

استثمار ضعيف لثاني أهم قطاع ..
خبير مصري لـ «الثورة»: رفع أسعار
المازوت الزراعي يزيد الوضع سوءاً

5

التقى نظيره المصري وأكد أهمية تعزيز التعاون صباغ وبن فرحان يبحثان في الرياض آخر التطورات في المنطقة



التقى وزير الخارجية والمغتربين بسام صباغ اليوم وزير خارجية المملكة العربية السعودية فيصل بن فرحان، وذلك على هامش اجتماع وزراء الخارجية التحضيري للقمة العربية الإسلامية المشتركة المنعقد في الرياض.

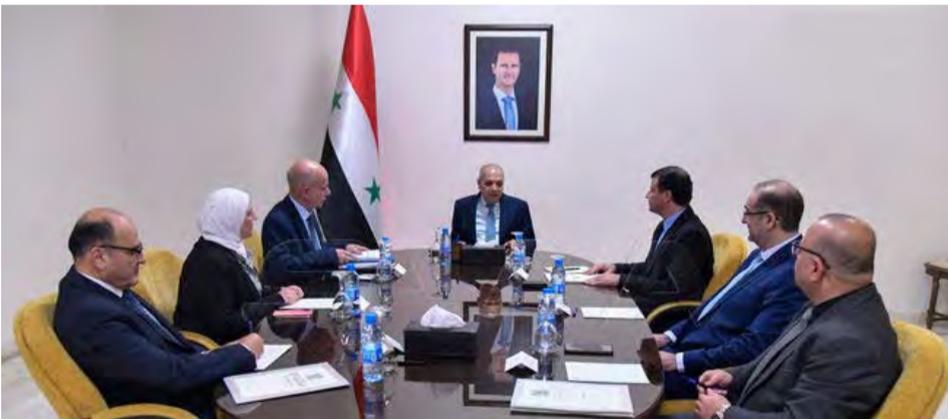
وتم خلال اللقاء التشاور بشأن التطورات التي تشهدها المنطقة، والجهود المبذولة لوقف العدوان الإسرائيلي على فلسطين ولبنان والاعتداءات المتكررة على الأراضي السورية.

كما تناول اللقاء أيضاً تطور العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين، حيث عبر الوزير صباغ عن ارتياحه للتطور الذي شهدته تلك العلاقات خلال الفترة الماضية، وتطلعه لتعزيزها لتشمل مجالات إضافية، واتفق الوزيران على متابعة التواصل بهذا الشأن.

كما التقى الوزير صباغ مع وزير الخارجية المصري بدر عبد العاطي.

■ البقية ص ٢

ضمن اجتماع في مجلس الوزراء.. الاتفاق على مجموعة إجراءات وخطوات حول عملية الاستجابة للحرائق



ترأس رئيس مجلس الوزراء الدكتور محمد الجلاي اليوم اجتماعاً في رئاسة مجلس الوزراء، ناقش بشكل موسع الإجراءات والخطوات والتدابير المطلوب اتخاذها من الجهات المعنية كافة، وآليات تأمين الاحتياجات والمستلزمات الضرورية المادية والمالية والبشرية، ووضع الخطط والبرامج لتنفيذ خطة الإنذار المبكر للحرائق وتعزيز عمل منظومة الإطفاء، وتفعيل دور المجتمع المحلي والأهلي.

في هذا الإطار تحدث رئيس مجلس الوزراء عن الاستجابة الحكومية للحرائق التي اندلعت في عدد من المناطق خلال الفترة الماضية، وذلك في إطار منظومة إدارة الكوارث والأزمات وأي حالات طارئة قد تحدث، حيث شدد الجلاي على أن العنصر الأهم في إدارة الكوارث هو الإجراءات الوقائية والاستباقية التي تضمن توفير بيئة

■ البقية ص ٢

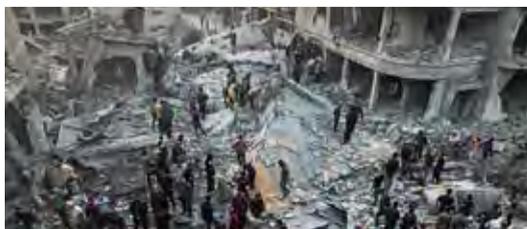
المقاومة اللبنانية تقتل وتصيب العديد من قوات العدو بإحباط محاولة تسلل قرب عيترون

أعلنت المقاومة اللبنانية أنها استهدفت العديد من تجمعات العدو الإسرائيلي ومستوطناته، محققة إصابات مباشرة. وفي بيانات منفصلة اليوم، أعلنت المقاومة أن مقاتليها اشتبكوا مع قوة إسرائيلية متسللة عند الأطراف الجنوبية الغربية لبلدة عيترون وأوقعوا أفرادها بين قتل ومصاب، كما استهدفوا تجمعاً لقوات العدو الإسرائيلي بين بلدتي حولا ومركبا بصليّة صاروخية.

وأكدت المقاومة اللبنانية أنها استهدفت بسرب من المسيرات الانقضاضية تجمعاً لجنود العدو في موقع «العباد» وحقت إصابات مباشرة، كما استهدفت للمرة الثانية تجمعاً لقوات العدو في مرتفع القبع عند الأطراف الجنوبية الشرقية لبلدة مركبا بصليّة صاروخية. كما استهدفت بصليّة صاروخية قاعدة شراغا

■ البقية ص ٢

٣ مجازر جديدة في اليوم الـ ٤١ للعدوان.. والمقاومة الفلسطينية تقتل ١٥ جندياً للاحتلال من المسافة صفر في بيت لاهيا



تراكم المقاومة الفلسطينية انجازاتها النوعية في الميدان، وتنفذ المزيد من العمليات البطولية التي تسفر عن وقوع العديد من القتلى والمصابين بصفوف قوات الاحتلال الإسرائيلي، فيما يركز الاحتلال قصفه الجوي والمدفعي على الأحياء السكنية، مستهدفاً الأطفال والنساء، استكمالاً لجرائم الإبادة الجماعية

■ البقية ص ٢

التقى نظيره المصري / بقية /



بعض الدول بمدخلات تضمنت مقترحات لتضمينها في مشروع القرار.

وكان اجتماع وزراء الخارجية التحضيري للقمة العربية الإسلامية المشتركة قد بدأ أعماله اليوم في الرياض. وذلك بمشاركة وزير الخارجية والمغتربين بسام صباغ.

وتم خلال اللقاء تبادل الآراء بشأن جدول أعمال القمة العربية الإسلامية المشتركة، بما في ذلك مشروع القرار المقدم لها.

وجرى أيضاً تناول بعض جوانب العلاقات الثنائية بين البلدين وأهمية تعزيز التعاون بينهما بما يخدم مصالحهما المشتركة.

حضر اللقاء الوفد المرافق لوزير الخارجية والمغتربين. هذا وكان وزراء الخارجية المجتمعون في الرياض قد ناقشوا مشروع القرار المزمع رفعه إلى القمة، حيث أدلت

بوتين: روسيا ودول أفريقية تتطلع لنظام عالمي متعدد الأقطاب

أعلن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين أن روسيا والدول الأفريقية تتشارك بتطلعاتها لنظام عالمي متعدد الأقطاب قائم على العدالة والمساواة الحقيقية، واحترام سيادة القانون الدولي.

وقال بوتين في كلمة ألقاها وزير الخارجية سيرغي لافروف في افتتاح المؤتمر الوزاري الأول لمندى الشراكة الروسي الأفريقي: إن التعاون بين روسيا ودول أفريقيا يشهد توسعاً متزايداً وتنوعاً ملحوظاً، موضحاً أن وزراء الخارجية بين الجانبين سيبحثون على مدار يومين آفاق تنفيذ خطة عمل المندى للفترة ٢٠٢٣/٢٠٢٦، كما سيعملون على تحديد مسارات جديدة للتعاون المثمر والمستدام.

وأضاف بوتين: إن روسيا والدول الأفريقية تتشارك بتطلعاتها نحو نظام عالمي متعدد الأقطاب قائم على العدالة والمساواة الحقيقية، واحترام سيادة القانون الدولي، بعيداً عن كل أشكال التمييز والضعف والعقوبات الأحادية.

٣ مجازر جديدة / بقية /

٢٤ الماضية ٣ مجازر في قطاع غزة وصل منها للمستشفيات ١٥ شهيداً و٤٦١ جريحاً.

وقالت الوزارة في بيان اليوم: إن عدد ضحايا عدوان الاحتلال المتواصل لليوم الـ ٤٠١ على القطاع ارتفع إلى ٤٣٦٠٣ شهداء و١٠٢٩٢٩ جريحاً فيما لا يزال عدد من الضحايا تحت الركام وفي الطرقات لا تستطيع طواقم الإسعاف والدفاع المدني الوصول إليهم.

وكان قد استشهد ٣٦ فلسطينياً بينهم ١٥ طفلاً، اليوم الأحد، فيما لا يزال عدد آخر مفقودين، في مجزرة جديدة ارتكبتها الاحتلال الإسرائيلي في بلدة جباليا شمال قطاع غزة.

وأفادت وكالة وفا نقلاً عن مصادر طبية، بأن طائرات الاحتلال الحربية قصف منزلاً مكتظاً بالسكان والنازحين في منطقة جباليا البلد.

وأضافت أن القصف أدى إلى تدمير المنزل بشكل كامل، وتم انتشال ٣٦ شهيداً بينهم ١٥ طفلاً إضافة لعدد كبير من المصابين، تم نقلهم إلى مستشفى المعمداني فيما لا يزال عدد من المفقودين تحت أنقاض المنزل المدمر.

وأشارت إلى أن قوات الاحتلال استهدفت منزلاً في محيط مسجد السلام في حي الصبرة جنوب مدينة غزة، ما أدى لاستشهاد خمسة فلسطينيين وإصابة آخرين، وما زالت عمليات البحث جارية عن مفقودين. فيما استشهد عدد من الفلسطينيين بقصف الاحتلال مجموعة من الفلسطينيين قرب مفترق السرايا بمدينة غزة.

التي يرتكبها بحقهم لليوم الواحد بعد الأربعمئة على التوالي، وذلك بدعم أميركي، وغطاء غربي متواصل.

وفي هذا الإطار، أعلنت المقاومة الفلسطينية أن مقاتليها استهدفوا بقذيفة «ار بي جي» مضادة للأفراد قوة راجلة للعدو الإسرائيلي قوامها ١٥ جندياً وتم الإجهاز عليهم من المسافة صفر بالأسلحة الخفيفة والقنابل اليدوية شمال بيت لاهيا شمال قطاع غزة.

وأكدت المقاومة أن مقاتليها خاضوا أيضاً اشتباكات ضارية مع قوة راجلة للعدو الإسرائيلي في منطقة البركة غرب بيت لاهيا شمال قطاع غزة وأوقعوا أفرادها بيت قتيل ومصاب.

كما أعلنت المقاومة الفلسطينية أنها استهدفت بصواريخ رجوم وقذائف الهاون موقعا لقوات الاحتلال في شارع الرشيد بمدينة غزة، واستهدفت بقذيفتي «البايسين ١٠٥» و«تاندوم» ناقلتي جند وجرافة عسكرية للعدو الإسرائيلي وسط مخيم جباليا شمال قطاع غزة، كما استهدفت بقذائف الهاون مركز قيادة للاحتلال شرق المخيم.

من جهة أخرى، استشهد وأصيب عشرات الفلسطينيين اليوم، بسلسلة غارات جوية وقصف مدفعي، استهدف الأحياء السكنية بمناطق متفرقة من قطاع غزة.

وأعلنت وزارة الصحة الفلسطينية أن الاحتلال الإسرائيلي ارتكب خلال الساعات الـ

وصحية وإغاثية، بالتوازي مع استكمال فرق حصر الأضرار عملها، ليطم بعد ذلك تحديد كيفية وآليات الاستجابة للأضرار من خلال صيغ التعويض الممكنة.

-دراسة تأمين مناهل للمياه في مختلف المناطق وزيادة أعدادها وفق الأولويات في سياق برنامج زمني محدد، وذلك لاستثمارها بالشكل الأمثل في حالات حدوث الحرائق.

-تأمين الآليات والأدوات والتجهيزات ومستلزمات مواجهة الحرائق وفق برامج زمنية محددة، والعمل لتوفير سيارات إطفاء قادرة من الناحية الفنية على الوصول إلى الأماكن الحرجية الوعرة.

-ترميم أسطول سيارات الإطفاء سواء «شراءً أو إصلاحاً».

-تأمين حاجة أفواج الإطفاء من العمال والموارد البشرية وتسهيل تعيينهم وتأمين متطلبات ذلك بالتعاون بين مختلف الجهات المعنية، والتأكيد على عمليات التدريب والتأهيل المستمر.

-استخدام التكنولوجيا المتطورة في إدارة عمليات مكافحة الحرائق، وخصوصاً منظومات الإنذار المبكر.

-ضرورة تنسيق وتوحيد جهود كل الجهات المعنية بإدارة وتنظيم هذا الملف حرصاً على الاستفادة من كل الموارد المتوفرة بالشكل الأمثل.

-حصر الأضرار بشكل موضوعي وعرض النتائج على مجلس الوزراء ليطم اتخاذ ما يلزم بشأن التعويضات على المتضررين.

مناسبة لتقيد احتمالات حدوث الحرائق والحد من فرص وقوعها، وكذلك الاستعداد المسبق لمعالجتها في حال حدوثها من خلال توفير الآليات والتجهيزات والكوادر البشرية المؤهلة والمدربة للتعاطي مع هذه الحرائق.

وأشار رئيس مجلس الوزراء إلى أهمية الوعي في التحرك لمواجهة الحرائق، حيث يتم التعامل بشكل عقلاني وسليم سواء على صعيد العمل الحكومي أو على صعيد مشاركة المجتمع المحلي، موضحاً أن موضوع الإدارة الواعية للحرائق يتطلب بذل المزيد من الجهود التوعوية والإعلامية لتكريس ثقافة التعامل مع مثل هذه الأزمات، ووضع برامج تدريبية للمجتمع المحلي في مختلف المناطق، بما يضمن تعاملهم بطريقة سليمة مع الكوارث بمختلف أشكالها.

كما تناول الدكتور الجلاي الإجراءات الحكومية العلاجية وكيفية الاستجابة للأضرار من خلال صيغ التعويض الممكنة في حدود الإمكانيات المتوفرة، وبما يساهم بشكل مباشر بعودة النشاط الاجتماعي والاقتصادي في المناطق التي اندلعت فيها الحرائق.

وقد خلص الاجتماع إلى مجموعة من الإجراءات والخطوات الواجب تنفيذها بشكل سريع وأني، وتلك التي يتم تنفيذها عبر خطط وبرامج عمل متوسطة وطويلة الأمد، حيث تم الاتفاق على القيام بما يلي:

-الاستجابة الإغاثية وتوجيه دعم سريع للمتضررين من خلال تأمين سلات غذائية

المقاومة اللبنانية / بقية /

للعو الإسرائيلي شمال مدينة عكا المحتلة. وأكدت المقاومة أنها استهدفت بأسراب من المسيرات الانقضاضية، وبصليات صاروخية تجمعات لقوات العدو في مستوطنات «أفييم» و«شوميرا» و«زرعيت» و«ايغن مناخم» و«كريات شمونة» وحققت إصابات دقيقة.

وكانت المقاومة قد استهدفت فجر اليوم بصليتين صاروختين تجمعتين لثنتين لقوات العدو الإسرائيلي في محيط بلدة شبعاء ومستوطنة هفوشريم.

وأكدت المقاومة أن عملياتها تأتي في إطار دعم الشعب الفلسطيني الصامد في قطاع غزة وإسناداً لمقاومته الباسلة والشريفة، ودفاعاً عن لبنان وشعبه.

من جهة أخرى، استشهد وأصيب العشرات من المدنيين اللبنانيين جراء العدوان الإسرائيلي المتواصل على القرى والبلدات اللبنانية.

وأعلنت وزارة الصحة اللبنانية استشهاد أربعة أشخاص وإصابة ستة آخرين بغارتين للعدو على مشغرة وسحمر في البقاع الغربي، فيما ذكرت الوكالة الوطنية اللبنانية للإعلام أن قوات العدو الإسرائيلي صعقت اعتداءاتها على قرى ومدن قضاءي صور وبننت جبيل من ليل أمس وحتى صباح اليوم، وقصف طيرانها مركزاً للدفاع المدني التابع لجمعية كشافة الرسالة الإسلامية في بلدة ديرقانون راس العين، ما أدى إلى ارتقاء ١٥ شهيداً بينهم أربعة شهداء للهيئة الصحية الإسلامية،

منذ احتلاله فلسطين .. الكيان الصهيوني ارتكب عشرات آلاف المجازر بحق المدنيين



■ دائرة الأخبار السياسية:

المجازر التي يرتكبها الاحتلال الإسرائيلي الفاشي خلال عدوانه المستمر على قطاع غزة منذ السابع من تشرين الأول العام الماضي هي الأحدث بين عشرات آلاف المجازر التي ارتكبها الكيان الصهيوني بحق الشعب الفلسطيني منذ النكبة عام ١٩٤٨.

اعتداءات الاحتلال ومجازره خلال عامي ١٩٤٧ و ١٩٤٨ وحدهما أسفرت عن استشهاد ١٥ ألف فلسطيني، وتشريد ٩٥٠ ألفاً من أصل مليون و ٤٠٠ ألف و تدمير ٥٣١ قرية فلسطينية من بين ١٣٠٠ قرية ومدينة.

قوافل الشهداء توالى جراء جرائم الاحتلال ليصل العدد إلى نحو ١٠٠ ألف في نهاية ٢٠٢٢ ومن أكثر مجازره وحشية:

- ١٧ مجزرة في حيفا بين عامي ١٩٣٧ و ١٩٤٨ أسفرت عن استشهاد ٧٧٢ فلسطينياً وإصابة ٧٩٨.

- ٨ مجازر في القدس بين عامي ١٩٣٨ و ١٩٤٨ أسفرت عن استشهاد أكثر من ١٢٠، وإصابة أكثر من ١٥٠.

- ٤ مجازر في يافا خلال عامي ١٩٤٧ و ١٩٤٨ أدت إلى استشهاد ١٢٤ فلسطينياً وإصابة العشرات.

- مجازر صفد وسعسع والحسينية وعين الزيتون في شباط وأذار وأيار ١٩٤٨ استشهاد خلالها ٢٦٠ فلسطينياً، وأصيب العشرات.

- مجزرتا مدينة الرملة - آذار وأيار ١٩٤٨ أسفرتا عن استشهاد ٧٥ فلسطينياً وإصابة آخرين.

- مجزرة دير ياسين - ٩ نيسان ١٩٤٨ استشهاد فيها ٣٦٠ فلسطينياً، وأصيب المئات.

- مجزرة قرية الطنطورة قرب حيفا - ٢٣ أيار ١٩٤٨ أدت إلى استشهاد ٢٠٠ فلسطيني وإصابة العشرات.

- مجازر طبريا واللجون و قالونيا وناصر الدين - نيسان ١٩٤٨، استشهاد فيها ٩١ وأصيب آخرون.

- مجزرة اللد - ١١ تموز ١٩٤٨ أدت إلى استشهاد ٤٢٦، وإصابة العشرات.

- مجزرة الدوايمة بالخليل - تشرين الأول ١٩٤٨ استشهاد فيها ٢٠٠ فلسطيني.

- مجزرتا بئر السبع والمجدل - تشرين الأول ١٩٤٨ أسفرتا عن استشهاد ٩٨ فلسطينياً وإصابة آخرين.

- مجزرة مخيم البريج في قطاع غزة - آب ١٩٥٣ استشهاد فيها ٢٠ فلسطينياً وأصيب ٦٢.

- مجزرة قبية شمال غرب رام الله - ١٥ تشرين الأول ١٩٥٣ أدت إلى استشهاد ٦٩ فلسطينياً، وإصابة العشرات.

- مجزرة قلقيلية - تشرين الأول ١٩٥٣ استشهاد فيها ٧٠ فلسطينياً وأصيب العشرات.

- مجازر غزة - شباط وأيار ١٩٥٥ و تشرين الثاني ١٩٥٦ أدت إلى استشهاد ٣٨٠ فلسطينياً وإصابة ١٠٣.

- مجزرة كفر قاسم - ٢٩ تشرين الأول ١٩٥٦ استشهاد فيها ٤٩ فلسطينياً، وأصيب ٣١.

- مجزرة مخيمي صبرا وشاتيلا - ١٦-١٧-١٨ أيلول ١٩٨٢ أدت إلى استشهاد أكثر من ٣٠٠٠ فلسطيني، فضلاً عن إصابة المئات.

- مجزرة الحرم الإبراهيمي بالخليل - ٢٥ شباط ١٩٩٤ أدت إلى استشهاد ٦٠ فلسطينياً، وإصابة ١٥٠.

- مجزرة الأقصى - أيلول ٢٠٠٠ - استشهاد خلالها ١٣ فلسطينياً، وأصيب ٤٧٥.

- مجزرتا نابلس وبيت ريماء برام الله - تموز وتشرين الأول ٢٠٠١ أسفرتا عن استشهاد ٣٠ وإصابة العشرات.



- مجزرة جنين ومخيمها - نيسان ٢٠٠٢ أدت إلى استشهاد نحو ٥٠٠ فلسطيني وإصابة المئات.

- مجازر رفح و خان يونس و البريج و مخيم جباليا وحي الدرج في قطاع غزة - عام ٢٠٠٢ استشهاد فيها ٨١ فلسطينياً، وأصيب نحو ٤٥٠.

- مجازر مخيم جباليا وحي الزيتون والشجاعية في قطاع غزة - عام ٢٠٠٣ أسفرت عن استشهاد ٦٥ فلسطينياً، وإصابة أكثر من ٢٥٠.

- مجازر رفح و البريج و أحياء الشجاعية و الزيتون والنصيرات في قطاع غزة - عام ٢٠٠٤ أدت إلى استشهاد ١٩١

فلسطينياً وإصابة ٤٣٩.

- مجزرتا بيت لاهيا وبيت حانون في قطاع غزة - كانون الثاني ٢٠٠٥ و تشرين الثاني ٢٠٠٦ استشهاد فيهما ٢٨ فلسطينياً، وأصيب ٥٤.

- العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة بين ال ٢٧ من كانون الأول ٢٠٠٨ و ال ١٨ من كانون الثاني ٢٠٠٩ استشهاد خلاله ١٤٣٦ فلسطينياً، وأصيب أكثر من ٥٤٠٠.

- العدوان على قطاع غزة بين ال ١٤ و ال ٢١ من تشرين الثاني ٢٠١٢ أدى إلى استشهاد ١٨٠ فلسطينياً، وإصابة أكثر من ١٣٠٠.

- العدوان على قطاع غزة بين ال ٧ من تموز و ال ٢٦ من آب ٢٠١٤ استشهاد خلاله ٢٣٢٢ فلسطينياً، وأصيب نحو ١١ ألفاً.

- مجزرة مليونية مسيرة العودة في قطاع غزة - ١٤ أيار ٢٠١٨ أسفرت عن استشهاد ٦٠ فلسطينياً، وإصابة ٢٧٧١.

- العدوان على قطاع غزة أيام ٣ و ٤ و ٥ أيار ٢٠١٩ أدى إلى استشهاد ٢٧ فلسطينياً، وإصابة ١٥٤.

- العدوان على قطاع غزة أيام ١٢ و ١٣ و ١٤ و تشرين الثاني ٢٠١٩ أسفر عن استشهاد ٣٤ فلسطينياً، وإصابة ١٠٠.

- العدوان على قطاع غزة بين ١٠ و ٢١ أيار ٢٠٢١ استشهاد خلاله ٢٥٧ فلسطينياً وأصيب نحو ٢٠٠٠.

- العدوان على قطاع غزة أيام ٥ و ٦ و ٧ آب ٢٠٢٢ أدى إلى استشهاد ٤٩ فلسطينياً، وإصابة ٣٦٠.

- العدوان على قطاع غزة بين ٩ و ١٣ أيار ٢٠٢٣ أسفر عن استشهاد ٣٣ فلسطينياً، وإصابة ١٩٠.

- العدوان الحالي المتواصل والذي بدأ في ال ٧ من تشرين الأول العام الماضي، و أسفر حتى اليوم الأحد ١٠-١١-٢٠٢٤ بحسب بيانات وزارة الصحة الفلسطينية عن استشهاد نحو ٤٣,٥٥٢ شهيداً، و ١٠٢,٧٦٥ مصاباً، أغلبيتهم من النساء والأطفال، فيما لا يزال آلاف الضحايا تحت الركام وفي الطرقات، حيث لا يمكن الوصول إليهم.



تجاوزات للجان الإشراف والاستلام للمشاريع بالقيطرة ..

وفروقات أسعار ٥٦٠ مليون ليرة لمشروع صيانة طرق بكلفة ١٢٥ مليوناً

■ القنيطرة - خالد الخالد

تساؤلات كثيرة تطرح في الجهات العامة حول دور لجان الإشراف والاستلام وتبرير تأخير مدة تنفيذ المشاريع، والتجاوزات الواضحة التي تمارسها تلك اللجان دون حسيب أو رقيب، ضارين بعرض الحائط كل الأنظمة والقوانين ومستندين بقوتهم إلى دعم من صاحب القرار أو متعهد لديه نفوذ كبير وعلاقات قوية.

عدم مطابقة الكميات المنفذة

« الثورة » حصلت على كتب ومحاضر رسمية تبين التجاوز والخلل في عمل لجان الإشراف والاستلام والتبرير لمشروعين خدميين حيث لوحظ عدم دقة محاضر لجان تبرير التأخير وهناك تلاعب بالمدّة، والمقاول استند إلى محضر التبرير للمطالبة بفروقات أسعار تصل لنحو ٥٦٠ مليون ليرة، كما أن هناك بنوداً عقديّة لم تنفذ وتم صرف قيمتها للمقاول وتم الانتهاء من الأعمال والاستلام من اللجان قبل أن ينتهي المقاول من عمله وعند فصح الموضوع تم الاستعجال والتنفيذ بشكل عشوائي لتغطية الإشراف ولجنة الاستلام وتم تركيب (بلاط بدل الانترلوك) و الأتاريف مستعملة وتم جمعها من الأرصفة المجاورة للمشروع وتركيبها بشكل عشوائي، عدا عن عدم مطابقة الكميات المنفذة للكميات المصروفة، وسوء تنفيذ المجهول من حيث السماكة والخلطة.

كما تم عرض دراسة فروقات الأسعار للعقدين ٤١ تاريخ ١٣ / ٩ / ٢٠٢٣ (مشروع صيانة طرق في تجمع البيطحة) والعقد ٢٣ تاريخ ١٦ / ٨ / ٢٠٢٣ (مشروع إعادة تأهيل كورنيش مدينة البعث بطول ١٧٥ م) على اللجنة المشكلة من محافظ القنيطرة السابق بالقرار ٢٢٦ تاريخ ١٤ / ٥ / ٢٠٢٤ والتي مهمتها دراسة فروق الأسعار لكل المشاريع المتعاقد عليها لدى الأمانة العامة والموازنة المستقلة وموازنة المناطق الصناعية والحرفية بالحلس وموازنة الخطة الإسعافية والوحدات الإدارية، حيث تبين للجنة أن الفواتير المقدمة من قبل المتعهد لتأمين مادة الإسفلت بنوعية المائع واللزج تم تأمينهم بشهر كانون الاول لعام ٢٠٢٣ و بسعر ٧٥٠ ألف ليرة للطن الواحد، وبالمقارنة مع الإسفلت بالكشف التقديري المتعاقد عليه لم يطرأ أي تغيير بالسعر ولا يستحق المتعهد فروقات زيادة أسعار المادة الإسفلت.

تأخر لجنة الإشراف ٦ أشهر

كما تبين الكتب والمحاضر التي حصلت عليها « الثورة » أن كتاب لجنة الإشراف على العقد ٤١ رقم ١٠٥٧١ تاريخ ١٥ / ١ / ٢٠٢٤



الإشراف بيّن بأن الأعمال المطلوب تنفيذها من المتعهد انتهت بتاريخ ٢ / ٦ / ٢٠٢٤ بناء على كتاب المتعهد ٥٢٣٣ تاريخ ٥ / ٦ / ٢٠٢٤، ولجنة الاستلام كانت بينت بمحضرها أن المشروع قابل للاستلام المؤقت وبناء عليه يوجد تأخير غير مبرر وغير مذكور في محضر لجنة دراسة مدة التأخير بواقع ٤٦ يوماً، وعليه لا يستحق المتعهد فروقات على زيادة أسعار للمشروع بسبب التأخير بتنفيذ الأعمال وعدم دقة محضر دراسة مدة التأخير عملاً بالفقرة (أ) من المادة ٥٣ من نظام العقود ويمكن للمتعهد المطالبة بفروقات الأسعار عن طريق القضاء؟

تطلب فيه من المتعهد التوقف عن العمل لقدم فصل الشتاء، وفي ٣ / ٦ / ٢٠٢٤ طلب الإشراف من المتعهد بالكتاب رقم ١٠٩٦٦ بمتابعة العمل بسبب انتهاء فصل الشتاء (بقي عند لجنة الإشراف ٦ أشهر)، وعليه فإن المتعهد لا يستحق فروقات الأسعار بسبب عدم دقة محضر دراسة مدة التأخير عملاً بالفقرة (أ) من المادة ٥٣ من نظام العقود ٥١ الصادر عام ٢٠٠١ ويمكن للمتعهد المطالبة بفروقات أسعار عن طريق القضاء؟

أما بالنسبة للعقد ٢٣ (مشروع تأهيل كورنيش مدينة البعث بطول ١٧٥) فقد بينت اللجنة أن كتاب جهاز الإشراف رقم ١٤٦٤٦ تاريخ ٢٢ / ١ / ٢٠٢٤ والذي يطلب من المتعهد التوقف عن العمل بسبب قدوم فصل الشتاء بتاريخ ٢٨ / ١١ / ٢٠٢٣ أي بتاريخ رجعي و تبرير نحو ٥٦ يوم تأخير، ومن ثم كتاب جهاز الإشراف بتاريخ ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٤ بمتابعة الاعمال بسبب انتهاء فصل الشتاء أي ١٨٠ يوماً تقريباً ستة أشهر فصل الشتاء (كما هو وارد في محضر لجنة تبرير التأخير)، إضافة إلى ذلك لم يقم المتعهد بتنفيذ بندين من الأعمال المتعاقد عليها بالكشف التقديري للمشروع وهو بند الأتاريف بكمية ٢٠٠ م وبند الأرصفة بكمية ١٥٩ م لغاية تاريخ ١٨ / ٧ / ٢٠٢٤ وتم صرف قيمة البندين بالكشف المالي النهائي، مع أن جهاز

منح المتعهد فروقات

وتقدم المتعهد بطلب رقم ٨٩٦٥ تاريخ ٢١ / ٨ / ٢٠٢٤ يحتج من خلاله على محضري فروقات للعقدين ٤١ و ٢٣ ويطلب إعادة النظر بأضابير العقدين ودراسة فروقات الأسعار المستحقة له حسب اعتقاده، ونزولاً عند رغبة المتعهد، قام محافظ القنيطرة السابق بإصدار القرار ٣٨٢ تاريخ ٤ / ٩ / ٢٠٢٤ بتشكيل لجنة دراسة فروقات الأسعار للعقدين المذكورين أعلاه دون إعفاء اللجنة السابقة من مهامها والتي وافقت على منح المتعهد فروقات وأيضاً المحافظ السابق لم يوقع على المحضر، وبسبب تضارب قرار اللجنتين الأولى والثانية طلب المحافظ السابق من مدير الرقابة الداخلية مواجهة اللجنتين ولكن كل لجنة تمسكت برأيها وتم إعداد محضر بهذا الخصوص محفوظ لدى مدير الرقابة، ثم أصدر المحافظ القرار ٤٢١ تاريخ ٣ / ١٠ / ٢٠٢٤ لجنة (عليها أكثر من إشارة استفهام) مهمتها تدقيق محاضر تبرير للمشروعين والتدقيق في فروقات الأسعار المعدة من قبل لجنة القرار ٢٢٦ وبيان مدى صحتها ولجنة القرار ٣٨٢ وبيان مدى صحتها، ووافقت هذه اللجنة على منح المتعهد الفروقات المطلوبة، وبسبب انتهاء مهام المحافظ السابق، فإن المحافظ الجديد لم يوقع على محضر اللجنة الثالثة.

لجنة رابعة

وعلمت « الثورة » من مصادر بالمحافظة أنه تم تشكيل لجنة رابعة لدراسة فروقات الأسعار، وهذه سابقة لم تحدث في أي جهة عامة بسورية أن تشكل أربع لجان لدراسة فروقات أسعار لمشروعين، ليترك ذلك أكثر من علامة استفهام حول نيات ورغبة البعض بإعطاء هذا المتعهد الفروقات التي يطلبها، ويبقى السؤال الأهم: لماذا لم يلجأ المتعهد إلى القضاء كما أوصت بذلك اللجنة الأولى والتي رفضت فروقات الأسعار لهذين المشروعين؟



استثمار ضعيف لثاني أهم قطاع..

خبير مصري لـ «الثورة»: رفع أسعار المازوت الزراعي يزيد الوضع سوءاً

آثار سلبية

وأوضح أن الحرب الإرهابية على سورية أجبرت الناس على مغادرة أماكن عيشها، هرباً من اعتداءات الاحتلال والمجموعات الإرهابية المسلحة، فبعثت الأزمة آلاف المزارعين وانخفضت نسبة السكان الذين كانوا يعيشون في المناطق الريفية في عام ٢٠١١ إلى النصف مع حلول عام ٢٠١٦، إضافة لخسائر فادحة في إنتاج المحاصيل والماشية، ودمار في نظم الري الزراعي، وتضررت مناطق زراعية واسعة.

كما ازدادت تكاليف المدخلات الزراعية مثل البذور والأسمدة والمبيدات والمازوت زيادة حادة، ناهيك عن استخدام طرق الري التقليدي في ٧٠٪ من إجمالي المساحة المروية والتي تستنزف كميات مياه كبيرة، إضافة إلى ضعف المنظومة المؤسسية التي تدير شؤون الزراعة والري.

أرقام وإحصاءات

وفي دراسة إحصائية حصلت «الثورة» عليها، تظهر أنه في عام ٢٠١٠ بلغت الموازنة العامة للدولة ٧٥٤ مليار ل.س (١٦,٥٥ مليار دولار أميركي بسعر صرف ٤٧ ل.س للدولار)، وفيها زاد الإنفاق الاستثماري عن العام السابق له بنسبة ١٩٪، بينما زاد الإنفاق الجاري بنسبة ٤٪ فقط، وكانت الإيرادات النفطية ١٥٢ مليار ل.س، أي شكلت ٢٠٪ من قيمة الموازنة.

الوضع في عام ٢٠٢١: بلغت قيمة الموازنة ٨٥٠٠ مليار ل.س (٣,٦٦ مليار دولار بسعر صرف ٢٢٠٠ ل.س تقريباً للدولار) وفيها بلغ الإنفاق الاستثماري ١٥٠٠ مليار أي بنسبة ١٧,٦٪ من الموازنة وبلغ الإنفاق الجاري ٧٠٠٠ مليار ل.س أي بنسبة ٨٢,٤٪ من الموازنة، كما بلغ الدعم الزراعي ٥٠ ملياراً، أي بنسبة ٠,٥٨٪ ودعم المشتقات النفطية ٢٧٠٠ مليار أي بنسبة ٣,١٪.

وفي عام ٢٠٢٤: بلغت قيمة الموازنة ٣٥٥٠٠ مليار ل.س (٢,٥٣ مليار دولار بسعر صرف ١٤ ألف ل.س للدولار) وبلغ الإنفاق الاستثماري ٩٠٠٠ مليار ل.س، أي بنسبة ٢٥٪ (زيادة ٧٪ عن العام ٢٠٢١)، وبلغ الإنفاق الجاري ٢٦٥٠٠ مليار ل.س، أي بنسبة ٧٥٪ (انخفاض ٧٪ عن عام ٢٠٢١)، كما بلغ دعم الزراعة ٧٥ مليار ل.س، أي ٠,٢٪ من الموازنة (انخفاض عن عام ٢٠٢١)، وبلغ دعم المشتقات النفطية ٢٠٠٠ مليار ل.س، أي بنسبة ٥,٦٪ من الموازنة (انخفاض كبير جداً عن عام ٢٠٢١)، وبلغ إجمالي الدعم ٦٢١٠ مليار ل.س أي ما نسبته ١٧,٥٪ من الموازنة.



حسب تقديرات منظمة الأغذية والزراعة (FAO) لإعادة بناء قطاع الزراعة بنحو يزيد على ١٠,٧ إلى ١٧,١ مليار دولار في المجمل، ورغم التحسن في الوضع الأمني عند مقارنته مع عام ٢٠١٥، حيث أصبح المزارعون أكثر قدرة على الوصول إلى أراضيهم، لا يزال بعيدين عن تحقيق مستوى الأمن الغذائي الذي ساد قبل الأزمة.

ورغم إصابة هذا القطاع بضرر كبير، والكلام - للخبير الاقتصادي - بقية القطاعات الاقتصادية الأخرى، ما زالت بوابد تعافي هذا القطاع غير بادئة في الأفق في غياب حل جذري مستدام للأزمة السورية، حل يعيد الثقة إلى الاقتصاد والمجتمع السوري، ويشجع على إعادة الاستثمار في ظل جو استثماري محفز، وماعدا كل ذلك فهو حلول مؤقتة وأنيّة تكاد تذبذب مع غياب الشمس.

هامش

الجدير بالذكر أن القطاع الزراعي وفر الكثير من المواد الأولية لمختلف القطاعات الاقتصادية والصناعية الأخرى، وساهم في تشغيل الأيدي العاملة وتوفير العيش لأعداد كبيرة من الأفراد (٥٠٪ من السكان يعملون بالزراعة بشكل مباشر أو غير مباشر منذ عام ١٩٨٠).

المرتبة الثانية

هذا القطاع الذي يحتاج للدعم اليوم استحوذ تاريخياً على المرتبة الثانية بعد النفط، من حيث الإيرادات التصديرية في ميزان الصادرات السورية، فخلال العقود الأخيرة قبل الأزمة تمكنت الزراعة من تغطية الاحتياجات الناتجة عن زيادة السكان بمعدل أربعة أضعاف مما حسن درجة الاكتفاء الذاتي من القسم الأكبر من المواد الغذائية الرئيسية، وشجع الصادرات التقليدية مثل القطن بالإضافة إلى دخول أسواق تصديرية جديدة مثل القمح والخضار والفواكه.

تحقيق - وعد ديب

توجهت الحكومة لزيادة سعر المازوت الخاص بالقطاع الزراعي والمنشآت الزراعية الصناعية، ومما لاشك فيه أن هذا توجه له انعكاس على أهم قطاع في بنية الاقتصاد السوري.

يقول الخبير الاقتصادي - الدكتور في العلوم المصرفية والمالية نهاد حيدر في حديث خاص لصحيفة الثورة: إن قرار زيادة سعر لتر المازوت الزراعي من ٢٠٠٠ ل.س إلى ٥٠٠٠ ل.س، يقاوم الوضع سوءاً، رغم التصريحات التي تؤكد أن الحكومة قد درست بدقة عدم التأثير الكبير لسعر المازوت الجديد على أسعار المنتجات الزراعية، بالإضافة إلى عدالة التوزيع على المزارعين وتخفيف حدة المتاجرة بالمازوت الزراعي.

ويتابع: من هنا الجميع يعرف أن المشكلة ليست سريعة بالدرجة الأولى، وإنما تكمن في توفر الكميات المطلوب لهذا القطاع، والتي يؤمنها العاملون في القطاع عن طريق السوق السوداء مما يقاوم أزمة الزراعة أيضاً، فضلاً عن أن السوق السوداء تفوت على الحكومة الكثير من الأرباح.

ضعف الاستثمار الزراعي

ويرى الخبير الاقتصادي في قراءة لتصريحات المجلس الأعلى للاستثمار أنه من اللافت ضعف نسبة الإقبال على الاستثمار في القطاع الزراعي، إذ بلغت نسبة المشاريع الممنوحة لإجازات الاستثمار الزراعي ٥٪ فقط مقابل ٤٣٪ لقطاع النقل، و٣٦٪ لقطاع البناء، وهذا يعكس عزوف المستثمرين والعاملين في هذا القطاع عن العمل فيه، بسبب عدم جدوى ذلك مقابل توفر البيئة المناسبة للاستثمار في بقية القطاعات، وإنصافاً لأصحاب القرار في التسعير.

قوى كثيرة

ويرأي الدكتور بالعلوم المصرفية والمالية فإن الخلل الواضح في بنية الاقتصاد السوري يخلق عجزاً في التأثير على توجيه دفة الاقتصاد بالشكل الذي يطمحون إليه، وخاصة مع وجود قوى كثيرة أخرى مؤثرة في السوق، مما يجعلهم أمام خيارات غير اقتصادية لا مفر منها.

النهوض بالزراعة

وردأ على سؤال «الثورة» عن متطلبات إعادة دوران القطاع الزراعي، أشار حيدر إلى أن القطاع الزراعي السوري اليوم يحتاج إلى استثمارات كبيرة لإعادته إلى ما كان عليه، حيث تقدر التكلفة المبدئية

موسم الرمان فرصة مناسبة للمشاريع الصغيرة المدرة للدخل

بيداء الباشا

يشكل موسم الرمان فرصة مهمة للعديد من الأسر في الاستفادة منه كمشروع صغير مدر للدخل بالنسبة للعائلات السورية، فالرمان أحد الثمار ذات الأهمية الغذائية من جهة، وكذلك من حيث تنوع استخدامها سواء كعصائر أو ضمن المأكولات، «الثورة» رصدت آراء العديد من المزارعين والمعينين بزراعة الرمان. يقول أبو ابراهيم - مزارع: تتطلب زراعة الرمان تربة صالحة ووفرة ماء وأيضاً بيئة مناخية مناسبة، توفر فترة الربيع في سورية فرصة مناسبة لنمو الأشجار، بالإضافة إلى ذلك فإن توفر الأمطار خلال فصل الربيع يعتبر عاملاً إيجابياً لنمو وتطور نباتات الرمان، لذلك ينصح بزراعة الرمان في سورية خلال شهور الربيع، ما بين شهر آذار ونيسان تحديداً لضمان نمو سليم وثمار جيدة.

اقتصادياً

وعن أهمية موسم الرمان الاقتصادية ترى الخبيرة

التنموية ميرنا السفكوني في حديثها لصحيفة الثورة أن الرمان فاكهة شهيرة بقيمتها الغذائية العالية وفوائدها الصحية المتعددة، كما تتمتع بأهمية اقتصادية كبيرة في العديد من البلدان بما في ذلك سورية.

تعزيز الصادرات

وتعتبر أن الرمان من المحاصيل الزراعية التي تسهم في تعزيز الصادرات وتنويع مصادر الدخل الوطني، حيث تشهد صناعة تصدير

بيع الفائض

أما السيدة أم أحمد ربة منزل قالت: مع بدء فصل الخريف أعمل على جني ثمار الرمان، وطالما انتظر هذه الأيام بعد حر الصيف للاستمتاع أولاً في جني الثمار، وثانياً في قضاء وقت جميل مع أفراد العائلة والأقرباء للعمل على الاستفادة من ثمار الرمان في تصنيعها غذائياً وتحويلها إلى دبس وخل وعصائر وتعبئتها ضمن عبوات مناسبة، لتكون مؤنة للشتاء حيث يتم استخدامها في معظم المأكولات الشتوية وخاصة السلطات.

وتضيف: أما الفائض من الدبس والعصير أعمل على بيعه وأعتبره مشروعاً صغيراً يمكن من خلاله تأمين بعض المستلزمات.



الرمان نمواً ملحوظاً نظراً للطلب المتزايد على الفاكهة في الأسواق العالمية.

فرص عمل

وتقول: إن زراعة الرمان توفر فرص عمل للمزارعين والعمال في عمليات الزراعة والحصاد والتصدير، بالإضافة إلى ذلك، تسهم هذه الصناعة في زيادة الدخل المحلي وتحفيز النشاط الاقتصادي في المناطق الزراعية.

هذا وتسجل أسعار دبس الرمان للكيلو الواحد بين ٤٠٠٠ - ٥٥٠٠ ليرة سورية حسب جودته.

رهاب الإخفاق . . كيف نتغلب عليه؟

الاختصاصية محمود لـ «الثورة»: يعود إلى تجارب الحياة والأحداث المؤلمة

■ حسين صقر

من منا لم يطمح أن يكون رفقاً صعباً في هذه الحياة، لكن الخوف والتردد يمنعهان ربما من التلطف بكلمتين فقط في مجتمع تسوده رغبة الانتقاد وإحباط الآخرين، بدل مساعدتهم والأخذ بأيديهم إلى بر الأمان. رهاب الإخفاق - أحد الأسباب التي «تفرمل» حركاتنا وتقيدها وتجعلنا بمنأى عن المشاركة والتعبير، وإبداء الرأي وحتى توجيه السؤال، ولهذا غالباً ما يجد هذا الشخص أو ذاك نفسه بمنأى عن غيره، وبدل من أن يكون فاعلاً واعظاً، يتحول إلى مستمع قد يكون خجولاً أيضاً.

فرهاب الإخفاق المعروف بـ **Atychiphobia** هو نوع من الخوف غير الطبيعي والمستمر من الفشل، وغالباً ما يؤدي إلى اتباع أسلوب حياة في حدود ضيقة، ويدمر الذات ويقتل الطموح، وخاصة بتأثيره على رغبة الشخص في محاولة أداء بعض الأنشطة، ولهذا فالأشخاص المصابون برهاب الإخفاق يرون أن إمكانية فشلهم عالية ويفضلون عدم المجازفة، مع أن الحياة تطلب تلك المجازفة، لكن دون نسيان أن هناك أشخاصاً طموحين، ولكنهم غير مبادرين وهذا موضوع آخر.

«الثورة» التقت بعض الفعاليات والتي عبرت أن كثيراً من الناس يعانون هذا الإخفاق غير المبرر، ولكن بدرجات متفاوتة.

أفكار جديدة

المهندس حسن العلي قال: قد يدفعك نجاحك في حياتك العملية إلى التفكير في مشروع جديد أو حتى إنشاء شركة خاصة بك، فأنت تعلم أن لديك القدرات الكافية لتحقيق ذلك، لكن الخوف من الفشل يسيطر عليك، وخاصة عندما ترى أن ٩٠٪ من الشركات المبتدئة فشلت وأغلقت أبوابها لتصبح بذلك جميع أفكارك وطموحاتك مجرد أحلام، ولكن مجرد التفكير بأن لديك خطأ وبرامج وأفكاراً مختلف لإدارة تلك الشركة، يدفعك للتفكير مرة أخرى بإحياء فكرة المشروع، مع أن هذا النوع من الخوف من الفشل يعتبر طبيعياً ومبرراً، ولكن إذا بقيت أسيراً لعدم المحاولة هنا يتحول إلى إخفاق مرضي، حيث الحياة مجازفة.

النظر للنسبة

سميرة محمد - مدير مدرسة - قالت: عند التفكير بالإخفاق لابد من النظر إلى نسب النجاح والفشل في المجتمع، وأن نقيس عليه تجارب الآخرين، فإذا كانت الأغلبية فاشلة، يتجرب علينا العد للعشرة قبل البدء، وإذا كانت نسبة الناجحين هي الأكبر، ما علينا

سوى الإقدام والمغامرة، وهذا ينطبق على أي شيء، وعندها أيضاً يدرك المتضرر أن هذا النوع من الخوف غير عقلائي ويضخم من حجم المشكلة في العقل الباطن.

الاختصاصية النفسية لمياء محمود قالت في هذا السياق: إن أسباب «رهاب الإخفاق» تعود إلى تجارب الحياة، في وقت يعتقد فيه العموم أن الرهاب ينشأ من الوراثة، وأن تصرفات الوالدين والأحداث المؤلمة والمرحجة التي تنشأ عن فشل طفيف في وقت مبكر من الحياة تسبب نشوء هذا النوع من الرهاب، ولهذا قد يصاب أولئك الذين يعانون من رهاب الإخفاق من أعراض فسيولوجية، مثل عدم انتظام ضربات القلب وضيق في التنفس، واحمرار في الوجه والتعرق والارتعاش، وتظهر هذه الأعراض عندما يواجه المصابون إمكانية للفشل، كما هو الحال عندما يطلب منهم أداء مهمة يعتقدون أنها لا يمكن أن تكون ناجحة بنسبة مئة في المئة، وقد يعاني الشخص من انهيار، ولو ترك دون فحص فسوف تستمر هذه الأعراض وتزداد سوءاً.

التغلب عليه

في كثير من مجالات الحياة، تجد أن القليل من الأشخاص هم من ينجحون في بلوغ القمة ويسيطرون إنجازات لم يسبق لأحد



تحقيقها، عندما تستوضح مسيرة هؤلاء الأشخاص ستجد أن طريقهم لم يكن مفروشاً بالورود.

وقالت محمود: هناك بعض الخطوات البسيطة التي تساعد في السيطرة على الموقف والنهوض مجدداً، كتحمل المسؤولية، وهذا الأمر لن يأخذ منك الكثير من الوقت، وينبغي أن تعلم أنك الوحيد القادر على مساعدة نفسك في إيجاد الحلول وتغيير وضعك الحالي، إضافة لتحليل الموقف وضرورة ألا تستمر في تعذيب نفسك وتغرقها في إحباطات الماضي.

ونوهت بأنه يجب أن يكون الشخص إيجابياً، أي تفاعلوا بالخير، تجده، بحيث تتخلص من جميع المشاعر السلبية.

وهنا تأتي مرحلة اتخاذ القرار، والأمر لن يستغرق سوى ثوانٍ معدودة، كما يجب عليك الاستفادة من خبرات الآخرين، مثل المعلمين أو المديرين أو أصحاب المشروعات الناجحة واحصل منهم على نصائح قد تفيديك في التخطيط بطريقة سليمة، ثم عليك وضع خطة جديدة بعد جمع كل المعلومات اللازمة، ثم الانغماس في العمل أو الموقف بكل جدية وثقة بالنفس، وهو ما سيجعلك تنسى الماضي وتبدأ البناء مجدداً، وأخيراً معرفة أن الفشل هو طريق النجاح، ومن لا يعمل لا يخطئ.

نصائح غير تقليدية للوقاية من السرطان

■ ياسر حمزة

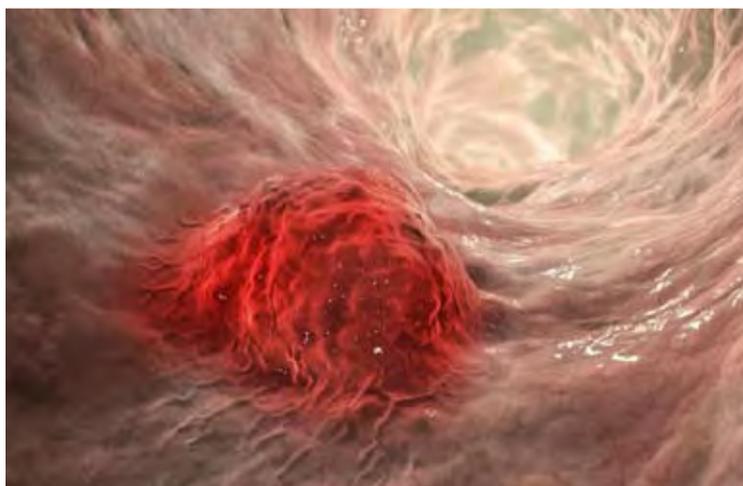
يعتبر تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتجنب التدخين والكحول، من أفضل النصائح للوقاية من السرطان. لكن دراسات مختلفة تكشف عن طرق غير تقليدية للبقاء بصحة جيدة.

وبهذا الصدد، كشف موقع «ديلي ميل» عن خمس عادات غير متوقعة قد تبقى المرء بصحة أفضل لفترة أطول. وهي تناول الأفوكادو مع الطماطم، حيث يؤدي تناول الطماطم مع الأفوكادو إلى تعزيز صحة المناعة، ويقلل من خطر الإصابة بالسرطان وفقاً للخبراء.

إذ تحتوي الطماطم على فيتامينات ومعادن أساسية، مثل فيتامين C والبوتاسيوم وفيتامين K وحمض الفوليك، والتي تساعد في تقليل الالتهابات الضارة وتعزيز التحكم في ضغط الدم.

ومن ناحية أخرى، يعد الأفوكادو غني بأحماض أوميغا ٣ الدهنية، والتي ثبت أنها تقلل من الكوليسترول والالتهابات، فضلاً عن تعزيز التركيز.

ويحتوي كل من الطماطم والأفوكادو على مركبات يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بعدة أشكال من السرطان، بما في ذلك سرطان القولون والمستقيم والبنكرياس، ولكن الجمع بين الاثنين قد يساعد الجسم على امتصاص مضادات الأكسدة «ليكوبين»، التي تحارب الأمراض.



شرب الشاي الفاتر

وفي هذا الجانب وجدت مراجعة أجريت عام ٢٠١٨، أن البوليفينول الموجود في الشاي الأخضر ساعد في منع الأشعة فوق البنفسجية، وهو عامل خطر أساسي لسرطان الجلد.

ومع ذلك، فإن شرب الشاي الساخن جداً قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء.

أما التحول إلى العمل في فترة النهار، فقد ربطت الأبحاث منذ فترة طويلة بين نوبات العمل الليلية ومجموعة من المشكلات الصحية، من اضطرابات النوم إلى مرض السكري وأمراض القلب، بالإضافة إلى ذلك، قد يزيد العمل ليلاً من خطر الإصابة بالسرطان.

ووجدت دراسة أن النساء العاملات ليلاً لديهن خطر متزايد للإصابة بالسرطان بنسبة ١٩٪، وكن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد بنسبة ٤١٪، وأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٣٢٪، وأكثر عرضة للإصابة بسرطان الجهاز الهضمي بنسبة ١٨٪.

وزاد خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٣,٣٪ مع كل ٥ سنوات من العمل الليلي المتأخر.

ويقدر الخبراء أن الاضطرابات في الإيقاع اليومي الناجم عن العمل الليلي قد تكون مسؤولة، حيث يمكن أن تضعف جهاز المناعة.

التعرض لأشعة الشمس

ويعد التعرض لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية عامل الخطر الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد.

ومع ذلك، فإن التعرض لأشعة الشمس، المصدر الرئيسي لفيتامين (د)، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان القولون والمستقيم.

ووجدت الأبحاث في المجلة السريرية للجمعية الأميركية لأمراض الكلى، أن الحصول على ١٠٠٠ وحدة على الأقل من فيتامين (د) يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم والثدي والبروستات بنسبة ٣٠ إلى ٥٠٪.

ويساعد فيتامين (د) في تقليل الالتهابات الضارة ويتحكم في نمو الخلايا، بما في ذلك الخلايا السرطانية.

ومع ذلك، لا تزال الجمعية الأميركية للسرطان توصي بوضع واقي الشمس، والبقاء في الظل في الأيام المشمسة بشكل خاص.

دوري سلة السيدات الممتاز.. فوز رابع توالياً للثورة



■ ريم عبو
عززت سيدات الثورة، صدارتهن لدوري سلة السيدات الممتاز، بفوز رابع توالياً، وكان على حساب مستضيفاتهن سيدات أهلي حلب، في المباراة التي أجريت بينهما في صالة الحمداية بحلب، ضمن الجولة الرابعة لمرحلة الذهاب، وكان منعرج اللقاء في الربع الرابع، حين تقدمت سيدات الأهلي في الربع الأول والثاني، فيما تفوقت سيدات الثورة في الربع الثالث والرابع، وكانت أفضل مسجلة للثورة أليسا الدبل بـ(١٦) نقطة، فيما كانت أفضل مسجلة للأهلي سمراء كامل بـ(١٢) نقطة. وفي صالة نادي الجلاء بحلب، عادت سيدات الوحدة بفوز ثمين على حساب سيدات الجلاء (٥٣-٤٧) وكانت أفضل مسجلة للوحدة أليسا مكاريان (١٥) نقطة، فيما كانت أفضل مسجلة للجلاء جيسكا دميان (١٥) نقطة أيضاً. وفي صالة الفيحاء بدمشق، تفوقت سيدات بردى على ضيفاتهن سيدات حطين

(٦٢-٦٠) بعد مباراة مثيرة في مجرياتها، تقدمت سيدات بردى في الربع الأول، وسيدات حطين في الربع الثاني، لتعود سيدات بردى ويتقدمن في الربعين الثالث والرابع، ليخرجن فائزات بفارق نقطتين. وكانت أفضل مسجلة لسيدات لبردى، بتول السيد (٢٩) نقطة، فيما كانت أفضل مسجلة لسيدات حطين ليلي حسن آغا (٢٠) نقطة. وفي مباراة مثيرة أيضاً جرت في صالة نادي اليرموك، وفي قمة قاع الترتيب، فازت سيدات الأشرفية على مستضيفاتهن سيدات اليرموك (٦٩-٦٣) وكانت أفضل مسجلة للأشرفية أسماء محسن (١٨) نقطة، فيما كانت أفضل مسجلة لسيدات اليرموك ميريل جباريان (٣١) نقطة. ومع نهاية المرحلة الرابعة أصبح ترتيب الفرق كالآتي: ١- الثورة (٨) نقاط، ٢- الوحدة (٦)، ٣- أهلي حلب (٦)، ٤- حطين (٦)، ٥- بردى (٦)، ٦- الحرية (٤)، ٧- الجلاء (٤)، ٨- الأشرفية (٤)، ٩- اليرموك (٤).

دورة في التغذية الرياضية

■ لينا عيسى

قرر اتحاد الطب الرياضي، بالتعاون مع جامعة البعث، كلية التغذية، والجامعة العربية للعلوم والتكنولوجيا، إقامة دورة بالتغذية الرياضية بالمستوى الثاني، وذلك في مدينة الفيحاء الرياضية، في دمشق بالفترة من (٢١ - ٢٣ / ١١) ويمكن للاعبين المنتخبين، والكوادر الرياضية والطبية، وأطباء وخريجي معاهد صحية وتربية رياضية، وكلية العلاج الفيزيائي وحملة الشهادة الثانوية كحد أدنى اتباع هذه الدورة.



وأهم المواضيع التي ستتناولها الدورة:
١- تغذية الرياضي عند مرضى السكري.
٢- الاستخدام الخاطئ للمكملات الغذائية.
٣- إنقاص الوزن عند الرياضي.
٤- تغذية اللاعب بعد الإصابة.
٥- الغذاء المناسب للاعبين كرتي القدم والسلة، والسباحة وألعاب القوة والفنون القتالية.
٦- تغذية المنتخبين بالمعسكرات.
٧- تغذية الحامل الرياضية.
٨- مخاطر المنشطات.
٩- الإصابات الرياضية.
وسيحصل الدارسون على شهادة صادرة من الاتحاد السوري للطب الرياضي.

الاتحاد الرياضي يدخل التحول الرقمي لأروقته



بدأ الاتحاد الرياضي العام، بإجراءات التحول الرقمي، في خطوة مهمة وضرورية، تماشياً مع التطور والواقع، الأمر الذي سينعكس بكل تأكيد إيجاباً على الاتحاد ومؤسساته، وخصوصاً من ناحية توفير الجهد، وأتمتة العمل الورقي إلى أنظمة عالية الجودة.

وذلك بالتعاون مع أهم شركة في مجال التحول الرقمي (Optimize Digital). وأشار معلا إلى أن هناك اجتماعاً موسعاً مع الشركة الأم وفرعها في سورية، يوم الثلاثاء القادم، مع المكتب التنفيذي، ورؤساء الاتحادات والأندية، ليتم الشرح المفصل عن الإجراءات المتخذة لعملية التحول الرقمي.

وقد أكد رئيس اللجنة الأولمبية السورية، فراس معلا، في أثناء لقائه المدير التنفيذي للشركة المنفذة للمشروع، المهندس هيثم الرواجبة، أن الاتحاد الرياضي العام بدأ بتنفيذ خطوات تطبيق التحول الرقمي، من خلال أتمتة إجراءات العمل الخاصة به، بالاعتماد على أنظمة متخصصة، عالية الجودة،

دوري الشباب بكرة القدم.. أهلي حلب والجهد في الصدارة



■ سومر الحنيش
انتهت مرحلة الذهاب، من الدوري السوري الممتاز للشباب بكرة القدم، وتصدر المجموعة الأولى نادي أهلي حلب، بينما تصدر المجموعة الثانية نادي الجهد. تصدر نادي أهلي حلب المجموعة جاء بعد فوزه في الجولة السادسة، على ضيفه جبلة بثلاثة أهداف مقابل هدف، في المواجهة التي أقيمت على أرضية ملعب السابع من نيسان، أهلي حلب تقدم أولاً عبر محمد النعمة، وأدرك أحمد خليل التعادل لجبلة من علامة الجزاء، وتمكن أنس دهان من التقدم مجدداً لأهلي من ركلة جزاء، وأضاف حمزة

عزيزة الهدف الثالث، وبذلك انفرد أهلي حلب بالصدارة، رافعاً رصيده إلى (١٤) نقطة، مقابل (١٠) نقاط لفريق جبلة في المركز الثاني، وتذيل تشرين والنواعير الترتيب بنقطتين لكل منهما. ولحساب المجموعة الأولى، حافظ نادي الجهد على مكانته في صدارة الترتيب برصيد (١٥) نقطة، وحلّ نادي الجيش ثانياً برصيد (١٣) نقطة، بينما تذيّل ترتيب المجموعة الوحدة والفرات بصفر من النقاط، حيث قدّم «سفير الشمال» الجهد مباريات كبيرة، كللها بالنجاح الجيدة، نتيجة الاهتمام وتوافر المواهب الواعدة.

فرقة «خماسي» الموسيقا العربية تتألق في حمص



■ سهيلة إسماعيل

ومعزوفة النجوم من تألفي، إضافة إلى مشاركة غنائية لخلدون حناوي. كما قدمنا «رقصة الشيطان» لأمير البزق محمد عبد الكريم، وميدلي موعود من تألفي، وكان مسك الختام مع سيدة الشرق الراحلة أم كلثوم». وأضاف بقدونس أنه منذ تسعينيات القرن الماضي وهو يقدم حفلات على مسرح دار الثقافة بحمص، واللافت أن جمهور حمص كان يناقشه بما يتم تقديمه من مقامات وسماقيات، وهو دليل على امتلاكه ثقافة موسيقية عالية وجمهور أصيل وذواق.

■ تصوير - أحمد المعلم

حفل في مدينة قرطبة في إسبانيا عام ٢٠٠٠، وكان الخماسي عبارة عن تحت شرقي، أي عبارة عن آلات العود والقانون والناي والكمان والرق، وكنا نبحث في التراث السوري والعربي ونقدمه للجمهور من سماقيات وموشحات، وشاركت كل من المطربات رويدا عطية ونانسي زعبلاوي وشهد برمدا في عدة أمسيات.

ثم طورنا الفرقة وأصبحنا نستخدم التشيلو والغيتر والكيبور. وحول ما تم تقديمه في الحفل، يقول: «قدمنا سماعي للمؤلف جورج ميشيل، ولونغاً للمؤلف جميل عويس،

تألفت فرقة «خماسي الموسيقا العربية» بقيادة المايسترو هادي بقدونس خلال الحفل الموسيقي الذي أقامته مديرية المسارح والموسيقا - المسرح القومي في حمص على مسرح دار الثقافة.

وفي تصريح لصحيفة الثورة قال المايسترو بقدونس: تأسست فرقة الخماسي عام ١٩٩٦، وقدمنا حفلات موسيقية في جميع المحافظات السورية، وكان لنا شرف كبير بتقديم

دوران كاميرا «البطل» في ريف اللاذقية

أعلن الكاتب رامي كوسا عن دوران كاميرا مسلسل «البطل» في ريف اللاذقية، وهو عن فكرة للكاتب ممدوح عدوان، إخراج الليث حجو، تأليف الليث حجو ورامي كوسا، سيناريو وحوار رامي كوسا، معالجة درامية لواء يازجي، إنتاج شركة «بينتالنس». العمل من بطولة كل من الفنانين: بسام كوسا، فرح بسيسو، محمود نصر، نانسي خوري، نور علي، خالد شباط، وسام رضا، جرجس جبارة، حسين عباس، جمال العلي، وآخرين، كما سيضم المسلسل جميع خريجي دفعة التمثيل الأخيرة لعام ٢٠٢٤ من المعهد العالي للفنون المسرحية، ليكونوا حاضرين عبر أدوار متنوعة ومتفاوتة المساحة.

عنه يقول المخرج الليث حجو: «حكاية بطل، مشروع بدأه عدوان، نسجه بحرفية قد تكون وصلت لدرجة قراءة مستقبل شعوبنا والتنبؤ بما ينتظرها»، ويتابع «اليوم، نحاول أن نعيد الحكاية بكل أمانة وإخلاص لرؤية عدوان، في محاولة أخرى لصناعة دراما أقرب للواقع».

أما الكاتب رامي كوسا فأشار إلى أنه في نيسان الماضي بدأ مع المخرج الليث حجو «محاولات أولية لتشكيل حكاية، سعينا لأن تكون ممتعة، حقيقية، أصيلة، وتشبه الناس».

وفي كلامه عن العمل اقتبس «حجو» ما سبق أن قاله الراحل ممدوح عدوان عن البطل «سيعرف الناس أن البطل الذي يتفاخر الجميع به هو إنسان عادي... لماذا تريدون أن توهموا الناس أن البطل شيء من طينة غير طينتهم؟ دعوهم يظهر كما هو، إنساناً عادياً، أتعرف ماذا تستفيد؟ يكتشف الناس جميعاً أنهم يستطيعون أن يكونوا أبطالاً».

