

نعم الدعم لمستحقه ولكن أردنا أن نكحلها فأعميناها



السنة السابعة عشر جريدة ناقدة ساخرة ومستقلة العدد 375 التاريخ 2022/2/15



تفعيل عدد من محطات ومراكز الوقود ودفعة
إسعافية من المازوت لزراعة القمح المروي

وفد من غرفة صناعة دمشق وريفها يهنئون وسيم
القطان لتسلمه أمينا للسر في اتحاد غرف التجارة



حتى إن نفدت البطارية. كيف تعثر على هاتفك
"المختفي"؟

مؤتمر لانتخاب اتحاد الفلاحين في دار الأسد
للثقافة في حماه

**نعم الدعم لمستحقه
ولكن أردنا أن نكحلها فأعميناها**

بسام طالب

bassamtaleb@hotmail.com

دون أي شك ومالا جدال فيه، أن الدعم الحكومي للسلع والخدمات يجب أن يبقى ويجب أن يصل إلى مستحقه، ولم يعد بالإمكان أن يترك الحبل على غاربه كما كان طوال السنوات الطويلة الماضية حتى أصبح الخبز المدعوم علفاً للحيوانات ومعظم السلع المدعومة يتاجر بها وتهرب خارج البلاد وتفشى الفساد في أليات الدعم الحكومي وصار عندنا مافيات وأباطرة وأثرياء ثراءً فاحشاً يتحكمون في مجمل مفاصل عملية الدعم إلى أن وصل الفاقد من الدعم أكثر من ثلثيه وما يصل إلى مستحقه أقل من الثلث..

الخطيئة الاستراتيجية التي وقعت بها الحكومة على هذا الصعيد أنها أرادت أن تصلح ما أفسده الدهر عبر أربعين سنة مضت في عجلة وبناءً على قاعدة من البيانات أكثر معلوماتها خاطئة مرجعياتها أرشيفية ورقية أكل الدهر عليها وشرب ومعظمها لا يمت للواقع بصلة، وبناءً على أسس ومعايير لم تدرس من قبل مختصين وأصحاب خبرة في هذا المجال محلياً وخارجياً، وليس من قبل موظفين حكوميين بعضهم أكثر بيروقراطية من البيروقراطية نفسها وما يهمهم ويعنيهم ما هو مدون في الورق حتى لو كانوا على ثقة تامة أن الواقع يخالف ذلك، يضاف إلى ذلك معلومات شخصية للمواطنين لم يتم تحديثها إما تكاسلاً أو جهلاً أو احتيلاً أو غير ذلك. فوق الحيص والبيص وبدل أن نكحلها أعميناها

كان من الواجب أن تعطى فترة انتقالية لمدة ستة أشهر لكي يتم تحديث كافة المعلومات والبيانات سواء من قبل الحكومة أو المواطنين فيما يتعلق بملكياتهم وأعمالهم (سياراتهم سجلاتهم التجارية أعمالهم والخ..) وأن يوضع استبيان دقيق ومدروس يملأه المواطن على مسؤوليته ويوقع عليه بعد أن يكون قد قام بتحديث بياناته الشخصية وعلى ضوء هذا الاستبيان وقاعدة البيانات المحدثة يجري الفرز بين مستحق ومستبعد.

ومما لا شك فيه أننا لا يمكن أن نصل إلى صيغة عادلة مئة بالمئة إذ يتطلب ذلك بنى تحتية مؤتمتة ومؤسسات متقدمة غير متواجدة إلا في الدول الغنية المتقدمة، لكن إيصال الدعم إلى تسعين بالمئة من مستحقه يعتبر إنجازاً رائعاً مقابل ثلاثين بالمئة هي في واقع الحال الآن.

مسألة أخيرة إن الدعم الحكومي عندها يجب أن يقتصر على بدل نقدي وفي ذلك خلاص من تلك الجيوش من العاملين الذين يحملون الدولة أعباءً ومصاريف ونفقات لا حصر لها ناهيك أن تواجههم في المسألة يفتح الباب على مصراعيه لتسرب الفساد والإفساد بكافة أشكاله وألوانه إلى هذه المسألة والتي استمرت المعاناة فيها ما يزيد على أربعة عقود من الزمن.

أسبوعية نافذة ساخرة مستقلة
تصدر صباح كل ثلاثاء
مرخصة بقرار مجلس الوزراء رقم
٢٠٠٥/١/٤ م وتاريخ

رئيس التحرير

بسام طالب

المدير العام

ياسر اسماعيل

مدير مكتب حلب

صافي شعار

إخراج

بيان قواص

ما ينشر في الجريدة لا يعبر
بالضرورة عن رأيها.

**حقوق النشر والطباعة محفوظة
للدبور**

المراسلات

باسم رئيس التحرير دمشق

سوريا جريدة الدبور

هاتف:

٠٠٩٦٣١١٤٤١٣٨١٣

٠٠٩٦٣١١٤٤٣١٠٦٠

٠٠٩٦٣٩٩٢٢٤٦٩٧٧٧

الاشتراك السنوي للوزارات

والمؤسسات الحكومية

١٠٠ ألف ليرة سورية

الاشتراك السنوي للشركات

الخاصة ١٠٠ ألف ليرة

سورية

الاشتراك السنوي للطلاب

خمس ألف ليرة سورية

سعر النسخة ١٠٠٠ ليرة سورية

ريف دمشق

#جمران يدعو خلال اجتماع المكتب التنفيذي إلى المشاركة الواسعة لرفع سوية النظافة والاهتمام بالبيئة بمناسبة اليوم الوطني للمجالس المحلية



لرفع سوية النظافة وجمالية البيئة وتعزيز الثقة ما بين المواطنين والمجالس المحلية.

الذي يصادف يوم الخميس القادم وأهمية مشاركة المجتمعات المحلية والفعاليات الاقتصادية بهذا اليوم الوطني وفي جميع الوحدات الإدارية

لتنفيذ المشاريع، لافتاً إلى ضرورة رفع سوية النظافة والبيئة بمناسبة اليوم الوطني للمجالس المحلية

محافظ ريف دمشق **معتز أبو النصر جمران** يؤكد خلال اجتماع المكتب التنفيذي على أهمية العمل الميداني ومشاركة أعضاء مجلس المحافظة عن كل منطقة بالمتابعة

الإعلان عن ٢٠ مشروعاً تنموياً جديداً بريف دمشق



الماضي مثل مشروع إحداه الكورنيش الشرقي وتنفيذ البنى التحتية ضمنه من صرف صحي وكهرباء والمركز الصحي بالتوازي مع وجود خطة لتنفيذ مشاريع تنموية جديدة بالتنسيق والتعاون مع لجنة العمل التنموي في التل تنوع بين الخياطة والنجارة وإنتاج المنظفات والمواد الغذائية وغيرها.

خلال الفترة القادمة من حملات النظافة والتوعية إضافة إلى متابعة أعمال صيانة المصنفات والمساحات الخضراء والحدائق التي أعيد تأهيلها وإحداثها بالتوازي مع استكمال تنفيذ المشاريع التنموية التي تمت المباشرة بها العام

للاسرار في تنفيذ الخطة المذكورة بما يخفف من الروتين ويسهل تنفيذ المشاريع الاستثمارية لتعزيز قدرة المجالس في الاعتماد على ذاتها. **رئيس المجلس المحلي في مدينة التل المهندس باسم الصمّل** لفت إلى أن المجلس سيكتف

الخطة الوطنية للامركزية للمجالس لنقل جزء من الصلاحيات التي حددها قانون الإدارة المحلية ٥٠ والمرسوم التشريعي ١٠٧ في بعض الوزارات إلى وزارة الإدارة المحلية لتصبح بعهدة الوحدات الإدارية والمجالس المحلية مبنياً أنه تم تشكيل لجان فرعية تضم أعضاء من هيئتي تخطيط الدولة والتخطيط الإقليمي والمعنيين في الوزارة والمجالس المحلية

المجالس المحلية في المدن والبلدات بالمحافظة مشيراً إلى أن هذه المشاريع تم تلزيماً للمتعهدين لإنجازها وفق العقد المبرم ودفتر الشروط ضمن مدد زمنية محددة على أن تكون منجزة نهاية العام ٢٠٢٢ ولتعزيز قدرة المجالس المحلية أوضح **ضميريه** أنه تمت المباشرة في تطبيق

بين الجهات الحكومية والمجتمع الأهلي للارتقاء بالواقع الخدمي في مدن وبلدات المحافظة. **المهندس عبدالرزاق ضميريه** أمين سر مجلس المحافظة أوضح في تصريح أنه تم الإعلان عن نحو ٢٠ مشروعاً تنموياً تنوع بين الغذائي والتجاري والحرفي تنفذ خلال هذا العام على مستوى

بمناسبة اليوم الوطني للمجالس المحلية الذي يصادف في الـ ١٧ من شباط الجاري باشرت محافظة ريف دمشق بالتنسيق والتعاون مع الوحدات الإدارية والمجالس المحلية في المحافظة بتنفيذ مجموعة من المشاريع التنموية إلى جانب إطلاق العديد من النشاطات التشاركية

بمناسبة يوم الوطني للمجالس المحلية قامت بلدية عين التينة بالتعاون مع قوات حصن الوطن بزراعة ٢٠٠ غرسة تين وورده شامية



كما قامت البلدية بحملة نظافة بالتعاون مع المجتمع الأهلي في شوارع البلدية وتم تعزيز جميع المطريات، وشكر رئيس البلدية كل من ساهم ولو بكلمه طيبة



وتم التأكيد من قبل المجلس المحلي على ضرورة المتابعة المستمرة والتعاون مع المجتمع الأهلي للحفاظ على نظافة القرية.

مجلس بلدية عين حور قام بحملة نظافة عامة على جوانب الطرقات وفتح المطريات وإزالة تجمعات النفايات،

الأمطار ساهمت في تحسن المواسم بالزبداني

الرابطة أن هناك عملية إحصاء بالتنسيق بين الوحدات الإرشادية ورؤساء الجمعيات الفلاحية والمخاتير لمتابعة أوضاع المربين وتأمين مستلزماتهم. من جهة أخرى تم إحصاء ٣٢٠٠ بئر في منطقة الزبداني بالتعاون مع مديرية الموارد المائية لإعادة تأهيل البعض منها.

وأيضاً القضاء على معظم الآفات الحشرية، وخاصة البيوض والحشرات الكاملة المختبئة في الشقوق وعلى الأشجار، نتيجة انخفاض درجات الحرارة إلى ما دون ١٤ م. **ولفت الكويقي** إلى أن الرابطة الفلاحية تابعت تأهيل الأراضي التي تم قطع الأشجار منها والعائدة للمزارعين في المنطقة،

وفي مجال الثروة الحيوانية، أوضح رئيس

كما تم زراعة الأراضي المستصلحة بالأشجار المثمرة والخضار.

وذلك عن طريق الاستصلاح، وإزالة الجذوع للأشجار وإعادة زراعتها،

والسفرجل في زيادة إنتاج الأشجار لحصول البراعم المثمرة على ساعات البرد المطلوبة. كما أدى تساقط الثلوج والأمطار إلى زيادة المخزون الاحتياطي للمياه الجوفية السطحية،

إضافة لتعزيز الزراعات الشتوية من محاصيل الفول والبازلاء، حيث نفذ ٧٠ بالمئة من الخطة، مشيراً إلى أن البرودة والأمطار ساعدت أشجار التفاح والإجاص

وبين رئيس الرابطة الفلاحية بالزبداني **المهندس كمال الكويقي** أن المساحة المزروعة بالقمح المروي وصلت إلى ٤٤٠ دونماً بنسبة تنفيذ ١٠٠ بالمئة،

ساهمت الهطولات المطرية وتراكم الثلوج مؤخراً في تحسن المحاصيل الزراعية من الخضار الشتوية إلى زراعة القمح في مناطق زبداني.

جهود كبيرة مبذولة في المشافي وسط هذه الظروف الصعبة والعقوبات الاقتصادية خصوصاً على القطاع الصحي



وهذا ما أكدته الدكتور "ماهر كنعان" مدير مشفى الرازي بدمشق أن المشفى تحاول بأقصى جهد أن تؤمن جميع المستلزمات الطبية والأدوية للمرضى..

تم تأسيس المشفى بعام ١٩٧٦ ومنذ ذلك التاريخ وإلى يومنا هذا قدمت المشفى الكثير من الخدمات المتنوعة والكبيرة وما زالت تقدم الأفضل كما حققت عدة انجازات، وقامت بالكثير من العمليات النوعية كعمليات الجراحة العظمية، والمفصالية، والعصبية والعامية، وجراحة الأذن والأنف والحنجرة وتوابعها.. المشفى على جاهزية عالية ويعمل بكل طاقة وخدمة متواصلة على مدار الـ ٢٤ ساعة، كما يتوفر كادر طبي محترف، وأجهزة متطورة فهو مجهز بالكامل بأحدث الأجهزة

بعد إجراء تحاليل وصور، أو يتم إجراء القبول له بالعناية أو بالغرف بما يناسب وضعه الصحي، وحين سؤال مدير المشفى الدكتور "ماهر كنعان" عن التعقيم بالمشفى وكيفية تصنيع الوجبات الغذائية للمرضى

والعيادات المتنوعة والمتكاملة القسم الأهم هو قسم "الإسعاف" يوجد فيه ٤ أسرة متنوعة وكبيرة مجهزة بالأوكسجين، وجهاز مص المفرزات، ومونيتور، وأطباء ذات خبرة عالية في جميع الاختصاصات كالدخالية والجراحة وتتم المعالجة بالإسعاف الطبية كأجهزة الرنين المغناطيسي، والتنظير وأجهزة تفتيت الحصيات، والمنفسات، وأجهزة المراقبة، والصدمة الكهربائية، وأجهزة التخدير، والحواضن لحديثي الولادة وتضم جميع الأقسام

فقد تتم تغذيتهم عن طريق أنبوب أنفي معدي، ووجبات مدروسة دراسة كاملة ودقيقة مع حريرات محددة تتناسب مع حاجة كل مريض وحالته الصحية، والمحاولة قدر الإمكان الحفاظ على وزن المريض والنفايات الطبية يتم توزيعها وتنسيقها توضع ضمن حاويات خاصة بالقمامة الطبية وتوضع بها الأكياس والمواد المستهلكة التي لا تستعمل إلا لمرة واحدة، أما العناصر المعدنية كروؤوس الإبر والسررنجات فقد توضع في حاويات مخصصة بلاستيكية وقاسية وتسلم لمسؤول النظافة.

وكيف يتم التخلص من المستخلفات الطبية: قال: "هناك كادر تعقيمي يعمل بشكل دقيق لأنها مهنة لا تحتمل الخطأ، ويوجد بقسم التعقيم ٤ أنواع [التعقيم بالحرارة الجافة، والرطوبة، والبلازما، والأشعة] كما يتم تعقيم جميع المواد المستخدمة في العمل الطبي بالمشفى سواء من الكفوف، أو السررنجات، أو أجهزة مص المفرزات، والأدوات الجراحية. والمطبخ مجهز تجهيزاً كاملاً، حيث يتم تصنيع الوجبات المتنوعة بما فيها وجبات الحميات ووجبات السوائل المطحونة والناعمة للمرضى الذين لديهم عدم قدرة على البلع، أو المرضى الذين يعانون من الثبات،

قسم عناية مشددة حديث يتكون من ٧ أسرة (٦ أسرة، وسرير عزل) ومجهز بأحدث التجهيزات التي تم استقدامها من شركات عالمية، وهذا القسم قيد التحضير للافتتاح في المرحلة القادمة، كما ونطمح إلى عمل قسم قسطرة قلبية قيد الدراسة والبحث.

قال الدكتور بأن المشفى يستقبل يومياً حوالي ٥٠ إلى ١٠٠ مراجع.. يذكر أن المشفى يتعامل مع عدة شركات تأمين وهي الأساسية في البلد والتي أثبتت جدارتها ويتم التعامل معهم بشكل شبه يومي وخاصة بالعيادات والإسعاف. وعن المشاريع والخطوات القادمة قال الدكتور كنعان:

"المشفى يسعى دائماً إلى التطوير المستمر وحالياً قيد التجهيز

ويتم استخدام أوكسجين عالي التركيز والتنقية وأجهزة تنفس متطورة كما يتم بشكل دائم مراقبة محطة الأوكسجين للتأكد من نقاوة الأوكسجين ولمتابعة تركيز الأوكسجين المعطاء للمرضى، والمشفى تحرص على أن تقدم الخدمات لأكبر عدد من المرضى خصوصاً في الموجات الشديدة للكورونا وعند سؤالنا عن عدد المراجعين للمشفى

يوجد بالمشفى ٥ أسرة عناية مشددة مجهزة بخمس منفسات حديثة وتتم دائماً صيانة هذه المنفسات ومتابعتها لتكون جاهزة للعمل بأي وقت.. وعند سؤال الدكتور ماهر عن مرضى العزل وكيف يتم التعامل معهم قال: "بالنسبة لمرضى العزل لكل مريض غرفة خاصة، والكادر التعقيمي بالمشفى يحرص على التعقيم المستمر، كما يتم الاعتناء بهم بشكل خاص ودقيق،

عيشة عالنايص... عيشة بالناقص

كنت أظن ان كلمة نايص كلمة عامية لكنني وجدت أنها كلمة نحوية صحيحة ومعناها الحركة البطيئة أما النايص فهو اسم مشتق باللغة الدارجة ويطلق على كل ما هو بطيء وضعيف سواء كان إنسانا أو شيئا أو جمادا. **كتب منير جمعه** في موقع (حي المهاجرين) على النت يقول: (عيشتي كلها صايرة عالنايص، بفتح الموبايل بنوص الشاشة منشان الشحن، بشغل اللابتوب بنوص الإضاءة منشان البطارية، بشعل الصويبا بنوص البطيخة منشان المازوت، بتحمم بنوص

المي منشان تكفيني لأخر الحمام، بشغل الغاز بنوص المفتاح منشان ما تخلص جرة الغاز) الحياة عالنايص تزهق الروح وتعمي القلب وتلهب الأعصاب (وكتيران كثير مرض زنار النار) وتجعل المرء يتشاجر مع زوجته وأولاده وجيرانه وكل ما يصادفه في طريقه وفي عمله، وإن لم يجد أحدا يتشاجر معه تشاجر مع نفسه، ومما يزيد الطين بلة كما يقولون: أنه كل شي عانا نايص وبالناقص إلا تصریحات بعض المسؤولين بالزايد وبالزايد

سأله والد العروس:
أنت مستبعد
ولامالك مستبعد،
فقال الشاب كاذبا
ومتباهيا: طبعاً
مستبعد عمي فأجابه
العم: ايه وقت
بترجع لحضن
الدعم تعال خطوب
بنات الناس



قالت له بعد أن
استبعدوها من الدعم:
أسفه ما عاد نقدر
نكمل مع بعض،
أجابها: ولو حبييتي:
ديك أنا. قالت له لأمو
منشان هيك، بس
صار مستواي غير
مستواك ووقت
بيستبعدوك بنرجع
لبعض

مدينة سويدية تلجأ لتوظيف الغربان لجمع أعقاب السجائر بالشوارع

قالت صحيفة بريطانية في تقرير نشرته إن مدينة سويدية لجأت إلى توظيف الغربان من أجل جمع أعقاب السجائر من الشوارع والميادين، في إطار حملة تستهدف خفض التكاليف. **الصحيفة البريطانية أوضحت** أن هذه الطيور البرية تنفذ المهمة نظراً إلى أنها تحصل على قليل من الطعام مقابل كل عقب سيجارة تلقي به في آلة مصممة عن طريق شركة ناشئة تقع في مدينة سودرتاليا بالقرب من العاصمة السويدية ستوكهولم. توظيف الغربان من أجل جمع أعقاب السجائر بالشوارع من جانبه، **قال كريستيان غونتر هانسن، مؤسس شركة Corvid Cleaning المسؤولة عن هذه الطريقة:** "إنها طيور برية تشارك على أساس تطوعي". في حين تقول جمعية Keep Sweden Tidy إن أكثر من مليار عقب سيجارة تُترك في شوارع السويد سنوياً، وهو ما يمثل 62% من إجمالي القمامة. وتتفق مدينة سودرتاليا 20 مليون كرونة سويدية (2,16 مليون دولار) على تنظيف الشوارع. كذلك وفقاً لتقديرات غونتر هانسن، فإن طريقته يمكن أن توفر ما لا يقل عن 75% من التكاليف التي تدخل في عملية جمع أعقاب السجائر في المدينة. مشروع تجريبي في المدينة في سياق متصل، فإن سودرتاليا تنفذ مشروعاً تجريبياً قبل طرح المحتمل للعملية في أنحاء المدينة، وتضع كذلك في حساباتها صحة الطيور بالنظر إلى نوعية القمامة التي تجمعها.



تتعلم على عدد أعقاب السجائر التي تجمعها الغربان". **فيما قال توماس تيرنستروم،** الخبير المتخصص في استراتيجيات التخلص من القمامة لدى بلدية سودرتاليا، إن احتمالية تطبيق المشروع التجريبي تعتمد على الجانب المالي

أو أكثر لعقب السيجارة الواحد، ويقول البعض إنها 2 كرونة سويدية. إذا جمعت الغربان أعقاب السجائر، يمكن أن تصل (التكلفة) إلى 20 أوريه للسيجارة الواحدة. الوفورات التي ستحققها البلدية

وتابع قائلاً: "سيكون من المثير للاهتمام أن نرى إذا كان من الممكن أن ينجح هذا كذلك في بيئات أخرى. وأيضاً من منظور **أنا نستطيع تعليم الغربان أن تجمع أعقاب السجائر لكننا لا نستطيع تعليم البشر ألا يلقوا على الأرض، فإن تلك فكرة مثيرة للاهتمام."**

من جانبهم، **أشار الباحثون** إلى أن غربان كاليدونيا الجديدة، التي تنتمي إلى فصيلة الغرابيات، تملك مهارة في التفكير المنطقي مثل طفل يبلغ من العمر 7 سنوات، وهو ما يجعلها أذكى طيور لأداء هذه المهمة. فيما قال غونتر هانسن: "إنها أسهل في التعلم وثمة فرصة أكبر كذلك لتعلمها من بعضها. وفي الوقت نفسه، ثمة خطر أقل لأن تآكل أي قمامة بالخطأ". **وأضاف:** "تقديرات تكلفة جمع أعقاب السجائر اليوم تصل إلى 80 أوريه (0,8 كرونة سويدية)



مقدم

تقدم الأجيال

بدء التسجيل لدورات البكالوريا

العلمي والتاسع 2022

بأعداد نموذجية-مواظلات مجاناً (نقاط وصول)

الزهراء-روار قرطبة - 0936870009 - 5273900

محروقات حلب: تفعيل عدد من محطات ومراكز الوقود ودفعة إسعافية من المازوت لزراعة القمح المروي



وافقت لجنة محروقات حلب خلال اجتماعها برئاسة محافظ حلب حسين دياب على تفعيل عدد من المحطات ومراكز الوقود في ريف المحافظة، وإعطاء دفعة إسعافية للمساحات المزروعة من القمح المروي التي تروى عن طريق الآبار لريه الانبات وإمكانية اعطائهم دفعات أخرى لري المحصول بالتنسيق مع مديرية التشغيل والصيانة (وعلى مسؤولية اللجان المكانية).

وبين مدير محروقات حلب المهندس عبد الاله الندمان أن عدد البطاقات الإلكترونية بلغ حتى الآن حوالي /٧٧٠/ ألف بطاقة منها حوالي /٦٥١/ بطاقة أسرية ونحو /١٧٠/ ألف بطاقة آليات.

وتم تشكيل لجنة لدراسة تحديد محطات الوقود الموجودة على محاور ريف المحافظة لتزويد الميكرو باصات العاملة على هذه الخطوط من أقرب محطة لتخفيف الضغط على محطات الوقود في المدينة، في حين تمت الموافقة على دعم المداجن بكمية /٥٠/ لتر مازوت لكل ألف طير.

حضر الاجتماع قائد شرطة المحافظة المكلف العميد عبد الباقي العفارة وعضو قيادة فرع الحزب أوريا حاج أحمد ومحمد ربيع النبهان.

صافي شعار



تنفيذي حلب: تحديد تعرفه أجور عدادات التكسي العمومي العاملة على البنزين

فتححة العداد ٢٠٠ ليرة سورية - سعر الكيلومتر ٣٥٠ ليرة سورية - الساعة الزمنية ٤٨٠٠ ليرة سورية.

كما تمت الموافقة على عدد من الطلبات المتعلقة بالمخابر اللغوية والمنشآت التعليمية الخاصة التي تنطبق عليها الشروط والمعايير القانونية والفنية، في حين تمت الموافقة على مشروع استبدال الصريف الصحي وإنشاء خط صرف لتغطية جزء من مجرى نهر الذهب في بلدة عران.

ولاء كياي



عاملة على البنزين ضمن المحافظة وفق يلي:



حدد المكتب التنفيذي خلال اجتماعه ا برئاسة محافظ حلب حسين دياب تعرفه أجور عدادات سيارات التاكسي العمومي



استمرار العمل في مركز التسوية في بلدة مسكنة بريف حلب الشرقي..

تعديل خط الراموسة ليصل إلى مكاتب السيارات



قررت لجنة نقل الركاب المصغرة تعديل خط الراموسة بحيث يصل الى منطقة مكاتب السيارات

لتقديم المواطنين والعاملين في الموقع، وفتح باب الإعلان لتسجيل الميكروبات الراغبة بالعمل على الخط.

من أمام شركة النقل الداخلي - ساحة الجامعة - استراد صلاح الدين - الراموسة.

وعبر الميكرو باصات من الساعة /٨/ صباحاً حتى /٤/ مساءً، من منطقة باب جنين - ساحة الجامعة - الراموسة.

صافي شعار

ويتم تقديم الخط عبر باصات شركة النقل الداخلي اعتباراً من الساعة ٦ مساءً حتى ٦ صباحاً،

ويشهد إقبالاً كثيفاً من قبل المطلوبين الراغبين بالانضمام



إلى التسوية في إطار الاتفاقات التي طرحتها الدولة.

شاهر زيار صباغ

حملات واسعة للنظافة وترحيل الأنقاض والصيانات الطرقية في جميع أنحاء المدينة

وبعدين حي الزيتون، إضافة إلى أعمال صيانة رصيف بلاط وورديف



في منطقة السلمانية بعد كازية تان امام مغسلة الفيلات الحديثة



للسيارات وفرش مقشوط زفتي ودحله في الحميدية امام مصبغة كسبار. وواصلت مديرية

الباسل + تجهيز شتول زراعية في مشتل السبيل + غسيل حوض المحافظة + مع تنظيف المحاور الرئيسية).

أما مديرية خدمات السلمانية فقد نفذت حملة نظافة وترحيل القمامة والأنقاض من منطقة الشيخ خضر - خلف معمل الأوكسجين والشوارع الرئيسية في حي الشيخ خضر - والشيخ فارس حتى نزلة الهلك



في حين قامت شعبة الحدائق وبموازرة شعبة النظافة بأعمال التعشيب والتنظيف وتقليم الأشجار وترحيل الأنقاض (في حديقة السبيل + ترحيل كساحة من الشهباء الجديدة + اكمال تنظيف في حديقة



وتم تقليم أشجار النخيل المروحي والريشي - وقص والدفل أمام مديرية خدمات باب النيرب وتقليم أشجار الازدرخت الخيمي أمام جامع البادنجي وترحيل الناتج. وتواصل مديرية خدمات السريان - شعبة الصيانة أعمال صيانة (بناء جدار للكورنيش + أرصفة + أردفة) في منطقة (كورنيش الاشرافية)، إضافة إلى أعمال صيانة (أرصفة - أردفة) في منطقة (الخالدية - شارع سلوة).



وتم العمل على ترحيل القمامة والأنقاض من مقر شعبه النظافة وبموازرة مديرية الخدمات المركزية، إلى جانب حملة غسيل وكس في حي الأكرمية نزلة بنت الشاطئ.



للأترية لشوارع حي الصاخور وترحيل القمامة لمنطقة الحديدية وحي جبل بدروحي العويجة واوستراد المشاتل وصيانة رديف اوستراد طريق الصناعة. وقامت مديرية خدمات الأنصاري الغربي بحملة نظافة وترحيل أنقاض وقمامة في حي صلاح الدين شارع نزله الباص وعودة الباص وأمام النماء



تواصل المديرية في مجلس المدينة القيام بأعمال الصيانة الطرقية للأرصفة والأردفة وحملات النظافة وترحيل الأنقاض والأترية في عدد من أحياء المدينة. فقد قامت مديرية خدمات هنانو بحملة نظافة وتقسيم وترحيل



إزالة الأجزاء العالقة من الأبنية الخطرة وفق تقارير السلامة العامة إضافة إلى أعمال ترحيل الأترية والقمامة مع تقشيط محيط توضع الحاويات في منطقة باب النيرب حي محمد بيك مقابل مدرسة يوسف العظمة ومقابل مكاتب الشحن وجانب جامع السخانة مع ترحيل قمامة من منطقة المعادي جانب مدرسة عمر بن عبد العزيز ومحيط مدرسة زهير بن ابي سلمى في منطقة مساكن الفردوس ومنطقة الصالحين خلف جامع الجليلاني كما تم تنفيذ حملة نظافة مكثفة على المحور الممتد من دوار الحاوظ باتجاه دوار جسر الحج ذهاب وإياب.

اتفقت مع سائق والدتها على وضع السم لوالدتها وقتلها وفرع الأمن الجنائي في حلب يكشف ملابس جريمة القتل ويلقي القبض على جميع المتورطين فيها.

وقام القاتل بالاستعانة بصديقه المدعوة (هبة) التي قامت بتأمين المادة السميّة وإخفاء المصاغ الذهبي المسروق في منزلها.

مصاغها الذهبي البالغ وزنه (٨٦) غرام، بتحريض من ابنة المغدورة المدعوة (إيمان) لوجود خلافات عائلية بينها وبين والدتها،

وبالتحقيق مع القاتل المدعو (أحمد. ك) والذي كان يعمل سائق لدى المغدورة اعترف بإقدامه على وضع السم لها ضمن العصير ثم قام بعدها بخنقها بواسطة وسادة وشرشف وسرقة

وقعت جريمة قتل في حي السبيل بحلب راح ضحيتها المغدورة (وفاء. أ) ولا يوجد ما يدل عليه. ومن خلال الجهود وجمع المعلومات من قبل فرع الأمن الجنائي كشف جميع المتورطين في الجريمة وقام بإلقاء القبض عليهم،



تم استرداد المصاغ المسروق كاملاً، وسيتم تقديم المقبوض عليهم إلى القضاء لينالوا جزاءهم العادل.

شاهين زياد صباغ



رقابة حلب: ٣١ ضبطاً بحق متاجرين بالمازوت المنزلي ومخالفات بمولدات الأمبير والأفران

وأضاف سنكري أنه تم ضبط محل منظفات امواج بحي مساكن هنانو لديه فوط أطفال مجهول المصدر وتم حجز الكمية وتنظيم الضبوط اللازم. كما طالبت الضبوط مولدة كزارة بحي الجابرية ومولدة مشنوق بحي صلاح الدين ومولدة مشنوق بحي الحمدانية ومولدة الشعار بحي الملعب البلدي لعدم التزامهم بالأسعار ومولدة الفتح بحي المحافظة ومولدة جنيدي بحي الجميلية ومولدة فوجة بحي بستان الزهرة لعدم اعلانهم عم الاسعار المحددة لهم. وبين سنكري أن الضبوط طالبت كل من مخبز الشوا بحي باب النيرب ومخبز

كعكة بحي الاشرافية ومخبز حبيب بحي الصاخور ومخبز كفر دامل لسوء صناعتهم لمادة الخبز التمويني.

ولاء كيالي

المنفعة المادية بالسوق السوداء حيث ضبط الصهريج الأول لصاحبه ش.د يوجد لديه نقص ٩ ليتر بل ٥٠ ليتر والصهريج الثاني لصاحبه و.ز يوجد لديه ٣ ليتر بل ٥٠ ليتر والصهريج الثالث لصاحبه م.ب يوجد لديه نقص ٤ ليتر بل ٥٠ ليتر وتم تنظيم ضبوط بحق المخالفين واستكمال الاجراءات القانونية بحقهم.



نظمت مديرية التجارة الداخلية وحماية المستهلك بحلب ٣١ ضبطاً تنوعت بين الاتجار بمادة المازوت المنزلي وحيارة مواد مجهولة المصدر وضبوط بحق مولدات الأمبير والأفران. وأوضح مدير التجارة الداخلية وحماية المستهلك احمد سنكري انه تم ضبط ٣ صهاريج توزيع مازوت منزلي تقوم بالتلاعب بعدد بهدف السرقة وتحقيق



مؤتمر لانتخاب اتحاد الفلاحين في دار الأسد للثقافة في حماه

دعا فلاحو حماه خلال جلسة المؤتمر الانتخابي لاتحاد فلاح حماه في دار الأسد للثقافة إلى تخفيض الفائدة في المصارف الزراعية على القروض المستجرة من قبل الجمعيات الفلاحية وتعديل استحقاق الديون الموسمية المترتبة على استئجار مستلزمات الإنتاج من الأول من أيلول من كل عام والعمل على زيادة مخصصات مادة المازوت لأغراض الزراعة وإعفاء الفلاحين من أجور أراضي أملاك الدولة خلال الفترة ما بين ٢٠١٢ و ٢٠١٨ خاصة في المناطق التي لم يستطع الفلاح الوصول إليها بسبب النزوح نتيجة الإرهاب.



والأنسب للعمل الفلاحي والزراعي والذي يمثل فلاح حماه ويتابع متطلباتهم واحتياجاتهم. من جهته موسى درويش عضو المكتب التنفيذي للاتحاد العام للفلاحين أشار إلى دور الاتحاد في تنفيذ الخطة الزراعية ودعم الفلاحين من خلال العمل على تأمين مستلزمات الإنتاج الزراعي منوها لأهمية عقد المؤتمر الانتخابي الذي يأتي ضمن المرحلة الثالثة من مراحل الدورة الانتخابية الجديدة للتنظيم الفلاحي بعد الانتهاء من المرحلة الأولى التي جرى خلالها تنفيذ مؤتمرات الجمعيات الفلاحية والمرحلة الثانية على مستوى الروابط. ثم افتتحت العملية الانتخابية لمجلس اتحاد فلاح حماه وأعضاء المكتب التنفيذي للاتحاد وأعضاء لجنة الرقابة والتفتيش

وطالب الفلاحون بتعديل قانون العلاقات الزراعية وترميم مركز الحبوب في المناطق المتضررة نتيجة الإرهاب خاصة في ريف حماه الشمالي الغربي والعمل على إعادة تشغيل معمل الإطارات وتأمين الإطارات للجرارات الزراعية وإعادة النظر في أسعار المحاصيل الزراعية وتعديل تعليمات الشراء للأقماح كونها أصبحت قديمة ومحففة بحق الفلاح والعمل على استيراد معدات زراعية ومن جرارات وحصادات وبيعها بالتقسيط لمدة ١٠ سنوات والعمل على ترخيص الأبار غير المرخصة قبل عام ٢٠٠١ والإسراع في عملية إزالة الشبوع وتجميل الأراضي الزراعية في كافة المناطق وتخفيض الرسوم على الفلاحين والعمل على تعويض المزارعين المتضررين جراء الحرائق والعمليات الإرهابية. وأكد الرفيق محمد أشرف باشوري أمين فرع حماه لحزب

وتم فوز الأسماء التالية " سامر الأحمد، هيثم جنيد، حافظ سالم، محمد منصور، قصي علوش، فارس الحسين، محسن صالح، محسن سليمان، علي أحمد عباس، ابراهيم حسن، علي مقداد، محمد صطيف، علي محفوظ، اسماعيل حسن، محمد حجوة، عبد الله عويشة، أحمد خليف وعلي كامل عباس "

البعث العربي الاشتراكي على دور الفلاح الهام في تدوير عجلة الاقتصاد والحفاظ على سلة سورية الغذائية رغم ظروف الحرب العسكرية والاقتصادية الظالمة مشيداً بعملهم ووقوفهم مع بلادهم وجيشهم العربي السوري والتفافهم حول الأمين العام للحزب الرفيق بشار الأسد ونوه باشوري إلى ضرورة انتخاب الشخص الأمثل

اجتماع لمديري ثانويات التعليم المهني في حماه

عقد في مديرية التربية في حماه اجتماعاً موسعاً لمديري الثانويات المهنية بهدف وضع الخطط الاستراتيجية تمهيداً للبدء والانطلاق بعملية الإنتاج في الثانويات المهنية وفق التعليمات التنفيذية لقانون إحدات التعليم المهني ومراكز الإنتاج. وأكد يحيى المنجد مدير تربية حماه على أهمية العمل وفق القانون رقم ٣٨ الذي أصدره السيد الرئيس بشار الأسد



الخاص بالانتاج في الثانويات المهنية ومدى الاستفادة منه للطالب والمعلم حيث تعد الثانويات المهنية مصانع مصغرة يجب عليها طرح المنتجات الثانوية الفنية والتنافسية بعد وضع خطط عمل وفق متطلبات السوق. ولفت المنجد إلى ضرورة إيلاء جانب التدريب للطلاب وتسخير الخبرات لخلق المنافسة الحقيقية بين منتجات السوق وإبراز منتج التعليم المهني بدقة ومواصفات عالية الجودة.

أكثر من ١٥٠ ضبطاً نشاط مديرية التجارة وحماية المستهلك في حماه



لنقص وزن الربطة وذبح أبقار خارج المسلخ دون رقابة صحية أو بيطرية وعدة ضبوط متعلقة بنقص الكيل بالمحطات والتلاعب بالخاتم الرصاصي وضبوط ثلاث ورشات لصناعة اللبن تضيف النشاء وتسحب الدسم وتضيف دسم نباتي وضبط بحق معمل شوكولا لمخالفته بحيازة كاكاو منتهي الصلاحية وعدة ضبوط لمطاعم

تبيع بسعر زائد إضافة إلى ضبوط متنوعة بين مخالفة مواد مجهولة المصدر وعدم حيازة فواتير خضار وفواكه ومواد غذائية ومواد منتهية الصلاحية.

ذكاء أسعد



نظمت مديرية التجارة الداخلية وحماية المستهلك في حماه ما يزيد عن ١٥٠ ضبطاً بين ضبوط جسيمة وضبوط

متنوعة وزعت كما يلي ضبط مرخص غاز يقوم بسرقة ١ كغ من كل اسطوانة وثلاثة مخابز



شركة مَعِين

للمعالجات المائية و الطاقة البديلة



خبرة
ثقة
ضمان



- محطات معالجة مياه صناعية RO
- محطات معالجة مياه الصرف الصحي والصناعي
- وحدات تعقيم فلاتر جرثومية
- وحدات تقطير EDI
- فلاتر رملية و فحمية
- وحدات SOFTNER
- منظومة الطاقة الشمسية البديلة

033 222 99 88 - 033 222 19 87
0995 88 77 11 - 0995 88 77 22



حماة - شارع أبي الفداء - مجمع العقاد (ط2)
www.maenmwt.com

وفد من غرفة صناعة دمشق وريفها يهنؤون وسيم القطان لتسلمه أميناً للسر في اتحاد غرف التجارة

كما اشاد قطان بعمل غرفة صناعة دمشق وريفها المتميزة بجهودها وعملها لدعم الصناعة ونشاطاتها المجتمعية كالمهرجانات والمعارض، متمنيا ان تكون مجالس الغرفتين شركاء نجاح. حضر اللقاء كل من أعضاء مجالس الغرفتين: محمد خطاب نائب رئيس غرفة تجارة دمشق وعبد الله نصر- عضو مجلس إدارة غرفة تجارة دمشق ولؤي نحلاوي نائب رئيس غرفة صناعة دمشق وريفها و محمد اكرم الحلاق امين سر غرفة صناعة دمشق وريفها و محمد ايمن مولوي خازن غرفة صناعة دمشق وريفها و حسام عابدين عضو مكتب غرفة صناعة دمشق وريفها.

امين سر اتحاد غرف التجارة السورية الاستاذ وسيم قطان أكد ان هذه الزيارة تعطي قيمة مضافة لنا كفريق عمل واحد وتأتي دعماً لسعينا الدائم للعمل كيد واحدة،

وبين الدبس انهم لمسوا عودة روح التحسن والتطور للبيت الداخلي لغرفة تجارة دمشق وعودة الالق لها و اشار الدبس الى الرغبة الكبيرة من الغرفتين لعقد مذكرات عمل مشتركة.

زار وفد مجلس إدارة غرفة صناعة دمشق وريفها برئاسة الدكتور سامر الدبس امانة سر غرفة تجارة دمشق مهنيين الاستاذ وسيم قطان لانتخابه لمنصب امانة سر اتحاد غرف التجارة السورية وغرفة تجارة دمشق، وذلك حفاظاً على الشراكة العريقة بين غرفة تجارة دمشق وغرفة صناعة دمشق وريفها وبمناسبة انتخاب مجلس ادارة اتحاد غرف التجارة السورية الدكتور سامر الدبس رئيس غرفة صناعة دمشق وريفها أكد ان انتخاب الاستاذ وسيم قطان كان اجماعاً صائباً بصفته الرجل المناسب للمكان المناسب وحسب اعراف الغرف التجارية العريقة،



لجنة الاستيراد والتصدير في اتحاد غرف التجارة تناقش باجتماعها الأول واقع التجارة الخارجية



بحثت لجنة الاستيراد والتصدير في اتحاد غرف التجارة واقع التجارة الخارجية بجانبها الصادرات والواردات، والصعوبات التي تواجهها في مجال الأنظمة المحلية والخارجية، وعقبات انسياب المنتجات من وإلى سورية، بما ينعكس إيجاباً على الاقتصاد الوطني. وخلال اجتماعها الأول، بحضور أمين سر اتحاد غرف التجارة وسيم قطان، عرض رئيس اللجنة فهد درويش برنامج عمل اللجنة وفق قرار تشكيلها

بالاستيراد والتصدير، قد وضع ثقته فيهم لتقديم المقترحات والحلول ورفعها إلى الاتحاد لمتابعتها مع الجهات الوصائية، موضحاً أن الاتحاد سيعمل على توحيد جهود لجان التصدير الفرعية مع الرئيسية للوصول إلى أحسن أداء وشهد الاجتماع اتفاق أعضاء اللجنة على توسيع عضويتها لتشمل ممثلين عن الجهات الحكومية، وانتخاب إياد محمد أمين سر لها،

بالتعاون مع الجهات الحكومية وقطاع الأعمال والاتحادات الاقتصادية لتحقيق أفضل النتائج وأكد أمين سر اتحاد غرف التجارة أن الاتحاد بتشكيله هذه اللجنة من المختصين بالقطاعات ذات العلاقة.

ورؤية الاتحاد لعملها في متابعة القضايا الأكثر إلحاحاً المتعلقة بقطاعي الاستيراد والتصدير، مثل الشحن والنقل والجمارك، إجازات الاستيراد وتمويلها، ارتفاع تكاليف التصدير، تفعيل اتفاقيات التجارة مع دول الجوار والإقليم، فتح أسواق تصدير جديدة، داعياً أعضاء اللجنة إلى بذل الجهود

وتوزيع مهامها بين أعضائها، كل حسب اختصاصه. ودعت اللجنة كافة المهتمين بقطاع التجارة الخارجية بشقيها الاستيراد والتصدير إلى التواصل معها وعرض مقترحاتهم وتوصياتهم، بهدف الحوار بشأنها ومتابعتها للوصول إلى معالجة لها.

أجمل موديلات موضة تنانير شتاء ٢٠٢٢

ألوان موضة تنانير شتاء ٢٠٢٢

التنانير السوداء التي لا غنى عنها، إلى جانب بعض الألوان من التنانير مثل اللون الزيتي والبيج والرمادي، كما يمكنك ارتداء تنورة بالألوان المشرقة مثل اللون الأحمر أو الأخضر أو الأزرق، والتي يمكنك تنسيقها مع العديد من ألوان البلوزات والبلوفرات الشتوية والجاكيت

التنانير القصيرة

موضة تنانير هذا العام تشمل التنانير القصيرة سواء كانت من الجلد أو من الصوف التي يمكن تنسيقها مع بلوزة أنيقة وبوط طويل يناسب التنورة



كما أن التنانير المنقوشة تعد من الألوان التي حرصت دور الأزياء على تقديمها لفصل شتاء ٢٠٢٢ والتي تزين بمنقوشات من الورود أو كاروهات، أو يوجد بها بعض الإضافات المختلفة مثل أن تكون حوافها مزينة بالفرو مما يزيد من الإطلالة الجذابة

التنانير اللامعة

عند الخروج في سهرات في الشتاء يمكنك ارتداء تنورة لامعة مرصعة بالترتر أو بالفصوص اللامعة، ويمكنك اختيارها متوسطة الطول تحت الركبة للحصول على إطلالة مميزة



التنانير البليسيهفي فصل الشتاء

يمكنك الحصول على إطلالة أنيقة من خلال ارتدائك التنانير البليسيه الجلدية أو من القماش الساتان، والتي تعد الموضة السائدة لشتاء ٢٠٢٢ والتي يمكن تنسيقها مع بلوفر من الصوف، كما يمكن تنسيقها مع جاكيت طويل أو معطف مع بوط أنيق يناسب طول التنورة



التنانير الطويلة

يمكنك اقتناء تنورة طويلة من الساتان أو الجلد أو القماش باللون الكاروهات، والتي يمكن تنسيقها مع جاكيت قصير من الجلد، ويمكنك ارتداء تحته قميص باللون الأبيض



توقيف سجين هرب بعد ابتلاعه «قفلا مع مفتاح»



أن موثوق للصحيفة شرطة طرطوس قامت بالبحث والتحري المكثف عنه وتمكنت قبل ظهر من إلقاء القبض عليه في حي الحمراء بمدينة طرطوس وإعادته إلى سجنه. يذكر أن السجين المذكور

فتم إسعافه إلى مستشفى الباسل بطرطوس، وبعد إجراء عملية جراحية له وتمثاله للشفاء وضع في نظارة المستشفى تمهيدا لإعادته إلى السجن لكنه قام

أقدم أحد السجناء في طرطوس بسوريا على الهرب من نظارة مستشفى الباسل، بعد إجراء عملية جراحية له جراء ابتلاعه «قفلا مع مفتاح»، إلا أن الشرطة استطاعت القبض عليه وإعادته إلى السجن.

يدعى (م-ح) وهو في العقد الثالث من عمره ويعتبر من المطلوبين الخطرين.

أن سحب السرير وصعد عليه. وذكر مصدر أممي

بالهرب من فوهة مروحة موجودة في النظارة بعد

في سجن طرطوس ابتلع قفلا مع مفتاح داخل السجن،

وعلمت صحيفة «الوطن» أن أحد السجناء الموقوفين

كيف تهاجر الطيور إلى أماكن بعينها بدقة متناهية؟

الممرور على الطرق مثل إشارة «قف»، التي تشير إلى مكان انتهاء الهجرة، استناداً إلى زاوية الميل المغناطيسي المحصورة بين سطح الأرض وخطوط المجال المغناطيسي أو شدة المجال المغناطيسي. ويعتقد الباحثون أن الطيور تتعرف إلى زاوية ميل المجال المغناطيسي في مكان ولادتها قبل أن تنطلق في أول هجرة، ما يسمح لها بالعودة إليه ثانية.

من اكتشاف كيفية استخدام هذه الطيور المجال المغناطيسي للأرض أثناء هجرتها السنوية للبحث عن مكان للتكاثر. واكتشفوا أنه مع تغير المجال المغناطيسي للأرض يتغير معه مكان هجرة الطيور أيضاً،

اكتشف باحثون السر العلمي وراء قدرة الطيور على الهجرة إلى أماكن بعينها بدقة متناهية.

ونقل موقع «بوابة الأهرام» عن مجلة «ساينس» العلمية أن فريق البحث الدولي توصل إلى استنتاج يفيد بأن الطيور المهاجرة تستخدم معلومات عن المجال المغناطيسي للأرض في تحديد متى وأين يجب أن تتوقف وأوضح الباحثون أن هذه المعرفة تسمح لها بالتوجه بدقة إلى المكان الذي تتوجه إليه في كل سنة، حتى إن كان يبعد آلاف الكيلومترات عن مكان انطلاقها.



كان علماء قد درسوا، في وقت سابق، شعور الطيور بالمجال المغناطيسي للأرض، إلا أن كيفية عودتها إلى المكان نفسه عاماً بعد عام بهذه الدقة العالية شكّل لغزاً محيراً بالنسبة إليهم.

ما يسمح بافترض أن الطيور تتبع هدفاً مغناطيسياً متحركاً. وتوصلوا إلى أن الطيور تستخدم المعلومات عن المجال المغناطيسي للأرض كإشارات

وتمكن الفريق الدولي، بعد تحليل البيانات التي جمعها أعوام ١٩٤٠-٢٠١٨ خلال دراستهم لهجرة نحو ١٨٠٠٠ طير من نوع «هازجة القصب الأوروبية»،

حتى إن نفذت البطارية. كيف تعثر على هاتفك "المختفي"؟

"في ظل هذه الضغوط المستمرة أنا غير قادرة على الاستمرار"



والخوف والشك في قدراته **فجلد الذات** يترتب عليه انعدام الثقة بالنفس والشعور الدائم بالفشل والإحباط وأيضًا ضغوط العلاقات السامة والسلبية في حياة الإنسان والتي تعمل بشكل دائم على استنزاف طاقته النفسية وتجعله يلجأ للعزلة والانطواء في معظم الأحيان لذلك لا بد أن يكون الشخص قادرًا على المواجهة بعدة طرق.

من الأشخاص فالكثير من الأشخاص يتعرض لضغوط نفسي مع اختلاف الأسباب والأشخاص **فهناك تحديات وصعوبات تواجه الشخص في حياته سواء كانت مرتبطة بالمشاكل الأسرية أو التي ترتبط بسوء إدارة العلاقات مع زملاء العمل** ما يؤثر على نفسية الإنسان بالسلب وقد تتسبب في تعرض الإنسان إلى جلد ذاته

يواجه الإنسان في حياته اليومية الكثير من التحديات والصعوبات التي تصيبه بالضغوط النفسي وتجعله فاقد الإحساس بالسعادة والأمان وهذا الأمر قد يصل في معظم الأحيان للشعور بالاكتئاب والإحباط وعدم القدرة على إنجاز الأعمال وضعف في بناء العلاقات الاجتماعية السوية مع الآخرين فالضغوط من أكثر ما يهاجم حياة الإنسان فالكثير من الأشخاص يمكنه أن يلجأ للتخلص من حياته سبب تعرضه لضغوط نفسي وعصبي من المحيطين وخلال الفترات الأخيرة انتشرت الكثير من المشكلات التي تخص **الحياة الزوجية** وأن هناك العديد من السيدات اللاتي قد تعرضن لضغوط نفسية من أزواجهن **فقرروا أن يلجأوا إلى مواقع التواصل الاجتماعي فيس بوك**

لعرض المشكلات والبحث عن طرق حل "فكانت الأسئلة ما بين" أنا بمر بضغوط نفسي بسبب زوجي وتعبت ومش عارفة التصرف وأيضًا



كانت **هناك مشاكل تخص العمل** لا كانت الحياة الزوجية فقط لذلك يستعرض اليوم السابغ خلال هذه التقرير مع **ريهام عيد الرحمن** الباحثة في الصحة النفسية أفضل طرق للتخلص من الضغوط النفسية والعيش بحياة هادئة. الضغوط النفسية وحش يهدد حياة الكثير

من خلال الذهاب إلى الإعدادات، ثم انقر على اسمك، ثم Find My. يجب التأكد من تشغيل Find My Network و iPhone Send Last Location. وهذه الخاصية الأخيرة تقوم بإرسال موقع هاتفك لحسابك على أبل، عندما تكون البطارية على وشك النفاد. **وبالنسبة لأجهزة أندرويد، فإن خاصية "العثور على جهازي Find My Device"** تعمل بشكل تلقائي عندما تتم إضافة حساب غوغل لأي جهاز أندرويد. تأكد من تسجيل دخولك لحساب غوغل، وأن تكون متصلًا بالإنترنت من خلال باقة هاتفك أو Wi-Fi، وأن تكون خاصية الموقع Location تعمل، ثم شغل خاصية "العثور على جهازي الضائع"



الموجودة في أعلى الشاشة، وسيتم إرسال تنبيه إلى هاتفك، وسيمكنك حينها أن ترى على الخريطة الموقع الموجود به هاتفك. كما يمكنك أن تشغل خاصية "تشغيل الصوت"، ليرن هاتفك بأعلى صوت ممكن لمدة 5 دقائق حتى تتمكن من إيجاده.

يواجه الكثير من الناس مشكلة تتكرر يوميًا، وهي نسيان مكان هاتفهم المحمول، أو تعرضه للسرقة أو الضياع، مما يؤثر بشكل كبير عليهم نظرا لاعتمادنا الكبير اليوم على التكنولوجيا، إلا أن العثور على الهاتف "المختفي" أصبح اليوم سهلاً، حتى وإن كانت البطارية فارغة تمامًا والهاتف مغلق. **ويمكن العثور على الهاتف الضائع**، إلى جانب الأجهزة أو الأشياء الأخرى التي غالبًا ما تختفي من البيت، مثل أجهزة التحكم عن بعد "ريموت كنترول"، من خلال جهاز "إيرتاغز" الذي تنتجه شركة "أبل".

ولا ترى احتياجات الآخرين.

ممارسة الرياضة

فممارسة الرياضة تساعد على التخلص من كل السلبيات والتعامل بطريقة إيجابية لأن ممارسة الرياضة يعمل على تحسين الحالة المزاجية.

وأيضًا عند تعرض الشخص لأي ضغط من أي شخص آخر لا بد أن يقترب من عائلته وأصدقائه المقربين فهم مصدر الأمان له ويفضل أن يحكي ما بداخله لكي يرتاح صدره.

الابتعاد عن الشخصيات السامة في الحياة

يفضل البعد عن الشخصيات الناقدة باستمرار وبشكل سلبي ويجب على الشخص أن يتجاهل في حالة تعرضه لهذه الشخصيات المستغلة باستمرار والتي تتعامل بشكل أناني يجعلها دائمًا ترى احتياجاتها





Call Us **9036**

+963962033313/ +963967941111
+963112112260/+963119036
bahaa@alnajah-tdl.net
Facebook.com/alnajah.syria

النجاح
ALNAJAH
MEDICAL EQUIPMENT

شركة النجاح للمعدات الطبية
ALNAJAH MEDICAL EQUIPMENT

MEGAGEN
For Ultimate Results

AnyOne **AnyRidge** **Advanced Intermezzo**

DÜRR DENTAL
THE BEST, BY DESIGN

ORODEKA

المؤسسة العامة للطيران المدني السوري
Syrian Civil Aviation Authority

