



داخل العدد
توابل
EXTRA
أشلي بينسون تخطف الأضواء
في «جي كيو» ص 13

السبت

6 ديسمبر 2014م
14 صفر 1436هـ
العدد 2523 - السنة الثامنة
28 صفحة
السعر 100 فلس

aljarida
الجريدة
www.aljarida.com

النفط يستنفر النواب: نرفض التعامل مع الأزمات بشكل مؤقت

اجتماع حكومي - نيابي موسع غداً لبحث تداعيات انخفاض أسعاره

- **القضيبي: يجب تشكيل لجنة للطوارئ** ● لاري: على الحكومة تقديم معلومات دقيقة وتوقعات لأسعار 2015
- **الشايح: جدية حكومية لإصلاحات اقتصادية حفاظاً على مستقبل الأجيال القادمة**
- **المطوع: يجب تغيير نظرة النواب والحكومة إلى القطاع الخاص على أنه «حرامي»**

برلمانيات



الحكومة تحيل إلى مجلس الأمة «العلامات التجارية» لدول «التعاون»

الثانية



الكويت تثنى جهود «الأونروا» في دعم اللاجئين الفلسطينيين

محييات



«الأشغال»: لا صحة لتفريغ تناكر الصرف في البحر ونزاعي معايير البيئة بدقة

إيقاف المذيع كرم... ملف جديد للحمود

وقال النائب ركان النصف، في تصريح أمس، إن المذيع كرم عبّر عن رايه، وراي الكثيرين في حالة التردّي التي تشهدها الرياضة الكويتية، ووقفه عن العمل، «ملف جديد يُضاف إلى وزير الإعلام» من جانبه، اعتبر النائب أحمد القضيبي قرار وقف كرم، «مسح جوح»، مطالباً وزير الإعلام بأن «يلغيه فوراً» وبدوره، استغرب النائب عبدالله

لم يمر قرار وزير الإعلام وزير الدولة لشؤون الشباب الشيخ سلمان الحمود، إيقاف المذيع نادر كرم عن عمله في القناة الثالثة بخلفزيون الكويت مرور الكرام، على خلفية انتقاده اتحاد كرة القدم وخروج الأزرق من «خليجي 22»، بل فتح باب الهجوم النيابي على الحمود، إلى حد وصف قراره بأنه «مسح جوح»، و«ملف جديد يُضاف إلى ملفاته».

يستضيف مجلس الأمة غداً اجتماعاً نيابياً - حكومياً طارئاً موسعاً، للاستماع إلى خطة الحكومة لمواجهة تداعيات انخفاض أسعار النفط التي استنفرت نواباً فاعربوا عن رفضهم التام للتعامل مع الأزمات بشكل مؤقت، وابتنظر النواب، خلال الاجتماع، تقديم بدائل حقيقية لكل الاحتمالات، والرد على استفساراتهم، وسط تأكيدات نيابية على جدية الحكومة في إحداث إصلاحات اقتصادية بهدف الحفاظ على مستقبل الأجيال القادمة.

محيي عامر

العمالة البنغالية تعود إلى الكويت بعد انقطاع 7 أعوام

السفير أشهب الدين لـ **الجريدة**: الجانب الكويتي أبدى تعاوناً

يوسف العبدالله
بعد انقطاع ناهز سبعة أعوام، باستثناء التخصصات الزراعية، وفي تطور لافت لنجاحية استقدام العمالة البنغالية إلى البلاد، كشف سفير بنغلادش لدى الكويت اللواء محمد أشهب الدين أن مواطنيه، سيستأنفون دخول الأراضي الكويتية، بعد شهرين، وتحديدًا في فبراير المقبل.



ناقص أعشار فقط، ليس بجديد، مضيفاً أنه طلب إيقاف العمل به مؤقتاً لحين تسلمه تقرير اللجنة الفنية التي يرأسها د. بدر العمر، والتي ستقدم له تقريراً مفصلاً عن الوضع التعليمي وتعديلات الوثائق التعليمية في المرحلتين الابتدائية والثانوية.

الاحمر يطغى مجدداً على الأداء ودبي ومسقط أكبر الخاسرين

مصر: تسريبات «مفكرة» لقادة الجيش... وتحالف «الإخوان» يتفكك

موسكو ترتب لمفاوضات سورية وواشنطن تقر تدريب المعارضة 60 قتيلًا في معركة مطار دير الزور والنظام يخسر الجفرة

في خطوة متزامنة مع إقرار مجلس النواب الأميركي تدريب المعارضة السورية ضمن مشروع قانون موسع للإنفاق الدفاعي، أكدت روسيا، أمس، سعيها إلى جمع حكومة الرئيس بشار الأسد وخصومه في مفاوضات «جدية ومن دون شروط مسبقة».

قطع طرق وغلق جسر في نيويورك والتوتر يشمل واشنطن وشيكاغو وبوسطن وفيلادلفيا

حادثة قتل جديدة في أريزونا... والقضاء الفدرالي يتدخل ضد الشرطة

للييلة الثانية على التوالي، جاب آلاف المتظاهرين شوارع نيويورك ومدناً أميركية كبرى، للتنديد بإفلات عناصر شرطة قتلوا مشتبهين فيهم من السود من المحاسبة، وسط مخاوف من عودة التوتر العرقي في البلاد، خصوصاً مع تأكيد السلطات أمس معلومات عن أقدام شرطي أبيض على قتل رجل أسود أعزل أثناء توقيفه في ولاية أريزونا.

وقام سكان نيويورك، كبرى المدن الأميركية (8.4 ملايين نسمة) ليل الخميس - الجمعة، بقطع الطرقات والأنفاق والجسور، بينما أعاد بعضهم ترديد عبارة «لا أستطيع التنفس»، التي ردها إريك غارنر (43 عاماً) عندما كانت عناصر الشرطة تحاول تخبيته أرضاً أثناء توقيفه في 17 يوليو، بتهمة بيع السجائر بطريقة غير شرعية. وخلص الطبيب الشرعي إلى أنه قُتل.

«داعش» يتلقى ضربة فرنسية كبرى في العراق (المرجعية) تحذّر القوات العراقية من التراجع وتدعوها إلى التثبت بالأرض المحررة

بينما حثّ المرجع الديني في العراق علي السيستاني، القوات العراقية والمتطوعين، على التزام الحيطة والحذر، والتثبت بجميع الأراضي المحررة من تنظيم الدولة الإسلامية «داعش»، للحيلولة دون عودته الكُرّة، تلقى التنظيم ضربة فرنسية كبرى في العراق، كما أعلن وزير الدفاع الفرنسي جان إيف لودريان.

موسكو ترتب لمفاوضات سورية وواشنطن تقر تدريب المعارضة 60 قتيلًا في معركة مطار دير الزور والنظام يخسر الجفرة

لكن ذلك، لا يعني أن الحرب انتهت، وذكر أن الائتلاف، لا يتدخل على الأرض، بل يؤمّن «دعماً جويًا، حتى تتمكن القوات العراقية من استعادة الأراضي التي خسرتها تدريجياً».

رياضة



العربي والقاسية يواصلان الصراع على صدارة دوري فيفا

الحكومة تحيل إلى المجلس «العلامات التجارية» لدول «التعاون»

المشروع ينص على الحبس والغرامة لكل من زور علامة مسجلة بدول المجلس

محيي عامر

وفق مشروع «العلامات التجارية»، فإنه يعاقب بالحبس مدة لا تقل عن شهر ولا تزيد على ثلاث سنوات وبغرامة لا تقل عن 385 ديناراً ولا تزيد على 77 ألفاً كل من زور علامة سجلت طبقاً للقانون أو قلدها بطريقة تدعو إلى تضليل الجمهور.



جانب من اجتماع سابق للجنة الخارجية

أحالت الحكومة إلى مجلس الأمة ثلاثة مشاريع بقوانين جديدة هي مشروع قانون في شأن الموافقة على قانون (نظام) العلامات التجارية لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، ومشروع قانون بالموافقة على اتفاقية بين حكومة دولة الكويت وحكومة جمهورية ليتوانيا لتجنب الإزدواج الضريبي ومنع التهرب المالي فيما يتعلق بالضرائب على الدخل، ومشروع قانون بالموافقة على اتفاقية بين حكومة دولة الكويت وحكومة جمهورية كوبا للتشجيع والحماية المتبادلة للاستثمارات، ونص مشروع القانون في شأن الموافقة على قانون (نظام) العلامات التجارية لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، والذي تمت إحالته إلى اللجنة الخارجية، وحصلت «الجريدة» على نسخة منه في مادته الأولى على «ووفق على قانون (نظام) العلامات التجارية لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والمراقبة نصوصه لهذا القانون، وذلك مع

علامة مزورة أو مقلدة أو موضوعه أو مستعملة بغير حق مع علمه بذلك، وكل من عرض خدمات في ظل هذه العلامة، واستعمل علامة غير مسجلة في الأحوال المنصوص عليها في البنود من (2) إلى (11) من المادة (3) من القانون (النظام)، وودون بغير حق على علامته أو أوراقيه أو مستنداته التجارية ما يؤدي إلى الاعتقاد بحصول تسجيل العلامة، وتعمد وهو سبب النية اغفال وضع علامته التجارية

المسجلة على السلع أو الخدمات التي تميزها، وحاز أدوات أو مواد يقصد استعمالها في تقليد أو تزوير العلامات التجارية المسجلة أو المشهورة. وذكرت المادة الرابعة أنه «في حالة العود يعاقب العائد بعقوبة لا تزيد على ضعف الحد الأقصى بالعقوبة المقررة للمخالفة مع اغلاق المحل التجاري أو المشروع لمدة لا تقل عن خمسة عشر يوماً ولا تزيد على ستة أشهر مع نشر

الحكم على نفقة المخالف وفقاً للإجراءات التي تحددها اللائحة التنفيذية، ويعتبر عائداً في تطبيق أحكام القانون (النظام) من حكم عليه في مخالفة من المخالفات المنصوص عليها فيه وعاد إلى ارتكاب مخالفة أخرى مماثلة خلال ثلاث سنوات من تاريخ الحكم عليه نهائياً في المخالفة السابقة.»

أحكام القانون (النظام) والقرارات الصادرة تنفيذاً له والذين يصدر بتحديدهم قرار من وزير التجارة والصناعة صفة مأموري الضبطية القضائية، ولهم بهذه الصفة حق الدخول إلى الأماكن التي يدخل نشاطها في نطاق أحكام القانون (النظام) وذلك لغرض ضبط الحالات المخالفة، وعلى السلطات المعنية تقديم التسهيلات اللازمة لهؤلاء الموظفين لتمكينهم من القيام بعملهم.

«المالية» تستكمل «الوكالات التجارية»



تستكمل لجنة الشؤون المالية والاقتصادية البرلمانية، في اجتماعها غداً، مناقشة مشروع قانون بشأن تنظيم الوكالات التجارية، وسط توقع رئيس اللجنة النائب فيصل الشايح إقراره خلال الجلسة، أو تأجيله إلى أمام اللجنة، أخرى لإسيما أن أمام اللجنة فرصة بعد أن أدرجته لجنة الأولويات على جدول أعمال جلسة 30 ديسمبر. كما تصوت اللجنة المالية، خلال الاجتماع، على مشروع القانون بالموافقة على اقتراح الكويت في زيادة رأسمال صندوق النقد العربي، ومشروع قانون بالموافقة على اقتراح الكويت في زيادة رأسمال المصرف العربي للتنمية الاقتصادية في أفريقيا.

القضيبي: سنستمع غداً لإجراءات انخفاض النفط



أحمد القضيبي

وتابع القضيبي: «علينا أن نستمع بصراحة إلى الحكومة بعد هذا الانهيار لأسعار النفط لا سيما أنها أعلنت سابقاً أن دخل المواطن لن يمس عندما كان سعر برميل النفط 75 دولاراً فماذا اليوم بعدما أصبح سعر البرميل 64 دولاراً وهو رقم قابل للتراجع أكثر؟»

وقال القضيبي: «علينا أن نستمع من الحكومة إلى الإجراءات الاحترازية والخطط الموضوعية في مواجهة أية كارثة أو أزمة قد تحدث في المستقبل، مضيفاً: «لم يعد مقبولاً أن تتعامل الحكومة مع الأزمات بشكل أني مؤقت، وأن تكون قراراتها مبنية على رد الفعل تجاه أية أزمة طارئة، فعلينا أن تشكل وسريعاً لجنة للطوارئ تضع الخطط المدروسة لمواجهة أي طارئ.» وأضاف القضيبي أن «الأزمة التي طرأت وتأثر بها العالم أجمع عليها أن تكون درساً للحكومة والجميع.»

أكد النائب أحمد القضيبي أن الاجتماع الحكومي - النيابي المقرر عقده غداً يهدف إلى الاستماع للاستعدادات الحكومية بشأن التعامل مع تراجع أسعار النفط، وأثر التراجع على الخطة الخمسية والمشاريع الواردة فيها والخطوات المرتقبة لإصلاح الإدارة المالية العامة للدولة.

وقال القضيبي في تصريح صحافي إن «الحكومة تحذر دائماً من خطورة الاعتماد على النفط كمصدر وحيد لإيرادات الدولة إلا أنها لم تحرك ساكناً، واليوم نحن نعيش أزمة قد تكون حقيقية أو مفتعلة ولكنها في الحالتين كشفت عن قصور في الاستعداد الحكومي والتخطيط في مواجهة مثل تلك الأزمات»، لافتاً إلى أن «الحكومة سبق أن وضعت خططها على أساس سعر 100 دولار للبرميل فماذا عن تلك الخطط اليوم بعدما وصل سعر البرميل إلى حافة الـ 60 دولاراً؟»

«التشريعية» تنظر منح الجنسية لأبناء الكويتيات

التشريعية الاقتراح بقانون بإضافة مادة جديدة على قانون إنشاء ديوان المحاسبة، والتي تنص على «الزام ديوان المحاسبة بالمبادرة في إبلاغ النيابة العامة عن أي مخالفة تتوافر فيها أركان الجريمة المنصوص عليها في قانون حماية الأموال العامة، وعلى النيابة العامة أن تحقق فيها على الفور.»

وتناقش اللجنة الاقتراح المقدم من النائب محمد الحويلة في شأن الأحكام الخاصة بالعقود الحكومية، وينص الاقتراح على أنه على كل جهة حكومية إبلاغ مجلس الأمة بأي عقد تزمع إبرامه قبل توقيعته بمدة لا تقل عن 30 يوماً على أن يتضمن الإبلاغ نبذة عن مجلس العقد وقيمه الإجمالية ومصادر تمويله والجدوى الاقتصادية، كما يجب إبلاغ مجلس الأمة بالزيادة في مدة العقد متى تجاوزت 15% من مدته الأصلية.

من المقرر أن تبت لجنة الشؤون التشريعية والقانونية البرلمانية في الاجتماع الذي تعقده غداً الاقتراح بقانون المقدم من النائب أحمد لاري في شأن تجنيس أبناء الكويتيات من أزواج يحملون جنسية غير كويتية، كما تناقش اقتراحاً آخر خاصاً بتجنيس العسكريين غير الكويتيين الذين اشتركوا في صد العدوان العراقي.

وقال مقدم الاقتراح النائب أحمد لاري لـ «الجريدة»: أتمنى على اللجنة التشريعية الموافقة على هذا الاقتراح المستحق الذي ينصف شريحة أبناء الكويتيات، حيث إن من حق هذه الشريحة التي ولدت وعاشت في الكويت الحصول على الجنسية الكويتية، وإنهاء معاناتهم الخاصة بالأقامة. وعقب تأجيله عدة مرات من المتوقع أن تصوت اللجنة التشريعية على اقتراح النائب خليل عبدالله وعدنان عبدالصمد، كما تناقش اللجنة



أحمد لاري

mbc.net/lelhobjnoun
#للحب جنون

حملة أمنية كبرى في الوفرة تضبط 201 مخالف

450 مخالفة مرور وإحالة 42 مركبة إلى الحجز نتيجة استهتار ورعونة سائقيها

محمد الشهران

نفّذت وزارة الداخلية مساء أمس الأول حملة أمنية ومرتورية كبرى، استهدفت جميع الظواهر السلبية والعادات الدخيلة على المجتمع الكويتي المحافظ، كما استهدفت مواقع تجمع المستهترين في منطقتي الوفرة الزراعية، والوفرة السكنية، وطريق الأرتال، وطريق أم صفق. وقال مصدر أمني له الجريدة، إن الحملة الأمنية التي نفذت بإشراف ومتابعة من نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية الشيخ محمد الخالد، ووكيل وزارة الداخلية بالإدارة اللواء محمود الدوسري، أسفرت عن ضبط 35 مستهتراً من بينهم ثلاثة أحداث، وكذلك ضبط 6 مواطنين بينهم فتاتان يتهم بحيازة وتعاطي مواد مخدرة، وضبط 160 أوقافاً خالفوا قانون الإقامة، وتحرير 450 مخالفة مرور، وإحالة 42 مركبة إلى كراج الحجز.

وإضافة المصدر أن الحملة نفذت بمشاركة قطاعات المرور، والنجدة، والأمن العام، والمباحث الجنائية، والطيران العاموي، وشملت مناطق الوفرة، والسالمي، ولؤلؤة الخيران، وطريق الأرتال، لافتاً إلى أن الأجهزة الأمنية وضعت خطة ميدانية قسمت المنطقة، التي تشهد عمليات استهتار، والمناطق التي تشهد تجمعات غير أخلاقية، إلى قطاعات وتولى كل جهاز أمني المسؤولية عن كل قطاع، وكان قطاعا الوفرة ولؤلؤة الخيران أكثر المناطق سخونة وتسجيلاً للمخالفات والاعتقالات، بينما كان السالمي أكثر المواقع اعتقالاً لمخالفات قانون الإقامة.

أكثر المخالفات سجلت في الخيران والسالمي



سيارات بدون لوحات ومخالفة إقامات في حملة الوفرة



إجراءات أمنية ومخالفات خلال الحملة



حصار مخالفات متنوعة

سلة أمنية

10 آلاف دينار «تبحرت» من شركة

أبلغ صاحب شركة مشهورة مخفر الفحيحيل بأن موظفاً في شركته (مصري) سرق تجوري الشركة وبداخلها 10 آلاف دينار، ولان بالفرار، وتم تسجيل قضية وجار البحث عن الموظف المتهم.

مجهول يصيب بنغالياً بكسور ويسرق سيارته!

أحال محقق مستشفى الجهراء لمخفر الواحة تقريراً يخص وادفاً بنغالدينيا مصاباً بكسور متفرقة بجسده، ويديعي أنه تعرّض لحادث مرور.

وقال مصدر أمني إن البنغالي أصر على أن ما به من إصابات وكسور وكدمات بسبب حادث مرور، وفجأة تغير لونه واصفر، عندما دخلت زوجة كفيله، وقالت إنه تعرّض للسلب بالقوة، بعد الضرب المبرح من مجهول سلب سيارته، ولان بالفرار، فتم تسجيل قضية وإحالتها للمباحث لفك غموضها.

سيلاني «قاطع طريق»... يسلب زوجته!

أبلغت وافدة سيلانية ضابط مخفر ميدان حولي أنها أثناء عودتها للمنزل بعد انتهائها من عملها في صالون نسائي، فوجئت بزوجها يقطع الطريق عليها، ويطلب منها إعطاءه النقود التي بحوزتها، فلما رفضت ضربها أمام العارة، وسلب حقيبتها اليدوية وهاتفها، ولان بالفرار، فتم تسجيل قضية سلب بالقوة، وجار البحث عن الزوج المستهتر.

توقيف مصري مخالف بحوزته هيرورين

أوقفت نقطة تفتيش إقامتها إدارة عمليات الأمن العام - سرية المهام الخاصة بقيادة النقيب حسين أسد في منطقة الخيران طريق 278 وأقداً مصرياً، تبين بعد الاستعلام عنه، أنه مطلوب انتهاء إقامة، ويتفتشه تبين أن بحوزته مادة الهيروين المخدرة، إضافة إلى حبة بيضاء يشتبه في أنها مادة «روش» المخدرة أيضاً، وتمت إحالة المتهم إلى جهة الاختصاص.

جهود مثمرة تسقط دعوى جزائية على مواطن قتل أردنياً

ضبط راعي «يوكن» بحوزته مخدرات وسلاح

اللون يشتبه في أنها مادة الشبو المخدرة، إضافة إلى قطعة من مادة الحشيش، و3 كلبشات حديدية وشارتين تابعتين لوزارة الداخلية، بالإضافة إلى جهازي لاسلكي وأنبوبين زجاجيين (ادوات تعاط) وسيف وعجرة، وأشار إلى أنه تمت إحالة المتهم إلى إدارة مكافحة المخدرات بعد حجز السيارة ومخالفاتها.

من مواليد 1989 ومسجل عليه قضية طلب إحضار بمبلغ 10 آلاف دينار. وأضاف المصدر أنه عندما طلب رجال الأمن من المتهم الصعود إلى الدورية رفض وقاوم، قبل أن تتم السيطرة عليه وتقييده، لافتاً إلى أنه بتفتيش المتهم تم العثور على سلاح ناري و3 سكاكين وعلبة حديدية بها كيس شفاف به مادة بيضاء

ضبطت دورية تابعة لخدمة الجهراء في منطقة الجهراء مواطناً يستقل مركبة يوكن سوداء اللون وبحوزته مخدرات وسلاح. وفي التفاصيل التي رواها مصدر أمني، أن الدورية أوقفت المركبة لتحرير مخالفة مرور، وعند طلب إثبات السائق تبين أنه لا يحمل إثباتاً، وعند الاستعلام عنه بالاسم تبين أنه مواطن

القضية بعد حادث الدهس غير المقصود الذي جاء قضاء وقدرًا. وأردف: «بيض الله وجوه أهالي الفقيد لقبولهم الجاهة، ونسال الله أن يرحم فقيدهم، واتجهوا معنا للمحكمة وقاموا بالتنازل عن القضية، مؤكداً أن الدعوى الجزائية سقطت عن شمالان بعد تنازل ذوي الفقيد، مشيراً إلى أنه لم يتبق إلا إجراءات بسيطة لما يسمى بالحق العام، وبالتالي لم يعد شمالان مطلوباً قانونياً في الأردن».

محمد الظفيري الذي فتح قلبه ومكتبه، وبذل كل الجهود المطلوبة، وكذلك رئيس البرلمان الأردني عاطف الطراونة وشقيقه د. خليف الطراونة. وتابع: «تم تشكيل جاهة من ثمانين شخصاً من أعيان الأردن، ممثلة في رئيس البرلمان الأردني وبرلمانيين أردنيين ووزراء سابقين وحاليين ووجهاء من الأردن الشقيقة، وتوجهنا إلى منزل الفقيد، حيث طلب رئيس البرلمان الأردني إنهاء تلك

أعلن المحامي فرز الديحاني أنه تمت تسوية الأوضاع القانونية للطالب الكويتي شمالان مسلط بوهلية، الذي أطلق سراحه مؤخراً بعدما سجن في أعقاب حادثة دهس وقعت في الأردن، وأدت إلى مقتل أردني. وقال الديحاني، في مؤتمر صحافي عقد أمس الأول بمناسبة عودة شمالان للكويت، إن الجهود انضمت على حل القضية وفقاً للنظام العشائري القائم في الأردن، مشيداً «بالمعلق الثقافي الكويتي في الأردن د.

بسم الله الرحمن الرحيم
يَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ: أَرْجَى إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مُرَضِيَةً
فَأَدْرَسْتَلِي فِي عِيَادِي وَأَدْرَسْتَلِي حَيْثِي
سبحان الله العظيم

عائلة العيدان

تنعى

ببالغ الحزن والأسى

فقدتهم الغالية

المغفور لها بإذن الله تعالى

شهد عبد السلام العيدان

وسيوارى جثمانها الثرى الساعة 9 من صباح اليوم السبت الموافق 2014/12/6 في مقبرة الصليبخات

تقبل التعازي

للرجال: سلوى - قطعة 12 - شارع 4 - منزل 96
ت: 99857642

للنساء: سلوى - قطعة 11 - شارع 10 - منزل 12 ب
ت: 97917808

اللهم صل على النبي وآله الطيبين الطاهرين

«الداخلية»: إجراءات لمواجهة السلوك العدواني

تنظيم أسبوع ثقافة اللاعنف بالتعاون مع جامعة الكويت

بهدف تحقيق غايات وأهداف هذا الملحق السنوي، وذلك من خلال تعريف المجتمع بأهمية احتواء النزلاء ورعايتهم ليعودوا أعضاء صالحين في مجتمعهم ووطنهم. وأكد أن نجاحها جاء نتيجة لجهود مسؤولي المؤسسات الإصلاحية والعقابية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ورؤيتها تجاه العملية الإصلاحية والرؤية الإنسانية والشريعة، وكيفية التعامل مع تلك الشريحة من أجل تقريب المسافات وفتح المجال للاضافات الجديدة للنزلاء، لتحقق لهم بعد الإفراج المكانة العملية والحرفية التي تؤهلهم للعودة إلى ذويهم ومجتمعهم كاعضاء صالحين.

وزارة الداخلية للتعريف بتلك الظاهرة وكيفية وضع الخطط الامنية للمواجهة. وأشار إلى أن اسبوع ثقافة اللاعنف يأتي تزامنا مع افتتاح اسبوع النزّل الخليجي الموحد لدول مجلس التعاون الخليجي وفقا لتوجيهات وزير الداخلية ومتابعته تنفيذها من قبل وكيل وزارة الداخلية الفريق سليمان الفهد تحت شعار «خذ بيدي نحو غد أفضل» بحضور أعضاء الوفود الخليجية ومتابعة منظمات وجان معنية بحقوق الإنسان. وأوضح الدينين أن فعاليات اسبوع النزّل الخليجي تتضمن العديد من البرامج والتطبيقات التي عملت على إعدادها الإدارة العامة للمؤسسات الإصلاحية

واضاف ان الوزارة ستشارك في اسبوع ثقافة اللاعنف الذي تنظمه كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت غدا برعاية نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية الشيخ محمد الخالد، معتبرا ان مسؤولية مواجهة السلوك العدواني باتت مسؤولية مشتركة لكل هيئات ومؤسسات الدولة. وذكر ان وزارة الداخلية ترجمت تلك المسؤولية من خلال مد جسور التعاون مع المؤسسات والهيئات الحكومية والأهلية حتى «اصبحتنا نتمسك تطبيقاتها على ارض الواقع» مضيفاً ان ذلك تمثل في جهود أكاديمية سعد العبدالله للعلوم الأمنية وكلية الأمن الوطني من خلال طرح برامج علمية وتدريبية لمنسوبي

أكد مسؤول أمني في وزارة الداخلية اتخاذ الوزارة كل الإجراءات والتدابير الوقائية والأمنية لمواجهة السلوك العدواني، وخاصة لدى فئة الشباب بعد أن باتت ظاهرة العنف تهدد جميع شرائح المجتمع. وقال وكيل وزارة الداخلية المساعد لشؤون المؤسسات الإصلاحية وتنفيذ الأحكام اللواء خالد الدينين في تصريح صحافي أمس، إن مواجهة ذلك السلوك تستدعي تشكيل اللجان وعقد اللقاءات وإقامة الورش في سبيل تشخيص تلك الظاهرة من حيث الأسباب والدوافع الداعمة لتناميها وبسط الحلول الكفيلة للحد منها.

«الشؤون»: بانتظار حكم نهائي في انتخاب الجمعيات لبت مصير 13 «تعاونية»

الأنصاري أكد خلال ملتقى تعاوني تشديد الرقابة على الميزانيات

جورج عاطف

كشفت رئيس قسم الميزانيات في وزارة الشؤون الاجتماعية، عادل الأنصاري، أن القانون 118/ 2013 أسهم في تغيير نمط تدقيق الميزانيات في الجمعيات التعاونية، حيث باتت تتم عبر عدة مراحل، ابتداء من المراقب المالي وانتهاء بمدير الإدارة في الوزارة، موضحاً أنه تتم حالياً مناقشة تقارير بعض الجمعيات التعاونية، إلا أنه لم يجر البت فيها حتى هذه اللحظة. وفي ما يتعلق بقرار الوزارة وقف انتخابات أكثر من 13 جمعية تعاونية، ذكر الأنصاري أنها «بانتظار الحكم النهائي من المحكمة للبت في الأمر، وقد جرى أخيراً عزل رئيس مجلس إدارة إحدى الجمعيات لوجود مخالفات مع إبقاء المجلس وتعيين شخص لمدة 3 أشهر»، مشيراً في الوقت ذاته إلى أنه «لا يوجد حالياً أي مأخذ على أي جمعية تعاونية ليتم حل مجلس إدارتها بسبب مشكلات مالية». وجاء ذلك خلال ملتقى التعاونيين الذي عقد في مزعة الجلال بالوفرة، بحضور مدير إدارة الرقابة التعاونية هاني الشمري، حيث تمت مناقشة العديد من الموضوعات التعاونية بشأن أبرز المعوقات وطرق التخلص من الروتين وتقليص المعاملات، مع بحث بعض القرارات الوزارية الأخيرة المنظمة للعمل التعاوني، والتي من أبرزها توريد الخضار المباشر من الجمعية والأثر الفعلي على الأسعار.

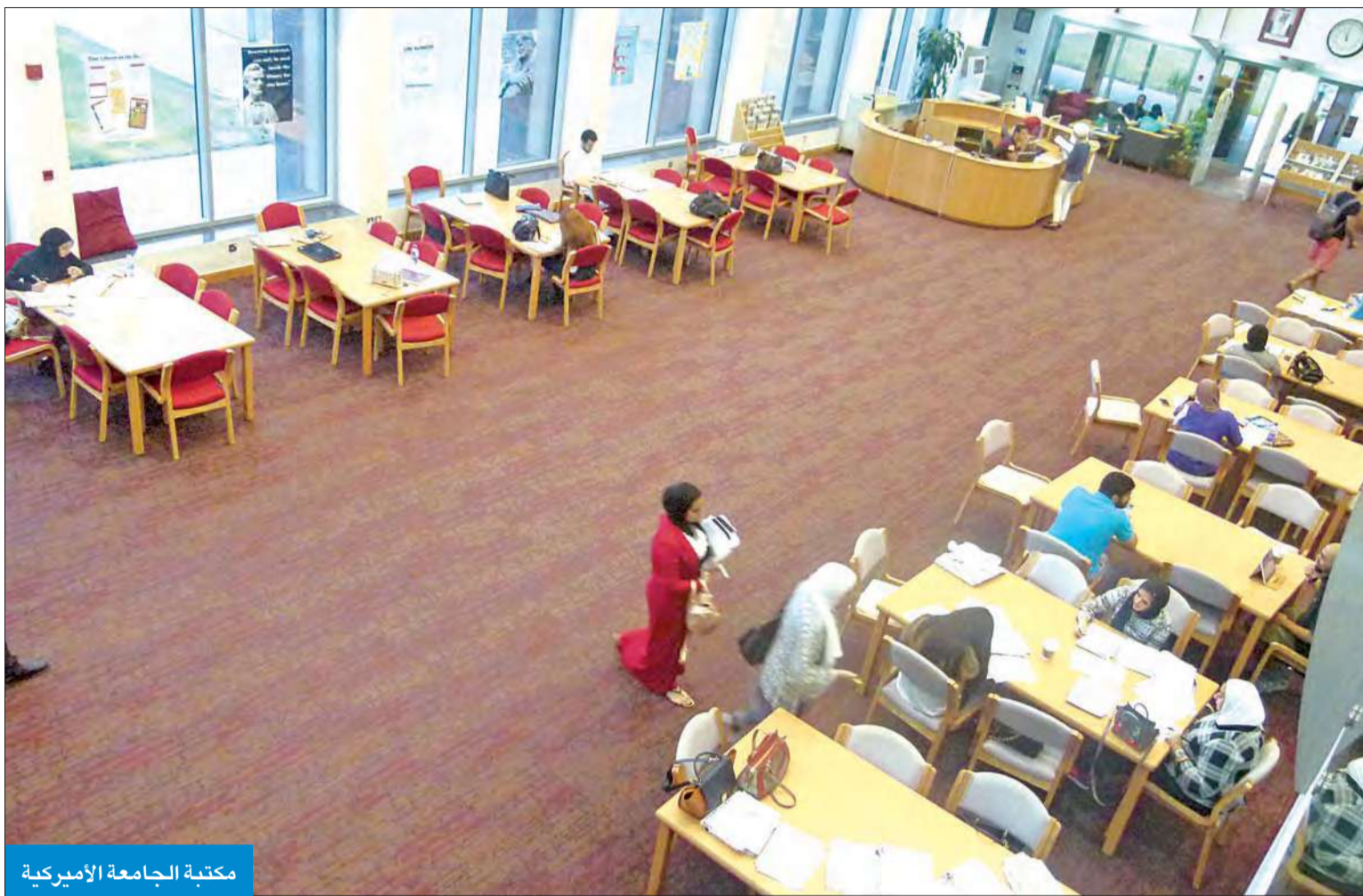
دعت «الشؤون» إلى ضرورة تطوير الأنظمة، وتطبيق الربط الآلي بين الجمعيات والوزارة والاتحاد، داعية إلى تبادل الخبرات والتواصل الدائم ومناقشة مختلف القضايا.

تطوير الأنظمة، وتطبيق الربط الآلي بين الجمعيات والوزارة والاتحاد، داعية إلى تبادل الخبرات والتواصل الدائم ومناقشة مختلف القضايا.

تطوير الأنظمة، وتطبيق الربط الآلي بين الجمعيات والوزارة والاتحاد، داعية إلى تبادل الخبرات والتواصل الدائم ومناقشة مختلف القضايا.

مديرة مكتبة «AUK» الجريدة: قاعاتنا بيت ثان للطلبة

«نسعى إلى توفير المعلومات للدارسين وانفردنا بخدمة الاستعارة الذاتية لمطبوعاتنا»



مكتبة الجامعة الأميركية



أسماء الكنعان

أكدت مديرة مكتبة الجامعة الأميركية في الكويت أسماء الكنعان في لقاء مع «الجريدة» أن مفهوم المكتبات في تغير مستمر، في ظل تغير أشكال مصادر المعلومات، إلى جانب الدور الذي تلعبه التطورات التكنولوجية الحديثة بالتحكم في آلية الحصول على المعلومات، حيث تسعى المكتبة بشكل حثيث إلى مواكبة تلك التطورات، بما يخدم العملية التعليمية من جانب تكنولوجي وأكاديمي تعليمي، وفي ما يلي المزيد من التفاصيل عبر الحوار التالي:

هدى بيطار

أوضحت أسماء الكنعان أن المكتبة تحتل حيزاً مهماً في حياة الطلاب والأكاديميين، لأنها تساعدهم في أداء مهامهم باستخدام أحدث الوسائل التكنولوجية، كخدمة الاستعارة الذاتية للكاتب، وتطبيق الهواتف الذكية، مع توجه لتطبيق عدد من الخطط في المستقبل.

• ما الذي يميز مكتبة الجامعة الأميركية في الكويت؟

مكتبة الجامعة الأميركية تضح بالحاسوبية وتحتفظ بالطلاب بشكل يومي، فهناك وجوه طلابية باتت معروفة لمواظبتها على زيارتنا، وإن الزائر لمكتبتنا يمكنه رصد طلاب يتناقشون ويتدارسون مستخدمين الإنترنت بحثاً عن المعلومات التي تفيدهم، إلى جانب ممارسة العديد من الأنشطة الأكاديمية التي يحتاجون إليها أثناء وجودهم في الحرم الجامعي، فالطلاب يعتبرون المكتبة بيتهم الثاني، نظراً للتسهيلات التي توفرها لهم.

إن ما يميز مكتبة الجامعة الأميركية تطبيقها لأحدث التكنولوجيات في أنظمتها، على سبيل المثال أفرادها يتوفرون خدمة الاستعارة الذاتية للكاتب، وهو الأمر الذي يتيح للطلاب اختيار الكتب التي يرغبون في استعارتها مرفقة بهويته الجامعية، ووضعها على جهاز الإعارة الموجود عند مدخل المكتبة، لتتم العملية إلكترونياً، كما يحدد الجهاز مواعيد لرد تلك الكتب.

• حديثنا عن التطبيق الهاتفي الخاص بالمكتبة؟

اننشأت مكتبة الجامعة تطبيقاً لها للهواتف الذكية

لا يغني عن استخدام الموقع الإلكتروني، إنما يمكن الطلاب من الاستفادة من خدمات المكتبة بكل مرونة أينما كانوا، كالبحث عن كتاب معين بالاطلاع على لائحة بمجموعة الكتب المتاحة، وقراءة مقالات ذات مضامين متنوعة في التاريخ وإدارة الأعمال وغيرها من المجالات، كما يتيح التطبيق إمكانية دخول الطلاب لحساباتهم الشخصية، للاطلاع على الكتب التي تمت استعارتها ومواعيد ردها.

• ما أهمية مكتبة الجامعة في حياة الطلاب والأساتذة وغيرهم من الأكاديميين؟

مفهوم المكتبات في تغير مستمر، في ظل تغير أشكال مصادر المعلومات، إلى جانب الدور الذي تلعبه التطورات التكنولوجية الحديثة في التحكم بآلية حصول المعلومات، وهو الأمر الذي يلقي بظلاله على كيفية الاستفادة من المكتبات بشكل عام.

وتشغل المكتبة الجامعية حيزاً أساسياً في حياة الطلاب والأكاديميين، بدليل الكثافة الطلابية التي تحظى بها مكتبتنا يومياً، حيث نسعى إلى دعم الطلاب ومساعدتهم في دراستهم وواجباتهم وإعداد البحوث، وفي كيفية الاستخدام الأمثل والفاعل

لقواعد البيانات ومصادر المعلومات الإلكترونية والمطبوعة التي نوفرها، من خلال استعانتنا بمرشدين ومسؤولين لتوجيه الطلاب، وذلك عن طريق حجز مواعيد مسبقاً.

كما لدينا باحثون من أعضاء هيئة التدريس أعدوا تقارير وبحوثاً ودراسات باستخدام مصادرينا، وبإمكان المكتبة أن توفر مصادر أخرى من مكتبات الجامعات التي تتعاون معها الجامعة الأميركية في هذا المجال حول العالم.

• ما أنواع الكتب التي تحويها المكتبة؟

- مكتبة الجامعة أكاديمية،

لذلك تضم بين دفتها كتباً تغطي في مضمونها كل ما يتعلق بال تخصصات التي تشملها الجامعة الأميركية، كما أننا نعمل بشكل دائم على تزويد المكتبة بأحدث الكتب المتصلة بالمقررات الدراسية والبرامج الجامعية المطروحة، بالإضافة إلى توفيرنا مجموعة من الكتب من باب الترفيه على الطلبة في وقت فراغهم.

• هل هناك خطط مستقبلية لتطوير المكتبة؟

- نحن نحصر بشكل متواصل على تطوير المكتبة من خلال البحث عن أفكار متجددة لخدمة الطلاب، وفي هذا الإطار طبقنا خدمة

الاستعارة الذاتية للكاتب السنة الماضية، وخصصنا برنامجاً لمتابعة عدد زائري المكتبة إلكترونياً، إلى جانب إنشاء تطبيق للهواتف الذكية، وجار البحث حالياً في إمكانية تبديل آلة المسح الضوئي المستخدمة لنسخ أجزاء من الكتب والتي تستهلك كميات هائلة من الورق باخرى إلكترونية تتسم بالمرونة وتوفير وقت الطالب، وتقلل من الورق المستخدم لكونها تحول الأجزاء المراد نسخها من كتب المكتبة إلى صيغة PDF الإلكترونية دون الحاجة إلى طباعتها.

• هل هناك توجه آخر في تنظيم الأنشطة المشتركة؟

- هناك توجه مستقبلي للمكتبة للتعاون مع الأقسام العلمية والنوادي الطلابية وأعضاء هيئة التدريس لتنظيم أنشطة مشتركة، بهدف تعزيز وإثراء التجربة التعليمية في الجامعة، بالإضافة إلى أننا سننظم يوماً مفتوحاً للسنة الثالثة على التوالي خلال فصل الربيع الدراسي، وسيتخلله عرض لإنجازات المكتبة والعديد من الفعاليات وورش العمل.

نتطلع لتنظيم أنشطة مع الأقسام العلمية والنوادي الطلابية في الجامعة

ندعم المجال البحثي بتعاوننا مع عدد من المكتبات حول العالم

1 828 111
Fax: 22252537
E-mail: ads@aljarida.com

ديال الجريدة التجارية

يمكنك الاستمتاع بمظلات آرك الأمريكية الثابتة والمتحركة أرقى مستوى وتصميم

كفاءة ١٠ سنوات تغطيات ثابتة ومتحركة أوتوماتيك

مظلات سيارات تغطيات حمامات سباحة ومباني

الأمريكية للتغطيات

www.arc.com.kw

797882235 - 97811557 المصنع 97822004 67004155

كومباكت أبواب الكراجات الفولدنغ

الجيل الجديد من أبواب الكراجات

لا يحتاج إلى سكك للتعليق بالأسقف

عازل للصوت والحرارة

ROLFLEX.COM

إعلاناتكم في الجريدة

www.aljarida.com

1 828 111
Fax: 22252537
E-mail: ads@aljarida.com

إكتشف المزيد على ROLFLEX.COM

9600 8500 2471 9468/9
sales@gulfautodoors.com

Rolflex ROLFLEX.COM

Arab Idol



الحلقات المباشرة

صوت لمشتركك المفضل

mbc

الليلة
9 مساءً بتوقيت الكويت

mbc.net/arabidol

#Arabidol

Idols™ 19 TV Ltd & FremantleMedia Ltd.

«الخليج» يعلن الفائزين بالسحوبات اليومية للدانة



أعلن بنك الخليج في 30 الجاري أسماء الفائزين في السحوبات اليومية لحساب الدانة، خلال الأسبوع من 23 إلى 27 نوفمبر الماضي، وتمنح الدانة جائزتين قيمة كل منهما 1000 دينار لكل فائز خلال أيام العمل. والفائزون هم شروق علي محمد الحرن، محمد علي محمد غلوم، أنجيلا ميشيل عبدالله، فاطمة إسماعيل زايد، حسين بهير ماجد حمدان، شاكر إبراهيم البلوشي، ميسون صالح العقاب، مشغل عبد الجبار عبد الجبار الدلامي، عبد الحميد محمد عرفات، خلف خضر غازي خلف. ويتضمن برنامج سحبوبات الدانة المجدولة لعام 2014 سحبوبات الدانة يوميًا على جازتين قيمة كل منهما 1000 دينار (أيام العمل)، وسيتم إجراء السحب الأخير، على جائزة قدرها مليون دينار، بتاريخ 8 يناير 2015. لإعلان مليونير الدانة، إضافة إلى قيمتها 50 ألفًا و250 ألفًا. ويتميز حساب الدانة من بنك الخليج بأنه إضافة إلى كونه حسابًا يمنح جوائز نقدية فهو يتيح للعملاء أيضًا ادخار الأموال، ويحصل العميل على فرصة واحدة للفوز يوميًا مقابل كل 100 دينار، وتتراكم الفرص بشكل يومي، وكلما زاد المبلغ المدفوع وظلت مدة بقائه في الحساب زادت الفرص المتاحة للفوز، ويتم إيداع قيمة كل جائزة من جوائز الدانة تلقائيًا في حساب الفائز خلال يومي عمل.

كما يمنح حساب الدانة أيضًا العديد من الخدمات المتميزة، منها خدمة «بطاقة الدانة للإيداع الحضري»، التي تمنح عملاء الدانة حربة إيداع النقود في أي وقت يناسبهم، إضافة إلى خدمة «الحاسبة» التي تمكن عملاء الدانة من حساب ما لديهم من فرص للفوز في سحب الدانة.

«إعادة الهيكلة» يشيد بدور «بيتك» في توظيف ودعم العمالة الوطنية



موظفو «بيتك» يتوسطهم المجدي وبيتس

المعرض تحت سقف واحد، ما يثير خيرات الباحثين عن العمل، ويساعدهم في المقارنة ودراسة قدراتهم وامكاناتهم ومدى ملائمتها لطبيعة عمل كل جهة من الجهات المشاركة، كما يمثل المعرض أيضًا محدا رئيسيا لاتجاهات سوق العمل واهم المهن المطلوبة والقدرات والامكانات التي يحرص ارباب العمل على توفرها لدى موظفيهم.

مشاريع تخرج، والمشاركة في أنشطة الجامعة والطلاب من تكريم للمتقنين وحفلات تخرج وابتعاث طلبه وغيرها. ويضم المعرض مجموعة من الشركات والجهات الحكومية والخاصة التي توفر وظائف للخريجين والطلبة المقبلين على التخرج، كما تعتبر فرصة جيدة لشباب الخريجين للاطلاع على مزايا وفرص العمل في مختلف الجهات التي تشارك في

أشاد الأمين العام لبرنامج إعادة هيكلة القوى العاملة قورتي المجدي بدور بيت التمويل الكويتي (بيتك) ومساهماته المتعددة والمثالية في مجال دعم العمالة الوطنية وتوظيف وتدريب وتأهيل الشباب الكويتي من الجنسين، وصل خبراتهم من خلال بيئة عمل إيجابية، وبرنامج تدريب متنوع، تعتمد على رؤية استراتيجية محورها أن تشغيل العنصر الوطني واجب بالغ الأهمية لمساعدة جهود الحكومة، واستثمار في المستقبل وفي القدرات البشرية التي تعد من أهم وأكبر عوامل النجاح في أي مؤسسة.

وأكد المجدي، خلال افتتاح معرض الفرص الوظيفية بجامعة الخليج للعلوم والتكنولوجيا، أهمية مشاركة «بيتك» التي اعتبرها أساسية لنجاح المعرض، والتي يعبر الحرس عليها سنويًا عن مدى اهتمام «بيتك» بالشباب وعملية التوظيف وتنشيط سوق العمل، مع الحرص على المساهمة علميا وعمليا في تنقيح رواد المعرض، من خلال المشاركة الفاعلة في الندوات والمحاضرات وورش العمل التي تعقد على هامشه، حيث تواجده فريق متخصص من إدارة الموارد البشرية في «بيتك» في جناح البنك بالمعرض للإجابة عن استفسارات الباحثين عن فرص وظيفية.

قال رئيس جامعة الخليج البروفيسور دونالد بيتس إن «بيتك» مؤسسة مالية إسلامية عريقة ابدعت نمطا اقتصاديا متميزا أصبح يحتل حصة كبيرة في التعاملات المالية في الأسواق العالمية، ويعتبر من الكفاءات الاقتصادية المهمة محليا وعالميا، وله دوره البارز على الصعيد الاقتصادي والاجتماعي.

وثنى بيتس دور البنك في دعم جامعة الخليج، من خلال إسهاماته المتعددة لطلبة الجامعة من محاضرات في التمويل الإسلامي، وعبارة

«صناعات الغانم» ترعى مؤتمر اتحاد الطلبة - أميركا



ضاري البدر يتسلم الدرغ التذكارية من اللجنة المنظمة للمؤتمر

بإستخدام تقنية التسجيل في موقع LinkedIn، كما قامت بعرض فرص التدريب العملي الذي توفره للمتاحة للطلبة الجامعيين ولحديثي التخرج على حد سواء. وحصل زوار جناح «صناعات الغانم» في المعرض على هدايا فورية، إضافة إلى دخولهم السحب على هاتين 6 آيفون 6 وآيباد 2 وماك نوتبوك وسلال هدايا من كوستا كوفي.

حضور جلسات حوارية تفاعلية وانتخابات الطلبة وبعض الدورات التعليمية الهامة، إلى جانب الأنشطة الترفيهية والرياضية المتممة. كما تضمن المؤتمر معرضا للفرص الوظيفية، افتتحه سفير الكويت لدى الولايات المتحدة الشيخ سالم الصباح، وشاركت خلاله العديد من الشركات، لعرض الفرص الوظيفية والمجالات المتاحة أمام الطلبة فور تخرجهم وتمكنت شركة صناعات الغانم من عرض تلك الفرص التي توفرها مختلف قطاعاتها وأقسامها، من خلال جناح خاص مزود بعدد من موظفي الشركة للتفاعل مع الطلبة

أكد عمر الغانم أن شركة صناعات الغانم على يقين بأن نجاح عملياتها على المدى الطويل متوقف على استقطاب الكفاءات الإدارية الماهرة.

اعلنت شركة صناعات الغانم فرع الكويت فرع الولايات المتحدة الأمريكية في دورته الحادية والثلاثين، والذي أقيم من 26 إلى 29 نوفمبر في فندق ماريوت ماركينز بسان فرانسيسكو. وثنائي رعاية المؤتمر ضمن التزام شركة صناعات الغانم المتواصل بدعم المبادرات التعليمية الهامة في سبيل تعزيز تواصلها مع الطلبة الجامعيين، بصفتها واحدة من أفضل الشركات التي تقدم بيئة عمل تنافسية.

في هذا الصدد، قال الرئيس التنفيذي لشركة صناعات الغانم عمر الغانم: «إننا على يقين كشركة بأن نجاح عملياتنا على المدى الطويل متوقف على استقطابنا للكفاءات الإدارية الماهرة. نتمكّن من خلال اتحاد طلبة الكويت فرع الولايات المتحدة من تحقيق هذا الهدف، حيث يعد المؤتمر فرصة التعرف للطلبة بالشركة من بداية مشوارهم المهني وبالفرص الوظيفية التي نوفرها».

حضر المؤتمر ما يزيد على 3500 طالب، قاموا بالتعرف على الوفود الممثلة للكويت في المؤتمر، وممثلي شركة صناعات الغانم. وقد وفر المؤتمر، الذي أقيم على مدار أربعة أيام، فرصة

المؤتمر تضمن معرضاً للفرص الوظيفية افتتحه سفير الكويت لدى الولايات المتحدة الشيخ سالم الصباح

«غرين تك سولوشنز» ترعى معرض ومهرجان مستلزمات البناء



محمد الحساوي

اعلنت شركة «غرين تك سولوشنز» رعايتها معرض ومهرجان مستلزمات البناء «بيتك» الذي تقامه وتنظمه شركة معرض الكويت الدولي، برعاية وزير الدولة لشؤون الإسكان ياسر أبو، من 8 إلى 13 الجاري، على أرض المعارض الدولية بمشرف في الصالة (4A)، بمشاركة فاعلة من مصانع وشركات صناعية كويتية محلية، وغيرها من المؤسسات وكلاء وأصحاب العلامات التجارية العالمية المتخصصة في عالم البناء.

في هذا الصدد، صرح المهندس محمد الحساوي، الشريك ومدير عام شركة غرين تك سولوشنز، بأن إقامة معرض البناء في الكويت على أرض المعارض الدولية بمشرف فرصة طيبة للمقبلين على عمليات البناء والتجديد، والمهندسين وجميع المتعنيين وبالاطلاع على أحدث المنتجات بالسوق الكويتي الخاصة بمجال البناء، والتعرف عن قرب على ريادة الشركة الوكيلية المساهمة في هذا المعرض.

إلى تقديم أفضل خدمة وأفضل المنتجات بأنسب الأسعار، كما تقدم كفاءة على منتجاتها من 3 إلى 5 سنوات شاملة التبدل وتكلفة العمالة. وزاد أن الشركة تسعى دائما الى تقديم كل جديد وملائم من منتجات الإضاءة LED، وحلول إضاءة LED الصديقة للبيئة والأمنة تماما وذات الاستهلاك المنخفض جدا للطاقة، والتي تعد الأفضل لسوق الإضاءة في الكويت، ومتوافقة تماما مع توجيهات وزارة الكهرباء لترشيد الطاقة أن رؤية الشركة تكمن في أن تقدم للسوق الكويتي قطع إضاءة LED ذات الجودة العالية من مصنعين عالميين وموثوق بهم، وبموجب شهادات فحص حسب المواصفات الأوروبية أو الأميركية، وكذلك شهادات فحص حسب نظام مطابقة الجودة المباني الخارجية (Building Façade Conformity Assurance Scheme (KUCAS))» ولن نقدم منتجات رديئة للسوق الكويتي أبدا.

نشرة إعلانية

كاديلاك اسكالايد 2015 الجديد بالكامل يفوز بجائزة سيارة العام في الشرق الاوسط عن فئة أفضل سيارة رياضية متعددة الاستعمالات فاخرة كبيرة الحجم



فاز كاديلاك اسكالايد 2015 الجديد بالكامل بلقب جائزة سيارة العام في الشرق الاوسط المرموق (MECOTY) فئة أفضل سيارة رياضية متعددة الاستعمالات الفاخرة كبيرة الحجم، وذلك ضمن حفل توزيع الجوائز الذي جرت فعالياته في دبي يوم 20 نوفمبر في ميدان بيتش كلوب، جيميرا بيتش ريزيدنس. وتمنح كاديلاك اسكالايد 2015 في إذهال أعضاء لجنة التحكيم في جائزة سيارة العام في الشرق الاوسط فضل الإبداع المتقن في التصميم المتميز، والتقنيات فائقة التطور في مجال السلامة والتواصل. وفي حين أن اسكالايد 2015 يعتبر طرازاً جديداً بالكامل، إلا أنه تمكن من الحفاظ على الشخصية العريضة من خلال لمسات التطوير التي تعود إلى الجيل الأول من هذا الطراز، الذي تم تقديمه في العام 1999. ويحضره اسكالايد بجيله القادم لمسة عصرية على العديد من عناصر كاديلاك المميزة، من ضمنها شبك التهوية الذي يأخذ شكل الدرع، ومسلمات غالفانو الالام، ومصابيح الإضاءة العمودية بتقنية LED.

ويحتل الجيل الرابع من اسكالايد تصميمها جديداً بالكامل، ولكن يمكن التعرف عليه على الفور، كما أن أغلب مزايا التطور في السيارة الرياضية متعددة الاستعمالات المتميزة من كاديلاك، طالت المصنوعات الداخلية، حيث أضيفت مسطويات جديدة من العظام الممزوجة بباركي ما توصلت إليه التقنيات المتطورة. وفي هذه المناسبة قال نديم غريب، المدير الإقليمي لعلامة كاديلاك: «إننا في غاية السعادة بالحصول على لقب أفضل سيارة رياضية متعددة الاستعمالات فاخرة كبيرة الحجم» ضمن جائزة سيارة العام في الشرق الاوسط. إن هذه الجائزة تشكل اليوم منصة قوية لأهم المصنوعين في منطقة الشرق الاوسط ليقدّموا معنا معرفتهم المتمكّنة وخبراتهم العريضة لاختيار أفضل السيارات في هذه الصناعة. نحن فخورون بمقدرة كاديلاك اسكالايد 2015 على وضع بصمتها وأحاطها موقعا منفردا يميزها عن المنافسين، وفي نهاية المطاف، تعبر اسكالايد علامة فارقة في فئة السيارات الرياضية متعددة الاستعمالات الفاخرة، بتركيباتها الفريدة التي تجمع التصميم الجريء، والقدرة الفائقة، والتجهيزات الفاخرة.»

وأضاف غريب: «إن طراز العام 2015 يستلهم التصميم والعناصر الفنية من توسعات علامة كاديلاك، ليرتقي بأيقونة العلامة الفريدة من نوعها في فئة السيارات الرياضية متعددة الاستعمالات.»

ومن الجدير بالذكر أن جائزة سيارة العام في الشرق الاوسط تعتمد على عملية ترشيح وتسجيل نقاط تتميز بالشفافية والوضوح. وقد تم تطويرها، واختبارها، وتحليلها على يد أبرز خبراء السيارات في المنطقة. واختار أعضاء لجنة جائزة سيارة العام في الشرق الاوسط منتجات كاديلاك في منطقة الشرق الاوسط سيارات الرعاب الحائزة على العديد

الأسهم الصينية تسجل مكاسب أسبوعية ملحوظة

انتهت الأسهم الصينية تعاملات أمس على ارتفاع، بعدما شهدت تذبذباً خلال الجلسة لتسجل أفضل مكاسب أسبوعية منذ عام 2009. وأغلق مؤشر «شنغهاي المركب» مرتفعاً بنسبة 1.3 في المئة إلى 2937.65 نقطة، بعدما ارتفع خلال الجلسة بنحو 2.7 في المئة وانخفض 3 في المئة، هذا وفق المؤشر 9.5 في المئة خلال الأسبوع الحالي، وهي التوتيرة الأكبر منذ فبراير عام 2009.

وخلال التداولات، ارتفع سهم «بنك الصين للتعمير» بأكثر من 7 في المئة، بعدما قفز سهم «بنك أوف تشاينا» 4.5 في المئة. ومن المقرر أن تصدر بيانات عن أداء الميزان التجاري الصيني خلال نوفمبر الماضي في الثامن من الشهر الجاري. الجدير بالذكر، أن البنك المركزي الصيني خفض معدلات الفائدة في الشهر الماضي للمرة الأولى في عامين، من أجل دعم النمو الاقتصادي. وتراجعت السندات الصينية أمس، وهو ما دفع العائد على السندات لأجل عشر سنوات إلى الارتفاع بأكثر ونيرة منذ عام 2010، في ظل ارتفاع الأسهم الذي هذت التكهات بأن البنك المركزي سيلجأ لتخفيف سياسته النقدية قريباً. وخلال التداولات، قفز العائد على السندات لأجل عشر سنوات منذ أكتوبر عام 2010، وذلك وفقاً لوكالة بلومبرغ.»

(أرقام)

الحضور اجتماع الجمعية العمومية العادية وغير العادية للسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2013.

يشرف مجلس ادارة شركة الداو للمشاريع البيئية ش.م.ك.م بدعوة السادة المساهمين الكرام لحضور اجتماع الجمعية العمومية العادية للسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2013 ، وكذلك اجتماع الجمعية العمومية غير العادية والمدان سيعقدان يوم الاثنين الموافق 22 ديسمبر 2014 تمام الساعة ١١:٠٠ صباحا في العنوان التالي : الشرق - شارع الشهداء - برج كيبكو - دور ٤٧، وذلك للنظر في جدول أعمال الجمعيتين على أنه سيتم انعقاد الجمعية العمومية غير العادية بعد انتهاء اجتماع الجمعية العمومية العادية .

جدول أعمال الجمعية العادية

- سماع تقرير مجلس الإدارة عن السنة المالية المنتهية في ٣١ / ١٢ / ٢٠١٣ والمصادقة عليه،
- سماع تقرير مراقب الحسابات عن السنة المالية المنتهية في ٣١ / ١٢ / ٢٠١٣ والمصادقة عليه.
- المصادقة على البيانات المالية عن السنة المنتهية في ٣١ / ١٢ / ٢٠١٣.
- الموافقة على التعامل مع أطراف ذات صلة .
- الموافقة على عدم صرف مكافأة أعضاء مجلس الإدارة عن السنة المنتهية في ٣١ / ١٢ / ٢٠١٣.
- إخلاء طرف السادة / أعضاء مجلس الإدارة / وإبراء ذمتهم عن كل ما يتعلق بتصرفاتهم القانونية عن السنة المالية المنتهية في ٣١ / ١٢ / ٢٠١٣ .
- تعيين او إعادة تعيين مراقب الحسابات للسنة المنتهية في ٣١ / ١٢ / ٢٠١٤ ، وتقويض مجلس الإدارة بتحديد تعاقبه .

انتخاب عضو مجلس إدارة جديد بدلاً عن العضو المستقيل

جدول أعمال الجمعية غير العادية

الموافقة على تعديل المواد ١٦/٢٠/٢٩/٢١/٢٢/٢٣/٢٤ من النظام الأساسي للشركة كما هو مبين في جدول الأعمال بما يتوافق مع أحكام قانون الشركات رقم ٢٥ لسنة ٢٠١٢ المعدل بالتأثير رقم ٩٧ لسنة ٢٠١٣ ولاتحته التنفيذية.

يرجى من السادة المساهمين مراجعة مقر شركة الداو للمشاريع البيئية لاستلام بطاقة الدعوة لحضور الاجتماع وجدول الأعمال والبيانات المالية على العنوان التالي :

الشرق - شارع الشهداء - برج كيبكو - دور ٤٧ - مكتب رقم ٩ - هاتف : ٢٢٩٤٢٢٤٦
علمًا بأن أوقات الدوام الرسمي للشركة من الأحد إلى الخميس من الساعة ٨:٠٠ صباحاً إلى الساعة ٤:٠٠ عصراً .

مجلس الإدارة



طرق عمالية لإقناع صاحب العمل بمؤهلاتك

••• Noah Smith - Bloomberg

بضائع الرسمة باتت أرخص ثمنًا ما جعل استبدال البشر بالآلات مربحاً بالنسبة إلى الشركات

وراء هبوط حصة العمل من الكعكة، ويعني البحث عن عمالة وسلاسل الإمداد العالمية - إضافة إلى سقوط الشيوعية - أن العمال في الدول الغنية، وبصورة مفاجئة، أصبحوا يتنافسون بشكل مباشر مع عمال من كل مكان في العالم ومعظمهم من الشريحة التي تعيش في دول فقيرة في رأس المال.

ومن شأن ذلك بصورة طبيعية أن يجعل العمالة أقل ندرة، وبالتالي أدنى قيمة، وأنا أطلق على هذا الوضع فرضية "هبوط العمل الكبير"، وهي نظرة تتسم بقدر أكبر من التفاؤل مقارنة مع "زيادة عدد الروبوتات"، وذلك نظراً لأن هبوط نسبة العمالة سيقلش في نهاية المطاف وترتد طاقة العمل مع ضياع العديد من الصناعات في وجه المناقشة الخارجية (ما لم يتم استبدالها بصناعات أفضل).

ومهما كان سبب هذا التحول فإن من الخطأ الظن أن العامل الأميركي قد اعتاد على تحقيق أجر عادل في مقابل ما تنتجه وهو الآن عرضة للخديعة من قبلنا، وفي اقتصاد عولمة رأسمالية أنت لا تحصل على أجر في مقابل ما تنتجه، وفي حقيقة الأمر أنت لن تتمكن من إنتاج أي شيء من دون مساعدة من جانب الآخرين، ثم إن الأجر الذي تحصل عليه هو ما تستطيع إقناع الآخرين بتقدمه لك لقاء عملك.



المال من الكعكة القومية تشكل حقاً الغموض الأكبر، فما سبب حدوث ذلك؟ هناك فرضيتان أساسيتان تتنافسان في هذا الصدد: الزيادة في عدد الروبوتات والانخفاض الكبير في طاقة العمل. تمثل الزيادة في عدد الروبوتات فكرة تقول إن بضائع الرسمة أصبحت أرخص ثمنًا، وقد جعل ذلك خطوة استبدال البشر بالآلات عملية مربحة بالنسبة إلى الشركات، كما عثر بعض الاقتصاديين من أمثال لوكاس كارابارونيس وبرنت نيومان على دليل من نوع ما لهذه الفرضية.

وقد تحدى هذا الدليل مايكل إمبي الذي وجد أن تخمة العمالة من الصين والهند وغيرهما من الدول النامية كانت العامل الأكبر

وعلى مقياس يدعى "حصة رأس المال من الدخل" الذي يمثل كمية الدخل القومي التي يحصل عليها أصحاب رأس المال.

ومن خلال استخدام هذا النموذج البسيط شهدنا حدوث عدد من الأشياء خلال السنوات الأخيرة يمكن أن تفضي إلى التناقص بين الجور والإنتاجية العادية، فقد حدث تباطؤ في نمو عدد السكان، وكذا الحال بالنسبة إلى اتجاهات النمو في الأجل الطويل. ومنذ سنة 1980 على وجه التقريب - ويقدر أكبر من ذلك - بدأت حصة الدخل المخصص للعمل بالهبوط.

الحقيقة الأخيرة

هذه الحقيقة الأخيرة التي تمثلت في زيادة حصة رأس

هناك دخل يفوق رأس المال، ولا الأرباح ولا الإيجارات أو الفائدة، وعندئذ سنعيش في ما يشبه العالم الماركسي، حيث العمل يمثل الشيء الوحيد الذي يتمتع باي قيمة.

نموذج (سولو)

ولكننا لا نعيش في مثل ذلك العالم، ولذلك فإن متوسط الإنتاجية والأجور يحظى بحرية التباعد بصورة تامة، وفي نموذج "سولو" - وهو نموذج النمو الأساسي إلى حد كبير والمستخدم بكثرة من قبل الاقتصاديين والمثقفين - والذي لا يزال يدرسه طلبة الاقتصاد. تعتمد الفجوة بين الأجور والإنتاجية العادية على معدلات النمو الثابتة في الاقتصاد، وعلى معدل نمو عدد السكان إضافة إلى معدل هبوط قيمة رأس المال،

والسؤال هو ما الذي حدث؟ هل فشلت الأسواق في البيع؟ أم هل تم الإعلان عن الإنتاجية وأرقام الأجور بصورة غير صحيحة؟ وهل أخطأت الاقتصادات الكلاسيكية؟ ربما. ولكن في واقع الأمر يمكن القول إن ترجمة هذا الجدول البياني ليست صحيحة. إنها غلطة. ويرجع ذلك إلى أن الجدول يظهر متوسط الإنتاجية لا الإنتاجية الحدية.

تمثل الإنتاجية المتوسطة القيمة الإجمالية للمادة المنتجة، مقسمة على عدد الأشخاص الذين أنتجوها، وهي بالتالي تختلف تماماً عن الإنتاجية الحدية، ولا يوجد نموذج اقتصادي يقول إن الموظف يحصل على أجر يعتمد على متوسط الإنتاجية، وإذا كان الحال على هذا النحو فلن يكون

تمثل الإنتاجية المتوسطة القيمة الإجمالية للمادة المنتجة، مقسمة على عدد الأشخاص الذين أنتجوها، وهي بالتالي تختلف تماماً عن الإنتاجية الحدية، ولا يوجد نموذج اقتصادي يقول إن الموظف يحصل على أجر يعتمد على متوسط الإنتاجية.

وبكلمات أخرى، فإن أجرك، في اقتصاد منافس وكلاسيكي، لا يصبح محددًا من خلال جهودك ومهارتك الخاصة، بل عبر كيفية اختلاط جهودك ومهارتك مع جهود ومهارات كل الأشخاص الآخرين الذين يعملون في تلك الشركة، وكذلك مع أصول وأعمال الشركة. ويقودني هذا إلى جدول بياني مشهور انتشر على الشبكة العنكبوتية منذ سنوات عديدة، وهو ابتعاد الأجور عن عوامل الإنتاجية... ويمكن توضيح ذلك بأنه: يبدو أن الأجور والإنتاجية كانتا، حتى مطلع السبعينيات من القرن الماضي، ترتفcan معا - كما يقضي الاقتصاد - ولكنها تباعدت بعد ذلك، وفجأة أصبح الناس ينتجون المزيد ولا يحصلون على تعويض في مقابل ذلك.

أجرك في اقتصاد منافس وكلاسيكي لا تحده جهودك ومهارتك بل يرتبط باختلاطهما بجهود ومهارات زملائك وأصول رأس مال الشركة

أسواق الأسهم تنشط بعد تخلي أوروبا وآسيا عن التقشف

••• Reuters

التنوع الكبير في السياسات الاقتصادية الواسعة بين الولايات المتحدة وبقية العالم سيحرك الأسواق المالية ويهيمن على الظروف التجارية للسنة المقبلة

الوجهة المالية. وبالمثل فإن أسواق الأسهم في شتى أنحاء العالم ستبدأ في تحقيق أداء أفضل من وول ستريت إذا أقتنع المستثمرون بأن أوروبا واليابان والصين التزمتم مثل واشنطن بسياسة التوسع الاقتصادي. وربما يمكن رصد المؤشرات الأولى على هذا التحول في اليابان بعد الإجراءات التي أعلنها رئيس الوزراء أبي ضد التضخم في أواخر شهر أكتوبر، وفي الصين بعد خطوة التيسير النقدي المفاجئة في الأسبوع الماضي. وإذا كان بوسع رئيس البنك المركزي الأوروبي ماريو دراغي إقناع المستثمرين بأن لدية الدعم السياسي اللازم من أجل القيام بتحسين نقدي نشيط فإن أداء الأسهم الأوروبية سيحسن بصورة كبيرة.

أسواق السندات

وفي أسواق السندات - وعلى العكس - سيكون المستثمر في الولايات المتحدة المستفيد الرئيسي من سياسة التلافي العالمية، كما أن التيسير الكمي الأكثر حدة في اليابان وأوروبا قد يفضي إلى زيادة الطلب على السندات في الولايات المتحدة كما في تلك البلدان، ونتيجة لذلك، ستظل أسعار السندات الأميركية أعلى من المعتاد بدلاً من أن تهبط نتيجة النمو الاقتصادي الأكثر قوة. ولعل ما هو أفضل من ذلك أن مجلس الاحتياطي الفيدرالي سيتعرض لضغط أقل من أجل تشديد السياسة النقدية في وضع توسع اقتصادي، لأن التيسير الكمي في اليابان وأوروبا سيفضي إلى إبقاء عوائد السندات الأميركية متدنية.

في أسواق السندات سيكون المستثمر في الولايات المتحدة المستفيد الرئيسي من سياسة التلافي العالمية

ثم تم التخلي عن تعزيز خطط التوفير في الميزانيات في اليابان ومنطقة اليورو، ويشكل سري في إيطاليا وفرنسا وبريطانيا، وفي اليابان حيث دعا رئيس الوزراء شينزو أبي إلى انتخابات عامة من أجل تأكيد انتصاره السياسي على خطط عقليّة التقشف في أوساط البيروقراطيين في وزارة المالية الذين كانوا يصرون على تحقيق زيادة أخرى في الضرائب في السنة المقبلة، وذلك على الرغم من أنهم تسببوا في حدوث ركود اقتصادي من خلال الخطأ ذاته في تلك السياسة.

اتباع السياسة الأمريكية

ويمثل الجانب المهم في أن كل اقتصاد متقدم يتبع في الوقت الراهن وبصورة واسعة سياسة الولايات المتحدة الاقتصادية والتي تتمثل في تطبيق الحد الأقصى من التحفيز النقدي الذي يواكبه حياض مالي وتعليق قوانين الميزانية ذات الإنتاجية المعاكسة. وعلى افتراض استمرار أوروبا واليابان في اتباع السياسات التوسعية على الطريقة الأميركية فإن ذلك سيفضي في نهاية المطاف إلى نتائج مماثلة عبر تحسن تدريجي في الوظائف والأوضاع المالية مدفوعاً بوتيرة نمو اقتصادي أسرع. وقد تأكد هذا الاتجاه في الولايات المتحدة من جديد في الأسبوع الماضي من خلال ارتفاع الناتج المحلي الإجمالي في الربع الثالث من هذه السنة إلى 3.9 في المئة.

وإضافة إلى التحسن المحتمل في الأوضاع الاقتصادية في أوروبا وآسيا، فإن التقاء السياسات الاقتصادية العالمية حول النموذج النقدي والمالي في الولايات المتحدة قد يفضي إلى مضاعفات مالية عديدة غير متوقعة.

وعلى سبيل المثال، فإن اليورو والين، وبدلاً من الاستثمار في الهبوط في مقابل الدولار كما يتوقع معظم الخبراء في الوقت الراهن، يمكن أن يستقرا إذا بدأ الاقتصاد في أوروبا واليابان في التحسن، وقد يحقق اليورو والين حلول السنة المقبلة درجة من القوة لأن بنك اليابان والبنك المركزي الأوروبي سيخفضان من طباعة النقود بقدر أقل من المتوقع الآن إذا عكست الحكومات مسار التقشف المدمر من

المهمة اليوم، وخاصة بعد تغيرات السياسة في شهر أكتوبر في اليابان وأوروبا، لا تمثل تنوعاً بل نقطة التقاء. وهذا التنوع الكبير في السياسات الاقتصادية الواسعة بين الولايات المتحدة وبقية دول العالم سيركز الأسواق المالية ويهيمن على الظروف التجارية في السنة المقبلة، ولكن ذلك لم يعكس حتى الآن على أسعار الأصول أو اتجاهات السوق. وتسلم شريحة المستثمرين في التفكير بعمق في الفجوة الصغيرة التي قد تنشأ أو لا تنشأ بين السياسات الأميركية والأوروبية في وقت ما من السنة المقبلة، عندما يبدأ مجلس الاحتياطي الفيدرالي في رفع معدلات الفائدة بصورة متتالية. وعلى الرغم من ذلك فإن الجانب الأكثر أهمية من الفارق المحتمل في السنة المقبلة، والذي قد يصل إلى ربع أو نصف نقطة مئوية بين معدلات الفائدة في الأجل القصير على جانبي الأطلسي، هو التقاء السياسات الاقتصادية والأهداف المنشودة لأول مرة منذ الأزمة الاقتصادية التي اندلعت في سنة 2008. وخلال الشهرين الماضيين تحركت اليابان وأوروبا والصين نحو تحفيز نقدي أشد وعكست التزاماتها السابقة إزاء التقشف المالي.

صحيح أن هذه التحولات السياسية العالمية تصادفت مع نهاية برنامج مجلس الاحتياطي الفيدرالي المعروف باسم التيسير الكمي غير أن هذا التوقيت لا يعني بالضرورة أن الولايات المتحدة تبتعد عن أوروبا وآسيا، وما يحدث في حقيقة الأمر هو أن أوروبا وآسيا قررتا أخيراً، وبشيء من التردد، اتباع خارطة الطريق التي وضعتها واشنطن ولتخرج من الركود الكبير.

لن من جهة أخرى وفي منطقة اليورو وبريطانيا والصين تم تحجيم الصقور من حكام المصارف المركزية كما أعيد رسم السياسة المالية بحيث تشتمل على تحفيز تام، وقد تحقق ذلك في الأونة الأخيرة من قبل البنك المركزي الأوروبي الذي قبل في وقت متأخر مبدأ التيسير الكمي على الطريقة الأميركية، وفي اليابان، حيث كانت آلات طباعة النقود تعمل بكل طاقتها، لتنتشط بقوة أكبر وأسرع.

التنوع الكبير تعبيرا قام المؤرخون الاقتصاديون بصياغته من أجل توضيح التسارع المفاجئ في النمو والتقنية في أوروب منذ القرن السادس عشر فصاعداً، بينما ظلت الحضارات الأخرى، كما في الصين والهند واليابان وإيران، في حالة ما قبل الحدثة. وقد اكتسب هذا التعبير في الأونة الأخيرة معنى مختلفاً تماماً يتعلق بقدر أكبر بالاقتران العالمي والأوضاع المالية في الوقت الراهن.

وفي وقت سابق من السنة الماضية نشر صندوق النقد الدولي في مجلة "وورد إيكونوميك أوتلووك" مقالة تحلل سياسات التنوع الكبير حول العالم منذ اندلاع أزمة سنة 2008، وقد أشارت تلك المقالة إلى أن السياسات النقدية التوفيقية بصورة استثنائية التي ترمي إلى تحفيز التعافي قوبلت "بسياسات مالية معاكسة غير عادية" تفضي إلى انكماش اقتصادي في كل اقتصاد متقدم في منطقة اليورو أولاً، ثم في اليابان والولايات المتحدة في ما بعد.

وفي الأونة الأخيرة استحوذت على الأسواق المالية صورة أخرى للتنوع الكبير، إذ عمدت "الليانز غلوبال إنفسترن" وهي الشركة الأم لـ "بيمكو" التي تعتبر أكبر صندوق سندات في العالم، إلى وصف ذلك على أنه "إبحار في التنوع الكبير" ومع تفكير مجلس الاحتياط الفيدرالي في رفع معدلات الفائدة وإطلاق البنك المركزي الأوروبي حزمة تحفيز جديدة، واجه المستثمرون تأثرات متنوعة من جانب السياسة النقدية، ثم تنوعت اهتمامات المستثمرين على جانبي الأطلسي.

والسؤال هو: ما الذي يدفع الشركات والمستثمرين إلى الاهتمام بهذه التعابير المعجمية؟ ويرجع السبب إلى أنه بحلول الوقت الذي أصبح الاتجاه الاقتصادي فيه مجرد كlišيه تحليل تكون الأمور قد انتهت، وفي بعض الأحيان يكون ثمة اتجاه معاكس قد بدأ.

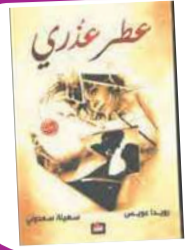
الاتجاهات المهمة اليوم

التنوع الكبير بين السياسة النقدية والمالية وبين الولايات المتحدة والدول الأخرى، يؤكد هذه المسألة، والاتجاهات

تصادفت للتحولات السياسية العالمية مع نهاية برنامج مجلس الاحتياط الفيدرالي المعروف باسم التيسير الكمي، غير أن هذا التوقيت لا يعني بالضرورة أن الولايات المتحدة تبتعد عن أوروبا وآسيا، فما يحدث هو أن أوروبا وآسيا قررتا أخيراً اتباع خارطة الطريق التي وضعتها واشنطن للخروج من الركود.

رئيس الوزراء الياباني دعا إلى انتخابات عامة تأكيداً لانتصاره السياسي على خطط عقليّة التقشف في أوساط البيروقراطيين بوزارة المالية

حبر وورق 14



استمتعوا بقراءة بضع صفحات من روايتي «عطر عذري» لرويدا عويس وسهيلة سعدوني و«لدغة الأفعى» لاندرو لين.

أمومة 17



الأقراص والسوائل الغنية بالفيتامينات والمعادن كثيرة ويعتقد البعض بأنها ضرورية لأطفالك... هل هي مفيدة حقاً؟

توابل tawabil

EXTRA

العدد 2523

السبت 6 ديسمبر 2014م / 14 صفر 1436هـ

tawabil@aljarida.com

تواصل 18



يتمتع كل شخص بقدرات خاصة تسمح له بمواجهة المحن أو النهوض بعد السقوط.... اكتشف طبيعة قوتك الداخلية.

Cooking 19



ما رأيك بكعكة القهوة تتناولينها مع عائلتك بعد الإفطار؟ ثم حضري لهم رغيفاً شهياً مع الحبش والخضراوات.

حظك اليوم



(4/19 - 3/21)

الحمل

لا تتخاذل في عملك بل تابع مهامك واستكملها ولا تؤجلها. كن وفيًا لشريك حياتك ولا تخنه عند أول مناسبة تسنح لك. قليل من الرياضة يكسبك رشاقة وصحة ويريح أعصابك.
رقم الحظ: 18.



(5/20 - 4/20)

الثور

تواجه أوقاتاً مشحونة في العمل ومشاكل مع الزملاء، حافظ على هدوئك واعتمد الحكمة لإيجاد حلول مناسبة. ينتظر الحبيب مصارحته بما يجول في خاطرك من هموم.
رقم الحظ: 42.



(6/21 - 5/21)

الجوزاء

كن على قدر المسؤولية في عملك وحسن إنتاجك، فالوقت يمر سريعاً والمناسبة في أوجها والبقاء للآقوى. تفهم ظروف الحبيب التي يمر بها ولا تكن عصبياً معه.
رقم الحظ: 4.



(7/22 - 6/22)

السرطان

تشعر بالروتين والحاجة إلى التغيير وتبحث عن فرص عمل جديدة خارج البلاد. استشر اصحاب الاختصاص قبل الإقدام على أي خطوة مصيرية. زواج قريب يلوح في الأفق.
رقم الحظ: 18.



(8/22 - 7/23)

الأسد

أثبت نفسك ولا تتردد في التعبير عن أفكارك فهي ستلاقي أصداء إيجابية لدى المحيطين بك. حاذر من توجيه كلام جارح للحبيب وإذا كان مخطئاً فصارحه بهدوء.
رقم الحظ: 11.



(9/22 - 8/23)

العذراء

تشعر بثقل المسؤولية وبتعب نفسي يؤثر على مجرى عملك. تنجح في حل خلاف عائلي ما يشعرك بالراحة. الحبيب بحاجة إلى مزيد من الاهتمام. يعرض عليك، قريباً، مشروع سفر.
رقم الحظ: 4.



(10/23 - 9/23)

الميزان

تنجح في تنفيذ مشروع يفتح لك آفاقاً جديدة وفرص عمل خارج البلاد. عودة صديق قديم من السفر تشعرك بالفرح والسعادة. تعيش مع الحبيب أوقاتاً رومانسية وجميلة.
رقم الحظ: 52.



(11/22 - 10/24)

العقرب

لا تعتمد المخاطرة في هذه الفترة، فالحظ ليس إلى جانبك وقد تقع في مأزق صعب. ابتعد عن الماكولات اللسمة تجنباً لاكتساب وزن زائد. لا تدع الشك يدخل بينك وبين الحبيب.
رقم الحظ: 39.



(12/21 - 11/23)

القوس

تنطلق في مشروع جديد يدر عليك مالا، لكن احذر من البعض الذي لا يطمئن لك الخير. يكثر المعجبون من حولك مع ذلك أنت غير قادر على خوض علاقة رهنأ.
رقم الحظ: 24.



(1/19 - 12/22)

الجدي

تشعر بالإرهاق والتعب نتيجة ضغوطات متزايدة في العمل، لا تتشائم فالأيام المقبلة تحمل إليك أخباراً سارة. أمانيتك مع الحبيب تجعله يفكر جدتياً في هجر. انتبه إلى صحتك أكثر.
رقم الحظ: 11.



(2/18 - 1/20)

الدلو

لا تتردد في التعبير عن أفكارك ولا تمال بانتقادات من يريدون وضع العصي أمامك. ترقية قريبة في انتظارك. لا تدع الآخرين يتدخلون في خلافك مع الحبيب بل اعتمد الحوار معه.
رقم الحظ: 42.



(3/20 - 2/19)

الحوت

لا تسامر في العمل بل اتخذ مواقف حازمة مهما كانت النتائج. تلبّي مناسبات اجتماعية مهمة وتلتقي أصحاب النفوذ والمسؤولية. الحب يظهر في حياتك مجدداً.
رقم الحظ: 10.



أشلي بينسون تخطف الأضواء في «جي كيو»

خطفت الممثلة أشلي بينسون الأضواء مجدداً كبطلتة تجمع بين الإثارة والرقي والجمال. في الحفل السنوي "جي كيو" للرجال، الذي شهد حضور مجموعة كبيرة من المشاهير على الشاشتين الصغيرة والكبيرة، وذلك في شاتو مارمونت غرب هوليوود.

النجوم على مواقع التواصل الاجتماعي... علاقات ومعارك بالإفانبة

باتت مواقع التواصل الاجتماعي تؤدي دوراً في حياة النجوم، تحديداً ما يتعلق بالصدقات والعداوات بين الفنانين، وبرز ذلك بوضوح من خلال الحسابات الرسمية لهؤلاء، وحسابات المعجبين الذين يساندون فنانهم المفضل باستمرار، عبر تدوينات وتعليقات مدافعة عنه، وتتوغل

بين المواقف السياسية والأعمال الفنية الجديدة، ما الذي يتحكم بمواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالفنانين؟ سؤال طرحته «الجريدة» على نجوم عرب وسجلت الانطباعات التالية.



أحمد عبدالمحسن

وظائف متعددة



بجور عبدالله



«طبيعة حياتي تفرض علي أموراً عدة، أهمها ألا أكون صدقات داخل الوسط الفني، وفي الوقت نفسه لا عداوات، تؤكد الفنانة بدور عبدالله لافئة إلى أن أنها تركز على أداء عملها فحسب، من دون الالتفات إلى أمور أخرى. تصنيف: «تفرض طبيعة عمل الفنان التعامل مع أشخاص لا يود التعامل معهم، قد تكون هذه المعاملة سطحية، لكنها تبقى محكومة داخل الوسط فحسب، من شأن ذلك أن يحد من العداوات ومن الدخول في مشاكل نحن في غنى عنها».

تتابع أن مواقع التواصل الاجتماعي باتت تحدد، بشكل واضح، صدقات الفنان وعداواته، وتؤكد أن المتابعين سواء كانوا معجبين أو لا، يؤثرون بالفنان، وتقول: حدثت أمور مؤسفة بين الفنانين بسبب مواقع التواصل الاجتماعي، من هنا على الفنان ألا يجعل الشبكة العنكبوتية تتحكم بما يقول ويفعل، بل أن يعتبرها مجرد دعم وإعلان عن أي جديد، لكن المشاهدات الأخيرة التي حدثت بين الفنانين والجمهور، سببت مشاكل وأثرت بشكل مباشر في صدقات بعض الفنانين، وبدا هذا الأمر واضحاً في الآونة الأخيرة».

عبدالمحسن القفاص



«المعايير، بالنسبة إلي، لتحديد الصدقات والعداوات داخل الوسط الفني»، يوضح الفنان عبدالمحسن القفاص مشيراً إلى أن التعامل مع الفنانين بشكل راق وأخلاقي يقلل من فرص وجود عداوات بينهم.

ضيف: «رائع أن يخلق الفنان أجواء مميزة بينه وبين بقية الفنانين، وأن يتعدى عما يعك صفو هذه العلاقة، ولا أعتقد أن لمواقع التواصل الاجتماعي تأثيراً في تحديد صدقات الفنان، بل يكون ثمة ود متبادل بين الفنان والجمهور».

يرى أن المشاكل التي تحدثت بين فنان وآخر، يجب ألا تخرج إلى مواقع التواصل الاجتماعي حتى لا تكبر وتتطور إلى ما لا يحد عقبا، ويتابع: «عندما يتدخل الجمهور في أي نزاع بين فنان وآخر لن يحل بسلا، لأن الجمهور بطبيعته، عاطفي ويدافع عن جمعة حتى وإن كان هذا الأمر لا يقدم أي منفعة تذكر، لذلك تؤثر مواقع التواصل الاجتماعي بشكل سلبي بين الفنانين أكثر من تأثيرها الإيجابي وقد تخلق عداوات من خارج الوسط الفني وأموراً لا يحبها أي فنان».

أماني الكندري



لكل مجال في الحياة معايير، ولا يتوقف ذلك على الفن فحسب، تؤكد المذيعة أماني الكندري، لافئة إلى أن، لولا وجود المعايير، لأصبح الأصدقاء أعداء، لذا وجد القضاء والنظام والعدالة، مشيرة إلى أن ثمة أصدقاء لا معايير بينهم للقرابة القلوب وتفاهم العقول، وثمة زملاء يحدد لهم معيار، فلا تتعدى هذه الزمالة حدودها، وتصيح أقرب إلى العداوة. تصنيف: «أخذني بالمثل:» «لا تخف من عدوك ولكن احذر صديقك، لذا أفرض معايير على الجميع، ليس كل الأصدقاء يريدون لك الخير... من هنا لا يمكن وضع الجميع في خانة الأصدقاء، ولك صديق مكانته الخاصة لدي، مع احترامي للأصدقاء والزملاء، واحترم أعدائي أكثر لأنهم يثبتون لي أنني الأفضل». حقت وسائل التواصل الاجتماعي، بالنسبة إلى كندري، نقلة وثورة في عالم الاتصال، ما جعل أفراد المجتمع (كبار وصغار) يعيشون في ظل عالم تقني ومجتمع افتراضي استنزف وقتهم، وكان لهذا العالم أثره، الطبيعي والسلبي، على الهوية الاجتماعية والوطنية وعلى الترابط الاجتماعي داخل المجتمع. تتابع: «يحكم أن الإنسان اجتماعي بطبيعته، لا شك في أن إغفال الجانب الطبيعي والإيجابي لهذه الشبكات أمر لا يقره عاقل، ولا ينظمه واقع، ومن ميزات شبكة التواصل الاجتماعي تقريب المسافات في أنحاء العالم، اكتساب أصدقاء، والأجل أن تكون على تواصل معهم وتعرف أخبارهم». ترى أن شبكة التواصل أصبحت جزءاً مهماً في حياتنا لأنها جمعت معجبينا وأهبا في الوطن العربي، تحديداً الخليج، خصوصاً «الاستغرام» الذي أصبح أساسياً في متابعة كل جديد، وتوطيد العلاقات الإعلامية».

تجارب مختلفة



بيروت - ربيع عواد



لطالما رسمت علامات استفهام حول العلاقة التي تربط بين اليبسا ووائل كفوري، وتداولت مواقع التواصل الاجتماعي أخباراً حول وجود علاقة حب بينهما، وهو أمر نفاه الطرفان أكثر من مرة. يقول وائل إنه يصعب عليه وصف طبيعة علاقته باليبسا لأنها أمر كبير في حياته وخط أرق سماوي بالنسبة إليه أما اليبسا فتقول: «إنا اعتبرني وائل خطأ أرق فانا أعده خطأ أحمر، وعلاقتي به روحانية وجميلة لا يمكن وصفها، لأنها تحمل صداقة بكل ما لها من معان».

أضافت: «تجسد علاقتي بوائل قصة حياة بدأت بيننا منذ مشاركتنا في برنامج «استوديو الفن»، وهو شخص كريم ومحب وقريب من القلب، فانا أحب طبيعته وشخصيته كثيراً».

كانت اليبسا التقت وائل كفوري في أحد المطاعم اللبنانية، وتناولا العشاء معاً، ونشرت صورة وهي تلعب قفلة على خذء علقت عليها بالقول: «قفلة كبيرة للحب الكبير في حياتي»، وفي أثناء مشاهدتها ل «أراب آيدول» في حلقة الأولى غردت على صفحتها الخاصة على «تويتر»: «أجمل ما في برنامج الهواة «أراب آيدول هو رؤيتك عزيزي وائل»، وأرسلته لقلوباً حمراء، فغرد وائل ردًا على اليبسا: «يا غرامي يعرفون... بنمتشي بفارغ الصبر».

ظلال أطم وشذى

تشهد مواقع التواصل الاجتماعي حرباً شعواء بين أحلام وشذى حسون، فبعد ما كانت العلاقة بينهما طيبة، اختلفتا منذ سنتين تقريباً وبدأ الترشق الكلامي بينهما والاتهامات المتبادلة، وذلك أثناء «مهرجان موازين» في المغرب، عندما صرحت شذى بأنها وراء دعوة أحلام للمشاركة في المهرجان، ما أغضب الأخيرة ورفعت الصوت علنيا مؤكدة أن تاريخها وفنها كفيلا بدعوته إلى المهرجان، وأنها هي من طلبت من المهرجان دعوة حسون.



منذ شهرين تقريباً صرحت شذى بأنها مستعدة للمشاركة في برنامج «أراب آيدول» بعد استبعاد أحد أعضاء اللجنة الحاليين، وبسبب مشاكل سابقة بينهما، اعتبرت أحلام أن شذى تقصدها بكلامها، ففتحت هجوماً حاداً عبر «تويتر» من دون التصريح باسمها وقالت: «للأسف نعيش الاحتياط الفني بسبب كثرة الفساد الفني بسبب الاتهامات الخاصة التي يمكن جني، من ورائها، الهدايا والدعم الفني ورقصني يا جده». فردت شذى حسون على «تويتر» متوعدة أحلام ونادتها بـ «يا عمه». في حديث صحافي أجرى معها منذ فترة قريبة، غارت شذى أحلام وقالت: «أحلام وأنا مثل القط والفرار، أحب أحلام، قلبها طيب ولكن ترعوني مزاجيتها أحياناً. انزعجت من ردي على سؤال طرح علي في مؤتمر صحافي في الكويت، إذ أبدت تحدياً بالمشاركة في «أراب آيدول» إن تبدل أحد أعضاء لجنة البرنامج، حين نلتقي أشعر فعلاً بانني أشتاق إليها».

صداقة وائل واليبسا



لطالما رسمت علامات استفهام حول العلاقة التي تربط بين اليبسا ووائل كفوري، وتداولت مواقع التواصل الاجتماعي أخباراً حول وجود علاقة حب بينهما، وهو أمر نفاه الطرفان أكثر من مرة. يقول وائل إنه يصعب عليه وصف طبيعة علاقته باليبسا لأنها أمر كبير في حياته وخط أرق سماوي بالنسبة إليه أما اليبسا فتقول: «إنا اعتبرني وائل خطأ أرق فانا أعده خطأ أحمر، وعلاقتي به روحانية وجميلة لا يمكن وصفها، لأنها تحمل صداقة بكل ما لها من معان».

أضافت: «تجسد علاقتي بوائل قصة حياة بدأت بيننا منذ مشاركتنا في برنامج «استوديو الفن»، وهو شخص كريم ومحب وقريب من القلب، فانا أحب طبيعته وشخصيته كثيراً».

كانت اليبسا التقت وائل كفوري في أحد المطاعم اللبنانية، وتناولا العشاء معاً، ونشرت صورة وهي تلعب قفلة على خذء علقت عليها بالقول: «قفلة كبيرة للحب الكبير في حياتي»، وفي أثناء مشاهدتها ل «أراب آيدول» في حلقة الأولى غردت على صفحتها الخاصة على «تويتر»: «أجمل ما في برنامج الهواة «أراب آيدول هو رؤيتك عزيزي وائل»، وأرسلته لقلوباً حمراء، فغرد وائل ردًا على اليبسا: «يا غرامي يعرفون... بنمتشي بفارغ الصبر».

كارول وورد



علاقة طيبة تربط بين كارول سماحة وورد الخال، وقد ترجمت في مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال محادثة بينهما جرت أخيراً، غلب عليها المدح والثناء، فبدأت سماحة المحادثة بكتابة تعليق على صفحة ورد قالت فيه: «كان أداؤك مذهلاً في مسلسل «عشق النساء» ودليلاً على مستوى عال من التالف والإحساس، النهائي الحارة لك ولغريب العمل». فردت ورد بالتالي: «كارول هذا المديح الذي قدمته هو إضافة للفن، وكلماتك مثل الموسيقى، أشكرك يا أعز الناس». لم تتكف كارول بهذا القدر من المديح، معتبرة أن الخال تستحق أكثر من ذلك وردت معلنة: «فلتبقى دائماً تسططين في سماء الفن، وتحياتي للدراما اللبنانية». ويبقى التعليق الأخير للخال بعد هذا الكم من المغازلات، فردت: «نحن فخورون بك كارول، فلتبقي المرأة الراقصة دائماً».

حذر وحروب كلامية



كندة علوش

في وجهات النظر أو حول أحد الأعمال المشتركة، لكن لا يتطور إلى عداوة، خصوصاً إذا شخص طبعياً يرغب في إيذاء الآخرين من دون سبب، ومن يعرف عنه ذلك يتجنبه الجميع.

ريهام حجاج متضيقاً من نشر إشاعات حول علاقات الفنانين ببعضهم البعض، لما قد يسبب ذلك من أزمات ومشكلات لا وجود لها في الحقيقة، لافئة إلى أنها تعرضت لهذا الموقف، أخيراً، بعدما انتشرت إشاعة عن رفضها العمل مجدداً مع زميلتها إيمي سمير غانم.

تضيف أن أجواء التصوير في الأعمال الدرامية والسينمائية واستمرارها فترات طويلة يولدان صدقات حقيقية بين الممثلين، لافئة إلى أن هذه الصدقات تستمر في كثير من الأحيان بعد انتهاء المشاريع المشتركة، ولا تتأثر باختار غير حقيقية تنشر عبر مواقع التواصل.

بدورها تشير أروي جودة إلى ضرورة ألا تكون ثمة مقارنات بين النجوم في الأعمال الفنية المختلفة كي لا تثير حساسية، لا سيما أن الأدوار تأتي مكتملة لبعضها البعض، ونجاح أي عمل لا يكون إلا بجهود جماعي من المشاركين فيه.

تضيف أنها تؤكد، عبر صفحتها، عدم الإساءة لأي شخص، لا سيما زملائها الفنانين، لافئة إلى أن التعامل عبر مواقع التواصل يحتاج وقتاً طويلاً لمراجعة التعليقات وحذف المتجاوز منها.



دينا

زملائها عبر الإنترنت، لا سيما أن انتشار المواقع الإلكترونية من المصادقية في ما يتعلق بالأخبار، لافئة إلى أنها تصدق ما تسمعه بنفسها أو تشاهده عبر التلفزيون ولا تقترض سوء النية في تصرفات الآخرين.

تضيف أنها تتفق في تصريحات أصدقائها في الوسط الفني عنها، ولا تصدق كل ما يقال عنهم، لافئة إلى أنها لم تعد تخوض معارك إعلامية في حال حصل خلاف بينها وبين أي زميلة لها، لأن مثل هذه المعارك تخضع من رصيدها لدى الجمهور وتجعلها تخجل من نفسها.

تشير إلى أن مواقع التواصل سمحت لمتابعي بعض الفنانين بمهاجمة زملائهم عبر الصفحات الرسمية، وهو أمر وجاهته في أكثر من موقف من خلال تجاهل الإساءات وإبعاد من هم لا يتحلون بالأدب في الحوار، لافئة إلى أن من غير المقبول اعتقاد البعض أن مواقع التواصل خالية من الرقابة وبالتالي يحق لهم التجاوز في التعبيرات.

تجاهل وعدم إساءة

توضيح إلهام شاهين أن ثمة صدقات حقيقية في الوسط الفني، نتيجة تراكم مواقف ولقاءات، وهو ما حدث مع زملائها لافئة إلى أنها لا تحب الدخول في عداوات مع أي شخص، وغالباً ما تتكفي بتجاهل التعامل معه مستقبلاً. وأضافت أن مواقع التواصل الاجتماعي تؤدي دوراً في تعليقات الشباب المتحيزين لفنان على حساب آخر، لافئة إلى أن بعض هذه الصفحات تعمق الخلاف بشكل معقد، ما يصعب حل المشكلة، لذا لا تهتم بمتابعة هذه المواقع. تشير إلى أن العداوات بمعناها المعقد محدودة في الوسط الفني، فقد يكون ثمة خلاف

القاهرة - هيثم عسران

بين تبادل الغزل وعبارات الشفاء يستخدم الفنانون صفحاتهم لتهنئة زملائهم كما تفعل أنغام، شيرين عبد الوهاب، وأصالة... فيتبادلون التهاني بالأعمال الجديدة عبر صفحاتهم الرسمية، بينما لم يتمكن شريف منير وشيرين عبد الوهاب من وقف الحرب الكلامية بين معجبي كل منهما بسبب المشكلة التي حدثت بينهما أخيراً، إذ شن جمهور شريف منير حملة انتقادات على شيرين عبد الوهاب واتهمها بعدم اللباقة في التعامل مع جيرانها، بينما هاجم جمهور شيرين الممثل المصري واعتبر تحريكه دعوى قضائية ضدها، محاولة لتحقيق الشهرة على حسابها، بعدما اشترط شريف اعتذار شيرين رسمياً لقبول الصلح.

تكذيب ومعارك

تحرص كندة علوش، عبر صفحتها الشخصية، على توضيح الإشاعات حول علاقتها مع زملائها، والمشاريع الفنية التي بدأت تصويرها أو التي حضرها، في ظل وجود عشرات الصفحات المزيفة التي تحمل اسمها، بدوره يرد جمال سليمان، عبر صفحته على مواقع التواصل الاجتماعي، على الإشاعات، بالأخص السياسية، وما يتعلق بموقفه مما يحدث في سورية. يستخدم عمرو مصطفى صفحته للتعبير عن مواقفه وخوض معارك مع زملائه وتكون غالبيتها لأسباب سياسية، فيما لا يتوقف الجمهور على صفحة عمرو عن توجيه إساءات إلى خصومه، علماً بأنه يبعد المعارضين له سياسياً، بين الحين والآخر، ويتابع أصدقاءه من خلال صفحة شخصية لا تحمل اسمه الحقيقي. لا تصدق دينا، عادة، كل ما ينشر على لسان



مقاربة جديدة تحافظ على صحة قلبك!

جوزف هوبر

مرض القلب سبب الوفاة الأول، فهو يسبب الوفاة في حالة من أصل أربع في الولايات المتحدة. لذا لا عجب في أن نفق المليارات على الأبحاث التي تهدف إلى محاربهته. لكن يؤدي هذا الإنفاق إلى ظهور وفرة من الدراسات المتغيرة والمربكة. لناخذ مثلاً الدهون المشبعة. سمعنا طوال عقود أنها سيئة. لكن ظهر غلاف مجلة «تايم» أخيراً لينصنا بالتوجه إلى «تناول الزبدة».

تلقينا رسائل متضاربة حول منافع تمارين القلب والمكملات الغذائية، ومعدل ضغط الدم المناسب. كيف يمكن التعامل مع هذه الدراسات العلمية الغامضة؟ تعمقنا في هذا الموضوع وابتكرنا خطوات بسيطة لحماية القلب. يمكن اعتبارها مقاربة لجميع العصور. بغض النظر عما ستذكره الأبحاث المقبلة.

لا تخافوا من الدهون!

اكتسبت الدهون المشبعة سمعة سيئة باعتبارها العدو الغذائي الأول منذ السبعينيات. لكن برزت رؤية غذائية مختلفة حديثاً وقد بلغت ذروتها في مقالة نُشرت في شهر مارس الماضي في «حوليات الطب الداخلي» وقد دقت في 32 دراسة ولم تجد أي رابط بين أكل الدهون المشبعة والإصابة بأمراض القلب. هذا ما يفسر صدور غلاف مجلة «تايم» بهذا الشكل الاستفزازي. لكن لا يعني ذلك أن نبدأ بأكل شرائح اللحم مع كل وجبة. نحتاج إلى بعض الدهون المشبعة لتصنيع أغشية الخلايا والهرمونات الجنسية، لكننا نحصل على نسبة وافرة منها أصلاً ما لم تكن نباتيين. يوضح د. كريستوفر غاردنر، مدير الدراسات الغذائية في «مركز أبحاث الوقاية في ستانفورد»: «لم تجد الدراسة التي نُشرت في الحوليات أي منفعة من استهلاك دهون مشبعة إضافية». ثمة أدلة على أن نوع الدهون المشبعة الموجود في مشتقات الحليب، واسمه حمض الغرييك، قد يعطي أثراً إيجابياً للقلب، ما يسهم في تفسير دراسة أسترالية امتدت على 16 سنة واستنتجت أن الأشخاص الذين يأكلون مشتقات كاملة الدسم قد يعيشون لفترة أطول من أولئك الذين يأكلون منتجات قليلة الدسم أو خالية منه. على صعيد آخر، لا تزال اللحوم الحمراء تطرح مشكلة، لا سيما الأنواع المصنعة منها (اللحم المقدد، النقانق، وغيرها من لحوم مبردة). تابع باحثون سويديون حالة أكثر من 37 ألف رجل على مر 12 سنة ووجدوا أن أكل اللحوم الحمراء المصنعة، ولو بكمية معتدلة، يرتبط بتضاعف معدل قصور القلب.

حذار من سكر الدم لا الضغط!

باختصار، لا تحاول استهلاك كمية إضافية من الدهون المشبعة، لكن لا تصبح مهووساً في شأن إقصائها من حميتك أيضاً. لا بأس باستهلاك كميات معتدلة من اللحوم (من الأفضل ألا تكون دهنية جداً) ومشتقات الحليب.

حذار من سكر الدم لا الضغط!

البيانات في هذا المجال غير قابلة للشك. السكر أبرز نوع من الكربوهيدرات التي يمكن الإدمان عليها، وتقلص

نسبته في الحمضية إحدى أهم الخطوات التي يمكن اتخاذها لحماية القلب بحسب رأي د. فرانك هيو من كلية هارفارد للصحة العامة كان المشرف الرئيس على دراسة نُشرت في شهر فبراير الماضي وحللت كمية كبيرة من البيانات الصحية قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج المزعج: على مر 10 سنوات، تبين أن الفئة التي استهلكت 10 ملاعق صغيرة إضافية من السكر في اليوم (أي ما يساوي عبوة من المشروبات الغازية) تصبح أكثر ميلاً بنسبة 30% إلى الوفاة بسبب أمراض القلب. يقول: «يعطي السكر المضاف أثراً خطيراً على القلب والأوعية الدموية إذا كان وزن الجسم زائداً. يعزز احتمال الالتهاب المزمن ومقاومة الأنسولين». في المقابل، لا داعي للقلق كثيراً في شأن تخفيض ضغط الدم لمستوى أدنى من 120. طالما قبل أن ضغط الدم المنخفض يبقى أفضل من المرتفع، لكن وجدت دراسة نُشرت في مجلة «جاما» للطب الباطني في شهر يونيو أن النوبات القلبية والجلطات الدماغية لم تعد شائعة عند الأشخاص الذين يسجلون ضغطاً انقباضياً يتراوح بين 120 و140 مقارنةً بمن يتراوح ضغطهم تحت مستوى 120.

راعوا حاجات الأمعاء

في الشتاء الماضي، نشر فريق أبحاث إيطالي دراسة بعنوان «التأثير على قلب الرجل يمر بميكروبات أمعائه». يعني ذلك أن الطعام له أثر مهم على صحة القلب من خلال تفاعله مع الجراثيم الموجودة في الجهاز الهضمي، أي ميكروبات الأمعاء. تستطيع الجراثيم مثلًا أن تحول مواد التريت الحافظة في اللحوم المصنعة إلى مركبات سامة، وقد اكتشف فريق من عيادة كليفلاند في السنة الماضية أنها تحول كمية كبيرة من الكولين

تستطيع بعدها التسلسل إلى مجرى الدم، ما يعزز احتمال الالتهاب ومشكلة مقاومة الأنسولين. وهما عاملان أساسيان للإصابة بأمراض القلب. يقول جون باغنولو، اختصاصي تغذية في «مركز طب العقل والجسم» في العاصمة واشنطن: «تلج الكربوهيدرات تكون أشبه بقنبلة في الأمعاء».

يمكن التحقق من سلامة جراثيم الأمعاء عبر الرياضة أيضاً. وجدت دراسة إيرلندية في شهر يونيو أن التمارين المكثفة ترتبط بميكروبات معوية أكثر تنوعاً وهي تتصل بتراجع الالتهاب، وبالتالي ينخفض خطر مواجهة مشاكل القلب.

تمارين مفردة للقلب؟

قد تكون الرياضة أساسية للوقاية من أمراض القلب. في السنة الماضية، وجدت مراجعة شملت 305 دراسات أنها تسهم في تأخير مرض

الطبية في السنة الماضية أن تناول الخضروات والسكك والمكسرات وزيت الزيتون يخفف احتمال الإصابة بالأمراض القلبية، فضلاً عن تراجع حالات الوفاة الناجمة عن أمراض القلب بنسبة 30%.

التشيك في جميع المنتجات المغلفة

قد تحتوي أنواع الخبز والباغل المعلبة والأطعمة المثلجة والوجبات الخفيفة (وحتى المنتجات المخزنة بطريقة صحية والغنية بعناصر طبيعية أو خالية من الغلوتين) على سكر مضاف وكربوهيدرات مكررة وكميات كبيرة من زيوت الذرة والصويا المصنعة، ويكون معظمها معدلاً ورائياً في أحماض الأوميغا 6 الدهنية. عند غياب التوازن بين الأوميغا 6 والأوميغا 3 نتيجة استهلاك السمك والخضروات الورقية، قد ينشأ خليط يعزز التهاب الشريان لدرجة أن أفضل الأدوية الفعالة لا تعود قادرة على مكافحة المشكلة. قال د. مايكل غريغر، طبيب اختصاصي تغذية في موقع NutritionFacts.org: «يمكن رفض الأدوية عبر تكتيف استهلاك النباتات».

عند الشك، الحماية المتوسطة هي الحل!

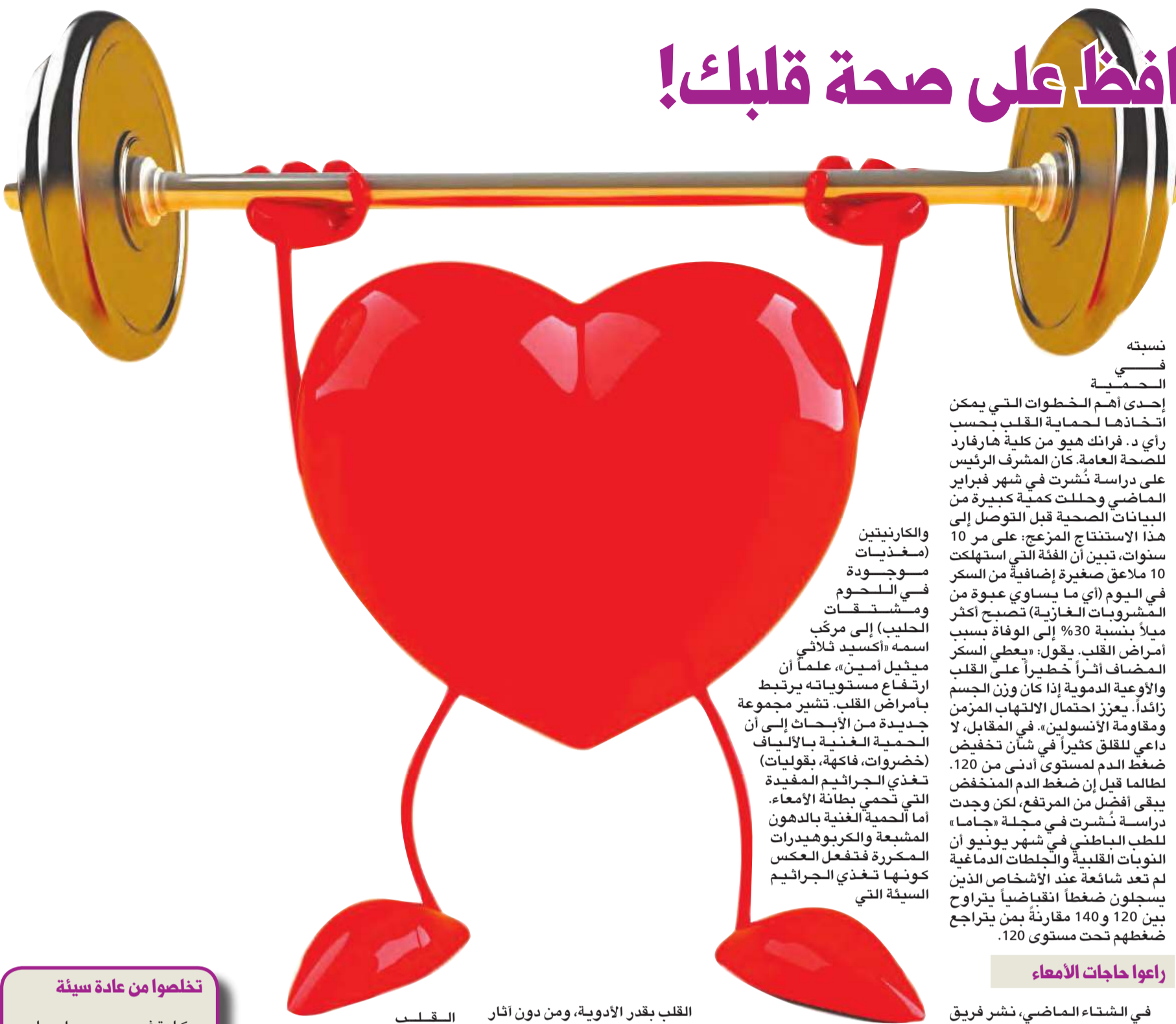
وجدت دراسة كبرى نُشرت في مجلة «نيو إنغلاند»

الخطوة الثانية: أسبوع مثالي من الرياضة

● **تمارين القوة:** خصص الوقت لممارسة تمرينين من 30 دقيقة باي وسيلة تختارها: تمارين المقاومة (الرفع نحو الأعلى أو نحو الأسفل)، أو استعمال الدمبل، أو الملائكة المتلاحقة عبر خلط تمارين القوة والقلب، أو ممارسة التمارين في حوض السباحة مع رفع الأثقال، أو التدرج على تمارين متكررة بوتيرة سريعة.

● **تمارين المرونة:** تمطط كل يوم طوال 10 دقائق. ثمة خيار بديل: حصة يوغا تجمع بين تمارين المرونة والقوة، تزامناً مع الاسترخاء الذهني

● **تمارين القلب:** يجب أن تخضع على الأقل لخصتين من تمارين الأيروبيك التي تقوي القلب، بإيقاع ثابت، لتشغيل بين 65 و75% من الحد الأقصى لمعدل القلب، لفترة تتراوح بين 30 و45 دقيقة. يجب أن تضيف أيضاً حصتين من 20 دقيقة للتمارين المكثفة (اختر أي شكل من تمارين القلب وقم بحماية جسمك طوال 5 دقائق. بدل التحرك طوال دقيقة والاستراحة لدقيقة أخرى، مارس التمارين طوال عشر دقائق ثم استرح لخمس دقائق).



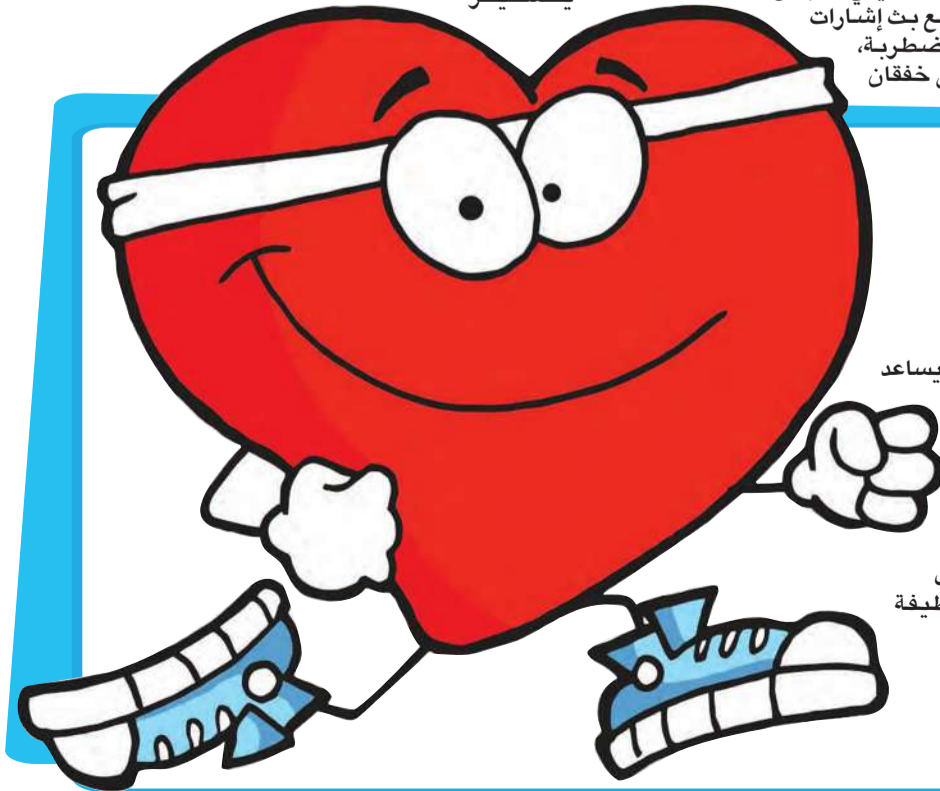
والكاربنتين (مغذيات موجودة في اللحوم ومشتقات اسمها «أكسيد ثلاثي ميثيل أمين»، علماً أن ارتفاع مستوياته يرتبط بأمراض القلب. تشير مجموعة جديدة من الأبحاث إلى أن الحماية الغنية بالألياف (خضروات، فاكهة، بقوليات) تغذي الجراثيم المفيدة التي تحمي بطانة الأمعاء أما الحماية الغنية بالدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة فتفعل العكس كونها تغذي الجراثيم السيئة التي

تلخوفاً من عادة سيئة

كل تغيير صحي إيجابي يحصل عند الراشدين في أواخر الثلاثينيات والأربعينيات (مثل تحسين نوعية الأكل أو تكتيف الرياضة) يسهم في تراجع خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي بنسبة 15%. وفق دراسة من إعداد جامعة نورث وسترن شملت أكثر من 5 آلاف شخص. برفع الخطر بنسبة 17%، ما يعني ذلك: في ما يخص صحة القلب، لا داعي لتغيير أسلوب الحياة بالكامل لإطالة العمر.

فحص الدم العادي إلى أن تراجع مستويات الفيتامين D في الدم (تحت معدل 20) يستدعي أخذ المكملات، بدءاً من جرعة ألفي وحدة دولية من الفيتامين D. ثمة سبب وجيه أيضاً لأخذ مكملات الأحماض الدهنية أوميغا 3 لتخفيف الالتهابات ومستويات الشحوم الثلاثية المرتفعة، لا سيما إذا كنت لا تأكل السمك كثيراً.

لا تحاول استهلاك كمية إضافية من الدهون المشبعة لكن لا تصبح مهووساً في شأن إقصائها من حميتك أيضاً



القلب بقدر الأدوية، ومن دون آثار جانبية. لكن ماذا عن العناوين الحديثة التي تحذر من الإفراط في ممارسة تمارين القلب؟ نُشرت دراسة سويدية في «مجلة الطب البريطانية»، وهي إحدى أحدث الدراسات المرتبطة بأضرار الرياضة المفرطة على القلب. وجدت أن الرجال الذين يمارسون الرياضة لفترة طويلة وبوتيرة حادة في شبابهم (أكثر من خمس ساعات من تمارين تقوية القلب في الأسبوع) يصبحون أكثر عرضة لمواجهة مشاكل في إيقاع القلب حين يبلغون عمر الستين مقارنةً بمن كانوا يمارسون تمارين معتدلة.

في هذه الأنواع من الدراسات، تكمن المشكلة في تراجع عدد الأشخاص الذين يضغظون على أنفسهم ويجهدون القلب إلى أقصى حدود بحسب رأي د. تيم تشيرش، مدير مختبر أبحاث الطب الوقائي في مركز بينغتون لأبحاث الطب الحيوي. شارك تشيرش لثوه في «مجلة الكلية الأميركية لأمراض القلب» ويُفترض أن تبذل المخاوف الصحية عند الأشخاص الذين يمارسون تمارين التحمل لأسباب ترفيحية. راقب نحو 55 ألف عذاء ثم قسمهم إلى مجموعات بحسب حدة التمارين. كانت نتائج جميع المشاركين متشابهة على مستوى صحة القلب، سواء ركضوا كثيراً (ثلاث ساعات في الأسبوع أو أكثر) أو قليلاً. لكن تحققت أفضل النتائج عبر المواظبة على التمارين. تبين أن العذائين الذين يتبعون هذا النظام طوال ست سنوات على الأقل يتراجع لديهم خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 50%. وذلك بغض النظر عن المدة والمسافة التي يقطعونها.

خذوا الحبوب المناسبة

في السنوات الأخيرة، زادت المخاوف في شأن شكل من أمراض القلب: الرجفان الأذيني. تترافق هذه الحالة مع بث إشارات كهربائية مضطربة، ما يؤدي إلى خفقان

الذي يخفف الضغط النفسي ويساعد على حماية أوعية القلب ضد هرمونات الضغط المتقلبة. هل تحتاج إلى مزيد من الأدلة المقنعة؟ في دراسة من إعداد جامعة يال، لاحظ الأشخاص الذين واطبوا على برنامج من اليوغا والتأمل طوال ستة أسابيع تحسناً في وظيفة أوعيتهم الدموية بنسبة 17%.



المكملات الغذائية مفيدة لطفلك؟

الفييتامين D شائع

هل وصلت موجة الهوس بالمكملات الغذائية إلى أولادنا أيضاً؟ صحيحاً! اعتباراً من نهاية عام 2007، تبين أن طفلاً من أصل عشرة يأخذ هذه المكملات مرة في السنة على الأقل، لفترة شهرين ونصف منذ ذلك الحين، يشهد قطاع تصنيع المكملات التي تستهدف الصغار نمواً مستمراً. الهدف من ذلك هو التعويض عن النقص الغذائي المزمو لتعويض النمو والدفاعات المناعية أو لاستعادة النشاط أو تحسين التركيز وأداء الذاكرة، فضلاً عن طمأننة الأهل في شأن التوصيات الرسمية المرتبطة بالعبادات الغذائية لدى أولادهم.

بحسب وضع الطفل، يمكن أن يصف الطبيب الفلور الذي يترسخ على مينا الأسنان ويتمتع بتسوسها، لا يكون هذا المكمل الزامياً إلا في حال وجود خطر التسوس،



أي ضمن فئة الصغار الذين ينامون وهم يشربون زجاجة الحليب، أو أولئك الذين يعانون مشاكل في أسنانهم، أو في حال وجود مشكلة التسوس في العائلة. أخيراً، يصف الأطباء الفييتامين K الضروري لتخثر الدم للأطفال الذين يرزغون من أمهاتهم. عدا هذه المكملات، لا حاجة إلى أي نوع آخر. بل يكفي الالتزام بحمية متنوعة ومتوازنة للحصول على المغذيات التي يحتاج إليها الجسم.

نمط غذائي يسبب النقص
هذه هي المشكلة الحقيقية! يعتبر البعض لنظام الأطفال الغذائي ليس متوازناً، ما يجعلهم يفتقرون

إلى الفييتامينات والمعادن والأحماض الدهنية الأساسية. وفق الخبراء، تتعدد العوامل التي تجعل الأهل يشتبهون بوجود نقص لدى صغارهم: مع تبدل الأنماط الغذائية، بات نظامنا يفتقر إلى الفييتامينات والمعادن. وغالباً ما ينجذب الأولاد إلى المنتجات التي لا تحمل قيمة غذائية عالية (سكريات، بيتزا، حبوب فطور مكررة...) بدل المأكولات الغنية طبيعياً بالمغذيات الأساسية (فاكهة وخضروات، أسماك دهنية، حبوب فطور كاملة...).

كذلك بات الأولاد يواجهون مستوى أعلى من الضغط النفسي، ما قد يسبب نقصاً في المغنيسيوم تحديداً. لكن يعتبر خبراء آخرون أن الأولاد الذين يتبعون نظاماً

غذائياً «شائباً» مثل النباتيين الذين لا يأكلون جلد الحيوانات أو المنتجات الحيوانية أو مشتقات الحليب يمثلون الفئة الوحيدة التي تواجه نقصاً غذائياً.

رأي الأطباء
إنها مسألة مثيرة للجدل! يؤيد بعض الأطباء إعطاء المكملات الغذائية للأطفال شرط انتقادها بالطريقة المناسبة. يمكن اختيار خميرة البيرة أو المحفزات الحيوية لجميع الأعمار بهدف تقوية المناعة المعوية، ثم الفييتامين D3 منذ عمر الثالثة بدل ملعقة من زيت كبد سمك القد. كذلك يمكن تقديم مكملات غنية بالفييتامينات والمعادن أو

الخلاصات النباتية حين يبدو الطفل متعباً أو يجد صعوبة في التركيز أو النوم أو يلتقط نوعاً من الفيروس... لكن من الأفضل أن تكون هذه المنتجات عضوية، من دون إضافات كيميائية أو مواد مُحلِّية اصطناعية.

لكن يوصي أطباء آخرون بضرورة توخي الحذر واستشارة الطبيب عند بروز أي شكوك في شأن نقص غذائي محتمل: يجب استشارة الطبيب قبل منح المكملات للطفل. قد يؤدي بعض الجرعات الزائدة، إلى سيماء بالفييتامينين A وD، إلى عواقب خطيرة على الصحة، لا يكون ابتلاع الكبسولات سلوفاً حميداً لأن الإفراط في ذلك قد يعطي آثاراً معاكسة!

ركائز التوازن الغذائي

- الحديد: يمكن أخذه من حليب النُمو إلى أن يتمكن الطفل من استهلاك 100 غرام من اللحوم في اليوم، على أن تنوع هذه الكمية على وجبتين أساسيتين، في عمر السادسة تقريباً.
- الكالسيوم: منتجان أو ثلاثة من مشتقات الحليب (لبن، حليب، جبنة...) في اليوم.
- الأحماض الدهنية الأساسية: سمك مرة أو مرتين في الأسبوع أو زيوت الكولزا أو الجوز أو الصويا.
- الألياف والفييتامين C والمعادن: حصة أو حصتان من الفاكهة أو الخضروات في اليوم مع تنوع المنتجات المستهلكة.
- وجبات لذيذة: نشويات، سكريات، شوكولا... يجب أن يأكل الطفل نوعاً يحبه مرة في اليوم على الأقل.



ابني... لماذا يسرق؟

هل يسرق طفلك لعبة رفيفه أو السكاكر أو محفظتك؟ هل تبقى جيبوه مليئة بالأغراض المفاجئة التي تخض غيره؟ كيف يمكن ردع ميل الطفل إلى السرقة؟

عدم استيعاب الضوابط
قبل عمر الخامسة، لا يدرك الطفل حقيقة القوانين السائدة. لا يعرف قواعد المنزل أو قواعد العالم الخارجي. خلال هذه المرحلة، يكون الطفل أنانياً جداً. لا يفهم أن الآخرين لديهم ممتلكاتهم الخاصة بل يعتبر جميع الأغراض ملكاً له. مع نمو الطفل، تتغير مفاهيمه عن البيئة المحيطة به. سرعان ما يتسوعب تدريباً بالمنوعات المترسخة في الحياة الاجتماعية ويتعلم كيفية التحكم بالخناوق الناجمة عنها.

الحل:
بما أن سلب أغراض الغير في هذا العمر لا يمكن مفارنته بمفهوم السرقة الحقيقي، من الأفضل تجنب ردود الأفعال القوية بشكل مفرط: لكن من الضروري أن يكون موقف الأهل صارماً وأن يشرحوا له بهدوء أن هذا السلوك ليس مقبولاً. يكفي التعيين عن القواعد المحددة بلغة واضحة: «لا يمكنك فعل ذلك! حتى لو كانت هذه اللعبة تجيبك، هي ليست لك، هو رفيفك. لا بد من إرجاع الغرض الذي أخذه تزامناً مع الاعتذار أيضاً: هكذا يفهم الطفل بطريقة عملية وأخلاقية معنى الملكية.

سرقة سخية؟
اعتبر الخبراء أن السرقة بين عمر الثالثة والسادسة تتخذ طابعاً سخياً: يسرق الطفل الأغراض التي يمنحها كهدية للغير. في هذا النوع من السرقة، تتضح النزعة إلى التشبه بالأم الحاضنة التي يتصورها الطفل.

غياب المخاوف
في عمر السابعة، يستوعب الطفل القوانين والمنوعات. ومعنى الملكية بطريقة منطقية. في هذه الحالة، تكشف السرقة عن عدم تحمّل المخاوف التي تظهر عموماً لدى الأطفال الذين لم يفهموا الحدود بوضوح من أهلهم. في هذا العمر، تصبح السرقة مزجة حين تتكرر. هي تسمح للطفل بالحصول على ما ينقصه: قواعد محدودة وفي بعض الحالات انتباه الأهل.

الحل:
هل يفتقر الطفل إلى القواعد والضوابط والصرامة؟ إنها الفرصة المناسبة لمناقشة ما يحتاج إليه. في المقام الأول، يجب أن يفهم أن ما يفعل خاطئ وأن يعيد وضع سلوكه في إطار أخلاقي: القانون يمنع السرقة. لا يحق لك أن تفعل

قد يبدأ الطفل أحياناً بالسرقة لتقليد رفاقه. فينبجز إلى وضع لا يستطيع السيطرة عليه. شك في أن منعه من معاشرته رفاقة أمر حساس، فهو يستحضر مقابلته خفية عن أهله، لكن يمكن مضاعفة المواعيد العائلية (العاب، سينما...) بعد التحاور معه. يمكن تسجيله في نشاطات خارج المنهج المدرسي لإعادته عن رفاق السوء ومساعدته على التخلص من عاداته السيئة. حين يسوء الوضع، قد تبرز الحاجة أحياناً إلى تغيير مكان الإقامة.

معاشره سيئة؟
قد يبدأ الطفل أحياناً بالسرقة لتقليد رفاقه. فينبجز إلى وضع لا يستطيع السيطرة عليه. شك في أن منعه من معاشرته رفاقة أمر حساس، فهو يستحضر مقابلته خفية عن أهله، لكن يمكن مضاعفة المواعيد العائلية (العاب، سينما...) بعد التحاور معه. يمكن تسجيله في نشاطات خارج المنهج المدرسي لإعادته عن رفاق السوء ومساعدته على التخلص من عاداته السيئة. حين يسوء الوضع، قد تبرز الحاجة أحياناً إلى تغيير مكان الإقامة.

خطوات فاعلة

- مرحلة إصلاح الخطأ: هل سرقتك لعبة رفيفه في الصف وجلبها معه إلى المنزل؟ أجبره على إرجاعها له بنفسه وعلى الاعتذار منه كي يدرك انه سرقة ممدودة. هكذا سيتعلم أن يصلح أخطئه بنفسه وأن يتحمل مسؤولية أفعاله. يستوعب الأطفال، منذ سن مبكرة، مفاهيم الخير والشر أكثر مما نظن.
- فهم الوضع: بعد أن تطلب منه إرجاع الغرض الذي سرقه، ساعديه على فهم حقيقة الوضع: كيف كان يشعر لو أن طفلاً آخر سرقت منه سيارته الصغيرة؟ هكذا سيفهم ما يشعر به الشخص الذي يتعرض للسرقة.
- لعبة دور الشرطي: كي يفهم الطفل معنى السرقة، استعلمي أسلوب اللعب المشترك. العبي دور السارقة واطلبي من ابنك أن يتقصص دور الشرطي. ثم اقلبي الأدوار. تسمح هذه اللعبة

لماذا لا يُحب الاستحمام؟

صراخ وبكاء شديد... كان طفلي يغني ويستمتع في الماء، لكنه بدأ يكره الاستحمام منذ فترة. ما سبب هذا التغير المفاجئ في سلوكه؟

انعدام الأمان
يؤكد علماء النفس أن الاستحمام يذكر الأولاد بالبيئة السائلة في بطن الأم. حين يجلس الطفل وحيداً وسط حوض الاستحمام، لا يشعر بدرجة الحماية التي كان يشعر بها حين كان في بطن أمه. يجسد انعدام الأمان العائلي الأول الذي يجب تجاوزه. يتساءل في نفسه: أين أنا؟ ماذا سيحصل لي؟ هل سأختفي في هذا الغُلب الذي يشغف الماء؟

الحل:
يجسد الاستحمام اللحظة الدقيقة التي يختبر فيها الطفل مصداقية أهله وقدرتهم على الاستجابة ليكائه. من المناسب إذا طمأنته عبر النظر إليه وهمس كلمات ناعمة ومهدئة.

مخاوف ضمنية
قد يكون رفض الاستحمام مرتبطاً أيضاً بتجربة سلبية لم يتجاوزها الطفل أو يستوعبها: سقوط في حوض الاستحمام، ابتلاع ماء، أو دخول الشامبو في عينيه.

الحل:
لا بد من مضاعفة الحركات الناعمة والحساسة (تدليل، حركات تدليك صغيرة في الماء) لتخفيف



تحسن الوضع، يوصي الخبراء بالنصرف بطريقة حذرة وتدرجية. اقترحي عليه احتكاً تدريجياً. ابدي أولاً بأطراف الجسم بنعومة: القدمان واليدين خلال دقيقة على الأقل كي الرغبة في الاستحمام على وضعه الجديد. ثم يمكن إزاله مؤخرته في الماء مع إمساكه لطمأنته. أخيراً، اجلسيه في الماء ولا تتركه ثم اغسله ببطء من دون القيام بحركات قوية أو مفاجئة.

مشاركة اللعب:
للإلهاء الطفل، ضعي بعض الألعاب في الحوض واحرصي على اللعب معه. استعلمي قناني بلاستيكية مليئة بالماء كي «تمطر» على رأسه. بهذه الطريقة، سيدرك أن الاستحمام هو لحظة استرخاء ومشاركة مع الأم أو الأب.

فقايع سحرية:
لتغيير تركيبة الماء التي تخففه على الأرجح، يمكنك ملء الحوض برغوة الصابون التي لا تؤذي العينين. هكذا يتحول الاستحمام سريعاً إلى تجربة ممتعة ويصبح الحوض مكاناً سحرياً.

* تحفيز الحواس المتعددة (البصر، اللمس، السمع، الذوق).
* المساعدة على إدراك بنية الجسم.
* التقرب من واقع خارجي ممتع وعائلي في آن.
* الرغبة في اكتشاف المفاهيم الغنية والمتنوعة والخاصة.
* تعلم التنقل في المساحة.
* التعرف إلى البيئة المائية.

كلمات حنون: في وقت الاستحمام، تؤدي كلمات الوالدين دوراً أساسياً. حين تدخل الماء في أنف الطفل وينزعج من ذلك أو في عينيه ويشعر بالوخز، يجب أن تعتبر أمه شفهي عن المشاعر الممتعة أو المرحة التي يختبرها خلال الاستحمام. هكذا سيدرك أن ما يشعر به هو جزء من الواقع وأنه يتحكم بمفاهيمه. تساعد اللغة على الفصل بين الأم وطفلهما كي يشعر الأخير باستقلاليته. من الضروري أن يتم انتقاء الكلمات التي تناسب مشاعر الطفل. مثلاً: «الماء باردة، لا تتفاجأ من ذلك».

دخول الحوض تدريجياً:
قد يطرح دخول حوض الاستحمام مشكلة عند بعض الأولاد لأن المواجهة المباشرة مع الماء قد تولد نوبات هلع. لضمان



ما مصدر قوتك الحقيقي؟

يتمتع كل شخص بقدرات واضحة تسمح له بمواجهة المحن أو النهوض بعد السقوط أو المضي قدماً. من خلال هذا الاختبار، اكتشف طبيعة قوتك الداخلية.

خيارات

1. ارتكن على المشاعر في كل شيء.
2. لذي شبكات مختلفة من علاقات الصداقة.
3. لا يمكن أن يؤثر علي أحد.
4. لا يمكن أن أشعر بالإحباط بسهولة.
5. أتعامل بسهولة مع الآخرين.
6. التحديات والمشقات تحفزني.
7. حساس جداً تجاه المؤثرات والرموز.
8. أعيد تقييم نفسي لکني لا أشك في قدراتي.
9. أجد مشكلة في خوض الصراعات.
10. نادراً ما أتفاجأ من تغير الأحداث.
11. أشعر بحماسة دائمة مع كل تغيير.
12. متعاطف جداً بطبيعتي.
13. أعرف متى أنتظر ومتى أتحرک.

14. أعرف متى أتصرف ومتى أتجاهل.

15. الوفاء قيمة أساسية بالنسبة إلي.

16. أحتاج إلى الوقت كي أحلم وأتخيل من دون تحديد هدف معين.

17. أصغي جيداً إلى جسي.

18. مثابر ومستقر.

19. لا أحمل أفكاراً مسبقة كثيرة.

20. لا يخيب ظني مطلقاً بالآخرين.

21. أجيد الرفض والتعبير عن حاجاتي.

22. مهيطي يعتبرني شخصاً لا يمكن توقع تصرفاته.

23. يقولون لي يوماً إنني أتمتع بطاقة معدية.

24. لا أخسر أبداً حين أ سعی إلى تحقيق مصالحتي.

25. بشكل عام، لا أ سعی إلى إقناع أو إغراء أحد.

26. أحب أن أفاجئ الآخرين وأن أتفاجأ أنا.

27. أحب المواقف التي تظهر الفرق بيني وبين الآخرين.

28. أجيد تحديد الشخصيات التي تسمح حياتي والابتعاد عنها.

29. أتكيف مع الظروف بسهولة.

30. أشعر بالراحة حين أكون وحدي كما حين أتواصل مع الغير.

31. أجيد التحكم بطاقتي وتحديد قدراتي.

32. لا أؤلي اهتماماً للمنطق.

33. أركز على أحلامي.

34. أحضر يوماً خطة بديلة.

35. أميل إلى التصرف بحذر يوماً.

36. أعطي بسهولة ومن دون حساب.

37. لا أجد أي صعوبة في طلب المساعدة.

38. لا أسمح لشيء بزعزعة استقرارتي.

39. لطالما ندمت لأنني لم أسمع «صوتي الصغير».

40. أستفيد يوماً من جميع تجاربي.

أجيد تحديد الشخصيات التي تسمح حياتي والابتعاد عنها.

أتكيف مع الظروف بسهولة.

أشعر بالراحة حين أكون وحدي كما حين أتواصل مع الغير.

أجيد التحكم بطاقتي وتحديد قدراتي.

لا أؤلي اهتماماً للمنطق.

أركز على أحلامي.

أحضر يوماً خطة بديلة.

أميل إلى التصرف بحذر يوماً.

أعطي بسهولة ومن دون حساب.

لا أجد أي صعوبة في طلب المساعدة.

لا أسمح لشيء بزعزعة استقرارتي.

لطالما ندمت لأنني لم أسمع «صوتي الصغير».

أستفيد يوماً من جميع تجاربي.

أجيد تحديد الشخصيات التي تسمح حياتي والابتعاد عنها.

أتكيف مع الظروف بسهولة.

أشعر بالراحة حين أكون وحدي كما حين أتواصل مع الغير.

أجيد التحكم بطاقتي وتحديد قدراتي.

لا أؤلي اهتماماً للمنطق.

أركز على أحلامي.

أحضر يوماً خطة بديلة.

أميل إلى التصرف بحذر يوماً.

أعطي بسهولة ومن دون حساب.

لا أجد أي صعوبة في طلب المساعدة.

لا أسمح لشيء بزعزعة استقرارتي.

لطالما ندمت لأنني لم أسمع «صوتي الصغير».

أستفيد يوماً من جميع تجاربي.

أجيد تحديد الشخصيات التي تسمح حياتي والابتعاد عنها.

أتكيف مع الظروف بسهولة.

أشعر بالراحة حين أكون وحدي كما حين أتواصل مع الغير.

أجيد التحكم بطاقتي وتحديد قدراتي.

لا أؤلي اهتماماً للمنطق.

أركز على أحلامي.

أحضر يوماً خطة بديلة.

أميل إلى التصرف بحذر يوماً.

أعطي بسهولة ومن دون حساب.

لا أجد أي صعوبة في طلب المساعدة.

لا أسمح لشيء بزعزعة استقرارتي.

لطالما ندمت لأنني لم أسمع «صوتي الصغير».

أستفيد يوماً من جميع تجاربي.

أجيد تحديد الشخصيات التي تسمح حياتي والابتعاد عنها.

أتكيف مع الظروف بسهولة.

أشعر بالراحة حين أكون وحدي كما حين أتواصل مع الغير.

أجيد التحكم بطاقتي وتحديد قدراتي.

لا أؤلي اهتماماً للمنطق.

أركز على أحلامي.

أحضر يوماً خطة بديلة.

أميل إلى التصرف بحذر يوماً.

أعطي بسهولة ومن دون حساب.

لا أجد أي صعوبة في طلب المساعدة.

لا أسمح لشيء بزعزعة استقرارتي.

لطالما ندمت لأنني لم أسمع «صوتي الصغير».

أستفيد يوماً من جميع تجاربي.

ويمدافك. قد لا يؤثر عليك الآخرون، ولكنك تشعر بالفضول لتحديد طرق التصرف والتفكير المختلفة عنك. وإذا أخذت تلك الطرق بالإعتبار، فتعلم ذلك للتأكد من صحة مواقفك وللتخلي عن السلوكيات التي لا تبدو لك عادلة أو تصبح مسيئة. أنت مثابر وتتق في منطق تفكيرك وفي عواطفك. لذا يتكل المحيطون بك على «قوتك الهائلة» لتجاوز الأوقات العصبية.

يمكن تغذية هذه القدرة الفاعلة على المقاومة من خلال تبني سلوك إيجابي بدل الانغلاق على الآخر ورفض التغيير. حين تقاوم، يجب أن تطرح الأسئلة على نفسك للتأكد من أن موقفك يرتكز على رفض «إيجابي» وليس الرغبة في التهرب من أي شكل من إعادة النظر.

غالبية «د»: القدرة على النهوض بعد السقوط

تمكن قوتك الفعلية في قدرتك على النهوض بعد كل مشكلة. أنت تتجرباً على أخذ مسار مختلف عن المسار الذي اعتدت عليه وعلى تحويل الفشل أو الضعف أو الرفض إلى فرصة مفيدة والتكيف مع التغيرات الاجتماعية. هذا هو معنى النهوض بعد السقوط. تنطلق هذه القابلية من تقييم واضح للعوائق وإيجاد أفضل طريقة لتجاوزها، فضلاً عن التمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات من دون الشعور بالكابلية.

يتطلب النهوض من الأزمة عوامل مثل الموضوعية والبرغماتية وحس الإبداع. هذه العوامل الثلاثة تغذي الثقة في النفس وتمنع الغرق في الفشل. تتعامل مع الناس والمواقف من دون إطلاق أحكام مسبقة، ما يسمح لك بإيجاد الحلول والإستراتيجيات الفاعلة. يحصل كل شيء وكان المصاعب والأوقات العصبية تشكل تحديات يجب تجاوزها لأجل اختبار القدرات والمواهب الشخصية. قد نتساءل أحياناً إذا كنا نخلق مشاكل معينة كي نحصل على فرصة حلها. يعكس انحدابك إلى الابتكار والحدائق روحاً مرحة ونفوراً عميقاً من الروتين والملل.

يمكن تعزيز هذه القدرة عبر تجنب الخلط بين الفعل وردة الفعل. الفعل هو نتيجة التفكير وهو يخضع لإستراتيجية تشمل خطوات واضحة. أما رد الفعل، فهي تعكس بكل سيطرة على زمام الأمور. ربما تعتبر النية عن الرغبة في إيجاد المكالمة المناسبة، لكن قد يعيق الاندفاع والتسرع هذا المشروع.

يمكن تغذية هذه القدرة الفاعلة على المقاومة من خلال تبني سلوك إيجابي بدل الانغلاق على الآخر ورفض التغيير. حين تقاوم، يجب أن تطرح الأسئلة على نفسك للتأكد من أن موقفك يرتكز على رفض «إيجابي» وليس الرغبة في التهرب من أي شكل من إعادة النظر.

غالبية «ج»: الحدس هو الأساس

تمكن قوتك الفعلية في حدسك الذي يتسم بشكل عام بمقاومة شديدة لكل ما هو جزء من المنطق أو العادات أو اقتراحات الغير. يصعب تحديد طبيعته وأصله. هل بقيت هذه القدرة مجهولة للدماغ أم أنها الاسم الذي يمكن إطلاقه لترجمة رغبتنا الحقيقية؟ قد تسمح لنا هذه القدرة بتجنب العوائق والفشل وابتكار حلول للمشاكل والتوجه نحو المسار الذي يفيدنا. يمكن أن يستفيد أي شخص فينا من حدسه. يكفي أن يتجاوب مع «رسائله الداخلية». قد يتأثر الفرد بجملة عابرة بسمعها أو بصوت داخلي دائم في جسمه. تتعدّد الرسائل التي يمكن تلقيها والتي تستحق الانتباه قبل اتخاذ أي قرار أو القيام بأي خيار. ربما نندم على المناسبات النادرة التي لم نسمع فيها تلك الأصوات الداخلية. حتى لو كنت تتأثر بحدسك غالباً، قد تنشأ أحياناً بمشاعرك وبالأمور التي تؤثر بك.

يمكن تقوية هذا الحدس من خلال الحفاظ على التراب مع مشاعرك ومفاهيمك وصوتك الداخلي للصغير. ويمكن تدوين هذه التفاصيل للتأكد من وجودها وتعلم كيفية تمييز الحدس (سواء كان إيجابياً أو سلبياً).

تبن وجهة نظر متفائلة:

صحيح أن التفاؤل لا يحل المشاكل، إلا أنه يتيح لك التعاطي مع الأوضاع التي تنشأ بطريقة أفضل. فعندما ترى النصف الممتلئ من الكوب، تصبح أقل ميلاً إلى التفكير بطريقة سلبية قد تفاقم شعورك بالإجهاد. وهكذا نتجح في التعامل مع المشاكل بفاعلية أكبر وإجهاد أقل. حاول أن تفكر يوماً بالوجه المشرق من الأمور، ما يحفز ويدفع إلى المضي قدماً ويسمح لك بالتوصل إلى وضع يناسبك أسرع من المعتاد. إذا، يمدحك تبني وجهة نظر إيجابية الثقة في أن الأوضاع ستتحسن لا تسوء.

أمرح قدر المستطاع:

إذا كانت حياتك تقتصر على العمل وتخلو من المرح، فستسجن لا محالة من الضروري أن تسترخي من حين إلى آخر، وأن تقوم بنشاط تستمتع به. توجه إلى المنتزه لتعلم كرة السلة مع الأصدقاء أو بعض الأولاد أو أقصد مطعم الهامبرغر الجديد الذي كنت تنوي تذوق أطباقه منذ زمن. هل تملك صديقاً يتمتع بحس فكاهة مميز؟ اتصل به والتقا مع بعض الأصدقاء لتضحكوا وتمرحوا قليلاً. ولا شك في أن هذا سيساعدك في نسيان مشاكلك وهمومك. تحتاج إلى يوم ممتع من حين إلى آخر لأنه يجسن مزاجك. وعندما تكون بمزاج جيدة أو تقوم بنشاط ممتع يسهل عليك تناسي التعب والإجهاد لأنك لا تريد أن تسمح لهما بأن يشوشا حالك الذهنية تلك.

نحن أنفسنا أن ما قد يحدث سيحدث لا محالة. علينا في وضع مماثل أن ننظر إلى المسائل من بعيد، وأن نكف عن إزعاج أنفسنا بالمخاطر المحتملة. وإذا نشأت مشكلة، فأسع إلى معالجتها حين تنشأ. تفاد التفكير المتواصل بمعضلات لم تتحول بعد إلى واقع ملموس على الأرض.

كف عن محاولة حمل أكثر من بطيخة بيد واحدة:

لا شك في أن القيام بمهام عدة دفعة واحدة مهارة مميزة. فهي تتيح لنا العمل على مهام متنوعة في الوقت عينه كي نتمكن من تحقيق إنجازات أكبر في فترة قصيرة. ولكن من الأفضل التفكير بعمق قبل أن نحاول إعداد الطعام، صبغ شعرك، ومشااهدة برنامجك المفضل... كلها في فترة واحدة. فعندما تبدأ بتكديس الواجبات على عاتقك ومحاولة القيام بما يفوق طاقتك، سرعان ما تخرج الأمور عن السيطرة.

حدد كم تستطيع إنجازها في أي وقت وحاول ألا تتخطى طاقتك. فلا تريد أن تحل نفسك أكثر من طاقتك، فتشعر بالجزئ والسؤس لأنك تسعى إلى القيام بما يفوق قدرتك.

تمكن قوتك الفعلية في ذكائك على مستوى العلاقات. تتمتع بالقدرة على نسخ علاقات متناغمة (كل شخص بأخذ ويعطي بالنسبة نفسها أو بنسب مختلفة لكن متوازنة)، كذلك تجيد تنويع علاقاتك (من الصديق الحميم إلى الزميل المخلص). تتعامل مع الآخرين من دون أن تحمل أي أحكام مسبقة أو تشعر بانك تتفوق عليهم، بل إنك تقبل اختلافاتهم ونقاط ضعفهم. هذه هي مهارتك الأساسية ومصدر راحتك العاطفية. أنت منفتح على الآخرين وتتعاطف معهم وتبدي استعدادك الدائم للمشاركة وتقدّر قيمة شريكك. هذه الإستقلالية العاطفية تحدد نوعية علاقاتك. تحب الغير من دون الضغط عليهم ولا تطلب منهم إلا الأمور التي يستطيعون تقديمها. نتيجة لذلك، يمكنك الاتكال على شبكة واسعة من العلاقات، وهي تكون موثوقة وثابتة في أن هذا ما يسمح لك بتقاسم لحظات السعادة الكبرى واللحظات القيّمة القصيرة.

يمكن تغذية هذا الذكاء من خلال حمل نظرة الإيجابية للآخرين. يجب أن تساعد وتعطي من دون مقابل. هكذا سيسعير المحيطون بك بالسعادة وستشعر شخصياً بالراحة وجمال تلك اللحظة.

تحليل النتائج

غالبية «أ»: ذكاء في العلاقات

تمكن قوتك الفعلية في ذكائك على مستوى العلاقات. تتمتع بالقدرة على نسخ علاقات متناغمة (كل شخص بأخذ ويعطي بالنسبة نفسها أو بنسب مختلفة لكن متوازنة)، كذلك تجيد تنويع علاقاتك (من الصديق الحميم إلى الزميل المخلص). تتعامل مع الآخرين من دون أن تحمل أي أحكام مسبقة أو تشعر بانك تتفوق عليهم، بل إنك تقبل اختلافاتهم ونقاط ضعفهم. هذه هي مهارتك الأساسية ومصدر راحتك العاطفية. أنت منفتح على الآخرين وتتعاطف معهم وتبدي استعدادك الدائم للمشاركة وتقدّر قيمة شريكك. هذه الإستقلالية العاطفية تحدد نوعية علاقاتك. تحب الغير من دون الضغط عليهم ولا تطلب منهم إلا الأمور التي يستطيعون تقديمها. نتيجة لذلك، يمكنك الاتكال على شبكة واسعة من العلاقات، وهي تكون موثوقة وثابتة في أن هذا ما يسمح لك بتقاسم لحظات السعادة الكبرى واللحظات القيّمة القصيرة.

غالبية «ب»: القدرة على المقاومة

تمكن قوتك الفعلية في المقاومة «العادلة». لا يعني هذا المفهوم الانغلاق على الذات أو رفض التغيير. بل إنها قوة ثابتة تقضي بشحن القدرات الشخصية والجسدية والنفسية للتمكن من الرفض في بعض المواقف والحفاظ على مواقف ثابتة والدفاع عن النفس في وجه أي هجوم غالباً ما تتغذى القدرة على المقاومة عبر قيمة قوية مثل الحقيقة والعدالة. لذا لا تضعف هذه القوة بسهولة تحت ضغط التناقض أو العدائية. هذا هو مصدر قوتك، مقاومة المحن عبر توخي الحذر والتمسك بقناعاتك

غالبية «ج»: الحدس هو الأساس

تمكن قوتك الفعلية في حدسك الذي يتسم بشكل عام بمقاومة شديدة لكل ما هو جزء من المنطق أو العادات أو اقتراحات الغير. يصعب تحديد طبيعته وأصله. هل بقيت هذه القدرة مجهولة للدماغ أم أنها الاسم الذي يمكن إطلاقه لترجمة رغبتنا الحقيقية؟ قد تسمح لنا هذه القدرة بتجنب العوائق والفشل وابتكار حلول للمشاكل والتوجه نحو المسار الذي يفيدنا. يمكن أن يستفيد أي شخص فينا من حدسه. يكفي أن يتجاوب مع «رسائله الداخلية». قد يتأثر الفرد بجملة عابرة بسمعها أو بصوت داخلي دائم في جسمه. تتعدّد الرسائل التي يمكن تلقيها والتي تستحق الانتباه قبل اتخاذ أي قرار أو القيام بأي خيار. ربما نندم على المناسبات النادرة التي لم نسمع فيها تلك الأصوات الداخلية. حتى لو كنت تتأثر بحدسك غالباً، قد تنشأ أحياناً بمشاعرك وبالأمور التي تؤثر بك.

يمكن تقوية هذا الحدس من خلال الحفاظ على التراب مع مشاعرك ومفاهيمك وصوتك الداخلي للصغير. ويمكن تدوين هذه التفاصيل للتأكد من وجودها وتعلم كيفية تمييز الحدس (سواء كان إيجابياً أو سلبياً).

كيف تتفادى الإجهاد؟

أعرف ما يؤثر فيك:

يحدث الإجهاد جزءاً لا يتجزأ من الحياة بما أننا سنواجه يوماً عقبها ما تولد القلق والخوف فينا. لكن الجيد أننا نملك طرائق عدة لتفادي الجزء الأكبر من الضغط اليومي الذي يؤثر فينا. إليك بعض الخطوات التي يمكنك القيام بها للتخلص من الإجهاد قبل أن يأسرك.

لا تقلق حيال أمور لم تحدث بعد:

نميل نحن البشر إلى التطلع إلى المستقبل ومحاولة تخمين كل ما يمكن أن يحدث. وفي هذه الحالة، سرعان ما نبدأ بالقلق حيال أمور لم تحدث بعد. في هذه الحالة، ننهك تفكيرنا بتلك الاحتمالات الصغيرة كافة. وما هي إلا فترة قصيرة حتى نصدق

كف عن محاولة حمل أكثر من بطيخة بيد واحدة:

لا شك في أن القيام بمهام عدة دفعة واحدة مهارة مميزة. فهي تتيح لنا العمل على مهام متنوعة في الوقت عينه كي نتمكن من تحقيق إنجازات أكبر في فترة قصيرة. ولكن من الأفضل التفكير بعمق قبل أن نحاول إعداد الطعام، صبغ شعرك، ومشااهدة برنامجك المفضل... كلها في فترة واحدة. فعندما تبدأ بتكديس الواجبات على عاتقك ومحاولة القيام بما يفوق طاقتك، سرعان ما تخرج الأمور عن السيطرة.

أمرح قدر المستطاع:

إذا كانت حياتك تقتصر على العمل وتخلو من المرح، فستسجن لا محالة من الضروري أن تسترخي من حين إلى آخر، وأن تقوم بنشاط تستمتع به. توجه إلى المنتزه لتعلم كرة السلة مع الأصدقاء أو بعض الأولاد أو أقصد مطعم الهامبرغر الجديد الذي كنت تنوي تذوق أطباقه منذ زمن. هل تملك صديقاً يتمتع بحس فكاهة مميز؟ اتصل به والتقا مع بعض الأصدقاء لتضحكوا وتمرحوا قليلاً. ولا شك في أن هذا سيساعدك في نسيان مشاكلك وهمومك. تحتاج إلى يوم ممتع من حين إلى آخر لأنه يجسن مزاجك. وعندما تكون بمزاج جيدة أو تقوم بنشاط ممتع يسهل عليك تناسي التعب والإجهاد لأنك لا تريد أن تسمح لهما بأن يشوشا حالك الذهنية تلك.

احتساب النتائج

مقابل كل إجابة وضعت علامة إلى جانبها. ارسم دائرة حول رقم الإجابة. احتسب عدد الأحرف «أ» و«ب» و«ج» و«د» واكتشف مواصفاتك.

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ج	أ	ب	أ	د	ب	أ	ج	أ	ب	د	ب	ب	ب	د	ج	أ	د	ب	أ
40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
أ	ج	د	ب	د	ب	د	ج	د	ب	أ	د	أ	د	د	ج	ب	د	د	أ





كعكة القهوة



وقت التحضير: ساعة ونصف الساعة.
عدد الحصص: من 12 إلى 16 حصة.

• حشوة جوز البقان

وقت التحضير: ساعة ونصف الساعة.
عدد الحصص: من 12 إلى 16 حصة.

• المقادير:

1. في وعاء متوسط الحجم، اخلطي السكر الأسمر مع القرفة، الطحين، الملح، العسل، والفانيليا.
2. أضيفي قطع الزبدة واخلطيها كلها باليد كي تحصلي على خليط متماسك، ضعيه جانبا.
3. طبقة الستروسل لسطح الكعكة.

• كعكة القهوة

• المقادير:

1. في وعاء متوسط الحجم، اخلطي السكر الأسمر مع القرفة، الطحين، الملح، وجوز البقان.
2. أضيفي قطع الزبدة واخلطيها كلها باليد كي تحصلي على خليط متماسك، ضعيه جانبا.
3. طبقة الستروسل لسطح الكعكة.

• المقادير:

1. حمي الفرن على حرارة 175 درجة مئوية. واطلي صينية خبز (33 سنتيمتر 22 سنتيمتر) برذاذ الطعام.
2. في وعاء متوسط الحجم، اخلطي الطحين مع البايكينغ باوور وصودا الخبز. وفي وعاء الخلاط الكهربائي، اخلطي الزبدة والسكر إلى أن يتحول إلى كريما خفيفة، أي



رغيف حبش (حبش)



مقادير الرغيف:

رشها برذاذ الخضراوات.

الطريقة:

1. سخني الفرن مسبقاً على حرارة 190 درجة مئوية. ضعي البصل والجزر والفطر في وعاء مناسب للميكروويف على درجة مرتفعة طوال 3 دقائق.
2. افصلي زلال البيض عن الصفار وتخلصي من الصفار. أخرجي الوعاء من الميكروويف وأضيفي فتات الخبز وزيت الزيتون والحبش وزلال البيض. استعملي شوكة لخلط جميع المقادير جيداً.
3. أضيفي الملح والفلفل وإخلطي المقادير مجداً. وزعي ورق الألمنيوم في صينية واصنعي اللحم على شكل رغيف من اللحم بطول 6 إنشات وعرض 3 إنشات. اخزنيه مدة 15 دقيقة. في غضون ذلك، اخلطي شراب القيقب والخردل.

مقادير الزينة:

ملعقتان كبيرتان من شراب القيقب الصافي.
ملعقتان صغيرتان من الخردل.

نصائح مفيدة

1. افرمي الخضراوات التي ستستعملينها لتحضير رغيف اللحم في الخلاط. انزعجها وأضيفي الفلفل الأخضر كطبق جانبي وأفرميه من دون غسل الوعاء.
2. يُطبخ البصل والجزر والفطر في الميكروويف.
3. يمكن قلبها أيضاً لضع دقائق في مقلاة غير لاصقة بعد

طبقة جانبي

بطاطا حلوة مهروسة (موزة)

340 غراماً من البطاطا الحلوة.
حبة متوسطة من الفليفلة الخضراء المفرومة.
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
ملح وفلفل أسود مطحون.

الطريقة:

1. في الميكروويف: اغسلي البطاطا واتقي قشرتها بسكين في أماكن عدة وغلغليها بمنشفة ورقية وضعيها في الميكروويف على درجة مرتفعة لمدة 5 دقائق. قطعيها إلى النصف وانزعي منها اللب وضعيه في وعاء واهرسيه بالشوكة.
2. في أعلى الفرن: اغسلي البطاطا وقشريها وقطعيها إلى قطع بحجم إنشيتين. ضعيها في طنجرة وأغريها بماء باردة. غطيها وأغليها حتى تنضج وادعيها على نار خفيفة مدة 10 دقائق. صفيها. اهرسي البطاطا.

3. أضيفي الفليفلة الخضراء إلى البطاطا المهروسة. ثم اسكبي الزيت وتبلي الطعام بالملح والفلفل.

Menu

في الحصة: 217 سعرة حرارية (29% من الدهون)، 7 غرامات من الدهون المشبعة، 4.9 غرامات من الدهون المشبعة، عدم الإشباع، 3.2 غرامات من البروتينات، 36.7 غراماً من الكربوهيدرات، 6.1 غرامات من الألياف، 97 ملغ من الصوديوم.

Menu

في الحصة: 400 سعرة حرارية (23% من الدهون)، 10.4 غرامات من الدهون المشبعة، 5.7 غرامات من الدهون المشبعة، 96 ملغ من الكوليسترول، 45.3 غراماً من البروتينات، 30.5 غراماً من الكربوهيدرات، 2.4 غرام من الألياف، 467 ملغ من الصوديوم.

Healthy Living

خضراوات خفيفة

إذا كنت تحتسب السعرات الحرارية التي تستهلكها، يُعتبر الخس والكرفس من الإضافات المُرضية إلى حميتك للحصول على الألياف والفيتامينات والمعادن.

الكرفس	ورق الخس	السعرات الحرارية
120 غراماً	100 غرام	18
الكربوهيدرات	الفيتامينات، المعادن	
3 غرامات	ACK ثيامين، ريبوفلافين، حمض الفوليك، بوتاسيوم.	4 غرامات
ACK حمض الفوليك، بوتاسيوم.	ACK ثيامين، ريبوفلافين، حمض الفوليك، بوتاسيوم.	



فطيرة بالشوكولا

مدة التحضير: 30 دقيقة.
مدة التبريد: طوال الليل.
الحصة: فطيرة بحجم 9 إنشات.

المقادير:

1. عجينة مخبوزة كاملة بحجم 9 إنشات.
2. كوب من الزبدة الطرية.
3. كوب ونصف الكوب من السكر.
4. 113 غراماً من الشوكولا الداكنة والمزوية والمبردة.
5. ملح وفلفل أسود مطحون.
6. خلاصة الفانيليا.
7. 4 بيضات على حرارة الغرفة.
8. كريما مخفوقة.
9. شوكولا نصف حلوة.

الطريقة:

1. ضعي الزبدة والسكر في وعاء الخلاط. اخفقيهما بسرعة متوسطة أو مرتفعة مدة 15 دقيقة. نعم، 15 دقيقة! اضبطي الوقت.



دوليات

«داعش» يسيطر على الجفرة ويحكم حصار قاعدة دير الزور
«النواب الأميركي» يقر حرب سورية وتدريب المعارضة... وحكومة الائتلاف تؤكد إقامة منطقة آمنة خلال أشهر

أحکم تنظيم الدولة الإسلامية (داعش) حصاره على قاعدة دير الزور العسكرية، آخر معاقل النظام السوري في المحافظة. في وقت صوت مجلس النواب الأميركي على تدريب المعارضة المعتدلة ضمن مشروع قانون موسع للإتفاق الدفاعي بقيمة 585 مليار دولار.

تمكن تنظيم الدولة الإسلامية (داعش) أمس من الوصول إلى أسوار مطار دير الزور العسكري، بحسب المرصد السوري لحقوق الإنسان، الذي أوضح أن عناصر التنظيم سيطرت على قرية الجفرة الاستراتيجية، الواقعة بين حويجة صكر ومطار دير الزور. عقب اشتباكات عنيفة مع قوات النظام وقوات الدفاع الوطني الموالية لها.

وذكر المرصد أنه بذلك يكون المطار محاصراً بشكل شبه كامل، مع وجود خط إمداد يصل الجهة الغربية من المطار باللواء 137، مبيهاً من الاشتباكات الدائرة منذ يومين أودت بحياة ما لا يقل عن 27 داعشياً أكثر من نصفهم يحملون الجنسية السورية. وبينما قتل ما لا يقل عن 30 عنصرًا من القوات السورية وقوات الدفاع الوطني الموالية لها، من ضمنهم عنصران على الأقل أعدتهما "داعش"، لقي ما لا يقل عن 15 عنصرًا من التنظيم حتفه جراء تنفيذ طائرات الائتلاف الدولي، بقيادة الولايات المتحدة، غارات استهدفت مدينة البوكمال التابعة لولاية الفرات، إضافة إلى تنفيذها غارة استهدفت منطقة نفطية في بادية جديد عكيدات.

قصف كوباني

وفي كوباني، أطلق "داعش" ما لا يقل عن 35 قذيفة على المدينة القريبة من الحدود مع تركيا، حسبما أعلن المرصد السوري في الساعات الأولى من صباح أمس. وقال المرصد إن طائرات الائتلاف الدولي ردت بضربتين استهدفتا التنظيم في الجبهة الجنوبية ومناطق أخرى بالمدينة، التي شهدت أيضا

الإئتلاف الدولي يستهدف البوكمال... وقدائف وغارات على كوباني

اشتباكات وقصفا متبادلًا بين مقاتلي وحدات حماية الشعب الكردي و"داعش"، بالتزامن مع قصف من قبل قوات البشمركة الكردية على مواقع التنظيم.

تدريب المعارضة

سياسيا، وافق مجلس النواب الأميركي أمس الأول على تمويل العمليات التي يتم تنفيذها ضد تنظيم الدولة الإسلامية (داعش)، وقر تدريب المعارضة السورية ضمن مشروع قانون موسع للإتفاق الدفاعي بقيمة 585 مليار دولار.

أردوغان رفض عرض بوتين بشأن سورية

أفاد موقع "العربية.نت"، أمس، بأن الرئيس التركي رجب طيب أردوغان رفض عرض نظيره الروسي فلاديمير بوتين بخصوص إقناع المعارضة السورية بالجلوس مع النظام على طاولة واحدة.

وأشار الموقع نقلاً عن مصادر وصفتها بـ "المطلعة" إلى أن الرئيس الروسي قال لأردوغان: "لدينا اطلاع على مدى تأثيركم على المعارضة السورية، أنتم أقنعوا المعارضة، ونحن نقنع الأسد بالجلوس على طاولة واحدة، وكان رد أردوغان لا يمكن للمعارضة والأسد أن يجلسوا على طاولة واحدة بعد كل ما حدث في سورية".

ويتباين الموقفان الروسي والتركي حول الأزمنة السورية، ففي الوقت الذي تعلن فيه أنقرة دعماً للمعارضة، وهو ما بدأ واضحاً في مطالبة الرئيس بشار الأسد بالتخلي، تمسك موسكو بدعم نظامه وتحول دون تبني أي قرار في مجلس الأمن بدينه، وصوتت بالقبول ثلاث مرات على ذلك، وقد اتسعت حدة الخلاف بين البلدين مع قيام القوات الجوية التركية في 11 أكتوبر 2012 باعتراض طائرة مدنية سورية متجهة من موسكو إلى دمشق اشتبهت أنقرة في أنها تقل شحنات عسكرية لوزارة الدفاع السورية. (أنقرة - العربية)



وزير خارجية الدنمارك مارتن ليدغارد ورئيس ائتلاف المعارضة السورية هادي الجفرة خلال مؤتمر صحفي مشترك في كوبنهاغن أمس (أ ف ب)

الإئتلاف حتى يكون هناك رأي ومشاركة للسوريين في ما يجري على الأرض من ضربات ضد المتطرفين. وأضاف إدريس، في تصريح له، أن وزارة الدفاع في الحكومة المؤقتة ستسعى لإنشاء غرفة عمليات للتنسيق مع الائتلاف بقيادة واشنطن، حتى تكون هناك فائدة للجيش الحر من أي ضربات ضد تنظيم داعش، وعدم إعطاء النظام فرصة احتلال المناطق التي ينسحب التنظيم منها.

منشوق «الداخلية»

بدوره، ذكر وزير الداخلية في الحكومة المؤقتة العميد عوض العلي أن المنشقين عن وزارة داخلية النظام سيكون لهم دور في المؤسسات والأجهزة التي تنوي الوزارة تشكيلها خلال الفترة القادمة لضبط الأمن في المناطق التي تسيطر عليها فصائل الجيش الحر. وأضاف العلي أن وزارته ستضع أيضاً عدداً كبيراً من الشوارب من تحقق فيهم الشروط المطلوبة لاداء المهام والعمل ضمن مؤسسات الوزارة المختلفة.

(دمشق، واشنطن - أ ف ب، رويترز، د ب أ)

سورية لجهة زيادة التشدد في هذه المناطق. وقال طعمة، في تصريحات نقلتها قناة العربية أمس، على هامش الاجتماع الأول لحكومة الجديدة، إن المنطقة الأمنة أصبحت ضرورة لعدة أسباب، أهمها كبح جناح التشدد في مناطق عدة بشمال سورية، وتمكين الحكومة المؤقتة من تقديم خدماتها على أوسع نطاق في الداخل السوري، مضيفاً: "نحن بحاجة إلى 3 مناطق آمنة في شمال سورية ووسطها وجنوبها".

وشدد على أن المعارضة السورية متفائلة بتغيير الموقف الروسي تجاه الثورة السورية، والوصول إلى تفاهات حول هيئة انتقالية كاملة الصلاحيات والوصول إلى انعقاد مؤتمر جنيف 3. ولفت إلى أنهم كمعارضة لم يخلقوا إشارات من الجانب التركي حول تغيير موسكو موقفها من القضية السورية خلال الاجتماع الأخير الذي جمع الرئيسين التركي والروسي في أنقرة.

غرفة عمليات

من جانبه، أكد وزير الدفاع في الحكومة المؤقتة اللواء سليم إدريس أن وزارته ستسعى جاهدة للعمل مع

على "داعش" الأسبوع المقبل إلى جدول أعمال مجلس الشيوخ، حيث يامل عدد من الشيوخ الإسراع في التصويت على إعطاء الأذن رسمياً للحملة العسكرية التي أطلقها أوباما وربما الحد منها. وستعقد جلسة استماع عامة مع مسؤولين كبار في الإدارة الأميركية، وربما مع وزير الخارجية جون كيري، بعد غد، في إطار لجنة الشؤون الخارجية في مجلس الشيوخ، كما أعلن رئيسها الديمقراطي روبرت ميننديز أمس الأول.

وستصوت على إذن باستخدام القوة العسكرية ضد "داعش". والنص سيحدد موقف الشيوخ ولو أنه لا يتمتع بأي فرصة لاعتماده من قبل الكونغرس قبل إرجاء الجلسات في 12 ديسمبر، كما أقر أعضاء في مجلس الشيوخ. والاذن باللجوء إلى القوة يعطيه الكونغرس الذي يسمح رسمياً للرئيس الأميركي بالبدء بحملات عسكرية طويلة.

المنطقة الآمنة

وأكد رئيس الحكومة السورية المؤقتة أحمد طعمة أن المنطقة الآمنة يمكن أن تتحقق خلال الأشهر القادمة، لاسيما مع التطورات في شمال

وحتى يجرى اعتماد هذا الإجراء في مجلس النواب خلال تصويت تم بموافقة 300 عضو مقابل رفض 119 عضواً، ويجب الآن أن تتم الموافقة عليه في مجلس الشيوخ. وكان أوباما قد طالب بـ 5.6 مليار دولار لمكافحة "داعش" وتدريب المعارضة السورية.

وقال زعيم الأغلبية الجمهوري كيفين مكارثي: "في عالم خطير على نحو متزايد، حيث تظل أميركا تواجه تزايد التطرف وعدم الاستقرار في الخارج، فإن قانون التفويض الدفاعي الوطني للعام المالي 2015 يضمن الأمن الأميركي، ويوفر الموارد اللازمة من أجل دفاع قوي وسياسة خارجية قوية".

ويمنع هذا الإجراء أيضاً نقل المعتقلين في خليج غوانتانامو إلى الولايات المتحدة، ولم يمنح هذا الإجراء تفويضاً جديداً لاستخدام القوة العسكرية في العراق وسورية، الأمر الذي كان يسعى إليه أوباما، غير أن رئيس مجلس النواب جون بيدر دعاه إلى طرح الأمر للنظر فيه في الدورة الجديدة للكونغرس العام المقبل.

مجلس الشيوخ

وبذلك يعود موضوع الحرب

21

سلة أخبار

ألمانيا تسجن أول «داعشي»



حكمت محكمة فرانكفورت الألمانية بالسجن ثلاث سنوات وتسعة أشهر مع التنفيذ على شاب في العشرين من العمر يدعى كريشنيك بيريشا، وهو أول جهادي يحاكم في ألمانيا لاندخاضه إلى صفوف تنظيم "داعش" في سورية. وبيريشا توجه خلال الفترة من يوليو إلى ديسمبر 2013 إلى سورية، والتحق بالتنظيم، للمشاركة في القتال ضد الجيش السوري. وقد اعتقل عند عودته من هناك في 12 ديسمبر 2013 في مطار فرانكفورت. وخلال المحاكمة أقر الشاب بالتحاقه بالتنظيم، مؤكداً "أوجب التصدي للقمع والطفان". (فرانكفورت، أ ف ب)

أول سفير لجوبا لدى إسرائيل



سيسل أول سفير لدولة جنوب السودان لدى إسرائيل الأسبوع المقبل إلى القدس. وقالت صحيفة "جيروزاليم بوست" الإسرائيلية في موقعها الإلكتروني أمس، إن السفير روبن ماريال بنجامين سيقيم أوراق اعتماده للرئيس الإسرائيلي روبين ريفلين الأسبوع المقبل. وكان أعلن تعيين بنجامين في شهر سبتمبر الماضي، وذلك في إطار السياسة الخارجية لدولة جنوب السودان، لتوسيع نطاق وجودها الدبلوماسية في الدول الاستراتيجية. (تل أبيب، د ب أ)

الخرطوم تطالب الأمم المتحدة بالرحيل



طلبت الأمم المتحدة مرة أخرى من السودان السماح لبعثتها في دارفور بالتحقيق حول اتهامات بعمليات اغتصاب، وهو الأمر الذي رفضته الخرطوم التي دعت الأمم المتحدة إلى الاستعداد لمغادرة دارفور. وأكد السفير السوداني في الأمم المتحدة رحمة الله محمد عثمان مجدداً أمام مجلس الأمن الدولي، أن الخرطوم ترغب في وضع استراتيجية خروج لبعثة حفظ السلام المشتركة بين المنظمة الدولية والاتحاد الأفريقي في دارفور، معتبراً أن القوات الدولية "كان لديها الوقت الذي تريد للتحقيق من دون تدخل". (نيويورك، أ ف ب)

«شباب الصومال» تسقط مقاتلة كينية



ذكرت وزارة الدفاع الكينية أمس، أن جماعة "الشباب" الإسلامية المتشددة أشعلت النار في طائرة مقاتلة كينية تحطمت في الصومال وفق طيارها، وأضافت الوزارة أن الطائرة ساعدت في تدمير قاعدة تابعة للعمليات والخدمات اللوجستية لجماعة الشباب، في غارة أودت بحياة عدة متشددين، لافتة إلى أن الطائرة بعد أن واجهت مشكلات فنية تحطمت في المنطقة التي تسيطر عليها جماعة الشباب وعثر عليها عناصر الحركة وأشعلوا النار فيها. (نairobi، د ب أ)

الشيشاني للجيش اللبناني: نساؤكم وأطفالكم هدف مشروع

● بوغدانوف لانتخاب رئيس وتعميم «إعلان بعدا» ● اللواء إبراهيم: لا خيار أمامنا إلا المواجهة



رئيس مجلس النواب نبيه بري مستقبلاً نائب وزير الخارجية الروسي ميخائيل بوغدانوف في بيروت أمس (رويتز)

حوار «المستقبل» و«حزب الله»

يشكل بدء الحوار المنتظر بين «تيار المستقبل» و«حزب الله» واحداً من الموضوعات الرئيسية التي تشغل القوى الساسية في لبنان، وما سيعكسه من تبدلات على المسرح السياسي. وكان لافتاً موقف الحزب الله، الذي لم يعلق على هذا الحوار

الذي يصلح تعميمه على بقية الدول في الشرق الأوسط. والخامس عشر من مجلة "الأمن العام" لشهر ديسمبر، أن لبنان الذي يعيش زمن الاستقلال في هذه الأيام وسط البراكين المتفجرة من داخل وخارج، يسعى ما أمكن إلى درء نارها، ودفع جهمها بعيداً منه، وتزخيم دورة الحياة في أحوال صعبة ومعقدة، يزيده إصراراً وعي أبنائه لعظمة رسالته ودوره الحاضر للجيش الواحد، وهو يتربص يوماً بعد يوم رغم المشككين في إمكان استمراره وحداً ذا سيادة، يتكئ على تاريخه العريق في التوصل والانفتاح والحوار بين مكوناته، لصون جغرافيته من التقسيم أو الذوبان أو الاقتراع.

والأمنية الأخرى، مشيراً إلى أن الأمن العام أصبح جزءاً من المعاداة الأمنية في البلاد. في موازاة ذلك، أكد رئيس الجمهورية السابق ميشال سليمان أن "أمن لبنان وسلامة أراضيه، يرتبطان بشكل أساسي بمدى تحييده عن أزمات المنطقة وحروبها، ويتجنبه الانعكاسات السلبية للمعارك الدائرة في جواره".

وشدد خلال استقباله الموفد الفرنسي الروسي ونائب وزير الخارجية لشؤون الشرق الأوسط، ميخائيل بوغدانوف، على "أهمية إعلان بعدا الذي كان ليضمن هذا التحديد ويخفف الانعكاسات لو لم تتراجع بعض القوى اللبنانية عن تأييدها له على طاولة الحوار".

من جهته، قال بوغدانوف إن "روسيا تبدي اهتماماً لاستقرار الأوضاع في لبنان وتشجيع لإنجاز الاستحقاق الرئاسي، ونثمن دور الجيش اللبناني والقوى الأمنية في مكافحة الإرهاب". مجدداً تأكيد بلاده "لإعلان بعدا الذي يصلح تعميمه على بقية الدول في الشرق الأوسط".

في سياق منفصل، كشفت مصادر متابعية أن الموفد القطري، الذي عقد لقاءات في بيروت وغادرها مساء أمس الأول لم يحمل جديداً، وقالت: "تبين لنا أن الأمور لا تزال السريخ سالم الرافعي بخروج زوجتي الآن الآن قبل أي وقت".

وأضاف الشيشاني، مخاطباً الرافعي، "أنت المسؤول أمام الله، وأهل السنة مسؤولون كل المسؤولية عن أعراضنا التي يتساق إلى السجون"، ثم عاد وتوجه إلى من وصفهم بـ"المختلئين من الجيش اللبناني قاتلاً: إن

بعد أيام على توقيف زوجته من قبل السلطات الأمنية اللبنانية في طرابلس شمال لبنان، هدد القيادي في تنظيم الدولة الإسلامية (داعش)، أنس شركس، المعروف باسم "بوعلي الشيشاني" بخطف نساء وأطفال عناصر من الجيش اللبناني. وقال الشيشاني، في فيديو مصور نشره أحد المواقع اللبنانية، "زوجتي علا مقال العقيلي، أم علي، أخذت منذ يومين من طرابلس التي تسمى قلعة المسلمين"، محملاً المسؤولية الكاملة إلى رئيس هيئة العلماء المسلمين الشيخ سالم الرافعي بخروج زوجتي الآن الآن قبل أي وقت".

بيروت - الجريدة



أخبار مصر

سلة أخبار

لقاءات السيسي للشباب
فئوية لا سياسية



أكد المتحدث الرسمي باسم مؤسسة الرئاسة علاء يوسف أمس أنه من المقرر أن يعقد الرئيس عبدالفتاح السيسي، سلسلة من اللقاءات مع الشباب من الفئات المختلفة بجمعيات المجالس للتعرف على رؤيتهم في الأحداث الجارية داخليا وخارجيا، فضلا عن الاطلاع على مقترحاتهم لحلّول مشكلاتهم المجتمعية، مؤكداً أن تلك اللقاءات يتم إعدادها واختيار الحضور باعتبارها فئوية لا سياسية.

وقال يوسف لـ «الجريدة» إنه لا تكون هناك لقاءات بين السيسي وشباب القوى السياسية بشكل محدد أو منفرد، ولكن اللقاءات ستشتمل مختلف الفئات بما تحمله من توجهات سياسية مختلفة، متنادداً على أن مؤسسة الرئاسة تتفق على مسافة واحدة من جميع القوى السياسية.

يأتي ذلك في أعقاب نجاح لقاء السيسي لشباب الإعلاميين، واما حدث من ترشح مجتمعي كبير بما أسفر عنه اللقاء، من توضيح الموقف الحقيقي للرئيس من النظام الأسبق ورجال عصر مبارك.

الجيش ينشئ أكبر
مجمع أسمدة

أعلنت القوات المسلحة المصرية أمس الأول إنشاء أكبر مجمع لإنتاج الأسمدة الفوسفاتية والمركبة في مصر، يضم ثمانية مصانع بطاقة إنتاجية مستهدفة 2500 طن من الأسمدة الفوسفاتية والمركبة يوميا، بهدف توفير الأسمدة اللازمة لمشروعات الاستصلاح الزراعي بالإضافة إلى التصدير، ويوفر هذا المجمع 1500 فرصة عمل مباشرة و3000 فرصة عمل غير مباشرة.

وأكد الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي خلال اجتماع له مع وزير الدفاع الفريق أول صدقي صبحي، أهمية بدء تنفيذ المشروع الضخم مع مراعاة تطبيق أعلى معايير الجودة في أسرع وقت ممكن وباقل التكاليف.

تسريبات «مفبركة» لقادة الجيش... وتحالف «الإخوان» يتفكك

● ميدان التحرير يتحول إلى ثكنة عسكرية ● وزير الخارجية يؤكد تعثر المصالحة مع قطر



ميدان التحرير مغلَقاً بواسطة قوات الأمن والجيش أمس (بي بي إيه)

مدينة وثورية أبرزها حركة «6 أبريل» أمس.

إلى ذلك، أعلنت الإمانة العامة لحزب «الاستقلال» المنحل، أمس انسحابه رسميا من تحالف «دعم الشريعة»، في أعقاب إعلان الجبهة السلفية انسحابها من التحالف، لتقتصر عضوية التحالف بذلك على جماعة «الإخوان» بشكل أساسي.

على سعيد منفصل، أكد مصدر أمني مصري أمس، تعرض الرئيس الأسبق حسني مبارك (86 عاما) لوعكة صحية داخل مستشفى المعادي العسكري جنوبي القاهرة أمس الأول.

وكانت شائعات عن وفاة مبارك صباح أمس أثارَت ضجة على مواقع التواصل الاجتماعي.

قطر ونحن نتابع الموقف القطري بعد بيان خادم الحرمين، لكن المتابع لم تشر إلى أي نوع من التغيير، في إشارة إلى استمرار سياسة قضائية الجزيرة القطرية في الهجوم على النظام المصري.

تظاهرات محدودة

من جهة أخرى، استبقت الأجهزة الأمنية المصرية تظاهرات أمس المنذرة ببراءة الرئيس الأسبق حسني مبارك في قضية قتل متظاهري ثورة 25 يناير، بإغلاق ميدان التحرير في ساعة مبكرة من صباح أمس، وسط إجراءات أمنية مشددة حولت العاصمة المصرية إلى ثكنة عسكرية، لمواجهة تظاهرات مزمنة لأنصار جماعة «الإخوان»، وأخرى لقوى

على فكرة هذه التسريبات، بهدف إحداث لبلة سياسية وإعلامية. كان مهديا بالبلان ما لم يتم إيهام الخارجية المصري سامح شكري تعثر المصالحة بين بلاده ودولة قطر، مؤكداً أن السفير المصري لدى قطر لن يعود إلى الدوحة حاليا، خاصة أن موقف الأخيرة لم يتغير بعد بيان خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود، واستجابة مصر الفورية له، في نوفمبر الماضي، والخاص بمناشدة القاهرة لدعم اتفاق الرياض التكميلي بين عدد من الدول الخليجية لإنهاء الخلافات العربية - العربية.

وقال شكري في تصريحات خاصة لموقع «أصوات مصرية»، التابع لوكالة «رويترز» للأنباء، أمس الأول، إن الكرة الآن في ملعب

التسجيل فإن الموقف القانوني قضية التخابر المتهم فيها مرسي كانت مهديا بالبلان ما لم يتم إيهام النيابة بأن مكان احتجاز مرسي تابع لوزارة الداخلية وليس ضمن قاعدة عسكرية.

في هذه الأثناء، أكد مصدر عسكري لـ «الجريدة» أن التسريبات مزورة وغير صحيحة، مضيفاً: «يستحيل تسجيل أي محادثات لشخصيات عسكرية من داخل مقر الأمانة العامة لوزارة الدفاع، بسبب الإجراءات التأمينية والأمنية المتبعة داخل المبنى»، وأشار إلى أنه «ليس صعبا على التكنولوجيا الحديثة القيام بتركيب الصوت وتوظيفه بشكل صحيح، لبيد أن الواقعة حقيقية من دون شك»، كاشفاً أن الأجهزة المختصة تجري تحرياتها حاليا، بشأن من عمل

الملفقة، واستغل أنصار «الإخوان» تسجيلات صوتية منسوبة إلى مساعد وزير الدفاع للشؤون القانونية، اللواء ممدوح شاهين، يتحدث خلالها عبر الهاتف مع قائد القوات البحرية اللواء أسامة الجندي، بشأن احتجاز مرسي، بمقر القاعدة البحرية بالإسكندرية في بدايات محاكمته، للدلالة على عدم قانونية المحاكمة، بعدما قال شاهين في اتصال هاتفني إن «قضية التخابر والاتحادية محفوظة (سقطت) لأنه تم حبسه في مكان غير قانوني منذ يوم 7-3، وحتى نقله للسجن، وبالتالي سيتم الطعن عليه»، وقوله: «عايز أطلع قرار من وزير الداخلية باعتبار أن المبنى الموجود به مرسي سجن، لعدم الطعن على القضية».

وحسب المتحاورين في

القاهرة - أيمن عيسى ومحمد يحيى وعمرو حسني

بدأت النيابة العامة المصرية تحقيقات موسعة أمس لكشف ملامح إبادة تسريبات وصفتها بـ «الملفقة» لعدد من قيادات الجيش حول التحاليل على مكان حبس الرئيس الأسبق محمد مرسي، بفرص التغلب على أي ثغرات قانونية، في حين بدأت معالم التفكك واضحة على تحالف دعم الشرعية بعد انسحاب حزب «الاستقلال» منه.

أعلنت النيابة العامة المصرية برئاسة المستشار هشام بركات أنها بدأت أمس تحقيقات موسعة فيما أذاعه بعض الفضائيات والمواقع الإلكترونية التابعة لجماعة «الإخوان»، من أحاديث هاتفية ملفقة باستخدام تفتيش حديثة، ونسبها زوراً إلى شخصيات عامة وقيادات بالدولة، وبها عبر شبكة الإنترنت بفرص إبادة بليلة وزعزعة أمن المجتمع، وجاء رد النيابة عقب تداول تسجيلات صوتية على مواقع التواصل الاجتماعي وبعض وسائل الإعلام أمس الأول، تضمنت حواراً منسوباً إلى قادة عسكريين يناقشون كيفية تغيير صفة مكان حبس الرئيس المعزول محمد مرسي، للتغلب على ثغرات قانونية تسمح لمحاميها بالمطالبة بالإفراج عنه.

النيابة العامة أشارت في بيان حصلت «الجريدة» على نسخة منه إلى أنها رصدت أن جماعة «الإخوان» الإرهابية تستخدم أذرا إعلامية مدعومة من بعض الجهات الخارجية، وتمثلت في قنوات فضائية مفضضة ومواقع إلكترونية مشبوهة، وأنها دأبت في الأونة الأخيرة على إصدار مشاهد مصورة وتلفيق أحاديث هاتفية باستخدام تقنيات متطورة من مغبة إذاعة أو نشر أو نقل أو تداول مثل هذه الأخبار الخاطئة والأحاديث

مبارك تعرض لوعكة
صحية ولا صحة
لخبر وفاته

وكيل قضاة مصر لـ الجريدة: عدم احترام الأحكام يهدم الدولة

«القياس على حكم مبارك لتبرئة مرسي بلا أساس... ونسعى إلى نقل تبعية التفتيش إلى القضاء الأعلى»

القاهرة - طارق لطفي

حذر نائب رئيس محكمة النقض، ووكيل أول نادي القضاة، المستشار عبدالله فتحي من خطورة التشكيك في نزاهة القضاء المصري عقب الحكم الصادر أخيراً ببراءة الرئيس الأسبق حسني مبارك، مؤكداً أن عدم احترام الأحكام، سيؤدي إلى هدم دولة القانون. وكتشف المستشار فتحي في لقاء مع «الجريدة» أن مشروع قانون السلطة القضائية، جاهز للعرض على البرلمان المقبل، ويتضمن نقل تبعية إدارة التفتيش إلى مجلس القضاء، وفي ما يلي نص اللقاء:

● كيف ترى تشكيك البعض بنزاهة القضاء عقب الحكم ببراءة مبارك؟
- أي حكم قضائي، لن يُرضي الأطراف كافة، ولا بد لأي حكم من مؤيد ومعارض، لكن لا يجب لأحد انتقاد أحكام القضاء، أو أن يتعرض لها، إلا بالطرق القانونية، وغير ذلك يعني هدم دولة القانون، ويجب على من يتعرض، أن يقرأ حيثيات الحكم، والقضاء



المصري مشهود له بالكفاءة والنزاهة، ولا يرضخ لأي ضغوط، وظهر ذلك جليا، إبان فترة حكم الرئيس المعزول محمد مرسي، حينما تصدى القضاء لاستبداده هو وجماعته الإرهابية، ووقف القضاء ضد محاولته السيطرة على مقدرات الشعب، فهل بعد ذلك يمكن لأحد أن ينصّر أن يقوم القضاء بمعاملة رئيس سابق؟ وهل من يريد

الفرضية الثاني فهي قبول المحكمة الطعن، وفي هذه الحالة ولأن الطعن للمرة الثانية، وطبقاً للمادة 30 من القانون، تقوم محكمة النقض بالتصدي للنظر القضية، وكأنها محكمة جنائيات، ويتم اتباع الإجراءات نفسها، التي تتخذ أمام محكمة الجنائيات.

● يرى البعض أن الآثار المترتبة على الحكم، يمكن أن تؤدي إلى براءة الرئيس المعزول محمد مرسي في قضية الاتحادية. ماذا ترون؟
- هذا القول لا أساس قانونياً له، لأن الظروف والوقائع تختلف من قضية إلى أخرى، فالإدانة، قد تتوافر في واقعة ولا توجد في واقعة أخرى، ففي الأولى الشرطة كانت غالبة تماماً عن المشهد، والوضع الأمني كان مهياراً، أما في الواقعة الثانية فكانت الشرطة حاضرة، ولديها القدرة على جمع الأدلة المطلوبة، وبالتالي القياس هنا، غير منطقي.

● بعد كل ما أثير عن إمكانية الإفراج

إدانته في القضية بعد نحو عامين من تداولها في المحاكم، والمفترض أن القضية انتهت، إلا أنه عاد مُجدداً، ووجه الإهانات إلى رئيس نادي القضاة المستشار أحمد الزند ومجلس إدارة النادي، بالتالي قمنا بتقديم بلاغات ضده إلى النائب العام، ويجري التحقيق فيها.

● إلى أين وصل مشروع قانون السلطة القضائية؟
- مشروع القانون جاهز، وأعدناه من إحصاء بعض التعديلات عليه بما يتوافق مع الدستور الجديد، ومن أهم بنوده نقل تبعية إدارة التفتيش القضائي من وزارة العدل إلى مجلس القضاء الأعلى، وتعيين رؤساء المحاكم الابتدائية، لئلا تشوب استقلال القضاء، أي شائنة، باعتبار وزير العدل، يمثل السلطة التنفيذية.

عن مبارك، هل يجوز خصم مدة حبسه الاحتياطي في القضية من مدة حبسه في قضية أخرى؟
- هذا الأمر غير جائز من الناحية القانونية، إذ لا يتم خصم مدة الحبس الاحتياطي، إلا في إطار القضية نفسها التي صدر فيها قرار إدانة ضد المتهم، بالتالي، هذا الأمر لا ينطبق على مبارك، لأن حكم البراءة صدر في قضية قتل المعتاهرين، ولا علاقة له بحكم السجن لمدة ثلاث سنوات الصادر بحقه في قضية «القصور الرئاسية».

● ما أسباب الأزمة القائمة بين نادي القضاة ورئيس الجهاز المركزي للمحاسبات؟
- هذا الموضوع أخذ أكبر من حجمه، ونحن لسنا في خصومة مع أحد، لكن الأزمة سببها أن رئيس الجهاز المركزي للمحاسبات المستشار هشام جنبنة، أساء إلى القضاة قبل توليه مهام منصبه، واتهمهم بشرفهم، فقام نادي القضاة بتقديم بلاغات ضده، وتمت

1 828 111
Fax: 22252537
E-mail: ads@aljarida.com

دليل الجريدة. الطبي

الكحّال
إبراهيم تلق به
The name you trust
د. عبدالله المنصور
تصحيح النظر بالليزك
استشاري طب وجراحة عيون
مؤسسة الخيري من جامعة ابن نجيم بالقطيف
تخصص عن من مشغول: كدمات، كدمات، كدمات، كدمات، كدمات

عيادة د. عبد الله الحمادي
ALHAMMADI
CLINIC for MENTAL HEALTH
استشاري الطب النفسي
نعالج:
الإضطرابات - القلق
الاكتئاب - القصام
الوسواس القهري
الإدمان - الهتة
تشتت الانتباه وفرط
الحركة عند الأطفال
كلية الأطباء الجراحيين - كندا
البورد الكندي، الدكتوراة - استراليا
استشاري زائر لمستشفى كاب بريتون
التحريض الفمطيسي - هارفارد
الزيارة المنزلية حسب الحالة
جولي قاش أعمار الأطباء رقم 17 الدور إعادة الخلف مجمع النقرة الشمالي
22636346 / 56 - 99566112
www.alhammadiclinic.com
Dr. Abdullah Alhammadi
مواعيد العمل من السبت إلى الخميس من الساعة 9-4م

إعلانااتكم في
الجريدة
www.aljarida.com
1 828 111
Fax: 22252537
E-mail: ads@aljarida.com

النساء والتوليد
د. ريم صافي
التخصص أمراض النساء والتوليد
وجراحتهن
جلسات مغناطيسية لنشد الأعضاء التناسلية إلى حالتها الطبيعية قبل الولادة بدون جراحة
سونار ثلاثي ورباعي الأبعاد لتحديد نوع الجنين وكشف التشوهات الجينية مبكراً ومحاولة علاجها
اختيار نوع الجنين بالتلقيح الصناعي بالعيادة
المقاح الؤاقي من سرطان عنق الرحم للبنات من 10 سنوات وللسيدات حتى 55 عاماً
دولة الكويت- المسامية- الدائري الرابع
P.O. BOX: 23203 Al-Safat, 13093 - Kuwait
TEL: +965 252632369 - MOB: +965 67725113

العربي والقادسية يواصلان الصراع على صدارة دوري قيحا

كاظمة يخطف نقطة ثمينة أمام ضيفه الكويت



راسية من فهد حمود ومحاولة دفاع من والاس (تصوير نوفل إبراهيم)



لاعب العربي يهتفون المواس بهدفه في مرمى الصليبيخات

محمد الفضلي وعبدالرحمن فوران

شهدت الجولة العاشرة من منافسات بطولة دوري قيحا لكرة القدم مواصلة صدارة كل من العربي والقادسية بعد فوزهما أمس على الصليبيخات والساحل بنتيجة 4-3 وصفر.

بعدما نشط الفحيحيل وتمكن من تقليص الفارق عبر محترقه باهقان (71)، ولكن فرحته لم تدم طويلا حيث عاد محمد سعد بعد دقيقة واحدة مسجلا الهدف الثالث بمواجهة الحارس فسداهما ساقطة بكرة راسية بعد كرة عرضية من عبدالله منيف (72)، وبذلك يرفع الجھراء رصيده إلى 21 نقطة منفردا بالمركز الخامس، بينما بقي الفحيحيل على رصيده السابق بنقطة واحدة في ذيل الترتيب.

شوطها الأول بتقدم المضيف بهدف وحيد. افتتح محمد سعد أهدافه في الدقيقة 41 بعد أن تلقى تمريرة من حامد الرشيدى ووضعه في مواجهة الحارس فسداهما ساقطة في المرمى، وفي الشوط الثاني بكر الجھراء وبنفس السيناريو بتمريرة من حامد الرشيدى إلى محمد سعد الذي لم يتوان في تسديدها قوية في الشباك (46).

يسار الحارس مصعب الكندري محرزا هدفا قاتلا أعلن عن نهاية المباراة بالتعادل الإيجابي.

ثلاثية للجھراء أمام الفحيحيل

وعلى استاد مبارك العيار سجل محمد سعد هاتريك ليفقد الفحيحيل بثلاثة أهداف مقابل هدف، في المباراة التي انتهت

مبكرا أمام كاظمة وتحديدا في الدقيقة 10 عندما استغل محترقه البرازيلي باستوس الخطا القاتل من حارس مرمى كاظمة عبدالعزيز كميل عندما ابعد عرضية سامي الصانع بطريقة خاطئة لتصل إلى باستوس الذي أودعها برأسه في الشباك. وكان هذا الهدف هو الحدث الأبرز في الشوط الذي لم يترك في المستوى المطلوب، حيث غابت المتعة والهجمات بشكل كبير عن مجرياته طوال الـ45 دقيقة. وفي الشوط الثاني عاد الإلاء بالهات من الجانبين، ما دفع مدرب كاظمة البرازيلي داسيلفا بإشراك يوسف ناصر بدلاً من مشاري العازمي في الدقيقة 56، ومدرب الكويت محمد إبراهيم بإشراك فهد العنزي بدلا من الأيراني رضا قوجان في الدقيقة 57.

وضغط كاظمة بعدها بشكل كبير على مدافعي الكويت وكاد، في أكثر من مناسبة، أن يعادل النتيجة حتى وصل إلى الدقيقة 89، التي شهدت احرار البرتغالي هدف التعديل عن طريق محمد داود الذي تابع تمريرة والاسي الراسية بنجاح وسدد كرة راسية مرت على

محمد جراغ (75)، لتنتهي المباراة برعاية نظيفة.

فوز القادسية وإصابة المطوع

وعلى استاد محمد الحمد في نادي القادسية، واصل الساحل نتائجته الجيدة وضرب الساحل بثلاثية نظيفة تولى تسجيلها كل من عبدالعزيز المشعان وفهد الأنصاري ويوسف سعود على التوالي، في مباراة لم تكلف الأصفر الكثير من مصابا من الشوط الأول، وخبراً مؤسفاً بإصابة نجم الفريق والمنخب الوطني بدر المطوع الذي خرج مصابا من الشوط الأول، وتشنير الأنباء إلى حاجة اللاعب إلى أشعة مقطعية اليوم لتحديد نوع الإصابة بعد شك الطبيب المعالج للنادي، بوجود تمزق في العضلة الخلفية، والتي من الممكن أن تبعد عن عدة مواجهات مهمة من بينها مواجهة منافسيه على لقب بطولة دوري قيحا الكويت والعربي.

التعادل بين الكويت وكاظمة

وفي ثالث مواجهات الجولة نجح الكويت في تحقيق التقدم

أوقع قائده عادل الحداد في خطأ استغله محمود المواس، ليمرر كرة عرضية أرضية حولها أحمد هابل بسهولة في المرمى (29)، وأضاع هابل انفراداً بالرمي اثر خطأ دفاعي آخر (39) وقيل نهاية الشوط استثمر علي مقصيد كرة ثابتة لعبها عرضية حولها محمود المواس بسهولة في المرمى (44). وفي الشوط الثاني، دفع مدرب العربي يونياك بلاعب الوسط محمد جراغ وخلف أحمد دفعة واحدة بدلا من علي مقصيد وعبدالعزيز السليمي لينشط الأخضر ويبسط سيطرته على المباراة بشكل كامل، وكاد أن يضيف مهاجمه السوري فراس الخطيب الهدف الثالث مبكرا لكن كرتة ارتدت من القائم الأيسر (51)، ومرت تسديدة هابل قريبة من القائم الأيمن (53)، وتمكن فراس الخطيب من تسجيل الهدف الثالث مستمترًا عرضية المواس، وسدد الكرة بشكل جميل في سفق المرمى (58).

وعاد الخطيب مرة أخرى ليسجل الهدف الرابع بعد انفراد صريح اثر تمريرة بينية رائعة من

حافظ فريقا العربي والقادسية على موقعهما في صدارة ترتيب بطولة دوري قيحا لكرة القدم بتحقيقهما الفوز في ختام الجولة العاشرة من منافسات البطولة العربية من الصليبيخات برعاية نظيفة، والساحل بثلاثية، ليرفعا رصيديهما إلى النقطة 25 في جدول ترتيب المسابقة. وفي نفس الجولة أيضا، انتهت مواجهة الكويت وكاظمة بالتعادل الإيجابي بهدف لكل منهما ليكتفي الأبيض بنقطة وحيدة رفعت رصيده إلى النقطة 22، وكاظمة إلى النقطة 18، ليترجع إلى المركز الخامس خلف الجھراء الذي فاز على الفحيحيل متديلا الترتيب بنتيجة 3-1 ليخطف المركز الرابع بعدما رفع رصيده إلى النقطة 21 في المباراة الأولى، حقق العربي فوزا سهلا أمام الصليبيخات على استاد علي صباح السالم بنادي النصر.

ولم يرتق الشطوط الأول للمستوى المطلوب خصوصا من جانب العربي الذي أراح العديد من لاعبيه، وكثرت الكرات المقطوعة في وسط الملعب وسط ارتباك واضح للاعبين الصليبيخات مما

الشباب يتفوق على اليرموك

سكنت الزاوية اليمنى للحارس المخضرم شهاب ككنوني، الذي خرج عن النص بعد المباراة، باتهامات متبادلة مع زميله مهذ الانصاري، ليهدد بعدها ككنوني مصور إحدى القنوات الفضائية التي رصدت الواقعة، ولولا تدخل العقلاء من زملاء اللاعب لحدث ما لا يحمد عقباه. وفي مباراة أخرى، ظهر فريق التضامن بنقطة من مضيفه خيطان بعد التعادل السليبي. وبهذا النتيجة، رفع خيطان رصيده إلى 10 نقاط، في المركز الثامن في حين استمر التضامن في المركز الثاني عشر رغم ارتفاع نقاطه إلى 5.

نجح فريق الشباب لكرة القدم في تجاوز ضيفه اليرموك في الجولة العاشرة من دوري قيحا بهدفين مقابل هدف واحد. وجاءت المباراة متكافئة في شوطيها الأول والثاني مع افضلية في عدد الفرص للشباب الذي تقدم في البداية عن طريق مسعود فريدون أفضل اللاعبين في هذا الشوط عند الدقيقة 24 من ركلة جزاء، ليرد اليرموك بهدف التعادل عن طريق مهذ الانصاري في الدقيقة 41. ومع انطلاق الشوط الثاني، نجح اصحاب الأرض بدارك الفوز براسية لكايبي في الدقيقة 70

وقد تاهلت المهرة "تا نجوى" من مرربط الميطرات، و"غزاله النيل" لمرربط صباح الصباح، و"حببية النادر" للمربي بجاد الدوسري، و"دانة العصفور" العائدة لمرربط العصفور، و"مراكش السور" لمرربط السور، و"بداية الصنونين" لمرربط الصنونين، وللاوار النهائيه لأجل مهرة لعمر سنة واحدة. وفي منافسات أجمل مهرة لعمر سنتين، تاهلت لنفس الدور المهرة "دي نشوى" و"دلج البيرق" لمرربط البيرق، و"سفارين" لمرربط الواوآن، و"نا هقوى"

منافسات قوية في بطولة الكويت لجمال الخيل العربية

الجمال في فئة "المهراث"، التي شهدت مشاركة 117 مهرة بلليل تقارب نتائجها، متوقعا أن تحفل منافسات جمال بقة فئات البطولة، وهي المهور والأفراس والأفحل، بالمستوى نفسه، في ظل الاهتمام الكبير الذي تبديه المربط الكويتية في جلب واتناح أفضل سلالات الخيل. وأضاف النصف، في تصريح صحافي، أن ظهور الخيل بهذا المستوى المتميز من الجمال يشتر مستقبلا باهر لهذا التراث العربي الأصيل في الكويت.

لملمربي نواف السنعودسي، و"زهره العدواني" لمرربط العدواني، و"عاديها" أما آخر المنافسات المخصصة لأجل مهرة، التي خصصت لعمر ثلاث سنوات، فاسفرت عن تاهل المهراث "تنبيلة الشرق" لمرربط الشرق، و"خلا بنت وسامة" للمربي محمد البطي، و"غزلان البيرق" لمرربط البيرق، و"رويال ستيل" لمرربط الميطرات. وقال عضو اللجنة المنظمة للبطولة طلال النصف إن البطولة شهدت في نسختها هذا العام مستوى عالميا من

شهد اليوم الاول لبطولة الكويت الوطنية الثالثة لجمال الخيل العربية مستوى عالميا في منافسات الجمال للخيل الكويتية المسجلة في سجل الإنساب بالكويت، سواء المستورد منها أو المحلي. وأسفرت منافسات أمس الاول، التي استضافها نادي الصيد والفرسسية، وتضمنت إقامة مسابقات لأجل مهرة ومهرة وفرس وفحل بمشاركة 305 جياذ من اصايل الخيل العربية من الكويت وخارجها، عن تاهل عدد من المهراث للادوار النهائية للبطولة التي ستقام اليوم.

الكويت يتوج بلقب براعم القوي

تُوّج فريق براعم نادي الكويت بلقب البطولة التمهيدية لألعاب القوى التي اختتمت منافساتها أمس الأول على صمثار كيفان بمشاركة واسعة من الأندية بالمنافسات البطولة، مؤكدا أنها شهدت ولادة مجلس الإدارة سيار العنزي الذي تُوّج الفائزين وسلّم كأس البطولة لنادي الكويت. ونجح براعم "الأبيض" في تحقيق لقب البطولة بعدما جمع لاعبيه 149 نقطة في جميع ألعاب الميدان والمضمار التي أقيمت على مدى يومين، بفارق كبير عن صاحب المركز الثاني فريق نادي كاظمة الذي جمع 110 نقاط، وذهب المركز الثالث

لفريق القادسية برصيد 94 نقطة من جانبه. أشاد سيار العنزي رئيس مجلس إدارة اتحاد ألعاب القوى بالمستوى الذي قدمته الأندية بمنافسات البطولة، مؤكدا أنها شهدت ولادة جديدة للعديد من اللاعبين الأبطال، ليكونوا خير رديف للمنتخبات الوطنية في المستقبل، متمنيا من الأندية الاهتمام بهم ورعايتهم. وتضمنت إقامة مسابقات لأجل مهرة ومهرة وفرس وفحل بمشاركة 305 جياذ من اصايل الخيل العربية من الكويت وخارجها، عن تاهل عدد من المهراث للادوار النهائية للبطولة التي ستقام اليوم.

فيحان: نسابق الزمن لاختيار المحترفين

ذكر مدير الفريق الأول لكرة القدم بنادي النصر مشاري فيحان أن الفريق يمر بمرحلة جديدة تحت قيادة المدرب الوطني طاهر العدواني، الذي طلب منه مجلس إدارة النادي بناء الفريق في هذه المرحلة، لتصحيح الأخطاء التي بدا عليها في الموسم الحالي، والتي أدت إلى اقالة المدرب الكرواتي رادان بعد 4 أشهر من توليه مهمة قيادة الفريق. وأكد فيحان أن تراجع مستوى أداء فريقه خلال الآونة الأخيرة يعود إلى عدة أسباب، منها ترك المحترفين الأربعة ويلسون جونيور ومصطفى العلاوي وغوران موغانوفيس وجيزلان أمبومبه الفريق، والغيابات الكبيرة التي حدثت في صفوفه.

وأشار إلى أن مجلس الإدارة يسابق الزمن حاليا من أجل تدعيم صفوف الفريق بجلب ثلاثة محترفين اجانب في فترة الانتقالات الشتوية بنبار المقبل.

وأردف أن المسؤولية التي تقع على الجهاز الفني واللاعبين ثقيلة في الوقت الحالي، إلا أن الجميع يطمح إلى تقديم كل طاقته لإظهار صورة الفريق على أكمل وجه، وصناعة جيل جديد قادر على الظهور بمستوى لائق بتاريخ النادي، وتحقيق نتائج إيجابية في جميع البطولات التي يشترك فيها.

وجاءت هزيمة الفريق الأخيرة أمام السالامية امس الاول بهدفين دون رد، في افتتاح منافسات الجولة العاشرة من بطولة دوري قيحا، لتجمد رصيد العنابي عند النقطة الثامنة في المركز التاسع بجول الترتيب.

الفراعنة أبطال طائرة العرب بالفوز على قطر



محمد عبدالعزيز

خسر منتخبنا الوطني بشكل دراماتيكي أمام منتخب الجزائر بنتيجة ثلاثة أشواط مقابل اثنين (15-10، 25-23، 25-25، 17-21، 25-15) ليقتنص الفريق الجزائري الميدالية البرونزية ويكتفي الأزرق بالمركز الرابع. قدم منتخب الكويت أداء جيدا خاصة في الشوط الأول الذي أنهاه لمصلحته بفضل تالق سعد صالح وعبدالرحمن العتيبي اللذين قدما مستوى فنيا جيدا عبر ضربيات القوية التي لا تصد ولا ترد، بالإضافة إلى تكوين حوائط صد قوية منعت عبور كرات الخصم.

لكن الفريق الجزائري نظم صفوفه بشكل حوائط صد صلبة، وسيطر على مجريات الشوط الثاني، قبل أن يعود الفريق الكويتي إلى الأجواء مرة أخرى بفضل عبدالرحمن العتيبي بجانب سعد صالح وعبدالعزيز شاكر لينتهي الشوط الثالث لمصلحته.

إلا أن الفريق الجزائري كان له رأي آخر في الشوطين الرابع والخامس وتمكن من حسم اللقاء لمصلحته.

الكويت رابعة

وفي مباراة تحديد المركز الثالث

قائد المنتخب المصري يرفع كأس البطولة

الكويت والقرين يواجهان لخويا والجيش في «آسيوي اليد»



لاعب الكويت رودريغو يصوب على مرمى الجيش القطري

في حين خسر لقاء وحيدا أمام الجيش حامل اللقب. حقيقي للدفاع عن سمعة كرة اليد الكويتية على الصعيد الآسيوي، عندما يواجه الأول في الخامسة من مساء اليوم نظيره لخويا القطري، ويلعب الثاني في السابعة مع الجيش القطري «حامل اللقب» في مباراتين من العيار الثقيل بالدور قبل النهائي للبطولة الآسيوية السابعة عشرة للأندية أبطال الدوري المقامة حاليا في قطر.

في المباراة الأولى يتطلع الكويت إلى تخطي عقبة لخويا القطري رغم صعوبة اللقاء والصعود للمباراة النهائية في البطولة التي يطمح إلى الحصول على لقبها.

وسيحاول مدربه الجزائري سعيد حجازي استغلال معنويات لاعبيه المرتفعة وخبرتهم في البطولة التي يشاركون فيها للمرة الثالثة على التوالي لتحقيق هدفه.

ويبدو أن الكويت مؤهل لتقديم عرض جيد خصوصا بعد فوزه في الدور التمهيدي بثلاث مباريات على الخليج السعودي وأهلي سيداب وفردوس للمغنسيوم الإيراني.

محمد عبدالعزيز

يلتقي اليوم الكويت مع لخويا صاحب الضيافة، والقرين مع الجيش حامل اللقب في نصف نهائي البطولة الآسيوية الـ17 للأندية أبطال الدوري لكرة اليد.

ورغم أن القرين لم يكن في أفضل حالاته أمام السلط الأردني في ختام الدور الأول، فإن لاعبيه يملكون الكثير ولديهم طموح كبير في تقديم

بعد تأهلهم لنصف النهائي في اللحظة الأخيرة، ومن الباب الضيق بعد خسارة الغرافة «غير المتوقعة» على يد مواطنه لخويا في ختام الدور الأول.

بالحال للقب والتأهل للمباراة النهائية. وسيحاول مدربه الوطني خالد غلوم استغلال الحالة المعنوية المرتفعة للاعبين

وفي المباراة الثانية يأمل فريق القرين أن يقدم صورة مشرفة تعكس طموحه وحماس استعداداته للبطولة وقدرات لاعبيه طمعا في الإطاحة

القرين والجيش

الفيصلي يخطف نقطة ثمينة من النصر

أما الأهلي، فقد صعد إلى المركز الثاني مؤقتاً، بفوزه على ضيفه الفتح بهدف وحيد، في استاد مدينة عبدالله بن جلوي الرياضية بالإحساء، وسجل السوري عمر السومة «7» الهدف الوحيد، الذي رفع رصيد الأهلي إلى 25 نقطة، في حين تغلب الشعلة على ضيفه حجر، بثلاثة أهداف لهدف، في ملعبه بالخرج، وسجل للشعلة عبد الرحمن الخيبري «8»، وفهد المبارك «4»، ويونس العلوي «75»، بينما سجل لهجر، هدفة الوحيد أحمد الناطري «60».

وفي استاد الأمير محمد بن فهد في الدمام، فاز نجران على الخليج بهدف وحيد، للبرازيلي جاسون سانتوس «3+90»، وشهدت المباراة ركلة جزاء للخليج أهدرها عبدالله سالم «18»، وطرد حكم المباراة حارس نجران محمد شريفي «13».

خطف الفيصلي نقطة ثمينة من النصر المتصدر وحامل اللقب، بتعادلهما سلبيًا، دون أهداف أول من أمس، في استاد الأمير فيصل بن فهد بالرياض، في افتتاح المرحلة الحادية عشرة من الدوري السعودي لكرة القدم.

وبذلك بات رصيد النصر 28 نقطة، مقابل 15 نقطة للفيصلي، الذي طرد لاعبه ياسين برناوي، قبل خمس دقائق من نهاية اللقاء.

وفرض النصر أسلوبه الهجومي، مهدداً مرمى منصور النجعي في مناسبات عدة، بالكرات العريضة، بينما عمد الفيصلي، إلى إغلاق المناطق الخلفية أمام قوة وسط خصمه، المسيطر تماماً على منطقة المناورة، ولم تفلح محاولات النصر، الجديدة والمتكررة، في تغيير نتيجة المباراة.

لخويا يفلت من خسارة جديدة في دوري النجوم القطري

انقذ اسماعيل محمد، فريقه لخويا من خسارة ثانية كادت تؤثر في حظوظه بالاحتفاظ باللقب، عندما خطف هدف التعادل الثاني مع الأهلي بالرمق الأخير أمس الأول، في افتتاح المرحلة الـ12 من الدوري القطري لكرة القدم.

وتقدم الأهلي بهدف مشعل عبدالله «11»، والكونغولي ألان ديوكو «84»، وخطف اسماعيل محمد هدفي لخويا «30 و49».

وبذلك رفع «لخويا» رصيده إلى 27 نقطة مقلصاً الفارق إلى نقطتين، مع «السد» المتصدر، الذي يلتقي غداً الجيش، والأهلي، إلى 20 نقطة وتقدم مؤقتاً إلى المركز الخامس.

وعاد الغرافة، إلى نغمة الانتصارات، فتغلب على ضيفه الخريطين بهدفين لمؤيد فضلي «38»، وحذيفة يحيى «61»، ورفع الغرافة رصيده إلى 23 نقطة



جانب من لقاء لخويا والعربي



من مباراة النصر والفيصلي

ترتيب فرق الصدارة
1 - السد: 29 نقطة
2 - لخويا: 27 نقطة
3 - الغرافة: 23 نقطة
4 - الجيش: 21 نقطة
5 - الأهلي: 20 نقطة

الوحدة يتعد مؤقتاً في صدارة الدوري الإماراتي

عند 6 نقاط. واستعاد الفجيرة، الصاعد حديثاً، عافيته بعد فوزه على ضيفه الشارقة بهدفين للحاجي أوبوكر سانوغو «60 و70».

وكان الفجيرة، قد سقط أمام بني ياس بسبعة أهداف نظيفة في الجولة الماضية، ليعوض عن ذلك، بأفضل طريقة بعدما صعد إلى المركز الثاني عشر برصيد 9 نقاط، بفارق الأهداف عن الشارقة.

إلى 22 نقطة، في حين بقي الظفرة عاشراً، بتسع نقاط. وصعد الشباب إلى المركز الثاني مؤقتاً، بفوزه على عجمان بهدفين للبرازيلي إدغار برونو «9» والنشيلي كارلوس فيلانويفا «50»، من ركلة جزاء، مقابل هدف للحاجي بورييس كابي «13».

ورفع الشباب رصيده إلى 19 نقطة مقابل 6 لعجمان، الذي أصبح مهدداً فعلياً بالهبوط إلى الدرجة الثانية، مع توقف رصيده في المركز الثالث عشر، قبل الأخير،

ابتعد الوحدة ثلاث نقاط مؤقتاً، في صدارة الدوري الإماراتي لكرة القدم، إثر فوزه الصعب على ضيفه الظفرة 2-1 أول من أمس، في افتتاح المرحلة العاشرة للدوري. وسجل هدفي الوحدة، الأرجنتيني سيباستيان تنغالي «21» وعامر عمر «58»، بينما سجل هدف الظفرة، السنغالي ماكينتي ديوب «75».

وأكد الوحدة أفضليته على الظفرة، بتحقيقه فوزه الخامس في آخر خمس مباريات من الدوري، ليرفع رصيده

الزمالك يتعادل مع الإسماعيلي ويهدر فرصة الانفراد بالقمّة

أهدر الزمالك فرصة للانفراد بصدارة الدوري المصري الممتاز لكرة القدم بتعادله أمس الأول الخميس بدون أهداف مع الإسماعيلي في ختام مباريات الجولة 11 من المسابقة.

ورفع الزمالك رصيده إلى 22 نقطة، وظل في المركز الثاني متخلفاً بفارق نقطة واحدة عن انبي المنفرد بالصدارة، بينما رفع الإسماعيلي رصيده إلى 13 نقطة في المركز 13.

سيطر الزمالك على بداية المباراة وأرسل مؤمن زكريا صانع اللعب كرة مكرة كادت تسكن الزاوية اليسرى لمرمي عصام الحضري. ولاحق أول فرصة حقيقية للإسماعيلي في منتصف الشوط الأول، عندما استقبل الغاني جون انطوي عرضية برأسه مرت بجوار القائم الأيمن لمحمد أبوجبل حارس الزمالك.

وانقذ الحضري مرماه من تسديدة باسم مرسي مهاجم الزمالك قبل نهاية الشوط الأول، عندما أبعد الكرة إلى ركنية. وعاد مرسي ليسد كرة قوية قبل نهاية الشوط بدقيقتين علت عارضة الحضري. واستقبل مرسي عرضية محمد شعبان بعد 10 دقائق من بداية الشوط الثاني سدها برأسه لتمر بجوار القائم الأيسر للإسماعيلي. وأبعد أحمد دويدار مدافع الزمالك هجمة خطيرة من أمام الغاني جون انطوي إلى ركنية في منتصف الشوط الثاني.

وأهدر زكريا أفضل فرصة للزمالك في الدقيقة 70، بعد أن راوغ أكثر من مدافع قبل أن يسد الكرة بجوار القائم الأيسر للإسماعيلي. ونسد الزمالك من هجماته في آخر عشر دقائق من أجل إحراز هدف النقاط الثلاث، لكن دفاع الإسماعيلي صمد أمام الهجمات بشكل منظم.

الرجاء والأسبوطي

وفي مباراة أخرى، فاز الرجاء على ضيفه الأسبوطي سبورت بثلاثية نظيفة.

ورفع الفوز الرابع للرجاء رصيده إلى 13 نقطة يحتل بها المركز 14 بين فرق البطولة العشرين، بينما يحتل الأسبوطي المركز 18، بعدما توقف رصيده عند أربع نقاط جمعها من أربعة تعادلات.

أحرز الهدف الأول للرجاء منصور كابوتوغا في الدقيقة 32، وأضاف طارق سالم الهدف الثاني قبل نهاية الشوط الأول بثلاث دقائق. وفي الدقيقة 69 احتسب الحكم أحمد الغندور ركلة جزاء للرجاء أحرز منها عمرو المنوفي الهدف الثالث للرجاء، عندما أرسل الكرة على يسار حارس الأسبوطي مصطفى حسن.

(رويترز)

الأهلي يأمل رفع كأس «الاتحاد» للمرة الأولى في تاريخه

بتقيد أقل من نصفهم، وهذه أمور فنية هامة جدا لم يأخذها النادي بعين الاعتبار عند إجراء عمليات التعاقدات والتعديل رغم أنه كان مرتبطاً ببطولة قارية.

ومن المتوقع أن يبدأ غاريديو المباراة بتشكيل يضم أحمد عادل عبدالمنعم في حراسة المرمى، ومن أمامه رباعي الدفاع باسم علي ومحمد نجيب وسعد سمير وصبري رحيل في حال جاهزيته أو بديله شريف عبدالفضيل، على أن يلعب في الوسط حسام غالي وحسام عاشور وأحمد خيري وامامهم رمضان صبحي ووليد سليمان، وفي الهجوم عماد متعب.

وستزيد المعاناة بعد تأكد غياب لاعب الوسط تيزيغيه للإيقاف بعد حصوله على الإنذار الثاني في مباراة السبت الماضي، وإن كانت كل المؤشرات تؤكد عودة عبدالله السعيد بعد طول غياب للإصابة.

وتعددت مهمة الجهاز الفني للأهلي بعد شكوى ثلاثة من لاعبيه الأساسيين من الإصابة، وهم حسام غالي وصبري رحيل وشريف عبدالفضيل، ومن المقرر أن يجسد الجهاز الطبي مصير مشاركتهم من عدمه.

وأكد المدير الفني للأهلي الإسباني كارلوس غاريديو أنه لن يسمح للفريق العاجي بسرعة الكاس من القاهرة، لافتاً إلى أن حكم مباراة الذهاب هو الذي حرم فريقه من العودة بنتيجة إيجابية، كما حرمه من جهود لاعب الوسط تيزيغيه بمنحه بطاقة صفراء كانت سبباً في إيقافه.

وهو العدد الذي سمحت به وزارة الداخلية المصرية. ورغم تواضع مستوى المنافس، فإن مهمة الأهلي لن تكون سهلة، وسيخوض المباراة بقائمة اضطرارية في ظل غياب كل قوته الضاربة في كل الخطوط، بداية من حارسه الأساسي شريف إكرامي، نهاية بغياب مهاجمه الأول عمرو جمال.

أفريقيا (رقم قياسي)، أمام فرصة منح بلاده لقبها الأول في المسابقة القارية الثانية، وهو يحتاج إلى حسم اللقاء على أرضه بنتيجة 1-0 صفر لكي يحقق مبتغاه، بفضل الهدف الذي سجله محمود حسن «تيزيغيه» في لقاء الذهاب.

ويتسلح الأهلي بـ25 ألف متفرج حجزوا مقاعدهم لموازية الفريق في استاد القاهرة الدولي،

سيكون الأهلي المصري أمام فرصة الفوز بلقب كأس الاتحاد الإفريقي لكرة القدم للمرة الأولى في تاريخه، عندما يستضيف سيوي سبور العاجي اليوم في إياب النهائي.

وكان سيوي سبور حسم لقاء الذهاب على أرضه 2-1، وسيكون الأهلي، الفائز قبل نحو عام بلقبه الثامن في مسابقة دوري أبطال

مازق بسبب الإدارة

ويخوض الأهلي النهائي الأول في تاريخه في المسابقة القارية الثانية من حيث الأهمية دون 16 لاعباً ممن شاركوا في بداية البطولة، وتحتمل إدارة النادي المسؤولية كاملة في هذا المازق الكبير، لأنها وافقت على تسريح ثمانية لاعبين مسجلين في القائمة الإفريقية، بينما لم يستد الفريق على الصعيد الفني من كل الصفقات الجديدة التي أبرمها، حيث لم يسمح له إلا



غاريديو يوجه تعليماته للاعبين أثناء المران الأخير



توريه واغويرو نجما مانشستر سيتي

واستعاد فريق "الحمر" شيئا من المستوى الذي سمح له بأن ينافس على لقب الدوري الممتاز الموسم الماضي حتى الثانية الاخيرة، وذلك من خلال تحقيقه فوزين على التوالي، ما سمح له أن يقترب مجدداً من منطقة دوري أبطال أوروبا، لكونه يتخلف حالياً بفارق 5 نقاط عن مانشستر يونايتد الرابع.

كثيراً، نحن الآن في فترة جيدة جداً، لكن يجب علينا مواصلة مشوارنا على هذا النحو، خصوصاً أننا نلعب مباراة كل ثلاثة أيام، وهذه المسألة قد تغير الوضع.

المسابقة دوري أبطال أوروبا. وبعد بداية موسم صعبة، يبدو أن حامل اللقب استعاد المستوى الذي كان عليه الموسم الماضي، وهذا ما ظهر ذلك في الدوري ودوري أبطال أوروبا، حيث أنشأ اماله ببلوغ الدور الثاني بعد فوزه في الجولة الخامسة على بايرن ميونخ الألماني 2-3.

ريمايتد الرابع.

ومن جهة، يسعى سيتي إلى مواصلة انتفاضة وتحقيق فوزه الرابع على التوالي والخامس في مبارياته الست الأخيرة، حين يحل ضيفاً على إيفرتون في مباراة صعبة، ستمشكك تحضيراً لرجال المدرب التشيلي مانويل بيليجريني، من أجل مواجهتهم التصيرية الأربعة المقبل في العاصمة الإيطالية ضد روما في الجولة الأخيرة من الدور الأول

للتين ضاهما على أرضه ضد ضيفه اللندني (2-3 و 2 -صفر).

سيتي في ضيافة إيفرتون

تعديلات على رزنامة 2015 للفورمولا 1



- 26 يوليو: المجر (بودابست)
23 أغسطس: بلجيكا (سبا فرانكورشان)
6 سبتمبر: إيطاليا (مونزا)
20 سبتمبر: سنغافورة (مارينا باي)
27 سبتمبر: اليابان (سوزوكا)
11 أكتوبر: روسيا (سوتشي)
25 أكتوبر: الولايات المتحدة (اوستن)
1 نوفمبر: المكسيك (مكسيكو سيتي)
15 نوفمبر: البرازيل (انتر لاغوش، ساو باولو)
29 نوفمبر: أبوظبي (ياس مارينا)

واثقة من تنظيم جوائزها التي تشكل المرحلة الخامسة من بطولة العالم وسباقات التي ادخل عليها بعض التعديلات في المواعيد، وادخل عليها جائزة كوريا الجنوبية ليرتفع العدد إلى 21 مرحلة.

وأعلن الاتحاد الدولي للسيارات رزنامة سباقات بطولة العالم لفورمولا واحد لعام 2015 التي ادخل عليها بعض التعديلات في المواعيد، وادخل عليها جائزة كوريا الجنوبية ليرتفع العدد إلى 21 مرحلة.

مارادونا يستعرض تحليله لمونديال البرازيل



مارادونا

الدولي للفنزة الفنزويلية. يشار إلى أن النجم الأرجنتيني لم يكن يبنأي عن الجد، بسبب تصريحاته بعد كل مباراة في منافسات مونديال كاس العالم، حيث خصص أيضا عدة دقائق للتحديث مع موراليس حول قضايا بعيدة عن الرياضة ذات صلة بما يحدث في البرازيل.

وفي تصريحاته لـ(إفي)، قالت أدريانا أورخويلا، مديرة البرامج الإعلامية في (تيليسور) الليلة الماضية عبر اتصال هاتفى من المقر الرئيسي للقناة في كاراكاس، إن البرنامج "عمل خاص حول التغطية التي تمت من البرازيل مع مارادونا وهوغو، وما لدينا في الوقت الراهن لقطات لم تنشر من قبل ولم يتم بثها خلال البرنامج".

الانتهاء من دراسة إسبانية لإنشاء ملعب مكيف في قطر

وأوضح الخبير أن النظام يعتمد على خروج هواء بارد من أسفل كل مقعد بالمدرجات ومن أرضية الملعب، كما يعتمد على إنشاء سقف للملعب وحوائط معدنية حتى تمنع دخول الرياح، ولا تخرج الهواء البارد.

المسؤولين بشركة "إر إف إيه فينوبك إيربيران"، خلال مقابلة مع وكالة "إفي" أن تصميم الملعب في الدوحة تحد، لأن الطقس صعب جدا.

الحفاظ على درجة حرارة معتدلة داخل ملعب كرة قدم في الهواء الطلق بدولة ذات مناخ حار مثل قطر، كان أحد أبرز التحديات التي واجهت دراسة إسبانية لإنشاء ملعب لمونديال 2022 بالدولة الخليجية.



«غولدن ستايت» يواصل سحق خصومه

محاولة، بينما أضاف الملك جيمس 19 نقطة و 12 تمريرة حاسمة 7 من 17 محاولة، وكيفن لوف 11 نقطة و 11 متابعة.

تابع غولدن ستايت وورين. وتيرة أدائه القوي، محققا فوزه الحادي عشر على التوالي، في الدوري الأمريكي للمحترفين في كرة السلة، على حساب ضيفه نيو أورليانز بيكنايز بنتيجة 112-85 نقطة في لقاءهما أمس الأول في ملعب أوراكل آرينا، أمام 19596 متفرجا ومتفرجة، ليرفع غولدن ستايت رصيده على رأس ترتيب الدوري إلى 16 فوزا، مقابل خسارتين فقط، وعادل بانتصاراته المتتالية تلك، أفضل رقم في تاريخ النادي المسجل في موسم 1971-1972.

وهولندا رقما قياسيا في سباق التتابع 4 مرات 200م حرة هو 7.32.85 دقائق، ونسخ الرقم السابق المسجل باسم سيدات الصين (7.35.94)، في 15 ديسمبر 2010 في دبي).

6 أرقام قياسية في اليومين الأولين في بطولة العالم 2014 للسباحة في حوض صغير

وكانت الإسبانية ميريلا بلومنتي نجمة اليوم الأول بتسجيلها رقمين الأربعة: الأول في سباق 200م فراشة سجلت 1:59.61 دقيقة، محطمة رقم

على الرغم من إهداره 14 رمية ليوبرتلاند ترابيل باليزرن، سجل لاماركوس الديرنج 18 نقطة و 13 متابعة وساهم في قيادة فريقه إلى الفوز على ضيفه انديانا بيسرن بنتيجة 88-82 نقطة في ملعب مودا سنتر، أمام 19191 متفرجا ومتفرجة.

وشهدت المباراة مواجهة بين أنطوني ديفيس 22 عاما نجم بيليكانز الصاعد، وستيفن كوري نجم غولدن ستايت، لتعود الأفضلية إلى الأول بنسجيلة 30 نقطة و 15 متابعة 14 من 19 محاولة مقابل 19 نقطة و 11 تمريرة حاسمة لكوري 26 عاما، في ظل منافستهما على لقب أفضل لاعب في الدوري لهذا الموسم.

وتسارت هوشنو لنفسها الخميس بتسجيل رقم قياسي في سباق 100م ظهرها هو 55.03 ثانية، وحطمت بالتالي رقم اليابانية شيهو ساكاكي (55.23) في 15 نوفمبر 2009 في برلين).



الجنوب إفريقي لوكلو خلال سباق 100م فراشة



عبد اللطيف المناوي
menawy@gmail.com

من ذاكرة الاقتصاد والاستخبارات «النصر» للتصدير والاستيراد»

أشعر في هذه الأيام بأن عبثاً كبيراً يقع على عاتق جهاز المخابرات المصري في تأمين البلاد من الأخطار التي تهددها، إذ لم تمر مصر بما نمر به الآن من مخاطر محتملة من كل حدودها من الاتجاهات الأربعة، يضاف إلى ذلك تلك الحالة من التربص من قوى إقليمية ودولية للتغيير المصري الذي تمثل في الإطاحة بالإخوان في الثلاثين من يونيو 2013، والإطاحة بمخططات تستهدف المنطقة بأسرها، عندما أسقطوا رأس الطير في مصر فسقطت بالتالي الأزرع تبعاً. قرأت كتاباً صدر منذ عدة سنوات، رأيت أن أذكر به في هذا المقام وهذا التوقيت، الكتاب هو «تجربة للتاريخ - أسرار لم تنشر من قبل عن تجربة شركة النصر للتصدير والاستيراد».

الكتاب عبارة عن حوار طويل أجراه د. باسم عادل (مؤلف الكتاب) مع السيد محمد غانم، رجل المخابرات الشهير ومؤسس وأول رئيس لشركة النصر للتصدير والاستيراد، أهمية هذا الكتاب أنه يأتي في أيام يعود فيها الحديث مجدداً عن حدود الدور المصري في إفريقيا، والكتاب هو أول دراسة توثق تجربة شركة النصر في إفريقيا، وتاريخ شركة النصر وارتباطها بدوار وطنية باتت أمراً معروفاً للجميع. أسست شركة النصر للتصدير والاستيراد في عام 1958 كشركة قطاع خاص صغيرة برأس مال 25 ألف جنيه، ثم أتمت عام 1961 وزاد رأسمالها إلى مليون جنيه. وهنا بدأ نشاطها الحقيقي، بعد 6 سنوات فقط من هذا التاريخ، أصبح لشركة النصر للتصدير والاستيراد 25 فرعاً في إفريقيا وأوروبا والبلاد العربية، وفي السنة التالية لذلك أصبحت تمتلك أسطولاً للملح البحري بحمولة 215 ألف طن. وفي أواخر الستينيات أصبحت الشركة، وفق تقدير جامعة إلينوي الأمريكية واحدة من أهم 600 شركة على مستوى العالم، وقد وصل عدد العاملين فيها إلى 3500 موظف، بينما اعتبرها بنك «أوف أميركا» الشهير أنها بالنسبة إلى دول حوض المتوسط تعادل شركة ميتسوبيشي العملاقة في الحجم والقوة الائتمانية بالنسبة لليابان.

في عام 1958 عاد السيد محمد غانم من بيروت، بعد أن قضى هناك ثلاث سنوات في عملية خبائية مناهضة لحلف بغداد، وذلك عن غطاء شركة «النيل للإعلانات» التي عمل مديراً لفرعها في بيروت، وكان يريد أن يحظى بشيء آخر غير الغطاء الدبلوماسي يمكنه من القيام بعمله ذي الطبيعة السرية، وخاصة أن اسمه في عالم المخابرات كان معروفاً لكل الأجهزة الغربية، وجاءت في ذهنه فكرة تأسيس الشركة التي اتخذها غطاء لعمله، أصر على أن تكون تسميته شركة «النصر للتصدير والاستيراد» بنفس هذا الترتيب «التصدير» قبل «الاستيراد»، وذلك بهدف أن تشكل هذه الشركة انفتاحاً لمصر على أسواق العالم.

في هذا التوقيت - بداية الستينيات - كانت إفريقيا كلها تحت الاحتلال، باستثناء مصر وليبيا وتونس والمغرب، وكانت القارة السمراء مغلقة بالاستعمار والفكر المرض، ومغلقة على سفارات أربع دول فقط.. أميركا وبريطانيا وفرنسا و.. إسرائيل طبعاً.

ويبدو أن ذلك الوضع المعقد هو ما استفز السيد محمد غانم، فقرر اختراق قارة إفريقيا ومواجهة الأعداء هناك، وكانت البداية بإفريقيا الاستوائية قبل أن تتوسع الشركة لتمارس نشاطها في 25 دولة إفريقية أخرى.

كان الرعايا الأجانب من الدول الاستعمارية يرغبون في تصفية ممتلكاتهم بالدول الإفريقية المحتلة، استعداداً للعودة إلى أوطانهم، وذلك عن طريق بيعها، بشرط قبض الثمن في أوروبا، حيث كان من غير المضمون بالنسبة لهم الخروج بأي أموال من الدول الإفريقية المستقلة حديثاً.

واستغلت شركة النصر هذه الفرصة لشراء الأراضي والعقارات التي أصبحت في ما بعد مقال لشركة في قلب إفريقيا، ومنها بناية شركة النصر العملاقة في أبيدجان - عاصمة كوت ديفوار - وقد تحمس رئيس البلاد لهذا المشروع، لدرجة أنه شارك في وضع حجر الأساس للمبنى، وشارك في افتتاحه ومنح السيد محمد غانم وساماً رسمياً بدرجة رئيس وزراء.

ومن بين ما ذكره الكتاب أن أحد رؤساء الوزراء السابقين أراد بيع ذلك المبنى في أبيدجان بمبلغ أقل بكثير عن قيمته الحالية التي تقدر بالمليارات، وذلك لسداد ديون الشركة، وأن السيد محمد غانم قاد معركة في مجلس الشعب لمنع هذه «الكارثة».. ونجح في وقف البيع.



التدخين يؤثر في خصوبة الرجال



أكدت دراسة جديدة أن المدخنين الذكور أكثر عرضة لفقد الكروموسوم (واي) بثلاث مرات من غير المدخنين، ما قد يفسر السبب في إصابة الرجال بأنواع كثيرة من السرطان، وما ينجم عنها من وفيات بمعدلات غير متكافئة، مقارنة بالنساء. وتوصل الباحثون بجامعة أوبسالا في السويد من خلال الدراسة التي نشرت نتائجها في دورية «ساينس» إلى أن الكروموسوم «واي» الذي يلعب دوراً مهماً في تحديد الجنس وإنتاج الحيوانات المنوية يخف من خلايا الدم عند المدخنين بشكل أكبر مما لم يدخنوا مطلقاً، أو ألقوا عن التدخين.

ولأن الكروموسوم «واي» يوجد لدى الرجال فقط، فإن نتيجة الدراسة تطرح إجابة محتملة للسبب في أن التدخين من العوامل المؤدية إلى خطر ارتفاع إصابة الرجال بالسرطان، مقارنة بالنساء. وقال جان دومانسكي الأستاذ بجامعة أوبسالا، الذي شارك في الدراسة، يوجد ارتباط بين خطر شائع يمكن تجنبه، وهو التدخين،

مجموعة من الأمراض الخطيرة. والتدخين مسبب رئيسي للوفاة المبكرة بسبب أمراض القلب والجلطات وارتفاع ضغط الدم. وحلل فريق الدراسة بيانات أكثر من 6 آلاف رجل، مع الأخذ في الاعتبار أعمارهم وعاداتهم الدنية ومستويات الكوليسترول والحالة التعليمية واحتمالهم المشروبات الكحولية وعوامل أخرى صحية وسلوكية كثيرة. ووجد الباحثون أن فقد

والتحور البشري الأكثر شيوعاً، وهو فقد الكروموسوم «واي». وأضاف: «ربما يفسر هذا جزئياً السبب في أن الرجال بوجه عام تقل أعمارهم أعمارهم عن النساء، والسبب يكمن في أن التدخين أكثر خطورة على الرجال من النساء».

والتي جانب سرطان الرئة الناجم عن التدخين والقاتل في الغالب، فإن تدخين التبغ من العوامل الرئيسية للإصابة

أمريتستار، التي يعالج فيها المرضى، أن الحكومة تحاول فحص 45 مريضاً آخرين أجريت لهم عمليات في المخيم الموجود بولاية البنجاب. وقال بهالا: «يمكن أن يكون السبب استخدام أدوات غير مفعمة، مضيافة: ليست هناك فرصة أمامهم لاسترداد البصر». ولم ترد المؤسسة، التي أقامت المخيم، على اتصالات هاتفية لطلب التعليق، وكذلك المستشفى الذي أقيم فيه المخيم. (رويترز)

البدانة في الشباب تتعب بالمشيب

أبرزت دراسة نشرت نتائجها أمس، الجمعة، أن البدانة العادية والمفرطة من شأنها أن تقلص أمد الحياة المتوقع بـ8 سنوات، وأمد الحياة التي يتمتع بها الشخص المعني بصحة جيدة بـ9 عاماً. واعتمدت هذه الدراسة التي قادها الطبيب المتخصص في علم الأوبئة ستيفن غروف من جامعة ماكغيل الكندية، ونشرت نتائجها مجلة «ذي لانست ديايبيتس أند اندوكريولوجي»، على نموذج رياضي، استناداً إلى قاعدة واسعة من البيانات الأمريكية تشمل آلاف الأشخاص البالغين الذين تراوح أعمارهم بين 20 و79 سنة. وجاءت النتائج واضحة، كلما زادت نسبة البدانة لدى الأشخاص في مرحلة الشباب، كان الأثر السلبي على الصحة أكبر، وفق غروف. وأظهرت الدراسة أن البدانة مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما يشمل النوبات القلبية والجلطات الدماغية، إضافة إلى السكري، ما يؤدي إلى تقليص أمد الحياة المتوقع وسنوات العيش الصحي، بالمقارنة مع الأشخاص ذوي الأوزان الطبيعية، وفق غروف أيضاً. (أ ب)

الإهمال والتلوث يُعيان 15 هندياً

فقد 15 هندياً أبصارهم بعد أن استعمل طبيب معدات يشبهه في أنها ملوثة في إزالة المياه البيضاء من عيونهم في مخيم مجاني لجراحة العيون، في أحدث واقعة تبرز أخطار العلاج الطبي الرخيص في البلاد. وفتحت السلطات تحقيقاً مع المؤسسة غير الحكومية التي أقامت المخيم، والأطباء الذين أجروا العمليات، خاصة التي أجريت لعجائز، دون الرجوع إلى الهيئات الصحية الرسمية. وذكر راجيف بهالا، وهو جراح كبير يعمل لدى الحكومة بمدينة

أمريتستار، التي يعالج فيها المرضى، أن الحكومة تحاول فحص 45 مريضاً آخرين أجريت لهم عمليات في المخيم الموجود بولاية البنجاب. وقال بهالا: «يمكن أن يكون السبب استخدام أدوات غير مفعمة، مضيافة: ليست هناك فرصة أمامهم لاسترداد البصر». ولم ترد المؤسسة، التي أقامت المخيم، على اتصالات هاتفية لطلب التعليق، وكذلك المستشفى الذي أقيم فيه المخيم. (رويترز)

الحي اليهودي في روما... ثلاثي الأبعاد



أعيد بناء واحد من أقدم أحياء روما، الذي دمر في أواخر القرن التاسع عشر كجزء من مبادرة التخطيط الحديث للمدينة من جانب المملكة الإيطالية التي أسست حديثاً، وذلك باستخدام التكنولوجيا ثلاثية الأبعاد. وأصبح بإمكان زائري المتحف اليهودي في روما، والذي فتحت أبوابه أمس الجمعة، التنقل عبر أزقة القرون الوسطى المفقودة من الحي (الجيتو) اليهودي في المدينة عن طريق شاشات تعمل باللمس تستخدم كصور مستمدة من صور فوتوغرافية قديمة واللوان المائية.

وروما هي موطن واحدة من أقدم الجاليات اليهودية، حيث استوطن الأعضاء الأوائل للجالية المدينة قبل 2200 عام، لكن منذ عام 1550 إلى 1870 أجبر اليهود الرومان على العيش في منطقة معرضة للفيضانات بالقرب من نهر التيبر.

ولم يتمتع اليهود بحقوق المواطنة الكاملة إلا بعد أن تحررت روما من حكم البابوية، وتم ضمها إلى مملكة إيطاليا. وقر آنذاك الحكام الجدد في المدينة هدم مساحات كبيرة من الحي اليهودي لبناء حي أكثر صحة.

واليوم، أصبح الجزء المتبقي من الحي منطقة خلابة لجذب السياح في وسط المدينة وأضاف أنه «على عكس الجاليات اليهودية الأخرى، خصوصاً في أوروبا الشرقية، نحن ما زلنا نستطيع القول من نحن ومن أين أتينا». (د ب)

مواعيد الصلاة

04:04	الفجر
06:28	الشروق
11:39	الظهر
02:31	العصر
04:49	المغرب
06:11	العشاء

الطقس والبحر

العظمى	22
الصغرى	10
أعلى مد	12:37 ظهراً
أدنى جزر	11:14 مساءً
	06:07 صباحاً
	05:52 مساءً

الإعلانات:

شركة الجريدة للصحافة والنشر والتوزيع
تلفون: 1828111 فاكس: 22252537
البريد الإلكتروني: ads@aljarida.com

تصدر في الكويت عن شركة الجريدة للصحافة والنشر والتوزيع
الصاحبة - شارع فهد السالم - مبنى أسامة
تلفون: 22257036 / 22257037 - فاكس: 22257035 - ص. ب: 29846 صفاة 13159 الكويت
شكاوى التوزيع والإشتراكات: خدمة العملاء: تلفون: 1828111 - فاكس: 22252540

التوزيع:

شركة المجموعة التسويقية
للدعاية والإعلان والنشر والتوزيع ذ. م.
تلفون: 24919620 - فاكس: 24839487