينتهي مساء ببعض بداياته.. ثمة أشياء كثيرة قادرة وقابلة للتفسده.. ولعل كلامنا حاول أن يضع موازنة تقديرية لمصروف شهري، ولا يمكن في حالتنا أن يتمكن من النجاح في التقدير مما بلغ من الفك الأقصادي أو حتى من الطبيعة الجاحظية.

عندما وضع ماسلو هرم الاحتياجات قال فكرة بسيطة لكنها مؤثرة جداً.. فحوى الفكرة: إن كنت مشغولاً في الحاجات الأساسية من طعام وشراب ودفع فلا يمكنك أن تفكر بالمستوى الثاني من الاحتياجات.. وهذا ما يحدث عند معظم السوريين، ما يشغلهم هو الحاجات الرئيسية وبالتالي لا يمكنهم التفكير بالتحطيط للمستقبل القريب.

يشار إلى أن رنا سلطان خلال الموسم الرمضاني المُقبل بعملين هما «قانون» و«ثمن الخيانة».

رنا الأبيض تحتفل بـالميلاد



الوطن

احتفلت النجمة رنا الأبيض بعيد الميلاد المجيد بجلسة تصوير جديدة مبتكرة وبكميّاج جذاب من تصميم خبيرة التجميل السورية ميس وطفة بدت فيها غالية في الجمال، وعلقت: «مِيلادِ مجید، ينبع على الجميع بالحب والسلام الدائم».

يشار إلى أن رنا سلطان خلال الموسم الرمضاني المُقبل بعملين هما «قانون» و«ثمن الخيانة».

«رحلة يوسف» لجود سعيد أفضل فيلم في تونس

الوطن

حصل الفيلم الروائي السوري الطويل «رحلة يوسف» للمخرج جود سعيد ووسام كعنان وإنتاج المؤسسة العامة لسينما وتوزيع: أيمن زيدان، ربي الحبلي، سامر عرمان، سيرينا محمد، وأئل زيدان، وأئل أبو غالبة، جواد السعيد، أحمد الدرويش، حيان بدور.

الفيلم الذي أنتج عام ٢٠٢٢ حصد جائزتين في إيطاليا هما الجائزة الذهبية عن فئة أفضل فيلم بمهرجان «ساليتو» الدولي لسينما المؤلف في دورته العشرين في إيطاليا، والجائزة الذهبية في مهرجان «تارانتو» السينمائي الدولي بنسخته العشرين.

الفيلم حاز أيضًا جائزة السيناريو في مهرجان الدار البيضاء للfilm العربي، كما تم عرضه فيلم افتتاح في مهرجان روتردام الجنوبي في بروكسل، وأيضاً في مهرجان القاهرة وفرنسا السينمائي، على حين لم تنته رحلة العروض بعد لتشمل مهرجان برشلونة في كانون الأول المُقبل ومهرجان جورك للسينما المستقلة في جمهورية إيرلندا.

فيلمان سوريان يعرضان في طوكيو

وكالات

عرض في طوكيو فيلماً دم النخل» للمخرج نجدة أنزور ودمشق حلب» للمخرج باسل الخطيب مترجمين للغة اليابانية، على مسرح بلازا سيدات طوكيو، وذلك في فعالية تقافية أقيمت في العاصمة اليابانية.

وخلال الفعالية التي استمرت لست ساعات، عزف الفنان الياباني إياكى شين عقب عرض الفيلمين مقطوعات موسيقية ارتجالية على البيانو تعبرًا عن تعاطفه مع سورية.

رافق الفعالية التي أقيمت بالتعاون بين سفارة الجمهورية العربية السورية وجمعية كوما المعنية بالتبادل الثقافي والتراث الياباني عرض صور لعدد من الواقع الأثري في سوريا، والتي التقى بها كاميلا كيكو كوما ممثلة الجمعية أثناء زيارتها سوريا عام ٢٠٠٧.

المكسرات تعزز المناعة

وكالات

نشرت الفنانة شمس الكويتية فيديوهاً كشفت خلاله عن

جوائب خفية من حياتها الشخصية إذ اعترفت بأنها كانت تصرف الكثير من الأموال على تدليل نفسها.

وأكدت أنها أنفقت أموالاً طائلة، ولو أنها أخذت هذه الأموال لكان في إمكانها شراء بلد بأكمله.

وأشارت إلى أنها ذات مرة سافرت إلى العاصمة الإيطالية روما، من أجل تناول «آيس كريم» وفقة حبيبها السابق، وتلتفت

الرحلة إلى روما ١٠٠ ألف دولار أمريكي، كما كانت أحيانًا تسافر إلى باريس لتناول وجبة العشاء فقط..

لكن مع مرور الوقت تغيرت طباعها كثيراً، ففي الماضي كانت تحب أن تُسعد نفسها بشتى الطرق مهما كلفها الأمر، أما اليوم فقد تخلت عن الكثير من الأمور.

وخفقت: «كنت أقوم بأشياء سخيفة وما أسفنتي... كنت أعتقد أن هذا هو حب الذات».

شمس الكويتية: «ما أسفنتي»

الوطن



بابا نويل يقبض على تجار مخدرات

وكالات

نفذ فريق من الشرطة البالغية، ارتدى أحدهم زي «بابا نويل» لكي لا يلاحظه أحد، عملية ضد عصابة من تجار المخدرات.

وتتمكن عناصر الشرطة من مbagatge رجلين يبيعان المخدرات و«الماريغوانا» في منزل على بعد نحو ٧٠ كيلومتراً من العاصمة البالغية.

وقال الكولونيل والتر بالومينو: «تنكر أحد أعضاء الشرطة بزي «بابا نويل» حتى لا يلاحظه أحد في هذا الحي الخطير»، مضيفاً: إن هذه الإستراتيجية كلت بالنجاح».

وقام الشرطي الذي كان يرتدي زي «بابا نويل» بكسر باب المنزل وتوقف أحد المشتبه فيه.

فوائد لتناول السبانخ خلال الشتاء

وكالات

تصنف السبانخ من الخضروات الورقية الخضراء المأكولة بالعناصر الغذائية، بداية من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن ووصولاً إلى الألياف، التي تمنحها العديد من الفوائد الصحية، خاصة خلال أشهر الشتاء.

وتناول السبانخ خلال الشتاء يعود بالفائدة على الجسم، وبشكل ذلك في ٦ فوائد أساسية:

• حماية القلب: تحتوي السبانخ على نسبة عالية من البوتاسيوم، وهي رائعة للأشخاص الذين يرغبون في التحكم في مستويات ضغط الدم، كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

• الوقاية من السرطان: تتميز السبانخ باحتواها على نسب عالية من مكونين ثبت أنهما يبطآن نمو الأورام السرطانية، بل يقللان من حجم الورم.

• تعزيز صحة العين: لأنها غنية باللوتين والزالكانتين، حيث يمكن أن يساعد تناول السبانخ في حماية العينين من الأضرار الناتجة عن أشعة الشمس، وثبت علمياً أن تناول السبانخ يحمي العيون من أمراض مثل اعتام عدسة العين والضمور البقعي.

• تقليل الإجهاد التأكسدي: تحتوي السبانخ على مضادات الأكسدة، التي يمكن أن تساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي والأضرار الناتجة عنه، ومن المعروف أن الإجهاد التأكسدي يمكن بمرور الوقت أن يؤدي إلى تسرع الشيخوخة وزيادة خطر الإصابة بالسرطان والسكري.

• مفيدة لصحة العظام: كذلك يمكن أن يساعد تناول السبانخ التي تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين «ك» والكالسيوم، في دعم صحة العظام وتقليل خطر الإصابة بأمراض مثل هشاشة العظام.

• إننا نتناول الوزن: يسهم تناول السبانخ في إننا نتناول الوزن تدريجياً لأنها تحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن والألياف، التي تمنح شعوراً بالشبع وبالتالي تؤدي إلى تقليل تناول السعرات الحرارية.