













**شكاوى أصحاب الآيات والمعدات الهندسية الثقيلة  
النظامية من حرمائهم المازوت عبر البطاقة الذكية**

السلام غانم المسؤول عن البطاقة الذكية في  
المحافظة فأوضح أن إعطاء هذه الآليات  
مادة المازوت عبر البطاقة الذكية يحتج  
لقرار مركزي وليس محلياً.  
ألا وهو عين المقصد التقديم لقطاع

A yellow motor grader with a blade attachment is operating on a dirt road, moving earth. In the background, another piece of heavy machinery is visible.

وأضاف: إن مخصصاتي هي من المازوت الصناعي وليس المدعوم وضرائب في المالية تتضمن تسديدي فارق المازوت ببالغ كبيرة كل عام، والسؤال أيضاً كيف يصنف تراكس آلية تقليدة وهندسية غير مدرومة في حين القلابات تصنف آلية تقليدة مدرومة؟ وإلى متى سببقي بهذا الواقع الأليم الذي يتعكس سلباً على وعلى معيشة أسرتي وعلى العمل الذي أقوم به وعلى الأسعار؟

تابعنا الأمر مع الجهات المحلية المعنية بطرطوس حيث بين مدير محروقات طرطوس عدنان ديب أنه يتم التعامل مع هذه المعدات وفق تعليمات مرتكبة ووفق توفر المادة والألوبيات الموضوعة، أما عبد زراعية لمن يتطلب من الفلاحين وبشكل طرق زراعية وبتسوية الأرضي وتبيتها للزراعة وأيضاً تسوية الأماكن التي ستقام عليها منشآت حرفية أو صناعية أو مشاريع مختلفة وغير ذلك من الأعمال التي تساهم في التنمية وتوفير فرص عمل وزيادة الإنتاج، ويحق لهذه الآلية أسبوعياً /٤٠/ ليتراً وفقاً للجنة مكونة من المؤسسة العامة للجيولوجيا والنقل والخدمات الفنية ونقابة المقاولين أي بمعدل (٣,٣٦٠) ليتراً في الشهر ولكن منذ سنوات لم استطع تعبئته آلية بأكثر من (١٥٠٠) ليتر في الشهر والباقي اضطر لتأمينه من السوق السوداء؛ وهنا أتساءل أين مخصصاتي الرسمية الواردة وفق التعليمات النافذة؟

الموافقة عليها لمدة عام فقط لتعود مجدداً في بداية العام التالي الدوامة نفسها! والسؤال الذي يفرض نفسه في ضوء ما تقدم ما دامت كل آلية تقيلة مخصصة ببطاقة ذكية منذ عام (٢٠١٧) فلماذا لا يتم اتخاذ قرار بتسليمها مخصصاتها بالسعر الصناعي أو غيره عن طريق محطات الوقود مباشرة بموجب البطاقة سواء أكان من خلال نظام الرسائل أم من دونه بعيداً عن أي مشاكل أو معاناة أو هدر الجهد والمالي والزمن؟

ويقول عمار من باب التوضيح أكثر لشكوى زملائه: لدى آلية تقيلة نظامية (جرافة) تعمل على المازوت وأقوم بغيري من يمكنون الآلات معاشرة باستصلاح أراض

| طرطوس - هيثم يحيى محمد |

٤٠  
٣٩  
٣٨  
٣٧  
٣٦  
٣٥  
٣٤  
٣٣  
٣٢  
٣١  
٣٠  
٢٩  
٢٨  
٢٧  
٢٦  
٢٥  
٢٤  
٢٣  
٢٢  
٢١  
٢٠  
١٩  
١٨  
١٧  
١٦  
١٥  
١٤  
١٣  
١٢  
١١  
١٠  
٩  
٨  
٧  
٦  
٥  
٤  
٣  
٢  
١  
٠

**القادری: «إعلان بغداد» ميثاق شرف عُمالي لتنمية العمال عن الصراعات والعقوبات الاقتصادية والمحصار**

# **الأسعار في حماة .. ارتفاع بالخضروالمواد الأساسية وانخفاض بالحمضيات التموين: إغلاق ٩٩٥ فعالية و ٣٠٠ مخالف للقضاء موجوداً بالعام الماضي**

A wide-angle photograph of a bustling outdoor market stall. In the foreground, a massive pile of large, light-brown potatoes dominates the left side. Next to them is a box filled with red onions. To the right, there's a large stack of purple eggplants and a smaller box labeled 'PIS' containing green bell peppers. Further back, there are more boxes of produce, including what looks like red bell peppers and possibly some citrus fruits or tomatoes. A sign above the produce lists prices: 5000 for potatoes, 1000 for onions, and 900 for eggplants. The background shows a blue wall and some hanging laundry.





**الإنتر يطلب التأكيد من لazio ومهمة سهلة لميلان  
إشبانية يستقبل خيتافي والأتلتي بضيافة فاريال وليون في حضرة الباريس  
تأجيلاً كورونا تعود إلى الواجهة في الدوريات الأوروبية**

A dynamic action shot from a soccer match. A player in a yellow jersey is captured mid-air, performing a high, acrobatic overhead kick. The ball is positioned above his head, having just been struck. Another player in a blue jersey is visible in the background, looking towards the ball. The background is filled with the blurred shapes of spectators in the stands.



فوزه الأخير في ملعب تيريزا ريفيرو فكان عام ٢٠١٥ وقد زاره بعدها متوفين فتعامل بالأولى وخسر الثانية قبل عامين ضمن مسابقة كأس الملك.

أربعة انتصارات متتالية سجلها فريق الغواصات الصفراء استعاد بها الكثير من و跟他 ومعها فرسته بالوصول إلى مربع الكبار وبال مقابل عانى الألتني الأمرين بأربع هزائم متتالية قبل أن يسترد أنفاسه من خلال الفوز على رايو فعاد إلى المربع، وهما يتواجهان اليوم في مباراة صعبة على الفريقين ومهمة على صعيد المنافسة على بطاقة دوري الأبطال في الوقت الراهن ولاسيما أن الفارق بينهما ٤ نقاط فقط، وخاض فياريال ١٠ مباريات على ملعبه (٦ انتصارات وتعادلان وهزيمتان) بينما الألتني سجل ٤ انتصارات ومثلها هزائم وتعادلان خارج أرضه، وسيطر التعادل ٢/٢ على لقاء الذئاب بينما بعد مباراة مثيرة والافت أن فياريال لم يفز على ضيفه في آخر ٧ مواجهات بينما خسر ثلاثة آخرها في ملعب لاسيراميكا وفاز الأخير كان على الملعب ذاته قبل ٤ سنوات.

## كلاسيكو فرنسي

الجولة التالية لفوزه على جاره الريال المتتصدر وبهذا يكون العكس، فالإزرق المدريدي لم تكن بداية صحوته في الدوري المدريدي المشهود لها هو وصل المباراة السادسة من دون هزيمة في طريقه للهروب من مناطق الهبوط، أما كبير الأندلس فقد سجل ٤ انتصارات في آخر ٥ جولات دون هزيمة حفاظ على مركزه الثاني وراء الريال بل قلص الفارق معه علماً أنه لعب مباراة أقل، ولم يخسر إشبيلية على ملعيه مسجلاً ٧ انتصارات وتعادلين في حين لم يحصد خيتافي أي فوز خارج أرضه (٤ تعادلات و ٤ هزائم، ذهاباً فاز إشبيلية بهدف وهو الفوز الرابع على التوالي وقبلها سجل خيتافي فوزين أحدهما على ملعب بيزخوان عام ٢٠١٨.

وبعيداً عن الصدارة لكن ضمن المنافسة على مربع الكبار يرحل فال يكنون في لقاء العاصمة لمواجهة رايو فال يكنون في طريق الجريحين، فال الأول ثالث الترتيب خارج من هزيمتين أبعدهما عن القمة بينما الثاني خسر من جاره الألتني فتخلى له عن المركز الرابع بلتراجع إلى السادس، ولم يخسر رايو على ملعيه مسجلاً ٨ انتصارات وتعادلاً بينما أخضر الأندلس سجل ٥ انتصارات وتعادلاً ٣ هزائم أما خارج أرضه، ذهاباً فاز بنتيis ٢/٣ بينما سان سباستيان ميلان فاز على إشبيلية ثالث اللائحة في

وظل متقدماً على أتلانتا الذي لم يلعب ولحسن حظه أيضاً أن فيورنتينا ولازيو وروما تعثروا، وكان نابولي متتصداً في الربع الأول من الموسم قبل أن يتراجع ويتنازل، وسيقه له خوض ١٠ مباريات على أرضه (٦ انتصارات وتعادل ٣ هزائم) بينما سامبدوريا خرج بـ ٣ انتصارات وتعادلين ٤ هزائم بعيداً عن ملعيه، ذهاباً فاز نابولي بالأربعة مسجلاً فوزه السادس على التوالي على أزرق جنو الذي سجل فوزه الأخير ٢٠١٨ بينما فوزه الأخير في نابولي كان عام ١٩٩٨.

وفي الأولمبيكي يطمح روما إلى تجاوز عثراته السابقة وأخرها الخسارة من ميلان عندما فاز عليه في الأولمبيكي ١/٣، ولم يخسر النميرازوري بعدها خلال ١١ مباراة متتالية فانتزع الصدارة، على حين تحليت نتائج نسور العاصمة عقب ذلك الفوز فقدوا ١٧ نقطة كاملة خلال ١١ مباراة فتراجعوا إلى المركز الثامن ففارق ٦ نقاط عن صاحب المركز الرابع حيث لم يخسر في ست جولات على طريق العودة إلى مربع المقدمة، ولعب روما ١٠ مباريات على أرضه (٦ انتصارات وتعادل ٣ هزائم)، ومني بخمس هزائم، أما الإنتر فقد حقق ٧ انتصارات وتعادلين فقد انتصارات ٣ تعادلات وهزيمتين خارج الميلان استاديوه، ذهاباً فاز اليو في بهدف، وسيقه للنميرازوري الفوز على ضيفه في آخر زيارة إلى ملعب جوزيبي مياتزا في العام الفائت وكذلك في العام ٢٠٢٠ لكنه خسر هناك عام ٢٠١٩ بهدف.

## سوء حظ أم؟

في الليغا قد يكون من سوء حظ خيتافي أنه سيحل ضيفاً على إشبيلية ثالث اللائحة في



صفر/ صفر ثم فاز الباريسي بـ ٥/٦ في نهائي كأس المحترفين بـ الأخيرة.  
وكان مرسيليا افتتح الجولة صعب على أرضه بوردو بهدف سجله التركي جينكيز أوندبر في ٣٧ فوزز وصافته للمنتصدر برص نقطة، وهو الفوز السادس من مرسيليا خارج فيلدروم والخامس بشباك نظيفة وتلقى بوردو الخامسة على أرضه ومنها بفارق فاصل مهددا بالهبوط إلى مثلث بعدها تجمد رصيده عند ١٧ نقطة.  
نقطة أمام ميتز ولوريان.

في ألمانيا قلب موشنن غلادباخ  
على مضييفه بايرن ميونيخ فتقى  
بهدفين لهدف في افتتاح اياب البوسنة  
ونقدم ليفاندوفسكي للبافاري (١٨)  
نيوهاوس وستيفان لاينير سجلوا  
سبعين (٢٧ و ٣١) ليخرج فريقهم  
من مقلع أليانز أرينا للمرة الأولى في  
سنوات بعيداً بعض الحياة إلى  
على اللقب، الهزيمة هي الثالثة  
هذا الموسم وكلها بنتيجة ١/٢  
له الخسارة على ملعبه أمام فرا  
بالسيتاريو ذاته، بينما استعاد  
نجمة الانتصارات بعد ٥ جولات  
مسجلاً فوزه السادس فقط هذا  
ورافقه رصيده إلى ٢٢ نقطة  
الحادي عشر مؤقتاً، يذكر أن  
فرض التعادل على البابيرن ذهاباً وبـ  
بخطابية ضمن منافسات الكأس.  
مباراتيات اليوم وغداً..

- اليوم: فينيسيا × ميلان، إيه ساسولو (١،٣٠) ، تورينو × فياريالياري × بولونيا (٣،٣٠) ، ناتسامبديوريا (٥،٣٠) ، روما × يوفنتوس × سبيزيا (٧،٣٠) ، إنتر × لazio، هيلاس فيرونا × ساسالاتزانتاجلت مباراة أودينيزي × أتلانتا

**الدوري الإسباني - الأسبو**  
 - اليوم: رابيو فال يكنو × بيتيس (٤،٢٠) ، إشبيلية × خيتافي (٥،١٥) ، لاكورونيا × بلباو، أوساسونا × قادش (٦،٤٥)

**الآن - الأمس**

- اليوم: هيرتا برلين × كولن (٦٣٠) بوخوم × فولفسبورغ (٦٠).
- الدوري الفرنسي - الأسبوع**
- اليوم: بريست × نيس (٢٠٠)، ستراسبورغ، كليرمون × ريمس (٢٠٠)، نانت × موناكو (٦٠٠)، ليون جيرمان (١٠٠٠)، وتأجلت مباراته × سانت إتيان، مونبلييه × تولوز.

**كأس إنكلترا - الدور الثالث**

- اليموم: لوتون تاون × هار  
 (٢،٠٠)، ليفربول × شيريسون  
 ويستهام × ليز يونايتد، توت  
 موركامب، وولفرهامبتون ×  
 يونايتد، ستوك سيتي × ليتون أون  
 كارديف سيتي × بريستون (١،٠٠)  
 نوتينغهام × الأرسنال (٧،١٠).  
 - غداً: مان يونايتد × أستون  
 فيلا (١٠،٠٠).

A group of football players from the Malian national team, wearing red and green jerseys, stand on a grassy field. They are clapping their hands and appear to be celebrating or acknowledging something. In the background, there are spectators in the stands and some officials or staff members near the right side.

**خالد عرنوس**

بالو توريه وكينا بالدي في إيطاليا وبولاني  
ديا في إسبانيا ويستند أسود التيرانغا على  
نتائجهم في البطولة الأخيرة وما بعدها  
حيث بلغوا نهائيات البطولة من دون هزيمة  
ثم تأهلوا إلى الدور النهائي من تصفيات  
مونديال ٢٠٢٢ كذلك من دون هزيمة، يذكر  
أنها المشاركة السادسة عشرة للسنغال في  
نهائيات ولعبت سابقاً ٦٠ مباراة (٢٣ فوزاً  
ومثلثاً هزائم و١٤ تعادلاً).

**ليوث ونجوم وفهود**

تعتبر الثالثة أقوى المجموعات فمنتخب  
نجوم غانا السواداء حامل اللقب في ٤  
مناسيات وأكثر من خاض النهائي إلى جانب  
مصر ونيجيريا (٩ مرات) ويقود أحالمها  
بالعودة المدرب الصربي ميلوفان ريبافيتش  
ومざال الشقيقان أندريليو وجورдан آيو  
يشكلان رأس الحرية للفريق ويحملان الكثير  
من الخبرة بعدما خاضا كامل نسخ العقد  
الأخير، من بطولة مالتا ثم قرطاجنة، وأن

البطولة المدرب البرتغالي توني كونسيساو  
وقد استدعي قائمة لم تضم سوى لاعب  
محلي وحيد (حارس مرمي احتياط) ولعل  
أبرز نجومه تووكو إيكامي لاعب ليون  
الفرنسي وحارس مرمى أياكس الهولندي  
أندريه أونانا وكابينتون (سبارتاك موسكو)  
وفيستنست أبو بكر (النصر السعودي)  
وتحوم شوك كبيرة حول مهاجم الباين  
تشوبو موتيينغ بعد إصابته مؤخراً.

تاريخياً شارك منتخب الأسود غير المروضة  
في ١٩ نسخة سابقة وتوج باللقب ٥ مرات  
وخاص ٨٤ مباراة (٤١ فوزاً، ٢٧ تعادلاً  
و١٦ هزيمة) والأهداف ٧٥ / ١٢٣. وقد تأهل  
مؤخراً إلى الدور الحاسم في تصفيات مونديال  
٢٠٢٢ على حساب ساحل العاج.

ويمكن القول إن منتخب بوركينافاسو  
ثالث نسخة ٢٠١٧ سيكون أبرز المنافسين  
للكاميرون على الرغم من غيابه عن النسخة  
الفائتة ففريق الأحصنة الجامحة يدخل  
البطولة للمرة الثانية عشرة ويسعى له أن  
تنجح أنظار عشاق كرة القدم إلى ملعب بول  
بيا في العاصمة الكاميرونية ياوندي الذي  
يشهد قص شريط افتتاح عرس كرة القدم  
في القارة السمراء بنسخته ٣٣ بمباراة  
تجمع صاحب الأرض الأسود غير المروضة  
مع أحصنة بوركينافاسو الجامحة ضمن  
المجموعة الأولى التي تشهد مباراة أخرى  
بين الفريقين الآخرين إثيوبيا وجزر الرأس  
الأخضر، وتقام البطولة بمشاركة ٢٤  
منتخب للمرة الثانية قسمت إلى ٦ مجموعات  
حيث يتأهل ٦ منتخب منها إلى الدور الثاني  
الذى يقام بطريقة خروج المغلوب حتى  
النهائي الذي يقام على أرض الملعب ذاته  
في السادس من الشهر القادم، وستكون ١٠  
منتخبات سبق لها التتويج باللقب حاضرة في  
البطولة من أصل ١٤ بطلاً فتحت منتخبات  
الكونغو والكونغو الديمقراطية وزامبيا  
وجنوب إفريقيا.

**ملعب ومشاركون**

تقام البطولة على ٦ ملابع في خمس مدن وأولها ياوندي التي تضم ملعبى أولبى الذي يتسع لستين ألف متفرج وملعب أحمردو إيهوجو ويتوسع لـ ٤٢٥٠ ألف متفرج، وفي مدينة دوالا يقع ملعب جابوما وسعته ٥٠ ألف متفرج، وفي مدينة غاروا هناك ملعب رومدى أجيما وسعته ٣٠ ألف متفرج، وهناك ملعبان صغيران سعة كل منها ٢٠ ألف متفرج وهما ملعب ليمبى في المدينة التي تحمل الاسم ذاته وملعب كوكونغ فى مدينة باسوم.

وقسمت المنتخبات الأربع والعشرين إلى ٦ مجموعات حسب الآتى:

- المجموعة الأولى: الكاميرون، بوركينافاسو، إثيوبيا، رئيس الأفضل.
- المجموعة الثانية: مصر، تونس، الجزائر، غينيا، غينيا بيساو، سيراليون.
- المجموعة الثالثة: السنغال، النيجر، النيجر، بوركينافاسو، إثيوبيا، رئيس الأفضل.
- المجموعة الرابعة: النيجر، النيجر، النيجر، النيجر، النيجر، النيجر.

فهــم إبعــاد لاعــب مثل حــكيم زــيــاش أو مــوهــبة بــرــشــلــوتــة القــادــمة عبد الصــمد الزــلــزوــلي إــلا من بــاب نــقــة المــدــرب بما يــملــكــهــ من لــاعــبــين أــمــثالــاــ: أــشــرف حــكــيــميــ وــيوــســفــ النــصــبــريــ وــســفــيــانــ يــقالــ وــزــكــرــيــاــ أــبــو خــلالــ وــســفــيــانــ مــرــاــبــطــ وــأــدــمــ مــاســيــنــاــ وــرــوــمــانــ ســاــبــســ وــيــاســيــنــ يــونــوــ وــســواــهــمــ، وــتــحــلــ المــشــارــكــةــ الــمــغــرــبــيــةــ الرــقــمــ ١٨ــ وــســبــقــ للأــســوــدــ التــقــويــجــ ١٩٧٦ــ وــاحــتــلــواــ المــرــكــزــ الــثــالــثــ ١٩٨٠ــ وــالــرــابــعــ مــرــتــينــ ١٩٨٦ــ وــ١٩٨٨ــ وــ١٩٩٠ــ وــقــدــ خــســرــواــ نــهــائــيــ ٢٠٠٤ــ وــالــحــصــيــلــةــ الرــقــيــةــ ٦٥ــ مــبــارــاــةــ ٢٤ــ فــوزــاــ، ٢٣ــ تــعــادــلــاــ، ١٨ــ هــزــيــمــةــ).  
وــإــذــاــ كــانــ جــزــرــ القــرــ المــنــتــخــ الــعــرــبــيــ الــآخــرــ فــيــ المــجــمــوعــةــ يــشــارــكــ لــلــمــرــةــ الــأــوــىــ فــإــنــ المــنــتــخــ الــعــرــبــيــ الــآخــرــ يــشــارــكــ بــالــفــهــودــ يــدــخــلــ الــبــطــوــلــةــ وــلــلــمــرــةــ الــأــثــالــيــةــ وــلــمــرــةــ الــأــلــاــمــةــ وــلــمــرــةــ الســبــعــيــةــ وــلــمــرــةــ الــأــســيــعــيــةــ ١٩٩٤ــ يــوــقــودــهــ الفــرــنــســيــ يــاتــرــيــكــ توــفــوــ وــيــقــوــدــهــ الــمــاهــاجــمــ الــأــشــهــرــ أــوــيــامــيــانــغــاــتــ إــلــىــ جــانــبــ عــدــدــمــ الــلــاعــبــينــ الــمــبــرــزــينــ مــثــلــ إــيــنــيمــ إــيلــاــ (ــبــرــايــتونــ)ــ وــمــارــيــوــ لــامــبــاــ (ــنــيــســ)ــ وــدــيــنــيســ بــوــانــغاــ (ــســانتــ إــيــتــيــانــ).ــ

قد تكون المجموعة الثانية الأسهل لوصيف البطل السنغال الذي يواجه ثلاثة منتخبات لا تحمل تاريخاً كبيراً في البطولة هي مالاوي التي تشارك للمرة الثالثة وزيمبابوي التي لم تحقق أكثر من فوزين خلال ٤ مشاركات سابقة وغينيا التي تشارك للمرة ١٣ وسبق أن احتلت وصافة ١٩٧٦ ولم تبلغ نصف النهائي بعدها، طموحات لاعبي المدرب أليو سيسى أحد المدربين القلائل الذين حافظوا على مناصبهم للنسخة الثانية على التوالي لا توقف عند المركز الثاني الذي احتلوه في ٢٠١٩ بعد خمسة انتصارات وهزميتين أمام البطل الجزائري بالذات، ويعول المدرب الذي شارك في ٢٠٠٢ وصافة ٢٠١٩ على تجنبه لامة من النجوم على مدربياً على تجنبه لامة من النجوم على رأسهم رباعي إنكلترا ساديyo مافي وشيخو كوياتي ونامبالي ميندي والحارس المبدع إدوار ميندي وقد تأكد غياب اسماعيلا سار، إضافة إلى بعض اللاعبين في الدوريات الكبيرة مثل القائد خايدو كوليبيالي وفودي من الدور الثاني للنسخة الفائتة ويفوده في

غــينــياــ، مــالــاوــيــ.  
ــ المــجــمــوعــةــ الــثــالــثــةــ: الــمــغــرــبــ، غــاناــ، الــغــابــونــ، جــزــرــ القــرــ.  
ــ المــجــمــوعــةــ الــرــابــعــةــ: مــصــرــ، نــيجــيرــياــ.  
ــ الســوــدــانــ، غــينــياــ بــيــساــوــ.  
ــ المــجــمــوعــةــ الــخــامــســةــ: الــجــزاــئــرــ، ســاحــلــ العــاجــ، ســيــرــالــيوــنــ، غــينــياــ الــاــســتوــانــيةــ.  
ــ المــجــمــوعــةــ الــســادــســةــ: تــونــســ، مــالــيــ، مــورــيــاتــانــياــ، غــامــبــياــ.  
ــ وــفــيــ الســطــوــرــ الــتــالــيــةــ تــلــقــيــ الضــوءــ عــلــيــ أــبــرــزــ الــمــنــتــخــاتــ الــمــشــارــكــةــ وــحــظــوظــهاــ بــالــمــنــافــســةــ عــلــيــ اللــقــبــ وــنــيــداــ بــالــمــجــمــوعــاتــ الــلــاثــ الــأــوــىــ عــلــيــ أــنــ تــكــلــ غــداــ بــاــقــيــ الــمــجــمــوعــاتــ.

## أسود جائعة

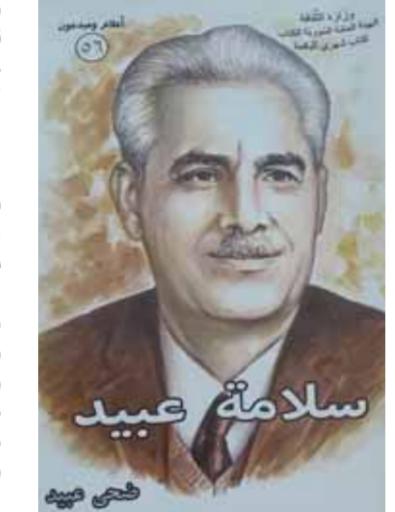
في المجموعة الأولى تبدو الأمور ستسير نظرياً مصلحة صاحب الضيافة الكاميروني أحد أبرز فرق القارة وصاحب الإنجازات الكبيرة في البطولة فردياً وجماهرياً فهو البطل في خمس مناسبات آخرها ٢٠١٧ لكنه سقط من الدور الثاني للنسخة الفائتة ويفوده في

التاريخ	الفريقان	الملعب	الجولة	المجموعة	التوقيت
٢٠٢٢/١/٩	الكاميرون × بوركينافاسو	أوليمبي	الأولى	١	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/٩	إثيوبيا × الرأس الأخضر	أوليمبي	الأولى	١	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٠	السنغال × زيمبابوي	أكويكونغ	الأولى	٢	٣,٠٠
٢٠٢٢/١/١٠	المغرب × غانا	أحمدو أهيجو	الأولى	٣	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٠	غينيا × مالاوي	أكويكونغ	الأولى	٥	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٠	جزر القمر × الغابون	أحمدو أهيجو	الأولى	٦	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١١	الجزائر × سيراليون	جابوما	الأولى	٧	٣,٠٠
٢٠٢٢/١/١١	مصر × نيجيريا	رومدي أجيا	الأولى	٨	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١١	السودان × غينيا بيساو	جابوما	الأولى	٩	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٢	تونس × مالي	ليمبي	الأولى	١٠	٣,٠٠
٢٠٢٢/١/١٢	موريتانيا × غامبيا	ليمبي	الأولى	١١	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٢	غينيا الاستوائية × ساحل العاج	جابوما	الأولى	١٢	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٣	الكاميرون × إثيوبيا	أوليمبي	الثانية	١٢	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٣	بوركينا فاسو × الرأس الأخضر	أوليمبي	الثانية	١٤	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٤	السنغال × غينيا	أكويكونغ	الثانية	١٥	٣,٠٠
٢٠٢٢/١/١٤	زيمبابوي × مالاوي	أكويكونغ	الثانية	١٦	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٤	المغرب × جزر القمر	أحمدو أهيجو	الثانية	١٧	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٤	غانا × الغابون	أحمدو أهيجو	الثانية	١٨	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٥	السودان × نيجيريا	رومدي أجيا	الثانية	١٩	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٥	مصر × غينيا بيساو	رومدي أجيا	الثانية	٢٠	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٦	مالي × غامبيا	ليمبي	الثانية	٢١	٣,٠٠
٢٠٢٢/١/١٦	تونس × موريتانيا	جابوما	الثانية	٢٢	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٦	ساحل العاج × سيراليون	ليمبي	الثانية	٢٢	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٦	الجزائر × غينيا الاستوائية	ليمبي	الثانية	٢٤	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٧	الكاميرون × الرأس الأخضر	أكويكونغ	الثالثة	٢٥	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٧	إثيوبيا × بوركينا فاسو	أوليمبي	الثالثة	٢٦	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٨	السنغال × مالاوي	أكويكونغ	الثالثة	٢٧	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٨	غينيا × زيمبابوي	أحمدو أهيجو	الثالثة	٢٨	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/١٨	المغرب × الغابون	أحمدو أهيجو	الثالثة	٢٩	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٨	غانا × جزر القمر	رومدي أجيا	الثالثة	٣٠	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٩	مصر × السودان	أحمدو أهيجو	الثالثة	٣١	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/١٩	نيجيريا × غينيا بيساو	رومدي أجيا	الثالثة	٣١	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/٢٠	الجزائر × ساحل العاج	جابوما	الثالثة	٣٣	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/٢٠	سيراليون × غينيا الاستوائية	ليمبي	الثالثة	٣٤	٦,٠٠
٢٠٢٢/١/٢٠	تونس × غامبيا	جابوما	الثالثة	٣٥	٩,٠٠
٢٠٢٢/١/٢٠	موريتانيا × مالي	ليمبي	الثالثة	٣٦	٩,٠٠

## تميز بالقدرة على السخرية الموجعة إلى حد الإضحاك بنقد الأوضاع السياسية والاجتماعية

سلامة عبيد مؤرخ روائي ومتّرجم

### أبرز الأعمال



لما رأت آثار قاضمة في جبنة بيضاء مختارة جاءت، وألقت في هرتها لترد عنها تكببة الغارة

لكنها عادت فما وجدت لا الجبنة البيضا.

كما كتب قصة الفوز، وهو في الثائرة عشرة من عمره:

سلامة عبيد ختم بالأمثال الشعبية وعدها في كتاب على مدى عشرات الأعوام، وقد نشرت وزارة الثقافة في سوريا الكتاب الذي كان مرجعًا لأحد منه الكثيرون، فهو يذكر المثل، ويشرحه، ويحكى متناسطاته إذا

عشان يوم رغيف مقرف، وثلاث يوم قرد

وصوره، يقال له الكثيرون الصيف مثل السكة تنسد في اليوم الثالث.

وكذلك ترجم عددًا كبيرًا من الممثلات

الصينية إلى «الكلمة إذا خرجت، منه حسان بوجهها».

وفي البحث ضمن محرك البحث غول نجد أنه قد شرط له في مجلة أسماء صفصاص، وأنه كتب أغاني للأطفال، وهذه قصيدة

رحلة إلى الصين

وصل الشاعر إلى الصين لتدريس اللغة العربية عام ١٩٧٢، وكانت الصين يومها لا تزال مغلقةً ومنظومةً على نفسها، حرمة من أي انجذب، فلم تسمح لأي منهم بأن يزور بيت إنسان صيني، ولو في العيادة، فغير ذلك يتحقق في آخر الرابية.

ويجيء في قصيدة ياخو البابا.. أم صفاء

عمره، في قلوب من خطوط الخير حمر،

أي علم لم يضف راحتيك.. أي سحر لم ينفس من قلبي؟

ولأن حياته أستمت العمل والجند

والتجه إلى أمرور آخر أهيمه، فقد كان مقلاً في شعر قصائد الغزل.

سلامة عبيد

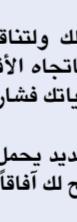
في بيته

## برجك اليوم 1/9

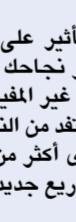
نجلاء قباني



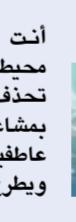
السر



الأسد



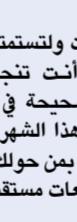
الجدي



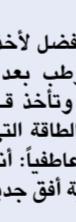
الجبل



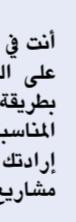
العنزة



النهر



الحمل



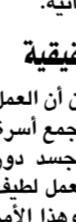
الجوزاء



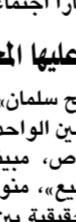
السرطان



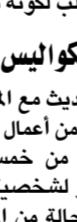
الجوزاء



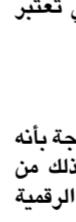
المسار



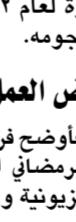
النمر



الجبار



النمر



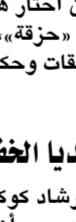
السر



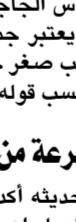
الأسد



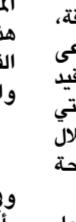
الجدي



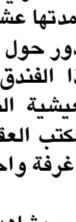
الجبل



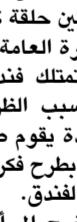
العنزة



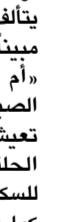
النهر



السرطان



الجوزاء



المسار



النمر

انت تجدي التأثير على من حولك وتناقش وتفتح

محبتك وتتعزز بمحبك وتنسج بينك وبينه محبتك

تحدى الآباء غير المفيدة من حياتك فشاركته

مشاعرك واستقى من النصائح.

اعطف: حوكه هالة من الحماية يجعل المحيط يمتد

إيجاباً والتقدير والاحترام.

انت تستطيع استقطاب الناس ليقربوا منك وينحوك

الحب والمساعدة والتشجيع فهذا يوم سعيد على

المستوى العلوي وبمعونة الأصدقاء وبفكك محبتك

إرادتك المانية. عاطفياً: قد تجتمع معك وتناقش

مارياز محبتك جيداً وتحل لك الخير أفالقاً

لا تناقض الأشخاص الذين يجربون التنبية والثرثرة

فهؤلاء سيحملون لك الطاقة السلبية وهذا لا ينزع

شكراً ساراً من التكثف أو التنتيم على بعض الأمور

اكتشف فجأة مما يضايقك.

عاطفياً: لا تخجل بمحنك وتحل لك الخير

حساسية من المعاند من حولك.

اترك أنطابعاً جيداً عند أشخاص جدد أنت تعرف

ع عليهم جدد حدة دعك وتأثر الفرض فقد تبحث أو

تناقش في أمور تخص سوا أو أوراق أو سوابيط

جديدة وربما تلقى على عائق فاليل لتطورات إيجابية.

عاصفاً: قد تجتمع معك عمار صفراء وتحل لك

العاطفة أو القلق الدامي في جنح الظلام.

انت تجدر هذا الشهر عن النوار أو عن تحمل غير أخطاء

ولا يدرك أبداً من قاسم المسؤولية من حوله ولكن لا

تكتب أحاسيسك السلبية وتحل الأمانة لنفسك للفراغ

العاطفة أو القلق الدامي التي يجذبك.

اعطف: قد تصيب أنفالاً أكثر من اللازم فتتسرع أحياناً

أنت تختلط بغيرك الأمور مهترأة صحيحاً وإنجذباً.

حب جديد أو نشاطات جيدة عائلياً أو تجذبك

عاصفة موجودة تربت تفاصيلها فاللهم

العائلتي وقد يمنحك الله تقديرات وقرارك المحبة من

واسل أصدقاء أو جو العمل لديه فقد تكتشف أندلس

سبب صحة وقوته. عاطفياً: أنت تخوض معارك صغيرة

فقط لأنك عصبي أو مستجح فخفف من مواهب المحتلة.

انت بطيئ وضعي المالي وضع ورقة وقلماً لكتاب

ما تتحمل فعلاً بعيداً عن الصرف الشتوطي وسد

مستحقاتك قبل أن تصرخ على المصايفات فأنت مدحون

أو تعافي من ضيق مالي.

عاطفياً: أنت تمارس سحرك فأنت تبوء مطلوباً من

الجميع وتنكك ديناميكية مستعادة بعد تعجب

أنت تجدر هذا الشهر عن النوار أو عن تحمل غير أخطاء

ولا يدرك أبداً من قاسم المسؤولية من حوله ولكن لا

تكتب أحاسيسك السلبية وتحل الأمانة لنفسك للفراغ

العاطفة أو القلق الدامي التي يجذبك.

اعطف: قد تصيب أنفالاً أكثر من اللازم فتتسرع أحياناً

أنت تختلط بغيرك الأمور مهترأة صحيحاً وإنجذباً.

حب جديد أو نشاطات جيدة عائلياً أو تجذبك

عاصفة موجودة تربت تفاصيلها فاللهم

العائلتي وقد يمنحك الله تقديرات وقرارك المحبة من

واسل أصدقاء أو جو العمل لديه فقد تكتشف أندلس

سبب صحة وقوته. عاطفياً: أنت تخوض معارك صغيرة

فقط لأنك عصبي أو مستجح فخفف من مواهب المحتلة.

انت بطيئ وضعي المالي وضع ورقة وقلماً لكتاب

ما تتحمل فعلاً بعيداً عن الصرف الشتوطي وسد

مستحقاتك قبل أن تصرخ على المصايفات فأنت مدحون

أو تعافي من ضيق مالي.

عاطفياً: أنت تمارس سحرك فأنت تبوء مطلوباً من

الجميع وتنكك ديناميكية مستعادة بعد تعجب

أنت تجدر هذا الشهر عن النوار أو عن تحمل غير أخطاء

ولا يدرك أبداً من قاسم المسؤولية من حوله ولكن لا

تكتب أحاسيسك السلبية وتحل الأمانة لنفسك للفراغ

العاطفة أو القلق الدامي التي يجذبك.

اعطف: قد تصيب أنفالاً أكثر من اللازم فتتسرع أحياناً

أنت تختلط بغيرك الأمور مهترأة صحيحاً وإنجذباً.

حب جديد أو نشاطات جيدة عائلياً أو تجذبك

عاصفة موجودة تربت تفاصيلها فاللهم

العائلتي وقد يمنحك الله تقديرات وقرارك المحبة من

واسل أصدقاء أو جو العمل لديه فقد تكتشف أندلس

سبب صحة وقوته. عاطفياً: أنت تخوض معارك صغيرة

فقط لأنك عصبي أو مستجح فخفف من مواهب المحتلة.



من دفتر الوطن

## الموشح المُكَفِّرُ

حسن م. يوسف

أيها أخذ عن الآخر أولاً؛ الفنان الشعوي أم الإنشاد الديني؟ ولائي منها كان الفضل في نشأة القوedo؟ لم يبارحي هذا السؤال منذ أن حضرت الاحتفالية التي أحياها الفرقa الوطنية السورية للموسيقa العربية بقيادة المايسترو عدنان فتح الله احتفاء بنجاح مساعي الأمانة السورية للتربية يادراج القوedo الخلبي على القائمة التمثيلية للتراث الإنساني في اليونسكو لعام ٢٠٢١.

أعادني الحفل إلى معلومة قديمة في الذاكرة مفادها أن الموسيقa العربية قد وصلت إلى الصيغة الآلية الصرفية في الأندلس على يد زریاب أبو الحسن علي بن نافع الملقب بـ«لؤلؤة الأندلس»، الذي عاش بين القرنين الثامن والتاسع الميلادي، وأضاف للعود وتراً خامساً، وقاده الوصول إلى قربة هرباً من حسد استاذه إسحاق الموصلي، فاسر نفوس أهل الأندلس بطريقه الجيد، وفنون أناقته في المأكل والمعشر والمبس.

قبل نحو ثلاثة عقود قرأت رأياً لأحد الباحثين مفاده أن أهلنا في بلدان المغرب العربي قد خالوا على الموسيقa الأندلسية الآلية الصرفية من الصياغ فاختاروا لها أشعاراً من بحور توافق مقاماتها لحفظها، إلا أنني بتـ الآخر أظن أن هذا الرأي بعيد عن الصواب. صحيح أن فن (المالوف) نشأ في بلدان المغرب العربي إنـ وصول العرب الفارين من غرناطة هرباً من محكـم التقنيـس الإنسـانية سنة ١٤٩٢، لكنـ (المالوف) لم يولد لحفظ الموسيقa الآلية الصـرفة، إذ حلـ عـرب الأندلس مـعهم مـوشحـاتهم وأغانـيمـهم التي حـلـوا ضـيوفـاً عـلـيـها ذات طـبـيـعـةـ حـافظـةـ، فـقدـ تمـ بالـتـرـيـجـ استـيـعـادـ الكلـمـاتـ الـدـينـوـيـةـ منـ تلكـ الأـغـانـىـ وـالـمـوـشـحـاتـ، وـاستـبـدـالـهاـ بـأشـعـارـ علىـ قـدـ الكلـامـ الأـصـلـيـ، تـنـفـيـ بـسـيرـةـ الـنـبـوـيـ وـتـمـدـحـ النـبـيـ محمدـ صـلـيـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ.

ثـمـةـ منـ يـعـتـقـدـ أنـ مـيـتـرـ فـنـ (الـقـ)ـ هوـ المـلـفـانـ مـارـ أـفـرامـ السـريـانـيـ الذـيـ ولـدـ فيـ تـصـبـينـ عـامـ ٣٧٣ـ مـ وـتـوـقـ فيـ أـنـطـاـقـيـةـ عـامـ ٣٠٦ـ، وـكـلـاـنـ المـدـيـنـيـنـ تـقـعـ تـحـ الحـكـمـ تـرـكـيـ حـالـيـاـ. يـعـ الدـارـسـونـ أـنـ مـارـ أـفـرامـ كـانـ يـقـومـ بـيـنـفـسـهـ باـنـتـقـاءـ أـغـانـيـ الـدـينـوـيـةـ الـرـائـجـةـ، الذـيـ غالـباـ ماـ تـكـونـ بـالـهـجـهـ الـعـامـيـةـ. وـيـنـظـمـ عـلـيـ «ـقـ»ـ كـلـامـهاـ أـنـشـيـدـ دـينـيـةـ، غالـباـ ماـ تـكـونـ بـالـفـصـحـيـ.

لـيـتمـ تـقـيمـهاـ فـيـ الـكـنـيـسـ لـرـاحـةـ تـفـوسـ المؤـمـنـينـ. وـيـرـىـ الـدـكـتـورـ الـمـهـنـدـسـ سـعـدـ آـنـاـ قـلـعـةـ فـيـ كـتـابـ الـأـنـغـانـ الثـانـيـ أـنـ «ـأـسـلـوبـ إـعـادـةـ تـوـلـيفـ الـأـلـحانـ الـدـينـوـيـةـ لـتـدـخـلـ عـالـمـ الـإـنـشـادـ الـدـينـيـ كـانـ قـدـ ولـدـ فـيـ الـأـنـدـلسـ، ثـمـ تـرـسـخـ فـيـ دـمـشـقـ»ـ، وـيـرـجـعـ أـصـلـهـ إـقـيـامـ الـإـمـامـ حـسـيـنـ الـدـينـ بـنـ كـلـمـاتـ الـدـينـوـيـةـ وـاستـبـدـالـهاـ بـكـلـمـاتـ صـوـفـيـةـ وـقـدـ سـمـيـ (ـمـوـشـحـ المـكـفـرـ)ـ لـأـنـ سـيـاسـمـ فـيـ التـفـيـرـ عـنـ ذـنـوبـ الـمـحـنـ الـأـصـلـيـ وـصـاحـبـ الـكـلـمـاتـ الـجـديـدـةـ خـالـ الـأـسـابـيـعـ الـمـاضـيـ أـذـنـتـيـ الـأـسـلـةـ شـرـقاـ وـغـربـاـ، وـكـلـاـ قـرـاتـ أـكـثـرـ كـانـ عـدـ أـسـلـةـ يـزـدـادـ وـنـقـتـيـ بـمـعـلـوـمـاتـيـ تـكـشـفـ، مـاـ لـشـ كـيـفـيـهـ فـيـ (ـقـ)ـ لـمـ يـرـهـ فـيـ أيـ مـكـانـ مـنـ الـعـالـمـ كـماـ فـيـ مـدـيـنـةـ حـلـبـ عـاصـمـةـ الـفـنـ وـالـطـرـبـ، لـذـاـ فـنـ الـطـبـيـعـيـ أـنـجـازـ تـقـبـيـ جـبـ الـاحـفـاءـ الـقـوedoـ الـحـلـبـيـ ضـمـنـ الـقـائـمـةـ الـتـمـثـيـلـيـةـ لـلـتـرـاثـ الـإـنـشـادـ، وـهـذـاـ إـنـجـازـ تـقـبـيـ جـبـ الـاحـفـاءـ بـهـ وـتـكـرـيـسـهـ فـيـ خـلـفـ الـمـجـالـاتـ، لـذـاـ كـيـانـ الـسـرـطـانـ الـأـسـرـيـوـيـ بـحـاـولـ سـرـقةـ أـشـابـاـنـاـ وـأـزـيـانـاـ وـمـأـكـوـلـاتـاـنـاـ مـنـ خـلـالـ تـسـجـلـهاـ بـاسـمـهـ!ـ لـكـنـيـ أـسـبـ أـنـ فـيـ (ـقـ)ـ ظـاهـرـةـ ظـاهـرـةـ ظـاهـرـةـ لاـ يـتـجـلـيـ فـيـ الـقـوedoـ الـحـلـبـيـ وـدـهـاـ بـلـ يـتـجـلـيـ فـيـ (ـمـالـوفـ)ـ الـمـغـرـبـ، وـفـنـ الـقـوـيـ الـبـاكـسـتـانـيـ، وـأـغـانـيـ الـجـوـسـبـلـ فـيـ كـنـائـسـ الـأـمـرـيـكـاـنـ الـأـفـارـقـةـ، حـيـثـ يـعـادـ تـوـلـيفـ الـأـلـحانـ الـدـينـوـيـةـ فـيـ الـإـنـشـادـ الـدـينـيـ.

## أمل عرفة لابنتها: يا نور القلب



الوطن

عايدت النجمة أمل عرفة ابنتها مريم في عيد ميلادها الثالث عشر فنشرت صورة تجمعها وكتبت: «مريم... وما مريم؟! بيت سري وحضن أمي وصلاح أيامي حتى في أحار بيتنا أنا الأم أم هي أمي، يا نور القلب».

## الكرم يحارب السرطان

وكالات

أظهرت الأبحاث الطبية أن البلدان التي يستخدم فيها الكرم على نطاق واسع في الغذاء لديها معدلإصابة أقل بالسرطان. وتوصلت مؤسسة أبحاث السرطان الخيرية في المملكة المتحدة لأبحاث السرطان إلى أن الكرم هو علاج بديل للسرطان بسبب تركيزه العالي بشكل استثنائي من مضادات الأكسدة، وقالت: «هذا أدلة على أن مادة الكركم الموجودة في الكرم يمكن أن تقتل الخلايا السرطانية في حالات معينة». وتعزى الخصائص المضادة للسرطان في هذه الخضروات الجذرية الأساسية إلى قدرتها على تقليل التورم والالتهابات، حيث وصف أحد التقارير العلمية المشورة أثار الكركم على مريض مصاب بسرطان الغدة الكيسية قد وصف له الكركم مع عقار إيمانتيب الذي يستخدم لعلاج أنواع مختلفة من السرطان وبعد شهر من العلاج لاحظ الطبيب المعالج استقراراً للمرض، وفي الشهر السادس من العلاج حدث انخفاض كبير في كتلة الورم (انخفاض بنسبة ٨٠ بالمئة في حجم الورم).

## رقم قياسي بموازنة الكرة

وكالات

دخل شاب هندي موسوعة غينيس للأرقام القياسية، بعد تمكنه من الاحتفاظ بالكرة ثانية على ركبته لمدة ٦ دقائق و١٦,٩٨ ثانية. وقال حسن عسكري، الطالب في جامعة إنجرال الهندية، إنه كان يفكر من زمن طوله بتجربة هذا التحدي، والتسجيل لمحاباه تحطم الرقم القياسي. مضيفاً: «استغرق تحقيق هذا الإنجاز عامين، تدربيت كثيراً بعدما عرفت الرقم القياسي السابق، وتقدمت بعدها بطلب لمحاولة دخول الموسوعة». وأرجع تحطم الرقم القياسي إلى تشجيع أسرانته الدائم له، وخصوصاً بعدما عرفوا عزهم دخول «جينيس». وحصل عسكري على شهادة من موسوعة «جينيس» تفيد بأنه صاحب أطول وقت لموازنة كرة القدم على الركبة، بعدما صمد في ١٦,٩٨ ثانية.

## نيكول سابا لن تلـجـأـ لـعـمـلـيـاتـ التـجـمـيلـ!

وكالات



كشفت الفنانة اللبنانيـةـ نـيكـولـ سـابـاـ أـنـ جـمـالـهاـ كـانـ السـبـبـ فيـ اختـيـارـهـاـ لـلـعـمـلـ بـعـدـ مـعـرـفـةـ الـنـجـمـ الـمـصـرـيـ عـادـلـ إـمامـ، الذـيـ كانـ بـيـثـرـ عنـ فـتـاةـ حـسـنـةـ لـلـمـشارـكـةـ فـيـ فـيلـمـ «ـالـتـجـربـةـ الـدـنـمـارـكـيـةـ»ـ.

وـأـكـدـتـ أنهاـ اعتـمـدـتـ عـلـيـ موـهـبـتهاـ بـعـدـ الـمـشارـكـةـ فـيـ الـفـيلـمـ، مـوضـحةـ أنهاـ تـعـتـبرـ الـجـمـالـ نـعـمـةـ وـلـيـسـ تـقـمةـ، عـلـىـ حـيـثـ تـحـدـثـ عـنـ مـوـقـعـ التـوـاـصـلـ الـاجـتـمـاعـيـ، قـائـةـ إـنـهـاـ تـسـبـبـتـ فـيـ تـصـنـيفـ الـمـرـتـهـلـةـ، حـيـثـ تـؤـكـدـ الـدـرـاسـاتـ أـنـ تـنـاـولـ الـبـطـنـ الـبـرـوتـينـ عـلـىـ إـنـتـاجـ الـفـيـتوـنـ، يـمـكـنـ أـنـ يـصـنـعـ الـمـعـزـاتـ بـتـقـيـلـصـ الـدـهـونـ، وـأـكـدـتـ درـاسـةـ أـنـ وجـبـ الـإـفـطـارـ الـتـيـ تـحـتـويـ عـلـىـ بـعـضـ الـبـرـوتـينـاتـ تـعـتـبرـ ضـرـوريـةـ لـتـكـسـيرـ الـدـهـونـ، إـذـ يـسـتـهـلـ الشـخـصـ بـعـدـ سـرـعـاتـ حرـارـيـةـ أـقـلـ مـنـ الـمـعـادـنـ مـاـ يـؤـدـيـ إـلـىـ فـقـدانـ الـوزـنـ وـالـتـخـلـصـ مـنـ الـدـهـونـ، بـشـكـلـ أـقـلـ.

## الكارـيـ يـحمـيـ مـنـ الـزـهـاـيـمـ

وكالات

كشفت دراسة جديدة أن أوراق الكاري تحمي من مرض الزهايـرـ لـاحتـوانـها على مضـادـاتـ الأـكـسـدـةـ الـقـوـيـةـ. وأـضـحـتـ الـدـرـاسـةـ أـنـ مـجمـوعـةـ مـنـ الـبـاحـثـيـنـ تـمـكـنـواـ مـنـ درـاسـةـ آـثـارـ مـسـحـوـقـ الـكـاريـ عنـ طـرـيقـ مـقـنـهـ فـيـ الـفـرـنـانـ، وـجـدـواـ أـنـ الـفـرـنـانـ الـتـيـ أـكـلـتـ الـتـوـابـلـ كـانـتـ لـدـيـهاـ مـسـتـوـيـاتـ مـنـخـضـةـ مـنـ الـلـوـيـهـاتـ فـيـ الـدـمـاغـ، وـهـيـ إـحـدىـ السـمـاتـ الـمـيـزـيـةـ مـرـضـ الـزـهـاـيـمـ. وأـكـدـتـ الـدـرـاسـةـ أـنـ مـركـبـاتـ ثـباتـ الـكـاريـ تـحـمـيـ الـخـالـيـاـ وـالـأـنـسـجـةـ وـالـشـارـيـنـ مـنـ الـأـثـارـ الضـارـةـ لـلـجـذـورـ الـحـرـةـ فـيـ مجرـىـ الدـمـ. إـلـىـ ذـلـكـ أـظـهـرـ بـحـثـ مـنـفـصـلـ أـجـرـتـهـ جـامـعـةـ كـالـيفـورـنـياـ أـنـ الـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ يـتـاـوـلـونـ الـكـاريـ شـهـدـواـ تـحـسـنـةـ ٢٨ـ بـمـلـةـ عـلـىـ ذـاـكـرـتـهـمـ وـنـصـفـ السـنـةـ.

## خلطة سحرية لغرفة النوم

وكالات

أراد استطلاع في الولايات المتحدة أن يعرف كيفية تأثير الغرف التي ينام فيها الأميركيـونـ عـلـىـ نـوـعـيـةـ نـوـمـهـمـ، لكنـ رـصـدـ أـيـضاـ اللـوـنـ الـمـيـزـ الـذـيـ يـجـعـلـ الـمـرـءـ يـحـسـ بـأـنـ الـرـاحـةـ الـمـثـلىـ. وأـظـهـرـ الـأـسـتـطـلـاعـ الـذـيـ شـمـلـ ١٠٠٠ـ أـمـيرـكـيـ، أـنـ بـعـضـ الـأـشـخـاصـ يـحـظـونـ بـنـوـمـ أـفـضـلـ مـنـ الـآـخـرـيـنـ بـسـبـبـ طـرـيـقـ تـرـتـيبـ غـرـفـ نـوـمـهـمـ. وـعـلـىـ سـبـيلـ المـثالـ، فـقـدـ نـالـ أـوـلـئـكـ الـذـيـنـ وـضـعـواـ أـسـرـتـهـمـ أـمـامـ الـحـاطـ، وـأـجهـزـ الـتـلـفـيـزـيونـ مـقـابـلـهـاـ وـالـبـاـبـ عـلـىـ جـانـبـهاـ، وـطـلـواـ جـدـرانـ الـغـرـفـ بـالـلـوـنـ الـأـرـجـوـانـيـ وـالـزـرـقاءـ الـذـيـ كـانـواـ يـعـنـمـونـ بـنـوـمـ هـانـيـ. وـقـالـ الـأـسـتـطـلـاعـ إـنـ ٧٥ـ مـنـ الـلـيـلـةـ الـثـالـثـيـةـ الـمـثـلىـ، عـلـىـ حـيـنـ أـنـ الـذـيـنـ وـضـعـواـ أـسـرـتـهـمـ مـقـابـلـ الـأـبـوـاـبـ مـبـاـشـرـةـ كـانـ نـوـمـهـمـ سـيـيـاـ.

وـعـلـىـ سـبـيلـ المـثالـ، فـقـدـ نـالـ أـوـلـئـكـ الـذـيـنـ وـضـعـواـ أـسـرـتـهـمـ أـمـامـ الـلـوـنـ الـبـيـجـ أوـ الـأـصـفـ كـانـ الـأـصـفـ كـانـ أـسـفـاـ. عـنـدـمـاـ يـعـدـ الـعـوـاـمـ كـانـ الـأـصـفـ كـانـ أـسـفـاـ. وـعـلـىـ سـبـيلـ المـثالـ، فـقـدـ نـالـ أـوـلـئـكـ الـذـيـنـ وـضـعـواـ أـسـرـتـهـمـ أـمـامـ الـلـوـنـ الـأـرـجـوـانـيـ وـالـزـرـقاءـ الـذـيـ كـانـواـ يـعـنـمـونـ بـنـوـمـ هـانـيـ. وـأـمـاـ إـذـ كـنـتـ قـلـقاـ بـشـأنـ تـأـثـيرـ حـجـمـ سـرـيرـكـ عـلـىـ نـوـمـ، فـدـعـكـ مـنـ ذـلـكـ، إـذـ إـنـ الـأـسـتـطـلـاعـ لـمـ يـجـدـ عـلـاقـةـ بـنـوـمـ الـنـوـمـ وـحـجـمـ السـرـيرـ.

وـقـالـتـ خـبـرـةـ الـنـوـمـ، كـريـسـتـينـ لـابـ:ـ إـنـ هـنـاكـ العـدـيدـ مـنـ الـعـوـاـمـ الـتـيـ تـقـرـرـ فـيـ نـوـعـيـةـ نـوـمـكـ، لـكـنـ تـنـتـظـمـ غـرـفـتـكـ بـطـرـيـقـ منـاسـبـةـ.

وـأـضـافـتـ:ـ رـتـبـ غـرـفـتـكـ بـمـاـ يـشـمـلـ وـضـعـ التـلـفـيـزـيونـ عـنـدـ قـدـمـيكـ، أـخـرـجـهـ تـامـاـ مـنـ غـرـفـةـ نـوـمـكـ، عـلـىـ أـنـ يـكـونـ الـبـاـبـ وـالـنـافـذـةـ عـلـىـ الـجـانـبـينـ، وـلـاـ تـنـسـ طـلـاءـ الـجـدـرـانـ بـالـلـوـنـ الـأـرـجـوـانـيـ وـالـأـزـرـقـ، إـضـافـةـ إـلـىـ تـرـتـيبـ غـرـفـةـ نـوـمـكـ وـتـنـظـيفـهـاـ.