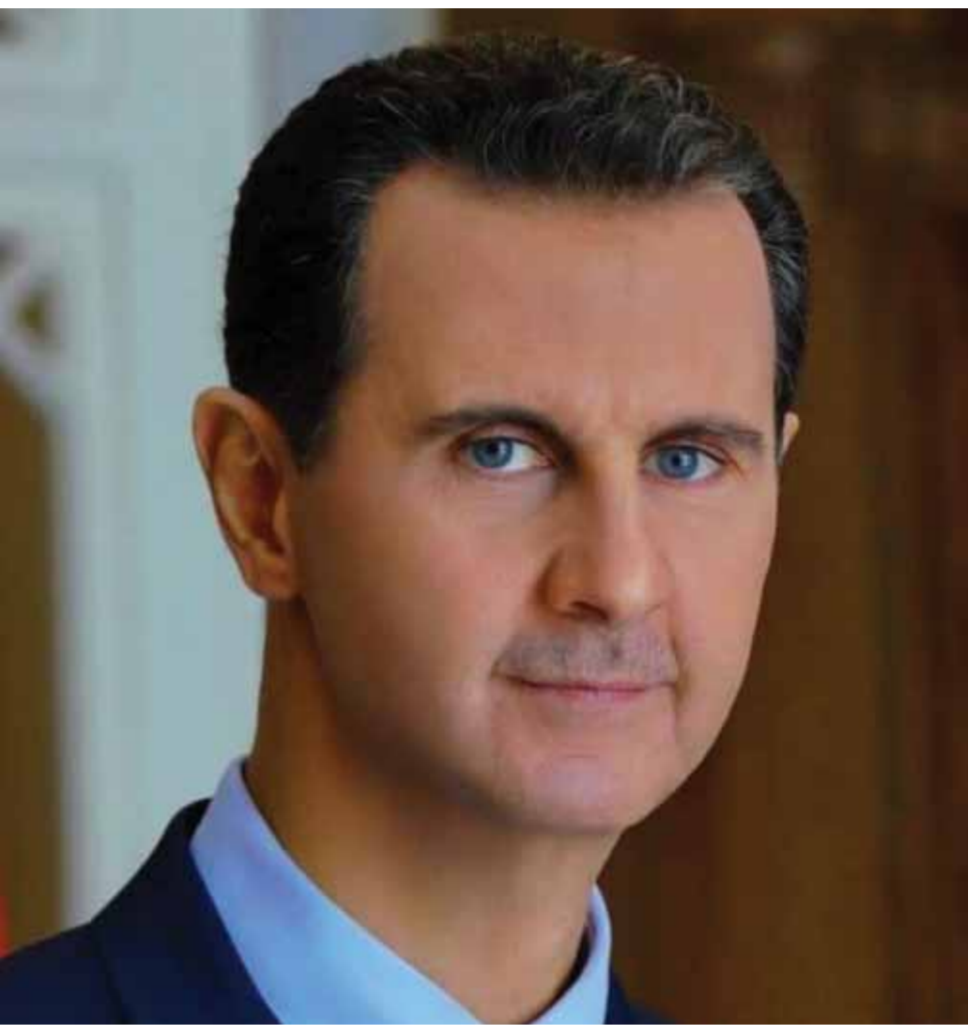


مديرة مدارس أبناء وبنات الشهداء لـ«الوطن»: يستفيد من هذه المنحة جميع أفراد الأسرة من الدارسين ومهما بلغ عددهم الرئيس الأسد يوجه برفع الإعانة الدراسية الخارجية لأبناء الشهداء وجرحى العجز الكلي والمفقودين ٣٠ بالمئة وجرحى العجز الكلي والمفقودين ٣٠ بالمئة



محمود الصالح | وجه السيد الرئيس الفريق بشار الأسد القائد العام للجيش والقوات المسلحة برفع الإعانة الدراسية الخارجية ثلاثة أضعاف ما كانت عليه سابقاً للطلاب من أبناء الشهداء وجرحى العجز الكلي والمفقودين والنشطات والترفيهية، وكل مستلزمات الذين مضى على فقدانهم أربع سنوات ممن يدرسون خارج مدارس أبناء وبنات الشهداء وفي كل المراحل الدراسية.

وفي تصريح خاص لـ«الوطن» أوضحت مديرة مدارس أبناء وبنات الشهداء اللواء ليس رجب أن هذه المكرمة لأبناء وبنات الشهداء والجرحى، وكذلك لأبناء المفقودين الذين مضى على فقدانهم أربع سنوات، لافتة إلى أن هذه الإعانة تدفع في بداية كل عام دراسي بهدف تمكين الطلاب من تأمين مستلزماتهم الدراسية، وقد تم رفع قيمة الإعانة إلى ثلاثة أضعاف ما كانت عليه.

وبينت رجب أن الإعانة كانت ٢٠ ألف ليرة لكل طالب في المرحلة الابتدائية وأصبحت الآن ٦٠ ألف ليرة للمرحلة الإعدادية كانت ٢٠ ألفاً وأصبحت الآن ٩٠ ألفاً، والمرحلة الثانوية كانت ٤٠ ألفاً وأصبحت ١٢٠ ألفاً، أما المرحلة الجامعية والمعاهد كانت ٥٠ ألفاً وأصبحت الآن ١٥٠ ألف ليرة سورية.

وأوضحت أن هذه الإعانة تمنح لكل طالب من أبناء الشهداء ومهما كان عددهم في الأسرة الواحدة، حيث يحصل كل منهم على هذا المبلغ، بمعنى أنه إذا كان هناك ٥ طلاب في الجامعة فإن الأسرة فإن هؤلاء الطلاب يحصلون على ٧٥٠ ألف ليرة، أي إضافة للوثيقة.

الأجواء اليوم باردة والمنخفض يتجدد مساء ويستمر حتى الخميس

مدير إدارة المرور لـ«الوطن»: لم يردنا وقوع حوادث والحذر واجب



محمد منار حميجو | في وقت أكد فيه مدير إدارة المرور العميد جهاد السعدي أنه لم يرد إلى المديرية وقوع أي حادث مروري أو أضرار على الطرقات الواصلة بين المحافظات أثناء المنخفض الجوي الذي ضرب البلاد يوم أمس وأن جميع الطرقات سالكة، بين المنتهى الجوي رضوان عيسى أن بعض المحافظات شهدت أمس سقوطاً للتلوج لكنها ليست تراكمية لأنها مزروجة مع الأمطار.

وفي تصريح لـ«الوطن»، شد السعدي على ضرورة توخي الحيطة والحذر خلال الأحوال الجوية السائدة وخصوصاً في أثناء تشكل الجليد أو حدوث الصقيع والضبواب وهطول الأمطار، مشدداً على ضرورة التأكد من جاهزية الأندية للركبة ولإسما فاعلية المكابح ومساحات الزجاج ومزيلات الضباب والأنوار الأمامية والخلفية وبطارية المركبة وسلامة الإطارات، باعتبار أنها تقل كفاءتها في فصل الشتاء.

وشد السعدي على ضرورة التقيد بالاشتراطات المحدد للسرعات وتخييف السرعة تدريجياً من خلال الدعس بلطف عيسى أن الأجواء اليوم الإثنين خلال

على دواسة المكابح وخصوصاً على المنعطفات والمتحدرات إضافة إلى الحفاظ على مسافة أمان حقيقية مع المركبات الأخرى، مشيراً إلى ضرورة تجنب بعض السلوكيات الخطأ التي تشتت تركيز السائق مثل استخدام الهاتف النقال والقراءة خلال القيادة وغيرها من هذه التصرفات التي تسبب وقوع الحوادث.

من جهته أكد المنتهى الجوي رضوان عيسى أن الأجواء اليوم الإثنين خلال ساعات النهار ستعيل إلى الاستقرار إلا أن درجات الحرارة تكون أدنى من معدلاتها بمعنى أن الأجواء باردة، مؤكداً أن الفاعلية الجوية للمنخفض يتجدد نشاطها خلال ساعات مساء اليوم أي إنها ستكون بدءاً من المنطقة الساحلية والشمالية الغربية من البلاد.

ولفت إلى أنه من المتوقع تساقط هطلات غزيرة من الأمطار مصحوبة بالبرد وخصوصاً على المناطق الساحلية والباكر.

ساعات النهار ستعيل إلى الاستقرار إلا أن درجات الحرارة تكون أدنى من معدلاتها بمعنى أن الأجواء باردة، مؤكداً أن الفاعلية الجوية للمنخفض يتجدد نشاطها خلال ساعات مساء اليوم أي إنها ستكون بدءاً من المنطقة الساحلية والشمالية الغربية من البلاد.

ولفت إلى أنه من المتوقع تساقط هطلات غزيرة من الأمطار مصحوبة بالبرد وخصوصاً على المناطق الساحلية والباكر.

«المركزي» يعمم بجدولة تمويل المستوردات وفق الأولويات الحلاق لـ«الوطن»: يربط بين منح إجازات الاستيراد وحاجة البلد وتوفر القطع الأجنبي لكنه يقلل التنافسية



عبد الهادي شباط | عمم مصرف سورية المركزي على شركات الصرافة المرخصة والعاملة في السوق المحلية بقبول طلبات تمويل المستوردات لإجازات (أو موافقات) الاستيراد، وجدولة عمليات التمويل لديها وفق الأولويات بإشراف ورقابة مصرف سورية المركزي.

والزم المركزي المستورد الراغب بتمويل مستورداته من الشركات بتقديم طلب التمويل مرفقاً به نسخة وصورة أصلية عن إجازة الاستيراد، وذلك خلال أسرع وقت من حصوله على إجازة الاستيراد، ليتكمن من ضمان إدراج طلبه ضمن جدول التمويل خلال فترة صلاحية الإجازة أو الموافقة.

وبوجب التعميم لا يقوم المستورد بشحن مستورداته قبل التأكد من قيمة مبلغ التمويل المخصصة وفق جدول أولويات التمويل. فليترزم بعدم شحن بضاعة تزيد قيمتها عن قيمة التمويل المخصص له إذا لم يكن لديه مصدر آخر للتمويل منسجم مع مصادر التمويل المسموح بها وفق قرارات مصرف سورية المركزي.

من جانبه أوضح عضو مجلس إدارة غرفة تجارة دمشق محمد الحلاق أن القرار يسهم في خلق حالة من الترابط بين منح إجازات الاستيراد ومدى وفرة المواد في السوق المحلية وحاجة البلد وتوفر القطع الأجنبي المخصص لتمويل المستوردات، وأيضاً مع رغبة المستوردين في توريد المواد والبضائع.

وقال: من حسنات هذا القرار أنه يسهم في خلق حالة تواتر في توريد المستوردات بالتناغم مع حاجة السوق المحلية بعيداً عن حدوث انقطاعات في التوريد لبعض الفترات وحدوث نقص في بعض السلع في السوق أو حدوث حالة إغراق لبعض المستوردات في السوق المحلية.

المحلية. وعن مسألة ارتباط القرار بحالة تكديس الحواويات في الموانئ خلال الفترة الماضية بين أنه يسهم في استيعاب إجراءات التوريد من دون حدوث اختناقات في التخليص الجمركي عبر تمويل المستوردات وإنجاز الإجراءات المحلية المطلوبة حول ذلك لإدخال البضائع عند وصولها للميناء.

لكن الحلاق توقع أن يخفف هذا القرار من حالة المنافسة في المستوردات وبالتالي التأثير على الأسعار وارتفاع أسعار بعض السلع.

وعن حالة السوق حالياً بين أن هناك نقصاً في بعض المواد والسلع في السوق لكن أثر ذلك لم يظهر لفتة المطالب بسبب انخفاض القوة الشرائية وأنه لا بد من متابعة وفرة المواد الأساسية في السوق ومدى كفايتها بما لا يسمح بحدوث احتكارات وتلاعب في أسعار المعروضات في السوق المحلية.

وكان الدكتور عابد فضلية أوضح لـ«الوطن» أن تمويل المستوردات يمنح المركزي حق التدقيق في كيفية ورود البضائع ومدى وكيفية يتم إدخالها، لكن حالة البيروقراطية العامة لدى بعض الجهات الرسمية لا يتجاوز معدل (١) بالمئة ويختلف ذلك حسب بلد الاستيراد في حين بين أن المصارف ما زالت تمول (٧) سلع وهي من المواد الأساسية وأهمها الأدوية والأعلاف والسكر والبرز والزيوت النباتية.



وبين الحلاق أن المركزي عم بضرورة الإفراج عن كل الحواويات المتكدسة في ميناء اللاذقية وأن معظم المستوردين والتجار عملوا على تخليص بضائعهم وإدخالها للسوق المحلية.

وكان الدكتور عابد فضلية أوضح لـ«الوطن» أن تمويل المستوردات يمنح المركزي حق التدقيق في كيفية ورود البضائع ومدى وكيفية يتم إدخالها، لكن حالة البيروقراطية العامة لدى بعض الجهات الرسمية لا يتجاوز معدل (١) بالمئة ويختلف ذلك حسب بلد الاستيراد في حين بين أن المصارف ما زالت تمول (٧) سلع وهي من المواد الأساسية وأهمها الأدوية والأعلاف والسكر والبرز والزيوت النباتية.

ما وراء تأسيس شركات برأسمال ٥ ملايين ليرة لا يشترى «باباً» لشركة؟ العدة: ظاهرة موجودة في سورية غير سليمة والهدف منها قد لا يكون نظيفاً



طلال ماضي | سجلت وزارة التجارة الداخلية وحماية المستهلك منذ بداية العام الجاري ١٦ شركة وفق القانون ٢٩ لعام ٢٠١١ أغلبيتها من الشركات المحدودة المسؤولة ورأسمالها ٥ ملايين ليرة سورية.

وحدد قانون الشركات السوري سبعة أنواع من الشركات منها التجارية والمشاركة والشركات المساهمة الملغولة بالكامل للدولة وشركات المناطق الحرة والشركات القابضة والشركات الخارجية والشركات المدنية.

وبين مدير مديرية الشركات في وزارة التجارة الداخلية وحماية المستهلك زين صافي في تصريح لـ«الوطن» أنه تم تأسيس ١٦ شركة خلال ١٠ أيام من العام الجاري منها شركة واحدة من ذات الشخص الواحد ورأسمالها ١٠ ملايين ليرة سورية.

وأشار صافي إلى تأسيس ١٥ شركة محدودة المسؤولة منها ١٣ شركة رأسمالها ٥ ملايين ليرة وشركة واحدة رأسمالها ٦ ملايين ليرة وشركة واحدة رأسمالها ٢٥ مليون ليرة.

وبين محاسب في شركة تجارية غير حمود أن الشركات في سورية تتخذ أحد الأشكال القانونية إما شركة تضامن وإما توصية أو الحاصصة أو المحدودة المسؤولة أو المساهمة المغلقة والمبلغ الذي يتم وضعه كرأسمال عند التأسيس هو القيمة التي يتم فتح الحساب بها باسم الشركة ويتم سحب المبالغ في اليوم التالي من أجل أعمال الشركة معتبراً أن مبلغ ٥ ملايين كان في عام ٢٠١١ عند وضع القانون يعتبر ذا قيمة أما اليوم فقيمتها متدنئة جداً.

الاستاذ في كلية الاقتصاد بجامعة دمشق الدكتور إبراهيم العدة اعتبر في تصريح لـ«الوطن» أن

رأسمال الشركات المحدد به ملايين ليرة قليل جداً، وهو غير مهم في العمل التجاري لكون رقم الأعمال هو الأهم، وهناك شركات رأسمالها مليون ليرة وحجم أعمالها مليار ليرة.

وأشار العدة إلى أن رأس مال الشركة يوضع لتقاسم موجودات الشركة وتحمل الخسائر إن وجدت وفي حالة الإفلاس ويكون التحمل بنسبة حصة رأس المال بالنسبة للمؤسسين.

وأشار العدة إلى أن رأس المال المحدد بقيمة بسيطة هو ظاهرة موجودة في سورية، كما هو تأسيس بعض الشركات لفترة محدودة ولغايات محدودة، والربح يكون من خلال رقم الأعمال الذي يبقى مجهولاً.

وعلق الأستاذ الجامعي على عدد الشركات الكبير الذي يؤسس في كل عام وعده بالآلاف بالقول إن رأس المال المعلن للشركات بمبالغ قليلة ظاهرة غير سليمة في الاقتصاد السوري، والهدف منه قد لا يكون نظيفاً ولغايات خاصة في نفس المؤسسين، لكون مبلغ ٥ ملايين لا يشترى باب للشركة، ويمكن سحبه في اليوم التالي للتأسيس.

وأشار العدة إلى أن الشركات المساهمة المغلقة شركات مفتوحة فيها شفافية ووضوح وديمومة واستمرارية وهي مهمة جداً للدور الاقتصادي الفعال ومع ذلك لا يوجد إقبال عليها، لافتاً إلى أن سورية كانت عريقة بالاشتراك المساهمة وشركة كهرماء دمشق أحداها وقد تأسست في خمسينيات القرن الماضي، وكانت للفقراء والأغنياء بينما اليوم الشركات المساهمة المغلقة لأغنياء فقط.

سرافيس في ريف دمشق لا تحصل على المازوت.. والمحافظة ترمي الكرة لمعلم لجان النقل الفرعية

عبد المنعم مسعود | اشتكى سائقو سرافيس منطقة التل وجوارها من عدم قدرتهم على استلام مخصصات مركباتهم من مادة مازوت النقل، كاشفين أن الأمر أصبح لا يطاق خلال الشهر الأخير ومؤكدين أن الأمر أصبح متواصلاً فالسرافيس تستلم يوماً مخصصاتها وتغيب المخصصات لأيام متتالية، وأصفيين العلية بأنها أصبحت مضمينة فالسائق يذهب وقته بانتظار ١٢ ساعة للحصول على المادة.

وطالبوا بتوطين مخصصاتهم لدى خزانات خاصة بهم أو محطات وقود على أن تكون المخصصات محفوظة لمصلحة عدد معين من البطاقات للسرافيس العاملة وليس لجميع أنواع المركبات العاملة في مجال النقل كما يحدث حالياً.

وتكرر واقع السرافيس في محور التل على محور قدسيا وضاحيتها فالسرافيس مرتبطة بثلاث محطات وقود ائتمان منها من النادر وصول مادة المازوت إليها بينما الثالثة تلبى كل وسائل النقل وليس السرافيس المرتبطة بها فقط، فيما تبقى بقية السرافيس الخدمية للمنطقة بلا مادة.

عضو المكتب التنفيذي لقطاع النقل في محافظة ريف دمشق عامر خلف كشف لـ«الوطن» عن صدور قرار من المحافظة بتوطين المحروقات للسرافيس وذلك عبر إرسال ٦ آلاف لتر بناء على طلب مدير الناحية وأن تبقى هذه المادة لعدة أيام وتمت تلبية احتياجات السرافيس في الناحية فقط.

بدوره عضو المكتب التنفيذي لقطاع المحروقات مسؤول الشبكات أكد صدور القرار وأن المسألة أصبحت من مسؤولية اللجان الفرعية للمحروقات في كل منطقة وكل ناحية، فتعجب المحافظة واضع وهو حجز كميات من ٤ إلى ٥ آلاف لتر للسرافيس على كل محور من محاور الريف ومتابعة هذا الأمر تقع على عاتق مديري المناطق والنواحي للحصول السرافيس المادة وصلت أول من أمس السبت لكنها فقدت منها جميعاً بعد عدة ساعات من وصول المادة وبعد ١٢ ساعة من الانتظار امتدت من الرابع عصر حتى ١٢ ليلاً موعد وصول الصهريج ومن ثم حتى الرابعة فجراً موعد انتهاء المادة.

لا يوجد غرف مراكز تحويل في أبنية القنيطرة.. والنتيجة عدم السماح للمواطنين بتركيب عدادات كهرباء نظامية

القنيطرة - خالد خالد



اشتكى كثير من أبناء القنيطرة وخاصة في بلدة خان أرنية (مركز المحافظة) والتي شهدت نهضة عمرانية كبيرة، من عدم إمكانية الاشتراك بعدادات نظامية من شركة كهرباء القنيطرة بعد أن دفعوا (تحويله العمر) نمنا لشقة سكنية وقاموا بإكسابها، وذلك لعدم وجود غرفة لمركز تحويل من المفترض وجودها بكل المقاسم والأبنية التي تزيد مساحتها على ٣٠٠٠ م^٢. متسائلين عن عدم قيام الوحدات الإدارية وتقابة المهندسين بإزم أصحاب الرخص بإنشاء غرف مراكز التحويل وفق قانون الاستثمار المعمول به في شركات الكهرباء، ولماذا تجاهل أصحاب الرخص والمتعهدين هذا الأمر، مؤكداً أن كثيراً من أصحاب المحاضر والرخص رفضوا إنشاء غرف مراكز التحويل بعد بيعهم كل المقاسم والشقق، متذرعين أن الغرفة حالياً تكلف نحو خمسة ملايين ليرة وهم غير مضطرين لدفع هذا المبلغ.

ويقول أصحاب الشكاوى إنهم راجعوا شركة الكهرباء ولكن من دون فائدة وتم طرح إمكانية الاشتراك بعداد مؤقت حالياً لحين إنجاز غرفة مركز تحويل، ولكن المشكلة أن أجرة الكيلو واط الواحد من الكهرباء ١١٠ ليرة وبالتالي زيادة في الأعباء المالية على التزاماتهم الكثيرة وأولها دفع الإيجارات للشقق التي يسكنون فيها حالياً رغم امتلاكهم شقة جاهزة على الفتح. مناشدين المحافظة وشركة الكهرباء إيجاد الحلول المناسبة لمكانية اشتراكهم بعدادات كهرباء نظامية والإزام أصحاب الرخص والمقاسم بتأمين وتجهيز غرف مراكز التحويل.

مدير عام شركة كهرباء القنيطرة تكليفاً محمد ركان إبراهيم أوضح أن نظام الاستثمار المعمول به بشركات الكهرباء أزم الوحدات الإدارية وشركات التطوير العقاري والمتعهدين وغيرهم بتخصيص غرفة مركز التحويل لسهولة تخدم المواطنين، ونص القانون الجديد على أن تكون المساحة الإجمالية ٢٠٠ م^٢.

ويبين إبراهيم أن تجهيز غرف مراكز التحويل هي من مسؤولية الوحدات الإدارية التي منحت الترخيص ومن المفترض إلزام المقاول أو صاحب الرخصة ببناء غرفة خاصة لمركز التحويل، طالما أن التكاليف يتم تحميلها على جميع الشقق السكنية، أي في النهاية تحميلها للمواطن الذي سيشتري الشقة، مؤكداً أن شركة كهرباء القنيطرة لا يمكنها تنفيذ شبكة كهرباء عشوائية ضمن الأبنية السكنية أو وضع مراكز تحويل أمام الأبنية الأمر الذي يعرض المواطنين للخطر؟! وحمل مدير الكهرباء مسؤولية هذه المشكلة للوحدات الإدارية التي منحت الرخصة ولم تتابعها رغم توجيه شركة الكهرباء لجميع البلديات الإلتزام بنظام الاستثمار المعمول به في الشركة، وعلى البلديات والمتعهدين إيجاد حل لتزويد المواطنين بالكهرباء. ونقلت «الوطن» الشكاوى إلى محافظ القنيطرة عبد الحليم خليل الذي أوعد أن عضو المكتب التنفيذي المختص إدراج الموضوع على جدول أعمال جلسة

المكتب التنفيذي. وأشار محمد إلى أن التعميم تضمن أيضاً التزام الوحدات الإدارية وشركات التطوير العقاري والمؤسسات العامة المعنية بإنشاء المناطق السكنية بغرض المخططات الهندسية للأبنية والمنشآت التي تقدم لها على شركة كهرباء المحافظة ذات العلاقة قبل الترخيص بهدف تحديد كيفية تزويد الأبنية بالكهرباء والحاجة لتخصيص أماكن مركز تحويل أو أكثر من دون بدل. وكذلك التزام أصحاب المباني والمنشآت الكبيرة والمصانع والأراضي المعدة للبناء بتخصيص أماكن فيها من دون بدل لمحطات أو مراكز تحويل عامة أو مشتركة أو خاصة حسب الحال وإذا اقتضت الضرورة ذلك وفق أحكام نظام الاستثمار الناقد.

يذكر أخيراً أن تعميم المحافظة لم يلزم الوحدات الإدارية أو المتعهدين بإنشاء غرف مراكز تحويل للأبنية المشادة وبالتالي ما زالت المعاناة قائمة ولم يتم إيجاد الحلول للاشتراك للمواطنين بعدادات كهرباء نظامية؟! المناطق بالكهرباء.

٣٣٥ مليون ليرة أضرار فرع اتصالات حمص نتيجة سرقة الكابلات في عام

مدير الاتصالات لـ«الوطن»: القبض على ٤٥ سارقاً معظمهم أحداث وكل يوم تحدث سرقة أو اثنتان

حمص - نبال إبراهيم

تنتشر في محافظة حمص (مدينة وريفًا) ظاهرة سرقة الكابلات الهاتفية والتي تتعسك انقطاعاً لخدمة الاتصالات الهاتفية عن آلاف المشتركين في مواقع السرقة. وآخر الشكاوى التي وردت إلى «الوطن» كانت من الأهالي القاطنين بالجزر الثالثة والرابعة والتاسعة في حي الوعر حول سرقة الكابلات الهاتفية بحجم واتقطاع الخدمة الهاتفية عن منازلهم منذ أيام.

مدير فرع حمص للشركة السورية للاتصالات كنعان جودا بين لـ«الوطن» أن الشركة تعاني من سرقة الكابلات الهاتفية منذ سنوات، مشيراً إلى حدوث تعديلات وسرقات على الشبكة الهاتفية بشكل يومي وبمعدل وسطي من حالة إلى حالة سرقة يوميا، وأن السرقات تطول مختلف مراكز الهاتف والقرى.

وأشار جودا إلى أن هذه السرقات تتسبب بإضرار كبيرة على المواطنين وعلى الشركة وتتسبب بتوقف الخدمة عدة أيام وأشهر في بعض الأحيان لعدم إمكانية إعادة الشبكة والخدمة إليها وذلك لوجود نقص حاد في المواد البديلة، مؤكداً أنه ما



زال هناك عدة قرى بالمحافظة لا يوجد فيها اتصالات لمدة أشهر لحصول عدة سرقات متتالية في المواقع ذاتها بعد إعادة الاتصالات إليها ومد أكبال جديدة بدلاً عن المسروق وتعريضها مراراً وتكراراً للسرقة وبهذه الحالات لا تتم إعادة الشبكة الهاتفية حتى يتم ضمان عدم سرقتها من جديد ويتعاون الأهالي بالحفاظ عليها.

ولفت جودا إلى أنه في حالة حدوث أي سرقة يتم على الفور الكشف الفني على الموقع وتقرير الأضرار وإجراء الضبط الشرطي اللازم واتخاذ كل الإجراءات اللازمة أصولاً وإبلاغ الإدارة العامة المشقة ومجمع الجهات المعنية بالمحافظة، ومن ثم يتم العمل على إعادة تأهيل الموقع المسروق في حال إمكانية ذلك وإن لم يوجد لدى الشركة مواد مشابهة للمواد المسروقة يتم تأجيل العمل بالموقع المتضرر حتى يتم تأمين المواد اللازمة، لافتاً إلى المعاناة الكبيرة واستمرار السرقات حتى في المناطق التي تمت فيها عمليات ترميم حوائج ٩٠ بالمئة من العمل تم إنجازه بالشبكة مؤخراً، متمنياً من جميع الجهات المدنية والحكومية التعاون بالإبلاغ عن السارقين للحد من هذه التعديلات وقمع يوم غد الثلاثاء كحد أقصى.

فوق أزمة المحروقات
منخفضات قطبية المنشأ



مخاوف من حالات «سرقة جوانات وحقائب طالبات» أثناء الامتحانات!

جامعة دمشق: السماح بإدخال الجوال إلى الامتحانات بشرط إغلاقه.. والبعث: هناك آلية مطبقة

فادي بك الشريف

مخاوف كبيرة أيداهما أساتذة وطلاب من حدوث حالات سرقة لجوانات أو جزادين وخاصة مع تشدد عدد من الكليات فيما يخص إدخال الهاتف المحمول، وفرض وضعه في الخارج أو عند المراب، وهذا الأمر ينطبق على جزادين الطالبات، ولاسيما مع تسجيل حالات سرقة جزادين لطلاب خلال الامتحانات الماضية ناهيك عن حوادث سرقة الجوانات التي تحدث، مؤكداً عدم وجود مروتة وتقدير من البعض للوضع النفسي للطلاب الذي «لا حول له ولا قوة».

وناشد الطلاب ضرورة تطبيق تعليمات واضحة لجمع الكليات، تجيز الصلاحية لعميد الكلية باتخاذ القرار الذي يسمح بموجبه للطلاب بوضع الهاتف المحمول «متزوع البطارية» قرب مقعد، أو يجيز للطلبة وضع الجزاد على مقربة منها، مع التشديد على تطبيق العقوبات الصارمة تجاه أي حالة غش أو تلاعب امتحاني. هذا وتؤكد معلومات جامعة دمشق أن هناك توجيهاً للمراقبين بعدم الاحتكاك مع أي طالب ومراعاة الظروف النفسية للطلبة. وبيئت أنه يسمح للطلاب بإدخال الجوال إلى الامتحانات مع اشتراط إغلاقه بالكامل، بما فيه اتخاذ الإجراءات اللازمة تجاه أي شيء مغاير لتلك التعليمات، وخاصة أن التعليمات تسمح للطلاب أن يدخل إلى قاعة الامتحان المستزومات المتعلقة بالعملية الامتحانية.

ففيما يخص موضوع الجوانات، أشار دبور بقا بما فيها الهوية الشخصية والبطاقة الجامعية ومتطلبات الامتحان، لكن هناك مروتة بالتعامل مع هذا الموضوع من رئاسة الجامعة. وانطلاقاً من أن كلية الآداب بجامعة دمشق شهدت حالات سرقة جزادين خلال امتحانات العام الماضي، أكد عميد الكلية أسامة دبور لـ«الوطن»، أنه تم التشديد على الطالبات باستحضار المستزومات المتعلقة فقط بالعمليات الامتحانية تفادياً لأي إشكاليات أو حالات سرقة، وخاصة أن التعليمات تؤكد منع إدخال الجزادين إلى القاعات الامتحانية.



لهذه المسألة حتى نركز نحن وطلابنا على الامتحان والعلم والعزلة، وخاصة أن هذا الأمر أخذ أكثر من حجمه، ومهزلة السرقات يجب أن تنتهي. وأضاف: الحل بسيط جداً، حيث يمكن أن نضع علاقات على جدران القاعة لتعلق الطالبات الجزادين عليها أو يمكن أن نضع مضيئة: الطالب لا يفكر إلا بجواله والطالبة أو تحت المقعد أو حتى فوقه أمام عيون المراقبين، علماً أن وضع الجزادين عند السوررة سوف يعرضها حكماً للسرقة. وتابع: أما الجوال فالحل أيضاً بسيط، يضعه الطلبة ذكوراً وإناثاً على زاوية

• العيسى لـ«الوطن»: حان الوقت لنضع حداً نهائياً لهذه القضية
• قدور: طلبنا إحضار المستزومات المتعلقة فقط بالامتحانات

المفعد متزوع البطارية أو مغلقاً بشكل كامل، أو يتم تركيب أجهزة تشويش في المبنى. على حين أكد مصدر مسؤول في جامعة البعث لـ«الوطن» أن الجامعة والكليات تتعامل مع موضوع الجوانات ضمن آلية تتنح وضع الجوال ضمن القاعة مرفقاً بهوية الشخص بحيث لا يسلم الجوال إلى بموجب الهوية الشخصية، مع السماح للطالبات بوضع الجزادين في مكان يمكن من خلاله رؤيته أثناء تقديم المادة الامتحانية، علماً أن امتحانات الجامعة بدأت أمس وعدد المتقدمين يتجاوز الـ ٨٠ ألف طالب وطالبة بمختلف الكليات.

يجب ألا تطرح الجراة بشكل عبثي... وطوال مسيرتي الفنية رفضت تقديمها

سلمى المصري لـ«الوطن»: أتمنى أن تعود سلسلة «مرايا» إلى الشاشة

من المفترض أن تعود الدراما إلى الأعمال الكوميديا والمعاصرة... والكتاب تأثروا بظروف البلد



من مسلسل «عاشتي وأنا»

افتقار النصوص إلى الرومانسية هو سبب تقديم أعمال عربية مأخوذة من الأعمال التركية

هلا شكنتنا

من المفترض أن تعود الدراما إلى الأعمال الكوميديا والدرامية المعاصرة أيضاً، لأن المتابع يجب أن يشاهد صورة جميلة، وبسبب الظروف التي مرت بها سورية خلال السنوات الماضية ابتعدت الدراما عن هذه الأعمال بسبب تأثر الجميع وبالأخص الكتاب بظروف البلد، أما الآن فالظروف بدأت بالتحسن لذلك أصبح من الممكن طرح الكوميديا، ويعني أخبارك شيئاً من الممكن أن تطرح الكوميديا بشكل هزل، حيث نتحدث عن الواقع لكن بقالب كوميدي ناقد مثل سلسلة «مرايا» التي أتمنى أن تعود لوائحها التي كانت عبارة عن نقد اجتماعي كوميدي.

بما أنك تحدثت عن مسلسل «مرايا» الشهير للقبدير «ياسر العظمة»، برأيك لماذا لم يحقق عمله الجديد «السونو» النجاح المطلوب؟
حقيقة المشاهد أصبح معتاداً على شكل معين لأستاذ ياسر العظمة، حيث اشقر بلوحيات التقديرة الاجتماعية التي تلامس أوجاع الناس، بالإضافة إلى أن اللوحات التي كان يقدمها كانت قصيرة لكنها كانت تضم الكثير من النجوم، كما أن الجمهور مازال حتى هذه اللحظة يتابع مرايا، وأنا برأيي نحن اعتدنا أن الأستاذ ياسر هو «مرايا».

في البداية دعينا نتحدث عن الأعمال التي سوف نتشاركين بها للموسم الرمضاني المقبل؟
انتبهت منذ فترة من تصوير مسلسل «الوصية» في لبنان، بالإضافة إلى عشارية «وثيقة شرف» التي سوف تعرض خلال هذا الشهر، أما الآن فأتابع تصوير مسلسل «حوازيق».

إذا أردنا الحديث عن مسلسل «وثيقة شرف» نرى بأنك سوف تقدمين شخصية امرأة محببة لا تضع الكثير من مستحضرات التجميل، هذا لا يخيفك الظهور من دون استخدام هذه المستحضرات؟
بالتأكيد لا يخيفني هذا الأمر في الوقت الحالي، وخاصة مع مرور الزمن فقد قدمت الكثير من الأدوار وأصبح شكلي معروفاً لدى المتابع، لذلك لا يوجد في أي مشكلة في أن أظهر من دون مستحضرات تجميل أو أن أقوم بوضع غطاء على الرأس.

في لقاء سابق لك مع «الوطن» أخبرينا بأن الدراما يجب أن تنتج نحو الأعمال الكوميديا، واليوم نراك مشاركة في أعمال اجتماعية كوميديا، ما أهمية هذه الأعمال اليوم بالنسبة للدراما؟



من مسلسل «عطر الشام»



وجودها، وأريد أن أؤكد أن هذه المشاهد يجب ألا تظهر بشكل عبثي بل يجب أن تكون للضرورة الدرامية، وحقيقة أتساءل لماذا المتابع يتقبل هذه المشاهد في الأعمال الغربية لكن في العربية لا يتقبلها.

برأيك هل عدم تقبل المتابع لهذه المشاهد يعود للعادات والتقاليد الاجتماعية عند العرب؟

بالأكيد، لكن في النهاية هم يشاهدون عملاً فنياً، وعندما تقدم هذه المشاهد يكون الممثل هو من يقوم بها بسبب تقمصه للشخصية الدرامية، لكن هذا لا يعني أن شخصيته الحقيقية هي التي تقدم هذا المشهد، لذلك يجب على المتابع أن يفصل بين الشخصية الفنية للدراما، لذلك الشركات المنتجة باتت ترى أن هذه الأعمال مرغوبة ومحبة عند المتابع.

إذا لو عرض عليك سابقاً تقديم أدوار درامية تحمل نوعاً من الجراة فهل كنت ستوافقين أم إنك ترفضين تقديمها؟
بالتأكيد لا، ولكلا يفهمني القارئ بشكل خاطئ، أريد أن أوضح شيئاً أننا لا مانع من وجود المشاهد الجريئة ضمن الأعمال لكن لن أقوم بتقديمها، لأن مجتمعنا هو مجتمع محافظ وأنا منذ بداية عملي الفني لم أقبل بتقديم مثل هذه الأدوار، وسوف أخبرك شيئاً منذ بداية مسيرتي الفنية تقدمت لي عروض سينمائية تحمل نوعاً من الجراة لكنني اعتذرت عن تقديمها.

ما الشروط التي يجب أن تكون متوافرة اليوم في أي عمل لكي توافقي عليه، علماً بأنك تحدثت سابقاً بأن العمل في سورية أصبح متعباً؟
صحيح، لكن دائماً طموحي كبير، وعندما يأتي للممثل عمل من بطولته وتكون قصته جميلة وقريبة من القلب وينحدر عن الحياة العائلية التي تذكرنا بالأعمال الدرامية السابقة الممتعة أيام الزمن الجميل، بالتأكيد سوف يكون عرضاً مغرباً للممثل وهذا حقيقة ما جعلني متشجعة لمشاركتي في مسلسل «حوازيق» بشكل خاص لكون العمل مع شركة «أفاميا» والمخرج «رشاد كوش» مريح جداً، بالإضافة إلى أن فريق العمل لطيف.

في النهاية كلمة منك لجميع قراء «الوطن» مع بداية العام الجديد؟
أتمنى السعادة والخير والطمانينة للجميع، كما أتمنى أن تبقى بلدي بخير وأن تعود لي ما كانت عليه.

سارة سلامة

كتاب جديد صدر عن وزارة الثقافة... الهيئة العامة للكتاب، تحت عنوان «المختار من كتاب النبي.. لجبران خليل جبران»، ناقش فيه مهندس سمير بيازيد، وهو دكتور النحو والصرف في جامعة دمشق ضمن سلسلة خاصة بعنوان «ضمرات العقول»، حياة جبران خليل جبران وهو شاعر وكاتب وفيلسوف وعالم روحانيات ورسام وفنان تشكيلي ونحات عثماني من آباء وشعراء المهجر، وخص في النقاش كتابه «النبي» الذي لا يزال صداه إلى اليوم باقياً يهدينا إلى الكثير من الأخلاق والخير والإنسانية..

جبران ١٨٨٣-١٩٣١

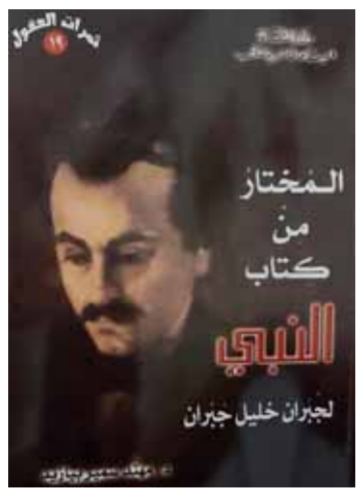
وفي موضة سريعة بلقي الكتاب الضوء على حياة جبران وكيف ولد بقرية في الشمال اللبناني ومعاناته مع الفقر وتحدي الظروف: «ولد جبران في قرية بشري في الشمال من لبنان، ونشأ في أسرة صغيرة رقيقة الحال، أبوه خليل سعد جبران قروي بسيط، خشن الطباع، كان يضي أوقاته في اللبو ولعب الورق، أما أمه كاملة رحمة، فتلقت عناية مادية وثقافية وعاطفية، وبعد وفاة زوجها الأول الذي أنجبت منه ولداً البكر بطرس، وإبطل زوجها الثاني، تزوجت خليل جبران، وأنجبت منه جبران وشقيقته ماريانا وسلطانة.

قضى جبران طفولته في بشري الغنية بجمال طبيعتها الذي اغترف منه مؤونة رافقته طوال العمر تجلت في لوحاته الأولى التي كان يرسمها على الجدران بقطعة فحم، وفي كل ما تره بقلمه وصوره بريشته، كانت سنواته الأولى مزيجاً من التأمل، وتحمل شظف العيش، لم يذهب إلى المدرسة، لأن والده لم يكن مهتماً بذلك، غير أنه تعلم العربية، وتربى على الرسم والموسيقا بفضل رعاية أمه وتشجيعها، وقد تركت بصمات عميقة في شخصيته. هاجر عام ١٨٩٤ مع أمه وإخوته إلى بوسطن في الولايات المتحدة الأميركية، واستقروا في الحي الصيني الفقير، تعلم مبادئ الإنكليزية في ثلاث سنوات، اندخر مع عائلته مبلغاً من المال مكّنه من العودة إلى لبنان ليكمل مرسمة الحكمة البيروتية بين ١٨٩٦ و١٨٩٩، تعلم في أثنائها العربية والفرنسية، ثم عاد إلى أميركا ليبدأ داء السل منقشاً في عائلته.

إحياء لمكانة كتاب «النبي».. لجبران خليل جبران تأثر بـ«هكذا تكلم زرادشت» ولازمه حتى أبداع نقيضه في الحب «النبي»



يعد عشر سنوات من كتابته الأول أخذ يكتبه باللغة الإنكليزية من دون استئناس بكتابه العربي، ولم يعد جبران صوغه بالعربية، كما لم يترجم نصه الإنكليزي إلى العربية حتى بعد أن ظهرت للكتاب عشرات الترجمات بلغات مختلفة. أراد جبران كتابة النبي أن يقدم لنا نفسه ويقدم لنا مع نفسه صورة صحيحة للإنسان الكامل الذي أسفرت تجاربه عن ضرورة وجوده لإصلاح نفوس البشر، وبهذا المعيار نفسه يقوم جبران عمله، فهو يرى أن كل ما فعله ليس إلا عرضاً لفكره حين غرس في وجدان النبي مثلاً آمن أنه لا بد من ممارستها في الحياة، فالتوقف عند كتابتها لا يعني شيئاً، لكن اقتنائها بالتطبيق في الحياة اليومية هو الذي يعطيها بعدها الحقيقي، وتلك رسالة جبران..



كتاب النبي مركز الدكتور مهند على هذه المرحلة المهمة من حياة جبران وفيها عندما تطرق للكتابة وتراجع ومزق مذكراته مراراً إلى أن استجدى وكتب كتابه الشهير النبي بعد محاولات عديدة خذلته فيها ظروف عديدة إلا أن بريق أمه أوحى له والهدى: «كان تردد جبران بين الإنكليزية والعربية وأوضح ما يكون في كتابه النبي، فقد كتبه أولاً بالعربية، ثم تركه جانباً بعد أن رأت أمه المهرفة الحس أنه سابق لأوانه، وبعد سنوات خمس تحرق في رغبة في إعادة صوغه، غير أنه لم يفرغ منه حتى انبعث في سمعه صوت أمه التي كان الموت قد اخطفها، فمزقه، لكن نفسه لم تصبر على طهي كتابه في صدره، فكتبه مرة ثالثة لم يفتحه هو به فزقه من جديد.

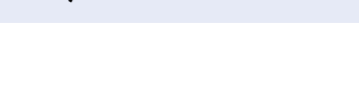
نجم قباني

أنت تفرح للمدح الذي يرافك وأنت تعبر عن نفسك بطريقة جيدة ومؤثرة ومفهومة للأخريين فأصدقاء بمدحك ويقفون إلى جانبك في أزمة قد تعاني منها، فحاول أن تخفف من التوتر إذا وجد عاطفياً: قد يساعدك بعض الأصدقاء في مهام موكلة إليك أو في تحولات أنت تطمح لها.

لا تصطمم بالشريك سواء كان عاطفياً أم لا، فنظرتك تملكه وتناقش المشاعر يتم بحساسية أكثر من اللازم فقط حدد هدفك ولا تترك الاستغراب العابرة تترك لتستفيد من حظوظك الجيدة عاطفياً: ربما تضيقك أشياء لا تعنيك كأن يفرضك ظلم وقع على من تحب فانتبه من العصبية.

مجموعة مشاغل يلزمها تنظيم وتنسيق كي لا تضعب وقتك فيما لا يلزمك اترك جهدك للأخريين المهمة في حياتك فانك بحاجة لك ويعتمد عليك والعمل يأخذ حيناً كبيراً من دائرة اهتماماتك والضيوف أكثر عاطفياً: تستعيد نشاطك وحيويتك وتعتمد على أناس أكفاء لمساعدتك وقد تشعر بصفاة في علاقاتك.

تأثيرك جيد جداً في من حولك وخاصة في اجتماعاتك أو لقاءاتك مع الأصدقاء والأهل والأشقاء، ما يجعلك تتحرك في كل الاتجاهات وتتصاعف الفرص الإيجابية تتراوح بين الفرح والقلق عاطفياً: تعمد الأجزاء بعهد كبير وأظن أنني سبارك لك ببقاء فانت رومانسي.



برجك اليوم 1/17

أنت من محبي الكمال فلا تتوقع من نفسك ما لا تستطيعه هذا اليوم وعبر عن مشاعرك حتى لو كانت حزينة بشكل يتناسب مع ما تشعر به من دون أن تفكر بجهته ولكن كن دبلوماسياً وماداف. عاطفياً: أنت اليوم لا تهتم بالتفاصيل ولكن بالنتائج، ولكن النتائج قد لا ترضيك.

الكواكب داعمة لك وقد تفتح أمامك فرصاً جديدة على كل الصعيد أرباحاً وسيدك وقد تشد الأنظار إليك وتزودك الأمور بفرصة في كسب التأييد والاهتمام والحب. عاطفياً: أنت مطووظ بمحبة الأصدقاء والشريك والظروف حولك تساعدك على إيجاد الحلول.

قد تتحمل أكثر من مسؤولية تضايقت لأنها ليست واجبك فلا تدخل بمواجبات لا تترك لك خاتر القوي ومتعب من كل ما يحيط بك والأجواء حولك تنذر بالأسوأ فلتك أوضاعك. عاطفياً: قد يتناوب شعور بالظلم سببه إحساسك بالغيرة بسبب نجاح الآخرين من دون أي مجهود.

اليوم لكسب أصدقاء بسهولة قسوي يتجنبون لمساعدتك ويمتنحون المحبة والتعاطف لأنك تبدو منطلقاً ومغفلاً وصلباً في كل ما تفعل وقد تعرف على أصوات جيدة أو تخطط مشاريع. عاطفياً: اغفر وسامح وتذكر أنك تأخذ طاقة إيجابية ممن حولك أكثر مما تبثها أنت نفسك.

الجرعة المعززة تحد من مضاعفات «كورونا»

وكالات

توصلت دراسة أجراها المعهد العالي للصحة في إيطاليا إلى أن الجرعة المعززة من لقاح «كورونا» تحد من مضاعفات الفيروس بنسبة 98 بالمئة. وتوصل إلى أن نسبة الحماية من الإصابة بأعراض مرضية وخيمة لدى الأشخاص الذين تلقوا الجرعة الإضافية تشكل 98 بالمئة. وفي سياق متصل توقع رئيس المعهد سيلفيو بروزافيرو أن تصبح سلالة «أوميكرون» سائدة في إيطاليا في غضون الأيام القليلة. وعلى مدار الأيام الأخيرة تسجل إيطاليا نحو 200 ألف إصابة يوميا بفيروس «كورونا». وفي المقابل بلغت نسبة المطعمين بالكامل بين أشخاص تتجاوز أعمارهم 12 عاماً نحو 87 بالمئة.

مزقت 22 فستان زفاف قيمتها 11 ألف دولار

وكالات

لم تجد امرأة صينية سوى تخريب فساتين الزفاف في صالون تجميل، بعد أن رفضوا إعادة مبلغ التأمين، الذي دفعته المرأة. وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الحادثة وقعت في مدينة تشونغتشينغ في جنوب غربي الصين. وقالت الصحيفة: إن الصالون رفض إعادة مبلغ يعادل 550 دولاراً، كانت قد دفعتها المرأة كجزء من باقة زفاف بلغت أكثر من 1250 دولاراً، العام الماضي. وأظهرت مقاطع فيديو أن المرأة وهي تندفع نحو فساتين العرائس وتقوم بتمزيقها بزوح من المقصات. وسمع صوت شخص يصرخ في الفيديو إن ثمن هذه الفساتين بالآلاف، فردت المرأة باستهجان «بالآلاف! حتى لو كان ثمنها بالآلاف، فهذا جيد». وذكرت تقارير إعلامية أن المرأة الغاضبة دمرت 32 فستاناً، تجاوزت قيمتها نحو 11 ألف دولار. وكانت المرأة قد اشترت حزمة حفل زفاف من الصالون في نيسان 2021، لحفل مقرر في 5 تشرين الأول من العام نفسه، لكنها طلبت في آب تأجيل الأمر قبل إلغاءه تماماً. وطلبت بعد ذلك باسترداد المبلغ بالكامل بما في ذلك التأمين، وهو ما رفضه الصالون.

ديمة قندلفت غاية في الجمال والجاذبية



الوطن

النجمة السورية ديمة قندلفت في أحدث صورها، بدت فيها بإطلالة غاية في الجمال والإثارة والجاذبية. ويشار إلى أن قندلفت مرشحة لجائزة أفضل ممثلة في مهرجان «الموركس دور» عن دورها في مسلسل «بعد عدة سنوات».

ذبح شقيقه بسبب لهو الأطفال ومشاجرات النساء

وكالات

تمكن الأمن المصري من القبض على عامل أربعيني، قتل شقيقه بجرح ذبحي في الرقبة وعدة مناطق متفرقة بالجسد، بسبب خلافات نشبت بينهما على أثر لهو الأطفال ومشاجرات النساء في منزل العائلة. وشهدت قرية طحلة بردين بمحافظة الشرقية، هذه الجريمة المروعة، حيث تلقت الشرطة إخطاراً يفيد بنشوب مشاجرة في القرية بين مواطن يدعى عامر (39 عاماً)، وهو يعمل سائقاً، وشقيقه الأكبر محمد (44 عاماً)، وهو عامل في إحدى الشركات لفظ على أثرها الأول أنفاسه الأخيرة، متأثراً بإصابته بجرح ذبحي في الرقبة، وعدة مناطق بأحشاء متفرقة بالجسد على يد الثاني شقيقه الأكبر. وكشفت التحريات أن المشاجرة بين الأخوين نشبت بسبب الخلافات العائلية ومشاجرات زوجتي الطرفين، إثر مشاكل سابقة سببها لهو الأطفال، وقد لاذ المتهم بالفرار، قبل ساعات من ضبطه والتحقق عليه تحت تصرف جهات التحقيق، فيما وصفته وسائل إعلام مصرية بقصة «قابيل وهابيل».

«دودة الأسنان» علامة على المعاناة

وكالات

قال طبيب الأسنان الأمريكي بن وينترز إن آلام الأسنان قد تكون علامة على المعاناة من «دودة الأسنان». وحسب ما نقلت صحيفة «ذا صن» البريطانية، فإنه أجاب عن سؤال أحد المرضى بشأن جسم صغير يشبه الدودة، تمت إزالته من فمه. وشرح الأمر بالقول: «تشبه الدودة، لكنها في الواقع تدعى عصب الأسنان». وأضاف: «مبدئياً، أسنان هذا الشخص مكسورة لدرجة أنها تحتاج إلى قناة الجذر»، مبرزاً أن قناة الجذر هي طريقة علاجية تهدف إلى إصلاح وإنقاذ السن الذي تعرض لتلف كبير أو تلوث بدلاً من إزالته. وتابع: «الطريقة تهدف إلى إزالة بنية الأعصاب بالكامل من السن، وحين يحدث ذلك، تتم إزالة ذلك الجسم الصغير الذي يشبه الدودة، هو في الحقيقة عبارة عن شيء عصبي أبيض لحمي صغير». وختم بأن جراحة قناة الجذر يمكن أن تكون مؤلمة في بعض الأحيان، لكنها علاج يخفف آلام الأسنان.

دمشق تستعيد خمسة تماثيل جنائزية تدمرية من بيروت

الوطن



يعرض متحف نابو 5 قطع أثرية تدمرية

ويضعها أمام الزائرين قبل أن يقدمها متحف نابو إلى متحف دمشق

كبادرة ومبادرة لتجسيد التعاون الثقافي بين البلدين

من 15 لغاية 16 كانون الثاني 2022

5 عادات صباحية تجعل يومك أفضل

وكالات

فترة الصباح مهمة للغاية، واتباع روتين صحي خلالها يؤدي إلى ضبط نغمة بقية اليوم بشكل كامل، وتمثل 5 عادات صحية السبيل الأمثل لذلك. أولاً، للنوم فوائد كثيرة مثل تعزيز التركيز وتقليل التوتر، والفوائد تمتد أيضاً إلى الصباح، فقلة النوم تؤثر سلباً في روتيننا الصباحي، ولذلك يجب النوم بقدر كاف. وبحسب الخبراء، فإن النوم هو أبرز الأمور التي تجعل روتينك الصباحي أكثر فعالية، وذلك من خلال النوم من 7-9 ساعات، فذلك يؤثر إيجاباً في وظائف المناعة ومستويات الهرمونات والذاكرة وحتى الرغبة الشديدة في تناول الطعام. ثانياً، فإن شرب ما يعادل 16 أوقية من المياه خلال الدقائق العشر الأولى من الاستيقاظ مهم للغاية لبدء يومك بطريقة صحية، فخلال ساعات النوم يخضع الجسم للراحة واستعادة العافية، ولا يتلقى ماءً خلال هذه الساعات. إن شرب الماء في الصباح لا يساعد فقط في ترطيب الجسم والتخلص من السموم، بل يعوض الجوع ويقلل من الطعام الذي ستتناوله بعد قليل. ثالثاً، يجب تناول الفيتامينات والمعادن ويمكن الحصول عليها من خلال الشوفان واللبن والحبوب وغيرها. رابعاً لحظات التأمل والهدوء، فصحيح أن الإنسان يستيقظ صباحاً على أعمال كثيرة يجب إنجازها، لكن يمكن اقتناص لحظات من أجل التأمل والسكون، بما يمنح الإنسان فرصة للإبداع عوضاً عن الاندفاع. ويمكن القيام بذلك عن طريق اليوغا أو التأمل أو الجلوس في الطبيعة أو الكتابة، وهذا يساعد في إبقاء التركيز عالياً لدى الإنسان. خامساً، فإن أخذ بضع دقائق لممارسة الامتنان، يمكن أن يشكل بداية إيجابية لليوم، وعلى سبيل المثال فكر في ثلاثة أشياء أنت ممنون لها، مثل صحتك أو أفراد أسرته أو وظيفتك أو أي شيء يجعلك تبتهج.

كشف موقع قبلة سقطت منذ 80 عاماً

وكالات

أبطلت الشرطة الإسبانية مفعول قبلة لم تنفجر من وقت الحرب الأهلية الإسبانية بعد أن تذكر رجلاً أن قوات إيطاليا الفاشية أسقطتها على بلدته عندما كان طفلاً منذ أكثر من 80 عاماً. وأوقف العمل في المبنى شمال شرق إسبانيا بعد أن قال الرجل إنه عندما كان في السادسة من عمره تعرض المبنى لكصف جوي، لكن القبلة لم تنفجر. واستخدمت الشرطة أجهزة الكشف عن المعادن في الوصول إلى القبلة، التي تزن 50 كيلوغراماً والتي أسقطتها القوات الجوية الإيطالية خلال الحرب الأهلية التي دارت رحاها بين عامي 1936 و1939.