

لجنة الاتصال العربية تنعقد في القاهرة منتصف الشهر القادم



الجيش العربي السوري يواصل تحركاته للرد على هجمات خلايا «داعش» الإرهابية في البابية (عن الانترنت)

فعلم الإرهاب فعله في أي مجتمع..
من جهة أيد السوداني ما جاء على لسان الرئيس الأسد
خصوص تحدي المخدرات، وقال: «هذه الظاهرة
لخطيرة التي تهدى مجتمعنا، وتدخل في داخل صفوف
شبابنا بشكل مدم وخطير، ونقاشنا اليوم وما اتفقنا
عليه من إيجاد آليات للتنسيق والتعقب والتابعة، هو
الأسلوب الأمثل لمواجهة هذه الظاهرة الخطيرة».
ويأتي الاجتماع الأول للجنة الأردنية -السورية
لكافحة تهريب المخدرات عبر الحدود، قبيل أسبوع
ليلة من انعقاد اجتماع لجنة الاتصال العربية التي
قررتها الجامعة العربية بخصوص تنفيذ مخرجات
اجتماع عمان التشاوري، حيث علمت «الوطن» من
مصادر متابعة أن اللجنة ستعقد أول اجتماعاتها في
العاصمة المصرية القاهرة في السادس عشر من الشهر

تزامناً مع التحركات الميدانية للجيش شرقاً والاشتباكات التي يخوضها مواجهة هجمات خلايا «داعش» الإرهابية، شهدت العاصمة الأردنية عمان تحركاً حمل طابعاً عسكرياً وأمنياً، بالإعلان عن انطلاق أول اجتماعات اللجنة الأردنية- السورية لمكافحة تهريب المخدرات عبر الحدود.

وزارة الخارجية وشؤون المغتربين كشفت في بيان لها أمس، بعضاً من تفاصيل اجتماع اللجنة الأردنية- السورية المشتركة للتعاون في مكافحة تهريب المخدرات عبر الحدود السورية، والتي تقرر تشكيلها تنفيذاً لمخرجات اجتماع عمان الشاورمي الذي استضافه الأردن في الأول من أيار الماضي.

وبحسب البيان فقد ترأس الاجتماع من الجانب السوري نائب القائد العام- وزير الدفاع العмар علي محمود عباس، ومدير المخابرات العامة اللواء حسام لوقا، فيما ترأسه من الجانب الأردني رئيس هيئة الأركان المشتركة اللواء الركن يوسف الحنيطي، ومدير المخابرات العامة اللواء أحمد حسني.

وبحث الاجتماع التعاون في مواجهة خطر المخدرات ومصادر إنتاجه وتهريبه، والجهات التي تنظم وتدير وتنفذ عمليات تهريبها عبر الحدود إلى الأردن، كما بحث الإجراءات الالزامية لمكافحة عمليات التهريب، ومواجهة هذا الخطر المتضاد على المنطقة برمتها.

الاتفاق على عقد اجتماع اللجنة الأول في عمان، كان جري التوصل إليه خلال زيارة نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية وشؤون المغتربين الأردني أيمين الصفدي إلى سوريا في الـ ٣ من تموز الجاري.

وفي السادس عشر من الجاري اعتبر الرئيس بشار الأسد في مؤتمر صحفي مشترك مع رئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، موضوع المخدرات بأنه لا يختلف عن الإرهاب، وقال: المخدرات هي الأفة الأخرى للآن التي تواجه الدول ولا يختلف عن الإرهاب، فهي قادرة على تدمير المجتمع بالطريقة نفسها التي

**انخفاض منسوب «الفرات» ينذر بكارثة إنسانية
الاحتلال التركي يواصل قطع المياه
عن الحسكة وريفها للشهر الرابع**

وکالات

**أبو سعدي: سيتم نشر قراراته عبر الإعلام
«الوطن» في جلسة المكتب التنفيذي لمحافظة ريف دمشق**

بوتين: إخفاق الهجوم الأوكراني المضاد والمرتزقة يعانون بسبب غيابهم لوكاشينكو اعتبر أن مقاتلي «فاغنر» يثرون التوتر برغبتهم في التحرك نحو بولندا

۲۱

حضرت «الوطن» جلسة المكتب التنفيذي أمس في محافظة ريف دمشق الذي يعقد اجتماعاته يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع برئاسة المحافظ وأعضاء المكتب التنفيذي في المحافظة.

وبين محافظ الريف صفوان أبو سعدى خلال الاجتماع أن جلسات المكتب التنفيذي للمحافظة تعتبر جلسات سرية وفقاً للقانون، لكن ما يتم مناقشته من موضوعات وما يتم اتخاذه من قرارات ليس سرياً ويسistem نشره لللأطاع عليه سواء من المواطنين أم الإعلام.

وأكّد أبو سعدى أن محافظة الريف أنجزت خلال الفترة كماً كبيراً من الأعمال المتراكمة وإعادة تفعيل العديد من المديريات بما يخدم المواطن ويسهم في تيسير معاملاته الإدارية مثل مديرية هندسة المور و مديرية الخدمات العامة.

وأضاف أبو سعدى: تم العمل أيضاً على اختصار المسار الزمني ووضبطه للعديد من المعاملات والقرارات التنظيمية التي يتم اتخاذها في المحافظة من تشكيل لجان وغيرها خصوصاً فيما يخص المخططات التنظيمية وأحكام المرسوم رقم ٥ لعام ١٩٨٢ وكذلك فيما يخص التعديلات الدورية للمخططات التنظيمية وتشكيل لجان الهدم المركزية الفرعية وفق المرسوم ٤٠ لعام ٢٠١٢ وذلك إضافة للقرارات التنظيمية المحالة للوحدات الإدارية وفق الصلاحيات المنوحة لها بموجب القانون ١٠٧ لعام ٢٠١٢.

وتتابع المكتب التنفيذي برئاسة المحافظ مناقشة موضوعاته بالموافقة على السماح للأميرات بالعمل في ريف دمشق وفقاً لقرار الحكومة مع وجود الضوابط اللازمة كمنع استخدام الشبكة الكهربائية والابتعاد عن محولات الكهرباء وموافقة الجوار وعدم الإزعاج إضافة لموافقة مديرية البيئة.

وبتين خلال مناقشة هذا القرار أن عدد المناطق التي تستخدم فيها الأميرات يبلغ ٢٦ وحدة إدارية من أصل ١٥٦ وحدة، فهناك وحدات إدارية لا توجد فيها أميرات نهائياً مثل التل وجرمانا ودير عطية وغيرها، في حين توجد في الوحدات الإدارية التي فيها كثافة في العمل الصناعي الحرق مثل سقبا ودوما وعربين وغيرها.

أعلن الرئيس الروسي فلاديمير بوتين إخفاقة الهجوم الأوكراني المضاد رغم استمراره، مشيراً إلى أن المرتزقة الأجانب يتكبدون خسائر كبيرة بسبب الغباء، في حين كشف الرئيس البيلاروسي ألكسندر لوكاشينكو أن مقاتلي «فاغنر» يثرون التوتر برغبتهم في التحرك نحو بولندا.

بوتين وخلال لقائه مع نظيره البيلاروسي ألكسندر لوكاشينكو في قصر كونستانتينوفسكي في سان بطرسبورغ، أكد أن المرتزقة الأجانب في أوكرانيا يعانون خسائر كبيرة بسبب غبائهم، كاشفاً أن الخسائر في صفوف القوات المسلحة الأوكرانية تجاوزت ٢٦ ألف شخص خلال الفترة الأخيرة.

وأشار بوتين إلى أنه يتم تنفيذ جميع خططنا، حتى يوتيرة أفضل مما وقعتنا، وأود أن أشير إلى الحالة الجيدة لاقتصاد كل من روسيا وبيلاروس، مضيفاً: بالطبع، ستحدث أيةً عن القضايا الأمنية في المنطقة وأأمل أن تكون هناك فرصة أخرى اليوم وغداً لمناقشة كل هذا.

من جانبه طلب لوكاشينكو من نظيره الروسي بحث إمكانية دعم سكان غرب أوكرانيا، في إشارة ضمنية لاحتمال تدخل بولندا والغرب العسكري في أراضيهم.

وقال لوكاشينكو خلال اجتماعه مع بوتين: إذا احتاج سكان غرب أوكرانيا ذلك، فلائنا بالطبع سنددهم، وأطلب منكم التفكير شخصياً في هذه القضية، وبعثها، مضيفاً: بطبيعة الحال، أعمل عليكم دعمنا في هذا الاتجاه. إذا طلبت أوكرانيا الغربية هذه المساعدة، ستقدم بالطبع جميع أشكال الدعم للسكان هناك.

وفي وقت سابق خلال المحادثات مع بوتين، قال لوكاشينكو: إن خطط تقطيع أوصال أوكرانيا

التي تخدم الأرض والناس وتكتنفهم من الإزدهار والارتفاع، فالسكان الأصليون يعرفون طبيعة تربتهم وводاً بينهم وجبالهم وما يمكن لهذه الأرض أن تقدمه وما الذي عليهم أن يقدموه لها وكيف تتضاعف إنتاجيتها ويزداد بهاوها، وهم يعاملونها كالألم الرؤوم ويحتفلون بها وتحتفي بهم ويعيشون في انسجام واضح معها يعكس عليهم سعادة وعليها خصوبة وإناتجاً. فالموطن الأصلي لا يقتل نبتة من جذورها بل يقص القسم العلوي منها ويترك الجذر قائماً وقدراً على التجدد والعطاء مرة أخرى.

والموطن الأصلي يعقد أشهر سلام بينه وبين الطبيعة فلا يصطاد في أشهر حمل الحيوانات كي يفسح لها الوقت لتحمل وتلد وتتكاثر، والموطن الأصلي يحتفظ على مياهه وزرعه ويعاملهما برأفة وحنان ويتبادل معهما العطاء والخير والإزدهار.

ومن هنا فإن ما يرتكبه المحتلون ومشعلو الحروب بحق البشر والثمر ليس فقط سفكًا لدماء الأبرياء، على قدسيتها، وإنما إخلال مجرم بقوانين الطبيعة وعلاقتها بالناس المعتمدين عليها من أجل بقاهم واستمرارهم. وهذا نحن اليوم نلحظ جديعاً استهثار المجموعات البشرية الناشئة والطارئة بكل قوانين الطبيعة، ونتائج هذا الاستهثار على المناخ والطبيعة وحياة البشر. ولذلك فإن الصامدين والمدافعين عن تراب أرضهم هم لا يصونون هذا التراب وهذه الأرض فقط وإنما يصونون أسلوب عيش فطري ووجданى وعلاقة سليمة ومنطقية بين الإنسان وأرضه لا يسعد أي منهما إذا ما تسببت الحروب والاحتلالات بإحداث شرخ أو خلل فيها.

ومن هنا أيضاً فإن الصامتين عما يرونه ويشهدونه من ارتکابات بحق الناس الأصليين ومن جرائم ترتكب يومياً بحق أطفالهم وأرضهم ومواردهم مقصرون جداً بحق العدالة والإنسانية والطبيعة ولا يبرر لهم أبداً لأن صمتهن يشكل في الواقع مساهمة حقيقة في استمرار العدوان والإثم والجريمة بحق البشر والطبيعة والحجر والثمر ولا يمكن لأي منهم أن يدعي الحرص على حق من حقوق الإنسان أو على الخبرة والطبيعة في الوقت الذي سكت فيه عن سلسلة اعتداءات تسبب خلاً جوهرياً بحياة الإنسان وعلاقته بالأرض ومنتجها وسلامتها واستمرارها والذى هو ضمانة أكيدة لاستمرار البشر عليها.

«زلزال الشّر»
من هنـا إـيـضاً فـإن مقـاومـة العـدوـان وـدـحر الـاحتـلال وـبـذـلـ الغـالـيـ والنـفـيسـ منـ أـجلـ ذـلـكـ هوـ أيـضاً تـبـيرـ عـمـليـ عنـ الـلتـزـامـ بـسـلامـةـ الـأـرـضـ الـأـمـ وـالـاحـتـرامـ لـقـوـانـيـتهاـ وـلـوـسـائـلـ وـأـسـالـيبـ الـعـيشـ عـلـيـهاـ وـالـتـيـ أـثـبـتـ جـدـواـهـ لـجـمـيعـ حـينـ كـانـ الإـنـسـانـ يـعـاملـهاـ بـاحـترـامـ وـتـعـاطـفـ وـعـطـاءـ مـتـبـادـلـ. وـمـنـ هـنـاـ فـإـنـ المـقاـومـةـ لـاغـتصـابـ الـأـرـضـ وـالـعـبـثـ بـمـقـدـراتـهاـ يـصـبـ وـاجـباًـ أـخـلاـقيـاًـ وـضـمـانـةـ حـقـيقـيـةـ لـبـشـرـيـةـ أـرـقـىـ وـأـنـقـىـ، وـمـسـتـوـىـ مـنـ التـعـالـمـ يـلـيقـ بـالـإـنـسـانـ الـذـيـ كـرـمـهـ اللـهـ عـلـىـ هـذـهـ الـأـرـضـ وـنـفـخـ فـيـهـ مـنـ رـوـحـهـ. وـالـحـاجـةـ الـيـوـمـ مـاسـةـ لـدـرـاسـةـ وـشـرـحـ الـأـبعـادـ الـأـخـلـاقـيـةـ وـالـإـنـسـانـيـةـ لـمـناـهـضـةـ نـزـعـاتـ الـحـرـبـ وـاسـتـخـدـامـ الـأـسـلـحةـ الـمـسـتـشـريـ فيـ عـالـمـ غـرـبـيـ مـرـدـ علىـ نـهـبـ ثـرـوـاتـ الـبـلـدـانـ مـنـ خـلـالـ مـارـسـةـ الـقـتـلـ بـحـقـ الـشـعـوبـ وـالـجـرـائمـ بـحـقـ الـأـرـضـ وـالـطـبـيـعـةـ وـالـتـارـيخـ أـنـمـوذـجـ الـمـقاـومـةـ فـيـ فـلـسـطـينـ وـالـجـولـانـ وـالـجـنـوبـ الـلـبـنـانـيـ يـتـلـجـ الصـدـورـ وـيـعـدـ بـمـقـارـبـةـ تـضـعـ يـدـ الـحـقـ فـوقـ أـيـديـ الـمـعـتـدىـنـ الـغـزـاةـ دـائـمـاًـ وـأـبـدـاًـ، كـماـ يـعـدـ بـاستـعـادـةـ وـصـونـ الـعـلـاقـةـ الـفـطـرـيـةـ الـجمـيلـةـ بـيـنـ الـإـنـسـانـ وـالـأـرـضـ وـتـعـزيـزـهاـ إـلـىـ مـاـ فـيـهـ خـيـرـ وـسـلـامـةـ وـازـدـهـارـ كـلـاـمـاـ

«زلزال الشوب» يدفع الحطبيين لقضاء ليالهم في الطرقات أراكيل وحفلات شواء ولعب «الشدّة» وطقوس محببة

تجهيز فحم الأراكيل وإعداد المشروبات الساخنة،
وخصوصاً «الإكسبرس»، بعد أن فرض مجلس
المدينة على البراكين التي تشغّل الأرصفة
والمساحات الخضراء لتقديم هذه الخدمات، إخلاء
مناطق السهر والسمسر في المطحفلات التي تعتبر رئة
المدينة ومتفسها، ولذلك يدير أعداد من السهارى
وجهم صوب ساحة سعد الله الجابري بمركز
المدينة وشارع النهر المطل على نهر قويق في حي
العنزيـة الشـمالـية منها.

أحد مرتدادي المنطقة لـ«الوطن» هرباً من «زلزال الشوب»، وفق توصيفه. والحال أن «رحلة السيران» الليلية، تستلزم شراء الفواكه والبيوظة وتحضير الطعام، لاسيما عدة الشواء، على حين يتكفل بائشو العربات بإحضار «الليلية» والبيوظة وغزل البنات والموالح، كما ولو رق اللعب (الشدة) وطاولة الزهر طقوسها المحببة في ليالي الصيف اللاهبة. وأخيراً وبضميه لاكتناء «غانز سفاري» بغزة،

ليلهم في الطرق المحفوفة بالأشجار، وخصوصاً في طرف المدينة الغربي المرتفع عن نظيره الشرقي والمفتوح على تيارات هواية أكثر انعاشاً. ليس بمقدورك أن تجد حيزاً لسيارتك على أوتستراد الراموسية وعلى طول الطريق الذي يربط بين دواري الباسل والليرمون، وكذلك الطريق الممتد من دوار الشفا إلى دوار قربطة في أحياه غرب المدينة، إذا تأخرت بال تقوم إلى موعد تمقفي، مولدات الأمبير منتشرة، الملايا يقام

خالد بن عاصم

استحضرت موجة الحر الشديدة وغير المعتادة
قبلاً، ذاكرة الحلبين القريبة بزلزال الـ ٦ من
شباط الماضي الذي ضرب المدينة، ودفعهم لقضاء
ليتهم على الطرقات.
وفي ظل التقنيات الكهربائية الجائرة المصووب
بارتفاع درجات الحرارة فوق معدلها بسبعين
الدرجات، اخترط الكثيرون من أبناء حلب الى قضاء

فوق الطاولة

د. سعد بساطة

هل «كلشي تمام» في مؤسسة «توروونتو» التعليمية؟

يضرر كثير من مدير المؤسسات «خدمة أو إتاجية» عرض

الخطاب بالغير من مبادر الادارة توزيع العمل: المراقبة عن بعد؛ على سخنة منه أنه لم يصدر أي تعليمات من المديرية تقول

ان للبيان الجمركي صلاحية معمدة، سوى التعليمات الصاربة بخصوص حفظ البيانات المترتبة

ورقائق الفردية التي تبيّن بها لدى الادارة العامة.

وفي إطار مكافحة ظاهرة التهريب لا يكتفى حالياً بقبول البيانات

تصور الآلية المعتمدة لمنع مخالفات اجراءات الاستيراد تاريخ ٢٠١٦/٩/٤

البعض التعليمات تلزم بالاعتراض والملاعنة

على المقدمة تطبيق العقوبات المترتبة على تهريب

الاعمال غير مرتبطة للملوؤس ساعات طولية، وكذلك رداء الفقه بأحد مقامى الجامعة، اتفاق العطاب (الذين لا يعرفون الشكل) أن

رغم غيره في حين كان هو بدون ملاحظة من أحد الملاعين

حين يخرج المدير من مكتبته لجولة ميدانية ليتعرف بشكل مباشر على انتهاكاته والمخالفات التي يخلص، حتى لا يعيشه بالحقائق

العمل، ولكنه يعتبر نفسه جزءاً من هذا الفريق، وهذا رأي قابل للتفاسير من خلال تحريره السابقة.

تساؤلنا: كان المدير الشفاف في الأسلوب الأمثل أم أنه تقليدي

لهذا؟ لم يقع به في هذه المهمة؟ هل قيم المدير بالمهمة المدنية مؤشر على املاكه، مهارة إدارة الوقت؟ تساؤلنا الآن: ما الخطوة التالية

المثير بعد جلوسه؟

قال حلواني على مستوى قال: إن سبب هزيمة الجيش المصري في حرب ١٩٦٧ كانت سبب القائد الأعلى، الذين ما انفقو

برغوبه تقاريره بتغيير «طريق تمام إيطاليا»، وأصبح من الواقع المريء أن لا شيء تمام إيطاليا

بالرغم من أن معاشرة المدير للعمل الذي يقوم به أعضاء فريقه أمر محوري وأساسى في النجاح، تمايل عن كونه في صميم مهماته، إلا أن هناك عدد من الخرافات التي تمنع المديرين من أن يكونوا أقرباء

ويفوضوا بالهامة على الشوائب.

ولعل أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً التي تسمعها «كيف يمكنني تبع عمل الموظفين على أساس منظمة؟» شعر الكثير من المديرين بأنه لا يوجد وقت كاف لهم لمراقبة تقدم كل موظف بشكل فعال أثناء إكمال عملهم في الوقت نفسه.

وذلك مجرد وهم أو خطأ شائع، وستتأكد أنه من المهم إدراك أن مجرد جلوس شخص ما على مكتبه، والعمل ساعات طويلة، لا يعني أنه يبذل قصارى جهد.

وتقديراً متابعة المدير للعمل بتحجج بإنشاء مجموعة اجتماعات منتظمة وجهاً لوجه؛ إذ تعلم هذه الخطوة وحدها على تحسين قدرة أي مدير بشكل قوي على البقاء مطلعاً على التفاصيل ومحاسبة الأشخاص.

من أكثر الطرقفعالية في متابعة المدير العمل هي ملاحظتهم بعينيه؛

أذ سخيف مشاهدة موظف يتفاعل مع أحد العاملات أو زملاء العمل. وإذا كنت تواجه صعوبات لمساعدة موظف في النجاح مهمة معينة فكرياً منه أثناء أدائه هذه المهمة.

إذا أخفق كل شيء آخر فابحث عن أي طريقة لترتيب لقاء شخصي، فتلق طرقه مبنية أيضاً في عملية متابعة المدير للعمل.

يمكنك أيضاً أن تطلب من الموظفين مساعدتك لتتبع إجراءاتهم باستخدام أدوات المراقبة الذاتية مثل: حفظ المشروع وفواتير المراجعة وسجادات الأنشطة. قيادات المراقبة أهم المطرق المستخدمة بمتابعة العمل. يمكن للموظفين مناقبة إذا كانوا يتحققون الأهداف المحددة.

ومن المهم أن تعلم موكليك على قطعة العمل الشفاف، ووضع متطلبات المديرين في قوائم المراجعة، وتقديم تقرير إلى المدير على فترات منتظمة.

تحتاج موكليك بعثة على طول الطريق: هذا أمر ضروري في عملية متابعة المدير للعمل؛ إذ لم يكن الموظف مسؤولاً عن إنتاج المنتج النهائي ملوك، فإن مسؤولية المدير تقتصر على توجيه العمال.

للسائقين أن المدير هو نفس الشخص الذي يتحقق منه ذلك، مما يتحقق ذلك في الأسواق العالمية.

مراجعة العمل الجاري، أما إذا كانوا مسؤولين عن منتج نهائي فتحتاج

منه على الفور أن يتم العمل عليه.

لعل الاستثناءات تختلف على طول الطريق: إذا تتحقق على جميع المعلومات الاستثنائية، ووسائل العمالة والمواد الخام، وزمالة العمل والمديرين الآخرين عن تعاقداتهم مع موظفين مدددين، ثم اطرح دامياً سؤالاً حول عمل الموظف، لا طلب التفاصيل، ولكن أسلال عن الأوصاف.

ولا تطلب مرات التلقيه ولكن أسلال عن التفاصيل.

الأغلب في مجرد شائعات.

بيان حول البيان الجمركي

الجمارك: لا وجود لصلاحية معينة للبيان الجمركي لكن هذا لا يعني قبول بيانات منظمة قبل ٢٠١١

عبد الهادي شباط

أوضح المديرية العامة للجمارك في بيان لها (حصلت الوطن على نسخة منه) أنه لم يصدر أي تعليمات من المديرية تقول أن للبيان الجمركي صلاحية معينة، سوى التعليمات الصاربة بخصوص حفظ البيانات المترتبة

ورقائق الفردية التي تبيّن بها لدى الادارة العامة.

وفي إطار مكافحة ظاهرة التهريب لا يكتفى حالياً بقبول البيانات

تصور الآلية المعتمدة لمنع مخالفات اجراءات الاستيراد تاريخ ٢٠١٦/٩/٤

البعض التعليمات تلزم بالاعتراض والملاعنة

على المقدمة تطبيق العقوبات المترتبة على تهريب

الاعمال غير مرتبطة للملوؤس ساعات طولية، وكذلك رداء الفقه

بأخذ مقامى الجامعة، اتفاق العطاب (الذين لا يعرفون الشكل) أن

رغم غيره في حين كان هو بدون ملاحظة من أحد الملاعين

حين يخرج المدير من مكتبته لجولة ميدانية ليتعرف بشكل مباشر على انتهاكاته والمخالفات التي يخلص، حتى لا يعيشه بالحقائق

العمل، ولكنه يعتبر نفسه جزءاً من هذا الفريق، وهذا رأي قابل للتفاسير من خلال تحريره السابقة.

تساؤلنا: كان المدير الشفاف في الأسلوب الأمثل أم أنه تقليدي

لهذا؟ لم يقع به في هذه المهمة؟ هل قيم المدير بالمهمة المدنية مؤشر على املاكه، مهارة إدارة الوقت؟ تساؤلنا الآن: ما الخطوة التالية

المثير بعد جلوسه؟

قال حلواني على مستوى قال: إن سبب هزيمة الجيش المصري في حرب ١٩٦٧ كانت سبب القائد الأعلى، الذين ما انفقو

برغوبه تقاريره بتغيير «طريق تمام إيطاليا»، وأصبح من الواقع المريء أن لا شيء تمام إيطاليا

بالرغم من أن معاشرة المدير للعمل الذي يقوم به أعضاء فريقه أمر محوري وأساسى في النجاح، تمايل عن كونه في صميم مهماته، إلا أن هناك عدد من الخرافات التي تمنع المديرين من أن يكونوا أقرباء

ويفوضوا بالهامة على الشوائب.

ولعل أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً التي تسمعها «كيف يمكنني تبع عمل

الموظفي على أساس منظمة؟» شعر الكثير من المديرين بأنه لا يوجد وقت كاف لهم لمراقبة تقدم كل موظف بشكل فعال أثناء إكمال عملهم في الوقت نفسه.

وذلك مجرد وهم أو خطأ شائع، وستتأكد أنه من المهم إدراك أن مجرد جلوس شخص ما على مكتبه، والعمل ساعات طويلة، لا يعني أنه

يبذل قصارى جهد.

وتقديراً متابعة المدير للعمل بتحجج بإنشاء مجموعة اجتماعات منتظمة وجهاً لوجه؛ إذ تعلم هذه الخطوة وحدها على تحسين قدرة أي مدير

على انتهاكاته والمخالفات التي يخلص، حتى لا يعيشه بالحقائق

العمل، ولكنه يعتبر نفسه جزءاً من هذا الفريق، وهذا رأي قابل للتفاسير من خلال تحريره السابقة.

تساؤلنا: كان المدير الشفاف في الأسلوب الأمثل أم أنه تقليدي

لهذا؟ لم يقع به في هذه المهمة؟ هل قيم المدير بالمهمة المدنية مؤشر على املاكه، مهارة إدارة الوقت؟ تساؤلنا الآن: ما الخطوة التالية

المثير بعد جلوسه؟

قال حلواني على مستوى قال: إن سبب هزيمة الجيش المصري في حرب ١٩٦٧ كانت سبب القائد الأعلى، الذين ما انفقو

برغوبه تقاريره بتغيير «طريق تمام إيطاليا»، وأصبح من الواقع المريء أن لا شيء تمام إيطاليا

بالرغم من أن معاشرة المدير للعمل الذي ي القيام به أعضاء فريقه أمر محوري وأساسى في النجاح، تمايل عن كونه في صميم مهماته، إلا أن هناك عدد من الخرافات التي تمنع المديرين من أن يكونوا أقرباء

ويفوضوا بالهامة على الشوائب.

ولعل أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً التي تسمعها «كيف يمكنني تبع عمل

الموظفي على أساس منظمة؟» شعر الكثير من المديرين بأنه لا يوجد وقت كاف لهم لمراقبة تقدم كل موظف بشكل فعال أثناء إكمال عملهم في الوقت نفسه.

وذلك مجرد وهم أو خطأ شائع، وستتأكد أنه من المهم إدراك أن مجرد جلوس شخص ما على مكتبه، والعمل ساعات طويلة، لا يعني أنه

يبذل قصارى جهد.

وتقديراً متابعة المدير للعمل بتحجج بإنشاء مجموعة اجتماعات منتظمة وجهاً لوجه؛ إذ تعلم هذه الخطوة وحدها على تحسين قدرة أي مدير

على انتهاكاته والمخالفات التي يخلص، حتى لا يعيشه بالحقائق

العمل، ولكنه يعتبر نفسه جزءاً من هذا الفريق، وهذا رأي قابل للتفاسير من خلال تحريره السابقة.

تساؤلنا: كان المدير الشفاف في الأسلوب الأمثل أم أنه تقليدي

لهذا؟ لم يقع به في هذه المهمة؟ هل قيم المدير بالمهمة المدنية مؤشر على املاكه، مهارة إدارة الوقت؟ تساؤلنا الآن: ما الخطوة التالية

المثير بعد جلوسه؟

قال حلواني على مستوى قال: إن سبب هزيمة الجيش المصري في حرب ١٩٦٧ كانت سبب القائد الأعلى، الذين ما انفقو

برغوبه تقاريره بتغيير «طريق تمام إيطاليا»، وأصبح من الواقع المريء أن لا شيء تمام إيطاليا

بالرغم من أن معاشرة المدير للعمل الذي ي القيام به أعضاء فريقه أمر محوري وأساسى في النجاح، تمايل عن كونه في صميم مهماته، إلا أن هناك عدد من الخرافات التي تمنع المديرين من أن يكونوا أقرباء

ويفوضوا بالهامة على الشوائب.

ولعل أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً التي تسمعها «كيف يمكنني تبع عمل

الموظفي على أساس منظمة؟» شعر الكثير من المديرين بأنه لا يوجد وقت كاف لهم لمراقبة تقدم كل موظف بشكل فعال أثناء إكمال عملهم في الوقت نفسه.

وذلك مجرد وهم أو خطأ شائع، وستتأكد أنه من المهم إدراك أن مجرد جلوس شخص ما على مكتبه، والعمل ساعات طويلة، لا يعني أنه

يبذل قصارى جهد.

وتقديراً متابعة المدير للعمل بتحجج بإنشاء مجموعة اجتماعات منتظمة وجهاً لوجه؛ إذ تعلم هذه الخطوة وحدها على تحسين قدرة أي مدير

على انتهاكاته والمخالفات التي يخلص، حتى لا يعيشه بالحقائق

العمل، ولكنه يعتبر نفسه جزءاً من هذا الفريق، وهذا رأي قابل للتفاسير من خلال تحريره السابقة.

تساؤلنا: كان المدير الشفاف في الأسلوب الأمثل أم أنه تقليدي

لهذا؟ لم يقع به في هذه المهمة؟ هل قيم المدير بالمهمة المدنية مؤشر على املاكه، مهارة إدارة الوقت؟ تساؤلنا الآن: ما الخطوة التالية

المثير بعد جلوسه؟

قال حلواني على مستوى قال: إن سبب هزيمة الجيش المصري في حرب ١٩٦٧ كانت سبب القائد الأعلى، الذين ما انفقو

برغوبه تقاريره بتغيير «طريق تمام إيطاليا»، وأصبح من الواقع المريء أن لا شيء تمام إيطاليا

بالرغم من أن معاشرة المدير للعمل الذي ي القيام به أعضاء فريقه أمر محوري وأساسى في النجاح، تمايل عن كونه في صميم مهماته، إلا أن هناك عدد من الخرافات التي تمنع المديرين من أن يكونوا أقرباء

ويفوضوا بالهامة على الشوائب.

ولعل أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً التي تسمعها «كيف يمكنني تبع عمل

الموظفي على أساس منظمة؟» شعر الكثير من المديرين بأنه لا يوجد وقت كاف لهم لمراقبة تقدم كل موظف بشكل فعال أثناء إكمال عملهم في الوقت نفسه.

وذلك مجرد وهم أو خطأ شائع، وستتأكد أنه من المهم إدراك أن مجرد جلوس شخص ما على مكتبه، والعمل ساعات طويلة، لا يعني أنه

يبذل قصارى جهد.

وتقديراً متابعة المدير للعمل بتحجج بإنشاء مجموعة اجتماعات منتظمة وجهاً لوجه؛ إذ تعلم هذه الخطوة وحدها على تحسين قدرة أي مدير

على انتهاكاته والمخالفات التي يخلص، حتى لا يعيشه بالحقائق

العمل، ولكنه يعتبر نفسه جزءاً من هذا الفريق، وهذا رأي قابل للتفاسير من خلال تحريره السابقة.

تساؤلنا: كان المدير الشفاف في الأسلوب الأمثل أم أنه تقليدي

لهذا؟ لم يقع به في هذه المهمة؟ هل قيم المدير بالمهمة المدنية مؤشر على املاكه، مهارة إدارة الوقت؟ تساؤلنا الآن: ما الخطوة التالية

المثير بعد جلوسه؟

قال حلواني على مستوى قال: إن سبب هزيمة الجيش المصري في حرب ١٩٦٧ كانت سبب القائد الأعلى، الذين ما انفقو

برغوبه تقاريره بتغيير «طريق تمام إيطاليا»، وأصبح من الواقع المريء أن لا شيء تمام إيطاليا

بالرغم من أن معاشرة المدير للعمل الذي ي القيام به أعضاء فريقه أمر محوري وأساسى في النجاح، تمايل عن كونه في صميم مهماته، إلا أن هناك عدد من الخرافات التي تمنع المديرين من أن يكونوا أقرباء

ويفوضوا بالهامة على الشوائب.

ادارة جديدة للكرامة على طاولة المكتب التنفيذي

| حمص - ابراهيم البردان



ولجحبهم للنادي قيلوا بهذه المهمة وسوف
يكلون حملأ ثقلاً خلال هذه الفترة.
وكان مقتربنا رئيس ناد صاحب خيرة
إدارية كبيرة ويدر مؤسسة علية
شہد له بنجاح وعده أشخاص لهم
خبرتهم الإدارية أو الرياضية وتركت
مكانين شاغرين لداعمين الذين يمكن خلال
فترة صغيرة جداً وجودها سادرة،
والأخصائيات السمعية المقترنون من
الخبرات الإدارية والرياضية لأنها لا يمكن
ترك النادي من دون مجلس إدارة ولا
يجدي نفعاً تشكيل لجنة مؤقتة لتسيير
أمور النادي بهذه المرحلة الحساسة.

افتتاح

وخت حربة قاتلاً افتتحاً مع رئيس النادي
المقترح والذي لا ينبع عن ذكر اسمه
حالياً على النقاط التالية:
ـ أن يتبعه اثنين داعمين لاختتام العدد
إلى تسميةأعضاء.

ـ تشكيل لجنة استشارية لكرتي القدم
والسلة الاستفادة من خبرتها وانتقاء
اللاعبين وإعطاء النصائح للعمل والإهتمام
بقواته النادي.

ـ تشكيل مجلس شرف يضم الأشخاص

الذين قدموا للنادي ما هو فيه من دعم

مادي ورياضي.

ـ وأنشأ جماهير نادي الكرامة أن يتلقوا

من رجال الأعمال الوفوق ب إدارة خالد

زعد أو إسلام فلادة النادي ولم يقبل

النادي نحو مدعى بهما مسيرة

الإدارة الحالي صعبة جداً ويعرف من قبل

النادي رعد لا يمكن استمراره بهذه

اللهفة التي من محبة جمهور الكرامة

ويسب عدم وجود وقت اسرعنا

بمحاربة العمل

وسيذهب إصراره الكامل إلى من يتابع

العمل وجهد واستراتيجية للحفاظ على

سمعة و تاريخ هذا النادي ونحن مع أي

مجلس إدارة، وأسرعنا بريق مقرب من

ناديهم.

ـ خالد إيمان الكامل بأن مؤلاء الأشخاص

يذهب بذاته في العمل.

ـ وعده له للعمل، فكان لا بد من التزول عند

رغبتنا بعد كثير من المحاورات مع خالد

النهر الماضي.

ـ وتابع حربة:منذ أسبوع تقريباً تواصلت

مع خالد رعد الذي أكد رفضه بشكل شخصي
العمل بالنادي والبحث عن مجلس إدارة
جديد، علماً بأن تلك الاستقالة تخل
ويمكن تم رفعها للمكتب التنفيذي باقتراح
عنة السلة بالنادي حيث لا تستهان بها
الكل المهاجر من المال مباروس العجمي، فكان
حاجة فتورة شهرين ولكن في نفس
النادي خالد رعد بعد استقالته من خالد
أكثر من عشرة أيام وكانت سمعت له وهو
ومشاكله العديدة التي تهدىء إيهامه
العقبات، وتبين أن المشكك بالبلدة بحث
واسيف الماء الذي صرف خالد ذلك العام
على فرق النادي وخاصة فريق كرة القدم
والسلة وكان يساعدني يامن بالغين
الصلة شكل كامل، وكان يعبر يامن بالغين
أداء جيد.

ـ وأرد حربة: حاولت بشكل شخصي

خالد فتورة شهرين ولكن في نفس
النادي خالد رعد بعد استقالته من خالد

أكثر من عشرة أيام وكانت سمعت له وهو
وهيئ بذاته في العمل.

ـ ويسحب إصراره الكامل إلى من يتابع

العمل وجهد واستراتيجية للحفاظ على

سمعة و تاريخ هذا النادي ونحن مع أي

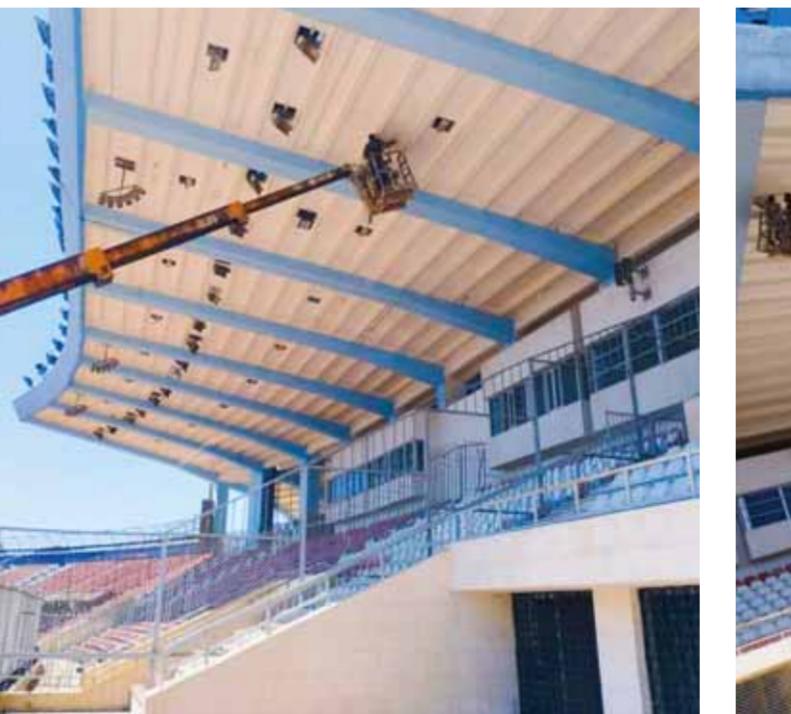
مجلس إدارة، وأسرعنا بريق مقرب من

العمل بالنادي.

ـ وتتابع حربة:منذ أسبوع تقريباً تواصلت

رئيس الصيانة تطلق في ملعب الحمدانية الدولي نعمل بصمت

| طرطوس - الوطن



حسن للأعمال القائمة وتوفير ورشات العمل
ـ مت اعداد الدراسات الفنية لاعمال الصيانة
ـ مع اتفاقية تقديرية، ومع قدم المقاولات
ـ والجهة التي تتحقق أعلى شروط السلامة
ـ المتقدمة أن تنتهي المرحلة الأولى منها ولابسا
ـ ما ينبع بأعمال المثلثة خلال الشهر الحالي
ـ لتبدأ الورشات العمل أولى الصيانة
ـ فوقيهم، وستشهد هذا الموسم كما علمنا
ـ مواد العزل.

ـ الدوري للممتاز القادم، يאשר الجنة
ـ سيسنفي الملعب مباريات نادي الاتحاد
ـ أعلى حل والحرية.
ـ تضحيه للمواطن في دوري
ـ التقنية للاتحاد الرياضي بطلب أعمال
ـ وهذه الجهة التي تتحقق أعلى شروط السلامة
ـ مع اتفاقية تقديرية بحلب: بعد اكتشاف الذي
ـ أخرت إجازة السلامة العامة تم إغلاق أجزاء
ـ توصيات ولاحظات لجنة السلامة العامة،
ـ وقد يأشرت الورشات العمل أولى الصيانة
ـ فوق الطرق التي تنتهي بهم بذاته في العمل.
ـ الشفاف والمفهوم، وعدها في العمل
ـ في المقدمة، ويشهد هذا الموسم كما علمنا
ـ مواد العزل.

ـ حلب - عبد الله مروح
ـ سيسنفي الملعب مباريات نادي الاتحاد
ـ أعلى حل والحرية.
ـ تضحيه للمواطن في دوري
ـ التقنية للاتحاد الرياضي بطلب أعمال
ـ وهذه الجهة التي تتحقق أعلى شروط السلامة
ـ مع اتفاقية تقديرية بحلب: بعد اكتشاف الذي
ـ أخرت إجازة السلامة العامة تم إغلاق أجزاء
ـ توصيات ولاحظات لجنة السلامة العامة،
ـ وقد يأشرت الورشات العمل أولى الصيانة
ـ فوق الطرق التي تنتهي بهم بذاته في العمل.
ـ الشفاف والمفهوم، وعدها في العمل
ـ في المقدمة، ويشهد هذا الموسم كما علمنا
ـ مواد العزل.

علي جعفر: نشاط مميز وعطاء بلا حدود

أيقونة الإنجاز الأول لنادي الفوعة



| عبد السلام الجباعي

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

ـ

التحكيم من مظاهر العصر في المعاملات التجارية

منصور لـ«الوطن» انتشار التحكيم على الصعيد المحلي كان محدوداً قبل صدور قانون التحكيم

يمثل كتاب «التحكيم» تطوراً نوعياً جديداً لتعزيز فكر التحكيم السوري



مع طلاب الحقوقين



إسماعيل مروة

وضع الأسس لإحداث مراكز التحكيم ودورات التأهيل

يعد التحكيم على المستوى العالمي وسورية ضمنها من أهم الطرق القضائية للفصل النزاعات الفردية، وبين المؤسسات والشركات، وكذلك بين الدول، وهي تسير جنباً إلى جنب مع القضاء العادي التقليدي، لا تأخذ من دوره، وهناك صلات وصل كبيرة بين الجامعات القضائية والتحكيم، وفكرة التحكيم قد لا تكون شائعة أو معروفة لدى الكثيرين، بما في ذلك الذين تخصصوا في الحقوق.

صدر كتاب «التحكيم» للدكتور محمد وليد منصور ليشكل مرحلةً علمياً قضائياً من رجل قانوني وقاضٍ وأكاديمي متخصص، وفي هذا الكتاب يقدم المؤلف خبرته ومعرفته وعلمه الموثق حول التحكيم ورحلته وأهميته.

«الوطن» التقت.. منصور بمناسبة صدور كتاب الجديد الذي يضاف إلى ما قدمه في المجالين الحقيقي والرياضي، وهو اسم أسمهم في خدمة الرياضة السورية، وتابعاً سيره طولية لإنزال عالمه في ذاكرة الرياضيين السوريين والعرب.

• التحكيم كتاب الحديث مازاً أرداً من تأليفه؟
أردت أن يكون هذا الكتاب مرحاً مهماً لجميع المحاكم والقضاة والمحامين وخاصة أنه تضمن مواضيع جديدة تطمح لأول مرة إضافة إلى أحدث الاجتهدات في العقارات التجارية، فالاعتبارات العملية الدقيقة في المعاملات التجارية،

كوسيلة لفض المنازعات عن خصائص لصيقة به تميز

نهج بأخذ التحكيم على الصعيد المحلي

كان محدوداً للغاية قبل صدور قانون التحكيم رقم

٤، لعام ٢٠٠٩، والذي أتاح إحداث المراكز حتى وصلت إلى أكثر

مكاتب التحكيم في سوريا، وقد تم تكثيفه بوضع النظام

الأساسي له والأسس التي يتم بموجتها إحداث مراكز

التحكيم بالاستناد إلى اقرار اللجنة القضائية الذي تميز

بأنه يأخذ التحكيم باسم مركز دمشق بقيادة المحامي

الأستاذ خالد الملاكي بتاريخ ٢٠٠٩/٩/١٧،

تم تأسيس مراكز شملت ججع أنحاء القطر، وأقيمت

مئات الدورات التأهيل وحصل المحكمين ما اسمهم في

زاده ناقلة التحكيم وانتشاره على الصعيد المحلي،

و لكن ذلك لم يؤد إلى تحقيق الهدف الأساسي للمشروع

الأخيري الذي يعطيه مصدراً جديداً للتحكيم

وطلاق من القضايا وتحقيق المصالحة بين الأطراف

والقضاء على الفساد وتحقيق العدالة، وبالتالي فإن

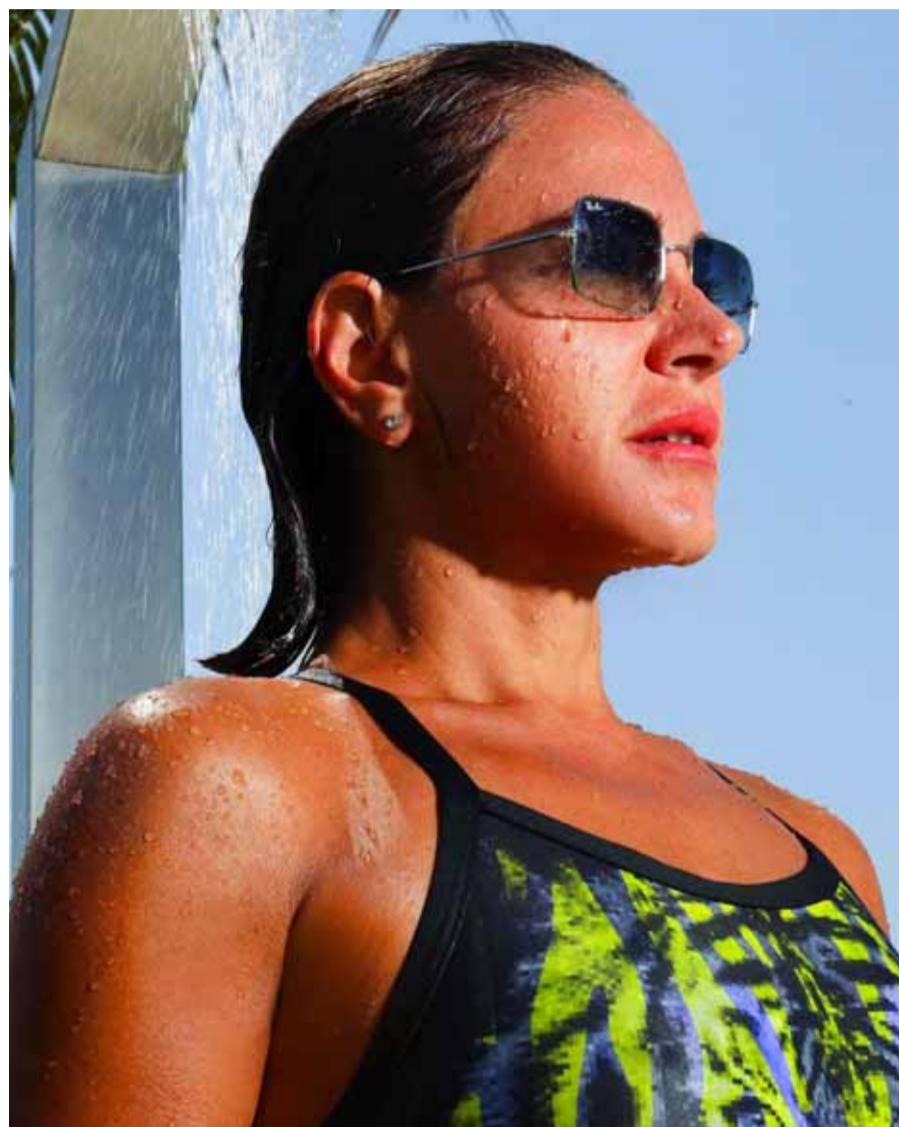
القضاء على الفساد وتحقيق العدالة، وبالتالي فإن

هرمون النوم يطيل نظارة الأطعمة السريعة التلف

وكالات

اكتشف علماء جامعة إديت كوان الأسترالية أن هرمون الميلاتونين يمكنه إطالة نضارة الأطعمة القابلة للتلف بما فيها الخضر والفواكه والثمار. وفقاً للباحثين يقدر نحو ٤٠ بالمئة من الفواكه والخضروات الطازجة نضارتها في الطريق من المزرعة إلى المستهلك. ويمكن السبب الرئيس في تبریدها خلال عملية التخزين، حيث إن متوسط درجة حرارة تخزين الفواكه والخضروات شبه الاستوائية في أغلب الأحيان تتراوح بين ٤ و٨ درجات مئوية، في حين أن درجة الحرارة المثالية لتخزينها هي ١٠-٢٠ درجة مئوية. وتتمكن العلماء من الحصول على أدلة عديدة تشير إلى إمكانية استخدام هرمون الميلاتونين في حل هذه المشكلة. وعلمون أن هذا الهرمون موجود في جميع الكائنات الحية لتتنظيم النوم. وقد اتضحت أن تفاعل هذا الهرمون مع الفواكه والخضروات يقلل من عوائق تبریدها ويقوى الأغشية عن طريق الحفاظ على مستويات أعلى من مضادات الأكسدة. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يصبح الميلاتونين بدليلاً أساسياً للمواد الكيميائية الخطرة لمعالجة الأغذية.

ديمة قندلقت تستمتع بالماء



شاب يسرق قبة محمد عبد

وكالات

وقر شاب يحمل الجنسية اليمنية، لحظة اقتحامه الغرفة الفندقية التي يقيم فيها الفنان السعودي محمد عبد في مدينة نجران وسرقة قبعته في مقطع فيديو بثه عبر حسابه في تطبيق «سناب شات». وأعلنت الشرطة القبض على الشاب وآخرين اشتركوا معه في الواقعة. وفي التفاصيل، وثق الشاب اليمني الذي اعتذر نفسه منشد معيجي محمد عبد، لحظة دخوله الفندق الذي يقيم فيه «فنان العرب» متسللاً، حيث كان يتطلع للقاء نفسه. ولدى صعوده إلى الطابق الذي يوجد فيه الجناح الفندي الخاص بالمطرب السعودي مستخدماً المصدع، وجد بباب غرفته مفتوحاً ما دفعه للدخول من دون استئذان. وشاهد الشاب القبعة إلى جانب التلفاز؛ فقام بسرقةها مبرراً فعلته برغبته في تطبيق كلمات أغنية «أبي منه الخبر»، التي جاء في كلماتها: «سرقني ما دريت أنه سرقني.. سلبني وأحسست في قاطن له». وعلق الشاب على الفيديو: «آسف.. سامحني من محبتك جيت أبي أشوفك ومالقيت إلا قبعتك وحيثي أطبق أغنية سرقني». وأعلن «الأمن العام» السعودي القبض على الشاب والأشخاص الذين ساعدوه في فعلته.

«أوميغا ٣» تحافظ على الرئتين

وكالات

كشف دراسة طبية حديثة عن فائدة أحاضن «أوميغا ٣» الدهنية، كذلك التي توجد في التونة والسلمون والسردين، بالنسبة لصحة الرئتين. ووفق الدراسة، فإن هذه الأحاضن الدهنية ذات تأثير إيجابي على الرئتين. «أوميغا ٣» لها خصائص مضادة لالتهابات تساعد في الحفاظ على صحة الرئة، كما تحسن من وظائف الرئة. وهناك أطعمة أخرى غير الأسماك تحتوي على «أوميغا ٣» منها: بذور الكتان وزيت بذور الكتان، الجوز، فول الصويا وزيت فول الصويا، بذور الشيا، الخضروات ذات الأوراق الخضراء.

أنواع من الأطعمة يهدد نصها القلب

وكالات

قام فريق دولي من الباحثين بتحليل النظام الغذائي لنحو ٤٥ ألف شخص حول العالم وتحديد ستة أنواع من الأطعمة، أدى تناولها إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأكد العلماء أهمية النظام الغذائي حالة جسم الإنسان - من النوع السليم إلى الصحة العقلية. ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فقد ركز العلماء بشكل أساسي على مخاطر بعض الأطعمة التي تتميز النظام الغذائي الغربي، ولم يجرروا المزيد من الأبحاث العالية حول الأطعمة الصحية. لمعرفة كيفية تأثير بعض الأطعمة التي تعتبر صحية على حالة القلب والأوعية الدموية، قام فريق دولي من العلماء بدمج البيانات من عدة دراسات. كانت الدراسة النهائية نحو ٤٥ ألف شخص يعيشون في ٨٠ دولة، ما جعل من الممكن توسيع نطاق السكان المشمولين بشكل كبير، وليس قصره على دول العالم الغربي.

وأظهرت النتائج بشكل لا يُنسى فيه أن اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات والأسمدة ومنتجات الألبان يرتبط بانخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفيات في جميع مناطق العالم، وخاصة في البلدان ذات الدخل المنخفض حيث يتم استهلاك هذه المنتجات بشكل منخفض.

ومع ذلك، أكد العلماء أنه إضافة إلى الاختيار الصحيح للمنتجات، يجب مراعاة الاعتدال في التغذية، على سبيل المثال، إن تأثير قلة استهلاك اللحوم والحبوب في الصحة لا يقل عن تأثير الأسماك أو الحليب.

والبقاء بصحة جيدة، أدخل الفواكه والخضروات في كل وجبة، والمكسرات مرة واحدة في اليوم، ومنتجات الألبان مرتين في اليوم، ويجب أن تؤكل البقوليات من ثلاثة إلى أربع مرات في الأسبوع، ويجب أن تؤكل الأسماك يومياً على الأقل من سبعة.

البدائل المحتملة مثل هذه الأطعمة تشمل اللحوم الحمراء أو الدواجن من الأطعمة الحيوانية والحبوب الكاملة من الأغذية النباتية.

سيرين عبد النور: «الزواج ذي البطيخة»



أغذية تشعرك بالبهجة خلال الصيف

وكالات

كلما ازدادت درجة حرارة الصيف يزداد بحث الناس عن المشروبات والمأكولات التي تبعد عنهم إحساس الحر، وتشعرهم بالانتعاش والبهجة معاً، ورغم سخونة هذا الفصل إلا أنه يحتوى على الإنسان بكمية كبيرة من هذه الأغذية. وتنمي فواكه وخضروات الصيف باحتواها على كمية كبيرة من المياه التي ترطب جسم الإنسان، وتتوارد المياه الصاعدة في العرق، وكذلك على ألياف وفيتامينات تنشط الجهاز العصبي والهضمى. وتحتاج من خصص التغذية، بهاء ناجي بالإهتمام بشكل خاص وأساسياً بالإكثار من شرب المياه، منها إلى أننا إن كنا في الشتاء نحتاج لشرب لترتين من المياه يومياً، فإنه في الصيف يحتاج إلى ٣ لترات لحفظ على حيوية الجسم ودرجة حرارته. ويفضل ناجي إضافة الليمون للماء؛ لكون الليمون في فترة الصيف يحسن كفاءة الجلد الذي يكون معرضًا دائمًا لأشعة الشمس، فيحميه من الأمراض الجلدية كالتشققات والأورام. هناك فواكه أيضاً تساعد على زيادة نسبة المياه التي تتناولها بطريقة غير مباشرة، وترتبط الجسم، بجانب احتوائها على فيتامينات كثيرة، مثل البطيخ والشمام والتين.

أثر غريب لتمرين «اليوم الواحد»

وكالات

كشف دراسة جديدة أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة إلى الشديدة في عطلة نهاية الأسبوع تقلل من الإصابة بالسكتات الدماغية ونوبات القلب. وأفادت مجلة علمية بأن الرياضة مفيدة للصحة العامة وللقلب بشكل خاص، وتوصي الإرشادات بضرورة ممارسة ١٥٠ دقيقة من النشاط المعتدل إلى القوي أسبوعياً. وذكرت مجلة علمية أن نحو ٩٠ ألف شخص في منتصف العمر من الأصحاء ارتدوا عصارات المعدن (ماقيبس التسارع) التي تتبع نشاطهم، إذ سجلت مستويات نشاطهم لمدة أسبوع مع إيلاء اهتمام خاص للنشاط المعتدل إلى القوي. ووجد الباحثون أنه في السنوات الست التي أعقبت تقييم مقاييس التسارع، كان الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً معتدلاً إلى قوي إصابة بالسكتات الدماغية ونوبات القلب. وحسب الجملة، كانت النتيجة الجديدة لهذه الدراسة أنه لم يكن هناك اختلاف في النتائج لدى الأشخاص الذين قاموا بأكثر من نصف نشاطهم في عطلة نهاية الأسبوع، مقابلة بأولئك الذين قاموا بتوزيعها على مدار الأسبوع.

شعار «الطائر الأزرق» في خطير

وكالات

وصف الفنانة اللبنانيّة سيرين عبد النور تجربة الزواج بأنها واحدة من أخطر التجارب التي خاضتها، في حين ألمّت بها أمومة أطفالها. وقالت: «أكبر حاجة خطرة عملتها في حياتي الزواج؛ لأنّه زي البطيخة، والحمد للله طلعت حمراً». ولفتت سيرين إلى أنّ أعظم تجربة عاشتها هي الأمومة، ونضحت في «تونبر»، وتدريجياً كل الفتيات بالزواج من الشخص المناسب، فأقلّ تجربة هي في حياتي الأمومة، في حبّ العالم غالباً». ولم يذكر ماسك مزيداً من التفاصيل.

وأضاف: «إذا أشر شعار ينفتح بقدر كافٍ من الجودة الليلية، فسنطلقه حول العالم غالباً». خاتمة أنها تتجرّز وبivity عندها عيلة، يذكر أن موقع «تونبر» أنت عليه بس اشتهر منذ اطلاقه بشعار «الطائر الأزرق»، المناسب، وهكذا شهد على مر الأعوام كثير مبسوطة بائنة تكوني أم». وجود الطائر الشهي.