



# محمد الصباح رداً على النجيفي: العلاقة مع العراق مرهونة بالقرارات الأممية

رحب بكلمة زبياري في الأمم المتحدة وبكلمات الأعضاء في مجلس الأمن



محمد الصباح متحدثاً إلى الصحفيين قبيل توجهه إلى تونس أمس (تصوير عبدالرحمن ذياب)

ورحب الشيخ محمد بالكلمة التي القاها وزير الخارجية العراقي هوشيار زبياري في الأمم المتحدة، وتأكيد تنفيذ ما تبقى من القرارات الدولية الخاصة بالكويت. كما أعرب عن سعادته بالكلمات التي ألقيت في اجتماع مجلس الأمن، إذ أكد الأعضاء ضرورة أن يستكمل العراق التزامه بتنفيذ جميع القرارات الدولية للخروج من الفصل السابع بشكل نهائي، لافتاً إلى أن الكويت في اتصال مستمر مع المسؤولين العراقيين للبحث عن رفات الأسرى والأرشفة الوطني الكويتي. وعن دعوة رئيس البرلمان العراقي أسامة النجيفي إلى حل هذه القضايا مع الكويت أخوياً، استغرب محمد الصباح الدعوة قائلاً: "استكمال تطبيقها يكون بتطبيق القرارات الأممية ولا أعرف إشلون يكون أخوياً".

أكد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية الشيخ د. محمد الصباح عدم وجود قضايا أو ملفات عالقة مع العراق، وقال إن العلاقة مع بغداد مرهونة بالقرارات الأممية 1956 و1957 و1958، المتعلقة بصندوق تنمية العراق وأسلحة الدمار الشامل وبرنامج النفط مقابل الغذاء، مشيراً إلى أن هناك قضايا يحتاج العراق إلى أن يستكمل تطبيقها "والكويت على استعداد تام لمساعدته في هذا الشأن". جاء ذلك في تصريحات أدلى بها الشيخ محمد في المطار أمس قبيل توجهه إلى تونس ضمن جولة عربية تشمل كذلك مصر والسودان لترؤس اجتماعات اللجان المشتركة بين الدول الثلاث، كون الكويت لا تزال تتراس القمة الاقتصادية الأولى.

بدر المشعان

شركات كويتية «تقتحم» قطر وأخرى تتحضر للفوز بمكاسب «موندنيال 2022»



عالمك في الـ 2011

## المالكي يحسم «معظم الحكومة» وقد يعلنها غير كاملة

● إيمان حسين  
والدفاع والأمن الوطني) إلى حين الاتفاق على من يتولاها. وكشف مصدر رفيع أمس أن المفاوضات بين الكتل السياسية أسفرت عن إبقاء حقيبة وزارة الخارجية للحالف الكردستاني المتمثل بالوزير الحالي

دمشق توسط قطر لتسويق مشروع حل لمواجهة القرار الاتهامي

## دستوريو الحكومة أكدوا إمكان الرد على استجواب المحمد

الصواعغ: مؤيدو «عدم التعاون» إلى 25 أو يتقلصون إلى 16

● فهد التركي ومحيي عامر وفهد الرمضان  
استمر الفريق الحكومي المكلف درس الاستجواب المقدم لسمو الشيخ ناصر المحمد رئيس الوزراء في درس محوره الوحيد تمهيداً لمناقشته في جلسة خاصة لمجلس الوزراء الأسبوع المقبل وقبل جلسة الاستجواب المقررة في 28 ديسمبر الجاري. وذكرت مصادر وزارية لـ «الجريدة» أن الخبراء

الدستوريين والقانونيين في الحكومة أكدوا إمكان الرد على المحور، مشيرة إلى أن التقرير النهائي حول الاستجواب سينتهي مع نهاية الأسبوع الجاري. وعلى الصعيد النيابي، توقع النائب فلاح الصواعغ أن يصل العدد المؤيد لكتاب عدم التعاون إلى 25 نائباً، أو يتقلص إلى 16، نافياً أن يكون نواب «إلا الدستور» قد بدأوا جمع التواضع الخاصة بعدم التعاون. وجددت كتلتا «العمل الوطني» و«التنمية»



إيغور إيفانوف-سام نان- فولغاغ إيشنغر\*

المنطقة الأوروبية الأطلسية أصبحت ونحن على مشارف عام 2011 بمنزلة درس في التخافضات الاستراتيجية، فعلى مدى الأعوام العشرين الماضية لم تشهد أي مساحة جغرافية سياسية مثل هذا التحول الدرامي الذي شهدته المنطقة الواقعة بين المحيط الأطلسي وبحال الأورال، ففي غضون سنوات حياتنا شهدنا تحولاً مرغوباً من أحلك أيام الحرب الباردة، حين كان اندلاع حرب تقليدية وثنوية مدمرة في أوروبا يشكل

169

## إهدى الكويت أغنية أو صورة أو فيديو في عيدها الـ 50

حمل إهدائك على wataniya.com/givekuwait وانتبهز فرصة الفوز بأجهزة iPad أسبوعياً بالإضافة إلى الجوائز الكبرى التالية:

- لأفضل أغنية: إنتاج أغنية مع الملحن عبدالله القعود ورحلة لحضور حفل غنائي عالمي تشمل تذاكر سفر وإقامة لشخصين
- لأفضل فيديو: المشاركة بإنتاج عمل سينمائي ورحلة إلى هوليوود تشمل تذاكر سفر وإقامة لشخصين
- لأفضل صورة: كاميرا DSLR مع رحلة خارج الكويت تشمل تذاكر سفر وإقامة لشخصين

www.wataniya.com/givekuwait

f You Tube t



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الطَّمِينَةُ انصَبِي فِي رَأْسِي وَأَرْضِي عَنِّي وَأَخْرَجِي

مَشَارِكَةَ الْعِزَاءِ

تتقدم  
رئيسة وأعضاء مجلس الإدارة  
وجميع العاملين في

مجموعة كوت الخنائية

بخالص العزاء من السيد

عماد جاسم الصقر

عضو مجلس الإدارة

وآل الصقر الكرام

لوفاة فقيدهم المغفور له بإذن الله تعالى

وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته  
ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ لِلْمُتَّوِّجَاتِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الطَّمِينَةُ انصَبِي فِي رَأْسِي وَأَرْضِي عَنِّي وَأَخْرَجِي

مَشَارِكَةَ الْعِزَاءِ

يتقدم

رئيس وأعضاء مجلس الإدارة والمدير العام  
وجميع العاملين في

الشركة المتحدة للمرطبات ش.م.ك.م

بأحر التعازي وخالص المواساة إلى عموم

آل الصقر الكرام

لوفاة فقيدهم المغفور له بإذن الله تعالى

وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته  
ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ لِلْمُتَّوِّجَاتِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الطَّمِينَةُ انصَبِي فِي رَأْسِي وَأَرْضِي عَنِّي وَأَخْرَجِي

مَشَارِكَةَ الْعِزَاءِ

رئيس وأعضاء مجلس الإدارة وجميع العاملين في

شركة المستقبل للاستثمار

يتقدمون بخالص العزاء وصادق المواساة إلى

آل الصقر الكرام

لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ لِلْمُتَّوِّجَاتِ

## مطيات

## الشريعان: «التحكم الوطني» بالربط الكهربائي الخليجي من أهم ركائز التكامل الخليجي

### الوزان: المشروع يعتبر حدثاً مرحلياً مهماً في تاريخ الوزارة

قال وزير الكهرباء والماء الدكتور بدر الشريعان إن مشروع ربط التحكم الوطني بمشروع الربط الكهربائي الخليجي يعد أحد أهم ركائز التكامل الخليجي بما يحققه من استقرار للنظام الكهربائي الخليجي.

وأضاف الوزير الشريعان في كلمة أثناء افتتاحه أمس مشروع ربط التحكم الوطني بالربط الكهربائي الخليجي أن المشروع يمثل قناة مهمة للتبادل الخليجي للطاقة الكهربائية بين دول المنطقة ما يؤدي إلى رفع كفاءة التشغيل والاستغلال الأمثل للطاقة المتاحة وفتح المجال للربط لدول خارج منطقة الخليج العربي.

#### مراكز التحكم

وأوضح إمكانية التواصل عبر المشروع مع مراكز التحكم الخليجية ومركز الربط الخليجي إضافة إلى استخدام تقنية متقدمة في المشروع بهدف زيادة سرعة نقل المعلومة واتخاذ القرار وتبادل المعلومة بكفاءة عالية.

ويشارك لسمو أمير البلاد والقيادة السياسية هذا الإنجاز للمشروع الحيوي الذي يعتبر أول مركز من نوعه في منطقة الخليج العربي انطلاقاً من حرص دولة الكويت على أن تكون سباقة في العمل على الانتهاء من المشروع بين دول الخليج.

#### الإنجازات التقنية

من جانبه، قال وكيل وزارة

افتتح وزير الكهرباء والماء د. بدر الشريعان مشروع ربط التحكم الوطني بالربط الكهربائي الخليجي مشيراً إلى أن المشروع يؤدي إلى رفع كفاءة التشغيل والاستغلال الأمثل للطاقة المتاحة.



الشريعان يطالع على خدمات المركز بحضور قياديي الوزارة (تصوير نوفل إبراهيم)

بينما يجري الان استكمال المشروع ليشمل الإمارات وعمان. يذكر أن حفل الافتتاح اشتمل على تقديم عرض مرئي من قبل الشركة المنفذة للمشروع كما استمع الوزير الشريعان إلى شرح مفصل عن المشروع وطرق تشغيله.

وتلبية الرؤى والتطلعات المنشودة لمستقبل أوطاننا.

#### ربط الشبكات

وذكر أن مشروع الربط الكهربائي الخليجي بدأ بربط شبكات البحرين والسعودية والكويت وقطر بشبكة كهربائية موحدة، تدار عبر مركز تحكم الربط الخليجي في "غوانا" بالسعودية علماً بأن تكلفة المرحلة الأولى بلغت 1212 مليون دولار،

والكهرباء والماء المساعد لمراكز المراقبة والتحكم ونظم المعلومات والرقابة المهندس علي الوزان ان مشروع ربط التحكم الوطني بالربط الكهربائي الخليجي يعتبر حدثاً مرحلياً مهماً في تاريخ الوزارة. وأضاف الوزان انه تم تنفيذ المشروع عبر تسليط الضوء على الجهود الحثيثة والإنجازات التقنية المتقدمة لإدارة النظام الكهربائي ما يحقق الدعم والمساهمة في انجاح الخطة التنموية للبلاد

يعتبر أول مركز من نوعه في منطقة الخليج العربي

## «الصحّة»: تطعيم 289 نزيلاً في «رعاية الصباحية» عقب إصابة 6 بإنفلونزا الخنازير

الحربي: 100 ألف شخص يموتون سنوياً بسبب تفاعلات الأدوية

#### عادل سامي

لا داعي لها، و 652486 حالة وفيات بأمراض القلب المختلفة، و 5538889 يموتون بأمراض السرطان سنوياً. وقال الحربي في تصريح صحفي إن التناغم بين العقل والجسد والروح يساعد في الشفاء من كل الأمراض، مشيراً إلى أن الأمراض المزمنة والمناعية والروماتيزمية والسرطان يمكن الشفاء منها عن طريق طب الطبيعة أو الطب الشمولي، مشدداً على أن لكل مرض علاجاً وشفاءً، وأن تناول الدواء مباشرة لأي مرض يعتبر مثل إغلاق جهاز إندار الدخان للحريق، وأخذ الدواء مباشرة بعد أي مرض غالباً لا يتعدى كونه إخفاء لأعراض المرض، ويعجز الدواء عن علاج أغلب الأمراض بل تتراكم الأمراض وتزيد حدتها لاحقاً.

وأشار إلى أن الطب الشمولي حقق نجاحات في علاج أمراض الربو والام الظهر والانزلاقات العضروفية والاعتناب وارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية والسكر بالدم، وارتفاع ضغط الدم وحصوات الكلى والروماتيزم وخشونة المفاصل، مضيفاً أن جسم الإنسان لديه قدرة ذاتية لشفاء نفسه ومهمة الطبيب تفعيل وتنشيط هذه القدرة.

#### تفاعلات الأدوية

من جانب آخر، أكد استشاري المصحات العلاجية العالمية رئيس اختصاص العلاج الطبيعي في وزارة الصحة سابقاً د. أحمد الحربي أن 100 ألف شخص يموتون سنوياً بسبب التفاعلات المضادة للأدوية، إضافة إلى 39 ألف إنسان يقفون بحالتهم سنوياً نتيجة عمليات جراحية

طعمت وزارة الصحة 289 نزيلاً في دور الرعاية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل في منطقة الصباحية بمحافظة الأحمد، وذلك كإجراء احترازي فور إصابة 6 من نزلاء دور الرعاية بإنفلونزا الخنازير بإنفلونزا الخنازير الأسبوع الماضي. وأوضحت السعيد في تصريح صحفي إصابة 6 نزلاء بالفيروس، حيث أبلغنا مستشفى الأمراض السارية بوجود 4 حالات إصابة، وأثناء التحري اكتشفنا إصابتين إضافيتين، مشيرة إلى أنه تم عزل هذه الحالات وعلاجها بمعرفة الصحة الوقائية في منطقة الأحمد الصحية ومستشفى الأمراض السارية والطاقت الطبي لدور الرعاية.

وأشار إلى أن الطب الشمولي حقق نجاحات في علاج أمراض الربو والام الظهر والانزلاقات العضروفية والاعتناب وارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية والسكر بالدم، وارتفاع ضغط الدم وحصوات الكلى والروماتيزم وخشونة المفاصل، مضيفاً أن جسم الإنسان لديه قدرة ذاتية لشفاء نفسه ومهمة الطبيب تفعيل وتنشيط هذه القدرة.

## إدخال دواء جديد لمرض السكري بديلاً عن «الأفانديا»

#### عادل سامي

كعلاج بديل لمرض السكري عن «الأفانديا». وقال العطار في تصريح صحفي إن إدخال دواء «جينوفيا» إلى المستشفيات الحكومية خطوة بحسب لوزارة الصحة إلا أنه أكد أن «جينوفيا» لا يمكن استخدامه كبديل عن الأنسولين ولكنه يعمل على تنشيط الأنسولين في وجود الجليكوز بعد الوجبات، لافتاً إلى أن أعراضه الجانبية بسيطة وتتمثل في الغثيان والصداع وأندساد الشبهة عند البعض أحياناً.

كشف رئيس وحدة السكري في المستشفى الأميري د. عبد النبي العطار عن أن وزارة الصحة بصدد إدخال دواء جديد لمرض السكري بديل عن «الأفانديا» الذي تم إيقافه مؤخراً بسبب آثار جانبية ضارة تحدثها تناولها، لافتاً إلى أن الاسم العلمي للعقار الجديد هو «بيو جليزيون»، مضيفاً أن الوزارة ما زالت تبحث إدخاله إلى المستشفيات

## صفر يصدر قرارات بإشهار الجمعية الكويتية للأسرة والميرتين خيريتين

أصدر وزير الأشغال العامة ووزير الدولة لشؤون البلدية ووزير الشؤون الاجتماعية والعمل بالإنابة الدكتور فاضل صفر قرارات بإشهار الجمعية الكويتية للأسرة المثالية والمبرة الكويتية للتنمية الأسرية ومبرة الكوثر الخيرية.

وقالت وزارة الشؤون في بيان صحفي إن جمعية الأسرة المثالية تهدف إلى العناية والرعاية بالأسرة الكويتية بأفضل السبل العلمية وأحدث الاتجاهات التربوية ودعم ورعاية وتوعية الأسرة الكويتية ولأسيما الأسس الأخلاقية والنفسية والتربوية والاجتماعية.

وأضافت ان الجمعية تهدف أيضاً إلى تعزيز القيم الإيجابية للأسرة في المجتمع الكويتي واستثمار الطاقات في مجالات مثمرة لتحقيق التنمية الاجتماعية والعمل على الوصول بالتوعية الأسرية إلى أفراد الأسرة ككل بنشئ الوسائل المتاحة بغية خلق المودة والرحمة والتماسك والاستقرار بالتعاون مع الهيئات الرسمية والأهلية الأخرى.

وفي بيان صحفي آخر استعرضت وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل أهداف المبرة الكويتية للتنمية الأسرية التنمية الثقافية والاجتماعية ومنها إقامة الأنشطة الاجتماعية من دورات رياضية ومناسبات دينية وتوثيق العلاقات الأسرية بإقامة برامج وتدريبات ما قبل الزواج بغية تقليل فرصة حدوث مشكلات بين الزوجين. وبيئت أن أهداف المبرة تتعدى ذلك إلى تنمية الثقافة بين الصغار والكبار عبر برنامج كيف تقرا وتكتب وتنمية القيم بين الأبناء والوالدين وتنمية الموهبين من فئة الشباب والتوعية بثقافة الاستقرار الأسري عبر توثيق الروابط الاجتماعية والانسجام والتعاون والتألف والرعاية الأسرية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِإِذْنِ اللَّهِ وَالْمَشْرِعَةِ الْحَنِيفِ وَالْجَمِيلِ

# مُشْرَكَةُ الْكُفْرَاءِ

## شركة

### هاشم الشخص وشركاه

يتقدمون بأحر التعازي القلبية وخالص العزاء والمواساة إلى

# آل الصقر الكرام

لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

# وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِإِذْنِ اللَّهِ وَالْمَشْرِعَةِ الْحَنِيفِ وَالْجَمِيلِ

# مُشْرَكَةُ الْكُفْرَاءِ

تتقدم أسرة

## الجريدة.

ALJARIDA

بأحر التعازي القلبية وخالص العزاء والمواساة إلى

# عائلي البسام والصالح

لوفاة المرحوم

# محمد علي محمد البسام

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

تعليم الأحمدى  
الثانوي يبحث الخطة  
الاستراتيجية للمدارس  
بالمنطقة

ضمن أنشطة وفعاليات مكتب التعليم الثانوي بمنطقة الأحمدى التعليمية عقدت الأستاذة فاء الأستاذ مراقب التعليم الثانوي بالمنطقة الاجتماع الثالث مع مديري ومديرات المرحلة. وبدأ الاجتماع بالتصديق على محضر الاجتماع الثاني، ثم انتقل الحديث إلى إعادة تشكيل اللجان وما توصلت إليه من نتائج وورش عمل.

ثم انتقل الحديث إلى بعض المشاريع التي اطلعت عليها خلال الزيارة والتي تستحق الذكر والإشادة مثل ثانوية الظهر وثانوية الصباحية - بنات ، تلا ذلك مناقشة الخطة الاستراتيجية التطويرية ومدى جاهزيتها في المدارس ومراسل وصول هذه الخطة، ثم التطرق إلى دليل المدارس المتميزة وأهميته بمكتب مدير المدرسة.

الحمداد: «أمانة الأوقاف» دعمت خلال السنوات الماضية حوالي 40 مشروعاً للمعاقين افتتح ملتقى «قف وفكر في الوقف رعاية للفئات الخاصة»

محمد راشد

دعمت الأمانة العامة للأوقاف من خلال إدارتي الصناديق الوقفية والمشاريع الوقفية لرعاية المعاقين والفئات الخاصة خلال السنوات الماضية ما يقرب من 40 مشروعاً من المشاريع الخاصة بتلك الشريحة.

أكد نائب رئيس مجلس الوزراء للشؤون القانونية وزير العدل وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية المستشار راشد الحمدان أن "لدى الأوقاف الخاصة في مجتمعنا أهمية كبيرة فهم يحظون من قبل الدولة ومؤسساتها المختلفة بتقدير واهتمام يشهد له الجميع على مستوى دولة الكويت". وأضاف الحمدان في كلمته خلال افتتاح الملتقى الوقفي السابع عشر الذي تنظمه الأمانة العامة للأوقاف تحت شعار "قف وفكر في الوقف رعاية للفئات الخاصة" برعاية سمو ولي العهد، أن "الأمانة العامة للأوقاف أنشأت مركز الكويت للتوحد في عام 1994، وصدر قرار وزاري رقم 5 بتاريخ 20/5/2010 بتحويله إلى إدارة ضمن الإدارات التابعة للأمانة العامة للأوقاف، وهو من المراكز الرائدة في مجال العناية بإعانة التوحد على مستوى الشرق الأوسط، إذ يطبق المركز برامج تربوية وعلاجية متخصصة تؤدي إلى تحسن في سلوك أطفال التوحد بهدف مجيهم والاستفادة بهم في المجتمع"، مشيراً إلى "دعم الأمانة العامة للأوقاف من خلال إدارتي الصناديق الوقفية والمشاريع الوقفية لرعاية المعاقين والفئات الخاصة خلال السنوات الماضية حتى عام 2010 ما يقرب من 40 مشروعاً من المشاريع الخاصة بتلك الشريحة، إذ توزع دعم الأمانة ما بين جمعيات أهلية ونفع عام ووزارات وجهات حكومية وشمل كلا من النادي الكويتي للصمم، مركز الأطراف الصناعية، جمعية مركز العلاج الطبيعي، جمعية

المكفوفين، الجمعية الكويتية لرعاية المعاقين، المجلس الأعلى لشؤون المعاقين، مركز الخرافي للأطفال المعاقين، مركز تقويم وتعليم الطفل، مركز التدخل المبكر للأطفال المعاقين، وجمعية الإصلاح الاجتماعي وغيرها من المجالات، ما يؤكد العناية الفائقة والاهتمام الكبير اللذين توليهما الأمانة العامة للأوقاف لرعاية الفئات الخاصة وذوي الاحتياجات على مستوى دولة الكويت".

تجارب رائدة

وتابع: "لقد جمعت الأمانة العامة للأوقاف ومن خلال ملتقائها السابع عشر برعاية سمو ولي العهد الشيخ نواف الأحمد، بين خبيرين أو مبرزين، إذ يأتي هذا الملتقى استكمالاً لبرنامج الملتقى الوقفي السادس عشر لتأكيد سبق الأمانة في التركيز والاهتمام بشريحة الفئات الخاصة وإبراز دورها الإيجابي في تنمية المجتمع، إلى جانب بيان دور الوقف في رعاية تلك الفئات الخاصة، من خلال برامج الدمج التعليمي وتطوير منهج علاجي باللغة العربية لهم، وتقديم تجارب رائدة في تسويق مشاريع الفئات الخاصة من خلال مشروعات الوقف التنموية والاجتماعية المختلفة"، مؤكداً أن "الوقف سنة نبوية شريفة، لها من الأجر والثواب الجزيل عند الله عز وجل، لكونه أحد أعمال الخير التي يستمر ثوابها لصالح العبد، وإذا كانت المؤسسات العامة الخدمية والدينية تتمايز في ما بينها بما

تملكه من كيان مؤسسي يدفع بها إلى التائق والإبداع وتحقيق رسالتها الخيرية المجتمعية التي أنشئت من أجلها، وليس من الإجراء القول أن الأمانة العامة للأوقاف بدولة الكويت بتجربتها الرائدة في مجال الوقف والنهوض به في مختلف المجالات وعلى مستوى دول العالم العربي والإسلامي تعد نموذجاً مميزاً ودليلاً عملياً على إنجازات الوقف ودوره الإيجابي في المجتمع، بفضل إسهاماتها الخيرية المتنوعة من خلال ريع الوقف، الذي يستهدف تحقيق العدالة الاجتماعية والتنمية المجتمعية، من خلال تفعيل توظيف عوائد الوقف المالية والاستثمارية لكثير من المشاريع الصحية والاجتماعية والتعليمية والدينية وغيرها، بما يعود بالفائدة المرجوة على مختلف الشرائح وتلبية احتياجاتهم في المجتمع".

شعور وجداني

من جانبها، قالت ممثل ضيوف الملتقى صاحبة السمو الملكي الأميرة دانية بنت عبدالله بن سعود آل سعود أن "معنى التعاون الخيري والتكافل الاجتماعي في الإسلام أن يتضامن أبناء المجتمع ويتساندوا في ما بينهم سواء كانوا أفراداً أو جماعات، حكماً أو محكومين على اتخاذ مواقف إيجابية لرعاية اليتيم والمعاق ومواساة المنكوب بدافع من شعور وجداني عميق ينبع من أصل العقيدة الإسلامية، مشددة على "ضرورة التركيز على المحاور الرئيسية التي يتناولها الملتقى، وعمق شعار الملتقى كدعوة للأفراد ومؤسسات المجتمع كافة بدعم الفئات الخاصة، من خلال تحويل الحلول الإبداعية لمشاكلهم إلى واقع ملموس متمثلاً في تأسيس الوقفيات الخاصة بهم". وأضافت أن "الهدف الأساسي الذي نسعى إليه في ملتقانا هذا هو بناء شراكات استراتيجية مع الأجهزة الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني ذات الصلة للتكامل في تحقيق الأهداف المشتركة المتعلقة بتفعيل حقوق واحتياجات ذوي الاحتياجات الخاصة، إضافة إلى ضرورة إعداد حملة إعلامية مكثفة ومدروسة في وسائل الإعلام المختلفة، لتعريف بأهمية الوقف لدعم ذوي الفئات الخاصة، وإعداد قانون تشدد فيه العقوبة على كل من يعتدي على أموال الأوقاف والحد من ظاهرة تحريف أراضي الوقف، ومتابعة تحصيل عوائد الوقفيات".

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ انصِبْ إِلَى الَّذِينَ يَرْضَوْنَ  
فِي عِبَادَةِ اللَّهِ مَا فِي الْأَرْضِ  
مَسْكَةً اللَّهُ الْعَلِيِّ

مشرك الكرماء

رئيس وأعضاء مجلس الإدارة وجميع العاملين في

الشركة الأهلية للتأمين

يتقدمون من

السيد / عماد جاسم الصقر

عضو مجلس الإدارة

وآل الصقر الكرام

بأصدق التعازي القلبية والمواساة

لوفاة الفقيد المغفور له بإذن الله تعالى

وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

اللهم إنا لله وإنا إليه راجعون



الحمداد يسلم شهادة لأحد المكرمين (تصوير جهاد صالح)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ انصِبْ إِلَى الَّذِينَ يَرْضَوْنَ  
فِي عِبَادَةِ اللَّهِ مَا فِي الْأَرْضِ  
مَسْكَةً اللَّهُ الْعَلِيِّ

مشرك الكرماء

يتقدم

خليل أحمد ريان وأولاده

(إبراهيم - محمد - مروان - وليد - وسيم)

بأحر التعازي القلبية وخالص العزاء والمواساة إلى

السيد / محمد جاسم الصقر

وعموم

آل الصقر الكرام

لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

اللهم إنا لله وإنا إليه راجعون

«المحاميين» تفوز بالمركز الأول في جائزة «شايو» العيسى: الجمعية تمثل دورها عبر التاريخ بالمطالبة بالحريات وسيادة القانون

فازت جمعية المحامين الكويتية بالمركز الأول في جائزة "شايو" الممنوحة من مفوضية الاتحاد الأوروبي، وتسلم الجائزة رئيس جمعية المحامين الكويتية السابق عمر العيسى من مقر الاتحاد الأوروبي بالرياض بحضور عدد من السفراء وأعضاء السلك الدبلوماسي وجمعيات النفع العام المهتمة بحقوق الإنسان في السعودية. وقال العيسى لـ"كونا" أمس إن جائزة "شايو" الدولية هي جائزة يقدمها الاتحاد الأوروبي للهيئات والمنظمات والأفراد المهتمين بحقوق الإنسان. وأضاف أن لجمعية المحامين الكويتية دوراً بارزاً في الاهتمام بقضايا الإنسان من خلال تنظيمها لمؤتمر المرأة والقضاء الذي كان من أعداد وتنظيم المحامية نضال الحميدان خلال شهر مايو الماضي، مبيناً أن الجمعية شاركت بهذه المسابقة الدولية على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي. وقال إن الجمعية هي من أقدم جمعيات النفع العام بالكويت وتمثل دورها عبر التاريخ بالمطالبة بالحريات وسيادة القانون والدفاع عن حقوق المرأة نظراً لثقافة وتطور المرأة في الكويت. وبين أن الجمعية كانت من الأوائل الذين طالبوا بالحقوق للمرأة في الانتخاب والترشيح قائلاً: "أقمنا لذلك العديد من الندوات والبيانات التي تؤكد حقها القانوني في ذلك باعتبارها نصف المجتمع ومكملة له



## مَشْهُدُ الْكَرَامِ

يتقدم

رئيس مجلس الإدارة والإدارة التنفيذية وجميع العاملين في

## شركة المجموعة التسويقية

للدعاية والإعلان والنشر والتوزيع

بأحر التعازي القلبية والمواساة إلى

السيد / محمد جاسم الصقر

وعموم آل الصقر الكرام

لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

## وَأئِـل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته  
ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

## الخضري: نرفض الطعن في ذم العاملين بـ«التطبيقي»

التطبيقي غالبيتهم كويتيون ويقدمون خدمات كبيرة لأكثر من 40 ألف طالب وطالبة وأكثر من 2000 عضو هيئة تدريس وتدريب وإداريين، ومن الطبيعي أن يكون في هذا الجهد البشري الكبير بعض الأخطاء غير المقصودة، وإصلاحها يتطلب بالتأكيد بعض الوقت، أما الطعن بالذم واتهام الناس بالباطل فهذا أمر آخر لم نعتد عليه في الكويت وليس من شيم أهلها.

أن يرمي الناس بالباطل، فالعاملون في هذه الإدارة أهلنا وإخواننا وديهم أسر وأبناء ومن غير اللائق تشويه سمعتهم بهذه الصورة بكلام مرسل وبدون دليل، بحيث بدأت تطلق تعابير ومفردات غير صحيحة بعيدة عن الاختلاف الصحي في وجهات النظر داخل العمل الوظيفي، وأصبح يدينهم الدخول في الحياة الخاصة للعاملين بها التي لا يجب الاقتراب منها، وبين أن العاملين في الإدارة المالية في

وصف رئيس قسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية الأساسية د. بدر الخضري التصريحات التي تخرج بين فترة وأخرى للطعن في ذم بعض العاملين في الإدارة المالية بالتطبيقي بـ«العبث ولا تستند إلى دليل».

وقال في تصريح صحفي «إن الطعن في ذم الناس أمر مرفوض ولا يجوز شرعا ولا أخلاقا، فمن لديه دليل على وجود تجاوزات عليه واجب أن يتقدم بها إلى النيابة العامة لا



أحمد معرفي

## «اتحاد أميركا» يطلق موقعه للأنشطة الشتوية

في الهيئة الإدارية للاتحاد الوطني لطلبة الكويت فرع الولايات المتحدة الأميركية سعد الزامل المبتعثين إلى المشاركة في الأنشطة للتواصل مع زملائهم الطلبة في أميركا من خلال وجودهم بالكويت، مشيرا إلى أن الطلبة المقبلين على الدراسة في الولايات المتحدة عليهم الحضور والمشاركة في هذه الفعاليات ليتسنى لهم الاحتكاك مع زملاء المستقبل حيث إن هذه الأنشطة هي الوسيلة المثلى لتحقيق هذا الغرض.

أعلن نائب رئيس الهيئة الإدارية للشؤون الإعلامية في الاتحاد الوطني لطلبة الكويت - فرع الولايات المتحدة الأميركية - أحمد معرفي افتتاح الموقع الرسمي للأنشطة الشتوية الذي يحتوي على ساعات الدوام الرسمي للاتحاد في المقر الكائن في المنطقة الحرة مع تغطية بالصور والفيديو وتغطية صحافية لفعاليات المؤتمر السابع والعشرين الذي أقيم في مدينة ميامي بولاية فلوريدا، ويديره دعا رئيس اللجنة الطلابية

## Australian College of Kuwait Presents



## Mastering Business Administration in 10 days

A rigorous and crucial course for managers and those seeking managerial positions.

### Learning Objectives:

- Financial statements
- Effective marketing plans
- Develop corporate strategies
- Present value concept
- Quantitative techniques to evaluate projects and teams
- MBA and business terminologies
- Organizational Behavior Understanding

### Upcoming Programs:

- Human Resources Management
- Customer Service and Communications
- Health and Safety

### For more information please contact us at:

Hotline: 1 828 225 Mobile: 67783085  
Telephone: +965 2537 6111 EXT: 4222 Fax: +965 2537 5472  
E-mail: corp-training@ack.edu.kw  
www.ack.edu.kw



الكلية الأسترالية في الكويت  
Australian College of Kuwait

Corporate Training

## CENTER for CONTINUING EDUCATION

The Center for Continuing Education (CCE) offers programs and services which complement those of the College of Arts and Sciences and the Intensive English Program at AUK. CCE offers programs throughout the year. The majority of programs are offered at AUK, but some may be in off-campus facilities.

*Learning Never Ends...*

Telephone: 1-802040 / (+965) 2224-8399, Ext: 123, 124 / Direct: (+965) 2224-8398

E-mail: cce@auk.edu.kw

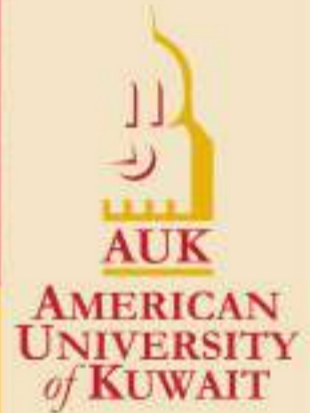
www.auk.edu.kw/cce/index.html

COURSES  
EXAM PREPARATION  
WORKSHOPS  
CERTIFICATE PROGRAMS

Sunday - Thursday  
Saturday

8:00 AM - 8:30 PM

10:00 AM - 1:00 PM



AMERICAN  
UNIVERSITY  
of KUWAIT



We  
got  
GUSTED

As students, we expect certain things from our university: high educational standards, a strong degree and the ability to land our dream jobs upon graduation. Looking back, we realize that it's the things we didn't expect that made all the difference; an environment that defines our personalities, technological advancement to match the ever-changing world around us and an understanding of our needs, our interests and our future. GUST went beyond our expectations. That's what got us here, made us who we are and made us proud to be a part of GUST. Our university, for life.



جامعة الخليج  
GUST  
للعلوم والتكنولوجيا

جامعة للحياة

www.gust.edu.kw | 188 66 44 - 25307000

**Berlitz**

Languages for life  
Say it like you live there!!!

130 Years  
Innovation

Dedicated. Passionate. Knowledgeable.

• الإنجليزية • الفرنسية • الإسبانية • اليابانية • الفارسية  
• العربية • الإيطالية • الألمانية • الصينية

دبلوم إدارة الأعمال بالإنجليزية  
كورسات لتقوية المهارات الشخصية للمحترفين

اتصل الآن لتتصل على عرضنا الخاص

Berlitz Language Institute - Kuwait (http://www.berlitz.com)

Head Office: Bneid Al Gar Tel: +965 2254 2212 / 2251 2533

Al Qurain Tel: +965 2547 1212 / 2251 2533

## إكسر حاجز الخوف THE ENGLISH TRACK

دورة تدريبية في اللغة الإنجليزية 9 أشهر متطورة تهدف إلى كسر حاجز الخجل والخوف عند التحدث مع الآخرين و الشعور بالإرتياح تجاه تدريب اللغة الإنجليزية

infocenter  
Training Institute

182  
239 29 250





## النفيسي: تطوير البرامج الدراسية من أهم أولوياتي

أحمد الشمري

استقبل مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د. عبدالرزاق النفيسي المهنيين بمناسبة تعيينه بهذا المنصب، وذلك في ديوان عام الهيئة.



النفيسي خلال استقباله المهنيين وبجانبه الرفاعي

التطبيقي والتدريب، وبارك رئيس رابطة أعضاء هيئة التدريس للمكليات التطبيقية د. معدي العجمي للدكتور النفيسي لتوليته عمله مديراً للهيئة، متمنياً له مسيرة مليئة بالإنجازات والتطورات، ومؤكداً في الوقت ذاته أن الرابطة تتمد يد العون للمدير الجديد في تطوير البرامج الأكاديمية وحل القضايا العالقة ومعالجتها. وقال مساعد

وأنا جدا سعيد بأنني سأعمل مع إخوة لي وزملاء عملت معهم سابقاً عندما كنت عميد كلية ونائب المدير، ثمناً حضور الحفل من وسائل إعلام وهيئة تدريسية وتدريبية وعاملين في الهيئة لوجودهم في الحفل شاكرًا في الوقت ذاته الجهود الحثيثة التي قام بها د. يعقوب الرفاعي في خدمة الهيئة وتحقيق نهضتها في جوانب مختلفة. وبدوره، قال مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب السابق د. يعقوب الرفاعي "أنا سعيد بهذا اليوم بمناسبة تسلم د. عبدالرزاق النفيسي منصبه الجديد الذي تزامنت معه مرتين الأولى عندما كنت مديراً لإدارة التطوير وكان وقتها عميداً لكلية العلوم الصحية والمرتبة الثانية لما كنت عميداً لكلية الدراسات التجارية، وكان هو نائب مدير عام الهيئة، متمنياً التوفيق له في مسيرته لخدمة البلاد من خلال الهيئة العامة للتعليم

أعلن مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د. عبدالرزاق النفيسي أن تطوير البرامج الدراسية لكليات ومعاهد الهيئة والتدريب على الجانب الأكاديمي لعضو هيئة التدريس وعضو هيئة التدريب أبرز أولوياته التي سيسعى إلى تحقيقها ورسماً على أرض الواقع. وقال النفيسي خلال استقباله المهنيين من أسرة الهيئة وأعضاء هيئة التدريس والتدريب والأكاديميين والإداريين بمناسبة منصبه مديراً عاماً للهيئة في ديوان عام الهيئة صباح أمس "سنعلم على عدم النظر لقضايا جانبية كي لا تشغلنا وسنركز على رفع اسم الهيئة عالياً لتقديم لسوق العمل مخرجات ذات كفاءة عالية تخدم سوق العمل وتحقق التنمية للبلاد"، مضيفاً "لقد سعدت بهذا الحفل الجميل والحضور الذي حرص على مصافحتي وتهنئتي،

سعيد لتولي زميلي النفيسي منصبه الجديد

يعقوب الرفاعي

للتسجيل، لافتاً إلى إقبال الطلبة أمام مكاتب القبول والتسجيل وأن المكاتب تقوم بإرشاد الطلبة وعمل دورها على أكمل وجه في توجيه الطلبة في استقبال الطلبة لإكمال إجراءات القبول والتسجيل. ودعا الطلبة إلى الالتزام بمواعيد مراجعة مكاتب القبول واحضار الأوراق المطلوبة، مبيناً أن الهيئة ستقبل جميع الطلبة المستوفين للشروط، متمنياً لهم التوفيق والسداد في حياتهم الأكاديمية.

أكد مساعد العميد للقبول والتسجيل في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب على المطاوعة أن عملية التسجيل للانتحاق بكليات ومعاهد الهيئة للفصل الثاني، في اليوم الأول سارت بكل يسر وهدوء دون أن يصيبها أي نوع من العراقيل. وبين المطاوعة لـ"الجريدة" أن هناك إقبالاً على التسجيل خلال فترة الظهيرة على موقع الهيئة، وأن الموقع ما زال يستقبل الطلبة المستجدين والمحولين

المطاوعة

لـ الجريدة :

تسجيل الفصل

الثاني يسير بسلاسة

## وائل الصقر... شخصية لن تتكرر



المرحوم - بإذن الله - الصقر والعلي في لقاء سابق

فقدت الكويت الجمعة أحد أبنائها البررة وأهم العقليات الاقتصادية والنشطة في مجال التجارة الحرة والتي يصعب أن تتكرر، فقد ودعت الاقتصاد الكبير وائل الصقر وهو في قمة عطائه، لقد رحل صاحب القلب الأبيض والابتسام الدائمة، لقد دفعني المصادفة إلى معرفته عن قرب عندما كلفت من قبل الرئيس السابق لوحدة الدراسات الآسيوية اليابانية د. عبدالله سهر، وكان ذلك في مارس 2008 حيث اتصلت به وكان في رحلة عمل لإيطاليا وعرضت عليه تقديم ندوة وحلقة نقاشية بعنوان "الانفتاح الكويتي نحو آسيا" فلم يتردد بل لم يتوان عن خدمة جامعة الكويت ووعدي بتأجيل كافة التزاماته الخاصة ورحلاته المكوكية من أجل التحضير والإعداد لهذه الندوة، وقد كانت ثرية بمعنى الكلمة فقد وفق وحاضر بها وكأنه أستاذ محاضر بأعرق الجامعات تقدم الإحصاء والأدلة المدعمة لآرائه وكان بصر على أن السنوات المقبلة هي سنوات النور الآسيوية لذا على الكويت الاتجاه نحو الانفتاح شرقاً وبالأخص اليابان والصين وسنغافورة حيث الاستقرار الاقتصادي والأدلة كثيرة ومنها الأزمة الاقتصادية التي عصفت بأوروبا والولايات المتحدة بل وانهارت اقتصادات دول كثيرة بسبب الاعتماد على اقتصاد معين، وكان يكرر نجاح فكرة صاحب السمو الشيخ صباح

الأحمد ورئيس مجلس الوزراء سمو الشيخ ناصر المحمد بالنوجه وزيارة دول شرق آسيا وضرورة الانفتاح اقتصادياً على هذه الدول فكان من المناصرين للأفكار الناجحة الذي ينظمه مركز الدراسات الاستراتيجية والمستقبلية بجامعة الكويت بالتعاون مع مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية للعام الجامعي 2010/2011، خلال الفترة من 20 إلى 22 ديسمبر الجاري. وفي هذا الصدد، أعلن مدير مركز الدراسات الاستراتيجية والمستقبلية بالجامعة د. يوسف غلوم أن هذا المؤتمر يعقد في فترة تغيرات شملت جميع جوانب الحياة فيها على المستوى السياسي والاقتصادي والاجتماعي في مجتمعات الخليج، ما ساهم في ظهور مجتمعات تحويلية جديدة بجوانبها المختلفة، مشيراً إلى أن الحاجة بدأت ماسة إلى مزيد من البحوث والدراسات التي تتناول تلك التغيرات بطرق علمية رصينة. وأكد أن مساهمة جامعة الكويت ممثلة في مراكزها المتخصصة نبعت أهمية هذا المؤتمر الذي يتمحور حول الأنبيات والعوامل والتأثيرات لتلك التغيرات المتسارعة التي مرت بها مجتمعات الخليج بشكل عام، والمجتمع الكويتي بشكل خاص.

سحر الصلبي  
وحدة الدراسات الآسيوية اليابانية  
كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت

مشاركة عزاء

رئيس وأعضاء مجلس الإدارة  
وجميع العاملين في

شركة إي بلا لاستشارات الكمبيوتر

يتقدمون بخالص العزاء وصادق المواساة من

آل الصقر الكرام

لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الضفيد بواسع رحمته

ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ ارْجِعُوا إِلَى رَبِّكُمْ رَاغِبِينَ مُرْقِنِينَ  
فَأَدْحِلُوا فِي عِمَارِي وَأَدْحِلُوا فِي بَيْتِي

مشاركة عزاء

مدير عام شركة بنانا ميديا للدعاية والإعلان

حسن عارف برجعي

وجميع العاملين بالشركة

يتقدمون بأحر التعازي القلبية والمواساة من

عموم آل الصقر الكرام

والسيد / محمد جاسم الصقر

لوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الضفيد الغالي

بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته مع الأبرار والصديقين

وأن يلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

إِنشَاءً مِنَ اللَّهِ وَرَبِّ الْيَوْمِ الْآخِرِ























طوى عام 2010 أوراقه مصحوباً بحراك إبداعي واسع رافقه ظهور مؤسسات جديدة تتبنى الإبداع البصري.



شهدت القنوات الفضائية في الـ 2010 ازدهاماً في أعمال درامية خليجية بمستويات متفاوتة لم تخل من الانتقاد.



ليست السعرات الحرارية العالية العنصر الأهم لتحضير أطباق لذيذة... إليكم لائحة بأشهى الأطبعة وأكثرها صحة.



استقرار سياسي وأنظمة اجتماعية عادلة ونوعية حياة جيدة... هل تستمر هذه الحال في الدول الأوروبية خلال عام 2011؟

tawabil

# توابيل

الاثنين 20 ديسمبر 2010 م / 14 المحرم 1432 هـ  
العدد 1116 9 صفحات  
www.aljarida.com

## أنجيلينا جولي تخطط لمغامرة في «الكريسماس»

أعلنت النجمة الأميركية أنجيلينا جولي أنها خطت لعيش مغامرة مميزة مع عائلتها خلال عيد الميلاد. ونقل موقع بيبول الأميركي عن جولي قولها في مقابلة إذاعية رداً على سؤال عما تنوي القيام به مع عائلتها في العيد: «سنسافر مع الأولاد ونختار عشوائياً مكاناً ما في العالم»، وأضافت «سنسافر ونعيش مغامرة لأن هذا ما نحب القيام به»، وأكدت أنها انتهت من شراء كل هدايا أطفالها الستة، وهي «جاهزة للتسليم». يُشار إلى أن جولي تزوج حالياً لفيلمها الجديد «السائح» مع النجم الهوليوودي جوني ديب.

(لوس أنجلس - يو بي أي)

## فلك

### الحمل

21 مارس - 19 ابريل

**مهنياً:** لا تتحمل كلمة في غير محلها وتُفهم ذلك بوضوح للجميع.  
**عاطفياً:** شخص ما يخطف قلبك الذي يدق بجنون.  
**اجتماعياً:** لا تقرأ مواقف الآخرين بتحليلك الشخصي البعيد عن الموضوعية.  
رقم الحظ: 20.

### الميزان

23 سبتمبر - 23 اكتوبر

**مهنياً:** لا تدع خيبتك في مشروع تصيبك بالإحباط فتمتد مشاريع أخرى بانتظارك.  
**عاطفياً:** تشعر بالقوة بسبب وقوف الحبيب إلى جانبك.  
**اجتماعياً:** لا تتراجع عن موقفك لصالح أفراد لا يفقهون في الصداقة شيئاً.  
رقم الحظ: 12.

### الثور

20 ابريل - 20 مايو

**مهنياً:** تحتاج إلى تعاون الزملاء بشكل أو بآخر فلا تتصرف بتعجرف معهم.  
**عاطفياً:** لا تدع الحبيب يتخبط في حيرته، إقطع دابر الشك لديه باليقين.  
**اجتماعياً:** حل المشاكل بعد انفجار أزمة عائلية يحتاج إلى مجهود كبير، إنتبه إلى هذه الحقيقة كي لا تتورط أكثر.  
رقم الحظ: 31.

### العقرب

24 اكتوبر - 22 نوفمبر

**مهنياً:** التقنية التي تتبعها في العمل تنال إعجاب المسؤولين الذين يقدرون إبداعك.  
**عاطفياً:** لست مرغماً على تحفل الذل. إن كان الحبيب لا يحترمك أهجرك.  
**اجتماعياً:** نصيحة بسديها إليك أحد الأصدقاء تغير حياتك نحو الأفضل.  
رقم الحظ: 5.

### الجوزاء

21 مايو - 21 يونيو

**مهنياً:** تنتقل إلى مربع أكثر حظاً يجلب لك نجاحات كثيرة.  
**عاطفياً:** أجواء من التفاهم بينك وبين الحبيب تؤدي إلى مصالحة بعد انقطاع.  
**اجتماعياً:** تحاول أن تتجاوز كلاماً نابياً قاله بحقك أحد أفراد العائلة.  
رقم الحظ: 2.

### القوس

23 نوفمبر - 21 ديسمبر

**مهنياً:** فرصة استثنائية تلوح في الأفق وقد تفضي إلى نجاح مضمون.  
**عاطفياً:** تنهي فترة من الحدار على علاقة عقيمة كان لا بد من أن تضع حداً لها.  
**اجتماعياً:** أحد الأقراب يتكرر عليك ويتصرف معك بعنجهية. تحمله فهو أصغر منك سناً.  
رقم الحظ: 4.

### السرطان

22 يونيو - 22 يوليو

**مهنياً:** لا تكن متصلباً في مواقفك فالليونة مطلوبة من إداري ناجح.  
**عاطفياً:** لا لزوم لثف والدوران، الصراحة أفضل الطرق لعلاقة متينة.  
**اجتماعياً:** تكلف بالاهتمام بملفات عائلية عالقة وتسمح لك الفرصة لإزالة عراقيل قائمة.  
رقم الحظ: 6.

### الجدي

22 ديسمبر - 19 يناير

**مهنياً:** تستمتع بنجاح حققته بفضل جهودك المضنية ليل نهار.  
**عاطفياً:** الحبيب زعلان؟ إسأل نفسك ماذا فعلت له.  
**اجتماعياً:** تجد نفسك محاطاً بأصدقاء يبذلون كل ما بوسعهم للتخفيف من حزنك.  
رقم الحظ: 1.

### الاسد

23 يوليو - 22 اغسطس

**مهنياً:** لا تنزلق إلى مواقف خطيرة تحرك ولا تخدمك بشيء.  
**عاطفياً:** حب قديم يعود إلى الظهور في حياتك وتشعر بالحنين إلى لحظات جميلة مضت.  
**اجتماعياً:** لا بأس إن سامحت قريباً لك على خطأ ارتكبه من دون قصد.  
رقم الحظ: 11.

### الدلو

20 يناير - 18 فبراير

**مهنياً:** تحقق ما تريد في مهلة قصيرة جداً فتسعد بالنتائج.  
**عاطفياً:** لا تظن أنك قادر على العيش وحدك من دون شخص تشاطره همومك وأفراحك.  
**اجتماعياً:** تستمر في رفض الدعوات التي تخلقها. لماذا هذا التشاؤم في علاقاتك مع الآخرين؟  
رقم الحظ: 9.

### العذراء

23 اغسطس - 22 سبتمبر

**مهنياً:** العمل يحتل الأولوية لديك وتحاول أن تمنحه كل وقتك.  
**عاطفياً:** تستعد لامسية مميزة وأجواء رومنسية حاملة.  
**اجتماعياً:** يؤلمك إلا تجد تعاوناً من أفراد الأهل حين يتعلّق الأمر بحل المشاكل العالقة.  
رقم الحظ: 8.

### الحوت

19 فبراير - 20 مارس

**مهنياً:** تستعيد فرصة اعتقدت أنك فقدتها إلى الأبد ولكنها عادت ولاحت في أفك.  
**عاطفياً:** أخيراً بعد طول انتظار التقيت الشخص المناسب فتنفّس الصعداء.  
**اجتماعياً:** لا تتشاهم فذلك يحذ من قدراتك الفكرية ومن رغبتك في العطاء.  
رقم الحظ: 38.



<p><b>شين</b></p> <p>حديث الفنان أمير كرارة بغضب على الهواء بعد خسارته أمام الفنانة نادين الراسي في 'ديو المشاهير': فين الروح الرياضية يا باشا!</p>	<p><b>زين</b></p> <p>التطور المستمر لمهرجان دبي السينمائي الدولي منذ إنطلاقته الأولى، والذي يؤكد الجدية ووجود رؤية واضحة للقايمين عليه: Bravo.</p>	<p><b>صح لسانك</b></p> <p>د. هالة دياب: لا أمانع أن أدفع الثمن لمستقبل حر ومشرق للجيل الجديد لذا ساتابع طريقي، وأنا أنتفس الدراما وسأكتبها إلى آخر لحظة في عمري.</p>	<p><b>قرصة</b></p> <p>لمؤلفتي مسلسل 'إلى يارا' فيفيان أنطونيوس ولورا خبان، على تلك النهاية السطحية والتقليدية: جنك قاعد تشوف مسرحية أطفال.</p>
---	--	--	--

## تراجم في الأعمال الكوميدية مسلسلات 2010.. سجل رقابي ومبالغت درامية

شهدت القنوات الفضائية في 2010 ازدهاماً في الأعمال الخليجية الدرامية التي لم تخل من الانتقاد بسبب مبالغتها في إبراز الحدث المحلي، بالإضافة إلى ظهور فنانين معينين في أعمال عدة وبمستويات متفاوتة. كذلك، شهدت الكوميديا تراجيحاً من حيث الكم والكيف ولم يبرز منها سوى مسلسل «طاش ما طاش» وبعض أدوار الفنان طارق العلي.



يتناول «طاش ما طاش» 17 كعادة حلقاته السابقة قضايا المجتمع السعودي، في إطار كوميدي وتخيّر حلقاته ضجة إعلامية وغضب رجال الدين كما هي الحال مع حلقة «تعدد الأزواج».

قاسية على أثر انفصالها عن زوجها المسجون على ذمة قضية مخدرات.

وفي ما يلي نبذة من الأعمال الدرامية المحلية والخليجية المقدمة في 2010:

قدّمت الفنانة القديرة حياة الفهد في 2010 صورة حقيقية للدراما المحلية جوانبها السلبية والإيجابية عبر مسلسلها «ليلة عيد» الذي لم يسلم من النقد، إذ اعتبره البعض فقيراً من الناحية الإنتاجية وغير «متعوب عليه» وتجاهل نجوماً بارزين من جيل الشباب مكتفياً بأسماء من جيل الكبار.

كذلك، كانت للمسلسل قصة أخرى مع الرقابة، إذ مُنِع عرضه في القنوات المحلية بحجة أن النص لم يُعرض على وزارة الإعلام قبل بدء التصوير، وهو الشرط المطبق على الأعمال كافة. وقد بررت الفهد عدم عرض المسلسل على الرقابة بأن هذه الأخيرة تستهلك وقتاً طويلاً قبل الموافقة ما يعيق إتمام الاتفاقيات المبرمة مع القنوات الفضائية، وهي اتفاقيات مُلزِمة ومحددة بزمن معين.

**«أيام الفرج»**  
تأليف عبد العزيز الحشاش، إخراج جعمان الرويعي، بطولة: الفنان القدير الراحل غانم الصالح، أسمهان توفيق، باسمه حمادة، باسم عبد الأمير، خالد أمين، مشاري البلام، خالد البريكي، مها محمد، فهد وطلال ومجموعة من نجوم الخليج.

**«أيام الفرج»**  
تأليف عبد العزيز الحشاش، إخراج جعمان الرويعي، بطولة: الفنان القدير الراحل غانم الصالح، أسمهان توفيق، باسمه حمادة، باسم عبد الأمير، خالد أمين، مشاري البلام، خالد البريكي، مها محمد، فهد وطلال ومجموعة من نجوم الخليج.

**«أميمة في دار الأيتام»**  
تأليف هبة مشاري حمادة، إخراج منير الزعبي، بطولة: هدى حسين، إلهام الفضالة، طيف، شجون الهاجري، لمياء طارق، شوق، فاطمة الصفي، بلخينة الرخيصي، ومجموعة من النجوم.

**«أميمة في دار الأيتام»**  
تأليف هبة مشاري حمادة، إخراج منير الزعبي، بطولة: هدى حسين، إلهام الفضالة، طيف، شجون الهاجري، لمياء طارق، شوق، فاطمة الصفي، بلخينة الرخيصي، ومجموعة من النجوم.

**«زواره خميس»**  
لم تسلم الكاتبة الشابة هبة حمادة ومعها الفنانة القديرة سعاد عبدالله من الانتقاد، إذ رأى البعض أن مسلسلها «زواره خميس» متحيزاً إلى النساء وفيه مبالغت غير مبررة درامياً.

**«فص كلاس»**  
تدور قصة المسلسل حول شقيقين من ناحية الأب فحسب، هما طالب وعبد السلام، عاش كل منهما طفولته بعيداً عن الآخر، يلتقيان في خريف العمر بالصدفة ويجمعهما بيت واحد في فريج يمثل الكويت، لكل منهما طبيعته وشخصيته المختلفة، القاسم المشترك بينهما عدم وجود أهل إلى جانبهما.

**«مترجم كويتية»**  
من أبرز المسرحيات التي قدمت في 2010: «اللي والذيبين»، مسرحية للأطفال، إخراج علي العلي، بطولة: هند البلوشي، يعقوب عبد الله، مرام، حمد العماني، ياسه، علي كاكولي، نواف العلي، علي العلي، «عصابة عزوز»، مسرحية للأطفال، تأليف فهد العليوة، إخراج أسامة المزروع، بطولة: محمود بوشهري، عبد الله بوشهري، صمود، حسين المهدي، فؤاد علي، محمد رمضان، إبراهيم دشتي، فرح، هيا عبد السلام، عبد العزيز الأسود، وشهد.

**«خيوط ملونة»**  
يتميّز المسلسل بتصاعد أحداثه منذ اللحظة الأولى بشكل مستقر، عندما تُسرق سيارة أميمة وتكون طفلتها أمل في داخلها، فيقع السارق في حيرة من أمره فهل يعيدها أم يبقها، ويقرر ألا يعيدها مخافة استجوابه، بعد ذلك تقفز الأحداث عشرين سنة إلى الأمام لنرى أثر حادثة السرقة تلك على أميمة التي كزست نفسها لمعالجة القضايا الإنسانية وحولت طاقة حرمانها إلى عطاء غير محدود للمتكويين وصولاً إلى دار القطاء، هكذا اكتشفت أعماق الفتيات المراهقات وإمكاناتهن الإبداعية وبفضلها يتعرف المشاهد إلى المنمنمات السائبة المسكوت عنها ضمن سقف أخلاقي دروس ونمط حديثي يختزل الفكاهة والتراجيديا.

**«شر النفوس 3»**  
تأليف نافي الراشد وإخراجه وإنتاجه، بطولة: مريم الصالح، نافي الراشد، انتصار الشراح، هند البلوشي، شيما علي، ومجموعة من النجوم والفنانين الشباب.

**«شر النفوس 3»**  
تأليف نافي الراشد وإخراجه وإنتاجه، بطولة: مريم الصالح، نافي الراشد، انتصار الشراح، هند البلوشي، شيما علي، ومجموعة من النجوم والفنانين الشباب.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«طاش ما طاش 17»**  
يتناول عليه ثلاثة مخرجين: محمد عايش (20 حلقة)، ويتقاسم سمير عارف ونامر الصيخان الحلقات العشر الباقية.

**«طاش ما طاش 17»**  
يتناول عليه ثلاثة مخرجين: محمد عايش (20 حلقة)، ويتقاسم سمير عارف ونامر الصيخان الحلقات العشر الباقية.

**«طاش ما طاش 17»**  
يتناول عليه ثلاثة مخرجين: محمد عايش (20 حلقة)، ويتقاسم سمير عارف ونامر الصيخان الحلقات العشر الباقية.

**«طاش ما طاش 17»**  
يتناول عليه ثلاثة مخرجين: محمد عايش (20 حلقة)، ويتقاسم سمير عارف ونامر الصيخان الحلقات العشر الباقية.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.

**«بيت المرحوم»** شاركت في المسرحية كوكبة من نجوم الكوميديا في الخليج والعالم العربي أبرزهم: النجم المصري حسن حسني إلى جانب عبد الله الشايع، محمد العجمي، انتصار الشراح، عادل المسلم ومجموعة من النجوم الشابة.



# 8 طرق فاعلة لفقدان الوزن



أدرج الخطوات الثماني التالية ضمن جدولك اليومي لتخفيف وزنك...

1 - السير مع حقيبة على الظهر لحرق الدهون: في المرة المقبلة التي تقرر فيها التجول في جوار منزلك، ننصحك بحمل حقيبة وزن حوالي 20% من وزن جسمك. فقد أشار أحد التقارير الطبية إلى أن خطوة مماثلة تساهم في حرق الدهون بنسبة 30%. يمكنك أيضاً الاستفادة بفضيان خاصة بالمشي، إذ أظهرت الدراسات أن استخدامها يجبرك على أخذ خطوات أكبر وذات وقع أقوى، ما يساهم في إنتاج طاقة بنسبة 67%، حتى لو عني ذلك الشعور بإرهاق شديد في طريق العودة فالأمر يستحق العناء

2 - حرق سعرات حرارية إضافية في الطقس البارد: تساهم ممارسة الرياضة في الطقس البارد في تنشيط نوع من الدهون التي تساعد على فقدان الوزن. في هذا الإطار، وجد العلماء أن دهوناً «بنية» تستخرج السعرات الحرارية من الدهون العادية وتبدأ بتذويبها، حين يشعر الجسم بالبرد. لتحقيق ذلك، يكفي البقاء في هذه الظروف الباردة لدقيقة واحدة، في جو لا تتخطى حرارته الأربع درجات. كذلك، لاحظت دراسات أخرى أن ممارسة الرياضة في وضع النهار تساهم في تنشيط تلك الدهون «البنية».

3 - تحديد أوقات النوم لسد عضلات البطن خلال وقت سريع: وجدت دراسة أميركية امتدت على خمس سنوات كاملة أن فترة النوم المثل في الليلة هي ست ساعات للمساعدة على منع اكتساب الدهون حول البطن. في حال تراجع هذه الفترة، تراجع معها قدرة الجسم على حرق الكربوهيدرات. لذا ينصح الخبراء بتكرار فترة ثلاث ساعات بين نهاية الحصّة الرياضية والخلود إلى النوم، إذ تحفز الرياضة على إنتاج الأدرينالين، ما يؤثر على سلامة النوم.

4 - ضبط معدل نبضات القلب لضمان حرق الدهون: يبلغ المعدل الأمثل لنبضات القلب 134 نبضة في الدقيقة. في هذا السياق، وجدت الأبحاث أن الجسم يحرق بسمة أكبر من الدهون حين يكون معدل القلب بهذا المستوى. بالتالي، يُعتبر الركض أحد أفضل النشاطات الجسدية لأنه يساهم في حرق 0.7 غرام من الدهون في

5 - رفع الأثقال لتعزيز حرق الدهون: لكسب الحرب ضد الدهون القبيحة، أفضل ما يمكن فعله هو ممارسة تمارين المقاومة في التوقيت المناسب. فقد وجد العلماء أن أفضل طريقة لاستهداف الدهون وتذويبها عند رفع الأثقال تقضي بتسريع حركة الرفع خلال ثمانية واحدة ثم العودة إلى وضعية البداية خلال ثلاث ثوان. كذلك، لاحظوا أن تمارين الجسم التي تستهدف المناطق السفلى، مثل حركات القرفصاء وتشغيل ريلة الساق، هي أفضل الحركات لمراقبة هذا التمرين السريع. عند إنهاء آخر حركة، ننصحك بتناول كوب حليب فوراً لاستعادة طاقة الجسم. فقد لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين يشربون 600 ملل من الحليب اللبيل الدسم بعد حصّة من رفع الأثقال يفقدون حوالي ضعف كمية الدهون مقارنة مع الذين يستهلكون مشروبات رياضية.

6 - تمارين بطيئة لفترة أطول: وجد الباحثون أن ممارسة تمارين مكثفة لمدة ثماني ثوان، تلتها تمارين خفيفة مدة 12 ثانية هي الخطوة الأمثل لحرق الدهون لأن الجسم يستطيع تحمّل وتيرة هذه الحصّة الرياضية لفترة أطول. يمكنك أيضاً التمرن على دراجة رياضية أو أي آلة تستهدف منطقة معينة من الجسم.

7 - تنظيم مواعيد الأكل: ننصح بتناول طعام خفيف كل ثلاث ساعات للتخلص من بعض الكيلوغرامات الإضافية؛ بحسب أحدث الدراسات الطبية، أفضل ما يمكن فعله لحرق السعرات الحرارية خلال فترة أسرع هو تناول خمس وجبات طعام يوميا. يجب أن تحتوي ثلاث وجبات منها على البروتينات والكربوهيدرات والدهون المفيدة. يمكنك مثلاً سلق بيضة وتناولها مع الخبز المحمص على الفطور إلى جانب سندويش بالجينة المشوية لاحقاً. ثم يمكنك أكل سلطة الأفوكادو. أما بالنسبة إلى الوجبتين المتبقيتين، فستعزز عملية الأيض بحرق 81 سعرة حرارية إضافية في حال التخلي عن تناول الكربوهيدرات واستبدالها بسبعين بالمئة من البروتينات، وأهمها الأسماك.

8 - خسر أنحف مع استهلاك الفيتامين D: وجدت الدراسات أن زيادة استهلاك الفيتامين D تساهم في فقدان الوزن. ويُعتبر السلمون الأغنى بهذا الفيتامين، وبالتالي ستحصل على الكمية الموصى بها منه (25 ملغ) من خلال تناول شريحة سلمون بوزن 100 غرام. كذلك، يمكنك تحضير طبق السمك بإضافة الثوم والحامض، وإعداد سلطة جانبية بالخل وزيت الزيتون لتعزيز قدرة الجسم على حرق الكيلوغرامات الزائدة. يساهم هذا الطعام في زيادة استهلاك مضادات الأكسدة التي تبطل مفعول المواد الكيميائية في الجسم، مع السيطرة على الوزن أيضاً.

## Healthy Living

### اللحم واكتساب الوزن

تشير دراسة أخيرة إلى أن الحميات الغنية باللحوم قد تؤدي إلى اكتساب الوزن.

### تكديس الكيلوغرامات

- كشفت دراسة شملت 400 ألف أوروبي بالغ أن فن تناول كمية أكبر من اللحوم اكتسب وزناً إضافياً خلال فترة خمس سنوات، مقارنة بفن تناول كمية أقل من اللحوم، حتى لو استهلك السعرات الحرارية عينها.
- تساهم اللحوم المعالجة، مثل النقانق واللحم المقدد، في اكتساب أكبر عدد من الكيلوغرامات.
- ينصح اختصاصيو التغذية بتناول كمية أكبر من العدس والفاصولياء والحبوب الكاملة والفاكهة والخضر والأسماك الدهنية.
- احرصوا ألا يتخطى حجم حصص اللحم التي تاكلونها حجم ورق اللعب.

الدليل الطبي

تلفون: 1828111  
داخلي: 701  
فاكس: 22252537

### قسم أمراض الصدر والجهاز التنفسي

د. مبارك جويعد العجمي

إختصاصي أمراض الصدرية وأخصم التنفسي  
البورد الأميركي والكندي في الأمراض الباطنية - الزمالة الكندية أمراض الصدرية والجهاز التنفسي

خدمات القسم:

- فحصية الصدر والربو الشعبي
- فحصية الصدرية التنفسية
- أمراض الحشاء البلوري ومرض الرئة
- الشخير والاختناق وقت النوم
- أمراض نديف الرئة
- نديف وحطبات الرئة
- أجهزة فحص أمراض النوم في المستشفى والمركز

### وحدة تقويم الأسنان والفكين قسم طب وجراحة الفم والأسنان

د. عبد الرحمن يكن

إجازة الدراسات العليا في تقويم الأسنان والفكين " CES " فرنسا  
" DU " في تقويم الأسنان والفكين فرنسا

خدمات القسم:

- معالجة تقويمية شاملة للأطفال والكبار
- معالجة تقويمية مساندة للتقويمات السنية
- معالجة تقويمية مساندة للبركات العظمية
- الكشف الكندي في تقويم أسنان غير الدقة بدمجها تقويمياً إلى تقويم الأسنان
- معالجة تقويمية وفلاحة لمرجع نشوء أو تطور حالات سوء الإطباق عند الأطفال
- فحص المسلك بعد خلع الأسنان اللبنية
- تعديل اتجاه نمو الوجه لمنع حدوث مشكلات في الشكل
- مساعدة الأطفال على التخلص من العادات السيئة كحبّ الأصابع - دفع اللسان

### د. عبد الله المنصور

#### استشاري طب وجراحة عيون

تخصص دقيق من مستشفى الملك خالد التخصصي للعيون (الرياض)

- السبورد الألماني
- من جامعة أخص
- عضو الأكاديمية الأميركية لطب العيون
- فحص شامل ودقيق للعيون بأجهزة حديثة ومطورة

المركز الاستشاري الطبي ت، 25622444

### للأسنان - قشرة البورسلان (اللويفيز)

بدون تخدير بدون ألم بدون برد للأسنان  
للحل الأمثل للأصفر والقرنات هالين للأسنان

خدماتنا:

- زراعة الأسنان
- تركيبات الأسنان (زركونيا الحديثة)
- أسنان الأطفال
- حلول مزة لتبييض الأسنان بدون حساسية (جهاز السفير)

AL-HANOUAN DENTAL CENTER

Jabriya block 1 a - Plot 55 - Floor - beside howaly traffic Directorate  
tel: 25351162 - 25351163 - Fax: 25351167 Hot Line: 66719559 E-mail: al-hanouan@hotmail.com

### لإعلاناتكم

شركة الجريدة للصحافة والنشر والتوزيع

1828111  
فاكس: 22252537 (701)  
E-mail: ads@aljarida.com

### وايت تلون حياتك

## WHITE DENTAL CENTRE

مركز وايت لطب الأسنان

د. علي جمال  
تركيب وزراعة وتجميل الأسنان (المملكة المتحدة)

د. ميثم كرم  
اخصاصي جراحة وتجميل الفم وزراعة الأسنان (نيوجورن)

د. ريم الشطيح  
اخصاصي تقويم الأسنان ورميل كلية الجراحين الملكية البريطانية (المملكة المتحدة)

د. ابراهيم مائل  
تركيب وزراعة وتجميل الأسنان (المانيا)

د. محمد الضواص  
اخصاصي تركيب وزراعة وتجميل الأسنان (بوسطن)

www.white-kw.com 22322223 / ت - الدور 22 - شارع أحمد الجابر - دار الموضي - شرق









ناصر السايير مستمعاً لشرح عن خدمات المركز

افتتحت شركة مؤسسة محمد ناصر السايير وأولاده مركز خدمة «تويوتا» الجديد في الأحمدى، بحضور رئيس مجلس الإدارة ناصر محمد ناصر السايير، بالإضافة إلى عدد من كبار المديرين وضيوف الشرف والصحافة، ويعتبر افتتاح مركز الخدمة الجديد في الأحمدى جزءاً من الالتزام المتواصل من جانب السايير لتوفير أنسب الخدمات والمرافق والمعارض لجميع عملائها، كما تحرص مجموعة الخدمة بشركة مؤسسة محمد ناصر السايير وأولاده على تميزها بمواصلة تحقيق أعلى درجات رضا عملائها. وقد حققت المجموعة تطوراً هائلاً في خدماتها ومراكزها في الكويت لمواكبة النمو الهائل في مبيعات «تويوتا» ولمواصلة الارتقاء بخدمة عملائها، ولهذا فقد أنشأت الشركة مركز خدمة الأحمدى الجديد لتصبح مساحته الجديدة أكثر من 6 أضعاف مساحة مركز الخدمة القديم، وقد تم تزويده بأحدث ما توصلت إليه تكنولوجيا خدمة وإصلاح السيارات من التجهيزات والمعدات لحرصها التام على الالتزام بمعايير «تويوتا» العالمية الصارمة في هذا المجال.



قص شريط الافتتاح

المناسبة  
افتتاح مركز خدمة  
«تويوتا» الجديد  
المكان  
منطقة الأحمدى  
(تصوير نوفل إبراهيم)



لقطة جماعية تضم ناصر السايير وفيصل السايير وإبراهيم الفوزان وموظفي المركز الجديد بالأحمدى



جولة في المركز الجديد



مركز خدمة «تويوتا» مجهز بأحدث الأجهزة



قسم الصيانة

## آخر الأخبار لحظة بلحظة إلى جوالك

- اقتصاد
- محليات
- رياضة
- فنون
- خارجيات
- أمنية
- متفرقات



أرسل ن أو N

VIVA 55665 | WATANIYA 1424 | ZAIN 98938

سعر الخدمة تصف ديناراً أسبوعياً





















بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
يَا أَيُّهَا النَّسْرُ الطَّمَنَّةُ اجْعَلِي لِلرَّبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً فَإِنِّي أَخافُ أَن يَخْرُجَنِي  
عَنِ الْبَيْتِ وَاللَّهُ الْعَظِيمُ

مَشَارِكَةُ

المديرون وجميع العاملين في شركة

عبدالله الحمد الصقر وإخوانه

يتقدمون إلى

آل الصقر الكرام

بأحر التعازي القلبية والمواساة لوفاة فقيدهم المغفور له بإذن الله تعالى

وائل جاسم الصقر

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيد بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته ويلهم أهله وذويه الصبر والسلوان

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ



الآن بلاك بيرى أخف  
مع باقات "لايت"

باقعة Social

بلاك بيرى مسنجر  
مواقع التواصل الإجتماعي

باقعة Messaging

بلاك بيرى مسنجر  
البريد الإلكتروني

الآن ولفترة محدودة! اشترك في أي من الباقتين  
قبل 31 ديسمبر وتمتع بخدمات باقعة بلاك  
بيرى الكاملة لثلاثة أشهر مقابل 7 د.ك شهرياً.

للإشتراك في الخدمة، تفضل بزيارة أقرب فرع

تتوافق بالكامل مع جميع أجهزة بلاك بيرى (OS 5 و OS 6)

تطبق الشروط والأحكام.

BlackBerry  
© 2011 Research In Motion. All rights reserved. BlackBerry is a registered trademark of Research In Motion. All other trademarks are the property of their respective owners.

BlackBerry