

القيادة تهنيء رئيس جامبيا

والسعادة لفخامته، ولحكومة وشعب جمهورية جامبيا الشقيق، اطراد التقدم والازدهار. من جهته، بعث صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود، ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، برقية تهنئة، لفخامة الرئيس أداما بارو رئيس جمهورية جامبيا، بمناسبة ذكرى استقلال بلاده.

الرياض - واس
بعث خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، برقية تهنئة، لفخامة الرئيس أداما بارو رئيس جمهورية جامبيا، بمناسبة ذكرى استقلال بلاده. وأعرب الملك سلمان، عن أصدق التهاني وأطيب التمنيات بالصحة



البلاد

الأسبوعية

12 صفحة | ريلان

www.albiladdaily.com



الجمعة 17 رجب 1443 هـ الموافق 18 فبراير 2022 م السنة 91 العدد 23576

الصحيفة الأولى في المملكة العربية السعودية صدرت في 4 / أبريل / 1932 م

داخل
العدد



الهرمونات المنشطة
خطر يدهم
الشباب

أبناء الوطن

عقول وسواعد
تنهض بالتنمية



ابتكار تقنية

لمساعدة مرضى
الشلل الرباعي



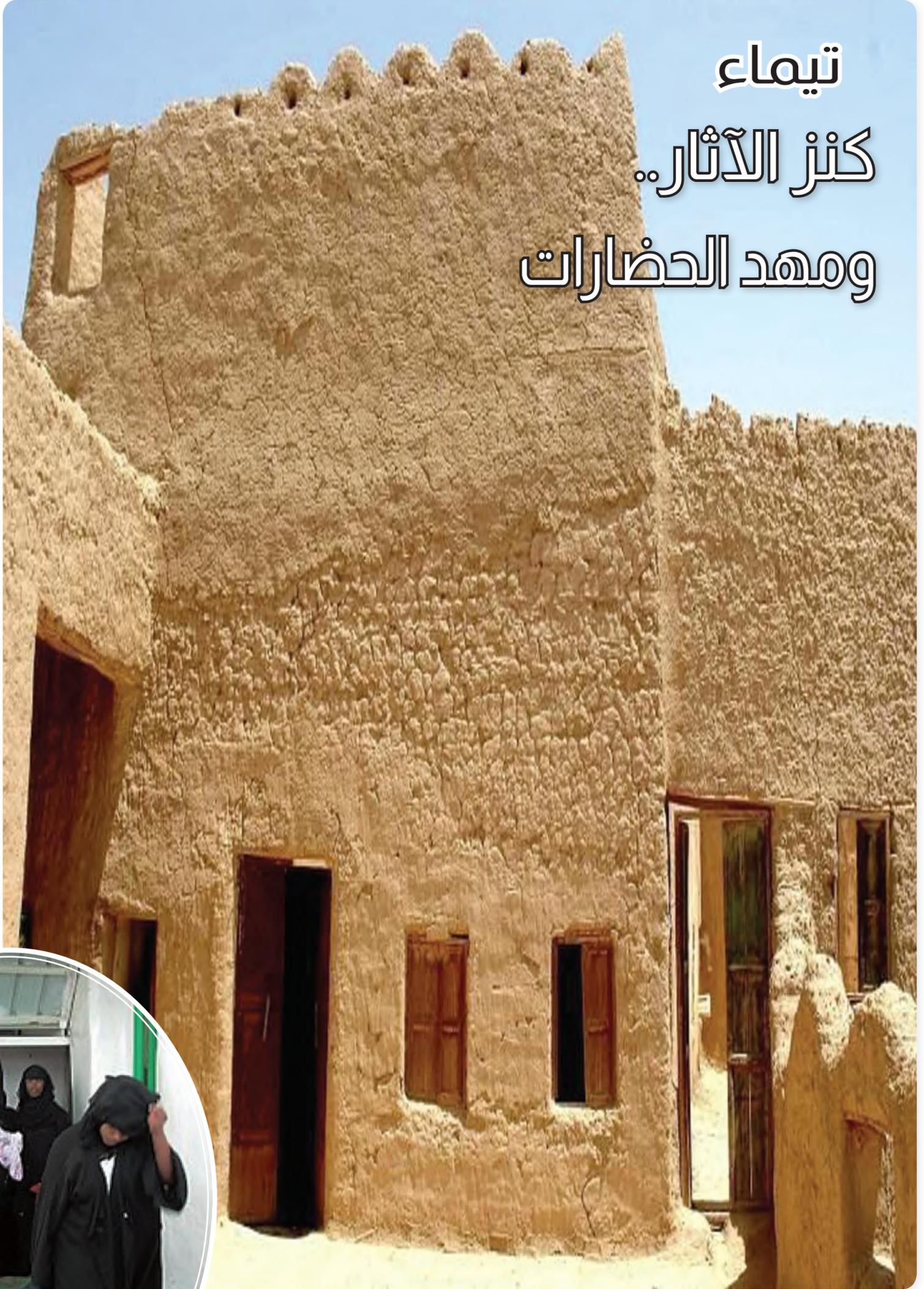
العمالة المنزلية

تخل بميزانيات الأسر

تيماء

كنز الآثار..

ومهد الحضارات



أزمة أوكرانيا

العالم يكتفم أنفاسه

تستهدف الشباب صحة لديهم هدف في حركة الأصابع الدقيقة .. سارة العقيل :

ابتكار تقنية لمساعدة مرضى الشلل الرباعي

البلاد - ياسر بن يوسف

خطوات لافتة تحققت للمرأة السعودية تشهد في تفاصيلها على توفر الدعم الكامل للمرأة وقضاياها في شتى مجالات الحياة، ومن النساء السعوديات المبتكرات سارة محمد العقيل، اختصاصية العلاج الوظيفي التي تخرجت في كلية العلوم الطبية التطبيقية، بجامعة الملك سعود في عام 2016م، وتم تعيينها في مدينة سلطان بن عبد العزيز للخدمات الإنسانية من عام 2018م وحتى عام 2020م وبعدها انتقلت إلى العمل كمعيدة في جامعة الملك سعود في منتصف سنة 2020م ميلادي حتى تاريخه وحاليا طالبة دراسات عليا "ماجستير" في المملكة المتحدة، وقد تمكنت سارة من ابتكار تقنية لمساعدة مرضى الشلل الرباعي. تقول سارة: لكل مريض قصة، وكل مريض حالة استثنائية، ومع اختلاف أعمارهم، ثقافتهم واهتماماتهم، إلا أنهم جميعا يتفقون على هدف واحد، وهو الاعتماد على أنفسهم في ابسط الأمور. مما أدى إلى حرصي على تقديم أفضل مساعدة ممكنة لتحقيق هدفهم.

دائم إلى تطوير الأدوات الخاصة بها من أجل منح المستخدم تجربة أفضل وأكثر رفاة. وتعتبر وحدة التحكم من أهم أدوات لعبة الفيديو، حيث يعتمد عليها أداء المستخدم. بشكل عام، تم تصميم وحدة التحكم المستخدمة في الألعاب الحالية كي يتم تشغيلها وتفعيلها بواسطة المستخدم باستخدام كفتا يديه.

وحيثما يتعلق الأمر بالأطفال أو المراهقين، فإن القائمة على رعايتهم يهدف دائما إلى توفير شتى السبل لتمكينهم من ممارسة حياة طبيعية مثل أقرانهم من الأصحاء، لذلك لا يمكننا إغفال الجانب الترفيهي، ولا شك أن ألعاب الفيديو تشكل عامل كبير من عوامل الترفيه لدى الأطفال والمراهقين. ومع ذلك، فإن أداة وحدة التحكم الخاصة بألعاب الفيديو تشتمل على كثير من الأزرار التي قد يمثل التحكم فيها تحديا كبيرا بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف قبضة اليد وعدم القدرة على أداء الحركات الدقيقة للأصابع. وخاصة الأزرار الخلفية العلوية والسفلية، على سبيل المثال الأزرار R1، L2، L1، R2. لوحة التحكم الخاصة بالبليستيشن PLAYSTATION. ذلك، بالإضافة إلى أن حمل أداة وحدة التحكم صعب جداً نظراً لأنها تمثل ثقل على عضلاتهم الضعيفة. وبخاصة الأزرار

الخلفية التي تتطلب القبض على وحدة التحكم وتحريك إصبع السبابة أعلى وأسفل للضغط على الأزرار الخلفية العلوية، والأزرار الخلفية السفلية. وحول دوافعها لابتكار هذه التقنية قالت: من منطلق الحاجة إلى الاختراع. كان دافعي الأساسي هو المرضى من فئة الشباب ممن لديهم اهتمام في لعب ألعاب الفيديو وحاجتهم إلى فكرة استثنائية لابتكار أداة تساعد وتسهل استخدام وحدة التحكم وخصوصاً الأزرار الخلفية من قبل مرضى الشلل الرباعي ممن



على الأزرار الخلفية لوحدة التحكم. ويشتمل الغالب كذلك على فئتين جانبيتين يتم من خلالها تثبيت أداة دعم وحدة التحكم على فخذ المريض. أو على يد الكرسي المتحرك الخاص به من خلال أربطة عريضة مرنة أو أشرطة لاصقة، يتم تمريرها من الفئتين وربطها على فخذ المريض، أو يد الكرسي المتحرك الخاص به. تمثل ألعاب الفيديو VIDEO GAMES جزءاً كبيراً من العالم الترفيهي للأطفال والمراهقين، لذلك يسعى القائمون على هذه الصناعة بشكل

وإصابات الحبل الشوكي تمثل في إصابات الحبل الشوكي داخل العمود الفقري مما يؤدي إلى تغيير في وظيفة الحبل الشوكي العادية أو الحسية أو اللاحادية، إما مؤقتاً أو دائماً، خصوصاً إن المرضى الذين يعانون من إصابات الحبل الشوكي عادة ما يكون لديهم عجز عصبي دائم أو كما نسميها "إعاقة جسدية".

وأضافت غالباً ما تحدث إصابة الحبل الشوكي بسبب ضربة في العمود الفقري، مما يؤدي إلى كسر أو خلع في العمود الفقري (الغضرات). كدمة الغضرات أو تمزق الحبل الشوكي، مما يؤدي إلى إتلاف الخلايا العصبية. عندما تتلف الخلايا العصبية، لا يمكن للرسائل أن تنتقل ذهاباً وإياباً بين الدماغ وبقية الجسم.

وفي سؤال عن تخصصها في العلاج الوظيفي قالت: هذا النوع من العلاج يعمل على تحسين المهارات الحياتية للمرضى كما إنه شكل من أشكال إعادة التأهيل الذي يساعد الناس على التغلب على أوجه القصور الوظيفية لديهم أو التكيف معها حتى يتمكنوا من العيش باستقلالية

قدر الإمكان، مما كان هذا الدافع خلف الاختراع الحالي للأداة.

وفيما يتعلق بفكرة الاختراع قالت: يتعلق الاختراع الحالي بأداة لدعم وحدة تحكم ألعاب الفيديو لتتوافق مع احتياجات الأشخاص الذين يعانون من ضعف عضلات اليد. تشتمل أداة الدعم على قالب يعمل كقاعدة لتثبيت وحدة التحكم، يشتمل القالب على حاجزين أماميين وحاجزين جانبيين يتم من خلالها تثبيت وحدة التحكم تشتمل أداة الدعم على أربعة مقابض يتم من خلال دفعهم الضغط



لديهم ضعف في حركة الأصابع الدقيقة. وأخيراً، يتمكن المخترع من تحويل اختراعه إلى منتج يباع في الأسواق. خاصة أنه يلبي حاجة ويقدم خدمة. ويتساءل: هل سيبدأ في تطبيق اختراعه لنهجر العالم فعلياً باختراع جديد من نوعه؟ فإنجازي لا يزال بين يدي ولم يحول إلى منتج يباع في الأسواق، بعد. أتمنى أن يكون هناك من يدعم المنتج والاختراع المحلي.

الأزياء القديمة تمتاز بالوانها وتصميمها ورونقها الخاص .. كنداسه :

التعدين

تبادل خبرات وتعاون دولي لبناء قاعدة بيانات للثروة المعدنية

عبدالله صقر - مركز المعلومات

في 1966/12/21 للميلاد نشرت "البلاد" خبراً تحت عنوان (5 مشروعات كبرى للثروة المعدنية) حصلت فيه البلاد على تصريح من الأستاذ غازي سلطان عن اهم المشاريع التي تعمل المديرية العامة للثروة المعدنية على تنفيذها في البلاد .. أولها مشروع البحث والتنقيب عن المعادن في المنطقتين الغربية والوسطى وعهد به الى البعثة الجيولوجية الفرنسية كما عهد الى البعثة الامريكية بعمل خرائط جيولوجية ومشروع حفر المناطق المتمعدنة. كما عهد الى البعثة اليابانية بدراسة منطقة وادي الصواوين ومناطق الحديد بالإضافة الى مشروع عمل صور جوية وخرائط



سيغطي منطقة الدرع العربي الغنية بالمعادن في غرب المملكة، بهدف توفير المعلومات والخرائط الجيولوجية المفصلة والدقيقة، وإتاحة هذه المعلومات والخرائط للراغبين في الاطلاع عليها من خلال البوابة الإلكترونية لقاعدة البيانات الجيولوجية الوطنية (NGD). ويفتح البرنامج الباب واسعاً أمام فرص استثمارية وفيرة وواعدة في مجال التعدين وتصل تكلفة هذه



الاستكشاف المسرع

مع مطلع العام الحالي دشّن وزير الصناعة والثروة المعدنية بندر بن إبراهيم الخريف مبادرة "الاستكشاف المسرع"، معلناً عن طرح رخصة للتنقيب عن المعادن في موقع الخنيفة التابع لمحافظة القويعية بمنطقة الرياض، وذلك تماشياً مع أهداف رؤية 2030 وبرنامجه تطوير الصناعة الوطنية والخدمات اللوجستية "تدب" باستغلال الفرص الكبيرة لإمكانيات قطاع التعدين، ليكون الركيزة الثالثة للصناعة الوطنية. وقد بدأت هيئة المساحة الجيولوجية السعودية عمليات الاستكشاف مؤخراً، حيث أكدت الإمكانيات الجيولوجية الكبيرة لخامات الزنك والنحاس في المملكة، التي تعد من المعادن المهمة لقطاع الطاقة العالمي، فمن المتوقع أن يصل الطلب على النحاس إلى 3.5 ملايين طن سنوياً بحلول عام 2030م، كما سيخضع الطلب على الزنك من صناعات الطاقة الشمسية فقط إلى 160 ألف طن بحلول العام نفسه. وتهدف مبادرة الاستكشاف المسرع إلى تعزيز حجم الاستثمار في مجال التعدين وتسريع عملية الاستكشاف.

التعاون بين الفريق الفني الوطني في البرنامج، المكون من حوالي 500 شخص، والذي سيعمل مع الخبراء التقنيين العالميين من بلدان مختلفة فنلندا، والصين، والمملكة المتحدة، وجنوب أفريقيا، وغيرهم من المتخصصين الجيولوجيين من جميع أنحاء العالم، ويمكن هذا التعاون وتبادل الخبرات، من تطوير قاعدة معرفية عملية، وتنمية قدرات علماء الجيولوجيا السعوديين الصاعدين من خلال البرامج التدريبية. وتهدف هيئة المساحة الجيولوجية السعودية إلى إنشاء بنك معرفي يوفّق الثروات المعدنية للمملكة أيضاً والإسهام في توسيع نطاق المعرفة الوطنية والعالمية بعلوم الأرض.

باستعراضها أبرز الفرص الاستثمارية الواعدة في مجالات التعدين والمعادن.

يبلغ حجم استثمارات الثروة المعدنية على منصة "استثمر في السعودية" 70 فرصة خاصة بقطاع التعدين والمعادن بقيمة استثمارات تتفوق 25 مليار دولار.

بنك معلومات للمعادن

لتسريع أنشطة الاستكشاف الجيولوجي وجذب الاستثمارات عززت المملكة جودة البيانات الجيولوجية وتوافرها من خلال العديد من المبادرات ومنها البرنامج العام للمسح الجيولوجي والذي

التعدين تحقيقاً لمستهدفات رؤية المملكة 2030. ويعمل النظام الجديد على زيادة القدرة التنافسية في قطاع التعدين من خلال إقرار الأنظمة والتشريعات، منذ يناير العام الماضي حيث تم دخول نظام الاستثمار التعديني الجديد موضع التنفيذ. تم إصدار 75 رخصة استكشاف جديدة.

لم تفوت وزارة الاستثمار فرصة مشاركتها في مؤتمر التعدين الدولي والذي عقد مؤخراً، في إطار حرصها على جذب الاستثمارات وتعزيز تدفقها في الاقتصاد الوطني في قطاع التعدين والمعادن. من خلال مشاركتها في جناح "استثمر في السعودية" بالمعرض المصاحب

في مايو عام 2020م صرّح المهندس خالد المدير نائب وزير الصناعة والثروة المعدنية لشؤون التعدين إلى أن المملكة تعد من أقل الدول إنفاقاً على استكشاف المعادن في العالم بإنفاقها أقل من 25% من معدل الإنفاق العالمي على الاستكشاف لكل كلم2 وهو ما يعادل عشر متوسط الدول النشطة في صناعة منتجات التعدين. ولذا برزت الحاجة إلى رفع حجم الإنفاق في المملكة إلى المتوسط العالمي أو أعلى منه.

واليوم أصبح قطاع التعدين والصناعة التعدينية الركيزة الثالثة في الصناعة السعودية بجانب صناعتي النفط والبتروكيماويات بعد اعتماد الاستراتيجية الشاملة للتعدين والصناعات المعدنية، والتي تعد ثمرة من ثمار رؤية المملكة 2030.

كما يسهم قطاع التعدين حالياً بنحو 17 مليار دولار في الناتج المحلي الإجمالي، وتعتزم المملكة مضاعفة ذلك ثلاث مرات بحلول عام 2030، وفقاً لذكره وزير الاستثمار المهندس خالد بن عبدالعزيز الفالح.

كما تتوزع الثروات المعدنية في المملكة في أكثر من 5,300 موقع، وتقدر قيمتها بنحو خمسة تريليونات ريال، بما في ذلك عدد من المعادن الأكثر وفرة مثل: الذهب، والفضة، والنحاس، والزنك، والفوسفات، والبوكسيت، والحجر الجيري، ورمل السيليكا، والفلسبار، وصخور الزينة المستخدمة في واجهات المباني مثل: الجرانيت وغيرها من المعادن الأخرى وفقاً لتقرير صادر عن وزارة الصناعة والثروة المعدنية.

نظام الاستثمار الجديد

في يونيو 2020، صدرت موافقة مجلس الوزراء على نظام الاستثمار التعديني الجديد الذي يعد واحداً من أهم مبادرات الاستراتيجية الشاملة للتعدين والصناعات المعدنية في المملكة ومن أهم برامج تحقيق الرؤية عبر إيجاد بيئة استثمارية جاذبة في قطاع

كلمة البلاد

إنسانية ناصعة

الجهود الإنسانية للمملكة، حاضرة ومتصلة دائما في نهجها الأصلي، الذي تترجمه بمواقف عملية مشهودة بالبذل المستدام من المساعدات الإنسانية واغاثة الشعوب تجاه عشرات الدول حول العالم، لدعم حياة الإنسان وكرامته، دونما اعتبار لتصنيفات أو حسابات سياسية.

وبتوجيهات ودعم كبير من خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهد الأمين - حفظهما الله - يواصل مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية، دوره الرائد عالميا في ترجمة هذه الرسالة النبيلة برؤية متقدمة للعمل الإنساني وبما توفر له من إمكانيات مادية وقدرات لوجستية كبيرة، ومن خلال عمل مؤسسي دقيق، وأيضا مبادرات المملكة في دعم برامج وجهود المنظمات الإنسانية.

وضمن هذه الخارطة الناصعة، يحظى اليمن بالنصيب الوافر من الجهود الإنسانية والإغاثية والمشروعات التنموية في كل مجال، لمساعدة شعبه الشقيق حتى يتجاوز محنته الناجمة عن مؤامرة مليشيا الحوثي الانقلابية المدعومة من إيران، وما ترتبته من جرائم حرب داخل اليمن وإرهاب عابر للحدود باستهداف المدنيين والأعيان المدنية في المملكة، وهو ما يدينه العالم بكل قوة ويستوجب في نفس الوقت موقفا دوليا حاسما لردع تلك الميليشيا وتطويقها للحل السياسي وفق المرجعيات الأساسية، والحفاظ على أمن واستقرار هذه المنطقة شديدة التأثر في السلم الدولي والاقتصاد العالمي.

القيادة تهنيء رئيس جمهورية جامبيا

بذكرى استقلال بلاده

الرياض - واس

من جهته، بعث صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود، ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، برقية تهنئة، لفخامة الرئيس أداما بارو رئيس جمهورية جامبيا، بمناسبة ذكرى استقلال بلاده. وعبر سمو ولي العهد، عن أطيب التهاني وأصدق التمنيات بموفق الصحة والسعادة لفخامته، ولحكومة وشعب جمهورية جامبيا الشقيق، المزيد من التقدم والازدهار.

بعث خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، برقية تهنئة، لفخامة الرئيس أداما بارو رئيس جمهورية جامبيا، بمناسبة ذكرى استقلال بلاده. وأعرب الملك سلمان، عن أصدق التهاني وأطيب التمنيات بالصحة والسعادة لفخامته، ولحكومة وشعب جمهورية جامبيا الشقيق، اطراد التقدم والازدهار.



أكد حرصها على تحقيق الأمن والاستقرار.. رئيس مجلس الشورى:

مواقف المملكة الحاسمة قوة دفع إيجابية للعمل العربي

إقليمياً ودولياً، والسعي لضمان تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠.

من جهته، أكد رئيس المجلس الوطني الاتحادي بالإمارات، رئيس الاتحاد البرلماني العربي في دورته الحالية صقر غباش، أن الواقع العربي في ظل ما يواجهه من عقبات وتحديات وتدخلات يتطلب بلورة عمل برلماني عربي مؤثر، للحفاظ على المصالح العربية وحفظ أمن واستقرار الدول العربية، فيما قال الأمين العام لجامعة الدول العربية إن العالم العربي يمر بمرحلة تاريخية صعبة، تستدعي تطوير آليات العمل العربي المشترك، مشيراً إلى ما تواجهه الأمة العربية من سياسات توسعية وهجومية تنتهكها بعض دول المنطقة، مديناً الهجمات الإرهابية التي تستهدف الأعيان المدنية في المملكة والإمارات، مؤكداً أن تزويد الميليشيا الإرهابية الحوثية بالسلاح والصاروخ الباليستية يعد انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي، ويشكل خطراً وتهديداً على الممرات البحرية.



بضمان استدامة الأمن والأمان والازدهار في المنطقة.

وأبان خلال المؤتمر أن القضية الفلسطينية تظل قضية محورية ثابتة وراسخة للمملكة، وفي مقدمة اهتماماتها، موضحاً أن في مقدمة أهداف المملكة الخارجية الإسهام في الحفاظ على الأمن والازدهار والنماء

تأكيد المملكة على أمن واستقرار المنطقة، وإدانتها للسياسات العدوانية لإيران، ودعمها للجهود الدولية لمنع حيازتها للسلاح النووي، ودعوتهما للتعاون الكامل مع الوكالة الدولية للطاقة الذرية، والعودة بصفة عاجلة إلى الالتزام بخطة العمل الشاملة لمعالجة جميع القضايا المتعلقة

على أن المملكة حريصة على تحقيق الأمن والاستقرار في الجمهورية اليمنية، ورفع المعاناة الإنسانية عن شعبها الشقيق، مشدداً على موقف المملكة وتأكيداتها على مبادئها لإنهاء الصراع الدائر في اليمن، ودعم الجهود الأممية والدولية للتوصل إلى حل سياسي وفقاً للمرجعيات الثلاث: المبادرة الخليجية وألياتها التنفيذية، ومخرجات الحوار الوطني الشامل، وقرار مجلس الأمن الدولي "٢٢١٦"، مشيداً في الوقت ذاته بما يبذله تحالف دعم الشرعية في اليمن من جهود لدفع التهديد عن المنطقة. ولفت آل الشيخ النظر إلى حرص المملكة على الاضطلاع بدورها الإنساني عبر تقديم العون والمساعدة لرفع المعاناة عن الشعوب العربية في حجبها وأزماتها، ومواصلة مساعيها في الدور الإنساني الذي تقوم به ممثلة في مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية لدعم الشعب اليمني عبر برامج ومشروعات تنفذ بالشراكة مع المنظمات الدولية، مشيراً إلى

الرياض - البلاد

أكد رئيس مجلس الشورى الشيخ الدكتور عبدالله بن محمد بن إبراهيم آل الشيخ، أن المواقف الحاسمة للمملكة بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، وصاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع -حفظهما الله- أعطت قوة دفع إيجابية لمنظومة العمل العربي المشترك، مؤكداً أن هذه الجهود جسدت خطوات عملية لدعم ومساندة جميع الدول العربية. وقطع خلال كلمته في الجلسة الافتتاحية للمؤتمر الـ٢٢ للاتحاد البرلماني العربي أمس (الخميس) بالقاهرة، برفض المملكة وإدانتها للهجمات التي تشنها مليشيا الحوثي الإرهابية المدعومة من إيران على الأعيان المدنية والمنشآت الحيوية في المملكة والإمارات العربية المتحدة وممرات الملاحة الدولية في البحر الأحمر، بهدف زعزعة أمن المنطقة واستقرارها، مجدداً التأكيد

تفاهم استراتيجي بين هيئة السياحة وطييران الإمارات



للسياحة وطييران الإمارات، في إطار تعاون وتكامل الهيئة في القطاع الخاص، وضمن سياق جهودها في الترويج للوجهات السياحية، ومساعدتها لجذب السياح من مختلف أنحاء العالم. وبين الرئيس التنفيذي عضو مجلس إدارة الهيئة السعودية للسياحة فيد حميد الدين أن مذكرات التفاهم الموقع بين: "الهيئة السعودية للسياحة، وطييران الإمارات"، ستمكنا من الوصول إلى أكثر من ١٢٠ وجهة حول العالم، وجذب السياح منها للوجهات السياحية المختلفة.

الرياض - البلاد

وقعت الهيئة السعودية للسياحة في مدينة الرياض، مذكرة تفاهم مع "طييران الإمارات"، تهدف إلى وضع أسس التعاون الوثيق بين الطرفين، ونلت عبر توحيد الجهود والخبرات، لزيادة سعة وعدد الرحلات عبر شبكة طيران الإمارات إلى الوجهات السياحية في الرياض وجدة والمدينة المنورة وغيرها، ورفع مستوى الخدمات الأخرى الجوية؛ لضمان تقديم تجربة سفر سلسة ومتعة. وتأتي هذه الشراكة بين الهيئة السعودية

تسليم هدية خادم الحرمين من المصحف للبوسنة وكينيا

وبالقيمة ٣٢,٧٠٠ نسخة من إصدارات المجمع من المصاحف الشريفة بمختلف الأحجام وترجمات القرآن الكريم، وذلك بمقر سفارة المملكة في العاصمة نيروبي بجمهورية كينيا، ليصل إجمالي ما أرسل ٧٣,٠٥٠ نسخة، حيث ستجري مراسم تسليم الهدية، بحضور عدد من الشخصيات الإسلامية والسياسية البارزة، بعد أن تم وصول جميع الشحنات للعاصمة نيروبي.

ويهذه المناسبة، نوّه وزير الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد المشرف العام على المجمع الشيخ الدكتور عبداللطيف بن عبدالعزيز آل الشيخ بالعبارة والاهتمام الذي يحظى به مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف من القيادة الرشيدة، مؤكداً أن المجمع يعد الشاهد الأبرز لعناية الملكة بالقرآن الكريم وعلومه.

الرياض - البلاد

تسلم وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد، ممثلة بمجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، اليوم (الجمعة)، الدفعة السادسة من هدية خادم الحرمين الشريفين - حفظه الله - البالغة ٤٩,٩٨٠ نسخة من إصدارات المجمع من المصاحف الشريفة بمختلف الأحجام وترجمات معاني القرآن الكريم، إلى البوسنة والهرسك، ليصل إجمالي ما أرسل (١١٣,٨٨٠) نسخة.

وستجري مراسم تسليم الهدية بمقر مركز الملك فهد الثقافي في العاصمة سراييفو، وفق الإجراءات الصحية المتبعة لمنع انتشار فيروس كورونا.

وتبشّر الوزارة، اليوم، تسليم الدفعة الخامسة من هدية خادم الحرمين الشريفين

نسب إنجاز متقدمة لتوفير الوحدات السكنية بـ"الضواحي"

ويشرف على تنفيذها برنامج البيع أو التأجير على الخارطة "إفي"، وتشمل الضواحي: "الجوان"، و"الجوهرة"، و"المبار"، و"الواجهة"، و"السديم"، و"الدار"، و"خيالا"، التي تقع في المدن الكبرى في المملكة.

وتوفر الضواحي السكنية بيئة سكنية جاذبة تتوافر فيها مقومات جودة الحياة استكمالاً لدور "الوطنية للإسكان" في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ ضمن بيئة سكنية متكاملة الخدمات والمرافق من حدائق ومساحات خضراء وبما يلبي تطلعات الأسر المستفيدة ضمن أسعار مناسبة يصل متوسطها إلى ٧٠٠ ألف ريال.

الرياض - البلاد

سجلت الضواحي السكنية التي تطورها الشركة الوطنية للإسكان، نسب إنجاز متقدمة لتوفير آلاف الوحدات السكنية ضمن ٧ ضواحي متكاملة الخدمات والمرافق، تُعد نموناً رائداً للتطوير العقاري في المملكة، بهدف زيادة المعروض العقاري السكني ورفع نسبة تملك الأسر السعودية إلى ٧٠٪ بحلول العام ٢٠٣٠، تحقيقاً لمستهدفات برنامج الإسكان - أحد برامج رؤية المملكة ٢٠٣٠ - وأنبأت الضواحي السكنية السبع على مساحة إجمالية تتجاوز ٥٣ مليون م^٢ بالشراكة مع عدد من المطورين العقاريين من القطاع الخاص

تعاون للمحافظة على موقع التراث العالمي في "الدرعية"

شباتها الدولية، مما يعزز مكانة الهيئة كمركز للخبرات الدولية، لافتة إلى أن التعاون بين الجانبين يتضمن تبادل الخبرات في مجال صون مواقع التراث الثقافي والطبيعي في الدرعية، والاستفادة من أفضل الممارسات الدولية، وكذلك إجراء الأبحاث العلمية المتخصصة على مواقع وجوانب نسق المنظر الثقافي في الدرعية، مع توصيات مشتركة حول الحفاظ على قيمها وسماتها.

وإيماناً من أجل الحفاظ على القيمة العالمية الاستثنائية للموقع. وقّع المذكرة كل من الرئيس التنفيذي لهيئة تطوير بوابة الدرعية جيري إنزيريلو، وصاحبة السمو الملكي الأميرة الدكتورة نوف بنت محمد بن فهد بن عبدالعزيز، رئيس مجلس إدارة "الأيكوموس السعودي"، حيث سيتم بموجبها التنسيق والتعاون لتعزيز

الرياض - البلاد

وقعت هيئة تطوير بوابة الدرعية مذكرة تفاهم مع اللجنة الوطنية السعودية للمجلس الدولي للمعالم والمواقع "الأيكوموس السعودي"، حيث يقوم التعاون بين الجانبين على التحالف والشراكة الفعالة في المسائل المتعلقة بصون مواقع التراث الثقافي والطبيعي بشكل عام وفي موقع التراث العالمي بحي الطريف بالدرعية بشكل خاص،

مركز الملك سلمان يأوي الروهينغا ويغيث الأفغان

الإيجابية ٩١٦ حالة، وعبادة التغذية ٢٨٧ مستفيداً، وعبادة التوليد ٥٩ مستفيداً، كما راجع قسم التضميد والجراحة ١,٤٢٠ مستفيداً، وصرفت الأدوية لـ ١٤,٩٧٤ مستفيداً، فيما راجع قسم الإحالة الطبية ٥ مستفيدين، وأجري ٩,١٥٤ فحصاً مخبرياً. وفي مجال الخدمات المرافقة راجع قسم الرعاية الصحية ٤,٧٨٠ مريضاً، وقسم التنويم ٨ مستفيدين، وقسم نقل الدم ٢٤ مستفيداً.

وتستمر أعمال مركز الملك سلمان للإغاثة في أفغانستان، إذ وزع مساعدات غذائية وإيوائية للأسر الأكثر احتياجاً بلغت ١٢٧ طناً بمحافظة سمنجان، و٦٠٠ كيلوغرام من المساعدات شملت ٢٤٠٠ سلة غذائية، و٤٠٠٠ كيس دقيق، و٨٠٠ حقيبة شوية، و١,٦٠٠ بطانية، استفاد منها ٨٠٠ أسرة، وتأتي المساعدات ضمن الراس البري الإغاثي السعودي الذي سيره المركز لإغاثة الشعب الأفغاني الشقيق.



للاستخدام، استفاد منها ٢٨,٧٤٢ فرداً. وقدمت العيادات الطبية المتنقلة التابعة لمركز الملك سلمان في مديرية الخوخة بمحافظة الحديدية خدماتها العلاجية لـ ٤٤,٩٣٢ مستفيداً خلال شهر يناير ٢٠٢٢م، كما راجع عيادة الطوارئ ٥٧٢ مستفيداً، وعبادة الباطنية ١٧,٥٤٤ شخصاً، وعبادة الصحة

حجة ضخ ١٣,١٦١,٥٠٠ لتر من المياه الصالحة للاستخدام، إضافة إلى ضخ ٢,٦١٢,٥٠٠ لتر من المياه الصالحة للشرب، وتنفيذ ٢٥٠ نقلة مخصصة لإزالة المخلفات من مخيمات النازحين. وفي محافظة صعدة راجع عيادة الطوارئ ٥٠٠٠ لتر من المياه الصالحة للشرب، و٢٠٠,٠٠٠ لتر من المياه الصالحة

صعدة - البلاد

دشن مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية، مشروع الإيواء للاجئين الروهينجا في بنغلاديش للعام ٢٠٢٢م، حيث يستهدف المشروع بناء ٥٠٠ منزل إيوائي في مقاطعة كوكس بازار، يستفيد منها ٥٠٠ أسرة بواقع ٣٠٠٠ فرد. ويأتي المشروع انطلاقاً من حرص المملكة ممثلة بالمرکز بأوضاع اللاجئين الروهينجا والمجتمعات المضيفة لهم، واستشعاراً بواجبها الإنساني تجاههم في ظل الظروف المعيشية الصعبة التي يمرون بها، حيث يعد امتداداً للمشاريع المقدمة لهم في مختلف القطاعات الصحية والغذائية والإيوائية. كما واصل مركز الملك سلمان للإغاثة، تنفيذ مشروع الإمداد المائي والإصحاح البيئي في مديريات مبيدي وحرش وجران وعيس بمحافظة حجة، ومخيم الأزهر بمديرية راجع بمحافظة صعدة. وجرى خلال شهر يناير ٢٠٢٢م في محافظة



يعود تاريخها إلى أكثر من ٨٥ ألف عام

تيماء كنز

الآثار .. ومهد الحضارات

جدة - البلاد

تطفو محافظة تيماء التي تقع في شمال غرب المملكة العربية السعودية على كنوز تاريخية وأثرية ضاربة في القدم لتصبح معها مهداً للحضارات الإنسانية المتعاقبة على شبه الجزيرة العربية، وكنزاً من كنوز آثار المملكة التي حظيت بأصداء واسعة على المستوى العالمي، بوصفها مهداً لآثار يعود تاريخها إلى أكثر من 85 ألف عام، في حين وجدت حالياً اهتماماً كبيراً من الدولة في إطار رؤية المملكة 2030، وبرنامج خادم الحرمين الشريفين للعناية بالتراث الحضاري للمملكة.

قصر الرضم حصن
مربع وسطه بئر مشيد
من الحجارة

موقع قرية يحتوي على مدافن
من الفترة الأرمية

ورد اسمها في الكتابات
المسمارية الآشورية



جنوب شرق تيماء بمسافة ١٠ كيلومترات في سلسلة جبال تمتد حول تيماء عبر زوايتها الجنوبية الشرقية وعلى قمة الجبل آثار لبناء مهيم وعلى الواجحات الصخرية، ووجد على الجبل نقوش تشير معظمها إلى رموز عقائدية قديمة، وكذلك العديد من التلال والأعمدة المنصوبة، ومن أهم مواقعها جبل غنيم ووضي الخبو الغربي والشرقي والمشمرخه والصفاء الماردة والخبو والمكتبة وأم سرف ومحجة تيماء وطويل سعيد وغيران المجر وغيرها كثير.

كما وجد في تيماء عدد من النقوش المسمارية التي تعود إلى القرنين السادس والثامن قبل الميلاد، وكما في العصور الغابرة ضل موقع محافظة تيماء بإثره وأثاره وتاريخه العريق موقعاً جغرافياً متميزاً على مدى تعاقب الحضارات والعصور والدول، انطلاقاً منذ عصر الاستقرار البشري بدءاً بالعصور الحجرية ثم العصر البرونزي ثم الحديدي ثم العصر الجاهلي الذي تمثله فترة السؤال ثم العصر الإسلامي ومروراً بفتراته المتعددة وحتى العصور القريبة، ومنها إلى عهد المملكة العربية السعودية بمراحلها الثلاث.

جبل غنم

وتشتهر تيماء بوجود «جبل غنيم» الذي يقع



عام تقريباً لتعود للعمل والعباء، وتستمر في إمداد المكان بالمياه بواسطة السواني حتى عام ١٣٧٣هـ.

موقع قرية

تضم تيماء أيضاً موقع «قرية»، وهو موقع كبير تزيد مساحته على ٣٠٠ هكتار ويحتوي على الكثير من المعالم العمرانية المشيدة من الحجارة والقصور والمباني والمنشآت الزراعية من آبار وقنوات ري ومرافق متعددة،

ويحتوي الموقع على مدافن من الفترة الأرمية، إضافة إلى أنه تم تحصين هذه المنطقة بسورين داخلي وخارجي تعلوهما أبراج مراقبة تتركز في الجهتين الجنوبية والغربية.

وكشفت أعمال التنقيبات في هذه المواقع نتائج علمية مهمة ومنها الكشف عن أجزاء من التل الرئيسي الذي تظهر مكتشفاته وجود مراحل استيطانية متعددة، وبرزت منه العديد من المنشآت والمرافق، حيث تم الكشف عن أجزاء من السور ومنشآت ملاصقة، أظهرت نتائج

ورد اسم تيماء في الكتابات المسمارية الآشورية، والمسمارية البابلية، والآرامية، والنبطية، وكانت محورا مهما في العهد البابلي، وولى «الرسول صلى الله عليه وسلم» الصحابي يزيد بن أبي سفيان عليها، وكانت مورداً مهماً ومنطلقاً للفتوحات الإسلامية، ومرت تيماء خلال العصر الإسلامي بأحداث عدة، وكانت تظهر تارة وتخبو تارة حتى عهد الدولة السعودية حيث بدأت تيماء بالنمو، وشهدت ازدهاراً متوالياً في مختلف الصعد وأكسبها تراثها الثقافي والتاريخي شهرة واسعة.

شواهد تاريخية

وتتميز تيماء بوجود معالم وشواهد تاريخية مثل: «السور الخارجي» الذي يعد من أطول الأسوار التاريخية في الجزيرة العربية وأكثرها تحصيناً إذ يبلغ طوله أكثر من ١٠ كيلومترات وارتفاعه في بعض الأجزاء المتبقية حالياً أكثر من ١٠ أمتار وعرض جداره ما بين المتر والمترين، وشيد السور في بعض أجزائه بالحجارة، وفي أجزاء أخرى من اللبن والطين وتعود فترة بناء السور إلى القرن السادس ق.م. وكذلك قصر الحمراء وهو مبنى ذو ثلاثة أقسام الأول معبد والأخرين للسكن أحدهما شيد ضمن فترة المعبد ثم أضيف الجزء الجنوبي من القصر خلال فترة لاحقة تم الكشف عنه عام ١٩٧٩م ومن أهم بقاياها مسلة تحمل نصاً أرمياً وحجر مكعب يحوي مشاهد ورموز مختلفة يعود تاريخ القصر إلى القرن السادس ق.م.

قصر الرضم

ومن أهم آثار تيماء أيضاً «قصر الرضم»، وهو عبارة عن حصن مربع وسطه بئر مشيد من الحجارة المصقولة وله دعائم في زواياه ووسط أضلاعه من الخارج ويصل عرض جداره إلى المترين ويعود تاريخ القصر إلى منتصف الألف الأول ق.م.

كما يعد بئر «هداج» من أشهر الآبار التي عرفها العالم القديم ويعود تاريخها إلى منتصف القرن السادس من الألف الأول ق.م، وتعرضت البئر خلال تاريخها لأحداث عدة اندثرت خلالها لكن معالمها بقيت حتى أعيد حفها قبل ٤٠٠



تسبب سرعة الغضب والعقم وترفع الكولسترول

الهرمونات المنشطة .. خطر يدهم الشباب

البلاد - مها العواودة

يسعى بعض الشباب إلى وسيلة لتضخيم عضلاتهم للتمتع بأجسام رياضية جذابة من خلال استخدام الهرمونات والمنشطات التي تؤدي إلى آثار سلبية وضارة على صحتهم ، وقد حذر مختصون من التدايات السلبية المرتبطة باستخدام الشباب للهرمونات المنشطة، لافتين إلى أن استخدام الشباب للهرمونات المنشطة لزيادة تكوين العضلات والحصول على جسم مثالي جذاب قد يسبب سرعة الغضب، وارتفاع الكولسترول، والعقم المؤقت أو الدائم ، والأورام السرطانية وصفراء الكبد والفشل الكلوي وضغط الدم وأمراض القلب والسكتات القلبية وتخثر الدم وغيرها من المشاكل ، لافتين إلى أن بعض تلك الأمراض تصبح مزمنة ولا يمكن علاجها.

تتسبب في ارتفاع ضغط الدم وتضخم عضلة القلب

ووفق موقع «طب ويب» ، تحمل الهرمونات المنشطة العديد من المخاطر على الشباب منها التورم وظهور الآم في المفاصل والضغط على الجمجمة في حالات نادرة، فضلا عن أمراض القلب والسكري.

في هذا السياق أكد الدكتور أشرف أمير استشاري الأسرة المركز الطبي الدولي ونائب رئيس الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع أن كثيرا من الشباب في مرحلة من مراحل العمر يهتمون ببناء وجمال الجسم فيدخلون برامج كمال الأجسام ويدأون باستخدام كثير من الهرمونات المنشطة منها الستيرويدات الاندروجين البنائية التي تبني الكتلة العضلية بالإضافة إلى هرمونات النمو مثل الجروت هيرمون وهرمون التستوسترون وبعض العناصر التي تعتبر مواد يفرزها الجسم بشكل طبيعي مثل الكرياتين لبناء العضلات وبعض المنبهات والمحفزات الموجودة في مشروبات الطاقة مثل الكافيين والأفيتامين. وحول سبب استخدام الشباب لهذه الهرمونات المنشطة قال: الرغبة في زيادة الكتلة العضلية وزيادة الأداء العضلي وقوة التحمل وزيادة الطاقة الذي يكون من خلال زيادة هرمون التستوسترون، حيث يتم من خلاله تحسين الأداء.

لافتا إلى أن كثيرا من الشباب والرياضيين يلجأون للمنشطات واستخدام هذه المواد الهرمونية والمحفزة والمنشطة لدخول المسابقات والحصول على المراكز الأولى. كاشفا عن أهم المضاعفات التي تصاحب هذا العمل الخاطيء باختلاف المواد المستخدمة سواء كان هرمونا أو مواد منبهة فهي تسبب ارتفاعا في ضغط الدم وتضخم في عضلة القلب حيث تصبح عضلة غير قادرة على أداء وظيفتها في ضخ الدم بشكل جيد وكفاءة عالية في الدورة الدموية الأمر الذي يؤدي إلى فشل في القلب فضلا عن وظائف الكلية والكبد لن تسلم من هذا الاعتلال.



رفعت كامل



مروان صالح

تضخم البروستاتا

واستطرد الدكتور أشرف أمير أن استخدام كميات كبيرة من التستوسترون سبب ضمورا في بعض أعضاء الجسم كون هذا الهرمون لابد أن يفرز داخليا كما يسبب تضخما في البروستاتا واندسا المجرى البولي ومشاكل عدم التحكم في البول بالإضافة إلى العقم وكذلك ارتفاع الكوليسترول الضار واحتباس السوائل وداء السكري الذي يرتفع بفعل الهرمونات التي تضاعف فاعلية وعمل الانسولين في حرق السكريات وكذلك تسبب هذه الهرمونات باضطرابات نفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب كما يمكن أن تؤدي إلى الموت المفاجيء بسبب النوبات القلبية.

الأنسجة التالفة

وعن المصادر الطبيعية للمنشطات في الجسم قال الدكتور أمير : خلق الله الجسم قادرا على إنتاج هذه الهرمونات بكميات طبيعية وينسب محددة وفي أوقات معينة للقيام بأهداف محددة حيث يقوم الجسم بتحضيرها واستخراجها من الغدد بشكل طبيعي والتفريق في أفرانها يساعد في بناء الجسم وتعويض الأنسجة التالفة بشكل منظم ودقيق من دون أي زيادة مفرطة في البناء.

وتابع «هرمون التسترون مسؤول عن الصفات الذكورية من الصوت والعضلات والشعر كما يعطي شكل الكتلة العضلية التي يتميز بها الرجال وهرمون النمو من الغدة النخامية بالدماغ ويفرز في مراحل مبكرة من العمر يساعد الجسم على النمو ويكون تحت سيطرة الغدة النخامية وهرمون الاندروستيرون يفرز من الغدة الكظرية الفوق كلوية والكرياتين ينتج طبيعيا لمساعدة العضلات على إنتاج الطاقة.

تضخم سريع

كما أوضح أن استخدام المنشطات الهرمونية يدلنا عليه التضخم السريع وغير الطبيعي في حجم العضلات كون الجسم تحت تأثير هذه المنشطات يصاحبه تقلبات حادة في المزاج وتغير في طبيعة البشرة حيث تصبح دهنية ويظهر بها حبوب بشكل كبير بسبب الاضطرابات الهرمونية. ودعا الدكتور أشرف أمير إلى ممارسة الرياضة المنتظمة والتي عادة ما تتوافق مع قدرات الجسم وإمكاناته حيث



لكل شباب بنيتهم وامكانياته الطبيعية لزيادة نشاط هذه العضلات والكتلة العضلية بشكل متدرج.

مؤكد أن بناء العضلات يحتاج لوقت طويل حتى تبني بشكل طبيعي وهذا الوقت يسمح لجميع الأعضاء مثل الجهاز التنفسي وعضلة القلب والجهاز الدوري الوعائي والأعضاء والغدد المختلفة في الجسم بالإضافة إلى الأجهزة المناعية وأجهزة تكوين كرات الدم في أن تأخذ وقتها الكافي لتتواكب مع الكتلة العضلية وهي عملية طبيعية متدرجة آمنة تعطي نتائج لكنها تحتاج وقت طويل في وجود تكيف شامل وكامل من جميع أعضاء الجسم مع الزيادة المتدرجة في الكتلة العضلية.

فضلا عن اتباع نظام غذائي متوازن مع التركيز على البروتينات الطبيعية لأنها هي المسؤولة عن بناء العضلات. معبرا عن أهمية أن تكون عملية بناء العضلات تحت إشراف من فريق عمل يتضمن وجود طبيب يفحص الشاب ويحدد مدى لياقته والتمارين المناسبة وفق حالته الصحية. والعضو الآخر في الفريق هو مدرب متخصص يقوم بوضع خطة عمل وجدولة متدرجة لبناء العضلات وفق الحالة الصحية حتى لا يكون هناك إجهاد لأعضاء الجسم. والعضو الثالث هو أخصائي التغذية الذي يقوم بالتركيز على عنصر الغذاء المتوازن لتلبية احتياجات الجسم من أجل بناء العضلات. مؤكدا على أهمية الفريق المستشار لبناء الأجسام بعيدا عن استخدام المنشطات والهرمونات.

تقليد المشاهير

في السياق نفسه أكد الكابتن مشاري الحجيلي مدرب اللياقة البدنية لجوء بعض الشباب لتناول الهرمونات المنشطة استعجالا للنتائج والبعض يتعمر فترة قصيرة ويعتقد بأنه سيكون بطلا وضخم العضلات في فترة



مشاري الحجيلي



أشرف أمير

تحسين الأداء

الدكتور مروان صالح استشاري جراحة القلب حذر من مخاطر المنشطات الهرمونية التي يلجأ بعض الشباب لاستعمالها لسببين رئيسيين: الشكل أو المظهر الخارجي ليظهر مغتول العضلات وتحسين الأداء وذلك للفوز في المسابقات الرياضية.

مؤكد أن ذلك الاستعمال ينطوي على مخاطر أهمها على القلب فقد تؤدي إلى حدوث ارتفاع في ضغط الدم وارتفاع في نسبة الكوليسترول الضار في الدم وحدث الجلطات والموت المفاجيء أو هبوط في عضلة القلب بالإضافة إلى الأضرار الأخرى مثل الاكتئاب.

وصف رفعت كامل أستاذ جراحة وزراعة الكبد والرئيس المنتخب لجمعية الشرق الأوسط لزراعة الأعضاء الهرمونات المنشطة

بالسرطان الذي يأكل أجساد شباب الأجيال الجديدة. وأضاف «هذا أمر مؤسف ويجب أن يحارب من جميع الجهات بكل شدة ولذلك هي تهاجم من قبل المؤسسات والمنظمات الرياضية في العالم لأنها تؤدي إلى مشاكل كبيرة في الجسم بدءا من تضخم عضلة القلب».

وأضاف أن هذه المنشطات سامة للكبد ينتج عنها الإصابة بأورام سرطانية نشطة جدا وغالبا يصعب معها أي تدخل علاجي. داعية إلى ضرورة وجود رقابة صارمة على هذه المنشطات ومنع استيرادها كونها تشجع الشباب على تكوين العضلات بصورة سريعة جدا في حين أن الآثار الجانبية في منتهى الخطورة.

زيادة نشاط

عضلات الجسم

بالتمارين الرياضية

ينتج عنها

الإصابة بأورام

سرطانية نشطة

ظهور آلام في

المفاصل والضغط

على الجمجمة

الغذاء والدواء: تؤثر

سلبا في القلب والكبد

كشفت هيئة الغذاء والدواء في تصريح له البلاد، أهم المخاطر التي تنتج عن أخذ الشباب للهرمونات المنشطة حيث تسبب عدة أضرار جسدية ونفسية، ف لدى الرجال منها فقدان شعر الرأس، وبالنسبة للنساء تؤدي إلى تغير في الصوت، وتزيد كمية شعر الجسم، كما أنها ترفع ضغط الدم لدى الرجال والنساء، وتزيد حب الشباب، وتؤثر سلبا في القلب والكبد والكلية، ويؤدي استعمال تلك الهرمونات إلى زيادة العدوانية لدى الشخص وتغير المزاج وحدث الكآبة، وكذلك قد يسبب تبادل الحقن بين الأشخاص إلى انتقال الأمراض مثل الإيدز والتهاب الكبد الفيروسي، وتداولها دون وصفة طبية قد يؤدي للغش في محتوياتها.

وعن مصادر إنتاج الهرمونات المنشطة قالت الهيئة: هذه المستحضرات إما أن تكون مصنعة من النباتات كالبيام والصويا بالنسبة لهرمون التستوسترون أو مصنعا كيميائيا، وفي أحيان عن طريق بعض التقنيات الصناعية الأخرى بشكل مخبري. بجانب ذلك هناك بعض المواد الطبيعية الموجودة في بعض الأعذية والنباتات والتي تحفز الجسم لإنتاج الهرمونات الطبيعية ولكن لا يمكن اعتبارها بأية حال من الأحوال سترويدات أو هرمونات منشطة ، لافتة إلى أن معظم الهيئات الصحية توصي بأن يتناول الشخص العادي غير الرياضي ما يعادل ٠,٨ جم من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه، مع مراعاة استشارة الطبيب لمن يعاني مشكلات في الكلى أو الكبد، أما الرياضيون فتعتمد كمية البروتين المتناول على نوع وحجم الجهد البدني المبذول، ويراوح ذلك بين ١,٢ و ١,٨ جم من البروتين لكل كجم من الوزن، على أن بعض الدراسات تشير إلى أن تجاوز المتناول البروتيني ما يعادل ١,٦ جم لكل كجم قد لا يزيد حجم العضلات.



التركيز على عنصر الغذاء

المتوازن لتلبية احتياجات الجسم

مع اقتراب موسم رمضان

تكاليف استقدام (المنزلية) تنهش ميزانيات الأسر

جدة - ياسر بن يوسف

بعد أن أسهمت جائحة كورونا شهورا طويلة في عدم استقرار استقدام العمالة المنزلية ، ومع اقتراب شهر رمضان المبارك ، تبدو مؤشرات تكاليف استقدام وتأجير العمالة المنزلية ، في صعود بنسب قد تتجاوز ١٠٠٪، حيث رفعت الشركات أجرة العاملات بحدود ١٢٠٠ - ١٥٠٠ ريال في الشهر ، لتصل أحيانا إلى أكثر من ٣ آلاف ريال ، إضافة إلى قيام معظم الشركات بإلغاء باقات الشهر الواحد، والإكتفاء بتأجير العاملات بالساعة أو باقات من ٣ أشهر إلى عام، كما اشترط بعضها أن يتم دفع أجور العاملة (كاش) لعام كامل.

البلاد تطرح القضية للنقاش من خلال التقرير التالي:
أرجع عاملون بشركات ومكاتب استقدام سبب تضاعف أجور العاملات المنزليات الشهرية إلى عدم توفر أعداد كافية من العاملات لتغطية السوق السعودية ، خاصة مع ارتفاع الطلب سنويا في شهر رمضان، وكذلك ماسببته جائحة كورونا لفترة طويلة وعدم القدرة على الاستقدام من بعض الدول ، وعدم تمكن بعض العاملات اللاتي غادرن في إجازات سنوية في تلك الفترة من العودة للمملكة بسبب الإجراءات الاحترازية، ومنع استقبال القادمين من بعض الدول ذات الخطورة العالية ، وهي إجراءات طبيعية وحتمية آنذاك في مثل تلك الظروف التي واجهت فيها المملكة تداعيات الجائحة بمسؤولية عالية لحماية الأرواح والحفاظ على الأمن الصحي.

ضوابط وشروط

ويؤكد عضو الجمعية السعودية للاقتصاد الدكتور عبد الله المغلوث أن هناك العديد من المدخلات التي يجب أن يتم وضعها في الاعتبار ، والمتعلقة بارتفاع تكاليف استقدام العمالة المنزلية، مشيرا الى أن وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية حريصة على متابعة السوق وتقديم الخدمة بالشكل المطلوب، لكن أحد عوامل ارتفاع الأسعار ارتفاع تذاكر الطيران إلى نحو ٦٠٪ في بعض الدول، وبلغت قيمتها ٦ آلاف ريال بعد أن كانت بمتوسط ألفين ريال فقط، وهذه الأسعار الجديدة يتم تضمينها في عقد الاستقدام، بالإضافة إلى ارتفاع تكلفة فحص الـ "بي سي آر" للتمكن من ركوب الطائرة.

واتفق المستشار الاقتصادي والقانوني هاني الجفري ، بأن ارتفاع تكلفة الأجور للعمالة المنزلية بهذه الصورة غير مجرب ولا يكون بشكل إيجابي وأنه يجب ان تكون هناك ضوابط



عبدالله المغلوث



هاني الجفري

وشروط تحكم هذا الأمر وأن أسراً كثيرة لجأت إلى حجز عاملات منزليات من خلال العمل بالساعة، وبطرق غير نظامية. والغريب هو تفاوت الأسعار ما بين المناطق الرئيسية والأخرى الطرفية، ما يستوجب تحركا سريعا لضبط التجاوزات خصوصا في شهر رمضان. بشأن ارتفاعات أجور العاملات المنزليات المستقدمات، إذ تتراوح ما بين ٤٠٠٠ ريال إلى ٥٠٠٠ ريال تقريبا، بينما تتراوح المبالغ ما بين ٢٥٠٠ ريال إلى ٣٠٠٠ ريال في معظم بقية أشهر السنة وذلك لعمالة مجهزة رغم خطورتها، تعدد بعض العائلات إلى تشغيلهن.

معوقات وحلول

وفي سياق متصل كان اتحاد الغرف التجارية السعودية ممثلاً في "اللجنة الوطنية للاستقدام حدد عدداً من العوائق التي تواجه قطاع الاستقدام في المملكة، من أهمها تحديد

اتحاد الغرف:
اشتراطات برنامج
نطاقات أرهقت
القطاع

الأسعار، والعقود، مما أثر سلباً على ارتفاع تكاليف الاستقدام، داعياً إلى فتح أبواب المفاوضات مع الدول المرسله للعمالة المنزلية، بالتعاون مع مكاتب العمل الخارجية؛ لتحديد الأسعار، ومراقبة عمل المكاتب السعودية والأجنبية.

أيضا أوضح اتحاد الغرف أن اشتراط برنامج نطاقات نسبة توظيف بنسبة ٧٥٪ على مكاتب الاستقدام وتصنيفها ضمن قطاع شركات الحراسات الأمنية التي يوجد بها أعداد كبيرة من العمالة، يعد أمراً صعباً ومعرقلاً لعمل هذه المكاتب، ومن ثم تعطيل عملية الاستقدام، إضافة لما يعانيه القطاع في الفترة الأخيرة جراء جائحة كورونا، مبيناً أن إيقاف تجديد التراخيص لعدد من المكاتب بسبب مساهمة أصحابها في شركات الاستقدام يحتاج إعادة النظر فيه، مطالباً منح المكاتب والشركات مهلة من ستة أشهر إلى سنة لتصحيح أوضاعها والوفاء بالتزامات الشركات تجاه عملائها. وأشار الاتحاد إلى أن برنامج مساند يُعد نافذة جيدة خاصة لمكاتب الاستقدام الداخلية، لكن

تطبيقه على الدول التي يتم الاستقدام منها تشوبه إشكالات يجب النظر فيها وحلها بشكل سريع، مع وضع ضوابط بالبرنامج

للوكلاء الخارجيين، أسوة بالضوابط التي فرضت على مكاتب الاستقدام الداخلية بالمملكة. وطالب اتحاد الغرف بضرورة تشكيل فريق عمل بشكل عاجل يضم مسؤولين باللجنة الوطنية للاستقدام، مع الجهات ذات العلاقة لبحث تلك التحديات، والعمل على إيجاد حلول ناجحة لها؛ لتسهيل عملية الاستقدام، مما

خبراء: تحديد العقود أثر سلباً

بارتفاع أعباء الاستقدام

ضرورة وجود ضوابط أكثر

وفتح مزيد من الأسواق



ينعكس إيجاباً على تنظيم القطاع وسرعة عملية الاستقدام، وفتح أبواب جديدة لاستقدام العمالة المنزلية، والحد من ارتفاع الأسعار. يذكر ان اتحاد الغرف التجارية السعودية أعاد مؤخراً تشكيل اللجنة الوطني للاستقدام في خطوة تهدف الى النهوض بالقطاع وتذليل كافة التحديات التي تواجه المستثمرين والمستفيدين.

اضطراب الإمدادات وزيادة الطلب فاقم الأسعار

أزمة الغاز تُصعّب شتاء أوروبا

البلاد - محمد عمر

أشار تقرير حديث "أويل برايس" إلى أن أزمة الطاقة في أوروبا على وشك أن تزداد سوءاً إذا اندلعت الحرب بين روسيا وأوكرانيا؛ حيث تعد روسيا أكبر مزود للغاز الطبيعي المسال في القارة، كما تمر خطوط شحن الغاز عبر أوكرانيا لنقل الوقود من روسيا إلى الاتحاد الأوروبي، وقد يشكل الصراع بين الدولتين تهديداً خطيراً لأمن الطاقة المتعثر بالفعل في أوروبا.

وأوضح التقرير أن نقص الطاقة في أوروبا تفاقم نتيجة اعتمادها على روسيا في الحصول على الغاز، كما أوضح أنه خلال العام الماضي، أدت اضطرابات سلاسل التوريد ونقص الوقود إلى قفزة في أسعار الغاز بنسبة ٣٣٠٪ في جميع أنحاء أوروبا؛ مما أدى إلى زيادة الضغط على المستهلكين، في الوقت الذي يحاول فيه الاقتصاد العالمي التعافي من جائحة "كوفيد -١٩". لذلك اضطرت الحكومات الأوروبية إلى إنفاق عشرات المليارات من "اليوروهات" لسد الفجوة للتحفيف من حدة التداعيات الاقتصادية الناجمة عن أزمة إمدادات الطاقة لحماية المستهلكين من ارتفاع



أسعار الطاقة القياسية.

بالإضافة إلى ذلك لم ترفض روسيا زيادة إمدادات الغاز إلى أوروبا فحسب، وإنما خفضت -بالفعل- الصادرات إلى أوروبا في وقت كانت القارة في أمس الحاجة إليها، كما منح اعتماد الاتحاد الأوروبي على روسيا في الحصول على الغاز

مزيداً من النفوذ لموسكو ودفع خط أنابيب "نورد ستريم ٢"، والذي سسمح بضيخ الغاز الطبيعي المسال مباشرة إلى ألمانيا -التي تحصل على ٥٠٪ من احتياجاتها من الغاز الطبيعي من روسيا- عن طريق بحر البلطيق دون المرور بأوكرانيا. وعلى الرغم من بنائه بالفعل ، لم يتمكن خط

الأنابيب من الحصول على الموافقة لتشغيله بسبب المعارضة الشديدة في الغرب؛ حيث عارضه القادة في الدول الأوروبية بالإضافة إلى الرئيس الأمريكي، معتبرين أن هذه الخطوة ستمنح الكرملين قدرًا كبيرًا من النفوذ، وبالتالي تقليل أمن الطاقة والاستقرار الجيوسياسي بدرجة كبرى في القارة.

ورغم أن عددًا لا يُحصى من المحللين سارعوا بتوجيه الاتهام إلى روسيا باعتبارها المتسبب في أزمة الطاقة في أوروبا، متجاهلين -إلى حد كبير- سياسات الطاقة الأوروبية التي وضعت القارة في مثل هذا الموقف المحفوف بالمخاطر في المقام الأول، فعلى مدار العشرين عامًا الماضية، قامت أوروبا بتحرير قطاع الغاز بشكل مطرد، واستثمرت بكثافة في توسيع خطوط الأنابيب ومنشآت الغاز الطبيعي المسال، وبذلك تخلوا عن النظام السابق لربط أسعار الغاز طويلة الأجل بأسعار النفط وترك سعر الغاز محكومًا بالعرض والطلب. وفي عام ٢٠٢١ تبين أن هذا النظام سمح بانخفاض أسعار الغاز على المدى القصير، وتعرضت أوروبا لصدمة كبيرة؛ حيث بدأت مخزونات الغاز في

التضاؤل أثناء الجائحة. وفي هذا السياق، صرح "جيسون بوردوف" -أحد مؤسسي مدرسة كولومبيا للمناخ، بأنه بغض النظر عما يحدث في أوكرانيا هذا الشتاء الصعب، وحتى إذا استمر تدفق الغاز الروسي، فستتعرض أوروبا بشكل متزايد لتقلبات أسعار الغاز المستورد ، ما لم يتخذ قادتها خطوات للحد من ارتفاع الأسعار والاستعداد لتقلبات حتمية وغير متوقعة في إمدادات الغاز. وسبق أن ذكرت "رويترز"، أن تقديرات "بنك أوف أميركا" تشير إلى أن متوسط إنفاق الأسر على الغاز والكهرباء في أوروبا الغربية بلغ نحو ١٢٠٠ يورو (١٣٧٠ دولارًا) في عام ٢٠٢٠. كما تشير توقعات المحللين بالبنك إلى أن متوسط إنفاق الأسر في أوروبا الغربية سيرتفع بنسبة ٥٤٪ ليصل إلى ١٨٥٠ يورو في ظل الأسعار الحالية. وختاماً أوضحت "أويل برايس" أنه لحل أزمة الطاقة الأوروبية، سيحتاج القادة الأوروبيون إلى التوقف عن توجيه اللوم للرئيس "بوتين"، والقيام بتقييم جدل سياسات الطاقة الخاصة بهم.

عبد العزيز بن سلمان؛ ولي العهد قائد ملهم في تحقيق الرؤية

الشباب .. رافعة قوية لازدهار الوطن

العقول والسواعد السعودية نقطة ارتكاز النهضة الكبرى / تعزيز الصادرات غير النفطية وفرص استثمارية ووظيفية



الرياض - البلاد

شباب وفتيات الوطن جيلا بعد جيل، هم عماده وثروته الأهم التي توليها القيادة الرشيدة كل الرعاية والدعم لتمكين دورهم واستثماراتهم وابتكاراتهم، فهم الرقم الكبير في المجتمع السعودي الحيوي، ونقطة الارتكاز مع خبرات الأجيال لانطلاقته الكبرى في التنمية الشاملة المستدامة بكل ميدان وتخصص، ومنها الصناعة التي تشهد نموا كبيرا في استثمار عقول وسواعد أبناء الوطن، ويضعون بعطائهم الوظيفي بصمتهم القوية في الشعار الوطني "صنع في السعودية".

يوم الاثنين الماضي وفي الرياض تجسدت هذه الحقيقة في معرض ومؤتمر "صنع في السعودية"، في واجهة الرياض، إحدى مناطق موسم الرياض وضمن فعالياته، وتهدف المناسبة إلى تعزيز الصناعة السعودية لتحقيق الاكتفاء الذاتي، وزيادة الصادرات السعودية إلى العالم، وتنويع القاعدة الاقتصادية.

وشهد انطلاق المؤتمر والمعرض حضوريا، وزير الطاقة الأمير عبدالعزيز بن سلمان بن عبدالعزيز، ووزير التجارة وزير الإعلام المكلف الدكتور ماجد بن عبدالله القصبي، ووزير الاستثمار المهندس خالد بن عبدالعزيز الفالح، ووزير التعليم الدكتور حمد بن محمد آل الشيخ، ووزير الاقتصاد والتخطيط فيصل بن فاضل الإبراهيم.

وفي هذه المناسبة، ودائما وأبدا، شباب وشابات الوطن، الحاضر في أهداف الطموح الوطني، والحقيقة الناصعة التي أكد عليها المؤتمر وبهذا المستوى الرفيع من الاعتزاز الموصول بثروة الوطن من السعوديين والسعوديات، والحرص على تمكينهم في حاضر ومستقبل مسيرة الازدهار التي تشهدها المملكة وتكتب فصولها بلغة وأرقام الإنجاز لمستهدفات رؤيتها 2030.

الطموح والقيادة الملهمة

هنا نتوقف بكثير من الاعتزاز مع كلمة الأمير عبدالعزيز بن سلمان، خلال المؤتمر الذي أقيم في المعرض، حيث قال سموه: "ببساطة لا أجد في مخيلتي منتجاً أهم، ولا أعز، ولا أغلى، ولا أجدر بأن نهتم به، من شبابنا وشاباتنا في هذا الجيل والأجيال القادمة، الذين صنعوا حقيقة في السعودية أبأ عن جد وورثوا عن آباءهم وأجدادهم هذه الهوية السعودية، وكنت وما زلت وسأظل أكرر أننا يجب ألا يكون لنا دور إلا أن نمكّنهم لتحقيق طموحات بلدنا

ومنجزاتها، ولا عذر لنا إن لم نفعل". ونوه سموه بدور صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع -حفظه الله- في تمكين هذا الجيل، وقال: "إن لهذا الجيل الشاب شاباً ملهماً قائداً فاعلاً هو صاحب الرؤية الذي يراهن أن الاعتماد على شباب اليوم والمستقبل هو ما سيحقق هذه الرؤية، فهم الأقدر والأكثر حيوية على تنفيذها على أرض الواقع".

القوة الصناعية

خلال الحفل، وبلغة الإرادة والأرقام، تناول وزير الصناعة والثروة المعدنية بندر بن إبراهيم الخريف في كلمته عبر الشاشة، عدداً من النقاط المتعلقة بمعرض "صنع في السعودية"، كان من أبرزها: تحول البرنامج من حلم إلى حقيقة بفضل رؤية المملكة 2030، وحصوله على الدعم المتواصل من سمو ولي العهد، باعتباره برنامجاً وطنياً يهدف لإبراز القوة الصناعية للمملكة، وإمكاناتها في الوصول إلى العالم. وأكد الوزير أن برنامج "صنع في السعودية" يهدف إلى

زيادة الاستهلاك المحلي من المنتجات والخدمات، وتعزيز ثقافة الانتماء إلى المنتج المحلي، فضلاً عن تعزيز جانبية القطاع الصناعي للاستثمار، والمساعدة في إيجاد فرص استثمارية ووظيفية لأبناء وبنات الوطن، ومساعدة الشركات على التصدير، ورفع نسبة الصادرات غير النفطية. فقد حقق معرض "صنع في السعودية" أرقاماً كبيرة، أشار إليها الوزير بندر الخريف، تقول عناوينها، أن هذا القطاع الحيوي يضم 1300 شركة، و6 آلاف منتج مسجل، و29 شراكة مع جهات حكومية وشركات وطنية، و170 شركة مشاركة في المعرض، مؤكداً في الوقت نفسه انتظار أكثر من 2000 شركة للانضمام إليه. في السياق عزز نائب وزير الصناعة والثروة المعدنية الأمين العام المكلف لهيئة تنمية الصادرات السعودية المهندس أسامة الزامل ما جاء في كلمة الوزير الخريف، بتسليطه الضوء على حجم الدعم الذي تلقاه الصناعة الوطنية من قيادة المملكة، وعمل منظومتها بشكل تكاملي مع شركائها لمساعدة المستثمرين، ورفع الصادرات غير النفطية من 16% إلى 50% على الأقل من إجمالي الناتج المحلي غير النفطي بحلول 2030م.

المحتوى المحلي وبراءات الاختراع

ضمن فعاليات المؤتمر وخلال جلسة حوارية أدارها مدير عام برنامج "صنع في السعودية" فيصل المغلوث، أوضح نائب الرئيس التنفيذي لشركة سايك عبدالله العريفي، أن الشركة حاضرة بمنتجاتها في 50 دولة في مختلف أنحاء العالم، وتتبع لها 7 مراكز بحثية لها في السعودية، إضافة إلى مراكز بحثية أخرى في أمريكا ودول آسيوية، كاشفاً أن سايك تُعد حالياً ثاني أعلى (براند) في صناعة البتروكيماويات عالمياً، وتطرح سنوياً 150 منتجاً جديداً في مختلف قطاعاتها، كما سجلت أكثر من 10 آلاف براءة اختراع. من جهته، قال النائب الأعلى لرئيس الخدمات الفنية في شركة أرامكو السعودية أحمد السعدي: إن الشركة تركز على المحتوى المحلي، وتولي أهمية منذ عشرات السنين، وتعتمد في ذلك على ثلاثة محاور رئيسية: تنمية وتعزيز المحتوى المحلي وسلاسل الإمداد، واستقطاب الاستثمارات عن طريق المشاريع المحورية الكبرى، وتطوير الكوادر البشرية السعودية.

وتيرة التوتر تتصاعد

"ذرائع روسيا" تقلق العالم

جدة - البلاد

يتصاعد التوتر بين روسيا وأوكرانيا، وسط قلق عالمي من استخدام موسكو لـ"ذرائع زائفة" -حسب وصف واشنطن- لغزو كييف، إذ أعرب أمين عام حلف شمال الأطلسي ينس ستولتنبرغ، أمس (الخميس)، من بروكسل حيث عقد لقاء لوزراء دفاع دول الناتو لليوم الثاني على التوالي، عن قلقه من محاولة روسيا تقديم الادعاءات والذرائع لشن هجوم على الجارة الغربية.

واعتبر ستولتنبرغ، أن عناصر الاستخبارات الروسية ينشطون في الشرق الأوكراني، في محاولة للبحث عن زريعة للغزو، مبيها أن الحلف يدرك كافة المعلومات الروسية المضللة التي تبثها تمهيدا



ستولتنبرغ على أن موسكو حشدت أكبر عدد من القوات منذ عقود حول الأراضي الأوكرانية، موضحا رداً لا يمكن بحض الحقائق التي تبثتها

صور الأقمار الاصطناعية عن التعزيزات العسكرية على الحدود بين البلدين". وحذر ستولتنبرغ، من أن أي اعتراف روسي بـ"دونيتسك" و"لوغانسك" سيكون انتهاكاً لاتفاقيات مينسك، مجدداً دعم الحلف لأوكرانيا، من أجل الدفاع عن نفسها، ومساعدتها بالمعدات والأسلحة مشدداً على أنه لن يتخلى عن دعم كييف. وجاءت تصريحات ستولتنبرغ، بعدما أعلن وزير الدفاع البريطاني بن والاس، في وقت سابق، أن سياسة الناتو لن تتغير، داعياً إلى الرد على التحديات التي تثيرها موسكو بشأن الأزمة الأوكرانية، مؤكداً أن الشركاء لن يقبلوا بالتنازل عن قيم وسياسة الباب

المفتوح لحلف الناتو. وأوضح أن الدول هي التي تختار الانضمام للناتو وليس العكس. وفي السياق ذاته، قال المتحدث باسم الخارجية الأمريكية نيد برايس، إن روسيا تشن حملات مضللة للغطية على احتمالية هجومها على أوكرانيا، مبيها أن ادعاءات موسكو حول نشاطات عسكرية أوكرانية في دونباس لا أساس له من الصحة، معتبراً أن روسيا مستمرة في استخدام الطرق الملتوية لتقويه الحقائق بحسب وصفه. إلى ذلك، أكد الرئيس الأوكراني فولوديمير زيلينسكي، في خطاب بمناسبة "يوم الوحدة" الوطنية أن بلاده "ليست خائفة" و"ستدافع عن نفسها" في مواجهة أي غزو روسي محتمل.

ترقية المقاطي لرتبة نقيب

مكة المكرمة - البلاد
مدير مركز العمليات الأمنية
الموحدة بمنطقة مكة المكرمة العقيد
محمد بن فزع اللحاني، قلد مساعد
بن فيصل المقاطي رتبة نقيب.
وقد أعرب النقيب المقاطي عن
شكره وتقديره، مشيراً إلى أن هذه
الترقية ستكون دعماً لبذل المزيد من
الجهد.



أفراح الزهراني بزواج عبدالله.. العريس : فرحة الزفاف ليس لها مثيل



التياحة - حمود الزهراني
بحضور الأهل والأصدقاء والزلاء، وفي
ظل التعليمات الوقائية والاحترازية
الصحية، احتفل غرم الله عبدالله آل
مبارك البشري الزهراني بزواج
ابنه عبدالله، على كريمة سعد
بن مسرع بن جعدان البشري



الزهراني، وذلك في إحدى القاعات بالباحة، في ليلة كانت
مميّزة في كل شيء، تبادل فيها الجميع التهاني والتبريكات
بالمناسبة وأديت فيها الرقصات الشعبية على إيقاع الزير،
ولون الشبيلات، التي شارك فيها الجميع.
وعبر العريس عبدالله عن فرحته في هذه الليلة المباركة،
داعياً الله أن يوفقه وعروسه لبناء حياة كريمة، ووصف
لليلة الزواج بأنها فرحة ليس لها مثيل.
من ناحية، عبر غرم الله والد العريس عن
سعادته بالمناسبة؛ حيث قدم التهاني والتبريكات
للعريس وعروسه متمنياً لهما التوفيق، كما
قدم الزهراني الشكر والتقدير لكل من حضر
المناسبة، ولكل من هنأه عبر قنوات التواصل
الاجتماعي. وقدم سعد بن مسرع والد العروس
التهاني والتبريكات للعروسين، داعياً لهما
بالتوفيق وحياة سعيدة، إن شاء الله، معرباً عن
الشكر لكل من حضر واتصل وهنأه بالمناسبة،
متمنياً التوفيق للجميع.

عامر إلى عش الزوجية



التهنئة للعروسين، متمنياً لهما التوفيق في
حياتهما الزوجية، كما قدم الشكر والتقدير
لكل من حضر وشرف حفل الزوج، ولكل من
اتصل وقدم له التهاني عبر قنوات التواصل
الاجتماعي متمنياً التوفيق للجميع.
كما قدم والد العريس سعيد التهاني للعروسين
متمنياً لهما السعادة والتوفيق.



الزير ولون الشبيلات.
وخلال المناسبة قدم مسرع والد العروس،

الدمام - حمود الزهراني

احتفل سعيد بن سالم بن قضعان الزهراني
بزواج ابنه عامر، على كريمة مسرع بن
جعدان الزهراني، في إحدى القاعات
بالرياض، في ليلة تبادل فيها الجميع
التهاني والتبريكات بالمناسبة وأديت فيها
العرضة والرقصات الجنوبية على إيقاع

أخبارهم

الزهراني للمرتبة 12

أصدر معالي أمين محافظة جدة، صالح
بن علي التركي، قراراً بترقية المهندس
محمد بن إبراهيم الزهراني إلى المرتبة
الثانية عشرة. وأعرب "الزهراني"،
عن شكره وتقديره لمعالي الأمين،
مشيراً إلى أن هذه
الترقية ستكون
حافزاً لبذل المزيد
من الجهد لخدمة
السيدين ثم
الوطن.

سعود في ذمة الله
تلقي طلعت محمد نور بكر التعازي في
وفاة ابنه سعود بعد معاناة طويلة مع
المرض وقد صلي على جثمانه الطاهر في
مسجد مقبرة الفيصلية
بجدة، ويتقبل
الغزاء في الفقيد على
جوال والده طلعت
٠٥٥١٢٠٣٠٣٧
(إن شاء الله وإنا إليه
راجعون).



يارا مديرا

تم تكليف يارا بنت علي
العساف، مديراً عاما
للشؤون القانونية،
في هيئة تنمية
الصادرات السعودية،
وقد تلقت التهاني بهذه
المناسبة، داعية
الله بالتوفيق
في مهامها.

البشري يستعد للزفاف

يحتفل أسامة سعدي البشري من موظفي
إدارة الاتصالات الإدارية بفرع وزارة
الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد
بمنطقة مكة المكرمة، بزفافه من ابنة سعد
الحلياني، وذلك
في السابع من
شهر شعبان
المقبل، بأحد
قصور الأفراح
بمحافظة
الجوف.



أسرة الكشي تزف حمدان



أملج - سعود الجهني
احتفل أبناء هليل
الكشي بزواج أخيهم
"حمدان" وذلك في
إحدى القاعات
بأملج، بحضور
عدد من الأعيان
والأصدقاء والأقارب
، الذين باركوا للعريس
هذا الزواج متمنين له التوفيق في

ماجد إلى القفص الذهبي



جدة - البلاد
احتفل ماجد ياسر شرقاوي، بزفافه، من
إحدى الأسر الكريمة، وذلك في إحدى
قاعات الأفراح بجدة، وسط مشاعر الفرح
والإبتهاج وتباشير السعادة، بحضور
جمع من الأهل والأصدقاء، في ليلة تبادل
فيها الجميع التهاني والتبريكات بالمناسبة.
وعبر العريس ماجد عن سعادته الغامرة

أكرم يحتفل بعقد قرانه

مكة المكرمة - أحمد الأحمد
في ليلة من ليالي الفرح والسرور،
احتفل أكرم هارون من منسوبي
فندق دار التوحيد بمكة المكرمة،
على ابنة عبدالرحمن عمر
هوساوي، رحمه الله، وذلك
بحضور الأهل والأصدقاء الذين
قدموا تهانئهم للعروسين في ليلة
اتسمت بلامح الفرح والبهجة
والسعادة.
شقيق العريس الكابتن عبدالرازق
هارون كان أكثر سعادة، وهو يتنقل
بين الحضور الذين شاركوه
الفرحة، معرباً عن شكره وتقديره
لكل من الحضور لمشاركته شقيقه
أكرم عقد القران، متمنياً دوام
الأفراح والسعادة لكل الأحباب.



حكومي يحتفل بعقد قران ابنته



جدة - البلاد
احتفل محمد حسن حكومي بعقد
قران ابنته على باسل فوزي
الصبيعي، وذلك بحضور أحوال
وأعمام العروس يتقدمهم عمها
الشيخ عبدالله حسن حكومي
رئيس محاكم بالسمر سابقاً،
الذي دعا الله عز وجل أن يبارك
لهما ويبارك عليهما ويجمع
بينهما في خير.
العريس باسل عبر عن فرحته
الغامرة بتوحيده حياة العزوبية
، داعياً الله عز وجل أن يوفق
وزوجته لبناء عش الزوجية في
سعادة غامرة، وشكر كل من شاركهم الفرحة.

الحمدي يحتفل بزواجه

جازان - البلاد
احتفل عبدالرزاق بن علي حمدي بزواجه على ابنة إحدى الأسر الكريمة
بمنطقة جازان بحضور الأهل والأصدقاء؛ وسط تقديم الوان فنية من
الفلكلور الشعبي.
وقد عبر العريس عبدالرزاق عن سعادته بهذه الليلة السعيدة التي يتمناها
كل شاب، داعياً الله العلي القدير، أن يديم عليه السعادة والتوفيق.
وتقدمت أسرة العريس بالشكر للحاضرين على مشاركتهم الفرحة،
ودعوا الله، عز وجل، أن يوفق العروسين لبناء عش الزوجية السعيد،
وأن يرزقهما الذرية الصالحة، متمنين السعادة للجميع.



العواد يكرم "ابن سليمان والعامر" لتقاعدهما

أبها - مرعي عسيري
كرم ناصر بن عبدالله العواد رئيس مؤسسة
قنوات وفاء وعطاء للموطن (وفاء)، الدكتور
عبدالله بن سليمان مستشار تعليم عسير سابقاً،
والدكتور عبدالله أحمد حامد أستاذ الأدب والنقد
بجامعة الملك خالد سابقاً، بمناسبة تقاعدهما،
وذلك بمنزله بأبها. وخلال الحفل ألقى الدكتور
عبدالله بن حامد، كلمة شكر لناصر العواد،
والحضور لهذا التكريم، بحضور معالي مدير

جامعة الملك خالد الأستاذ الدكتور فالح بن رجاء
الله السلمي، ومدير تعليم عسير الدكتور أحمد
العمري، ووكيل شيخ شمل قبائل ربعة ورفيدة
وبنى نوعة الشيخ عبدالعزيز أبو نقطة المنحني،
وأقارب المكرمين، ومجموعة قنوات عطاء ووفاء.
وفي ختام التكريم، سلم ناصر العواد الدروع
والهدايا التذكارية للمحتفي بهما، والتقطت
الصور التذكارية بهذه المناسبة.



قرعة كأس آسيا تضع الأخضر في "الرابعة"

الرياض - هاني البشر
أجرى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم اليوم قرعة بطولة كأس آسيا تحت ٢٣ عامًا للمنتخبات، التي ستقام في أوزبكستان، ويشارك فيها المنتخب السعودي تحت ٢٣ عامًا. وقد أسفرت القرعة عن ٤ مجموعات كالتالي:



المجموعة الأولى: أوزبكستان - إيران - قطر - تركمنستان.
المجموعة الثانية: الأردن - العراق - الكويت - أستراليا.
المجموعة الثالثة: كوريا الجنوبية - تايلاند - فيتنام - ماليزيا.
المجموعة الرابعة: الإمارات - السعودية - اليابان - طاجيكستان.

في جولة يوم التأسيس الـ ٢١ من دوري المحترفين.. التعاون يوقف زحف الاتحاد.. والهلال يقسو على الشباب النصر يتجاوز الباطن.. وركلة جزاء تنقذ الأهلي



عندما يتحدث التاريخ

يقال إن التاريخ يكتبه المنتصرون، وقد يكون ذلك صحيحاً، ولكن ذلك يكون بذكر موقعة النصر، والحقيقة أن التاريخ دائماً ما يحفظ الاستمرارية ومجمل الإنجازات، فلا يكثر الحديث عن كيفية سقوط الإمبراطورية الرومانية أو الفرعونية، والإغريقية، والأندلسية، ولكن عن إنجازاتها، وكما استمرت وكيف أثرت على المناطق التي حكمتها.

يدرك خبراء كرة القدم أن كل الأندية قد تسقط يوماً بنتائج كبيرة، فريال مدريد خسر في كأس ملك إسبانيا عام ١٩٩٩، عندما سقط ٦-٠ أمام فالنسيا في نصف النهائي، وأوروبياً، بنتيجة ٥-٠، وهي الأكبر في تاريخ ريال مدريد، حيث تعرض لها مرتين، مرة أمام إي سي ميلان في نصف نهائي دوري الأبطال ١٩٨٩، وفي بطولة كأس الاتحاد الأوروبي "الدوري الأوروبي حالياً" عام ١٩٨٢ أمام كايزر سلوترن، كما لقي ميلان برشلونة درسا قاسياً في نهائي دوري الأبطال بنتيجة ٤-٠، والأقصى منه كان البايرن ميونخ، أو ربما النادي الفرنسي المغفور ماتز بنتيجة ١-٤، ولا ننسى المنتخب البرازيلي الذي خسر بالسبعة من المنتخب الألماني في الماركانا، وغير ذلك من المنتخبات والأندية التي لا يمكن أن نلغي تاريخها ونقل منه لخسارة كبيرة، وخصوصاً إذا كانت من خصم كبير.

الهلال السعودي كبير آسيا وزعيمها خسر من الأهلي المصري كبير إفريقيا والعرب؛ لذلك لا يمكن أن تلغي تاريخ منتخب أو ناد، وتصف مشاركته بغير المشرفة لخسارة واحدة؛ لأن الكلال له في تاريخه كارتباطات ولحظات انكسار وهبوط سواء في الدوري المحلي أو المشاركات القارية؛ لأن التاريخ يقاس إجمالاً وليس فردياً، والقول بأن مشاركة واحدة تفسح تاريخ ناد كامل حديث الجهلاء، فالأندية الكبيرة تنظر لإجمالي التاريخ، والصورة الكبرى وليس للحوادث؛ لذلك يظل الكبار كباراً، ويبقى الآخرون في أماكنهم.

بعد آخر..

يقول المثل الشعبي المصري "لا تعابري ولا عابرك، ذا هم طابطني وطابلك... وأضيف عليه أنه يمكن أن يكون طابلك أكثر مما هو طابطني.

@MohammedAAmri

يرفع النصر رصيده إلى ٤١ نقطة، ويتوقف رصيده الباطن عند ١٩ نقطة. واقتنص فريق الأهلي تعادلاً مثيراً من ضيفه الفيحاء بهدف لكل فريق، خلال المباراة التي جمعت بين الفريقين في جدة. سجل هدف الفيحاء، لآعبه سلطان

عند ٤٠ نقطة في المركز الثالث. وفي بريدة، أوقف التعاون مسلسل انتصارات المنتصر وانتزع منه تعادلاً ثميناً (١-١) فرجع الاتحاد رصيده إلى ٤٨ نقطة، والتعاون إلى ٢٢ نقطة. وحقق النصر فوزاً صعباً على الباطن (٤-٣) بعد مباراة دراماتيكية؛

التأسيس" من دوري المحترفين. سجل أهداف الهلال، أوبيون إيغالو (١٨-٤٣) وكاريلو (٢٥) وموسى ماريغا (٢٩-٨٢). بهذه النتيجة رفع الهلال رصيده إلى ٣٤ نقطة في المركز الرابع ولديه ٣ مباريات موحلة، فيما توقف رصيده الشباب

جدة - هلال سلمان تصوير - عبدالرحمن الخزي - مشاري البجدي

حقق فريق الهلال بقيادة المدرب الأرجنتيني رامون دياز، فوزاً كبيراً على الشباب بخمسة خلال اللقاء الذي جمعهما ضمن جولة

في ختام جولة "يوم التأسيس" من دوري المحترفين.. ديربي الجنوب يجمع ضمك وأبها.. والاتفاق يواجه الطائي

الرائد في ضيافة الفيصلي.. ولقاء القاع بين الحزم والفتح

الجولة الأخيرة، فالحزم الأخير بـ ١٤ نقطة سقط أمام أبها، والفتح خسر بهدف أمام الأهلي، ولا مجال بهدف موحا.

بسبب تأجيل مواجهته أمام الهلال، يسعى الاتفاق الـ ١٢ برصيد ٢٠ نقطة إلى استغلال الأرض والجمهور للفوز على الطائي العاشر بـ ٢٢ نقطة، المنتهني بفوزه على الباطن. لقاؤهما ذهاباً انتهى للطائي بنتيجة (٢-٤).

الضفصلي VS الرائد يسعى الفيصلي الـ ١٣ برصيد

جدة - هلال سلمان تختم مباريات جولة "يوم التأسيس" من دوري كأس الأمير محمد بن سلمان للمحترفين يومي الجمعة والسبت، حيث يستضيف الحزم نظيره الفتح في الـ ٤ مساء الجمعة، ويحل الرائد ضيفاً على الفيصلي في الـ ٦:٣٠ مساء، أما مبارات السبت فتجمعان ضمك وأبها في ديربي الـ ٤:١٠ عصرًا، والاتفاق مع الطائي في الـ ٦:١٠ مساء.

ضمك VS أبها

يجمع ديربي الجنوب بين ضمك والخامس برصيد ٣٠ نقطة، وجاره أبها السادس بفارق نقطتين فقط، ما يزيد من سخونة الديربي الذي يدخله ضمك بغرض التعويض بعد الخسارة (١-٢) أمام الشباب، فيما يأمل أبها بانتصار جديد ينتزع منه المركز من غريمه بعد الفوز بالنتيجة ذاتها على الحزم. ديربي الذهاب فاز به ضمك (٢-١).

الاتفاق VS الطائي

بعد غيابها عن الجولة الأخيرة



تأهبا لخوض أول مباراتين دوليتين.. بعثة منتخب السيدات تصل المالديف

المدرية الألمانية مونيك ستاب التي اختارت تشكيلة تتكون من: حراسة المرسي- لمى العنزي وسارة خال ومنى عبد الرحمن، وفي خط الدفاع: أنير خالد، بيان صدقة، حصة السعد الله، لين محمد، لانا عبد الرزاق، عهد العماري، تالة الغامدي، ومشاغل الحربي، وفي الوسط: أسرار الشيباني، داليا أبو لين، فهدة السعد، جوري طارق، ليان جوهري، مريم التميمي، فرح جفري، نورة البراهيم، رغد مخيزن، سارة حمد وصبا توفيق، وفي الهجوم: البندري محمد، تهاني الزهراني، البندري مبارك.

جدة - هلال سلمان وصلت بعثة المنتخب السعودي الأول لكرة القدم للسيدات أمس الخميس إلى المالديف التي تحتضن المعسكر الإعدادي، قبل خوض أولى مباريات أخضر السيدات الدولية أمام منتخب جزر سيشيل يوم الأحد ٢٠ فبراير الجاري، وبعدها سيلعب ثاني تجاربه ضد منتخب المالديف يوم الخميس ٢٤ فبراير الجاري. ويهدف منتخب المملكة للسيدات من هاتين المباراتين الدوليتين لدخول التصنيف الشهري للاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، تمهيداً لبدء مشاركته في البطولات الآسيوية. يقود منتخب السعودية النسائي،

اسم المحكمة المختصة:	محاكمة الأحوال الشخصية بالأحساء
نوم المحكمة:	إذن بيع عقار قنصر
اسم القاضي:	علي بن حسن بن حسين الجارحي
رقم الصك المراد بيعه:	١٥٢٠٥٢٢ / ٨ / ٢٢ / ٣٣٨٠٨٠١٦٢٥٥
التعليق المراد الزيادة لعدم رغب الشراء:	(١٥٢٠٥٢٢ / ٨ / ٢٢ / ٣٣٨٠٨٠١٦٢٥٥) ورعاية والنتين وخمس الوصون وخمسائة وثلاثة وعشرون ريالاً.
مدة التنفيذ:	٣٠٠٠٠٠ يوماً.

البيلا الإعلانات الفردية

جدة

سفره رقم ٠٤١٣٠٦٨٥ صادر من جدة بتاريخ ٢٣/٠٥/٢٠١١م فعلى من يجده يسلمه إلى القنصلية اليمنية بجدة مشكوراً.

جازان

يعلى / يحيى علي اسماعيل يحيى سهيل يعني الجنسية هوية رقم / ٢٣٩٠٢٣٧٥٩٨ عن فقدان / جواز سفره رقم ٠٥٩٦٦٢٩١ مكان إصدار الجواز الحديدية تاريخ الإصدار ١٤٣٦/٠١/٢٦هـ يرجى ممن يعثر عليه أن يسلمه إلى القنصلية اليمنية بجدة أو إلى أقرب إدارة جوازات أو مركز شرطة وله الشكر.

يعلى / سمير يسلم عبيد بن جبل يعني الجنسية عن فقدان جواز

إبلاغ بأمر تنفيذ

الجهة	محاكمة التنفيذ بالمحلف
مدرسة التفهيم	دائرة التنفيذ السادسة
رقم القرار القضائي	438189003
التاريخ	23 / 06 / 1443
اسم الملقط حذو	مدارس التفهيم الأهلية لاسمائها
رقم الهوية	سورة عهده الرفاعي 4032039961

للموسم الثاني على التوالي..

"نيوم" جاهزة لاحتضان سباق "إكستريم إي"



متابعة- هاني البشير

تعود بطولة "إكستريم إي" إلى "نيوم" للموسم الثاني على التوالي، بصورة أقوى وأكثر جاذبية، لتحمل عنواناً كبيراً في مرحلتها الافتتاحية التي تحتضنها المملكة العربية السعودية من خلال جائزة "ديزرت أكس بري" التي ستطلق في "نيوم" السبت والأحد المقبلين.

"سباق من أجل الأرض" هو العنوان الذي سيُزيّن سلسلة السباقات الجديدة في نسختها الثانية التي تستمر في تقديم رسالتها السامية، ومحورها في معالجة تغيّر المناخ من خلال الرياضة، التي تلتقي مع "رؤية ٢٠٣٠" ومشروع "نيوم" الرائد من أجل بناء نظام بيئي عالي الأداء، وأيضاً مع التزام المملكة بتطوير وتشجيع تقنيات وأنظمة الاستدامة.



ستتأهل الفرق أصحاب المراكز الثاني والثالث والرابع إلى نصف النهائي الرقم ٢. أما الفرق التي تحتل المراكز من ٧ إلى ٩ مثلاً فتنقل إلى السباق الحامسي.

أما يوم الأحد فسيشهد ٤ سباقات: السباق الحامسي، ونصف النهائي الأول، ونصف النهائي الثاني، والنهائي.

وتتنافس ثلاث سيارات في كل سباق، وصاحب المركزين الأولين من كل نصف نهائي، إضافة إلى الفائز في السباق الحامسي سيتأهلون إلى النهائي.

وسيتّم تحديد أول المنطلقين في النهائي من قبل المشجعين من خلال نظام التصويت GridPlay، لكن الفريق الخامس الذي يصل إلى النهائي بعد تأهله من السباق الحامسي، فيكون خارج الخيارات في نظام التصويت المذكور.

جميع التجارب الزمنية تتألف من جولتين مع منح الفريق ميزة تبديل السائقين.

ستتبادل الأوقات المسجلة في الحصص الصباحية نقاط التصنيف بمعنى أن صاحب المركز الأول يحصل على ٩ نقاط وصاحب المركز الثاني على ٨، والثالث على ٧ نقاط، وهو الأمر نفسه الذي يُعتمد في فترة بعد الظهر مع منح نقاط التصنيف حسب المقاييس عينه.

ويحدّد المجموع الإجمالي لنقاط التصنيف ترتيب الجولات التأهيلية.

ومن جولات التجارب ستتأهل الفرق التي احتلت المراكز الأول والخامس والسادس إلى نصف النهائي الأول، بينما

سيحظى كل سائق بدفعة Hyperdrive "في كل لغة من السباق، حيث يتم تفعيلها عندما يضغط السائق على أحد أزرار عجلة القيادة، ما يعطيه زيادة في الطاقة لفترة محددة من الوقت.

تنقسم المنافسات على مدار يومي السبت والأحد، حيث يشارك كل فريق في تجربتين زمنيتين يوم السبت، وذلك في الجولة التأهيلية الأولى والجولة الثانية من التجارب.

وسيقام يوم الأحد السباق الحامسي، إضافة إلى الدور نصف النهائي والنهائي.

وتتكون كل تجربة زمنية من لفتين - لغة واحدة تقودها السائقة والأخرى يقودها السائق.

التجارب التأهيلية يوم السبت تتألف من جولتين من التجارب الزمنية، واحدة في الصباح والأخرى في فترة بعد الظهر. يتم تحديد ترتيب انطلاق الفريق من خلال القرعة.

الافتتاحي الذي يتوقع أن تشهد فيه المنافسة في موسم يُنتظر أن تنقل فيه الفرق التحدي إلى مستوى أعلى في محاولة لنسخ إنجاز فريق "روزبرغ أكس رايسينغ" الفائز بلقب النسختة الأولى من البطولة.

صيغة رياضية جديدة

يشارك كل فريق بسائق وسائقة ضمن التوجّه العام لتشجيع المساواة وتكافؤ الفرص بين المنافسين. سيكمل كل سائق وسائقة لغة واحدة، مع اعتماد التبديل بحسب صيغة السباق. ويحدد الفريق السائق الذي ينطلق أولاً ليناسب استراتيجيته بشكل أفضل، حيث يتم الاختيار في الإطار بشكل سري لإبقاء المنافسين غير مدركين بخيارات بعضهم البعض حتى لحظة وصول السيارات إلى خط البداية. من هنا، ستكون المنافسة بين الذكور والإناث مضمونة. كما

فمن صحاري "نيوم" ستكون الانطلاقة؛ حيث المشروع الضخم الذي يضم مدناً استثنائية ووجهة رئيسة للزوار ومواقعاً مليها لجميع رياضات المغامرات.

واختيار "نيوم" كموقع أساسي من قبل "إكستريم إي" لم يكن -فقط- بسبب مناظرها الصحراوية الخلابة والتحول الثقافي والمجتمعي الكبير الذي تمثله، لكن أيضاً لأن هذه البطولة تهدف إلى تسليط الضوء على أسباب التصحر وفقدان التنوع البيولوجي، وأهمية الصمود في هذه المنطقة. أضف إلى أن تضاريس "نيوم" ستضمن أيضاً اختباراً قوياً للسائقين وسيارة "أوديسي ٢١" الكهربائية بالكامل، والتي سيفوقها سائق وسائقة من كل فريق على مدار يومين من المنافسات.

وبعد سباق العلاء، سيكون موطن أكبر صحراء رملية، ومحور رياضة المحركات العالية، على موعد كبير مع السباق

البرازيلي كوماتشو لـ "البلاد":

أعزّ بمسيرتي في الملاعب السعودية.. والبلطان الأفضل

تاليسكا أفضل المحترفين البرازيليين

المملكة بلدي الثاني وزيارتي لم تنقطع

حاوړه- فيصل الرقيبة

هو واحد من أبرز اللاعبين البرازيليين الذين مروا على الدوري السعودي للمحترفين؛ حيث تنقل بين العديد من الأندية، ولعب بقمصان أندية الهلال والأهلي والشباب... البرازيلي كوماتشو.. كان لـ "البلاد" معه هذا اللقاء..

× لعبت لأندية "الهلال والأهلي والشباب" .. ماهي التجربة الأفضل بالنسبة لك؟

- التجارب الثلاث كانت مميزة للغاية؛ في الهلال فزنا بـ ٦ بطولات خلال موسمين، وكانت فترة مذهلة للغاية. في الشباب مثلت الفريق ٥ مواسم، توجت ببطولة. لدي الكثير من الأصدقاء في هذا النادي الكبير، وعندما كنت في الأهلي، كانت هذه فترة خاصة بالنسبة لي، فالفريق كان يؤدي بشكل سيئ، وعندما قمنا بالتغيير كانت هناك فترة جيدة جداً بالنسبة لنا، وحققنا كأس الملك. أود أن أشكر الجميع هناك.

× ما اللحظة الأفضل لك في الملاعب السعودية؟

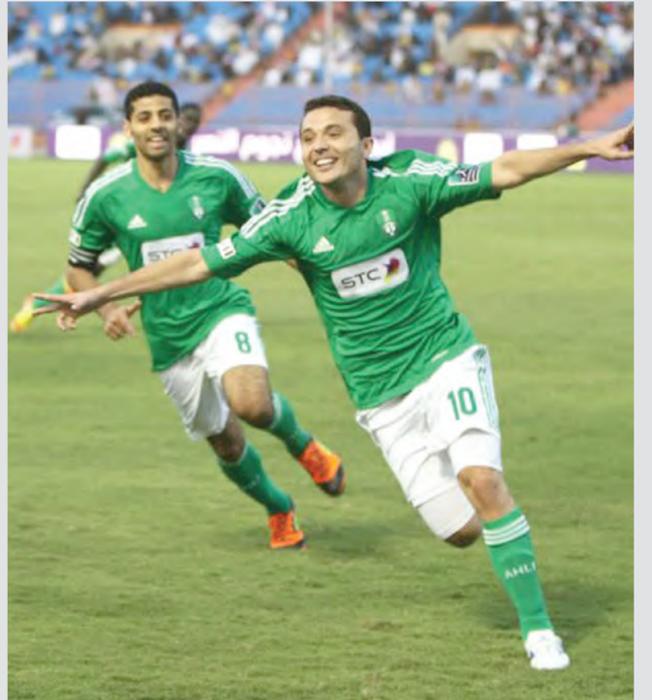
- هدي في النهائي ٢٠٠٥، عندما كنت لاعباً في الهلال، وكان عن طريق ركلة حرة.

× تركزت إرثاً كبيراً في الكرات الثابتة.. لماذا لم نر في الدوري السعودي متخصصاً لها من وجهة نظرك؟

- أعتقد أن هذه النوعية من اللاعبين تحتاج للمزيد من العمل والتدريب.

× بحكم أنهم مواطنوك ووافق بأنك تتابعهم.. رتب الأفضلية بين هذه الأسماء.. بيريرا- تاليسكا- كورنادو؟

- جميعهم مميزون، ولكنني أرى تاليسكا الأفضل بينهم.



× أحد اللاعبين صرّح بأن مشكلة الدوري السعودي، اللعب على الأطراف كثيراً، ما يصعب على اللاعبين الظهور بشكل مميز.. هل تتفق معه؟

- الأمر يعتمد على تكتيك كل مدرب، ولكن بالنسبة لي يستطيع أي لاعب موهوب أن يفرض وجوده مع أي طريقة أو تكتيك.

× من هو أفضل رئيس نادٍ تعاملت معه؟

- خالد البلطان كان مهمّاً جداً بالنسبة لي، وهو أفضل من تعاملت معهم.

× كلمة أخيرة لمتابعي الدوري السعودي؟

- شكراً لكل السعوديين. أنا دائماً سعيد بتواجدي في بلدي الثاني، وزيارتي لا تنقطع لهذا البلد المضياف.

× بحكم متابعتك للدوري البرازيلي.. هل تتوقع نجاح اللاعب ميشيل مع الهلال؟

- ميشيل لاعب سريع ويتقن المراوغة بشكل جيد، وأتوقع نجاح تجربته مع الزعيم.

× ما تقييمك لأداء الهلال في مونديال الأندية؟

- الفريق الهلالي قدم مباراتين مميزتين أمام الجزيرة الإماراتي، وتشيلسي، ولكنه ظهر بشكل سيئ للغاية في لقاء الأهلي المصري.

× أمضيت قرابة ٨ مواسم في الدوري السعودي.. ما هي المباراة التي لا تزال عالقة في ذهنك؟

- أثناء لعبي للهلال، وكانت أمام فريق الاتحاد، وحسمناها في الأشواط الإضافية.



albiladdaily



albiladdailynews



albiladdaily



albiladdaily

مبدعون يتنافسون للانضمام
لمنتخب "العلوم والهندسة"

الرياض - البلاد

تنظم مؤسسة مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع "موهبة" اليوم في معرض مشكاة بالرياض، ورشة اختيار منتخب المملكة للعلوم والهندسة تنتهي يوم السبت من ١٩ فبراير، وسيشارك في معرض ريجينين الدولي للعلوم والهندسة (أيسف ٢٠٢٢) الذي يقام في الولايات المتحدة في مايو المقبل.

وسيمتد خلال الورشة اختيار ٣٥ مبدعاً من بين ٤٠ فائزاً بالجوائز الكبرى في الأولمبياد الوطني للإبداع العلمي "إبداع ٢٠٢٢" للانضمام لمنتخب المملكة للعلوم والهندسة، وخلال الورشة سيقوم مشرودون بمراجعة مشاريع الطلاب لتحديد خطة عمل لكل مشروع وتقويته والعمل عليه من الآن وحتى آخر موعد لرفع المشاريع في أيسف.

وسيحضر المشاركون ورش عمل في الإلقاء وعرض المشاريع والتعرف على آلية التحكيم في معرض أيسف، إضافة إلى قيام لجنة الأخلاقيات العلمية بمراجعة نماذج أيسف الخاصة بشأن الأخلاقيات العلمية المتبعة أثناء إجراء التجارب لكل مشروع، كما ستضمن ورشة العمل مراجعة متخصصين للتحليل الإحصائي لبعض المشاريع، والتأكد من دقتها، ومن ثم متابعة خطة تطويرها مع كل طالب.

١٢ تخصصاً بـ"خط
إنقاذ الحياة"

الرياض - البلاد

يوصل "خط إنقاذ الحياة" في وزارة الصحة تقديم خدماته على المستوى الوطني للمنشآت الصحية في جميع القطاعات الحكومية والخاصة وذلك على مدار الساعة. وتشمل الخدمات التي يقدمها، التوجيه الطبي للممارسين الصحيين، والقبول والتنسيق لحالات إنقاذ الحياة، واستشارات السموم للممارسين الصحيين وللمجتمع.

ويتلقى أخصائيو "خط إنقاذ الحياة" المكالمات حيث يتم فرزها وتوجيهها للطبيب الاستشاري المناوب بحسب التخصص المطلوب لضمان الوصول إلى أفضل قرار طبي في زمن قياسي، إضافة إلى متابعة سير عملية نقل المرضى المقبولين حتى الوصول إلى المنشأة المنقول إليها. ويضم فريق العمل الحالي عدداً كبيراً من التخصصات الطبية التي تشمل ١٢ تخصصاً فرعياً وديقياً ومسارات خاصة، وبلغ مجموع الخدمات المقدمة من "خط إنقاذ الحياة" ٦٦٢٢٢ خدمة خلال عام ٢٠٢١م، فيما جرى تسجيل ٨١٩٢ متابعة لحالة المرضى بعد ٢٤ ساعة من تلقي الخدمة، ووصل إجمالي الاستشارات الحرجة إلى ٣٢٢٤٦ جرى نقل ٢٢٥٩٠ منها كحالة إنقاذ حياة، و٨٦٥٦ حالة جرى متابعة علاجها في نفس المستشفى.

الأدوية الخافضة
للكوليسترول آمنة

جدة - البلاد

كشفت دراسة طبية، أن الآثار الجانبية للعقاقير الخافضة للكوليسترول «الستاتين» أقل شيوفاً بكثير من الاعتقادات السائدة. وأكد الباحثون في الدراسة، أن العقاقير الخافضة للكوليسترول يمكن استخدامها بأمان لدى معظم المرضى، وذلك بناءً على مراجعة ١٧٠ دراسة سابقة ضمت نحو ٤ ملايين شخص، مشددين على ضرورة معرفة الأطباء المجموعات المعرضة لخطر هذه العقاقير حتى يمكن التفكير في علاجات أخرى. وأظهرت الدراسة، التي نشرت في مجلة القلب الأوروبية، أن النساء فوق ٦٥ عاماً، والبنساء والسمر والآسيويين هم أكثر عرضة للمعاناة من الآثار الجانبية، كما وجد أن تناول جرعة أعلى من الدواء يزيد من المخاطر، بينما أكدت نتائج الدراسة، أن المرضى يمكنهم تحمل العلاج بالستاتين، بنسبة تصل إلى ٩٣٪، موضحة أنه أفضل من أدوية القلب الأخرى.

مهرجان الحنيني

عتيبة - البلاد

انطلقت فعاليات "مهرجان الحنيني" في نسخته السادسة، والذي يستمر لمدة 10 أيام، وذلك في سوق المسوكف الشعبي بعتيبة. ويهدف المهرجان إلى دعم الأسر المنتجة ورواد ورائدات الأعمال والتسويق لمنتج الحنيني، كإحدى الأكلات الشعبية الشهيرة في فصل الشتاء المبتكرة من التمر، إذ يعد الحنيني من المنتجات المعروفة بالقصيم نظير مذاقه الشهوي وفوائده الكبيرة كمنتج اقتصادي للأسر المنتجة.

دنيا عبد العزيز تصور "ملف سرى"

جدة - البلاد

محمود حجاج، وإخراج حسن البلاسي وإنتاج ريمون مقار ومحمد محمود عبد العزيز، ويشارك في بطولة إلى جانب هاني سلامة، عائشة بن أحمد، دنيا عبد العزيز، نضال الشافعي، محسن محيي الدين، أحمد سعيد عبد الغني، إيهاب فهمي، شيرين، كارولين عزمي، علاء مرسى، صبا الراقعي، إيمان يوسف، وعدد آخر من الفنانين الشباب. أما مسلسل "الملف سرى" فهو من بطولة، حمادة هلال، دنيا عبد العزيز، هبة مجدي، ولاء الشريف، كمال أبو رية، أحمد فؤاد سليم، وتتعاقد الشركة مع مجموعة من الفنانين الآخرين.

تشارك الفنانة دنيا عبد العزيز، في موسم رمضان لعام ٢٠٢٢ بمسلسلين هما "ملف سرى" مع الفنان هاني سلامة و"الملف سرى" مع الفنان حمادة هلال. وقالت إنها بدأت تصوير المسلسلين في وقت واحد، حيث تقوم بتصوير المادح في شبرامنت وملف سرى في الهرم، متمنية أن تنال الأعمال رضا الجمهور.

مسلسل "ملف سرى" من تأليف

الألعاب الإلكترونية
تؤدي مرضى السكر

والقتل، وكلها أعباء تؤدي إلى التوتر والإصرار على الروح العدوانية، وهي عوامل تنعكس آثارها داخل الجسم؛ إذ يتفاعل المخ والجسم مع حيثيات الموقف، وقد يؤدي ذلك إلى حدوث اختلال سكر الدم، مبيناً أن تعرض مصاب السكري للتوتر، يتسبب في حدوث رد فعل من خلال إطلاق هرمونات التوتر من الأدرينالين والكورتيزول، وتحفز هذه الهرمونات الكبد لإنتاج طاقة إضافية تسمى الجلوكوز، وهذه الزيادات المفاجئة في مستويات الجلوكوز قد تسبب سيناريوهات خطيرة مرضى السكري؛ لذا يجب على الوالدين عند مشاهدة ابنهما يلعب بتوتر؛ إيقافه نهائياً ومنعه من اللعب.

جدة - ياسر بن يوسف
حذر استشاري الغدد الصماء والسكري للأطفال بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة، البروفيسور عبدالمعين عيد الأغا، الأطفال المصابين بالسكري، من التوتر والقلق عند اللعب بالياد؛ ستيشن أو أي ألعاب إلكترونية أخرى؛ موضحاً أن هناك علاقة بين التوتر وحدوث اختلال نسبة سكر الدم عند المصابين بداء السكري. وقال إن أكثر الألعاب الإلكترونية الآن تدعو للعنف



عصائر تبطئ الشيخوخة

جدة - البلاد

تعاني من الشيخوخة، مبيّن أن عصير الجزر يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تقيد الصحة مع تقدم العمر، كما أن عصير البنجر (الشعتر)، يعد مشروباً قوياً للمساعدة في إبطاء عملية الشيخوخة. ولقنوا إلى أن عصير الجريب فروت، يحتوي على مركب يسمى الليكوبين ذو الفوائد الصحية العديدة وقد وجد أنه يحسن مظهر البشرة، ويساعد على إبطاء الشيخوخة، مثله وعصير عشبة الفصح الذي يحتوي على خصائص مكافحة للشيخوخة.

نصح خبراء تغذية، بتناول خمسة مشروبات يمكنها أن تبطئ عملية الشيخوخة وتساعد الجسم على مواجهة التغيرات المرتبطة بالعمر. وأوضح الخبراء، وفقاً لموقع Eat This. Not That، أن عصير الرمان يبع بمضادات الأكسدة، مثل مادة البوليفينول، التي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب ومخاربة السرطان وخفض مستويات ضغط الدم، كما أن الرمان له تأثير فريد على خلايا الجسم التي