

فوق الطاولة

د. سعد بساطة

دول عظمى وشركات عملاقة تتصرف مثل «دكنجي» جشع!

ينخدع كثيرون بهالة التحضر والدينية التي تحبب الدول (والشركات) العظيمى نفسها بها. وما هي الصحفة.. والمصادقة تكتشفان الكثير من الممارسات الخالبة! لن أذكر سوى النذر السيسى، فال موضوع طول وشاك.. لا تفي بيقة مجلدات.

تستورد إيطاليا وإسبانيا أفضل الجلود نصف المدبوغة من يادتنا لاقى بعضاً بولارات اللقدم الواحد، تقوى لديها بالإضافة النهائى (finishing)، وتعيد تصديرها سترات أنيقة (ببعضة آلاف الدولارات.. فقط! علمًا بأن الديباجة الأولى تستهلك أطناناً من المياه، وتفرز مواد لوثة بـ سامة للبيئة.. يعني باختصار، الغرب يمارس علم الخبياء؛ بتحويل الماء إلى خرسنة إلى نهب!

يقتصر تشنن السجائر الغربية على بيلادنا سنوات طويلة، دون عبارات التحذير على العلبة بمخاطر التبغ الصحية، في الوقت نفسه طلع علينا مؤخرًا مركب أبجات طي في فيرمونت بأميركا... بتصريح مفاده «تدخن السجائر يعني من مرض الزهايمر»... يعني أن نعرف مولو تلك الأحداث؟ هو ائتلاف شركى يتبع (ويشنتون وسالم)!!! - بالعجب.. يصدر العديد من الأدوية الغربية دول العالم الثالث، قبل اكتمال دراسات حول صلاحيتها، ومن ثم تضع المرضى الساكنين ببلادنا تحت المراقبة لمعارف الأعراض الجانبية (يعنى فتنان تجارب)!

تجبر شركات الفروشات العالمية بولًا في إفريقيا على قطع غازها بأسراها لتأمين الأشخاص بأسعار هدية، غير ملتفة باللبيبة.. يسعدها بعضاً حكم أفارقة فاسدون.

لا تنسى هنا شركات الطليوي المتقدفة، وأفسوفتها على الجهات الفنية الطبية المأجورة، لدحض أي اتهامات بأن دينيات الطليوي يمكن أن تؤثر في الدماغ متسيبة «بالسرطان»!

لن أسترسل بعد تلك الأفعال الشائنة؛ بل ساذر آخر ما جرى فضح أمره: قصة «كانولا».. هل قرأتم عنها؟ هي زيت سوقة كندا، مع ادعاء بأنه أفضل زيت طهو بالعالم.. كنا نعرف بذور القطن، والزيت الناتج عن عصرها، وكذلك زهرة عباد الشمس: وجوز الهند؛ والأهم الذي ورث زوجي الكافر الغامر؛ ولكن.. هل سمع أحدنا بذات يدعى «كانولا»؟

صبركم على.. ولنسرد الحكاية من بدايتها.

في أثناء الحرب العالمية الثانية؛ مسست الحاجة، بجوش الحلفاء مادة لتزييف وتحضير الأدوية التقنية من دبابات وبوارق وقطارات؛ فأنجلترا كندا في حينه مادة تناسيس مع الطبل سمسمها: الزيت الكندي - Canadian Oil - وهذه ليست قابلة للاستهلاك الشرقي، لكنها مشبعة بمحض سام يدعى أيروبوكس أسي أو Acit.

انتهت الحرب منتصف أربعينيات القرن الماضي، وبالتالي اقتحم استهلاك ذلك المادة، وكان انتاج كندا منها ٥٥ مليون طن سنويًا، تربع من روانها مئات المليارات من الدولارات؛ ولم يكن بإمكان اقتصادها التخلص من ذلك المورد المهم!

نقص حاد في العمالة الفنية كابلات دمشق تربح ٣٥ ملياراً خلال العام الماضي.. و«سيرونكس» تحول الصناعة البلاستيكية الخضار!!



يسbib ارتفاع كلفة توليدتها وعدم كفايتها لتشغيل كامل الألات.

أما الشركة العامة لصناعات الاتصالات (سيرونكس)، فقد تحولت حسب التقرير من تطوير للتأشير في تصنيع شاشات لaptops والمراوح بقيّعات مختلفة /٤٥-٥٥/ إلى تصنيع خضراء لاصقات البلاستيكية لصادرات الغير وتصنيع منتجات ذات تكلفة ضعف العادي وسط مطرد، ومواد عازلة ستربيور ضعف عادي وعلى محلل الصالح.

بالآلات بسبب المطرد المفروض على سوريا وباعتادها تجنب مرافق سبب وجود وسط و عدم توافقها في السوق المحلية تكون كل الآلات من مشا

| محمود الصالح

كلف تقرير مؤتمر تقنية عمال الصناعات المعدنية من دمشق عن تحقيق شركة الكابلات أرباحاً خلال العام الماضي بحوالي خمسة وثلاثين مليار ليرة سورية.

وطرر أصحاب المؤتمرات الصناعيات التي تعاني منها الشركة وافتتاحها بضم القوائم العينية الخاصة بالآلات بحسب المطرد المفروض على سوريا

وشتراكها في إنشاءات الاتصالات وتقديم كل ما يمكن

على تعزيز دور هذا القطاع في التنمية الاقتصادية

وإعادة الإعمار وتطوير أدواته من معدات وأدوات

وتقنيات جديدة في البناء، وتدريب المزيد من أطهوره

توظيفها بشكل مباشر لتحسين الواقع المعيشى

والبنادق التي تعنى بتقديم بنود المقدرة

بنضفون حيتها، وجدد التأييد على تنمية المؤسسات التي

سهل عكار بمحافظة طرطوس مؤخرًا، وقرر تعويض

الкционية الوطنية التي يصرف بها المثل في تقديم المuron

للمتضررين بقيمة تتجاوز ٦ مليارات ليرة سوريا.

وأيق مجلس الوزراء خلال جلسته الأسبوعية أمس

برئاسة حسـن عربـون على تناـجـ عـلـ الـجـةـ الـمـكـةـ

الـمـاسـعـاتـ الـمـتـضـرـرـينـ،ـ مـعـيـاـ عـنـ تـقـيـيـرـ

الـمـاـطـلـونـ السـوـرـيـونـ فيـ مـخـلـقـ الـمـوـسـسـاتـ الـتـيـ

يـنـضـفـونـ حـيـثـهاـ،ـ وـرـسـيـةـ كـانـتـ أـمـ تـقـاـبـيـةـ أـمـ شـعـبـيـةـ

وـالـقـبـرـةـ الـو~طـنـيـةـ الـتـيـ يـصـرـبـ بـهـاـ الـمـلـلـ بـقـيـمـ الـمـوـنـ

وـالـمـتـضـرـرـينـ،ـ وـقـرـرـ عـوـيـضـ

وـفـيـ الدـكـرـيـ السـوـنـوـيـ الـأـوـلـ الـكـارـيـرـ الـزـلـزـلـ،ـ أـكـدـ الـمـلـيـلـ

الـاستـمـارـ بـبـلـلـ الـجـهـوـدـ وـمـشـدـ الـمـاـطـلـاتـ الـو~طـنـيـةـ

لـلـتـعـاطـيـ بـحـلـ مـنـ يـتـعـدـىـ عـلـيـ الـمـيـنـاتـ الـعـادـةـ

تـقـيـيـرـ شـرـكـاتـ الـاـشـعـاءـ الـعـادـةـ وـاعـدـهـ مـيـكـلـتـهاـ بـمـاـ

يـنـضـفـونـ حـيـثـهاـ،ـ وـرـسـيـةـ كـانـتـ أـمـ تـقـاـبـيـةـ أـمـ شـعـبـيـةـ

وـالـقـبـرـةـ الـو~طـنـيـةـ الـتـيـ يـصـرـبـ بـهـاـ الـمـلـلـ بـقـيـمـ الـمـوـنـ

وـالـمـتـضـرـرـينـ،ـ وـقـرـرـ عـوـيـضـ

وـفـيـ الدـكـرـيـ السـوـنـوـيـ الـأـوـلـ الـكـارـيـرـ الـزـلـزـلـ،ـ أـكـدـ الـمـلـيـلـ

الـاستـمـارـ بـبـلـلـ الـجـهـوـدـ وـمـشـدـ الـمـاـطـلـاتـ الـو~طـنـيـةـ

لـلـتـعـاطـيـ بـحـلـ مـنـ يـتـعـدـىـ عـلـيـ الـمـيـنـاتـ الـعـادـةـ

يـنـضـفـونـ حـيـثـهاـ،ـ وـرـسـيـةـ كـانـتـ أـمـ تـقـاـبـيـةـ أـمـ شـعـبـيـةـ

وـالـقـبـرـةـ الـو~طـنـيـةـ الـتـيـ يـصـرـبـ بـهـاـ الـمـلـلـ بـقـيـمـ الـمـوـنـ

وـالـمـتـضـرـرـينـ،ـ وـقـرـرـ عـوـيـضـ

وـفـيـ الدـكـرـيـ السـوـنـوـيـ الـأـوـلـ الـكـارـيـرـ الـزـلـزـلـ،ـ أـكـدـ الـمـلـيـلـ

الـاستـمـارـ بـبـلـلـ الـجـهـوـدـ وـمـشـدـ الـمـاـطـلـاتـ الـو~طـنـيـةـ

لـلـتـعـاطـيـ بـحـلـ مـنـ يـتـعـدـىـ عـلـيـ الـمـيـنـاتـ الـعـادـةـ

يـنـضـفـونـ حـيـثـهاـ،ـ وـرـسـيـةـ كـانـتـ أـمـ تـقـاـبـيـةـ أـمـ شـعـبـيـةـ

وـالـقـبـرـةـ الـو~طـنـيـةـ الـتـيـ يـصـرـبـ بـهـاـ الـمـلـلـ بـقـيـمـ الـمـوـنـ

وـالـمـتـضـرـرـينـ،ـ وـقـرـرـ عـوـيـضـ

وـفـيـ الدـكـرـيـ السـوـنـوـيـ الـأـوـلـ الـكـارـيـرـ الـزـلـزـلـ،ـ أـكـدـ الـمـلـيـلـ

الـاستـمـارـ بـبـلـلـ الـجـهـوـدـ وـمـشـدـ الـمـاـطـلـاتـ الـو~طـنـيـةـ

لـلـتـعـاطـيـ بـحـلـ مـنـ يـتـعـدـىـ عـلـيـ الـمـيـنـاتـ الـعـادـةـ

يـنـضـفـونـ حـيـثـهاـ،ـ وـرـسـيـةـ كـانـتـ أـمـ تـقـاـبـيـةـ أـمـ شـعـبـيـةـ

وـالـقـبـرـةـ الـو~طـنـيـةـ الـتـيـ يـصـرـبـ بـهـاـ الـمـلـلـ بـقـيـمـ الـمـوـنـ

وـالـمـتـضـرـرـينـ،ـ وـقـرـرـ عـوـيـضـ

وـفـيـ الدـكـرـيـ السـوـنـوـيـ الـأـوـلـ الـكـارـيـرـ الـزـلـزـلـ،ـ أـكـدـ الـمـلـيـلـ

الـاستـمـارـ بـبـلـلـ الـجـهـوـدـ وـمـشـدـ الـمـاـطـلـاتـ الـو~طـنـيـةـ

لـلـتـعـاطـيـ بـحـلـ مـنـ يـتـعـدـىـ عـلـيـ الـمـيـنـاتـ الـعـادـةـ

يـنـضـفـونـ حـيـثـهاـ،ـ وـرـسـيـةـ كـانـتـ أـمـ تـقـاـبـيـةـ أـمـ شـعـبـيـةـ

وـالـقـبـرـةـ الـو~طـنـيـةـ الـتـيـ يـصـرـبـ بـهـاـ الـمـلـلـ بـقـيـمـ الـمـوـنـ

وـالـمـتـضـرـرـينـ،ـ وـقـرـرـ عـوـيـضـ

وـفـيـ الدـكـرـيـ السـوـنـوـيـ الـأـوـلـ الـكـارـيـرـ الـزـلـزـلـ،ـ أـكـدـ الـمـلـيـلـ

الـاستـمـارـ بـبـلـلـ الـجـهـوـدـ وـمـشـدـ الـمـاـطـلـاتـ الـو~طـنـيـةـ

لـلـتـعـاطـيـ بـحـلـ مـنـ يـتـعـدـىـ عـلـيـ الـمـيـنـاتـ الـعـادـةـ

يـنـضـفـونـ حـيـثـهاـ،ـ وـرـسـيـةـ كـانـتـ أـمـ تـقـاـبـيـةـ أـمـ شـعـبـيـةـ

وـالـقـبـرـةـ الـو~طـنـيـةـ الـتـيـ يـصـرـبـ بـهـاـ الـمـلـلـ بـقـيـمـ الـمـوـنـ

وـالـمـتـضـرـرـينـ،ـ وـقـرـرـ عـوـيـضـ

وـفـيـ الدـكـرـيـ السـوـنـوـيـ الـأـوـلـ الـكـارـيـرـ الـزـلـزـلـ،ـ أـكـدـ الـمـلـيـلـ

الـاستـمـارـ بـبـلـلـ الـجـهـوـدـ وـمـشـدـ الـمـاـطـلـاتـ الـو~طـنـيـةـ

لـلـتـعـاطـيـ بـحـلـ مـنـ يـتـعـدـىـ عـلـيـ الـمـيـنـاتـ الـعـادـةـ

يـنـضـفـونـ حـيـثـهاـ،ـ وـرـسـيـة

فادي بك الشريفي



لأنه لا ينفع أين. ولفت إلى أن المجلس راسل المحافظة ومديرية الصحة بخصوص تزايد الإصابات وضرورة اتخاذ الإجراءات الالزمة للحد من الإصابات ومنع تفاقها وسرعة تفشيها. وذكر أن عشرات المصابين يراجعون يومياً المرصد الصحي بالمدينة، لتلقى اللقاح والعلاج ومنهم ذوي وأشار إلى أن لجنة من الصحة هرعت إلى المدينة وكشفت على المصابين، ولكنها لم تتعط معلومات تقريراً عن الوضع الراهن، ولم تزوره بخاصة عمل لينفذها، كي يسهم بمعالجة معاناة الأهالي.

من جهة أخرى، ذكر رئيس مركز مكافحة الالاشمان بصحة حماة الدكتور باسل إبراهيم لـ«الوطن» أنه تم خلال الأسبوع الماضي إجراء تقصٍ في عيادة من المدارس وبالمدينة، وتبين أن هناك ازيد من ٢٥٠ إصابة بالفترة الأخيرة، نتيجة الواقع البيئي السيء، بسبب تربية الحيوانات وتراكم القمامات وغيرها.

وأوضح أن الالاشمانيا كما هو معروف مرض بيئي بالأساس، والإصلاح البيئي ليس جيداً في المدينة ولفت إلى أن العلاج متواوفراً وقد تم دعم المركز الصحي بجهاز آلات وخرزان أيضاً، وأن الوضع يتبع يوماً مع المنطقة الصحية ومجلس المدينة.

بين العديد من مواطنين مدينة السقليبية لـ«الوطن»، أن الالاشمانيا تتفاقم يوماً بعد يوم في مدينتهم، وخصوصاً بين الأطفال!. وأوضحاً أن عدد الإصابات بين النساء وكبار السن والأطفال إلى ازيد، في ظل تقصير الجهات المعنية بمعالجة أسباب تفشي هذا المرض المعدن الذي تنقله «ذبابة الرمل»، وتحقيق الإصلاح البيئي بالشكل المطلوب.

ولفت المواطنين إلى أن الإصابات في تزايد وبعد أن كان معظمها بين تلاميذ وطلاب المدارس، أصبحت اليوم بين مختلف الفئات العمرية!.

من جانبه، أكد رئيس مجلس مدينة السقليبية نواف وردة لـ«الوطن»، صحة شكاوى المواطنين ومعاناتهم هذا المرض، وإزدياد الإصابات به لتجاوز ٢٥٠ إصابة حالياً. وأوضح أن مجلس المدينة يتبع خطة تطهارة عامة منذ سنوات، لتحقيق الإصلاح البيئي، حيث يتم جمع وترحيل القمامات من أحياط المدينة كل يومين مرة، وكذلك تنفيذ حاويات القمامات.

وقال: ولكن كما يبدو هناك بؤرة متفرزة بالمدينة



لَا تاكل هِمْ
فِي مِنْ عَمْ يرْفَعُهُ

شَوَّ الشَّيْ إِلَيْيِ
مَا ارْتَقَ سَعْهُ لَسْهُ؟

اتفاقية منسية مع لبنان منذ عشرين عاماً.. إقامة سد مشترك على نهر الكبير الجنوبي

ام هذه الاتفاقية.
ـ محرز: إن الجانب اللبناني بين في آخر اجتماع عقد
ـة الفنية بتاريخ ٢٥/٤/٢٠١٩ في مديرية الموارد
ـية بمحض أنه لا يزال بمراحله استقصاء أسعار
ـة السد وسيتم إعلام الجانب السوري بأي
ـتجادات وتم إدراج بند مناقشة آخر المستجدات
ـ يتعلق بسد إدلين -نورا التحتا ضمن جدول
ـ اللجنة السورية-اللبنانية للمياه المشتركة
ـ ر عقده في موعد يحد لاحقاً بالاتفاق مع الجانب
ـ تألف.



مشروع بناء السواتر مشروع فاشل وفكرة لم ولن تعطى نتائج جيدة، بل إن طوفان النهر الكبير أدى إلى قلة التصريف في نهر أبو الورد الذي يصب به وزاد نهر أبو الورد من الضرر، مطالبين بوقف مشروعات بناء السواتر الترابية والعمل مع لبنان الشقيق لبناء سد على النهر الكبير الجنوبي يخدم سوريا ولبنان معاً ويوفر المياه لكل المزارعين.

رد الموارد المائية

رداً على الشكوى بين مدير الموارد المائية بطرطوس

صدى الوطن

مالك حمود

حركة وبركة

خلف المقوله الشهيرة (اسم سجحة ولا ارى طحناً) فالجاجحة الائنة من صالة الفحيان تكفي وتفتر عن يروز العديد من المواب الأعنة تكفي السلة.

الحكاية باختصار هي رغبة وحب بالعمل واستثمار كل الامكانات المتاحة بتنبيط أجيال واحدة بكرة السلة وإعطائها حقها في خوض المباريات التي تروي تاريخها وحسب القاعدة الفتية على اعتبار أن قاعة المبارزة الواحدة تعادل العديد من التمارين. وبالتالي فاللاعب الصاعد ولابسما في المرحلة تاسيسه يجاجة لخوض ما لا يقل عن ٥ مباريات في السنة الواحدة هي يتquin ويتقو.

طبعاً المسابقات المحلية كالدوري بتنظيم الراهن ان يحق له ربع ذلك العدد من المباريات المطلوبة. وبالتالي فالاعب الذي ينافس على مستوى المحافظة.

صحبي أن اتساع ساحة كرة السلة في المحافظة يساعد على إنجاح البطولات الداخلية ضمن نجاح السابقة. وبالطبع فإن توفر الصالة أيضاً يساهم في ترجمة الأفكار حسوماً عندما يكون اللاعب ضمن ملعبين في صالة واحدة.

النشاط المستمر على مدار العام لختال الفئات العمرية والجنسين وضم مطارات ومحاجات مختلفة جهد كبير ومقدم تستحق عليه الجلة الفنية لكنه لا يتحقق إلا في المباريات.

الذئاب تنهش ستحقق الحنة الفنية لكنه بحسب وهي التي لا تهدأ وخصوصاً طوال الليل والنهار وتقابلها أيضاً في شاشات الأندية ومامعها.

التحية وجبلة للجنتي دمشق وحلب لكرة السلة دورهما الكبير في تطوير اللعبة بدءاً من القواعد التي تعتبر الأساس في عمل يستحق التكرييم تقريباً ما صار، وتحفيراً الاستمرار.

ويقي السؤال: ماذا عن مشاركة الأكاديميات في البطولات الرسمية لاتحاد السلة؟ وهل تم تقديم هذه التحربة، والتعرف على الواقع عمل تلك الأكاديميات وقدرها على تأسيس الأجيال.

العاشرة لكرة السلة منذ الصفر، ولابسما أنها تعمل بتراخيص رسمية من اتحاد اللعبة الذي يعطيها فرص المشاركة في بطولة الرسمية؟

”

الوحدة بمواجهة صعبة أمام المام الرياضي اللبناني في غرب آسيا «وصل» للسلة



مهند الحسني
وصل إلى ٢٩ نقطة وبواقع ٦٧-٩٦ بعد مباراته بسيطرة اليوم الأربع ضد على الوجهة التي أثبت أنه من أفضل المدربين كبرى لا بل غالب الطبيع الاستعراضي الذي أداء لم يسبه واحتضن على أداء الوجهة الذي خسر أمام شرطة طرابلس العالمي الأرضي والجمهور العراقي في بغداد أيضاً بفارق كبير حيث بدأ مسماه وأوضحت على أداء البرتقالي كل من اللاعبين المترافقين خسارتين وفوز وحيد على الشرطة العراقي في مباراة الذهاب بالفيحاء. وهذا الموسم، ويسعى الوحدة لمواصلة التأهلية الأخيرة وهم، شريف العش، وراهب المدرب اللبناني مروان خليل الذي أثبت أنه من أفضل المدربين على أداء لاعبيه واحتضن على أداء الوجهة الذي خسر أمام شرطة طرابلس، ومن الموقت أيضاً أن قيود المجموع العراقي في بغداد أيضاً بفارق كبير حل بالمرتكز الثالث ضمن مجموعة بعد إسحاق باكنس (جوجمار وبرون) وما يشكّل الوجهة التي يلعبها في السادس في مباراته الأولى من قبل فوز إيران بـ ١٣-١٠، وبعدها يحقق على الشرطة العراقي في مباراة الذهاب بالفيحاء.

وينتهي المواجهة هذا اللقاء بمنيوات عالية وطموحات كبيرة، فتتجاذب في الدوري المحلي عادةً مكانها الطبيعي، وشارك في دورة بي بي الأبية الآسيوية وكانت فرصة جيدة ومتاسبة لزعيم الأذنوكسي بي ساحور الفلسطيني، والمباراة منفولة معاشرة على قنوات بي بي الرياضية.

مستوى الوجهة يزيد وأن يكون قادر على تقديم مصلحة الوجهة فهو يرغب في تقديم مصلحة الوجهة التي ينفق عليه بكل شيء. يدرك الجميع بأن الفوز على أداء تقدمه بعده عن النتيجة الرفيعة التي تكونت في الدوري اللبناني، بعد انسحاب فرق الأذنوكسي بي ساحور الفلسطيني، وكانت فرصة جيدة ومتاسبة لزعيم الأذنوكسي بي ساحور ومهمن، وبليدية لأعيون مؤشرون ومهمن، الذي يتصدر من كل مجموعة إلى أداء تقدمه نصف النهائي التصفيات، على حين يتأهل ساححة المركزين الثاني والتالت للدور من منطقة غرب آسيا ونهاية فرق من منطقة الخليج.

يملك الوجهة عددًا من اللاعبين الذين يدخلون في دائرة برم سرعة، ومشكلة

الدفاعة تم لها بوجوه العلقم عبد

الوهاب المحموي، ويغول الوحدة في

البطولة على الفرات الوجهة التي ينبع منها

الدحريبي براون وكريس اللذين يهدان

أحد أهم الخبراء الوجهة لديه،

إضافة للاعب بفارق كبير من النقاط

الفحاج بدمشق بفارق كبير من النقاط

المغربي مجد عربشة

يدرك الجميع بأن الفوز على أداء تقدمه

البطولة على أرضه وبين جمهوره يعد

شيء من العادي، لكنه في كل مرة يرفض

التخلي عن الفريق وخاصة أنه ابن النادي

وما يدفعه لمزيد من التضحية هو محبة

نادي آخر، وإنهم من أقرب بحجة التأثر

المدرب الذي للفريق كان في مقدمة المستائن

من الموضوع حتى أنه لوح بالاستقالة في

آخر مناسبة، لكنه في كل مرة يرفض

التخلي عن الفريق وخاصة أنه ابن النادي

ويعطيها فرص المشاركة في بطولة الرسمية؟

في الطيعة: انفراحات بعد ضيق شديد وأيام مزيرة



حماة - رامي عزو
كانت فترة التوقف عصيبة على الفريق الحموي، بسبب الضائق المالية التي تعصف بمعظم الأندية السورية، ولهذا ألم يدق القاوش فريقه كاملاً ولا يأتى تعرضاً خلال هذه الفترة، فقرار بقيت لاعب وثلاثة لاعبان وتارة خمسة لاعبين.. مع اختلاف المسبب فمنهم من يريد الانتقال لآخرين، ومنهم من أضرب بحجة التأثر بدفع مستحقاته.

المدير الفني للفريق كان في مقدمة المستائن

من القاء الوادي الوحيد الذي أجرأه

على أنسنتا، وكنا نمني النفس بأن نتمكن

الصعب للغاية ماسة للاعبين جدد

الصعب بيد يصلح الفريق غير الآمن،

الدوري بالرمت ذاته. لكن كان الظرف

يدين بالغير، وقال قاششو:

إدراة النادي بتدعيم الفريق بعدة لاعبين، وبعد أن أنهيت تدعيم الفريق بعض اللاعبين،

فك العقدة الإيرانية هاجس العنابي في رحلة الدفاع عن اللقب الآسيوي



قبل الصافرة
خاضت ست مباريات على الأقل في هذه الأدوار، تغلب المنتخب الإيراني على نظيره بالسجل إيجابي في آخر ست مباريات جمعتها، وحقق سداده أرسون مهاجم إيران والحسيني الهدافية ١١-١١، وبالسجل إيجابي في آخر ست مباريات يام آسيا والحسيني الهدافية ١١-١١، وببناء عليه فاز على إيران وتعين عليهم استغلال الفرصة وعلاقة اللقب، ومن هؤلاء اللاعبين على إيقافه، لا أفر بالوصول إلى ركاد الحارس على رضا والكاتب إحسان حاج الترجي،

الصافرة كوبية
استند قيادة المباراة إلى الحكم الكويتي أحمد العلي الذي قاد ثلاث مباريات في دور الـ ١٢، ليكون تاسع منتخب يخوض هذا الدور في واحدة من منتخبين متباينين.

المؤتمر الصحفي
الدور المرة الثانية، وما هي التوالي التي يجب أن يختارها، ويشكل الوجهة التي يلعبها في السادس في مبارياتي السابعة التي يلعبها في السادس، بينما يخوض الـ ١٢، ويفوز على إيران وتعين عليه بـ ١١-١٠، وهو بذلك يحقق نسبة متابعة متقدمة، وينتهي الإجازة مقارنة مع المنتخبين التي قدمها المدرب، وفقرار التعين أثار حفيظة الإيرانيين، وتحت بعدها واحدة من خوض الثنائي،

أربعة أبطال من الصنف الثاني يتنافسون على الكأس السمرة



مرتب في الدور الأول الذي تجاوزه بشق الأنفس وتجاوز دوري ١٦ ودور الثنائي بطرق دراماتيكية مختلفتين، وببابا وسكيو فوفانا (أوريبي وكيسى وفال)، وبما يزال عقوبة الكوفوغ يعادلة كياباتي بـ ٢٠٢١، وبذلك يدخل بمنتخبه ثالث المباريات السابعة التي يلعبها، والأخير غربة أن المباريات الأربع الحاضرة في دور الأربع لم تتصدر مجموعتها بدور الأول.

هواش

- خاص منتخب تنجيبرا حتى الآن ١٢ مباراة في النهائيات خال مشاركته العشرين (٧٥ فوز ٢٣ تعادل ٢٢ هزيمة)، - لعب منتخب ساحل العاج ١٤ مباريات في النهائيات خال ٢٥ مشاركة (١١ انتصاراً و٣ تعادلاً و٢٨ هزيمة).

- لعب منتخب ساحل العاج ١٤ مباريات في النهائيات خال ٢٥ مشاركة (٤ فوز ٣ تعادل ٢٦ هزيمة).

- مررت ٢٠ مرة شارك منتخب الكونغو الديمقراطية خاص خالها ٧٨ مباريات (٢١ فوز ٢٨ و٢٨ هزيمة).

- خالها ١١ مشاركة في النهائيات خاص بـ ٢٠٢١، وبذلك يدخل إفريقيا ٤٧ مباريات (٨ فوز ١٥ تعادل ١٥ هزيمة).

- ١٨ مباريات جمعت منتخب ساحل العاج والكونغو خالها ٣٧ مباريات (١٣ فوز ١٣ تعادل ١٣ هزيمة)، وهذا يعني أن إفريقيا ٤٧ مباريات في النهائيات خال مشاركته العشرين (٧٥ فوز ٢٣ تعادل ٢٢ هزيمة)،

- تدخل المنتخبات الأربع به الثنائي بمختلف مسماه، تقريباً وإن كانت الفرق قبل تجربة شباب نجف، ولهذا المنافسة ينبع من نتائجها، ولكن هذا الأمر اعتداني في بطوله مثل تاس إفريقيا ١٣ فوز ٢٠ تعادل ٢٥ هزيمة، وبالمباريات الثالث في النهائيات فكان في صصف الرابع، أما منتخب العاج فأصاله يمتاز بـ ٢٠ فوز ١٣ هزيمة، وهذا يعني أن إفريقيا ٤٧ مباريات في النهائيات خال مشاركتهم في البطولة، حيث خسر فوز للمرة الثالثة فقط بتراجي العصافير، إضافة إلى خط

| محمود قرقروا

تقام اليوم المباراة الثانية لنصف نهائي كأس أمم آسيا بنسختها الخامسة عشرة المقامة في قطر، حيث يفتقد إيران من الساسة مساء على أرضية ملعب الشاهزاده، وكان المختلطان الأذن والكوردي الجنوبي قد تقابل في المباراة الأولى أمس وظفالون تدققها على الصفة الأولى. المعطيات تبدو ممكناً مع افضلية نسبية لإيران ولكن هذه الأفضلية يوازيها عامل الأرض والجمهور، والقاسم المشترك بين المختلطين أنهاهما يخسراً خلال رحلة الوصول إلى هذا الدور، والফائزون يتصارعان بالعلامة الكاملة في دور المجموعات، فالأفضلية تذهب إلى إيران، وهذا قاسم مشترك ثالث لأن إيران تحاول حفظ سورة رونالدو، حيث يفتقد إيران إلى لاعب سلسلة آسيا، وهو بناءً على ذلك يفتقد إلى إيران وتعين عليهم استغلال الفرصة وعلاقة اللقب، ومن هؤلاء اللاعبين على إيقافه، لا أفر بالوصول إلى ركاد الحارس على رضا والكاتب إحسان حاج الترجي،

شتافلة

عشرون عاماً على إطلاقه

«فيسبوك» وسيلة التواصل الأساسية التي يأخذ الناس ثقافتهم وأخبارهم عنها!!



| وأول العدد

في شباط عام ٢٠٠٤، أطلق مارك زوكربيرغ موقع «فيسبوك» من مسكنه في جامعة هارفارد، باعتباره فكرة التواصل بين بعض طلاب الجامعة، ليتحول بعد ذلك إلى أشهر تطبيقات التواصل الاجتماعي في العالم، وأكثرها استخداماً.

وعلى حين أن الموقع يساعدنا على التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة الذين لم نرهم منذ فترة طويلة، ويدعم الشركات الصغيرة، فإن تاريخه الممتد لعشرين عاماً كان مليئاً بالجدل.

النشاة الأولى

عندما أطلق زوكربيرغ طالب علوم الكمبيوتر وعلم النفس، موقع «فيسبوك»، كان مختصاً بطلاب جامعة قوق، ولم يكن مقنواً بأهمية الناس على نطاق واسع.

لقد تضيّص «فيسبوك» منافسه بعد أن بدأ الميزات في إرساء بيانتهم.

و«جاء انطلاق «فيسبوك» مباشرةً بعد

افتتاح العدد الأول من المنشورات والرسائل.

تَأسِيس «فيسبوك» «ساي بيبيز» منافسه

و«فوكوم» الصورة الرابعة، وهي تَأسِيس

و«جي بي»، وسرق الكفرة منه بعد

ذلك، لكنه وافقوا في النهاية على تسويته.

تضييق «استغرام»، مقابل ميلار دولار.

وفي وقت لاحق من ذلك العام، وصلت الإعلانات القانونية في عام ٢٠٠٨ مقابل ٥٠

مليون مستخدم.

وأدى انتشار الإعلانات إلى خلق تدفقات ضخمة من الإيرادات، ومنح الشركات

الصورة حتى عام ٢٠١٥، حيث اتَّاح

الموقع بينها لتسويق نفسها عبر

الصور على حتى عام ٢٠١٦، حيث أتَّاحت

«فيسبوك» سخة له مخصصة

للهواتف المحمولة للجبل الأول من

المراحلة الفورية الخاصة به الذي أصبح

تضييقه القانوني في عام ٢٠١١، وهو

«فيسبوك»، ليشمل

أي شخص يدعى فوق ١٣ عاماً، يُفرض

تعني «فيسبوك» عرض باسم

«ماستجر». وأتَّاحت «فيسبوك» تطبيق

«واتلقت» ميتاً العام الماضي تطبيق «تريندز»

نشر تواريف ميلاد أكثر من ٨٠ مليون

ومتوسط، أطلق الموقع ميزة «موجز

الجاءن» مما أدى إلى انتقام إلى إحدى

الجماعات أم لا.

ومن الجدير ذكره أن هذا القلن تأثير قد حاز

غير جائزه مسريحه، بعد تزيينه الدراسي

تابعه الأطباء النفسية بالبولونيا.

شارك الممثل المسرحي السوري، الفنان دانيال

زهير سلمان، في الهجان البولوني لمسرح

«المونودrama»، المقام على متن سوتو بولندا، عام

٢٠٢٢، وقد قدمت العروض المشاركة في مبنية

سوتوت السياحية على بير البليتين، في شمال

البولوني، قرب مدينة غدانسك، وجاذب

الجاءن الأول للهجان على متن سوتو بولندا.

ووجود سيدة متزوجة مخونة عن عالمها المنزلي،

بهياها الموسيقي بهذه المزفقة، التي لا يزال

عزيز مكان موطنه من عرقها.

لعمل مسرحي، يعود وقدمه: مخرجًا وممثلًا في

تأثيرها في النفس، الذي وجدت لو أيكي».

فالرواية تتلمس معروفة موسية شهرة

الفنان المسرحي دانيال زهير سلمان، هذه

الرواية موضوعاً لقصة المسرحي، فهي مبنية

على المؤثرات الشاعرية، من جهة، وضمورها

وتحقيقها الفاقن الذي ينسجم مع عرضها في

الناس، ظلّقها من بنائه موضوعها فيما فنا على

الموسيقى، الفنان دانيال زهير سلمان، وقد شملها توسيعها هنا

وزوجها متسقةً ودون عرقها، فضلاً عن

هيئتها كل شيء: «انتسامته هذه، كان من شدة

بعضهم فارق الحياة وبعضهم أسن... هل اعتزلوا أم أنهم منسيون؟ يأتون بهم لتشخيص إنسان يلفظ أنفاسه الأخيرة فقط! تماضر غائم: فدوى محسن غير منسية وسيتم تكريمه

منذ نحو ثلاثة أسابيع لا يتناول سوى الزيت والزعتر هو وزوجته وأنه منذ عام لم يدق طعم الفاكهة وأن وضعه الصحي ليس على میرام ولاسما بعد أن تجاوزت الثمانين من عمره يغدو شبة اللقاء حدث مصادمات التواصل الاجتماعي وتنتشر مقاطعه في مقالة سريعة شديدة بين رواج الواقع الأزرق، وهو ما لفت انتباه المتقنون والمخرجين إليه ويتألق عنده عروض العمل.

تجاهل وتأخير

كما ظهرت قبل عدة أشهر الفنانة مررتضى في لقاء صحفي تفتقر فيه أسلوب تعامل شركات الإنتاج معها ووجهة نظرها كبيرة على مجرد سلسلي العروض العاجي سيف سعيي الذي ذكر اسمها في شارة المسلسل الخامسة وفاته أنه ذكر اسمها ضمن قائمة أبطال العمل، ليأتي رد الأخير الاعتراض في إحدى المقابلات الصحفية ويعزو ذلك إلى توجهه بشكل عام في تصريحاته القافية وهي عروض شركات إنتاجها واستغفاله عنها تماماً.

وقد أفاد الرحال سعيد عبد السلام في لقاء سابق أن عدة أعمال درامية شارك بها مذكر اسمه أبداً في الشارة، وأنه في بعض الأعمال يختار جزءاً منها ولا يختاره كله الذي يتضمنه



ندوى محسن



قرم مرتضى

فنانون كثيرون غادروا بصمت وألم وحسرة،

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.

ويمكن للأصدقاء التواصل من خلال إرسال

رسائل خاصة بشبكة التواصل الاجتماعي.



من دفتر الوطن

كيف؟

عبد الفتاح العوض

وبعضاً يكون غريباً.. هناك تحية بالانحناء وتحية بالأفق وتحية بشد الأذن.. تذكروها تحية شد الأذن.. ولكن الأشهر هي تحية المamacare وجاءت كورونا لتخفيء منها إلى حد كبير وببدأت عادات جديدة قد تستقر فلما يكفي أن تكون اليد خالية من السلاح بل أيضاً خالية من الفيروسات. هذا الاستطراد عن سؤال «كيف» هو فقط لإدراك أن التحية هي ثقافة وأن طريقتنا بالتعامل معها تعبر عن حالتنا فعلاً هي ملاحظة لا أدرى إن كانت عامة أو مجرد ملاحظة عابرة أن السوريين لا يسمون جواب سؤالهم.. ربما هي مجرد تحية وليس سؤالاً.. والرد عليه هو رد سلام وليس جواباً.. أو هي قدر كبير من اللامبالاة لا بالسؤال ولا بالجواب. فهل أصبح السلام في ثقافتنا تعبيراً عن اللامبالاة وعدم الاهتمام بالآخر.. أبعد من ذلك.. لو سألت السوري التقليدي.. الآن «كيف» وانتظرت فعلاً أن يجيب وكتبت فعلاً تزيد أن تسمع الجواب الحقيقي على هذا السؤال فما الإجابة التي تتوقفها منه؟ قلت لكم تذكروا تحية بعض الشعوب التي تسلم على بعضها بشد الأذن.. معقول الحكومة تعلمت هذه التحية من ثقافات أخرى؟

أقوال:

- من بدا بالكلام قبل السلام فلا تتجبوه.
- إن أحبي عدوي عند رؤيته.. لأدفع في نفاج ما مررت به.
- الناس يسلمون على بعضهم بالصافحة وهي بالأساس رسالة سلام أن اليد لا تحمل سلاحاً وفي ثقافات أخرى..
- ضفت عن التسليم يوم فراقنا... فودعتها بالطرف والعين تدمع.

تايلور سويفت تدخل التاريخ



وكالات

على الرغم من وجود عدد كبير من النجوم في حفل توزيع جوائز «الغرامي»، إلا أن تايلور سويفت استحوذت على الأضواء بعد تحقيقها فوزاً تاريخياً. سويفت حققت إنجازاً تاريخياً بعد فوزها بجائزة ألبوم العام للمرة الرابعة بفضل ألبومها الأخير، لتكون النجمة البالغة من العمر ٣٤ عاماً الأكثر فوزاً بجوائز عن أدائها. وخلال تسليمها الجائزة، قالت: «أود أن أقول لكم.. هذه أفضل لحظة في حياتي، لكنني أشعر بفرح مماثل عندما أنجز أغنية، شكرًا جزيلاً لكم على إتاحة الفرصة في القيام بما أحبه كثيراً، أنا مذهولة».

فيلم «نجمة» أصبح جاهزاً

الوطن

أنهت المؤسسة العامة للسينما إنجاز الفيلم القصير «نجمة» سيناريو وإخراج محمد سمير طحان، ويرصد أبعاد كارثة الزلزال على المجتمع السوري بشكل غير مباشر عبر قصة درامية أبطالها من الأطفال، لنرى آثار هذه الكارثة على نفس وأحلام أبطال الفيلم، ومن خلال عيونهم نرى ما خلفته من دمار في البنية التحتية وفقدان الأحياء، إلى جانب حالات إنسانية عديدة ومبادرات خيرية وتكافلية كثيرة كان بطلها المجتمع السوري الذي يرسم جراحه بنفسه. ويشارك في التمثيل: مي مرهج، فراس الفقير، عبير بيطار، آيات الأطرش، والأطفال شهد الشطة، يانا العادلي، نور الدين الطحان، بين طحان.

احذروا من الذهاب إلى النوم في هذه الساعة

وكالات

حضر الطبيب الجراح كاران راج من النوم خلال الفترة الممتدة بين الساعة الثالثة والرابعة صباحاً، معتبراً أنه أسوأ توقيت للدخول إلى النوم. وأكد أنه بغض النظر عن تكوينه البيولوجي، فإن النوم سيكون أكثر صعوبة وستشعر بنعوم أقل عمقاً وبطيئاً. ويرجع ذلك إلى حقيقة أن النوم ليلاً يتكون من دورات عدة، كل منها يستمر ٩٠ دقيقة. في البداية تأتي مرحلة النوم العميق، ومع اقتراب الصباح يأتي النوم السريع الخفيف المليء بالأحلام. وأضاف إن سبب قلة النوم قد يكون شرب كوب من المشبهات أو تناول وجة خفيفة قبل النوم، مشيراً إلى أن الجسم يعرف كيف ينكيف مع تغيرات الجدول الزمني. ومع ذلك يزيد النقص المزمن في النوم خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويوصي الخبراء بإن ينام الأطفال دون سن الخامسة من ١٠ إلى ١٢ ساعة، وأطفال المدارس الابتدائية من ٩ إلى ١١ ساعة، والراهقون من ٨ إلى ١٠ ساعات، والبالغون من ٧ إلى ٩ ساعات، لكن كبار السن الذين تزيد أعمارهم على ٦٥ عاماً، ينبغي لا يقل نومهم عن ٧ ساعات.

كلاب تنهي حياة رجل

وكالات

توفي رجل من مدينة ديرمويت الأميركيه بعد أيام من تعرضه لهجوم أربعة كلاب عندما كان عائداً إلى منزله من محطة للحافلات. ونقل إلى المستشفى، واضطرب الأطباء لبتر ذراعه اليمنى بسبب الجروح الناجمة عن عصات الكلاب. وأحدثت الكلاب تقباً كبيراً في ذراعه ومؤقتاً شريانه، ففقد الكثير من الدماء. وبعد مرور خمسة أيام من بقائه في المستشفى، أعلنت العائلة وفاته متاثراً بجروحه. وقال مالك الكلاب: إن حيواناته سبق أن هاجمت أشخاصاً ثلاثة مرات، معتبراً عن أسفه لعائلة فيليبس.

كيف يفيد فقدان الوزن صحتنا؟

وكالات

يمكن لخسارة ٥-١٠ كغ بثقلة فقط من وزن الجسم، ما بين ٦ و١٢ كغ لشخص يزن ١٢٠ كغ، أن يحسن صحتنا بشكل كبير ويجلب ذلك في ما يلي:

- خفض نسبة الكوليسترون: تزيد السمنة من فرص الإصابة بالكثير من كوليسترون البروتين الدهني المنخفض الكثافة لأن حمل الوزن الزائد يغير كيفية إنتاج أجسامنا وإدارة البروتينات الدهنية والدهون الثلاثية، جزيءه يعني آخر نستخدمه للحصول على الطاقة. علماً أن التحسن في مستويات الكوليسترون والدهون الثلاثية واضح مع فقدان الوزن بنسبة ٥ بثقلة فقط.
- خفض ضغط الدم: يرتبط الوزن الزائد بارتفاع ضغط الدم بعدة طرق، بما في ذلك تغيير كيفية تنظيم الجهاز العصبي الودي والأوعية الدموية والهرمونات لضغط الدم لدينا. ويعود فقدان الوزن بنسبة ٥ بثقلة إلى تحسين ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي.
- تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني: يشكل وزن الجسم الزائد عامل الخطر الأساسي الذي يمكن التحكم فيه لمرض السكري من النوع الثاني وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يحملون الكثير من الدهون الحشوية حول البطن.
- وتنظر الأبحاث أن فقدان الوزن بنسبة ٧ بثقلة فقط يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة ٥٨ بالمائة.
- تقليل آلام المفاصل وخطر الإصابة بالتهاب المفاصل وتلفها، ما يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.
- ويختلف فقدان الوزن من هذا الضغط على مفاصلنا. وفي أحد الدراسات أدى كل كيلوجرام من فقدان الوزن إلى انخفاض بمقدار أربعة أضعاف في الحمل الواقع على الركبة في كل خطوة أثناء الأنشطة اليومية.

ساندي لا تمانع من التبرع بأعضائها

الوطن



كشفت الفنانة المصرية ساندي سبب غيابها الطويل عن الساحة الفنية في الفترة الماضية، مؤكدة أنها كانت تعاني مشكلة صحية في صوتها، قد احتاج علاجها إلى الخضوع لعملية جراحية في أمريكا. وأوضحت أن سرطاناً ما هو إلا نوع من الأورام الخبيثة، ويمكن عند بعض البشر أن ينتقل من الأباء إلى الأبناء. ولفتت إلى أنه يمكن توريث سرطان الثدي وسرطان المبيض إضافة إلى أنواع معينة من سرطان الغدة الدرقية (سرطان النخاع) وبعض أنواع سرطان القولون. وأوصت النساء اللواتي كانتن أمهاتهن أو جداتهن تشرب بالأمان أكثر وتنتأكد من قدرتها على النجاح.

وقالت إنها لا تفكر بكتابتها وصيتها، ولا تمانع من التبرع بأعضائها بعد وفاتها، وإن الناس لن ينسوها بسهولة.

أنواع السرطانات الوراثية

وكالات

حددت طبيبة الأورام والجراحة الروسية يوليا شوبينا أنواعاً عدة من السرطان التي يمكن أن تكون وراثية. وأوضحت أن السرطان ما هو إلا نوع من الأورام الخبيثة، ويمكن عند بعض البشر أن ينتقل من الأباء إلى الأبناء. ولفتت إلى أنه يمكن توريث سرطان الثدي وسرطان المبيض إضافة إلى أنواع معينة من سرطان الغدة الدرقية (سرطان النخاع) وبعض أنواع سرطان القولون. وأوصت النساء اللواتي كانتن أمهاتهن أو جداتهن تشرب بالأمان أكثر وتنتأكد من قدرتها على النجاح.

وقالت إنها لا تفكر بكتابتها وصيتها، ولا تمانع من التبرع بأعضائها بعد وفاتها، وإن الناس لن ينسوها بسهولة.