ߓߟߏ-ߞߋ߲ߘߋ

߁ ߝߍ߬ߟߏ ߞߍ ⁄ ߀ ⁄ ߁ ⁄ ⁄ ⁄

أهمية الحفاظ على الموارد المائية

كتبها طالب: عبد الرحمن فارس الدوسري >> ٦ آب ٢٠٢٤

تُعدّ المياه العذبة من أثمن الموارد التي أنعم الله بها على الإنسان، ومع ذلك فإن كثيرًا من الناس لا يقدّرون قيمتها الحقيقية إلا عندما تنقطع عنهم أو تقلّ كمياتها. وقد لاحظت خلال زيارتي الأخيرة لمدينة الزيتونة الساحلية أن كثيرًا من الأسر تترك صنابير المياه مفتوحة أثناء غسل الأسنان أو الصحون، وهو ما يهدر مئات اللترات يوميًا دون أن يشعر أصحابها بأنهم يفعلون شيئًا خاطئًا.

وتشير الإحصاءات الرسمية إلى أن نصيب الفرد من المياه المتجددة في المنطقة الجنوبية الشرقية لا يتجاوز ٩٠ مترًا مكعبًا سنويًا، وهو رقم يقل كثيرًا عن المعدل العالمي الذي تحدده منظمة الأمم المتحدة. ومع ذلك فإن الاستهلاك المنزلي في بعض الأحياء يتجاوز ٢٥٠ لترًا للشخص الواحد يوميًا، أي ما يقارب ضعف الحاجة الفعلية. وهذا يعني أن الفجوة بين الموارد المتاحة والاستهلاك الفعلي تتسع عامًا بعد عام.

ولا يقتصر الهدر على المنازل وحدها، بل يمتد إلى الزراعة والصناعة أيضًا. فالري بالغمر ما يزال الطريقة الأكثر شيوعًا في المزارع الصغيرة، رغم أن الري بالتنقيط يوفّر ما يصل إلى ٤٠٪ من المياه المستخدمة. كما أن بعض المصانع تستخدم المياه العذبة في عمليات التبريد دون إعادة تدوير، في حين يمكن تحويلها إلى أنظمة مغلقة بتكلفة معقولة على المدى المتوسط.

إن الحفاظ على المياه ليس مسؤولية الحكومة وحدها، بل هو واجب كل فرد في المجتمع. ويمكن البدء بخطوات بسيطة: إصلاح التسربات في الأنابيب خلال أسبوع من اكتشافها، وتركيب عدادات فردية في المباني السكنية، وإطلاق حملات توعية في المدارس والمساجد. فإذا تضافرت هذه الجهود، أمكن توفير كميات كبيرة دون الحاجة إلى مشاريع ضخمة مكلفة.

المؤتمر الإقليمي للتعدين والبيئة

عقد المؤتمر الإقليمي للتعدين والبيئة في مدينة الزيتونة الساحلية خلال الفترة من ٢٢ إلى ٢٥ تشرين الأول ٢٠١٥، وشارك فيه ممثلون عن ست دول من المنطقة الجنوبية الشرقية. وقد ناقش المؤتمر على مدى أربعة أيام سبل الحد من التلوث الناتج عن عمليات استخراج الفوسفات والحديد، وتبادل الخبرات في مجال إعادة تأهيل المناطق المتضررة بعد انتهاء العمل في المناجم.

وأكد المشاركون في كلمات الافتتاح أن التعدين يمثل ركيزة أساسية لاقتصاد عدد من الدول المشاركة، غير أن الأضرار البيئية التي يخلفها قد تستمر لعقود طويلة إذا لم تُعالج منذ البداية. وقال رئيس الوفد الوطني للمملكة إن بلاده خصصت في السنوات الخمس الماضية ما يزيد على ٤٠ مليون دينار لمشاريع إعادة التشجير وتثبيت التربة في المناطق المهجورة.

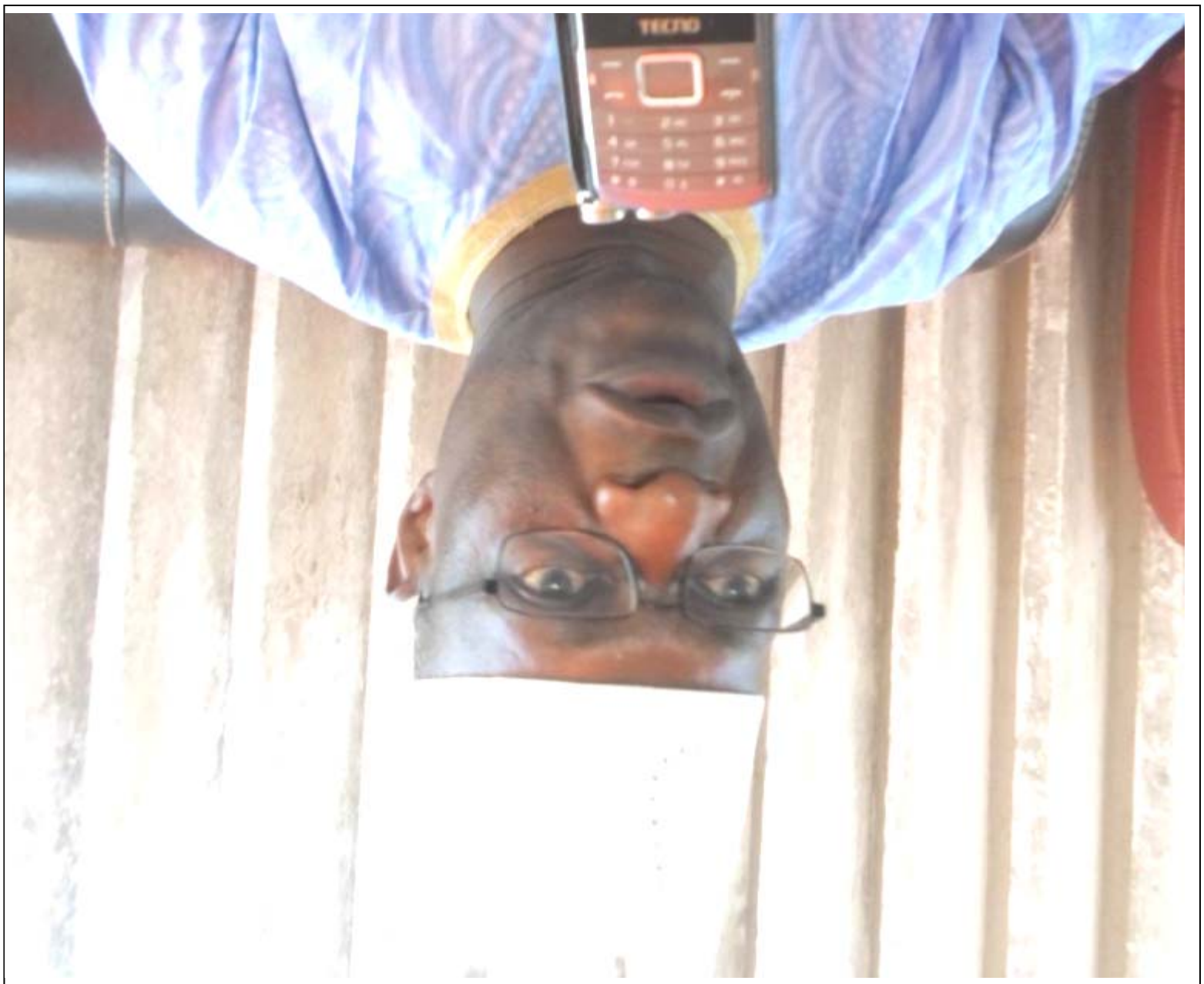
وتضمنت توصيات المؤتمر، التي بلغت ١٤ توصية، إنشاء مرصد إقليمي لرصد جودة الهواء والمياه السطحية، وإلزام الشركات بتقديم خطط إغلاق معتمدة قبل الحصول على تراخيص التشغيل. كما دعا المؤتمر إلى تشكيل لجنة دائمة للتنسيق بين الدول الأعضاء في تبادل المعلومات الفنية، على أن تعقد اجتماعها المقبل في مدينة الزيتونة في شهر آذار ٢٠١٦.

مباراة كرة القدم بين فريقي الشباب والنجوم

أقيمت مباراة كرة القدم بين فريقي الشباب والنجوم مساء السبت ١٤ أيار ٢٠٢٣ على ملعب المدينة الرياضية في مدينة الزيتونة، وحضرها جمهور كبير ملأ المدرجات قبل صافرة البداية بساعة. وكان الفريقان يتنافسان على المركز الثالث في جدول الترتيب، إذ يفصل بينهما نقطة واحدة فقط قبل المباراة.

وانتهت المباراة بفوز فريق الشباب بهدفين مقابل هدف واحد، سجّلهما اللاعب سامر الخطيب في الدقيقتين ٣٤ و٧١، بينما سجّل هدف النجوم عادل منصور من ركلة جزاء احتسبها الحكم بعد مراجعة تقنية الفيديو. وقد أشاد المدرب وليد الشامي بروح الفريق وقدرته على العودة في النتيجة، مؤكدًا أن الفوز جاء ثمرة عمل جماعي طوال الموسم.

في المقابل، عبّر مدرب النجوم عن أسفه لضياع فرصة التقدم في الشوط الأول، مشيرًا إلى أن فريقه سيطر على وسط الملعب لكنه افتقر إلى الحسم أمام المرمى. وأعلن أن الفريق سيخوض مباراته المقبلة أمام نادي الأندلس في ٢٨ أيار، على أمل تعويض الخسارة والعودة إلى سكة الانتصارات.



شكل ١: أحمد عثمان يعرض صورة لأخيه المفقود

عثمان في منزله بالحي الشرقي، وهو يحمل صورة أخيه التي التقطت قبل أكثر من عامين. ويقول إن الأسرة لم تتلق أي خبر عنه منذ ذلك اليوم، وإنها تعيش على أمل أن يعود في أي لحظة. وأضاف أن والدتهما ما زالت ترفض تغيير أي شيء في غرفة الابن، وأن العائلة تحتفظ بملابسه وأغراضه كما تركها.

وأوضح أحمد أن الأسرة تواصلت مع الشرطة ومع منظمات محلية تعنى بالمفقودين، وأن بعض المتطوعين ساعدوا في توزيع منشورات وصور في الأسواق والمساجد. وقال: «لا نريد شيئا سوى أن نعرف أين هو، حتى لو كان الخبر صعبا، فعلى الأقل سنرتاح من هذا الانتظار الذي يقتلنا كل يوم».

وتشير تقديرات غير رسمية إلى أن عشرات الأشخاص يختفون سنويا في المدينة، بينما تؤكد جمعيات حقوقية أن كثيرا من هذه الحالات لا يجد طريقه إلى الإعلام أصلا. ويطالب ناشطون بإنشاء قاعدة بيانات موحدة وآلية واضحة للتعامل مع بلاغات الاختفاء، معتبرين أن الوقت عامل حاسم في الساعات الأولى بعد الاختفاء.

وفي المقابل، أكد مصدر أمني في المدينة أن الجهات المختصة تتابع عددا من البلاغات المسجلة، وأن بعضها أغلق بعد العثور على أصحابها أو التأكد من عودتهم. غير أن المصدر نفسه لم يقدم أرقاما محددة عن عدد القضايا التي ما زالت مفتوحة، مكتفيا بالقول إن التحقيقات «تسير في مسارها الطبيعي».

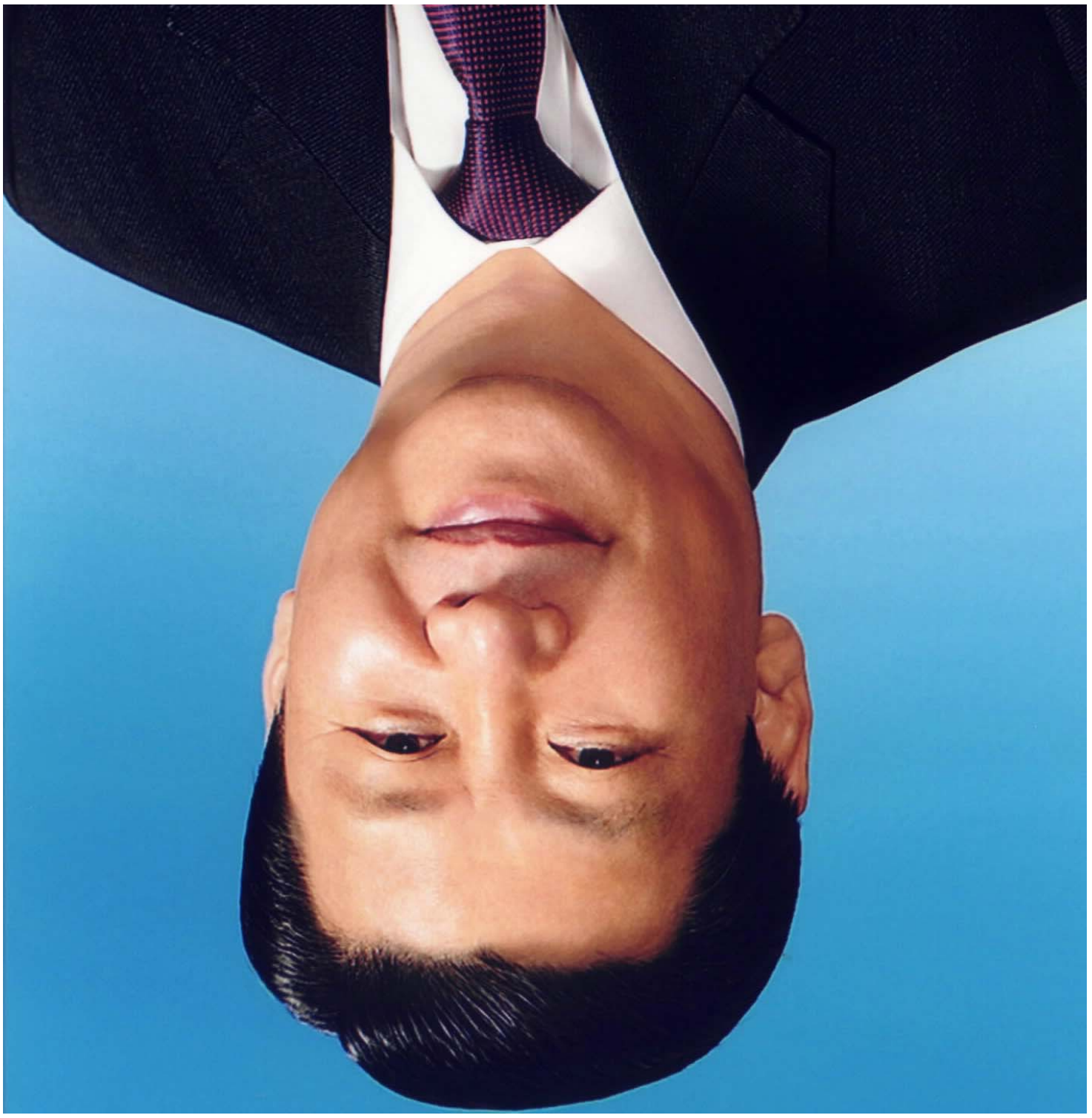
مهرجان الربيع للفنون الشعبية يختتم دورته الثالثة بحضور جماهيري كبير

اختتمت مساء أمس الخميس فعاليات مهرجان الربيع للفنون الشعبية في دورته الثالثة، بعد أسبوع من العروض والورش التي استقطبت آلاف الزوار إلى ساحة الكرمة وسط المدينة. وشهدت الليلة الختامية حفلا موسيقيا كبيرا شارك فيه أكثر من مئة فنان وفنانة من مختلف المحافظات، قدموا رقصات وأغاني تعكس تنوع التراث الشعبي في البلاد.

وقال رئيس اللجنة المنظمة للمهرجان، الدكتور سليم العطار، في كلمته أمام الجمهور: «أردنا أن يكون هذا المهرجان فرصة للشباب ليتعرفوا على تراث أجدادهم بطريقة حديثة، وقد فاق عدد الحضور توقعاتنا بكثير». وأضاف أن اللجنة تلقت أكثر من ٢٠ ألف طلب حضور، وأن المقاعد المتاحة لم تتجاوز ثلث هذا العدد.

وتضمن البرنامج ورشات يومية في الرقص والغناء والحرف اليدوية، إلى جانب عروض مسرحية للأطفال وندوات حول دور الفنون في الحفاظ على الهوية. وأشار العطار إلى أن عددا من المشاركين جاؤوا من قرى بعيدة، وأن بعضهم يعرض لأول مرة أمام جمهور واسع، وهو ما اعتبره نجاحا حقيقيا للمهرجان.

من جهتها، قالت مديرة الثقافة في المحافظة، السيدة رنا الخطيب، إن المهرجان سيعود في نسخته الرابعة العام المقبل، وإن الفرق المشاركة ستحصل على دعم أكبر. وأضافت أن الوزارة تعتزم إطلاق صندوق صغير لدعم الفرق الشعبية الناشئة، مشيرة إلى أن التفاصيل ستعلن خلال الأشهر الثلاثة المقبلة.



ספינה גדולה

הדג הכי גדול בעולם

מאת: מרים ברנשטיין ... | ב' בניסן תשמ"ה, 1985

בשבוע שעבר הגיעה לנמל הדייגים בעיר צפונית קטנה ספינת דייג ישנה בשם "הגל הכחול". הספינה הייתה מלאה בדגים, אבל לא בדגים רגילים. הדייגים הביאו איתם דג ענק שאורכו היה כמעט כמו אורכה של הספינה עצמה.

הדג שנתפס נקרא בשפה המקומית "סלמון ענק", אבל הוא שונה מאוד מהסלמון שאנחנו אוכלים בדרך כלל. הוא חי בעומק הים, במקומות קרים מאוד, ולכן בשרו אדום כהה ושומני מאוד. משקלו המדויק לא נמדד, כי הדייגים חתכו אותו לחתיכות כדי להכניס אותו לספינה, אבל הערכות נעות בין 450 ל־520 ק"ג.

איך תפסו אותו

הדייגים יצאו לים ביום שלישי בבוקר, במרחק של כ־180 קילומטרים מהחוף. הם השתמשו ברשת גדולה במיוחד, שנועדה לדגים עמוקים. בערב הרשת נתפסה במשהו כבד מאוד. כשהתחילו למשוך אותה, הבינו מיד שמדובר בדג גדול במיוחד. המשיכה לקח כמעט שלוש שעות.

כשהדג הגיע לפני השטח, הוא נאבק בכל כוחו. הוא הכה בזנבו בחוזקה, והמים סביב הספינה הפכו לקצף לבן. אחד הדייגים, יוסי אבן־חן, אמר שהוא ראה כמה דגים גדולים בחייו, אבל "זה היה כמו לנסות למשוך מכונית מהמים". בסופו של דבר הצליחו להרים אותו בעזרת מנוף חזק.

מה יעשו עם הדג

הדג נמכר ישירות לשוק הדגים בעיר, ולפי הערכות הוא יספיק לאלפי אנשים. חלק מהבשר כבר נקנה על ידי מסעדות מקומיות, שמתכננות להגיש מנות מיוחדות בשבוע הקרוב. מחיר הקילו נקבע על 38 שקלים, מחיר גבוה יחסית בגלל האיכות והשומן הרב שיש בבשר.

كتاب الصيانة الصحيحة لمضخات المياه الغاطسة: دليل الفني المبتدئ

المؤلف: م. طارق السيد عبد الرحمن الخولي
دار النور للطباعة والنشر، القاهرة
الطبعة الثالثة

ردمك: ٩٧٨-٩٧٧-٤٥٦-٣١٢-٨
رقم الإيداع: ٢٠٢٣/١٤٥٦٧

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نسخ أو استنساخ أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير والتسجيل والتخزين في نظم المعلومات، إلا بإذن خطي مسبق من الناشر.

الطبعة الثالثة، ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م

المحتويات

مقدمة المؤلف ٥

الفصل الأول: أساسيات المضخات الغاطسة ١٣

الفصل الثاني: أدوات الفني وتجهيز ورشة العمل ٣٧

الفصل الثالث: الفحص الدوري والصيانة الوقائية ٥٦

الفصل الرابع: تشخيص الأعطال وإصلاحها ٨٩

الفصل الخامس: الكابلات والوصلات الكهربائية ١٢٤

الفصل السادس: الأنابيب والصمامات ١٥٠

الفصل السابع: السلامة المهنية في العمل ١٧٦

الفصل الثامن: حالات عملية من الميدان ١٩٨

الفصل التاسع: الأسئلة الشائعة والنصائح العامة ٢١٥

ملحق: جداول المواصفات والقياسات ٢٣٠

المراجع ٢٤٢

الفهرس الأبجدي ٢٤٥

مقدمة المؤلف

الحمد لله الذي علّم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على من قال: «ما من صباح إلا وملكان ينزلان، يقول أحدهما: اللهم أعطِ منفقاً خلفاً، ويقول الآخر: اللهم أعطِ ممسكاً تلفاً». وبين هذا وذاك يقف الفني المسؤول عن المضخة، فإما أن يكون سبباً في الخلف أو في التلف.

وقد كتبت هذا الكتاب بعد أن رأيت بعيني، في أكثر من مشروع، كيف تتحول مضخة صغيرة كلفتها بضعة آلاف من الجنيهات إلى كومة خردة، لا لأن المضخة رديئة، بل لأن أحداً لم يخبر من يشغلها كيف يعتني بها. فالمضخة الغاطسة آلة صامتة، لا تشتكي إلا حين يفوت الأوان، وعندها يكون الإصلاح أغلى من الوقاية بعشرة أضعاف.

وقد اخترت أن أكتب هذا الكتاب بلغة الفني نفسه، لا بلغة المهندس في المكتب، لأن أكثر من يحتاج إلى هذه المعلومات هو الذي يقف على الرصيف في الساعة الثالثة فجراً والماء يغمر الغرفة، ولا يريد أكثر من جواب واضح وخطوات مرتبة. فإن وجدت في هذه الصفحات ما يوفر عليك ساعة واحدة من الحيرة، فقد أديت ما عليّ.

الفصل الأول: أساسيات المضخات الغاطسة

١-١ ما المضخة الغاطسة؟

المضخة الغاطسة هي التي تعمل وهي مغمورة بالكامل في السائل الذي تضخه، على عكس المضخة السطحية التي تقف على اليابسة وتسحب الماء عبر أنبوب طويل. والفرق بينهما ليس مجرد فرق في المكان، بل هو فرق في طريقة التفكير كله. فالمضخة السطحية تعاني من الهواء والتجويف والارتفاع، أما الغاطسة فتتجنب كل هذه المشكلات لأنها تدفع الماء بدلاً من أن تسحبه.

وتتكون المضخة الغاطسة من ثلاثة أجزاء رئيسية: المحرك الكهربائي، والجسم الذي يحتوي على الدافعات، وأنبوب الخروج. ويوضع المحرك والجسم تحت الماء، بينما يخرج أنبوب الخروج إلى السطح. وقد يكون المحرك في أسفل المضخة مباشرة، وقد يكون فوقها بقليل، وكل تصميم له مزاياه وعيوبه.

١-٢ أنواع المضخات الغاطسة

تنقسم المضخات الغاطسة إلى عدة أنواع بحسب الاستخدام. فمضخات الآبار العميقة رفيعة وطويلة، وقطر الواحدة منها قد لا يتجاوز ١٠٠ مم، بينما تكون مضخات الصرف أكبر حجماً وأقصر طولاً. ومضخات مياه الشرب تختلف عن مضخات مياه الري في نوع المواد المستخدمة، لأن الأولى يجب أن تكون آمنة صحياً.

ومن حيث طريقة التشغيل، هناك المضخات ذات السرعة الثابتة، وهي الأكثر شيوعاً، والمضخات ذات السرعة المتغيرة التي تستخدم محركاً يعمل بالتردد المتغير. وهذه الأخيرة أغلى ثمناً، لكنها توفر كثيراً في الطاقة على المدى الطويل، وتطيل عمر المضخة لأنها تتجنب البدء والتوقف المتكرر.

١-٣ كيف تعمل المضخة

عندما يُشغَّل المحرك، تدور الدافعات بسرعة عالية، فتدفع الماء إلى الخارج بقوة الطرد المركزي. ويدخل الماء إلى المضخة من فتحات في أسفل الجسم أو من جوانبه، ثم يُدفع صعوداً عبر أنبوب الخروج. وكلما زاد عدد الدافعات زاد الضغط الذي تولده المضخة، وكلما زاد قطرها زاد التصريف.

ويجب أن يكون المحرك مغموراً بالماء دائماً، لأن الماء هو الذي يبرده أثناء التشغيل. فإذا انخفض مستوى الماء إلى ما دون المحرك، ارتفعت حرارته بسرعة، وقد يحترق خلال دقائق قليلة. وهذه هي القاعدة الذهبية الأولى: لا تشغل المضخة أبداً إلا وهي مغمورة بالكامل.

١-٤ مصادر الطاقة

تعمل المضخات الغاطسة بالكهرباء في الغالب، وتتراوح قدرة محركاتها بين ٠٫٥ حصان للمضخات الصغيرة و١٥٠ حصان للمضخات الكبيرة. ويجب أن يتناسب الجهد الكهربائي مع المحرك، فمحرك ٢٢٠ فولت لا يعمل على ٣٨٠ فولت إلا بمحول خاص. وقد يكون المحرك أحادي الطور أو ثلاثي الطور، والثلاثي الطور أكثر كفاءة وأقل اهتزازاً.

وفي المناطق النائية التي لا تصل إليها الكهرباء، تُستخدم مضخات تعمل بالطاقة الشمسية، وهي خيار ممتاز إذا كان الاستهلاك اليومي معتدلاً. أما المضخات التي تعمل بالديزل فهي أقل شيوعاً اليوم، لأنها تحتاج إلى وقود وصيانة مستمرة، ولا تناسب إلا الحالات التي لا يتوفر فيها مصدر آخر للطاقة.

فإنهم فيتمتعون كلهم أو في فإنهم صح من

تصحيح

نحن نأسف لأي إزعاج قد نكون قد تسببنا فيه في نشرتنا الصادرة يوم الجمعة ٢٦ مايو، والتي تحتوي على أخطاء في أرقام الهواتف الخاصة بالمدارس المشاركة في مسابقة الخط العربي. نعتذر عن أي ارتباك قد يكون قد حدث، ونؤكد أن الأرقام الصحيحة قد تم نشرها في هذا العدد.

مسابقة الخط العربي للمرحلة الابتدائية

الأرقام الصحيحة للتواصل مع المدارس المشاركة

مدرسة النخيل الابتدائية: ٠١٢ ٤٥٦ ٧٨٩٠

مدرسة الياسمين للبنات: ٠١٢ ٤٥٦ ٧٨٩١

مدرسة الأندلس الحديثة: ٠١٢ ٤٥٦ ٧٨٩٢

مدرسة الشهباء الابتدائية: ٠١٢ ٤٥٦ ٧٨٩٣

مدرسة دار العلوم النموذجية: ٠١٢ ٤٥٦ ٧٨٩٤

نعتذر مرة أخرى عن الالتباس، ونشكر جميع المعلمين والطلاب على تفهمهم وصبرهم.

مسابقة الخط العربي للمرحلة الابتدائية: تمديد فترة التسجيل

تعلن لجنة الأنشطة الثقافية بنادي الأقلام الذهبية عن تمديد فترة التسجيل في مسابقة الخط العربي للمرحلة الابتدائية حتى يوم الخميس ٢٠ مايو ٢٠٢٦م. وكان الموعد النهائي السابق للتسجيل هو ١٥ مايو، إلا أن اللجنة رأت إتاحة الفرصة لعدد أكبر من الطلاب الراغبين في المشاركة، بعد أن تلقت عدداً من الطلبات التي وصلت بعد الموعد المحدد.

وتهدف المسابقة إلى تشجيع الناشئة على الاهتمام بجمال الكتابة العربية وتقويم الخط، وتستهدف هذا العام أكثر من ٣٠٠ متسابق من مختلف المدارس الابتدائية في المدينة. وتشمل المسابقة ثلاثة مستويات حسب الصف الدراسي، وتُمنح في كل مستوى جوائز للمراكز الثلاثة الأولى، إضافة إلى شهادات تقدير لجميع المشاركين.

وقال رئيس لجنة الأنشطة الثقافية الأستاذ عبد الرحمن فهد الزيدان إن التمديد جاء استجابة لعدد من أولياء الأمور الذين أبدوا رغبة في تسجيل أبنائهم، مشيراً إلى أن اللجنة حرصت على أن يكون التمديد قصيراً حتى لا يؤثر على الجدول الزمني للمسابقة. وأضاف أن الاختبارات ستبدأ في ٢ يونيو المقبل، وأن النتائج ستعلن في حفل ختامي يوم ٢٠ يونيو.

وأوضح الزيدان أن المسابقة تشمل ثلاثة أقسام: خط النسخ، وخط الرقعة، وخط الديواني، وأن لكل قسم لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة خبراء. وأشار إلى أن المعايير تشمل سلامة الحروف، والتناسب، وجمال التكوين، ونظافة العمل، مؤكداً أن اللجنة ستعلن أسماء الفائزين قبل الحفل بأسبوع.

للاستفسار: ٠١٢ ٤٥٦ ٧٨٩٠ (داخلي ٢١٤)، أو عبر البريد الإلكتروني.

٤،٤ أفضل لاعب في المباراة: محمد عبدالله القحطاني

نتائج مباريات الجولة الثالثة عشرة من دوري المحترفين السعودي

نادي الرمال	٣ – ١	نادي الشباك الذهبية
نادي الصقور الحمر	٢ – ٢	نادي الواحة
نادي الموج الأزرق	٤ – ٠	نادي الميناء
نادي الجبل الأبيض	١ – ٣	نادي النخيل
نادي الأفق	٢ – ١	نادي الساحل
نادي الشعلة	٠ – ٠	نادي الغيوم
نادي الفرسان	٥ – ٢	نادي الأرز
نادي الوادي	١ – ٢	نادي الصحراء
نادي الشمس	٣ – ٣	نادي القمر
نادي الأمل	٢ – ١	نادي الرياض

الحضور الإجمالي: ٤٧٬٣٢٠ متفرجًا

أعلى حضور: ٩٢٬٥٠٠ متفرج في ملعب الرمال

أقل حضور: ٣٬١٥٠ متفرجًا في ملعب الوادي

ترتيب الهدافين بعد الجولة الثالثة عشرة

اللاعب	النادي	الأهداف
عبدالله القحطاني	نادي الشباك الذهبية	١٠
فهد المرزوقي	نادي الرمال	٩
سلطان العنزي	نادي الموج الأزرق	٨
ياسر الدوسري	نادي الفرسان	٧
خالد البلوي	نادي الميناء	٦
ناصر الشهري	نادي الجبل الأبيض	٦
عمر الحربي	نادي الأفق	٥
طارق السبيعي	نادي الواحة	٥
وليد الشمراني	نادي الساحل	٤
مازن الغامدي	نادي النخيل	٤

ترتيب الحراس بعد الجولة الثالثة عشرة

الحارس	النادي	نسبة التصدي
يوسف الحارثي	نادي الرمال	٨٢٪
عبدالرحمن الشهري	نادي الشباك الذهبية	٧٩٪
طارق المنصور	نادي الموج الأزرق	٧٦٪
سعيد الكعبي	نادي الفرسان	٧٤٪
ماجد الزهراني	نادي الواحة	٧١٪
فيصل العتيبي	نادي الميناء	٦٨٪
نواف الرشيدي	نادي الجبل الأبيض	٦٥٪
حمد الدوسري	نادي الأفق	٦٢٪
بدر الشمري	نادي الساحل	٥٩٪
عادل القرني	نادي النخيل	٥٦٪

أخبار النادي

افتتاح ملعب التدريب الجديد في مدينة الرمال

افتتح نادي الرمال ملعب التدريب الجديد في مدينة الرمال يوم السبت ٢٢ مارس ٢٠٢٤. ويتسع الملعب لـ٥٠٠٠ متفرج، ويضم أربعة ملاعب تدريب ومرافق طبية وصالة للياقة البدنية. وحضر الافتتاح رئيس النادي ومجلس الإدارة وعدد من اللاعبين السابقين.

النادي يطلق برنامجا لتعليم السباحة للأطفال

أطلق نادي الموج الأزرق برنامجا مجانيا لتعليم السباحة للأطفال بين ٦ و١٢ سنة، وذلك بالتعاون مع مدرسة الشاطئ للسباحة. ويشمل البرنامج ٢٠ حصة تدريبية على مدى شهرين، ويستفيد منه ٢٤٠ طفلا وطفلة في مرحلته الأولى.

تعيين مدرب جديد لفريق الناشئين

أعلن نادي الشباك الذهبية عن تعيين المدرب السابق للمنتخب الوطني للناشئين، خالد العمري، مدربا لفريق الناشئين تحت ١٧ سنة. وقال رئيس النادي إن العمري اختير من بين ٣٢ مرشحا بعد مقابلات وتجارب عملية استمرت أسبوعين.

النادي يطلق برنامجا لتعليم السباحة للأطفال

أطلق نادي الموج الأزرق برنامجا مجانيا لتعليم السباحة للأطفال بين ٦ و١٢ سنة، وذلك بالتعاون مع مدرسة الشاطئ للسباحة. ويشمل البرنامج ٢٠ حصة تدريبية على مدى شهرين، ويستفيد منه ٢٤٠ طفلا وطفلة في مرحلته الأولى.

تعيين مدرب جديد لفريق الناشئين

أعلن نادي الشباك الذهبية عن تعيين المدرب السابق للمنتخب الوطني للناشئين، خالد العمري، مدربا لفريق الناشئين تحت ١٧ سنة. وقال رئيس النادي إن العمري اختير من بين ٣٢ مرشحا بعد مقابلات وتجارب عملية استمرت أسبوعين. ويشمل برنامج العمري تدريب الفريق ٦ أيام في الأسبوع، إضافة إلى معسكر تدريبي في مدينة الرمال خلال عطلة منتصف العام.

EBOLA ايبولا

ايبولا فى مِنّى سِتّة ؟ أ فى كِبدَه آتى سِتّة ؟ ايبولا فى مِنّى سِتّة ؟

ايبولا بتِ فى هِنّة تَو سِتّة :أ مِتّ سِتّ مِن دِم أو جِلد.

ايبولا فى كِبدَه إلى كَلّة بتو هِلهِلة.

أ فى لازِم ألاقى بتو هِلهِلة:

١- فجأة دِم أو كِتاتة هِن تا **ايبولا** جِد دايْ آتو هِتّسِمّو كِ جِد.

٢- فجأة دِم أو كِتاتة هِن تا **ايبولا** جِد دايْ آتو هِتّسِمّو كِ جِد.

٣- فجأة دِم أو كِتاتة هِن تا **ايبولا** جِد دايْ آتو هِتّسِمّو كِ جِد.

أ كتّمو ما جِد قِبّة دِم ايبولا آتو هِتّ. هِلدِتّ(أطفال) لا جِد دِم ايبولا هِتّ ٢٤ ساعة بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ٢١ يوم بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ٣ أسابيع بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ٤٢ يوم بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ٦ أسابيع بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ٨ أسابيع بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ١٠ أسابيع بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ١٢ أسبوع بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ١٤ أسبوع بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ١٦ أسبوع بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ ١٨ أسبوع بتو أ جِد ما جِد دِم ايبولا هِتّ