



مجلة  
كويتي وافتح

نفخر بانجازاتنا ومشاريع شبابنا

PROUD TO BE KUWAITI | Issue 10 - January 2011

تقدم أكاديمية P2BK مجموعة من البرامج المتنوعة خلال فترة الصيف وتهدف البرامج إلى تنمية المهارات والقدرات للشباب من أصحاب الهويات أو المشاريع الصغيرة

## مشروع أونلاين ... مع P2BK

"امتلك مؤسستك الخاصة عبر الانترنت"



يهدف البرنامج إلى تأهيل وتوجيه الشباب الكويتي لامتلاك مشاريع صغيرة خاصة عن طريق الانترنت . ودور الأكاديمية يبدأ من اختيار فكرة المشروع . تأسيس المشروع . تأهيل المبادر وحتى ما بعد انطلاق المشروع مع العمل على إيجاد وتوفير أفضل الموارد وبأقل تكلفة ممكنة .

### محاور البرنامج

المرحلة الأولى : التسجيل عن طريق موقع P2BK حسب الشروط
المرحلة الثانية : المقابلة الشخصية ومناقشة فكرة المشروع مع المبادر
المرحلة الثالثة : دراسة المشروع ووضع خطة العمل مع المبادر
المرحلة الرابعة: تطوير مهارات المبادر من خلال لقاءات. زيارات. وبرامج تدريبية في مجال الإدارة والمشاريع الصغيرة وما يتناسب مع فكرة المشروع.
المرحلة الخامسة: الإعداد و تأسيس المشروع
المرحلة السادسة : المرحلة التشغيلية للمشروع

ملاحظة : جميع المحاور المذكورة أعلاه يتم تنفيذها مع المبادر صاحب المشروع.



# أبشر

## ربيع مليون \$ كاش

100,000  
جائزة فورية

100  
سيارة فاخرة

اشترك أو جدد اشتراكك بـ **20** د.ك

**واحصل فوراً على جائزة قيّمة**

وادخل السحب بست فرص (6 كوبونات) على ربيع مليون دولار كاش + 100 سيارة فاخرة



# الواي

مباشر 24953343 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 | بدالة 24953000  
الشنويخ (شارع الصحافة) 24927200 / 1 / 2 | الجفراء 24573310 | الفحيحيل 23926702

أرسل حرف **W** بالعربية أو **R** بالانجليزية عبر جوالك على الأرقام التالية

VIVA : 55634 | Wataniya : 1574 | Zain : 98843

وسيقوم فريقنا بعمل اللازم (تكلفة الرسالة 50 فلس)

40

ناصر  
عبدالرحيم:  
تشجيع والدي  
جعلني أحصد  
40 ميدالية.. ولن  
أقف عند هذا الحد



## الدروازة

10

من خلال هذا القسم يمكنك الإطلاع على عدد كبير من الأخبار المصورة لكل ما يدور من حولك من فعاليات وطنية وتغطيات شاملة للمعارض الشبابية والافتتاحات من خلال عدسات كويتية شابة.



## عتيج الصوف

24

في هذه الزاوية نقوم بإثراء ثقافتك الوطنية ومعلوماتك عن تاريخ الكويت واللغة الكويتية، كما نبرز أهم الإنجازات والبطولات الكويتية في جميع المجالات.



## جديد البريسم

34

هو قسم يحتوي على كل ما يهم الشباب من مواضيع ومقالات بأقلام كويتية باللغتين العربية والإنجليزية، كما يحتوي على العديد من المقابلات لشريحة كبيرة من الشباب الكويتي أصحاب المواهب وأصحاب المشاريع الصغيرة المتنوعة.



58

الغذاء يساعد  
على الوقاية من  
البرد والفيروسات  
المسببة للزكام

# المحتويات



## مجلة "كويتي وأفتخر"

العدد العاشر - يناير 2011

88

**Google TV**  
**Your TV Got It All**



Google TV™



[www.p2bk.com/job](http://www.p2bk.com/job)



سجل الآن

أول موقع كويتي  
يساهم في توظيف الشباب الكويتي  
في دوام كامل أو جزئي في القطاع الخاص .

تصدر مجلة «كويتي وأفتخر» بدعم من  
سمو رئيس مجلس الوزراء  
الشيخ/ناصر المحمد الأحمد الصباح

ونشكر  
السيد / نايف الركيبي  
وكيل ديوان سمو رئيس مجلس الوزراء للشؤون المحلية

الراعي الإعلامي

الراعي

الشريك الرسمي



### هيئة التحرير

أسامة العبد الرزاق  
أمثال العريفان  
أ. آمنة حيدر  
إيناس باقر  
جابر علم دار  
جمانة المرهون  
حسين القريني  
د. رهام الحميان  
ريم الهاجري  
زيد الجزاف  
زينب القلاف  
سارة خريبط  
فضيلة الفضلي  
محمد باقر  
مريم باقر  
مريم عسكر  
نجوى معرفي

ضاري حمد الوزان

صاحب الإمتياز  
dhw@mag.p2bk.com

طلال علي خلف

رئيس التحرير  
talal@mag.p2bk.com

سارة الشمري

نائب رئيس التحرير للشؤون الإدارية  
sara@mag.p2bk.com

حصة فيصل السريّع

نائب رئيس التحرير للشؤون التحريرية  
hussa@mag.p2bk.com

غالية حسين الشملان

مدير التحرير  
ghalia@mag.p2bk.com

سامر البستان

مدير التطوير والإنتاج  
samer@mag.p2bk.com

إناس باقر

مسؤول الشؤون الإدارية والعلاقات العامة  
e.baqer@mag.p2bk.com

المحامي / سعد رشيد العنزي

المستشار القانوني  
saad@mag.p2bk.com

عبيدة طلال الزبيدي

تصميم واخراج  
obeida@mag.p2bk.com

للإعلان بصفحات المجلة  
marketing@mag.p2bk.com

For Suggestions

www.p2bk.com - info@p2bk.com  
Tel.: +965 65108888 - 97792292  
Fax: +965 24844775



# نفق مظلم أو وطن النهار

لطالبنا حلمنا بالإعمار فيأتينا الدمار.. دمار مؤلم لأنه ذاتي من القلب وأكثر مرارة من هجوم خارجي، والآن بعد كل الإحباطات والمشاكل التي عشناها ونعيشها، سوف تأتي مرحلة الحسم يا شعب الكويت هل سنعيش نندب حظنا، ونصعد الأجواء في أكثر المراحل حرجاً وخطورة، أم لنا اتجاهات أخرى نود الانطلاق إليها؟!

إن هذه المحن ليست الأولى فقد سبق لنا خوض تجارب أشد وطأة ربما ومن خلالها استطاع البعض التعلم من أخطائه، ولكن يكمن نبراس هذه الوقائع في كيفية التعاطي معها، فشعب الكويت من أكثر الشعوب صفحاً وتسامحاً، وكلنا يهمننا مصير دولتنا، لذلك يجب ألا تأخذنا الصيحات إلى ما لا تحمد عقباه، ولنسأل أنفسنا إلى أين نحن ذاهبون بمصيرنا في ظل هذا التصعيد؟! وعلى أي ضفة سترسي سفينة الوطن؟!

الكل يعرف بأن هناك حدوداً قصوى لهذه المهارات، نعم جميعنا يدرك ويجزم بأن الإنسان له كرامته وهي مصونة، والدستور محترم، فقد كانت الأغلاط مشتركة من الطرفين، ولا يمكن لأي أحد أن يسأل والديه عن ردة فعله، بل إن السمع والطاعة هما الواجبان دائماً، فالسمع والطاعة لك يا سمو الأمير، نعم صبرت صبراً طويلاً على كثير من التناحر والتجاوزات التي زرعت اليأس في نفوس الكثير من الكويتيين وأصبح الشعب محبطاً من بيت الشعب نفسه الذي يفترض أن يكون ملاذنا، ولكن للأسف الذي كنا نخشاه حصل في هذه المرحلة.

من منا يوافق على هذا التصعيد وهذه التجمعات؟! يكفينا ما جرى، نريد أن ننطلق للأفضل، نريد تقدم، نريد حضارة، نريد تنمية، نريد الاستقرار حتى لا ننشغل عن مستقبل وطننا، نريد عنونة حياتنا بالإيجابية، نريد رخاء وطمأنينة لكي نفسح المجال للجميع بالمساهمة في بناء وتقدم بلدنا، إن كنا سنشغل أوقاتنا بالمشاجرات فسننعدم فرص التطور، لذا نرجو تحكيم العقل وعدم الانجراف وراء التبعيات والانتماءات المتفرقة التي تهشم نسيجنا الوطني وتهدم صرح البلد، وليكن انتماء الجميع للكويت.

مرحلتنا حاسمة يا أهل الكويت إما أن نكمل مسيرة العراك المدمر لنصل بالكويت إلى نفق مظلم، وإما أن نتخلص من جميع هذه المشاكل ونجعل من الكويت وطن النهار الذي أعطانا الكثير، فالتغاضي عن الصغائر لأجل مصلحة الوطن العليا هو الحل.

احسموها لصالحنا جميعاً، فالقرار بيدنا جميعاً وندرك تماماً من يحب الكويت ويريد أن يصل بها إلى بر الأمان، وعنصر التأزيم انكشف وبات معروفاً، ومواجهة الأزمات بالحكمة هو المطلوب على وجه السرعة، بمعنى أن نختار مصيراً لبلدنا أما نفق مظلم أو وطن النهار. لا أحد يكابر على حبنا الكويت، فلا حاجة للخروج للشوارع واستعمال العنف ضد الوطن وأبنائه.

كلنا مدينون للكويت، وواجبنا مواجهة المعتدين والغزاة من الخارج بالعنف، ولكن ترقبنا وصمتنا اليوم ليس ضَعْفاً بل تريثاً وعقلانية، لأن المشاكل لن ولم تحل بالعنف والهمجية. أعرف أن جميع أهل الكويت يشاطرنني هذا الرأي.

وها قد شارفنا على نهاية السنة حيث نتمنى أن تكون السنة الجديدة نهار مشرق للوطن تنيره درب الحكمة والازدهار إن شاء الله.

ضاري حمد الوزان

رئيس مشروع كويتي وافتخر

dhw@p2bk.com

# أماكن التوزيع

الخطوط الوطنية

جميع فروع زين

Starbucks  
Coffee

جريدة الراي

## جمعيات النفع العام

جمعية المحامين  
جمعية المهندسين  
المركز العلمي  
بيت لوزان  
جمعية الهلال الأحمر  
جمعية الصحفيين

## الجامعات الخاصة

AUK  
ACK  
AUM  
ACM  
GUST

## أماكن أخرى

VIRGIN  
مجمع المارينا مول

جامعة الكويت

## المستشفيات

مستشفى السلام  
مستشفى الموساة

## المطاعم والكافيهات

Dunkin' Donuts Coffee  
Diva's Restaurant

## النوادي الرياضية

نادي شالينج  
نادي بلاتينيوم  
نادي الكويت  
نادي القادسية





# لعشاق الإسبرسو for the love of espresso



فانيلا لاتييه  
vanilla latte



كاراميل ماكياتو  
caramel macchiato



شركة محمد حمود الشايح  
M.H. Alshaya Co.  
alshaya.com





ديوان الشمالان

بورشه تستعرض طرازاتها على  
الطرق الكويتية



# الدروازة







موضي الحمود: "احنا  
نفخر فيكم"

"كويتي وأفتخر"  
شارك في المعرض  
الوظيفي الرابع

# سمو الشيخ ناصر المحمد الأحمد الصباح رئيس مجلس الوزراء في لقاء رجال الفكر والثقافة والفن في دولة الكويت

أقام سمو الشيخ ناصر المحمد الأحمد الجابر الصباح رئيس مجلس الوزراء حفل استقبال في الخيمة الاميرية بقصر بيان الليلة الماضية لرجال الفكر والثقافة والفن في الكويت وذلك ضمن لقاءات سموه بكافة قطاعات المجتمع الكويتي.

حضر حفل الاستقبال معالي النائب الاول لرئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع الشيخ جابر مبارك الحمد الصباح ومعالي وزير النفط ووزير الاعلام الشيخ احمد عبدالله الاحمد الصباح وعدد من الوزراء والمحافظين وكبار المسؤولين بالدولة.

وأشاد سموه في كلمة له خلال الحفل بالدور الوطني الذي يقوم به رجال الفكر والثقافة والفن في التوجيه والارشاد ونشر الوعي في صفوف المجتمع من خلال ابداعاتهم ومساهماتهم ورسالتهم السامية.

واكد على اهمية المسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتق رجال الفكر والثقافة والفن في رفع الروح المعنوية وغرس روح التفاؤل والامل بين الناس واعادة التواصل والتآخي بين النسيج الاجتماعي وتعزيز روح الايمان بالقانون وتساهي الناس في وطن يحتضن الجميع.

واستذكر سموه تأكيد حضرة صاحب السمو امير البلاد المفدى حفظه الله ورعاه بان استثمار الانسان الكويتي هو أساس النهضة والتنمية مشيرا الى حاجة المجتمع الى بناء المواطن المثقف الذي يعرف حقوقه وواجباته تجاه وطنه.

ودعا سموه الى تضافر جميع الجهود لاعادة بناء المجتمع واحياء القيم الكويتية الجميلة التي يجب الاتغيب ومن اهمها الاخوة والتواصل والتراحم والتفاني والاخلاص وفضيلة الاختلاف بالرأي.







## وفيما يلي نص كلمة سموه..

صدقوني لازم تتضافر جهودنا لاعادة بناء الشخصية الكويتية. وترى النشاط الفني والادبي والثقافي بالكويت نشأ وترعرع بمبادرات ذاتية وشخصية صحيح انه نما وازدهر لما لقي من يؤمن فيه ويدعمه لكن طول عمره كان بمبادرات ذاتية وطموح كبير ما تكسر أمام قلة الموارد وغياب الدعم واليوم احنا بحاجة للمراجعة ولنقد الذات أيضا ولكن الاهم احنا بحاجة لاعادة بناء مجتمعنا واحياء القيم الجميلة اللي ما نبهاها تغيب عن الكويت الاخوة والتواصل والتراحم والتفاني والاخلاص وفضيلة الاختلاف بالرأي دون ان يفسد ذلك للود قضية وهذا مسؤولية مشتركة وان شاء الله تستطيع الحكومة أن تؤمن لكم البنية الأساسية للانطلاق والابداع.

أيها الحفل الكريم راح تحتفل الكويت قريبا بذكرى خمسين عاما على الاستقلال وعشرين عاما على التحرير وخمس سنوات على تولي سمو الامير المفدى مقاليد الحكم وهذا الرحلة كانت مليئة بالاحداث والعبء.. صحيح كان فيها بعض الاخفاقات لكن لازم نكون ايجابيين ونذكر ان فيها ايضا العديد من النجاحات اتمنى ان نتعلم من اخفاقاتنا ونبني فوق نجاحاتنا اتمنى ان تحطون ايديكم بأيد بعض لتحقيق هاذي الاهداف النبيلة.

الكويت ما قصرت معانا واليوم نجتمع بكل محبة حتى اطالب نفسي اولاً واطالبكم بان ما نقصر عن الكويت ولا انتوا مقصرين ان شاء الله.

حفظ الله الكويت في ظل رعاية سمو الامير المفدى وسمو ولي العهد الأمين.

ومرة ثانية حياكم الله في هذه الأمسية التي ازدادت بحضوركم. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

اخواتي واخواني يطيب لي ان التقى معكم في هذه الامسية المباركة اللي تجمع المبدعين من أهل الفكر والفن والثقافة في بلدنا الغالي وما تتصورون مقدار سعادتي واعتزازي فيكم وقناعتي برسالتكم السامية اللي حملتها بالأمس وتحملونها اليوم وراح تحملونها غدا باذن الله.

أيها الحفل الكريم بالأمس التقينا باخوان لكم وأخوات من اساتذة الجامعة والتطبيقي ومعهد الأبحاث العلمية واليوم التقى فيكم علشان أكد مرة ثانية على حديث حضرة صاحب السمو أمير البلاد حفظه الله ورعاه بأن الاستثمار بالانسان الكويتي هو أساس النهضة والتنمية ومهما صرفت الدولة للبناء والعمران فهو صرف رغم أهميته الا أنه ما يقارن بالمردود الايجابي اللي راح نحصل عليه لما يكون عندنا مواطن مثقف عارف حقوقه وواجباته تجاه وطنه.

وأنتوا يا اخواني واخواتي لكم تأثير كبير من خلال فنكم وابداعكم ومساهماتكم وهذا الدور الوطني احنا ما نغفله لذلك التقى فيكم اليوم أولا علشان أشكركم وأعبر لكم عن امتناني لكم ولأبين لكم اعجابنا في فنكم وتشجيعنا لكم وايضا لفتح قنوات الحوار معاكم.

نعم أيها الاخوات والاخوة المسؤولية عليكم كبيرة في رفع الروح المعنوية وفي غرس روح التفاؤل والامل بين الناس.

عليكم دور كبير في اعادة التواصل والتآخي واستمراره بين النسيج الاجتماعي. عليكم دور كبير لتعزيز روح الايمان بالقانون وتسوي الناس في وطن يحتضن الجميع.

الاخوات والاخوة أنا ما أنكر ان الحكومة عليها مسؤولية كبيرة في هذا الجانب وما أقول انه ما في بعض الاخفاقات أحياناً بس



# اجتماع قيادات الوزارات والمؤسسات الحكومية لاستعراض التقرير النصف سنوي لخطة التنمية في الخيمة الاميرية بقصر بيان



واعقب ذلك نائب رئيس مجلس الوزراء للشؤون الاقتصادية وزير الدولة لشؤون التنمية وزير الدولة لشؤون الاسكان الشيخ احمد فهد الاحمد الصباح الذي تحدث عن الانجازات المحققة لخطة التنمية والمعوقات التي واجهتها خلال الفترة السابقة.

ترأس سمو الشيخ ناصر المحمد الأحمد الجابر الصباح رئيس مجلس الوزراء بالخيمة الاميرية في قصر بيان ظهر أمس الاجتماع الخاص بعرض ومناقشة تقرير متابعة كل من الخطة الانمائية متوسطة الاجل والخطة السنوية عن النصف الاول لسنة 2010 - 2011م.

وأكد سموه اصرار الحكومة على تنفيذ الخطة التزاما بمسؤولياتها الوطنية وتحقيقا لرؤية حضرة صاحب السمو أمير البلاد منوها الى أهمية تعاون وتضافر جهود كافة الأطراف.

وأوضح سموه ان هذا التقرير يقدم فرصة جيدة للاجهزة المعنية بعملية التخطيط والجهات الحكومية المختلفة لتطوير خبراتها وادواتها واساليبها بما يكفل معالجة اوجه القصور وتصحيح المسارات ويشخص المعوقات التي تواجه الخطة.

عقب ذلك شرح امين عام المجلس الاعلى للتخطيط الدكتور عادل عبدالله الوقيان تقرير المتابعة نصف السنوي لخطة التنمية متوسطة الاجل والسنوية.

ثم شرح رئيس جهاز متابعة الاداء الحكومي الشيخ محمد عبدالله المبارك الصباح تقريرا يتناول تحليل التصنيفات الدولية لفهم موقع دولة الكويت الحالي.



واضاف ان المعوقات تتمثل في نقص بعض البيانات الناشئة عن عدم تقدم الجهات الحكومية ببيانات مجموعة من المشروعات.

واضاف تحدثت عن أسباب انخفاض نسبة الانفاق المالية على المشروعات، وكان هذا متوقعا في بداية الشهر ولكن يجب ان ترتفع هذه النسبة مع استكمال المراحل المتأخرة للمشروعات.

وبدوره قال وزير الكهرباء والماء الدكتور بدر الشريعان ان الوزارة تلقت عرضاً مرئياً من الامانة العامة للتخطيط الذي تخلله شرح لأبرز المعوقات لخطة التنمية مؤكداً ان نسبة الانجاز في الخطة ايجابية مضيفاً انه تمت مناقشة المعوقات في الوزارة.

وأشار الي انه لدينا 200 مشروع من اجمالي 840 مشروعاً بنسبة تبلغ الربع او اقل تقريبا بنسبة 23 في المئة.

ولفت الى اننا نتطلع الى نسبة انجاز عالية هذا العام ومازال لدينا اربعة اشهر حتى انتهاء السنة المالية لإنجاز اعلى نسبة من المشاريع، وحول تخصيص المحطات الكهربائية قال «ان تخصيص المحطات الكهربائية موجود على المدى البعيد وايضا تحويل الوزارة الى مؤسسة واشراك القطاع الخاص الذي بدأ عن طريق القانون 2010/39 والذي يتمثل في انشاء شركات مساهمة عامة وسنبدأ بمحطة الزور الشمالية.

ومن ناحيته قال نائب رئيس مجلس الوزراء للشؤون الاقتصادية وزير التنمية وزير الاسكان الشيخ احمد الفهد بعد انتهاء الاجتماع لمناقشة التقرير نصف السنوي لخطة التنمية: حتى نحقق اهدافنا السامية ورؤيتنا في جعل الكويت مركزا ماليا وتجاريا علينا ان نجتهد لتجاوز الاوضاع التي نمر بها لرفع مكانة الكويت في هذه المؤشرات.

وبدوره قال رئيس جهاز متابعة الاداء الحكومي الشيخ محمد عبدالله المبارك حول نسب الانجاز انه لا يمكن اعطاء رقم محدد الا ان نسبة الانجاز تعدت النسبة المطلوبة مشيراً الى انه تمت دراسة العديد من المعوقات منها عدم دقة المستندات المرسله للجهات الرقابية، كما ان هناك عوائق تتعلق بتسليم الاراضي وأخرى في الدورة المستندية وكذلك عوائق في توريد المبالغ المرصودة للتنفيذ وقد تم شرحها بشكل منفصل معلناً عن اجتماع لاحق مع الشيخ احمد الفهد وكافة قيادات الدولة لمناقشة تفصيلية لما ورد بالتقرير.

ومن جانبه قال الامين العام للمجلس الاعلى للتخطيط والتنمية الدكتور عادل الوقيان تحدثت عن مجموعة من المؤشرات الاساسية للتنمية اهمها انشاء المشروعات الدائمة والنمطية وتم التطرق بكل شفافية وصرحة تامة الى معدل الانجاز والمعوقات التي واجهت الانجاز.





# على خلفية زيارتها لركن «مشروع وطن» في كلية العلوم موضي الحمود: "احنا نفتخر فيكم"



شارك المشروع الوطني "كويتي وأفتخر" بالمؤتمر الدولي الرابع في كلية العلوم الاجتماعية تحت رعاية وحضور وزيرة التربية والتعليم العالي الدكتورة موضي الحمود.

وقد زارت د. موضي الحمود برفقة عميد كلية العلوم الاجتماعية د. عبدالرضا اسيري ركن «كويتي وأفتخر» وأشدت بالدور الريادي للشباب الكويتي وحثتهم على تقديم كل ما لديهم من أجل وطنهم وكررت د. موضي الحمود جملة «احنا نفتخر فيكم».

وتمنت المتطوعة بدور الشخص زيارة د. موضي الحمود لركن «كويتي وأفتخر» مشيرة إلى أن المؤتمر لاقى نجاح كبير خصوصا بمشاركة كبيرة من قبل الجهات الحكومية والقطاعات الخارجية.





# الذي أقامته رابطة طلبة كلية العلوم الإدارية "كويتي وأفتخر" شارك في المعرض الوظيفي الرابع



شارك المشروع الوطني "كويتي وأفتخر" في المعرض الوظيفي الرابع الذي أقامته رابطة طلبة كلية العلوم الإدارية لمدة أربع أيام شاركت به عدة جهات مهتمة بهذا الجانب.

وأكدت مسئولة ركن كويتي وأفتخر بالمعرض «بدور الشخص» أن المعرض كان به إقبال جيد على مدى الأيام الأربعة خصوصا وأنه يهتم بالجانب الوظيفي وهو الجانب الأهم لدى الطلبة بعد التخرج، وأضافت الشخص أن كويتي وأفتخر يهتم بهذا الجانب خصوصا بعد افتتاحه في وقت سابق موقع مختص بتوظيف الشباب الكويتي في القطاع الخاص بعد تعاون كبير من قبل جهات هذا القطاع بهذا الجانب الحيوي.

ونوهت الشخص أن الدور الريادي الذي يقوم به مشروع كويتي وأفتخر من خلال مساعدة الشباب في إيجاد فرص وظيفية جيدة ومن خلال حثهم وتطوير مهاراتهم في العمل التطوعي قبل خوض غمار فرصة العمل في القطاع الخاص.



كان الهدف من المشاركة التعريف بكتاب «المذكرات 2»  
"كويتي وأفتخر" شارك بمعرض كلية  
العلوم الاجتماعية







شارك الفريق التطوعي للمشروع الوطني «كويتي وأفتخر» بمعرض كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت والذي أقيم على مدى يومين (2010/11/24-23) في الحرم الجامعي تحت رعاية عميد كلية العلوم الاجتماعية «د.عبدالرضا أسيري».

وكانت مشاركة «كويتي وأفتخر» تعد مشاركة مميزة تركزت في هذا المعرض لتسويق كتاب المذكرات الذي يهتم بالمشاريع الصغيرة وكان الإقبال جيد نوعاً ما من قبل حضور، وصاحب المعرض إقامة ندوة تعريفية من قبل فريق «كويتي وأفتخر» لطلبة الجامعة وتم بالتعاون مع «د.لبنى القاضي» وتصدى لهذه الندوة المتطوعات «بدور الشخص» و«نوف الناصر» بالإضافة إلى «د.رهام الحميان» و«فيجن جروب»، وتحدثوا عن أهمية المشاريع الصغيرة وكيفية المشاركة في كتاب المذكرات 2 الذي يسلط الضوء على المشاريع الصغيرة وكيفية تسويقها طوال العام.

وأقام مشروع "سند" الذي يهتم بالنشاطات الشبابية ندوة حضرها راعي الحفل وعدد من المشاركين بالمعرض تحدثوا عن خططهم المستقبلية في التي ستواكب مشروعهم.

وتعد مشاركة «كويتي وأفتخر» لمثل هذه المعارض الجامعية ليوافق التطورات الشبابية ويكون جنباً لجنب معهم في جميع محافلهم.





# فعالية بورشه العالمية للقيادة تحظى بزيارة ناجحة إلى الكويت بورشه تستعرض طرازاتها على الطرقات الكويتية



للمرة الثانية، يغتنم «مركز بورشه الكويت» لمنح عشاق سيارات بورشه الفرصة لتجربة قيادة سياراتها، عبر تقديم برنامج قيادة امتد يوماً كاملاً ضمن «فعالية بورشه العالمية للقيادة Roadshow Porsche World». وقد حظي المشاركون بفرصة نادرة لقيادة مجموعة رائدة من السيارات الرياضية متقدمة الأداء، بالإضافة إلى طرازات «غران توريزمو Gran Turismo» الفاخرة والسيارات الرياضية متعددة الاستعمالات، طوال فترة امتدت ثمانية أيام.

زار فريق «فعالية بورشه العالمية للقيادة» الكويت من 2 ولغاية 10 ديسمبر. لم تقتصر السيارات التي اصطحبها معه على طرازات رياضية رائدة وحسب، بل تنوّعت لتشمل طرازي «باناميرا» الشهير و«كايين» الجديد، اللذين أضيفا مؤخراً إلى مجموعة طرازات بورشه. بالإجمال، تمّ شحن 20 سيارة إلى الكويت لبرنامج القيادة الشهير هذا الذي أقيم على الطرقات المفتوحة والجديدة في الكويت. وقد استعرضت كافة سيارات بورشه ديناميكيتها المذهلة ومزايا سلامتها المتطورة وراحتها الرائدة، لتجسد المتعة الفريدة المرتبطة بقيادة سيارات بورشه.



جرى تنظيم الفعالية عن طريق الدعوة فقط، وأعطى السائقون فرصة الاختيار من بين عشرين سيارة مختلفة لاكتشاف الأسباب الكامنة وراء تميّز بورشه وتفوّدها. تجدر الإشارة إلى أن «فعالية بورشه العالمية للقيادة» تتعلق بالسلامة والمتعة، وهي





السائقون كيفية الاستفادة من هذه القوة والأداء المتقدم بسلامة». وقد أضاف: «لذلك، تهدف فعالية بورشه العالمية للقيادة إلى تحقيق هذا الهدف في جوٍ مرحٍ مع مرشدين بمستوى عالمي. هذه فعالية هامة بالنسبة إلينا، ولقد كان من دواعي سرورنا رؤية عدد كبير من الزوار يستمتع بتجربة قيادة بورشه المثيرة في هكذا موقع مذهل».



مخصصة لتسليط الضوء على المتعة الرائدة المرتبطة بقيادة سيارات بورشه. وقد استقدمت بورشه لهذه الفعالية، التي استضافت عدد هائل من المهتمين الذين اكتسبوا فهماً معمقاً بسيارات الشركة وفلسفتها، مرشدين متخصصين وتدريبين عندها لتقديم نصائح وإرشادات للسائقين. وقال دارين آبل مدير علامة بورشه التجارية في الكويت: «بما أن كل طراز من بورشه يوفر أداءً استثنائياً، من الهام أن يتعلم







## ديوان الشمالان







والقهوة والدرابيل والحلوى والرهش والقرص العقيلي والبيض وخبز رقاق الذي يخبز في البيت، بعدها من لديه عمل يذهب إليه ومن لديه مصلحة يقضيها ومنهم من يظل جالساً إلى موعد الغداء الذي يحين بعد صلاة الظهر مباشرة. وبعد صلاة العصر يجلسون عند المدخل الرئيسي.

فيما يلي تغطية لديوان الشمالان ومجموعة مختارة من الصور الموجودة في كل حاط من كل دار.



**بقلم : إناس باقر**

### المصورة : مريم باقر

يعتبر ديوان الشمالان من الدواوين المشهورة في الكويت، كما أن صاحبها «شملان بن علي بن سيف الشمالان» من كبار التجار المعروفين في الكويت والخليج والهند وغيرها من البلدان، كما اشتهرت هذه العائلة بالكرم والمروعة وبذل الخير.

قال «فيصل الشمالان» أن ديوان الشمالان يعتبر الثالث الذي تم بناؤه عام 1918 والذي يعتبر من أكبر الدواوين في الكويت، تتكون من غرفة علوية اتخذها الشمالان مكتباً له، ودار لاستضافة الزوار من مختلف الدول حول العالم والغرف السفلية فهما دار الشتاء ويوضع فيها الدوا والفحم فتكون دافئة شتاءً أما الغرفة الثانية فهي دار الربيع وتكون باردة، والمدخل الرئيسي للديوان يتكون من بوابة ضخمة من الخشب الصاج وفي المقابل هناك المطبخ والحمام أما على اليمين ليوان كبير سقف بالجنديل والبواري.

وعن ديناميكية عمل الديوان قال الشمالان أن الديوان لم يغلّق أبوابه منذ إنشائه، حيث كان أهل الفريج يجتمعون في الديوان قبل صلاة الفجر، يستعدون خلالها للصلاة وبعد الصلاة يتناولون الفطور الذي يتكون عادة من الحليب والشاي







هروب اللاعبين

بوح الحروف..  
الأدب والثقافة

عتيج الصوف

فجر  
الحروف



عكس



اللهجة الكويتية



# عكس

شكر خاص لكل من: متحف السيد نواف العصفور - المصورة مريم باقر  
بقلم: إناس باقر e.baqer@mag.p2bk.com

كلمة عكس تطلق على الصورة حيث أننا سنتعرف على عكوس (صور) من الماضي.



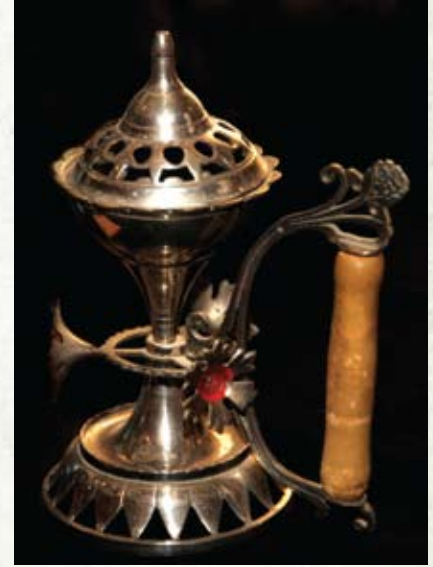
## حب ماء

يشرب منه الماء البارد ويوضع بالظل ليحافظ على برودة الماء ويمكنك رؤية صورته على فئة الدينار الكويتي.



## المكحلة

تستخدمها المرأة لتزين جوف العين بحيث تعطي صورته جميله للعين.



## المبخر

ويوجد كثير من الأنواع والأشكال ويمكنك رؤيته على فئة العشرة دنانير الكويتية.



## ماكينة النامليت وبطل نامليت بوتيله

الماكينه التي تعيد تعبئة نامليت بوتيله.







### قبقاب بوضع

وهو (النعال) يستخدم في البيت أو الحوش أو الحمام.



### كاروكه

تستخدم داخل الغرفة لنوم الطفل.



### مشتخته

نوع آخر من انواع آلات سمع الاسطوانات.



### مشتخته ام بوري

اطلق عليها هذا الاسم نسبة الي البوق وتعتبر آلة لسمع الاسطوانات.



### صفرطاس

تستخدم لوضع الأكل فيها.

### منز

يوضع فيها الطفل في وقت عمل الأم بالمنزل بحيث تحمي الطفل من الحشرات أو الوقوع.





# اللهجة الكويتية

عزيزي القارئ أقدم بين يديك مجموعة متواضعة من الكلمات الكويتية الدارجة التي اندثر منها الكثير مع الزمن، وذلك اقتباسا من موسوعة اللهجة الكويتية للكاتب خالد عبدالقادر عبدالعزيز الرشيد.

## مفردات اللهجة

### بنديرة

البنديرة هي خشبة يرفع عليها العلم وتكون أكثر الأحيان في مؤخرة السفينة أو في الأمام إذا كانت السفينة كبيرة، والكلمة هنا إيطالية من Bandierah.

### وفي اللغة:

بند: (البند: العلم الكبير)، فارسي معرب، جمعه بنود. وفي «المحكم»: من أعلام الروم، يكون للقائد، يكون تحت كل علم عشرة آلاف رجل أو أقل أو أكثر. وقال الهجيمي: البند: علم الفرسان.

والبنودة، كسفودة: علم على الدبر، نقله الصاغانى.

### تمتم

التمتمة هي الكلام السريع غير المفهوم ويقال فلان يتمتم ما فهمت شيئا من كلامه.

### وفي اللغة:

التمتمة: رد الكلام إلى التاء والميم، وقيل: هو أن يعجل بكلامه فلا يكاد يفهمك، وقيل: هو أن تسبق كلمته إلى حنكه الأعلى، والفأفأء: الذي يعسر عليه خروج الكلام، ورجل تمتم، والأنثى تمتماة. وقال الليث: التمتمة في الكلام أن لا يبين اللسان يخطئ موضع الحرف فيرجع إلى لفظ كأنه التاء والميم، وإن لم يكن بينا. محمد بن يزيد: التمتمة التردد في التاء، والفأفأة التردد في الفاء.

### جنديف

صفة لشخص يمتاز في الثقل والضخامة والقوة.

### وفي اللغة:

جندف: الجندف: القصير الملرز. والجنادف: الجافي الجسيم من الناس والإبل، وناقاة جنادفة وأمة جنادفة كذلك، ولا توصف به الحرة. والجنادف: القصير الملرز الخلق، وقيل: الذي إذا مشى حرك كتفيه، وهو مشي القصار. ورجل جنادف: غليظ قصير الرقبة، قال جندل بن الراعي يهجو جرير بن الخطفي، وقال الجوهري: هجو ابن الرقاع: جنادف لاحق بالرأس منكبه كأنه كودن يوشي بكلاب من معشر كحلت باللؤم أعينهم وقص الرقاب موال غير صياب. الجوهري: الجنادف بالضم: القصير الغليظ الخلقة.

### الحواجي

تلفظ الجيم جيما فارسية وهو صانع الحلوى وبائعها.

### خفسة

كلمة تستخدم لوصف الشخص القبيح ويقال فلان خفس أي قبيح المنظر أو فلانة خفسة.

### وفي اللغة:

خفس: خفس يخفس خفسا وأخفس الرجل: قال لصاحبه أقبح ما يكون من القول وأقبح ما قدر عليه. يقال للرجل: خفست يا هذا وأخفست وهو من سوء القول.

### خمال

الخمال هو الخطاء أو العيب وقد سمعت كلمة خمال في أكثر من مكان والكلمة هنا تقال أحيانا أثناء لعب الورق (الجنجفة) والكلمة تقال عندما يخطئ الشخص الذي يوزع الأوراق على اللاعبين وتزيد واحدة أو أكثر تعاد اللعبة ويقولون له هذا خمالك

أعد التوزيع وتحسب عليه نقطة لصالح الفريق الثاني وفي المثل: رزق القطاوة على الخاملات.

### وفي اللغة:

خمل: الخامل: الخفي الساقط الذي لا نباهة له. يقال: هو خامل الذكر والصوت، خمل يخمل خمولا وأخمله، وحكى يعقوب: إنه لخامل الذكر وخامن الذكر، على البديل بمعنى واحد، لا يعرف ولا يذكر.

### دَرْدَرَة

الدردرة صوت الماء عندما تمر الأسماك السطحية بالقرب من السطح فتري اهتزازة ورعشة مموجة على سطح البحر.

### وفي اللغة:

الدردرة: حكاية صوت الماء إذا اندفع في بطون الأودية.

### ذُرُوق

صفة تطلق على الشخص الخواف وتقول لمن بين جنبه وخوفه يذرق في ثيابه.

### وفي اللغة:

ذرق: ذرق الطائر: خرؤه. وذرق الطائر يذرق ويذرق ذرقا، وأذرق: خذق بسلحه وذرق، وقد يستعار في السبع والثعلب.

### سَمَرْدَحَة

المنطقة الواسعة من كل شيء مثلا البيت سمردحة أي البيت واسع أو الغرفة سمردحة أي الغرفة واسعة ولا يقال عن الثوب سمردحة أو الفستان إذا كان واسعا.

### وفي اللغة:

السردم: الأرض اللينة المستوية، قال الخطابي: السردم بالصاد هو المكان المستوي فأما بالسين فهو السردام وهي الأرض اللينة، وأرض سردام بعيدة، السردام الضخم ن السيرافي.





التميز يحسم الصراع ..  
والمطلوب المحافظة على تاريخ الأزرق



أن تتصافى القلوب والنفوس والتفكير بعقلية ناضجة بحال الرياضة الكويتية وترك الخلافات على جنب، نحن الآن في نهاية عام 2010 وعلى مشارف 2011 والرياضة معلقة، جميع الدول تقدمت إلا نحن والسبب تعند عباقرة الرياضة!..

تعلمنا من خلال السنوات الماضية أن يلجأ الاتحاد الكويتي لكرة القدم إلى هدم الطاقات الشبابية من اللاعبين وما أن ظهر إلينا فريق مميز يحصد بطولة أو يقدم مستوى يطمئن من خلاله الجماهير الكويتية المتعطشة للبطولات، يأتي اتحاد جديد بأعضاء جدد وبأفكار جديدة قد تكون أفكار إيجابية أو سلبية، لتبدأ هذه الإدارة الجديدة في أول ما أستجد من جدول أعمال هو تصفية الحسابات فبدأ بتغيير الفريق بالكامل ناهيك على ما قدمه الفريق من مستوى خلال السنوات القليلة التي مضت، ولوا استعدادنا الذكريات المؤلمة لمسيرة المنتخبات التي توالى على الاتحاد الكويتي لكرة القدم لوجدنا أن هنالك بالفعل مبدأ يتبع مع كل اتحاد جديد أو لجنة انتقالية جديدة وهي مبدأ تصفية الحسابات، اليوم استطاع المنتخب الرديف أن يعيد البسمة إلى الشارع الكويتي والجماهير الرياضية من خلال تحقيق بطولة غرب آسيا لكرة القدم، وهذا الإنجاز يا ترى يحسب إلى أي اتحاد هل اللجنة الانتقالية أم الاتحاد الحالي؟

على العموم يجب على المسؤولين في الرياضة الكويتية الاهتمام بهذا الفريق وتوفير كل الإمكانيات اللازمة لتطويره والمحافظة عليه بشتى الطرق تاركين الخلافات والصراعات على جنب، أعتقد أن هذا الأمر يعد من سابع المستحيلات أن تصفى النفوس، فانعدام الولاة لهذه الأرض الطيبة أصبحت السمة الأساسية لدى البعض للنيل من الآخرين، وهذا الأمر ليس فقط في المجال الرياضي بل في كل المجالات الأخرى، أتمنى من الأخوة الأفاضل في لجنة الشباب والرياضة أن يقوموا بإصدار قانون عاجل بتفريغ المنتخب الرديف تفرغ كامل مع تخصيص ميزانية للمعسكرات وأيضاً لإقامة المباريات الودية استعداداً للاستحقاقات القادمة، كما أتمنى من الأخوة الأفاضل في الاتحاد الكويتي لكرة القدم أن ينصب اهتمامهم على هذا الفريق ليكون خيراً نتاج للمستقبل، ولي رجاى خاص من بعض مجالس إدارات الأندية بالمحافظة على هؤلاء اللاعبين وعدم محاربتهم نفسياً من خلال إصدار قرارات تعسفية اتجاء هؤلاء اللاعبين.

علينا أن نقول كلمة حق تجاه هذا الفريق فهو بالفعل أمتنعنا من خلال بطولة غرب آسيا الأخيرة والتي أقيمت في الأردن، فقد رسم لاعبو الفريق أروع الصور للجماهير الرياضية من خلال تقديمهم أفضل المستويات وأروع الأداء خلال هذه البطولة، كما أثبت مدرب الفريق أن البطولة لم تأت من فراغ أو صدفة كما يشاع حالياً في أغلب الصحف من هضم حق المدرب وهذا الكلام بكل تأكيد غير منطقي، هنالك عوامل عديدة للمحافظة على هذا المنتخب وأيضاً المحافظة على كل المنتخبات لجميع المراحل وهي أن يتم إنشاء إدارة خاصة لمتابعة شؤون المنتخبات الكويتية على أن تكون مستقلة بذاتها ويخصص لها ميزانية من قبل الدولة وتدار هذه الإدارة من قبل اختصاصيي تطوير في مجال كرة القدم كما يفضل أن يكونوا من الدول الأوروبية، وتكون هذه الإدارة بعيدة عن شؤون الاتحاد الكويتي لكرة القدم وأيضاً الهيئة العامة للشباب والرياضة، حتى تستطيع هذه الإدارة من العمل بهدوء بعيداً عن الصراعات الحاصلة حالياً في الساحة الرياضية.

حفظ الله الكويت وشعبها وأميرها من كل مكروه...

بقلم: زيد الجزاف

أصدرت محكمة التمييز حكمها في قضية حل الأندية، لينتصر القضاء على القانون الكويتي ويصل رغبة سمو الأمير بتشكيل اتحاد مكون من 14 عضواً وأيضا يبطل القانون الرياضي لدولة الكويت، كما أنه عاد الأندية المنحلة ليصبح الاتحاد الكويتي لكرة القدم الحالي شرعياً مؤيداً القانون الدولي الذي نص على شرعية الاتحاد الحالي، إذن ماذا سيحدث الآن؟ أعتقد أن الجميع قد يتفق معي بأن هنالك أفتنة ستخلع أمام جميع الرياضيين وبالتحديد أغلب القنوات والصحف التي لطالما أبدعت في تزييف الحقائق للمواطنين في حال صدور حكم التمييز، ولكن من كان المستفيد من تعطيل عجلة الرياضة، المعايير أم التكتل؟ وما مصير المادة (32) من النظام الأساسي للاتحاد الكويتي لكرة القدم والذي ينص بانتخاب مجلس إدارة الاتحاد من 14 عضواً حسب رغبة سمو أمير البلاد؟ فالاتحاد الكويتي منذ تأسيسه كان يدار بهذه الطريقة ماذا تغير الآن؟

لا أعتقد أن المشكلة تكمن في عدد أعضاء الاتحاد بكل تأكيد هنالك سبب آخر، عجزت الحكومة والهيئة العامة للشباب والرياضة وأيضا الاتحاد الكويتي لكرة القدم من حل هذه المشكلة فلم يكن أمام الجميع إلا الملاذ الأخير وهو اللجوء إلى أروقة المحاكم، كان يفترض أن يكون هنالك نوع من الليونة في التعامل في مثل هذه الأحداث وبالأخص من الحكومة، كان يفترض منها أن تجتمع مع أندية التكتل لإيجاد الحل المناسب للمشكلة أفضل بكثير من اللجوء إلى أروقة المحاكم الكويتية والدولية، ليصبح الفيصل الوحيد لحل المشكلة الرياضية هي محكمة التمييز والتي أصدرت حكمها العادل ببطلان قرار الهيئة العامة للشباب والرياضة في حل الأندية.

علينا أن نكون أكثر واقعية فالرياضة على وشك أن تنسى بسبب الصراعات الحاصلة والدليل على ذلك لا تزال هنالك أطراف تحاول ساعية بنشر سمها في الأوساط الرياضية سواء كان من خلال التصاريح أو اللقاءات التلفزيونية في الهجوم المستمر على الوضع الرياضي، يجب علينا أن نعرف بأنه إذا استمر الحال على ما هو عليه فلن تكون لدينا رياضة في الكويت، أتمنى أن تنتهي المشكلة الرياضية ويبدأ الرياضيون بفتح صفحة جديدة والتكاتف للوقوف جنباً إلى جنب لتطوير الحركة الرياضية والوصول إلى المحافل العالمية، كما أتمنى أن تنتهي حرب التصريحات سواء كان المؤيدون للتكتل أو المعايير وأيضا من القنوات الرياضية عليها أن تغلق هذا الملف وينصب التركيز على المنتخب الكويتي.

ثلاث سنوات من العجاف الرياضي من دون الوصول إلى حل وبالأخير تأتي محكمة التمييز لتحسم الموقف لهذا الصراعات، يجب على الجميع الآن احترام قرار المحكمة والعمل على قدم وساق للنهوض في العمل على وضع الخطط الإستراتيجية للرياضة الكويتية لسنوات قادمة.

حدث تاريخي يسجل باسم أخواننا في دولة قطر الشقيقة عندما نجحت في استضافة نهائيات كأس العالم 2022 لم يأتي هذا النجاح من فراغ بل بعمل متواصل من عقول تعرف كيف تصنع رياضة، فالحكومة القطرية كانت مهتمة بتطوير الحركة الرياضية أكثر من الرياضيين أنفسهم وهذا الأمر بكل تأكيد يسعد كل المهتمين بتطوير الحركة الرياضية، على العموم ألف مبروك لدولة قطر حكومة وشعباً على هذا الإنجاز الأكثر من رائع، أما نحن يجب علينا أن نتقبل القدر المكتوب على رياضتنا في ظل وجود عقول سعت وستسعى جاهداً إلى تدمير الحركة الرياضية سواء كان في إصدار قانونين مبنية على الشخصية أو اللجوء إلى المحاكم القضائية، بكل تأكيد الجميع سيرى حكم محكمة التمييز وعلى جميع الأطراف أن تتقبل هذا الحكم برحابة صدر، أتمنى من كل قلبي



# وقفات على الطائر

بقلم أمثال العريفان

## ماذا يعكر سماءك الصافية؟

بكل بساطة هذه هي الحياة وهذا ما تحمله من رياح عاتية.. لها زفير يزاحم أوقاتنا ونظرياتنا ليقلبها كما يشاء.. ولكل ريع الجانب المظلم والجانب المشرق أحيانا.. فهناك ريع تهب فتدمر كل ما بنيناه وتجعل جونا متعكرا لا تكاد العين تبصر ما حولها فتجعل منا دمي مغمضة تسير على غير هدى وسرعان ما تهب ريع لطيفة هادئة تزيل هذه العتمة والغبار العالق في السماء الصافية التي تملأ جونا فيبقى ما هو عالق عالق ويزول ما يستحق الإزالة لنستمر ونستمر ونستمر.

فأسعد في حياتك وانتظر رياحها المظلمة وارمي في وجهها ما يستحق الإزالة ليطير عاليا وعاليا حتى لا يجد مكان يسقط به ويستريح.

**حكمة المقال: انصب خيمتك تجاه الرياح الطيبة واجعل بابها الخلفي بأي اتجاه آخر.**

## عندما....

عندما تأتي الحياة على مالا نشتهي ونصدم بآخر أمل كان يضيء ظلمتنا وينطفئ النور الذي كان يملأنا، حينها يجب علينا الرحيل والرجوع إلى أدراجنا حتى لا تعكر الصورة الجميلة التي في مخيلتنا أكثر وأكثر وأكثر فهذه الذكريات الصغيرة من قصاصات ورسائل حب وصور ليست هي إلا كصعقة كهربائية ترجع النبض إلى قلوبنا وتجري الدماء في عروقنا وشرابيننا القاحلة.

مهما تمضي بنا الأيام وتسير يبقى من نحيبه هو الأول، ومهما تغيرنا تبقى أنت الحبيب.. ليس لعزة النفس مجال للمساومة ولا للكلمات الجارحة شيء يعالجها.. فلأسف الكلمات أقوى بعض الأحيان من الأفعال..

**حكمة المقال: عزة النفس رأس مالي.**

# الأدب والثقافة

**وجود** مجموعة كبيرة من الكتب في المنزل لا يعني حقا إن كنت الشخص الذي لديه شغف الأدب والقراءة والكتابة، فيمكن أن يكون وراثته عائلية أو يمكن أن يكون فقط لإثارة إعجاب الناس من حولنا وهذا ما يحدث للأسف حاليا في مجتمعنا بأن يضاف لقب كاتب أو شاعر أو أديب وما هو بذلك يكون فقط بغرض الظهور إعلاميا أو لتحقيق غايات أخرى.

هناك العديد من الأشخاص الذين لا يستطيعون شراء الكتب، لأن بعضها مكلفة وباهظة الثمن، ولكن البعض يذهبون إلى المكتبات لقضاء ساعات طويلة للقراءة للتعويض عن شراء أو استعارة هذه الكتب وأخذها للمنزل.

من وجهة نظري فإن الأدب مهم جدا في حياتنا لأنه مرتبط بالثقافة ولا نستطيع الفصل بينهما على سبيل المثال، فإن القراءة هي وسيلة لاكتساب ثقافة وإثراء معارفنا في مجالات مختلفة في الحياة، فهي توفر لنا إمكانية للحديث عن العلم، حتى لو كنت لا تعمل في هذا المجال، أو يمكنك التعبير عن رأيك من ناحية سياسية أو طبية أو نفسية أو اقتصادية لأنك قرأت شيئا ذا صلة بهذه المجالات.

## الأدب يقدم لنا إمكانية الدخول إلى عالم الخيال

نأتي للقاء الملوك والدخول إلى عالم الخيال والأساطير والأحداث السعيدة والأحداث الحزينة، ونعيش زمن قد مر منذ سنوات طويلة، ونتخيل كيف ستكون الحياة في المستقبل، وفي بعض الأحيان عند قراءة إحدى الشخصيات في القصة يمكن أن تقدم لنا بعض الأدلة على حل مشاكلنا، وكيفية التصرف في ظروف معينة، لأن بعض شخصيات هذه الكتب تكون واقعية وحقيقية.

وفي الختام وأود أن أقول إن الأدب هو الوسيلة المثالية لإثراء ثقافتنا، وللتعبير عنها بشكل صحيح وبمفردات غنية، لتكون قادرين على التدخل في المحادثات في مختلف المجالات ذات الاهتمام، ولتبرهن مدى ثقافة الشخص وحبه للأدب.

## إليكم بعض الحكم التي نتحدث عن الأدب والثقافة:

– إذا قرأت وخرجت بلب الحديث فأنت راشد وإذا قرأت ولم تفقه شيء عذراً فأنت جاهل.

– حين يتحدث أي كاتب أو شاعر يتغزل يتألم يتحدث عن خلجاته جميل أن تشعر ببوحه وكأنه عبر عما داخلك ولكنه غيباء بل كارثة أن تنسب كل ما يكتبه وكأنك المعني به فتخرجه بغباتك.

– الكتاب بحر يبحث عن صياد يصيد ما يفيد.

بقلم... ريم الهاجري





World's Most  
Expensive Watches

لغرفة معيشة أجمل

جديد البريسم







زوايا كويتية



Lotus Elan



ثمرة الكستناء.. خصائصها  
الغذائية تضاهي طعمها الشهي



حصل على لقب مخترع العرب

## صادق قاسم.. صادق الوعد

إنجازاته:

- سنة 2000 ذهبية بأميركا لاختراعه مكنسة تعمل بالاسلكي.
- سنة 2005 ذهبية في جنيف لابتكاره نظام مؤشر ضوئي لفرامل السيارات.
- سنة 2007 ذهبية في هنغاريا وحصل على جائزة العباقرة وهذه الجائزة مصنفة عالمية.
- سنة 2007 حصل في الكويت على ذهبية وفضيتين وبرونزية.
- سنة 2010 مخترع العرب في برنامج نجوم العلوم.



**مناظر**، جدي، سريع البديهة... حقق لقباً كبيراً انتزعه من بين 7000 فكرة اختراع من المحيط إلى الخليج، واستطاع أن يرفع اسم الكويت في أكبر محفل للمخترعين العرب، بعد فوزه بلقب «مخترع العرب» في مسابقة «نجوم العلوم» أنه «الصادق» «صادق قاسم» الكويتي صاحب العقل المفكر والمبدع الذي دفع الجميع على احترامه وتقديره والقول له «كفووو ياولد الديرة».

الموقع الرسمي لمسابقة نجوم العلوم اختارت له مقدمة قالت فيها عنه «يتغنى صادق بسرعة البديهة لديه، فهو يرى بأنه إنسان منطقي جداً، ويلجأ إلى الوسائل العملية لحل المشاكل والصعوبات... على الرغم من استقلاليتته، يعترف بأن مفارقة الوطن والأهل والزملاء أمر صعب، إلا أن مغامرة نجوم العلوم تستحق التضحية. أخوه الصغير حيدر هو الأقرب إليه، فعلى الرغم من فارق السن حيدر لا يفارق صادق أبداً.

و«صادش»، كما يناديه أصدقاؤه باللهجة الخليجية، هو عضو في النادي العلمي الكويتي، قسم الإلكترونيات حيث عمل جاهداً لتطوير مشروعه والده هو صاحب الفضل بفكرة اختراعه. أما نجاحه في البرنامج فسيكون أعظم هدية له. شعار صادق هو: «أجمل هندسة في الكون أن تبني جسراً من الأمل على بحر من اليأس»... هنا لقاء مع «الخيميائي» صادق قاسم..



• حدثنا عن المسابقة وما آليتها؟

- المسابقة هي مسابقة نجوم العلوم وتقام للسنة الثانية على التوالي لمشروع مؤسسة قطر العلمية برعاية من صاحبة السمو الشيخة «موزة بنت ناصر المسند»، والبرنامج يتبنى أفكاراً الشباب العربي بالفئات العمرية (18-30) سنة، وتتنافس

والذي أنتمي له وأتشرف بهذا الانتماء، وهو وفر لي جميع سبل النجاح.

#### • حدثنا عن مشروع الخيميائي بالتفصيل.. وكيف أتت لك هذه الفكرة؟

– هو «وحدة تجهيز العينات الكيميائية»، والفكرة الأساسية أتت من مشكلة طرحها لي والذي يعمل مشغل إنتاج في شركة نفط الكويت وكانت في عام 2005، والمشكلة هي في أحد المختبرات هناك، وهي فحص العينات لخلو النفط من الأملاح وتكون يوميا 300 عينة يتم فحصها بشكل متعب ويدوي، وأنا تصورت أن جهد العامل سيتغير بالتأكد بعد

الأفكار المطروحة من قبل الأعضاء على لجنة حكم المكونة من قبل 13 حكما من مختلف النشاطات العلمية ويتم بعد ذلك تصفيه الطلبات المشاركة طيلة البرنامج.

في بداية الأمر تقدم للمسابقة 7000 طلب اختراع وأنا أتحدث من المحيط إلى الخليج وتم قبول 500 طلب عن طريق الأفكار لان هناك أفكار قابلة للتنفيذ وهناك العكس، وتمت قبول الأفكار التي يمكن العمل بها، ومن ثم تم تصفية المشاركين إلى 27 مشتركا، وأود أن أشير إلى أن من خلال الـ 27 كانت هناك الكويتية جنان الشهاب من ضمن القائمة ولكنها خرجت بعد ذلك، وتعد المرحلة التالية وهي مرحلة التصفية إلى أن أصبحنا 16 فكرة تم توثيقها وتسجيلها لحمايتها، ولكن الحق الرئيسي للفكرة يعود لصاحبها طيلة البرنامج وعلى البرنامج أن يوفر كافة المستلزمات لكي تنفذ الفكرة بالشكل الصحيح دون حدوث أي معوقات.

مرحلة الـ 16 بدأت بطلب مرحلة إثبات الفكرة ومن بعد هذه المرحلة يتم استبعاد 6 أشخاص ليتبقى 10 يتنافسون مرة أخرى ومن هذه المرحلة على جميع المشاركين أن يختاروا شريك سواء كان شريكا عمليا أو استراتيجيا أو حتى لو كان من الأهل للداعمين النفسي والمعنوي.

#### • من اخترت ليكمل معك «مسيرة النجاح»؟

– أنا اخترت شريكي بالمصنع المهندس أحمد خلوصي من مصر وعمره 59 سنة وله خبرة كبيرة في مجالات عديدة، واختياري له لأنني عملت معه في أكثر من 30 فكرة وهو يطور من أفكاره. والجدير ذكره، أن من شروط المسابقة في حالة فوزي في أحد المراكز المتقدمة يكون للمهندس أحمد نسبة من الجائزة، أنا اخترت المهندس أحمد كاختيار تكتيكي ليكون لي عوناً في جميع الأمور.

#### • نكمل مرة أخرى مراحل المسابقة؟

– مرحلة الـ 10 المتبقين تتم تصفيتهم مرة أخرى ويخرج منهم 4 ويتبقى 6 وهي مرحلة التصميم التي يتوجب عليها إخراج متسابق ليبقى في المنافسة 5 ليدخلوا دورة الأعمال والتسويق والتي يتوجب كذلك أن يخرج منها متسابق ليتبقى 4 يتنافسون على المرحلة النهائية وهي مرحلة اللقب، وهذه المرحلة يدخل بها تصويت الجمهور 50 في المئة والباقي على لجنة التحكيم التي يزيد عددها إلى 15 عضو لجنة تحكيم ويكون هناك بكل «براييم» عضوان لجنة دائمان هما الحكام فؤاد مراد وراشد إبراهيم.

#### • كيف دخلت المسابقة؟

أنا رشحت إلى المسابقة من قبل النادي العلمي



### • هل كانت لجنة التحكيم محايدة؟

كانت هناك كفاءات كبيرة لكن للأسف لم يكن هناك من لجنة الحكام أي متخصص في مجال الكيمياء والبتترول وهذا الشيء لم يساعدني في البداية لأن اللجنة افتقرت لفهم الجهاز، ولكن الحمد لله أن الكل أجمع أن الاختراع لم يكن له مثيل وهذا قول المتخصصين الذي زاروا البرنامج لفترة قصيرة.

### • نريد أن تصف مدى شعورك بعد فوزك وإطلاق عليك اسم «مخترع العرب»؟

أنا فخور جدا، وكيفيني أن أحد أعضاء لجنة التحكيم قال لي أنني غيرت نظرتهم الشخصية عن الشباب الكويتي.

### • هل هناك بتصورك أشخاص يبدعون مثل صادق قاسم؟

هناك مليون صادق آخر بالكويت فشباب الكويت يملكون كل المؤهلات لكي يكون محط الإبداع، ولكن ينقصهم المكان الحقيقي الذي يحتضن أفكارهم وإبداعهم، والنادي العلمي يملأه مقلدون ولكن معظم المجهودات بالنادي تكون أحيانا شخصية.

### • لحظة وصولك إلى أرض الوطن... أصبت بإحباط؟

نعم، فلم يكن هناك من يستقبلني سوى أهلي وأشكر النادي الذي فتح لي قاعة التشريعات ولكن أنا مثلت الكويت خير تمثيل فأعتقد أنني أستحق أكثر من ذلك، فأنا يوم من الأيام أخذت «فرضا» لكي أعمل أربعة أجهزة من ابتكاراتي.

### • ما الذي يجذبك مرة أخرى لدخول مجال الاختراعات؟

لا أعلم ما هو السر في ذلك ولكن هناك شيئا يجذبني لهذا المجال.

### • لمن يدين صادق بالفوز بهذه المسابقة؟

أتوجه بالشكر لله سبحانه وتعالى على هذه النعمة، ومن ثم أشكر والدي ومحافظتهما علي وإصرارهما أن أكمل تعليمي وموهبتي اكتسبتها من والدي، كذلك الشكر للنادي العلمي الذي احتضني منذ البداية وأخص بالذكر المهندس إيباد الخرافي، كذلك أشكر ساعدي الأيمن المهندس أحمد الخلوصي، وأشكر كل من صوت لي ودعمني في المسابقة وكل من دعم جهازي من كل العالم العربي، وكذلك أشكر مؤسسة قطر وبرنامج نجوم العلوم وكذلك صناعات الشهران وشركة شراع.

وأن أهديت هذه المسابقة فحتمًا سوف أهديتها إلى صاحب السمو أمير البلاد وولي عهده الأمين وسمو رئيس الوزراء ورئيس مجلس الأمة وكافة الشعب الكويتي والعربي.

عمليات عدة متتالية وسيؤثر ذلك على النتائج في ما بعد ولن تكون متساوية، وتأكدت من هذا الأمر بعد أن أخذت تصريحاً من قبل النادي العلمي لدخول هذه المختبرات، وأن أرى طرق عملية فحص العينات فوجدت أن هناك خمس مراحل هي (خلط - هز - تبريد - تسخين - سحب العينات)، وبعد سنة ونصف السنة ابتكرت جهازاً بسيطاً وأخذت هذا الجهاز إلى شركة نفط الكويت وكل الشكر لمطلق القحطاني على وقوفه معي في تلك الفترة ولكن لم يكن هناك نصيب أن يتواجد هذا الجهاز في شركة النفط لعدم تقبلهم تكلفة الجهاز.

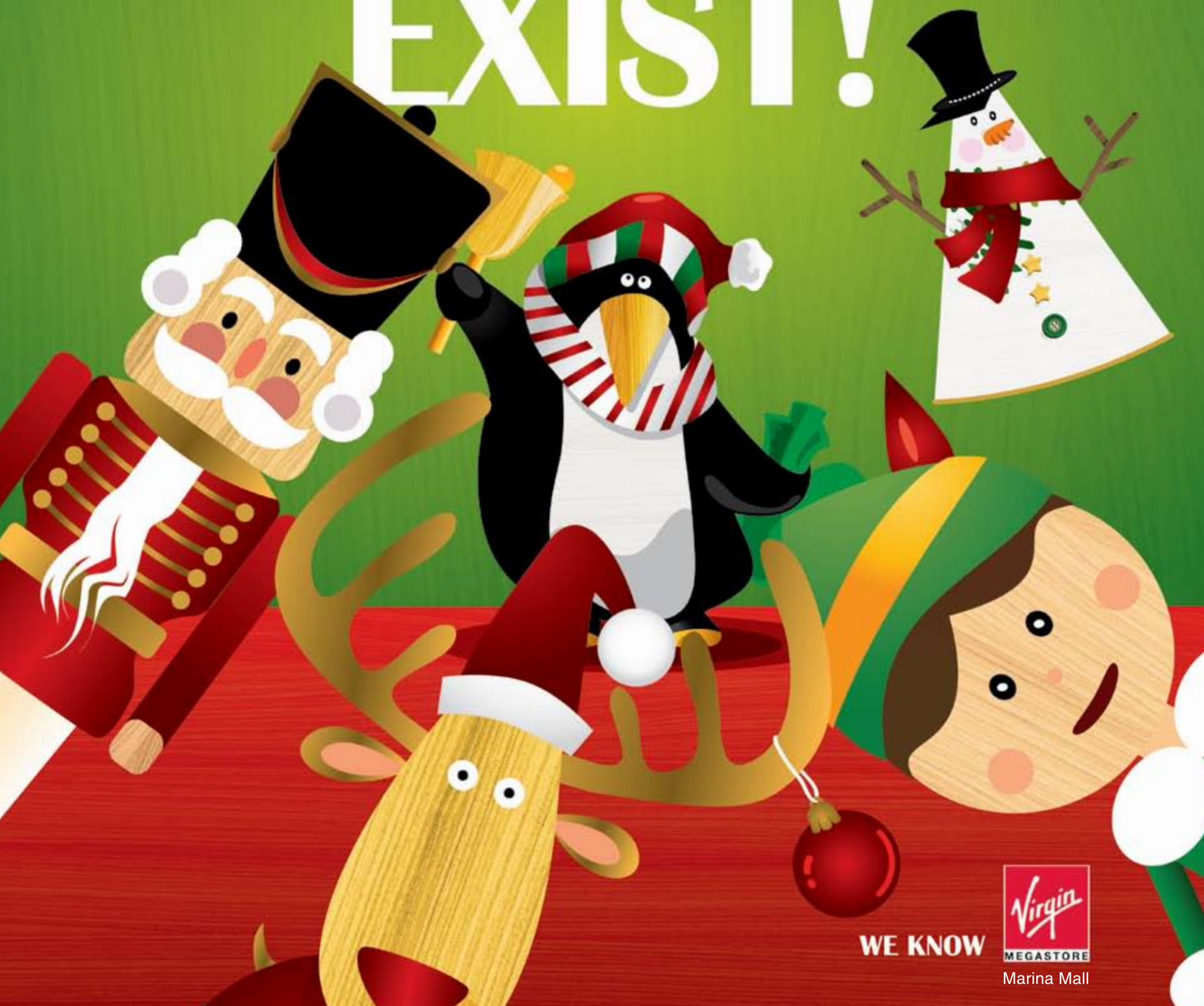
### • اختيارك لاسم الخيميائي... لماذا؟

في مرحلة التصميم طلبوا مني أن أختار اسماً للجهاز وهو الخيميائي.

ويعتبر الخيميائي جهاز المعادن للذهب وهو في عصرنا هذا يسمى بالطلاء ولكن قديماً يعتبر سحراً، واختياري لهذا الاسم لعدة أسباب منها أن الجهاز يختصر الوقت من خلال عملية فحص العينات إذ يأخذ أقل من 50 ثانية لفحص العينة الواحدة، وهنا اختصرنا الوقت والذي يعد ذهباً مثلما كان الخيميائي يطلي المعادن ذهباً، وجهاز الخيميائي هو جهاز صديق للبيئة ومحافظ عليها لأنه يشتغل على الهواء وبكهرباء بسيطة جداً.



# SANTA DOES EXIST!



WE KNOW



Marina Mall



تشجيع والدي جعلني أحصد 40  
ميدالية.. ولن أقف عند هذا الحد

## ناصر عبد الرحيم .. أحبت السباحة لأنها هوايتي المفضلة ومايكل فليس أفضل لقب حصلت عليه

أجرى الحوار : زيد الجزاف

**بدأ** حياته الرياضية منذ الصغر.. مارس رياضة السباحة في الخامس من العمر، شارك في جميع البطولات المحلية، اختير لتمثيل الكويت خارجيا وهو في التاسع من العمر.. بطولات قطر الدولية أولى مشاركاته الخارجية، حصد على العديد من الميداليات ذهبية وفضية وأيضاً برونزية، لم تقتصر إبداعاته في رياضة السباحة فقط بل أيضاً في مجال الدراسة حيث يعتبر من أوائل الطلبة على المستوى التعليمي.. استطاع أن يلفت أنظار الكثيرين من خلال تقديمه أفضل وأروع العروض من خلال مسيرته القصيرة لفت «ناصر عبد الرحيم» الأنظار إليه في اللعبة من خلال تفوقه الواضح وامتلاكه لإمكانيات كبيرة جعلته بسرعة البرق من اللاعبين الذين يتوقع أن يكون لهم مستقبل كبير في السباحة وذلك بشهادة مدربيه الذين أشرفوا عليه وبشهادة زملائه الذين يطلقون عليه لقب «مايكل فليس» على الرغم من صغر سنه الذي لم يتجاوز عشرة أعوام.. وكان ناصر اختار السباحة منذ خمسة أعوام بعد أن قرر مع عدد من زملائه بنادي اليرموك ممارسة اللعبة ودخلوا في اختبار لانتقاء الأفضل، حيث وقع الاختيار عليه فقط، لبدأ بعدها رحلته مع سباقات السباحة للمسافات القصيرة وحطم الأرقام القياسية حيث حصد على 40 ميدالية من خلال مسيرة القصيرة في عالم السباحة..

- لماذا اخترت رياضة السباحة ؟

أحبت السباحة لأنها كانت هوايتي المفضلة، حيث مارستها في البداية في المدرسة وأول من اكتشفني كان المدرب «عبد الله اليوسف»، واشتركت بعدها في نادي اليرموك وتدرت تحت يد أكثر من مدرب ومنهم الكابتن «فهد التورة» وغيرهم من المدربين.

- أول بطولة محلية شاركت بها ؟

كانت بطولة تنشيطية نظمها نادي القادسية الرياضي وكان ذلك في عام 2006 واستطعت أن أحقق المركز الأول في 50 متر حرة والثاني في التتابع.

- هل كان هنالك تخوف من الأهل من المشاركات ؟

حصلت على تشجيع من والدي وكان يهتم بي بشكل كبير كي



## أتمنى إنشاء مسبح أولمبي في الكويت..

أصبح رياضي ناجح لأن والدي رياضي هوكي على الجليد، وكان دائما يحثني على الانضباط في التمارين وأيضا هو من يقوم بتوصيلي إلى النادي يوميا.

- كم عدد ساعات التدريب اليومية ؟

أدرب في النادي يوميا ساعة ونصف، ولله الحمد أنا متفوق ليس فقط على مستوى المدرسة بل أيضا المنطقة.

- كيف كان شعورك وأنت تمثل منتخب الكويت ؟

لا أستطيع أن أصف شعوري عندما أبلغوني بأني سوف أمثل دولة الكويت في المحافل الخارجية فقد حققت جزء بسيط من طموحي في تمثيل الكويت ورفع علمها خارجيا، وهذا ما جعلني أحرص على أن أمثل الكويت بأحسن صورة، وبالفعل استطعت أن أحقق أكثر من ميدالية ذهبية وفضية وأيضا برونزية وذلك بعد مشاركتنا في دورة قطر الأولمبي وكان ذلك في عام 2009 ودورة قطر الثانية عام 2010 واستطعنا أن نقدم أفضل العروض المميزة من خلال البطولتين.. وأطمح أن أكون من السباحين المعروفين على المستوى العالمي ولدي إصرار كبير على تطوير قدراتي من خلال الاستفادة من نصائح المدربين خلال التدريبات، وأيضا الالتزام بالحضور لها بشكل مستمر.

- وما هو دور النادي في أبرازك ؟

النادي دائما ما يسعى إلى تقديم أفضل الوسائل للراحة من خلال الإمكانيات المتاحة لهم وأيضا توفير كل ما يلزم من أمور نحتاجها من خلال الإعداد كي نظهر بصورة مشرفة أمام الجميع ونحقق المزيد من البطولات المحلية..

وأضاف والد البطل السيد فواز عبد الرحيم بدور الاتحاد في خدمة اللعبة واختياره للأسس السليمة في كيفية تطوير اللعبة بشكل سنوي، وأيضا كان للنادي دور كبير في الاهتمام باللعبة كما طالب بزيادة عدد البطولات المحلية في رزنامة اتحاد اللعبة وذلك لما فيه فائدة كبيرة على اللاعبين في المستقبل من خلال كثرة الاحتكاك والمنافسات، موضحا أن الاتحاد يقيم بطولتين فقط على مدار العام وهذا العدد غير كاف نهائيا لصقل مواهب اللاعبين.. وأكد أيضا أن ابنه يمتلك حبا كبيرا للعبة وبدأ يهتم بها بشكل كبير بعد أن زال الخوف الذي كان يلزمه من السباحة قبل دخوله للنادي وهو ما أعطاه ثقة كبيرة بنفسه وبقدراته، مضيفا أن ناصر يدين بالفضل لمدربيه أيمن وعبد الله زكريا ومحمود وهم كان لهم فضل كبير في صقل موهبته من خلال اهتمامهم ونصائحهم التي يوجهونها له خلال التدريبات اليومية، وهو ما كان له أثر كبير في حبه للعبة من خلال ما وجده من اهتمام من المدربين والإدارة باللعبة.

والد البطل طالب بزيادة عدد البطولات المحلية في رزنامة الاتحاد..





## إعاقتي.. بإرادتي أتخطاها

الاسم: سارة فؤاد علي المرهون  
تاريخ الميلاد: 1992/2/27  
المهنة: طالبة  
نوع الإعاقة: لين وهشاشة عظام

**فعلا** إن الإرادة تصنع وتصلق الأحلام، وإرادة ضيفتنا اليوم صنعت لها حلما وموهبتها صقلت أحلامها، رقيقة القلب، ذات حضور قوي وتأسر القلوب، معنا سارة المرهون..

- حدثينا عن بداياتك مع بناء الطموح..

في البداية ليس لدي طموح لأنني كنت جالسة بالمنزل ولم أكن على احتكاك بالعالم الخارجي غير أسرتي والأهل قبل دخولي المدرسة 8 أو 9 سنوات الأولى من عمري، ولكن بعد دخولي اكتشفت نفسي وتغيرت شخصيتي كثيرا كانت نقلة كبيرة بحياتي لتكوين علاقات كثيرة مع ناس تعلمت منها وأصبحت شخصيتي إجتماعية ومن هنا بدأت تظهر طموحاتي.

- مادور المدرسة في تشجيعك؟

المدرسه لها أثر كبير في ذلك حيث شجعتني معلماتي كثيرا واكتشفت هواياتي مثل الإذاعة والرسم.

- للأسرة دور كبير في زرع الثقة، فما دور أسرتك في إعطائك جرعة من الثقة؟

أسرتي شجعتني كثيرا وساندتني بحيث إذا كنت أود أنا أشارك بنشاط معين مثلا أمي وأبي لا يعارضان بل يشجعاني على المشاركة إذا كان هذا الشيء لصلحتي ولا يضرني.

- اذكري لنا انجازاتك من الناحية الاعلامية والنشاطات المدرسية؟

الحمد لله لدي الكثير من الإنجازات وأخرها تفوقي بهذا العام



- أفكار وقضايا ممكن أن تشاركنا إياها سارة المرهون، لك مطلق الحرية ؟

ليس لدي أي قضايا معينة حاليا، لكن أتمنى أن يتم مراعاة حقوق ذوي الإعاقة وأن لا يتم جرح مشاعرهم.

- كلمة أخيرة من سارة المرهون ؟

أشكر مجلة «كويتي وأفتخر» على جهودهم ويعطيكم العافية.



الدراسي وتم تكريمي بتقدير وتم إختياري عريفه حفل بمضله العمل الكويتي.

- حدثينا عن دخولك في مجال التطوع ؟

التطوع مجال جميل جدا فقد استمتعت بدخوله.

- ماذا اضاف لك هذا المجال في حياتك ؟

استفدت كثيرا من الخبرات وأشعر إنني أخدم وطني وبدون أي مقابل وتعرفت على الكثير من الأشخاص.

- هوايات سارة المرهون.. حدثينا عنها ؟

لدي الكثير من الهوايات هي: الرسم - تصفح الانترنت - التقديم الاذاعي - قراءة الروايات الكويتية - المشاركة في الأعمال التطوعية.

- بعد حصول سارة المرهون على التكريم، ماهو شعورها ؟

سعيدة جدا لأنه بعد تكريمي أشعر بأنني رفعت رأس والدي وأرد جميلهم بعد أن تعبنا بتربيتي في صغري.



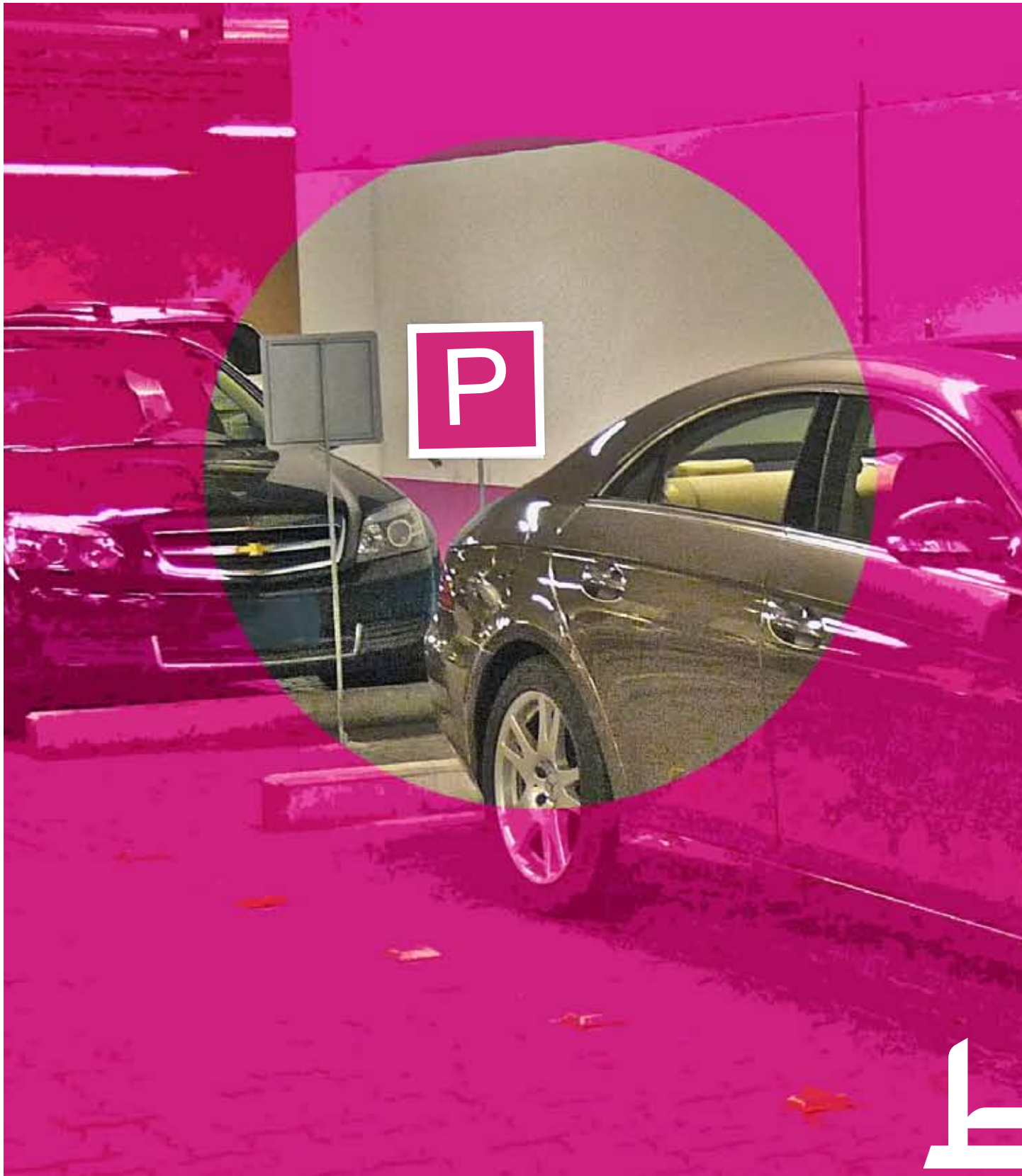




# لل سيدات فقط

الآن في المارينا مول مواقف

Free ladies parking now at Marina Mall



ط

مجانيه خاصه للسيدات



عالم المارينا  
marinaworld



# لماذا تفشل المشاريع الصغيرة؟

– لم تكن هناك خطة تفاعلية تطويرية لمشروعك، خصوصاً أنك تعمل في سوق تنافسي ومفتوح لأكثر عدد ممكن من المنافسين لذا يجب إعداد خطة محكمة لتخطي هذه العقبات وبسهولة والصمود بقوة في السوق.

– لم تقيم مشروعك بصورة صحيحة، السعر المنخفض لا يعني بالضرورة نجاح المنتج أو الخدمة.

– لا توجد ميزانية مدروسة وخاصة لمشروعك مما يؤدي إلى الخلط بين المصروفات الشخصية ومصروفات المشروع.

وللتخلص مما سبق يجب أن تكون هناك دراسة جدوى لمشروعك وخطة عمل محكمة على أساسها يتم سير عمل المشروع، حتى وأن كان مشروعك قائم لا مانع من عمل دراسة وخطة جديدة لإنقاذه من الفشل والخسارة.

د. رهام سعود الحميان  
مستشار تدريب وتطوير

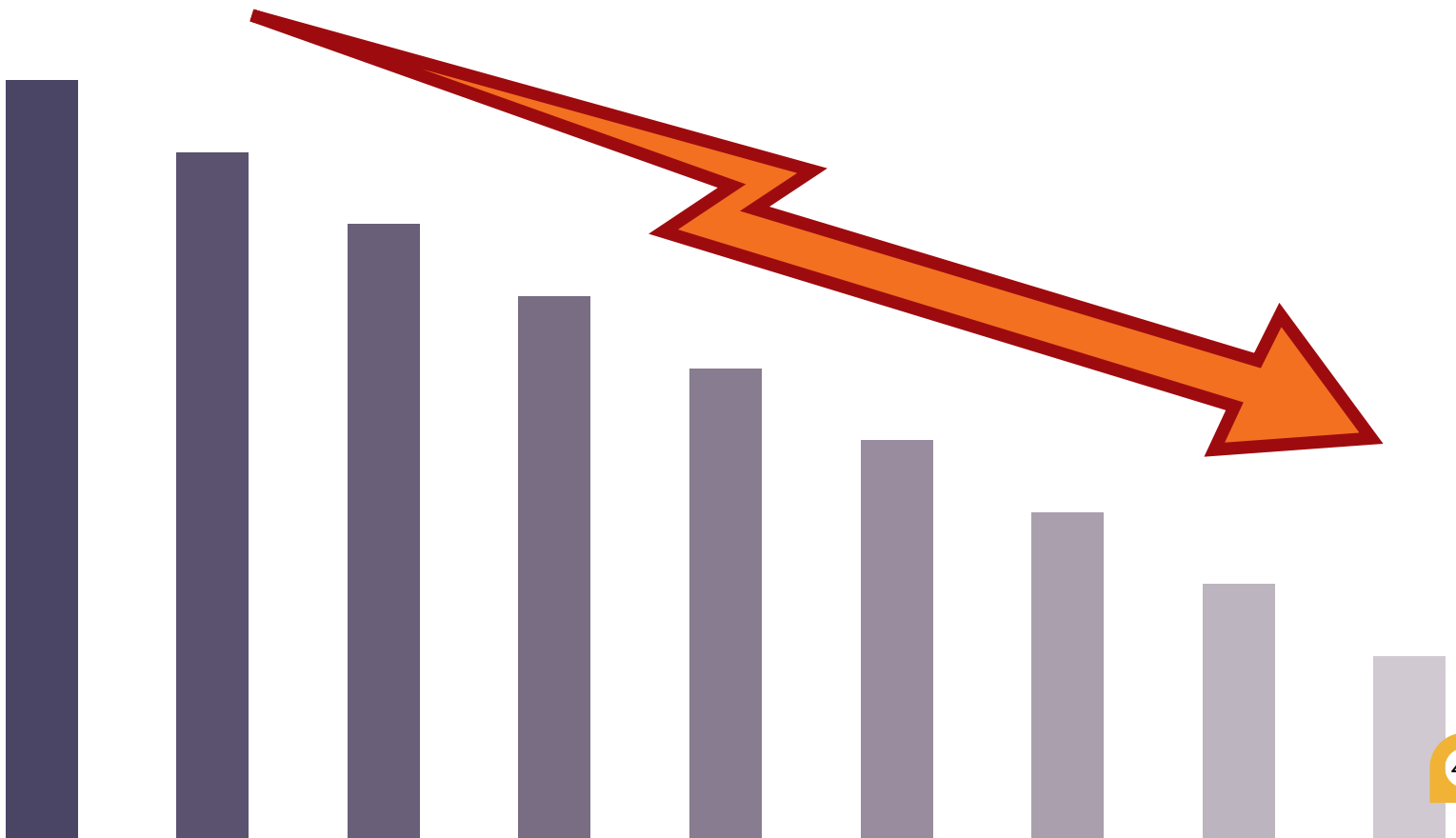
**الكثيرين** يبدؤون مشاريعهم بكل همّة ونشاط إلا أنها لا تستمر أكثر من 6 شهور وبعدها يبدأ المشروع بالموت التدريجي إلى أن يعلن انسحابه وإغلاق المشروع أو بيعه وبخسارة في معظم الأحيان! لماذا؟

إذا قمنا بتحليل الموضوع من منظور عملي وتخصصي نجد أن هناك عدة أسباب أدت إلى حدوث هذه المشكلة والتي قد تكون مصيبة لبعض الأشخاص اللذين بدؤوا المشروع بقرض من البنك، وفشل المشروع قبل تسديد القرض! من هذه الأسباب على سبيل المثال لا الحصر:

– عدم توفير المبلغ الكافي لتشغيل المشروع لفترة زمنية لا تقل عن ستة أشهر ومن الأفضل أن تكون لمدة سنة وهي السنة الأولى لانطلاق وعمل المشروع.

– لم يتم فهم متطلبات السوق وفهم احتياجات ورغبات الزبون وكيفية التعامل معه والوصول إليه من أجل الحصول على المال.

– الاعتقاد بأن عمالك منفردا يعني نجاحك! وهذا خطأ لأننا بحاجة إلى خبرة من سبقونا في هذا المجال.



# إستشارة أونلاين

أيهم أفضل ان يكون لي محل في مجمع تجاري أو في  
جمعية تعاونية؟؟ وما هي الإجراءات؟

محل كوكيز وكيك

سواء محل في مجمع تجاري او في جمعية يشترط وجود  
رخصة تجارية لاقامة المشروع . بعض المجمعات التجارية لها  
شروط خاصة عند فتح المحل من حيث عمر المشروع ونجاحه  
وشعبية المنتج؟!  
وفيما يتعلق بالجمعيات التعاونية فتشترط وجود مقر ومحل  
رئيسي للمشروع ويكون المحل او الركن في الجمعية عبارة  
عن فرع للعرض.

أبي ابدأ بزنس بس المشكلة ما اعرف شيء بالبنس؟؟

أحمد

أنصحك الالتحاق بدورات تدريبية تخصصية في المشاريع  
الصغيرة حيث تتعلم الكثير وتكتسب المهارات اللازمة لبدء  
وادارة مشروعك المستقبلي. بالتوفيق.



إذا كنت صاحب مشروع أو هواية  
ولديك أي استفسار في مجال المشاريع والأعمال من حيث  
التأسيس والإدارة..

تفضل بمراسلتنا على الإيميل التالي:

[consult@p2bk.com](mailto:consult@p2bk.com)

وسوف نقوم بالرد على كافة استفساراتكم



# الخطوة الأولى نحو الأمومة (الجزء الأول)



**العديد** من السيدات تتأخر معرفتهن بالحمل وخاصة خلال الأسابيع الأولى وحتى الشهر الأول! لذا تكون أنماط تغذيتهن كما كانت عليه في السابق. ولكن يجب أن نراعي بعض الأمور التي تتضمن غذاء صحي ومتوازن يضمن صحة جيدة للأم والجنين خلال الأشهر القادمة ومرحلة الرضاعة.

## الشهر الأول

### هل أتوقع زيادة في وزني خلال هذا الشهر؟

في هذا الشهر لا يتوقع من المرأة الحامل أي زيادة في الوزن، بحيث يكون معدل الزيادة خلال الثلاث أشهر الأولى ما بين (0.4-1.7 كغم) فقط.

### الليغان والتقوية:

عادة ما تبدأ حالة الليغان والتقوية في هذه المرحلة (الثلاث الأول من الحمل). إذا كنت تعانين من الليغان، أتبعي التوصيات التالية:

- وزعي وجباتك الثلاث إلى 6 وجبات خفيفة على معدتك خلال النهار.

- تناولي أطعمة سهلة الهضم كالنشويات: المعكرونة، البطاطا، خبز التوست، الكعك، والفواكه وأطعمة غنية بالبروتين وقليلة الدهون كاللحم قليل الدهن، الدجاج والسّمك، الحليب ومشتقاته القليلة الدسم.

- يجب أن تأكلي طعاماً غنياً بالنشويات قبل النهوض من السرير بحوالي 15-20 دقيقة، مثلاً: كعك، البسكويت، خبز التوست أو رقائق الفطور.

- تناولي السوائل بين الوجبات وليس معها.

- إبتعدي عن الأطعمة الدسمة، المقلية، المعجنات والبهارات.

### سؤال للطبيب: هل أبدأ بتناول حبوب الفيتامينات والمعادن؟

بعد استشارة طبيبك، فقد ينصحك بتناول حبوب «حمض الفوليك» خلال شهرك الأول أو حتى قبل الحمل حيث أنه مهم جداً لنمو الجنين الطبيعي.

هناك الكثير من المصادر الطبيعية لحمض الفوليك الذي ينصح بتناولها وهي:

• الخضار ذات الأوراق الخضراء (السبانخ، البقدونس، الجرجير،...)

• خبز القمح الكامل

• البقوليات بأنواعها (العدس، الفاصوليا، الحمص، الفول...)

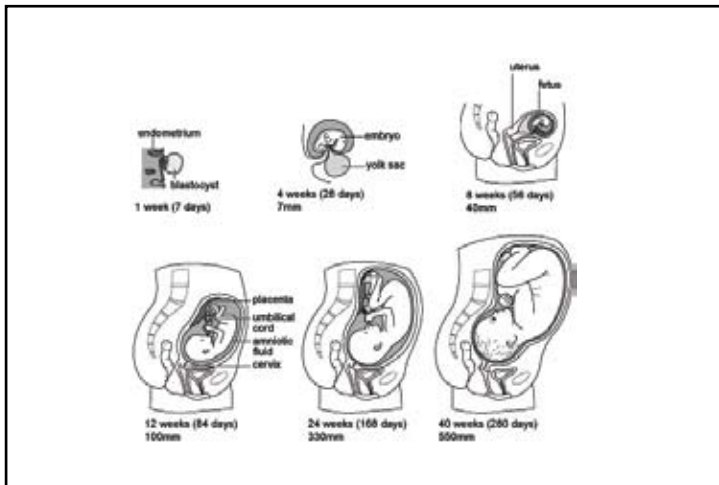
### خير نصيحة:

المأكولات الممنوعة خلال الحمل: اللحوم النيئة أو النصف مطبوخة لاحتوائها على بكتيريا التي قد تضر صحة الجنين مثل: الكبد، الطحالات، النخاع، اللحوم المدخنة والنيئة...

## الشهر الثاني

عادة ما يكون قد تم كشف الحمل في هذه المرحلة، لذا تبدأ التحضيرات له والإستعدادات النفسية لما تتطلبه هذه المرحلة.

على الحامل في هذا الشهر التركيز على نوعية الأكل الذي تتناوله أكثر من السابق، وذلك لإمداد جسمها بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.



الحلويات الدسمة والأطعمة المقلية بالخضار والفاكهة لما لها من فوائد لاحتوائها على ألياف صحية وفيتامينات ومعادن مهمة.

• السوائل مهمة جداً خلال مرحلة الحمل، يجب أن تتناولي ما لا يقل عن 8 أكواب ماء وسوائل أخرى كالعصير الطبيعي والشوربة.

• تناولي علي الأقل 3 أكواب من الحليب أو ما يعادله (اللبن، اللبننة والجبنة) يومياً، لتضمني الحصول على كمية كافية من الكالسيوم الذي يزداد احتياجك له الآن. كما يزودك الحليب ومشتقاته بالبروتين للحفاظ على خلايا جسمك وبناء خلايا الجنين.

• إجعلي وجباتك خفيفة ومتعددة (6 وجبات يومياً)، مثلاً: تناولي فطوراً مغذي كالحليب ورقائق الذرة في الصباح، ثم بعده بساعتين تناولي وجبة خفيفة كحبة فاكهة مثلاً، يليها الغذاء الذي يجب أن يكون غني بالخضار، البروتين والنشويات. عصراً يمكنك تناول كوب من العصير الطبيعي مع قطعة كعك، وحاولي تناول وجبة العشاء قبل ساعتين أو ثلاثة من موعد النوم.

• داومي في تناول المكملات الغذائية التي وصفها لك الطبيب.

### رأي الصيدلي..

في أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل والتي يتم خلالها عملية تخليق الجنين (مرحلة تكوين المضغة) والتي يتم فيها تكون الجسم وتخليق الأعضاء في أماكنها، في هذه المرحلة يكون الجنين بالغ الحساسية نحو أية عناصر خارجية (مثل أدوية، مواد كيميائية، الخ) إذ أن هذه المواد قد تؤدي إلى بعض التشوهات الخطيرة بالجنين.

لا يجب تناول أية أدوية خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل دون الرجوع إلى رأي الطبيب المختص، أما إذا كانت هناك ضرورة ملحة لتناول هذا الدواء فمن الضروري استشارة طبيب أمراض النساء عن ذلك من أجل تقييم حجم المخاطر الناتجة عن تناول الدواء أو للوضع تحت الملاحظة المستمرة.

### رياضة الحامل

سوف نتطرق إلى هذا الجزء في الأعداد القادمة حيث تبدأ الرياضة بعد الثلاثة أشهر الأولى من الحمل.

بقلم: مريم باقر

m.baquer@mag.p2bk.com



تستمر حالة اللعيان والتقيؤ في هذه المرحلة عند بعض الحوامل، لذلك يجب التركيز على الأمور التالية:

- تناول وجبات خفيفة على المعدة خلال النهار، حتى لا تبقى المعدة فارغة لوقت طويل.

- الابتعاد عن الأطعمة المقلية أو الغنية بالدهون.

- تناول الأطعمة الغنية بالنشويات مثل: البسكوت المالح أو الحلو، الكعك، خبز التوست، المعكرونة، البطاطا...

- شرب السوائل بين الوجبات وليس مع الوجبات.

- تناول وجبة خفيفة قبل الخلود الى النوم، مثلاً كوب من الحليب قليل الدسم مع رقائق الفطور أو قطعة توست مع لبننة أو جبننة قليلة الدسم.

### خير نصيحة:

أكثر من تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك لأنه مهم جداً لنمو الجنين الطبيعي، وهو موجود في الخضار ذات الأوراق الخضراء (السبانخ)، البقوليات (الفاصوليا والعدس) وخبز القمح الكاملة.

### لا تنسي!

أن تدخل في نظامك الغذائي 3-4 أكواب من الحليب أو ما يعادله من أجبان وألبان لأن للكالسيوم أهمية كبيرة في مرحلة الحمل.

### سؤال لأخصائية التغذية: يقال أنه يجب أن أكل عن شخصين، هل هذا صحيح؟

هذا غير صحيح، إذ أن معدل زيادة السعرات الحرارية خلال الحمل لا يتعدى 300 وحدة حرارية وهذا بعد الشهر الثالث، لذلك انتبهي على نوعية طعامك أن تكون صحية ومغذية من دون زيادة كبيرة في كمية الطعام المتناول.

### ماذا عن زيادة الوزن؟

في هذا الشهر لا نتوقع أن يزيد وزن الحامل زيادة كبيرة بحيث أن معدل الزيادة في الثلاث أشهر الأولى هو ما بين 0.4-1.7 كغم.

تغذيتك السليمة في الأشهر الأولى تضمن صحة جيدة ومقاومة قوية لطفلك عند الولادة، كما تساعد جسمك على تحمل مراحل الحمل المختلفة ومواكبة التغيرات التي تحصل لجسمك في هذه المرحلة.

### الشهر الثالث

في هذه المرحلة، تبدأ حالة اللعيان، التقيؤ والتعب تخف تدريجياً عند معظم الحوامل، في حين عند البعض الآخر قد تستمر هذه الحالة حتى أشهر متقدمة. هنا تبدأ أهمية التغذية بشكل جدي، وعلى الحامل أن تعطي قليلاً من الوقت والجهد لتناول طعام صحي ومغذي للحصول على حاجتها وحاجة طفلها من العناصر الغذائية المتعددة.

### سؤال للطبيب: ما هو معدل زيادة الوزن خلال أول ثلاثة أشهر؟

مع نهاية الشهر الثالث معدل زيادة الوزن هو من 0.4 الى 1.7 كغم. خلال الأشهر القادمة ستبدأ زيادة الوزن الحقيقية بمعدل 0.5 كغم في الأسبوع.

### ما هي النصائح الغذائية لهذا الشهر؟

• عوّدي نفسك على أكل الخضار والفاكهة. إستبدلي الشوكولا،





# L'Artis

**عندما** نسعى إلى تعريف الفنان الدكتور فيحضر فكرنا الإنسان العملي الذي قضى وقته بالدراسة والقراءة والاطلاع، أما عندما نسعى إلى الموسيقي أو أي فنان تشكيلي فلا بد أن ينحصر فكرنا بإنسان مغاير قضى وقته بالتأمل والتفكير العميق في أصوليات الأشياء والأبعاد الفنية.

ولكن كلا التعريفين يجتمعون في أشخاص في القطاع الطبي سواء صيادلة أو أطباء أو ممرضين أو مسعفين هم صلة الوصل بين الطب والفن وهذا ما سوف نتطرق إليه ونبهر به القراء في هذا الصفحة من كل عدد

بقلم: مريم باقر

m.baqer@mag.p2bk.com





الاسم : جاسم محمد

القسم : الصيدلة

الهواية : إعادة تصنيع السيارات + لعب كرة القدم.





# احذروا!

## احذروا الماء الساخن في الشتاء

عندما يدخل الشتاء ويشتد البرد، كلنا نحب الدش الحار للشعور بالدفء، ولكن الكثير منا يجهل خطورة الدش الحار خاصة عندما يؤخذ أكثر من خمس دقائق، فخلال هذه الفترة التي نقضيها تحت الدش الحار أجسامنا تُستنفذ طاقتها وقواها، والمصيبة إذا كنا نستحم في الصباح الباكر قبل الذهاب إلى العمل.

يقول الشيخ «ابن سينا» رحمه الله في أحد الكتب المنسوبة إليه: أن الماء الحار ينفذ قوى الجسم وطاقته، وقد نقل أخصائي الطب في الغرب ما يفيدهم من معلومات طبية هامة من كتب «ابن سينا» رحمه الله ودرسوا مقولاته وحكمه الرائعة، والكثير من المعالجين هناك بالطب بالماء أو بالطب التقليدي المكمل «الأعشاب» أو الطب المغاير ينصحون مرضاهم بضرورة أخذ دش من الماء البارد السريع بعد الدش الدافئ لأن الجسم لن يخسر من طاقته الداخلية الكثير ولأن الماء البارد أيضاً له دور كبير جداً في زيادة مناعة الجسم ومقاومة الأمراض، لذا نرى الكثيرين من كبار السن الأصحاء في بلد «الصين» مثلاً يستحمون بشكل جماعي في بحيرات باردة وبعضها تصل إلى درجة التجمد، وبفعلهم هذا الذي يظن البعض منا أنه ضرب من الجنون يزيدون من مناعة أجسادهم ويحسنون من أداء أعضاء الجسم الداخلية، أيضاً بالرغم من أنك قد تشعر بالخوف عند الاستحمام بالماء البارد إلا أنك عند نهاية الدش البارد وتجفيف جسدك بالمنشفة سوف

تشعر بارتياح وهدوء أعصاب ونشاط وحيوية، ويرجع السبب في أنك قد نشطت جسدك بماء بارد فقط وبدون أي منشطات صناعية أو «مشروبات الطاقة».



## احذروا إهمال غسل اليدين!

غسل اليدين هو وسيلة بسيطة وفعالة للمساعدة للحد من نقل البكتيريا والفيروسات والميكروبات الأخرى، والوقاية من الأمراض، مثل نزلات البرد والأنفلونزا، الإسهال والتسمم الغذائي. فمتى تغسل يديك؟

- قبل وبعد إعداد أو تقديم الطعام.
- بعد الذهاب إلى الحمام.
- بعد السعال والعطس.
- قبل وبعد الأكل والشرب، أو استخدام التبغ (على سبيل المثال، التدخين).
- بعد معالجة النفايات، واستخدام الهاتف، والمصافحة، أو اللعب مع الحيوانات الأليفة.
- قبل وبعد علاج الجروح أو إعطاء الدواء، و لمس المريض أو المصاب.
- قبل استخدام العدسات اللاصقة أو إزالتها.
- ومن المهم تشجيع الأطفال على غسل أيديهم خاصة قبل تناول الطعام، بعد اللعب في الهواء الطلق أو اللعب مع الحيوانات الأليفة، وبعد الخروج من الحمام، وبعد العطس والسعال.
- إذا كان الماء والصابون غير متاحين، فيمكنك استخدام الجل المطهر ومسح الأيدي بالكحول.

## الطريقة الصحيحة لغسل اليدين:

ركّز في ثنايا اليدين وبين الأصابع وحول الجلد وتحت الأظافر لأن الجراثيم تميل للتراكم في هذه الجهات. ينصح بخلع الخواتم والإكسسوارات للتأكد من وصول الماء إلى كافة الأجزاء. إن الصابون المضاد للبكتيريا ليس أكثر فعالية في قتل الجراثيم من الصابون العادي فهو قد يؤدي إلى تطور البكتيريا وأن تصبح مقاومة للمركبات المضادة للبكتيريا الموجودة في المنتج مما يجعل من الصعب قتل الجراثيم في المستقبل باستخدام هذا الصابون.

هذا التطور بأن قدرته على اتخاذ القرار ضعيفة فاتجه الى القادة في الجماعة التي يعيش معها ليساعده على ذلك. فموضوع اتخاذ القرار بشكل عام من أهم العناصر وأكثرها أثراً في حياة الافراد والجماعات وحتى في حياة الدول باعتبارها مهارة اساسية في الحياة العملية المعاصرة مايزيد من درجة تعقد مشكلة اتخاذ القرار لدى المعوقين حركياً. ونلاحظ ان الفرد حركياً مهما كانت فكرة اتخاذ قراراته جيدة فإنه يعتمد على الاسرة التي يعيش في كنفها او على القادة او المجموعة في اتخاذ القرار الحاسم.

أما الهدف الرئيس للبحث التعرف على المشكلات التي تعترض الفرد المعوق حركياً أثناء قيامه بعملية اتخاذ القرار والتحقق من ذلك لدى الطلبة المستهدفين بالدراسة وهذا الهدف الرئيسي يتطلب بلوغ عدد من الاهداف الفرعية وهي:

التعرف على مستوى مهارة اتخاذ القرار لدى هذه الفئة (المعوقين حركياً).  
التوصل الى بعض المقترحات بخصوص هذا الموضوع.

### عينة البحث

فطبقت على 40 طالباً - 20 ذكراً - 20 أنثى - وتم تطبيق البحث في مركز الأمل بإشراف مديرة المركز وبعض الاختصاصيين النفسيين في المركز وتضمن البحث ثمانين فريضات تتعلق بالعمر الزمني - الجنس لكل من الاعمار ( 10 - 12) - (15 - 17) والمستوى التعليمي للأب - المستوى التعليمي للام وتناولت التعريفات الإجرائية تعريف اتخاذ القرار: هو القدرة التي تصل بالفرد الى حل ينبغي الوصول اليه في مشكلة اعترضته او موقف محير وذلك باختيار حل من بين بدائل الحل الموجودة او المبتكرة، وهذا الاختيار يعتمد على المعلومات التي جمعها عن المشكلة وعلى القيم والعادات والخبرة والتعليم والمهارات الفردية.

### الاعاقة الحركية

تمثل الإعاقة الحركية حالات الأفراد الذين يعانون من خلل ما في قدرتهم الحركية او نشاطهم الحركي بحيث يؤثر ذلك الخلل على مظاهر نموهم العقلي والاجتماعي والانفعالي ويستدعي الحاجة الى التربية الخاصة. وتناول الجانب النظري عدداً من أنواع الإعاقة الحركية وهي (الشلل النصفي - وحالات اصابة العمود الفقري - الخذل المخي - شلل الاطفال - الاقعاد - الصرع - حالات البتر) وكيفية علاجه وتأهيله والوقاية منه وتناول البحث الارشاد الاسري لذوي الاحتياجات الخاصة.

أما جانب اتخاذ القرار فتناول ماهية اتخاذ القرار ومشكلة صنع القرار وانواع القرارات في كافة المجالات وطرق اتخاذ القرار وفتئاته والصعوبات التي تواجه متخذ القرار وعلاقته بالعلاج والارشاد النفسي.

واتبع في البحث المنهج الوصفي الذي يدرس الظاهرة كما هي في الواقع ويصفها وصفاً تحليلياً علمياً، حيث يستخدم مصطلح المنهج الوصفي لنشير الى مجموعة واسعة من الفعاليات التي تشترك في كونها تهدف إلى وصف الموقف أو الظاهرة.

أما أداة البحث تم الاعتماد على مقياس اتخاذ القرار الذي أعده (سيف الدين يوسف عبدون) عام 1993، ثم بعد استشارة الاستاذة (انتصار عارف مقلد) و (د. آذار عبد اللطيف المدرسين في قسم التربية الخاصة وجاءت نتائج الفرضيات بين دالة وغير دالة.

اما مقترحات البحث فتناولت الامور التالية:

- تدعيم وتشجيع المعوقين حركياً وتقوية شخصيتهم وذلك بدمجهم في المجتمع لكي لايشعروا بالنقص الذي يشعروهم في بعض الاحيان بالخوف من مواجهة مجتمع الاسوياء .
- زيادة عدد المراكز المتخصصة في شؤون المعوقين وذوي الاحتياجات الخاصة لتنمية احتياجاتهم الاجتماعية والنفسية والعقلية والثقافية والعملية.
- تهيئة الجو الاسري والمدرسي لتقبل الفرد المعوق وذلك لكي يستطيع الفرد المعوق مناقشة قراراته مع الاسرة والمجتمع بشكل مسالم بعيداً عن الانفعالات .
- زرع الثقة والتفاؤل والأمل والثقة لدى المعوق حركياً عند اختيار البديل المناسب من البدائل المتعددة في عملية اتخاذ القرار.
- العمل على تأليف كتب خاصة للمعوقين تمكنهم من الارشاد النفسي والاجتماعي والصحي في عملية اتخاذ القرار لأن ذلك يجعلهم لايشعرون بمشاكل كثيرة أثناء اتخاذ قراراتهم في اي مجال سواء (المهنة - التعليم - الزواج - العمل).



# مشكلة اتخاذ القرار لدى المعوقين حركياً

**يدرس** ظاهرة اتخاذ القرار عند ذوي الاحتياجات الخاصة (المعوقين حركياً) فعملية صنع القرار واتخاذها عملية فكرية نفسية سلوكية معقدة تتضمن مواجهة خيارات متعددة والسعي لجمع أكبر قدر من المعلومات المتعلقة بهذه الخيارات ومن ثم انتقاء الاستراتيجية المناسبة، ومن استراتيجيات صنع القرار ونلاحظ ان الفرد السوي يمتلك مقومات اتخاذ القرار في بعض الاحيان.. أما الفرد المعوق قد يجد صعوبة في ذلك من خلال شعوره بنقص لديه جراء الاعاقة التي يعاني منها، فعملية صنع القرار هي حجر الاساس الذي نبني عليه جميع الامور الحياتية فإذا كان هذا الحجر سليماً اي يكون لدى الفرد المتخذ للقرار الحس بالمسؤولية والتي تجعله قادراً على الوعي بالاسس السليمة لعملية اتخاذ القرار من خلال الممارسة اليومية والعلاقات الاجتماعية.

### ماهية المشكلة

تبدو في التطور العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العصر الحالي والتنوع الهائل في ميادين العلم والتعليم والعمل أصبح الفرد يشعر ازاء



# العنف لدى الأطفال



قوية وتصرفاته شجاعة ويستطيع الدفاع عن نفسه.

– **المدرسة:** 1- يتعلم الطفل السلوك العدواني بين أقرانه في الفصل أو المدرسة 2- الضرب الذي يتعرض له الطفل من قبل المدرس أمام زملائه الطلاب يجعله يشعر بالخجل والانتقام 3- استهزاء الطلاب على الطفل إذا كان (سمين – فاشل – راسب ... الخ يولد عنده سلوك العدوانية والانتقام).

– **تفيد الدراسات أن الأب له دور في انضباط سلوكيات الطفل:** إذا كان الأب متسامحاً وحنوناً فإن الطفل يستجيب لسلوكيات والده ولا بد للآباء أن يكونوا قدوة حسنة لأبنائهم وإرشادهم إلى الطريق الصحيح.

– **وسائل الإعلام:** المرئية والمسموعة والمقروءة لها دور كبير ومهم في بناء وتعليم وكيفية تغيير سلوكيات الطفل الإيجابية والسلبية.

أيضاً وهذا شيء خطير جداً فالنزعات الأسرية المستمرة بين الوالدين لها أثر سلبي لدي الطفل لأنه يشعر بعدم الأمان والاستقرار.

الأطفال الذين يعيشون بأجواء هادئة ومليئة بالحب والحنان والعطف نراهم يميلون إلى التعامل مع غيرهم بشكل لطيف وخالي من أي سلوك عدواني، وأما الأطفال الذين يتعرضون إلى الاعتداءات والضرب والإهانة والإهمال العاطفي يتولد لديهم حالة من الغضب السريع وهذا يولد الضعف في الجهاز العصبي الذي يؤدي بدوره إلى اضطرابات وانفعالات.

الرياضة لها دور فعال في إفراغ الطاقة الكامنة لدى الطفل – كلما يمارس الطفل الرياضة كلما يخفف من الشحنات السلوكية العدوانية لديه – والأماكن الواسعة للعب تعمل أيضاً على تقليل التوتر والانفعالات في حدوث السلوك العدواني وتعطي للطفل فرصاً أكبر للعب والحركة.

– وينصح بوجود راشدين يراقبون الأطفال ويشاركونهم ألعابهم والاهتمام بهم حتي يحدوا من وقوع المشاكل والشجارات بين الأطفال وتوعيتهم باستمرار وأن يزرعوا بقلب الأطفال الرحمة.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم (ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا).

أطفالنا أمانة في أعناقنا... وتربيتهم التربية السليمة والصحيحة على أعناقنا... لأنهم هم لبنة المجتمع... إن صحوا صح المجتمع.. وإن فسدوا فسد المجتمع.

بقلم زينب إسماعيل القلاف

بسم الله الرحمن الرحيم {المال والبنون زينة الحياة الدنيا} صدق الله العظيم..

معظمنا يشكو من ظاهرة العنف لدى الأطفال والسلوك العدواني لديهم، وهذا السلوك العدواني هو انفعالات سلبية وتشنجات تصحبها من بكاء وصراخ والركل بالأقدام والعناد والسب وهذه السلوكيات من شأنها إيقاع الأذى النفسي والجسدي بالطفل نفسه وبمن حوله أيضاً، حيث أن هذه السلوكيات تحدث بين الأشقاء داخل المنزل وبين التلاميذ في المدرسة وفي الشارع.

ولا بد من معرفة ما هي الأسباب التي تدفع الطفل إلى هذه التصرفات العدوانية:

– **التقليد:** وهي النقطة الأولى التي أنا اعتبرها مهمة في هذا الموضوع الهام حيث يلتقط الطفل كل التصرفات التي تحدث أمامه ويحب أن يقلد ما يراه سواء من والديه أو إخوانه الكبار، والتقليد الثاني وهو الذي يراه يومياً على شاشة التلفاز من أفلام ومسلسلات كرتونية والألعاب الإلكترونية العنيفة (بلاي ستشين) كالمصارعة ومشاهد العنف والدماء الموجودة فيما يراه من أفلام أو موضوعات خطيرة تثير تحفظه ويحاول تقليدها – وفي النهاية نجد الطفل تشبع من هذا السلوك العدواني ويحب ممارسته وإظهار مهاراته القتالية العدوانية بين أشقائه بالمنزل وأقرانه بالمدرسة.

– **الغيرة:** قال الرسول صلى الله عليه وسلم (اتقوا الله واعدلوا بين أبنائكم). حيث نجد أن بعض الوالدين في بعض الأسر مع أبنائهم أحياناً حيث يفضلون طفل على طفل آخر لجماله أو لحسن تعامله مع والديه أو أنه ذكراً بين إناث وهنا وبدون أن يشعروا يجدوا أنهما زرعوا الغيرة والكراهية بين الأشقاء بعضهم البعض، وهذا ما يؤدي إلى السلوك العدواني داخل الطفل الذي يشعر بأن هناك نقص في شخصيته غير أخيه المدلل.

– **الكبت الشديد:** الذي يعيشه الطفل وعدم إشباع رغباته تدفعه بإفراغ الطاقة الكامنة في جسمه والتي تظهر في شكل انتقامي من الآخرين.

– **الشعور بالنقص:** وهناك بعض الأطفال يصفهم آبائهم بالأغبياء أو بالفشل في دراستهم بالدراسة أو أنه راسب، حيث يستمعون من الوالدين إلى بعض الألفاظ الجارحة مما يدفع الطفل إلى السلوك العدواني.

– **التشجيع:** تشجع بعض العائلات أبناءها على العنف والقسوة في التعامل مع زملائهم وهذا ما ينطبق على الولد حتى تكون بنيته

# أقوال وحكم

بقلم: محمد باقر

## • يقول جلاسو :

التصفيق هو الوسيلة الوحيدة التي نستطيع أن نقاطع بها أي متحدث دون أن نثير غضبه.

أفضل طريقه لتجعل المرأة تغيّر رأيها.. هو أن توافق عليه.

## • يقول المثل الياباني :

حياء المرأة أشدّ جاذبيّة من جمالها.

الأم تأمل أن تجد لابنتها زوجاً أفضل من أبيها.. وتؤمن بأن ابنها لن يجد زوجة مثل أمه.

## • يقول مارك توين :

عندما تكره المرأة رجلاً لدرجة الموت فإن ذلك يعني أنها كانت تحبه حتى الموت.

## • يقول المثل الإنجليزي :

أفضل مقياس لنجاح الزوجة هو صحة زوجها.

## • يقول غوتت :

من يحتمل عيوبي أعتبره سيدي ولو كان خادمي.

## • يقول شكسبير :

إذا كنت صادقاً فلماذا تحلف.

## • يقول فيثاغورس :

كثرة حسادك شهادة لك على نجاحك.

## • يقول روزهلفر :

أفضل علاج للقلق هو التحدث عن متاعبك لمن تثق فيه.

## • ( هيلين كيلر )

الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة.. أو لا شيء.

## • (وليام جيمس )

ليس هناك من هو أكثر بؤساً من المرء الذي أصبح الإقرار هو عادته الوحيدة.



# لغرفة معيشة أجمل



# غرفة المعيشة إنها مجمع العائلة تستخدم لمشاهدة التلفاز وقد تستخدم في القراءة أو للجلوس لتبادل الحديث وربما لتناول الشاي والقهوة، لذلك يجب أن تراعي ذلك في الألوان والخامات التي نستخدمها في غرف المعيشة:



الصالة مع وجود ممرات فسيحة لاستيعاب الحركة الدائمة.

## تصميم الصالة يدعو الضوء لدخولها

الصالة هي قلب المسكن وتمثل أهم أجزاء المسكن لأن غالباً ما نجتمع ونقضي فيها معظم أوقات مكوثنا في المنزل كما أنها في منازل عديدة يعتبر أول مكان نقابله عند دخول المنزل الصالة العائلية أو غرفة المعيشة، لذا فإنه من الأهمية أن يكون موقعها على أجمل ركن في المسكن كأن تطل على الحديقة المنزلية الرئيسية أو على المسبح، وتصميم النوافذ في الصالات يجب أن يراعى فيه أن يسمح بأكبر مساحة رؤية ممكنة مع المحافظة قدر الإمكان على الخصوصية اللازمة.

ومن أهم الأمور التي تراعى عند تصميم الصالات هو إضفاء خصوصية لها بدون تحديدها بالجدران المصمتة، الاتجاه السائد حالياً هو الحرص على إعطاء الصالة العائلية الشعور بالاتساع، وأحد الوسائل القوية هو فتح سقف الصالة العائلية نحو الدور الأعلى.

والاهتمام بزخرفة السقف بوسائل مختلفة كالقبة أو زخارف الجبس أو الإنارة وغير ذلك، ويبقى تصميم شكل نوافذ الصالة التي تطل على الحديقة الخلفية أو المسبح أحد العوامل المهمة في الحكم على جمال الصالة وروعته حيث يفضل في نوافذ الصالات أن تكون ممتدة إلى الأعلى قدر الإمكان بحيث تسمح بمساحة رؤية واسعة وأن تكون في الأسفل في مستوى أرضية الصالة تقريباً أي أن تكون على كامل مساحة الجدار. بحيث يبدو للجالس في الصالة أن منطقة الصالة وما خلف نوافذ الصالة منطقة واحدة، كما أن لشكل الستائر المستخدمة التأثير الكبير على مظهر الصالة مهما اختلف نوع أو شكل أو طراز الستائر المستخدمة.

– نوع الأثاث المستخدم في الصالة والمقاعد المستخدمة من المهم أن تكون مريحة لتناسب دور الصالة الأساسي وهو الاسترخاء لعدة ساعات في جو عائلي حميم ويفضل أن يجمع بين الناحية الجمالية والعملية وذلك بحكم استخدامها بشكل يومي ومن عدد كبير من الأشخاص وبالتالي تعرضها أكثر من غيرها من غرف المنزل لعواقب الاستخدام المستمر خصوصاً في حال وجود أطفال، فمن المهم أن يكون كل شيء حولهم آمن بعيد عن الخطر بحيث يبعد عنهم ما يخشى مخاطره كالقطع القابلة للكسر (كالزجاج والفخاريات) الأدوات الحادة (كزاويا بعض قطع الأثاث) مصادر الكهرباء.... الخ

– للإضاءة دور كبير في تحديد الديكور المناسب فمثلاً إذا كانت الغرفة ذات نوافذ كبيرة فذلك يسمح للإضاءة بالدخول إلى الحيز بقدر أكبر مما سيوحي بالاتساع ويعطي منظر جميلاً للفرش أما إذا كانت النوافذ صغيرة فستكون الغرفة مظلمة نوعاً ما لذلك يجب أن تراعى تناسق الألوان بشده، وعندها نستخدم الألوان الفاتحة للجدران والأرضيات أما إذا كانت الإضاءة قويه فالمجال مفتوح لاستخدام الألوان الفاتحة أو القاتمة.

– الألوان إذا كانت الغرفة مفتوحة على باقي المنزل فيفضل اختيار الألوان المحايدة لمعظم الأسطح كالجدران والأرضيات أما أقمشة الستائر والتنجيد فينصح بالأنواع ذات الخطوط البسيطة والغير رسمية فالأقمشة المزركشة والمعقدة التصميم غير عملية ولا تناسب الغرف المستخدمة من قبل الأطفال و بشكل يومي.

– التغيير في منسوب الصالة الواحدة من وسائل الديكور الجيدة وكذلك وضع فاصل أو جدار ديكور بنصف ارتفاع بحيث يمكن وضع نوعين مختلفين كلياً من الأثاث في ذات الصالة، أي يمكن تقسم الصالة إلى عدة أجنحة.. كاستخدامها جلسة عائلية في جهة ووضع طاولة طعام في جهة أخرى من ذات



# الغذاء يساعد على الوقاية من البرد والفيروسات المسببة للزكام



# في

هذا الوقت من العام نتعرض لموجة برد قاسية لم نعتدها من قبل ويجب علينا اتخاذ كافة الاحتياطات الصحية اللازمة للحفاظ على درجة حرارة الجسم والحفاظ على كفاءة الوظائف الحيوية واتخاذ التدابير اللازمة للوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا ومن أهم هذه الإجراءات هو اختبار الأغذية والمشروبات المناسبة للطقس البارد والشديد البرودة الذي نتعرض له يوميا داخل وخارج المنازل ومن المعلوم صحيا أن اختبار الأغذية والمشروبات الواقية من البرد والباعثة على الدفء أفضل بكثير من استخدام وسائل التدفئة الصناعية مثل: الدفايات، المكيفات الحارة، إشعال الفحم، وغيرها لأن هذه الوسائل تعد مؤقتة غير أنها تجفف الهواء الموجود بالغرفة أو المنزل مما يساعد على سهولة نمو وتكاثر البكتريا والفيروسات المسببة لأمراض ونزلات الجهاز التنفسي والهضمي.

العدس - الفول - الحمص - البقوليات.

## الأغذية الخاصة المقاومة للبرد

- تأتي هذه من الأغذية الليمون والطماطم والبطاطا الحلوة في مقدمة هذه الأغذية وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من موانع الأكسدة ومركبات البييتكاروتين وفيتامين (س) (C).

- شوربة العدس تحتوي على نسبة عالية من البروتين ويفضل إضافة عناصر مثل الليمون والبهارات لإمداد الجسم بالطاقة والسعرات الحرارية.

- شوربة الدجاج وهي تساعد كثيرا في مقاومة مختلف أنواع الفيروسات المسببة للزكام عن طريق طرد البلغم خارج الجسم وخاصة عند احتوائه على بعض من قطع البصل والثوم. والثوم منذ فجر التاريخ يعد كنبات علاجي وذلك لما تحتويه هذه النبتة من فوائد صحية فهو يعد من أكثر النباتات مقاومة للبكتيريا والفطريات وأثبتت فعالية عالية في مقاومة البرد والعدوى من الأمراض الأخرى مثل السرطان. كما أنه مفيد للقلب ومقو لعضلة القلب والأوعية الدموية وبالتالي يحافظ على الدورة الدموية سليمة تحفظ للجسم درجة حرارته الطبيعية في مواجهة ظروف البرد القاسية نوعا ما، كما أنه يخفض الكولسترول وضغط الدم المرتفع.

وتأتي الأملاح والفيتامينات في مرتبة هامة لوقاية الجسم ومكافحة البرد وذلك لدورها الهام في تنشيط الخلايا وتغذيتها والجسم يحتاجها بكافة أنواعها، ولذلك يجب أن يكون الغذاء متنوعا جدا حتى يمد الجسم بكافة احتياجاته من الأملاح المعدنية ولذلك ينصح بتناول حبة فاكهة طازجة وحبة خضار طازجة يوميا وذلك لضمان الحصول على جهاز مناعة قوي وصحي.

وباستعراض الأغذية المناسبة للبرد نجد أن على رأس هذه الأغذية تأتي الدهون فالحصول على كمية مناسبة يوميا حوالي 70 - 80 غراما فإن ذلك يعني توازنا غذائيا سليما ولأنها مرتفعة في نسبة السعرات الحرارية فإنها تمد الجسم بالدفء ولذلك فمن يتبع رجيمًا قاسيا يشعر دائما بقشعريرة في الجسم وعلاوة على ذلك فإن الدهون تقوي نشاط العضلات مما يساعد على ممارسة الحركة والرياضة المناسبة للجو البارد، وتمد الدهون الجسم بكمية هائلة من فيتامين (أ) حيث أنه من الفيتامينات الذائبة في الدهون وتناول الدهون يساعد على امتصاصها بشكل صحيح ومناسب، وفيتامين (أ) مسؤول عن نضارة البشرة، وفيتامين (هـ) مسؤول عن الدورة الدموية وكفاءتها وكذلك فيتامين (C) المسؤول عن خصوبة ونضارة البشرة ومقاومة الجسم للبرد وهذه الفيتامينات موجودة فيما يسمى بالأحماض الدهنية.

## البروتينات

تلعب البروتينات دورا هاما في بناء الجسم بما يحتويه من كتلة عضلية وعظام وأنسجة وبالنسبة لمقاومة البرد فالبروتينات مسؤولة عن تكوين الأجسام المضادة والأجسام المناعية التي تحمي الجسم من هجوم الميكروبات وخاصة في فصل الشتاء، وتدخل البروتينات في تركيب الهرمونات التي من وظائفها الأساسية الحفاظ على مستوى ثابت من كافة العمليات الحيوية مثل الدورة الدموية والدورة التنفسية ومستوى التمثيل الغذائي ومستوى حرق الدهون والتي من شأنها الحفاظ على درجة حرارة ثابتة خلال فترة البرد، وللحصول على البروتين المثالي يجب تناول كمية من 60 جرام - 80 جراما يوميا تقريبا على أن توزع بين البروتين الحيواني مثل اللحوم - الدجاج - الأسماك - البيض - اللبن - والبروتين النباتي مثل





# ثمرة الكستناء.. خصائصها الغذائية تضاهي طعمها الشهي

**في** الماضي عرفت بـ «شجرة الخير» أو «فاكهة الشتاء»، وسمّيت أيضا «أبو فروة» و«شاه بلوط» و«القسطل» أو «القسطلة»، وشجرة الكستناء من الأشجار الجميلة، لها ثمرة شوكية تحوي ما بين بذرة واحدة إلى ثلاث بذور ذات لون بني غامق بلمعة جذابة. أوراقها تصل 6 سم عرض و 18 سم طول. ارتفاعها تصل 35 مترا. ظلها قد تسع إلى 40 م مربع وأكثر. أوراقها علف جيد للماعز وللبقر وخشبها يحترق جيدا للتدفئة في فصل الشتاء وفي الليالي الباردة وثمرها تطحن وتؤكل كخبز. خشبها صلب مثل خشب شجرة البلوط وذو قيمة اقتصادية عالية تستخدم في البناء والعمارة وفي صناعة الورق ولمقاومتها الجيدة ضد الرطوبة تستعمل في صناعة السفن وخزانات المياه والزيت.

## موطن الكستناء الأصلي

الكستناء معروفة منذ القدم في اليونان، والبعض يقول إن موطنها تركيا، ويقال أن الكستناء كانت اسم لمدينة على الشواطئ الجنوبية للبحر الأسود ومنها مشتقة اسم الشجرة. وتم نقلها الرومان إلى بريطانيا ونشروها في بلدان أوروبا الأخرى، وحسب دراسة تاريخية موطنها الأصلي هو إيران وانتقلت إلى

## نيئة أو مشوية أو مسلوقة ولحلويات أيضاً...

بالنسبة إلى طريقة تناول الكستناء، تفضل الغالبية تذوقها مشوية في ليالي الشتاء الباردة حين يجتمع الساهرون حول المدفأة ويتلذذون بتقشيرها وتناول لبها. إلا أن الطريقة الصحية الأفضل هي في تناولها نيئة بالدرجة الأولى، ثم مشوية أما المسلوقة فتفقد الكثير من خواصها.

تشتهر عدة حلويات بمكوناتها الأساسية من الكستناء. ولعلّ «مثلجات الكستناء» أو ما يعرف بالأجنبية بـ Marron Glace هي الأكثر شعبية. كما تستخدم على نطاق واسع في إعداد الحلويات المخبوزة حيث يمكن تجفيفها بعد شيها وسحقها للحصول على دقيق تصنع منه عجينة غنية ولذيذة مناسبة لإعداد الفطائر والتارت، ويمكن هرس الكستناء المسلوقة والتي يكون لها قوام شبيه بقوم البطاطس واستخدامها في خليط الكعك أو كحشوة للمعجنات. ويحضر بعض العائلات حلوى عيد الميلاد (Buches de Noel) من كريما الكستناء عوضاً عن الكريما العادية المصنوعة من الشوكولا. ولن ننسى حلوى الشوكولاتة مع الكستناء السهلة التحضير والشهية التي يعشقها الصغار والكبار على حدّ سواء.

في كل الحالات، سواء أكلنا الكستناء مشوية أم مسلوقة أو على شكل حلوى، من الضروري أن نمضغها جيداً لأنها صعبة الهضم وقد تسبب الغازات. وقال ابن أحمد الكسنداني أكل الثمار الناضجة من الكستناء مع بعض السكر لا تسبب الغازات

### زراعة ثمر الكستناء

إكثار شجرة الكستناء يتم ذلك عن طريق الثمار بعد كسر طور السكون بوضعها في الثلجة على درجة ناقص 5 و لمدة 45 يوماً ثم تزرع الثمرة بوضعها على جانبها ويتم الإنبات بعد حوالي خمسة عشر يوماً من الزراعة. يتكون الجذر أولاً ثم تخرج الريشة بعد مرور حوالي شهر من الزراعة.

### زراعة شتلة الكستناء

لزراعة نبتة جديدة من الكستناء، تؤخذ النبتة الجديدة بطول 10- 15 سم في فصل الربيع عندما تبدأ في نموها بشكل جيد، وقد لا تنفع في بعض الأحيان. تُغرس نهاية النبتة الجديدة في هورمون يساعد على نمو الجذور في تربة جيدة، وبمجرد نمو النبات يرش بالماء باستمرار لبقاء أوراقه لامعة مع تقليمه باستمرار لكي تنمو أوراق جديدة. ولكن الكستناء لا تحتاج إلى السقي الكثير مثل الزيتون لأن للكستناء جذور عميقة تحافظ على رطوبة الأرض. إذا قررت زراعة الكستناء في حديقة خارجية، عليك اختيار الأماكن المشمسة، ويتم إعداد التربة مسبقاً بالسماد ومسحوق العظام الذي يتخذ سماً أو طعاماً للماشية في بعض الأحيان. والله ولي التوفيق

اليونان عن طريق محبي الأشجار أيام ذو القرنين إسكندر كما انتقلت الكثير من الأشجار من غرب آسيا إلى أوروبا وبشكل كبير. ويذكر ابن أحمد الكسنداني ان الكستناء كانت من أشجار الزينة في حدائق بابل. الكستناء المر المنتشرة في المدن الأوروبية وهي أشجار للزينة و للظلال بالدرجة الأولى أتت عن طريق الهبسبورغ من آسيا الغربية وأشجار القيقب انتقلت أيضاً إلى فرنسا عن طريق علماء وسفراء نابليون وسفراء الدول العظمى لتحمي الجنود من حر الشمس في الصيف. أما الانكليز نقلوا أشجارا إلى غرب آسيا من استراليا مثل الكالوبتوس وهي مضرّة لتجفيفها التربة الرطبة وتمنع حالياً زراعتها في بعض البلدان.

تنمو شجرة الكستناء بقوة على ارتفاع من 35 إلى 1500 م من سطح البحر. وتُعرف بعمرها الطويل الذي يتحدّى الزمن، وثمارها الشهية التي تزيدنا دفتاً وحميمية في فصل الشتاء على وجه الخصوص. ثمرتها تقطف في هذا الفصل بالذات، وشجرتها تعمر نحو ألف سنة، وتبلغ ذروة إنتاجها بين الـ 40 والـ 60 بينما يحتاج البلوط الى 200 سنة.

كانت الكستناء حتى بضعة قرون خلت الغذاء الرئيسي لكثير من بلدان العالم ومنذ الحضارات القديمة حتى إكتشاف البطاطس وانتشار زراعتها في أوروبا في القرن الثامن عشر التي احتلت المكانة التي كانت الكستناء تحتها.

### فوائد صحية كثيرة

للكستناء فوائد صحية كثيرة. فهي غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لجسم الإنسان، نذكر منها، كمية كبيرة من الألياف (5 غرامات لكل 100 غرام كستناء)، وعلى فائض من السكريات (أكثر من 38 غرام لكل 100 غرام كستناء) معظمه مكوّن من النشاء (35%). كما أنها تساعد على تخزين البوتاسيوم الضروري للرياضيين (600 ملغ لكل 100 غ)، وغنية بالكالسيوم (2 ملغ في كل 100 غ)، وعلى الفيتامينات الأساسية كالفيتامين B و C و E (بمعدل 25 الى 30 ملغ لكل 100 غ) وعلى عدد كبير من فيتامينات المجموعة B ولاسيما في الـ B1, B2, B5.

ونظراً إلى احتواء الكستناء على المعادن والفيتامينات فهي تعتبر منشطة ومقوية ومرممة للعضلات والأعصاب والشرابين ومطهرة ومقوية للمعدة. لذا فهي توصف أيضاً للأطفال وهزيلي الأجسام بالإضافة إلى أغذيتهم الأخرى، كما تعطى للنباتيين للتقليل من تأثير الأطعمة الخضراء في أجسامهم، وتوصف خصيصاً للمصابين بالتهاب الكلى لاحتوائها على البوتاسيوم الذي يساعدهم على طرد الفائض من الصوديوم الضار بالكليتين وذلك عن طريق البول. كما توصف عادة لمنهك القوى الجسمية والعقلية والنحفاء والشيوخ وللمصابين بفقر الدم والقروح والبواسير.



# a beautiful you

also gives us nutrients that make us beautiful, yes that's right, food can make you beautiful from the inside out. We often pass by or see a good looking lady and say "wonder what she eats"! We know that diet and food control everything and it is not that hard to look simply amazing. Check out the top 10 list of beauty food and see for yourself:



## Dark chocolates

the sinfully delicious dark chocolates are always misjudged maybe due to the high calorie and fat contents. Dark chocolates are rich in flavanols (antioxidants and antiaging). Go ahead and enjoy it, just remember to choose the right percentage of cocoa in it. The rule is "the bitter, the healthier J".



## Sweet potatoes

orange and sweet, who doesn't love them! It has a lot of antioxidants such as beta-carotene that protect your skin from sun damage. It is a good source of vitamin A, vitamin C, calcium, magnesium, potassium and fibers. Consider it as a fabulous alternative to the fatty French fries.



## Tomatoes

bright red and rich in lycopenes, vitamin E and beta-carotene (powerful antioxidants), calcium for your bones and teeth, iron for your hair, magnesium, and potassium. Add it to your salad or better use tomato sauce on your pasta. Yes, tomatoes as paste or sauces are better absorbed by our bodies because they are processed!



## Walnuts

They are excellent for your skin tone, healthy shiny hair, glowing eyes, and strong bones. Walnuts are rich in omega 3 fatty acids, vitamin E, magnesium, copper (for hair color), and Melatonin (help you get your beauty sleep and an antioxidant). It is a very good source of the essential amino acid L-Arganine which is important for boosting circulation and feeding your hair, nails, and skin. Go nuts with your walnuts!

## Spinach

a low calories beauty enhancing nutrient loaded leafy green vegetable! It is rich in the antioxidant lutein for beautifully bright eyes. Also, an excellent source of beta-carotene, vitamin B complex, vitamin E, vitamin C, magnesium, potassium, and calcium. One more gift, it has a compound called alpha-lipoic acid which is an antiaging, anti-inflammatory antioxidant that protects your skin and brain from damages.



# Top 10 foods for

**H**ave you ever seen a celebrity that looks just gorgeous? Do you want to be like someone who has a very beautiful hair and a glowing skin? Of course, we all do. Let me tell you and I can guarantee that if you read along and apply some basic tips, you will feel beautiful. You are what you eat. Food doesn't just fuel our bodies by providing energy in the form of calories; it

## Kiwifruit

un-usually high in vitamin C and antioxidants (vitamin E, Beta-carotene, Lutein and zeaxanthin) that are needed for your skin and bones by stimulating collagen production. It also helps your glowing eyes. Kiwi is also rich in potassium and magnesium that is needed for your health and beauty and is a good source of fibers. Kiwi boosts our circulation and is low in kcal, therefore is called a slimming fruit.



## Wild salmon

one of the healthiest most beatifying foods ever due to its nutritional value. It is a rich source of omega 3 fatty acids that are essential for replenishing oils in the skin keeping it moisturized and help protect the skin from sun damage. It is also a very good source of high quality proteins and is low in fats. Proteins give you beautiful hair, nails, and skin among other millions of roles in the body. It is also a good source of antioxidants (Astaxanthin) that keeps you young by reducing wrinkles. Also, a good source of vitamin D (bones and teeth health) and vitamin B along with the mighty minerals selenium (antioxidant) and potassium.

## Yogurt

a terrific source of calcium that gives us a beautiful smile, healthy bones, strong long nails, and a good posture. It is also rich in zinc (a mineral that has a good effect on our skin), rich in proteins, B vitamins, and has the beneficial bacteria. Care for a frozen yogurt J ?



## Oysters

very rich in zinc which is a mineral that is important for the skin, hair, nails, and the eyes. It also has selenium, proteins, and vitamin B 12. Go ahead; the world is your oysters!

## Blueberries

beautiful color and a unique taste, blueberries is an antioxidants superstar. To name a few, vitamin E, vitamin C, Lutein, zeaxanthin, and Ellagic acid, all help keep us young and beautiful. It is also a very good source of fibers that help keep us slim and healthy.





## HONEY NUT BRAN MUFFINS

### ingredients:

- 1/2 cup honey
- 1 1/2 cups flour
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon salt
- 1 1/2 cups bran
- 2 tablespoons butter, melted
- 1 1/4 cups milk
- 1 teaspoon DeKuyper's Butterscotch Schnapps
- 1 tablespoon molasses
- 1 teaspoon apple pie spice
- 1 egg
- 1/4 cup pecans, finely chopped (or chopped fruit)

### Tips:

- Sift together flour, soda and salt. Combine with the bran. Add remaining ingredients. Do not overmix.

- Pour batter into greased and lightly floured muffin pans and bake at 425°F for 25-30 minutes or until done.

- About 1 dozen large muffins depending on pan size.

- Substitutions: Vanilla, dark rum or maple walnut extract may be used in place of schnapps; molasses can be omitted or substituted with brown sugar. Pecans can be omitted; chopped or dehydrated fruits can be added instead, such as chopped apples, Craisins, chopped raisins or dates. Yogurt or buttermilk can be used in place of or combined with milk.



## CRANBERRY MUFFINS

### ingredients:

- Preheat oven to 400°F.
- 1/2 cup sugar
- 2 cups all purpose flour
- 3 teaspoons baking powder
- 1/2 teaspoon salt
- 3 tablespoons sugar
- 1 egg
- 1 cup milk few drops vanilla or almond extract, or rum
- 1/4 cup melted butter or shortening
- 1 cup chopped raw cranberries
- 1/2 cup chopped pecans or walnuts (optional)
- 1/2 teaspoon freshly grated orange peel (optional)

### Tips:

Generously butter a (or spray with non-stick spray) 12 large or 16 medium muffins pan.

Combine chopped cranberries with 1/2 cup sugar.

Whisk or sift together (sifting will make for lighter muffins), flour, baking powder, salt, and 3 tablespoons sugar. Beat egg, add milk and beat well. Add melted butter or shortening. Stir quickly into dry ingredients, mixing well just until dry ingredients are moistened, some lumps will remain.

Stir in cranberries, chopped nuts (optional), and orange peel (optional).

Bake at 400°F. for 20 or 25 minutes.

Remove from oven; brush muffin tops with melted butter. Sprinkle with coarse sugar or cinnamon sugar, if desired.

# Muffins

A muffin is an American English name for a type of bread that is baked in small portions. Many forms are somewhat like small cakes or cupcakes in shape, although they usually are not as sweet as cupcakes and generally lack frosting. Savory varieties, such as cornbread muffins, also exist. They generally fit in the palm of an adult hand, and are intended to be consumed by an individual in a single sitting.

There are many varieties and flavors of muffins made with a specific ingredient such as blueberries, chocolate chips, cucumbers, raspberry, cinnamon, pumpkin, date, nut, lemon, banana, orange, peach, strawberry, boysenberry, almond, and carrot, baked into the muffin. Muffins are often eaten for breakfast; alternatively, they may be served for tea or at other meals.

## PUMPKIN SPICE MUFFINS

### *ingredients:*

- 3 cups bread flour
- 2 cups sugar
- 1/4 cup butter, melted
- 1/4 cup vegetable oil
- 3 eggs
- 1 1/2 cups canned pumpkin
- 1/2 cup water
- 1 1/2 tsp. baking powder
- 1 tsp. baking soda
- 1 tsp. salt
- 3/4 tsp. cinnamon
- 1/2 tsp. nutmeg
- 1/2 tsp. cloves
- 1 1/2 cups golden raisins
- 1 cup walnuts or pecans, chopped

### *Tips:*

- In the bowl of an electric mixer, combine sugar, melted butter, oil, eggs, pumpkin and water. Beat for 90 seconds, or until well mixed.
- Whisk together flour, baking powder, baking soda, salt and spices, stirring until no streaks remain.
- Combine flour mixture and pumpkin mixture. Stir in nuts and raisins; stirring only until all ingredients are mixed.
- Cover batter and allow to stand at room temperature for 60 minutes.
- Preheat oven to 400°F.
- Fill greased muffin cups 2/3 full.



- Bake for 15-20 minutes or until muffins tops spring back when lightly touched.
- Brush tops of muffins with melted butter while still warm and sprinkle lightly with coarse sugar, if desired (omit this step if freezing).
- If the muffins will be frozen, allow to cool for 1 hour, then tightly wrap in plastic wrap; store in freezer zipper bags.
- To reheat, wrap loosely in foil and bake for 5-10 minutes at 350F. Or they may be reheated in the microwave wrapped loosely in a damp paper towel.



3



4



3- LOT78

***Nina cropped leather jacket***

Toughen up daywear with Lot78's cropped black leather biker jacket. Contrast this fitted style with a loose tee and skinny pants for classic downtown cool. Shown here with Christian Louboutin shoes, Vince pants, Proenza Schouler bag and a T by Alexander Wang top.

4- 3.1 PHILLIP LIM

***Leather trench coat***

3.1 Phillip Lim's gray-green leather trench coat is a luxurious update on the perennially chic style. Partner this cutout piece with a gray dress for a sophisticated city look. Shown here with Gucci shoes, Chloé bag, and a 3.1 Phillip Lim dress.

**1- VERSACE**

**Cube-embellished silk-crepe gown**

Daringly cut and in an eye-popping hue, Versace’s bright-yellow asymmetric silk-crepe gown epitomizes the label’s show-stopping glamour. Accent the iridescent glass cube detailing with a glittering clutch and strappy metallic heels. Shown here with Christian Louboutin shoes, Solange Azagury-partridge ring and a Judith Leiber clutch.

**2- MARCHESA**

**Embellished silk dress**

Exquisitely embellished with sequins and beads, Marchesa’s silver silk dress exudes vintage-inspired glamour. Wear this standout tassel-trimmed piece as the focus of your red-carpet look with classic sandals and swept-back hair. Shown here with Jimmy Choo shoes, DANNIJO ring and a Halston Heritage clutch

By: Sara Khraibut







7



8



### 7- WILLOW

#### **Organza long sleeved top**

Willow's sheer organza long sleeved top is an elegant way to wear the season's nude palette after dark. Tuck it into a skirt, preferably ruffled skirt and contrast the make-up tones with bold black accessories. Shown here with Elizabeth and James shoes, Giuseppe Zanotti clutch, Lela Rose belt and a Adam skirt.

### 8- ALEXANDER MCQUEEN

#### **Cowl-neck crepe wrap dress**

Romantically draped pieces, like Alexander McQueen's nude crepe cowl-neck wrap dress, make an elegant evening choice. Add texture to the look with python sandals and a crystal-embellished cuff. Shown here with a Lanvin cuff, Nancy Gonzalez clutch and Alexandre Birman shoes.

**5- TORY BURCH**

**Halima suede and leather ankle boots**

Complete a military-inspired look with Tory Burch's olive suede and camel leather lace-up ankle boots. Pull them on with a statement sweater and a skater skirt for a feminine take on combat cool. Shown here with a Joseph top, Stella McCartney coat, Alexander Wang bag and a Chloé skirt.



**6- NINA PETER**

**Patchwork leather short gloves**

Nina Peter's metallic and fuchsia leather patchwork gloves are a fun and fabulous accessory for winter. Wear this vibrant, stud-embellished style to punctuate a classic black winter cover-up. Shown here with a Stella McCartney coat, Miu Miu bag, Milly dress and Reed Krakoff shoes.



By: Sara Khraibut





**KARL DONOGHUE**  
**Karl Donoghue**

Top off a glamorous winter look with Karl Donoghue's gray woven rabbit hat. Slip this slouchy style on to give your favorite coat a luxe lift.

**MISSONI Basco oversized wool-blend knitted beanie**

Complete your fall look with Missoni's multi-colored mohair and wool-blend beanie. Wear it with a complementing scarf to keep warm in style.



**Stella McCartney Wool-felt cloche hat**

Exude 1920s elegance in Stella McCartney's khaki wool-felt cloche hat. Wear this vintage-inspired style to give chunky outerwear a delicate feminine finish.



**Sonia by Sonia Rykiel**  
**Mohair-blend beret**

Top off your winter look with Sonia by Sonia Rykiel's black ribbed mohair-blend beret. Slip it on with an oversized cape and heels for an on-trend finish.

**Stella McCartney**  
**Angora-blend beanie**

Top off a chic fall look with Stella McCartney's red angora-blend beanie. Pull it on to uplift a black wool coat and boots.





**D&G Leopard-print wool gloves**

D&G's leopard-print wool gloves will give a cold-weather look a glamorous finish. Wear these winter essentials with a little black dress and a classic trench coat.

**BURBERRY Studded leather gloves**

Roll up the sleeves of your favorite trench to show off Burberry's black leather studded gloves with cutout details. These gloves are part of the Burberry Winter Storms line, a capsule collection of classic pieces with a modern twist.



**NINA PETER Patchwork leather short gloves**

Nina Peter's metallic and fuchsia leather patchwork gloves are a fun and fabulous accessory for fall. Wear this vibrant, stud-embellished style to punctuate a classic black winter coverup.



**LANVIN Leather gloves**

Invest in timeless accessories like Lanvin's mid-length dark-green leather gloves. Wear this super-luxe style with a simple wool dress and top-off with a trench and heels for classic uptown elegance.

**MULBERRY Alexa leather gloves**

Simple yet sophisticated accessories, like Mulberry's oak leather gloves with braided trim, are the key to building a uniquely stylish winter wardrobe. Slip them on as part of a neutral palette for an effortlessly elegant combination.



# Hats & Gloves



# Expensive Watches

## *Patek Philippe's Platinum World Time – over \$4 million*

The Platinum World Time created by Patek Philippe was sold at auction for over \$4 million USD in 2002. It is believed that only one was created and, at the time, it was the most expensive wristwatch in the world.

In fact, Patek Philippe had produced all of the ten most expensive watches in the world. The company, headquartered in Geneva, made their first wristwatch in 1868. They had already made a name for themselves prior to that, however, by providing watches to Queen Victoria herself in 1851. Other notable customers include Pope Pius IX, a king and queen of Denmark, an Italian king and Saddam Hussein's son-in-law.



## *Vacherin Constantin's Tour de l'Île – \$1.5 million*

Swiss watchmaker Vacheron Constantin marked its 250th anniversary in 2005 with the world's most complicated wrist watch—the Tour de l'Île. The watch is so complicated that it required over 10,000 hours of research to create. Its name refers to one of the historical sites of the venerable company, located next to the current Maison Vacheron Constantin on the Quai de l'Île.

Only produced in a limited edition of seven pieces, this expensive watch is also the most complicated double-face watch. Tour de l'Île is made with a totally original combination of horological complications (that is, features beyond the simple telling of the time of day) and astronomical indications composing a list of sixteen different points including a minute repeater, sunset time, perpetual calendar, second time zone, a tourbillon device, the equation of time and a representation of the night sky.

At \$1.5 million, this is one of the world's most expensive watch produced in recent years.



# World's Most

**W**atch collecting may be one of the most expensive hobbies in the world, but it's also one of the most rewarding. Many antique timepieces are a testament to the brilliance of early and modern innovators.



*Chopard's \$25 million watch*

Yes, you read that right: twenty-five million dollars. This gaudy timepiece by Chopard is adorned with three heart-shaped diamonds—a 15-carat pink diamond, a 12-carat blue diamond and an 11-carat white diamond. For good measure, they threw in 163 carats of white and yellow diamonds to bring the total to 201 carats of diamonds. The result is something that looks rather like a geode that's been turned inside out and dipped in lemon Kool-Aid. Add to that the fact that the size of the watch's face must make telling time into a fun game of where's Waldo and you'll see that Chopard has truly created a recipe for success.

Of course, its \$25 million price tag guarantees its place as the world's most expensive watch for years to come.

*Patek Philippe's Supercomplication- \$11 million*

Patek Philippe's most expensive watch was a yellow-gold pocket watch created in 1932 for New York banker Henry Graves, Jr. The watch, Supercomplication, was created as part of a vain competition Graves had with Ohio automobile engineer James Ward Packard to have commissioned a watch with the most complications in the world. This watch, of course, guaranteed that Graves won the contest. Supercomplication wasn't surpassed until over fifty years later, when Patek Philippe created the 18k gold Caliber 89 which had a total of thirty-three different functions.

Graves' watch became the most expensive watch in the world when it was sold at auction in 1999 for over \$11 million USD. Caliber 89 went for a mere \$6 million.





# How to Get Messy Curly Hair Style?

**Curls, tussles, waves, twists will give you a new look. Curls not only give you a new look but also bring bounce in your hair. Less time and no hair style strikes your mind... you can count on the wavy curls hairstyle.**

## **Instructions**

### **Things You'll Need:**

- Damp Hair
- Gel or Mousse
- Hair Dryer
- Hair Spray

1- Wash hair as desired. It is good to use a curl shampoo like Curly Shampoo and Conditioner. Washing every other day is great for this hair style!

2- Towel Dry your hair to get most of the moisture out. Curly messy hair style requires your hair to be damp when styling.

3- Use a detangling spray if you have problems with tangles and use a pick or wide tooth comb to style hair.

4- Apply gel or mousse all over. Don't use too much! If you do you will end up with a crunchy hair style.

5- Bend over upside down and cup your hair in your hands. Turn the dryer on cool and scrunch your hair in your hands as you dry.

6- When dry, spray hairspray all over using hands to scrunch as you spray.





# Stay in Shape during the winter

**T**he winter- between the cold weather, gray skies, and holiday food, it is extremely hard to find motivation to do anything, much less exercise. Packing on the pounds in winter has become somewhat of tradition, and I say it's time to start a new, healthier tradition for the new decade! By making a few simple changes to your daily routine, you can beat the winter bulge and prime your body for spring time!

**1** Wake up and be active earlier. I know its cold outside and warm under the blankets, but get out of bed! Not only do studies show that people who exercise in the morning are more likely to stick to their routine, but it also helps you catch a bit more daylight.

**2** Clean your house. Refer to step 1- don't feel obligated to use the extra time in the morning to just exercise- do the dishes, sweep the floor, vacuum- because for some reason, 20 minutes of house cleaning has been shown to heighten your mood! Of course you can do this at other times of the day as well, but if you work during the day, think about how nice it would be to come home to a clean house instead of worrying about everything that needs to be done when you get home. In addition to improving your mood, cleaning does indeed burn calories. 10 minutes of vacuuming for a 150 lb woman burns about 15 calories, which may not sound like a lot, but quickly adds up. Plus, how satisfying is it when you finally sit down to relax and everything is in order?

**3** Fruit is not just for summer! Although a vibrant colored fruit salad may be reminiscent of summer, there are many fruits that peak in winter and are underutilized! Bananas (Potassium and Vitamin C), Clementine (Vitamin C), and Pomegranates (Antioxidants & Vitamin A) are just some of the fruits that are best in winter. Vitamin C can be obtained by sunlight, but when the sun disappears during the winter months, the next best thing is to get it through your food. Plus, they taste fantastic and are cheaper in season!

**4** Winter clothes are a drag! Doubled up sweatshirts are not flattering to the body. They also cover up a lot and make it much easier to ignore any weight gain or flabbiness that may be ensuing. Do your best to find more form fitting winter clothes instead of extra large sweatshirts. This way, when you look in the mirror and notice any difference in your body, you can catch and correct it right away rather than putting on your first short sleeve shirt in spring and realizing that its now too tight.



من المعروف لنا أن لكل دولة طابعها الخاص من عدة نواحي لذلك يجب ان تكون لدينا خلفية عن أي دولة قبل السفر اليها والنقاط التالية هي بمثابة نقاط توضيحية يمكنك تدوينها قبل الاقلاع لتلك الوجهة

## اسطنبول..

# مدينة القصور والأسواق والهدايا

**تتميز** تركيا بميزات كثيرة وغنية للسياح من جميع بقاع الارض فيوجد بها الطبيعة الخلابة والاثار الاسلامية والاثار القديمة والتي تعود الى قبل الميلاد، كما يوجد بها الشواطئ والسواحل الخلابة ذات الطبيعة البكر، ويوجد بها ايضا الحمامات الطبيعية والينابيع، وسنتحدث في هذا التقرير عن أهم المدن الرئيسية وهي اسطنبول. وهي أكبر مدينة في تركيا، تقع على مضيق البوسفور، يسكن بها ما يقارب ١٢ مليون نسمة، تشتهر كونها تقع على قارتين في نفس الوقت (اوروبا واسيا) حيث يوجد جسر يصل بين القسمين. تتميز اسطنبول بأنها مدينة عصرية وتاريخية في آن واحد كما انها تشتهر بالمواقع السياحية لا سيما المساجد حيث كان كل سلطان يمجّد عهده بتشييد المساجد . وسنعرض في تقريرنا هذا اهم الأماكن التاريخية التي يأتي إليها السائحون من كل بقاع العالم لزيارتها..



يقع في مدينة إسطنبول في تركيا ويقع بالضبط في ميدان السلطان أحمد ويمكن الوصول اليه عن طريق المترو. وهو جامع مذهل في عمارته وانواره بالليل، يعد أحد أهم وأضخم المساجد في تركيا والعالم الإسلامي ويقع مقابل لمتحف آيا صوفيا.

يعلو المسجد ست مآذن لاقط صعوبات في تشييدها، إذ كان المسجد الحرام يحتوي على ست مآذن ولاقى السلطان أحمد نقدا كبيرا على فكرة المآذن الست، لكنه تغلب على هذه المشكلة بتمويل بناء المئذنة السابعة في المسجد الحرام ليكون مسجده المسجد الوحيد في تركيا الذي يحوي ست مآذن.

جامع السلطان احمد (المسجد الأزرق)



- **اللغة الرسمية:** التركية (لكن تستطيع أن تكلمهم بالانجليزية أيضا)
- **العملة:** الليرة التركية (وتستطيع أن تتعامل معهم بالدولار أو اليورو)
- **الديانة:** اسلام (99% مسلمين)

## الباب العالي (قصر طوب كابي)

يتكون هذا القصر من عدة أجنحة تخدم فعاليات مختلفة، حيث جناح العهد، وجناح والدة السلطان، وديوان السلطان ووزرائه، وكذلك جناح لكل زوجة من زوجات السلطان، إضافة إلى متحف للهدايا التي تهدى إلى السلطان، وساحة للاحتفالات، وأجنحة الحراس والخدم

تم تحويل القصر إلى متحف وهو مثال رائع على العمارة العثمانية وتوجد به مجموعة كبيرة من الخزف والأثاث والأسلحة وصور السلاطين العثمانيين والمخطوطات والمجوهرات والكنوز العثمانية بالإضافة إلى عروش السلاطين

وتوجد بالقصر غرفة الأمانات المقدسة التي نقلت من مصر عند فتحها وتوجد بها آثار الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، سيفه وعصاته وضرسه وجزء من شعره وإحدى خطاباته بالإضافة إلى سيوف الصحابة ومفاتيح الكعبة



## آيا صوفيا

من أبرز معالم مدينة أسطنبول، وأحد الآثار العظيمة التي كانت أثر من آثار البيزنطيين لآلاف السنين، ولكنه أصبح فيما بعد جامعاً واستمر كذلك لمئات السنين، ولكن أتاتورك حوَّله إلى متحف مع مطلع القرن العشرين، ولم كذلك يزل حتى الآن.

كان مبنى (آيا صوفيا) وتعنى (الحكمة المقدسة) قبل الفتح الإسلامي لأسطنبول كنيسة نصرانية، بناها الإمبراطور الروماني جوستينيان سنة 326م، وبعد فتح الأتراك العثمانيين لمدينة أسطنبول أمر السلطان محمد الفاتح بتحويلها إلى جامع، وصلى فيه أول صلاة جمعة بعد الفتح، وذلك سنة 875هـ/1453م، وبنى للمسجد منارة خشبية مع محراب وأطلق عليه اسم (آيا صوفيا).

## جراند بازار

يعتبر السوق المغلق من أهم الآثار التاريخية في اسطنبول، تباع في هذا السوق ملايين الأمتعة واللوازم في آلاف الدكاكين الموجودة في السوق، فالسوق وخاصة الغربيون يمرون على هذا السوق الرائع عند زيارتهم إلى اسطنبول. ومع أن السوق قد ابتعد عن منظره التاريخي الذي كان يتحلى بها قبل مائة عام إلا أن السوق مازال أثراً رائعاً يجب زيارته عند زيارة اسطنبول.





## التسوق في اسطنبول

تعرف اسطنبول اليوم باسم مدينة التسوق وتشتهر بتنوع أسواقها، وعلى الرغم من أن الأسواق الشعبية لا زالت المقصد الأساسي لأهالي اسطنبول وزوارها الراغبين بالحصول على ما تقدمه من منتجات محلية تقليدية وحديثة، يشهد تأسيس المراكز التجارية العصرية انتشاراً كبيراً وقبولاً واسعاً في مجتمع اسطنبول، حتى يكاد لا يمر يوم فيها دون تأسيس أحدها، ومن أهمها:



### مركز إستنيه بارك التجاري

افتتح المجمع الواقع في منطقة استنيه في عام 2007، وهو من أحدث مراكز التسوق في اسطنبول وأكثرها شهرة، حيث يمتد على مساحة 270000م، تشغل المتاجر ودور الأزياء 87000م، كما يضم 40 مطعمًا ومسرحًا ثلاثي الأبعاد و(11) صالة سينما ونادياً رياضياً (Hillside) وحماماً علاجياً وحوضي سباحة.

والعديد العديد من المراكز التجارية التي لا يسعنا ان نحصرها في موضوع واحد.

### مركز كانيون التجاري

يقع كانيون في منطقة ليفنت جوهرة تاج مجتمع التسوق في اسطنبول، وقد بني على شكل خط منحن يشبه الوادي ويعطي المتسوق شعوراً كما لو أنه في الهواء الطلق. ويضم المركز 160 متجراً و 9 صالات سينما والعديد من المطاعم.



### مركز جواهر للتسوق

شهدت منطقة شيشلي عام 2005 افتتاح مركز جواهر الذي يعتبر الأوسع في أوروبا والسابع في تركيا، حيث يمتد على مساحة 62000م، ويضم 280 في طوابقه الستة 280 متجراً و48 مطعمًا و12 صالة سينما وثلاث صالات ثلاثية الأبعاد ومدينة ملاهي للأطفال وأخرى للبولينغ إضافة إلى خشبة لتقديم العروض والفعاليات، مما يجعله يستحق لقب مركز شيشلي التجاري والثقافي.





## أهم المعالم السياحية التي يمتاز بها المكان

ولمزيد من المتعة والمرح استمتع برحلة بحرية في مضيق البوسفور أجمل وأشهر مضائق العالم والذي يفصل بين قارتي أوروبا وآسيا.

تبدأ الرحلات في الإنطلاق يوميا بشكل منتظم الساعة 10:30 صباحا من ميناء «Eminön» جنوب المضيق من منطقة السلطان أحمد، أما الرحلات التي تنطلق من شمال المضيق تبدأ من الساعة 1:30 ظهرا من ميناء «Sarıyer».

ويفضل القيام بتلك الرحلة من خلال مكتب سياحي حتي يوفر لك مرشداً يساعدك في التعرف على الآثار والقلاع والحصون العثمانية والبيزنطية والقصور السلطانية والكثير من معالم اسطنبول التاريخية العريقة التي تمر عليها خلال الرحلة البحرية.

تستغرق الرحلة ذهابا وإيابا حوالي ست ساعات، سعر التذكرة للفرد 25 دولاراً.

### مضيق البوسفور



### القرن الذهبي

عندما تجلس أو تتجول في المتنزهات والمقاهي المطلة على شواطئ القرن الذهبي، ستشاهد سحر معالم الدولة العثمانية والبيزنطية من خلال البيوت الخشبية القديمة والمساجد والكنائس الأثرية.

تتمركز المعالم البيزنطية في منطقة فينير، والعثمانية في منطقة يوب والتي يأتي إليها السياح من مختلف أنحاء العالم لمشاهدة روائع المعمار العثماني المتمثل في «يوب كامب» «مسجد وقبر ابو ايوب الأتصاري» رضي الله عنه، فتلك المنطقة تعد مدفنا شعبيا مزيئا بالأحجار العثمانية المزخرفة.

ولاتنسى تناول فنجان قهوه في مقهي بيرلوتي الشهير والمأخوذ من اسم الأديب الفرنسي «بيرولتي» والذي كان يكتب مؤلفاته القيمة فيه، واستمتع برؤية بانورامية من التل لجزيرة القرن الذهبي من اعلي التل.

### جزيرة الأميرات

لا تفوت فرصة مشاهدة «جزر الأميرات»، وهي من أكبر الجزر وأكثرها متعة علي الإطلاق تتكون من أربع من هذه الجزر إنطلاقا من مرفأى «قباطاش» و «السيركجي» أكبر وأشهر الجزر وأكثرهم متعة هي «بيوك أضا»، على أرضها تنمو أشجار الصنوبر، وبها تركب عربات الخيول لتتجول فى شوارعها لمدة ساعتين، حيث يمكنك الاستمتاع بالجو المشمس والهواء العليل على شواطئها الساحرة.

كما يمكنك أن تتجول بين جزرها المختلفة، من خلال المعديات أو «الأوتوبيس البحري» الذى يقوم برحلات منتظمة، في أرجاء الجزيرة كل هذا مقابل تذكرة العبور التي تساوي 55 دولارا للفرد، و40 دولارا للأطفال.







# التصوير الفوتوغرافي

كيف تلتقط صور غريبة ومنوعة خلال أداء مناسك الحج أو أي مناسبة دينية أخرى

إعداد: نجوى معرفي  
تصوير: ندى ونجوى معرفي

عزيزي المصور في هذا العدد سوف نطرح موضوع بعيد جدا عن المعلومات الدسمة، درسنا اليوم تطبيق عملي قبل أن تنوي السفر لأداء أي فرض ديني أو حضور مناسبة دينية، يجب عليك أن تتأكد من التالي:

تقليل العدة التي سوف تستخدمها خلال فترة سفرك وتضع أولوية للعدسات التي تراها تناسب نوع التصوير كعدسة الوايد انجل 14-24 - الفيش اي 10.1 - و البورتريه 70-200 أو 18-35 كذلك تأكد من وجود عدد كافي من كروت حفظ الصور - ميموري كارد - وإذا لزم الأمر إحضار الحامل الثلاثي.

سوف أنقل لكم تجربتي خلال موسم الحج للعام 1431 هجري - 2010 ميلادي، حيث إنني حرصت على إحضار العدسات التي سبق ذكرها وفي كل يوم تصوير استخدم فقط نوعين لتخفيف الحمل، خصوصا إنني كنت منهكة بأداء أعمال الحج ولكني رتبت عدساتي حسب أعمال الموسم كمثل عندما كنت في المسجد الحرام للطواف، إما أن أستخدم عدسة فيش أي أو عدسة الوايد انجل وعندما كنت في عرفة أو منى كنت أستخدم عدسات البورتريه. ومن المهم جدا اتخاذ الحذر التام من أي شخص يحاول أن يسرق عدة التصوير وأيضا الأشخاص الذين يحاولون أن يضايقونك بالتصوير حيث كانوا يقولون ممنوع التصوير أو يحاولوا أن يخبروا رجال الأمن، لأنك كما تعلم أنه كلمة «ممنوع التصوير» متداولة في بلاد العرب، فيجب أن تكون سهل وسلس بالتعامل وتحاول أن تسرق صور بالخفاء خصوصا داخل الحرم المكي.

أما بخصوص تصوير البورتريهات، فيفضل استئذان الشخص المراد تصويره بابتسامة، فالابتسامة نصف الموضوع، لن أطيل الموضوع كثيرا، فكل مصوره له طريقته الخاصة بجذب انتباه الأشخاص المراد تصويرهم، أترككم مع الصور..

ملاحظة: هذه الصور مجموعة من العديد من الصور التي تم التقاطها خلال موسم الحج والتي تعكس سماحة الدين الإسلامي وخشوع ورضوخ العبد لله تعالى والتي تم التقاطها في أكثر من مشعر من المشاعر الحرم و بين المدينة المنورة ومكة المكرمة.









صور أخرى  
من  
مناسك الحج









# زوايا كويتية

إعداد : حسين القريني

## Kuwait Death Valley

Lens : 10 - 20 sigma

F-stop : 10

Shutter speed : 0.4

Iso : 200

Camera : Canon 50D



Morning Splash

Lens : 10 - 20 sigma

Shutter speed : 1/50

F-stop : 9 - Iso : 200

Camera : Canon 50D



## محمد السلطان..

اعتنق التصوير رغم صغر سنه،  
كما يرى أن التصوير هو لحظات  
لا تتكرر وهو من مفضلي تصوير  
الاند سكيب، وهذه صور من خلال  
عدسته..

### From Above

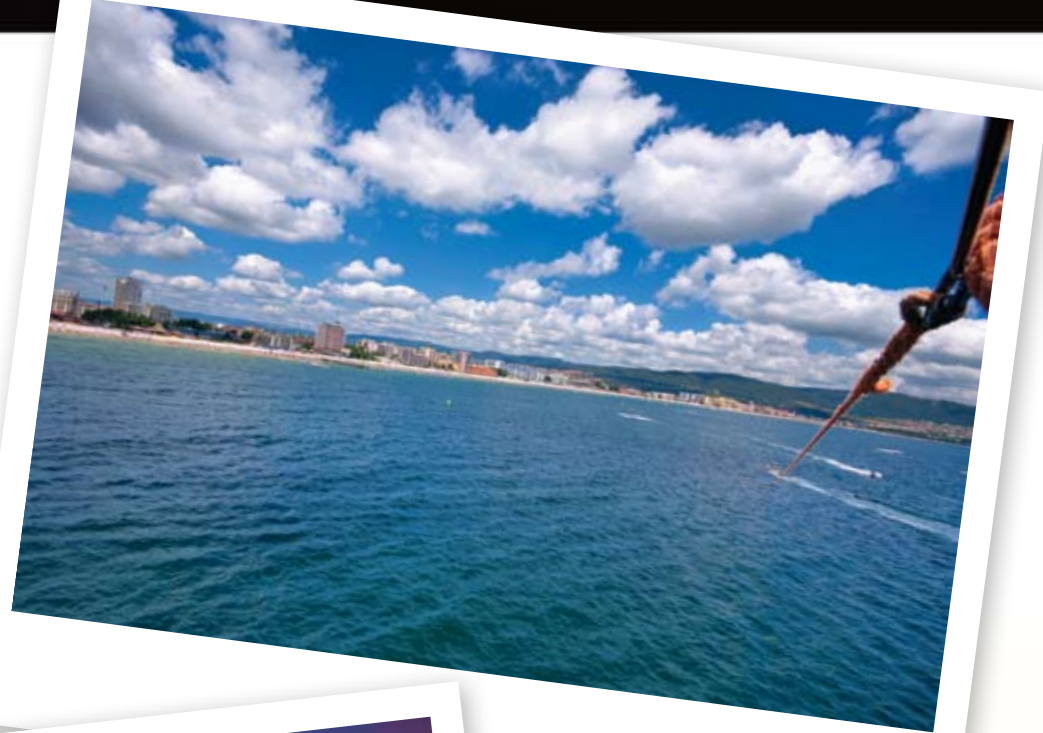
Lens : 10 - 20 sigma

F-stop : 8

Shutter speed : 1/750

Iso : 200

Camera : Canon 450D



### Surfing the Atmosphere

Lens : 10 - 20 sigma

F-stop : 6.3

Shutter speed : 1/125

Iso : 200

Camera : Canon 50D



# Social Network Services



## **//Congratulations! A word that I received from every one after having my new (Blackberry).**

Most of my friends were shocked when they realized that I still use my plain Sonny Ericsson. So with this computerized mobile I'll look fashionable and up-to-date especially with a cup of icy yoghurt from Pink Berry and some of the berries family on top!

Although, I'm not really convinced with it but at least I'll not look weird to them!

No one can deny how the BlackBerry or the Iphone are useful in building and strengthening the relationships among people by interacting easily over the internet with any person, any time and any place.

With the BlackBerry (BB) you will enjoy sending unlimited social networking and BlackBerry Messenger (BBM). Social Networking can be enjoyed only via the following applications: Facebook, Twitter, MySpace. Instant Messaging can be enjoyed via the following applications: Yahoo! Messenger and MSN Messenger.

BBM keeps me closer to my friends more than before, we share pictures and videos, hold discussions and participate in chat rooms.

It's nice to stay in touch with people you really like.

What a cool trend!

*Written by: Mariam Ahmed Askar*



# How to Compare the Quality of TV Brands

**C**hoosing a TV can be a very important decision that should involve all the members of your household. By involving the entire family, you can ensure that everyone will be happy with the type, size and brand of TV you choose. When determining the best choice, look for the features important to you and your family.

---

**1** Find opinions about TV brands from trusted consumer organizations such as Consumer Reports. Rely more heavily on these organizations' tests and reports, as opposed to the customer reviews posted on their websites. If you read customer reviews, make sure you are looking at a large sample size, and not just one or two recommendations or complaints.

**2** Research how long various TV manufacturers have been in business. This can usually be found in a «Company Information» or «About Us» section on the companies' websites. While longevity does not always ensure quality, it is a good indicator, since a brand with poor quality usually has difficulty sustaining a long-term customer base.

**3** Visit stores to get an idea of the brands they sell. Visit the websites of the TV brands you are interested in to compare the prices on the site with the deals offered in stores. Ask store employees for recommendations, while keeping in mind that they may earn commissions for selling you the most expensive items. Have the employees explain why one TV brand is of better quality than another.

**4** Research the difference between LCD and plasma TVs. All major brands offer both options. Both are thin, but plasma screens can actually be mounted on a wall. Plasma screens come in sizes from 42 inches to 60 inches, while LCD models can be found at over 100 inches. LCD screens are better for bright rooms, while plasma TVs tend to be more energy-efficient.

**5** Factor in the picture quality of the various TV brands' models. For example, TV models with more hertz, such as 240Hz or 480Hz, will update images more often, creating a more fluid picture quality. Screen resolution also affects picture quality. The greater the number of pixels, the better the resolution will be.

**6** Look for other TV features that are important to you when comparing models. 3D capability allows you to watch movies and TV shows in 3D. Some models also feature Internet connectivity, Wi-Fi connectivity and picture-in-picture technology.



everyone? Now you can. "Fling" what you're watching, listening to, or doing on your phone by sending it to your TV with the press of a button.

#### Watch it now

Never miss a show again. With Google TV, you can access over 40,000 shows and movies whenever you want with Netflix (\$8.99 a month) or Amazon Video On Demand (shows start at 99 cents!).

#### YouTube perfected for TV

YouTube is great on the web, but it's even better on television. With YouTube Leanback, you can watch videos without ever clicking play -- just sit back and watch all of your favorite YouTube content, personally chosen for you, in full screen HD. You can even create new channels on the fly.

#### Watch and browse, simultaneously

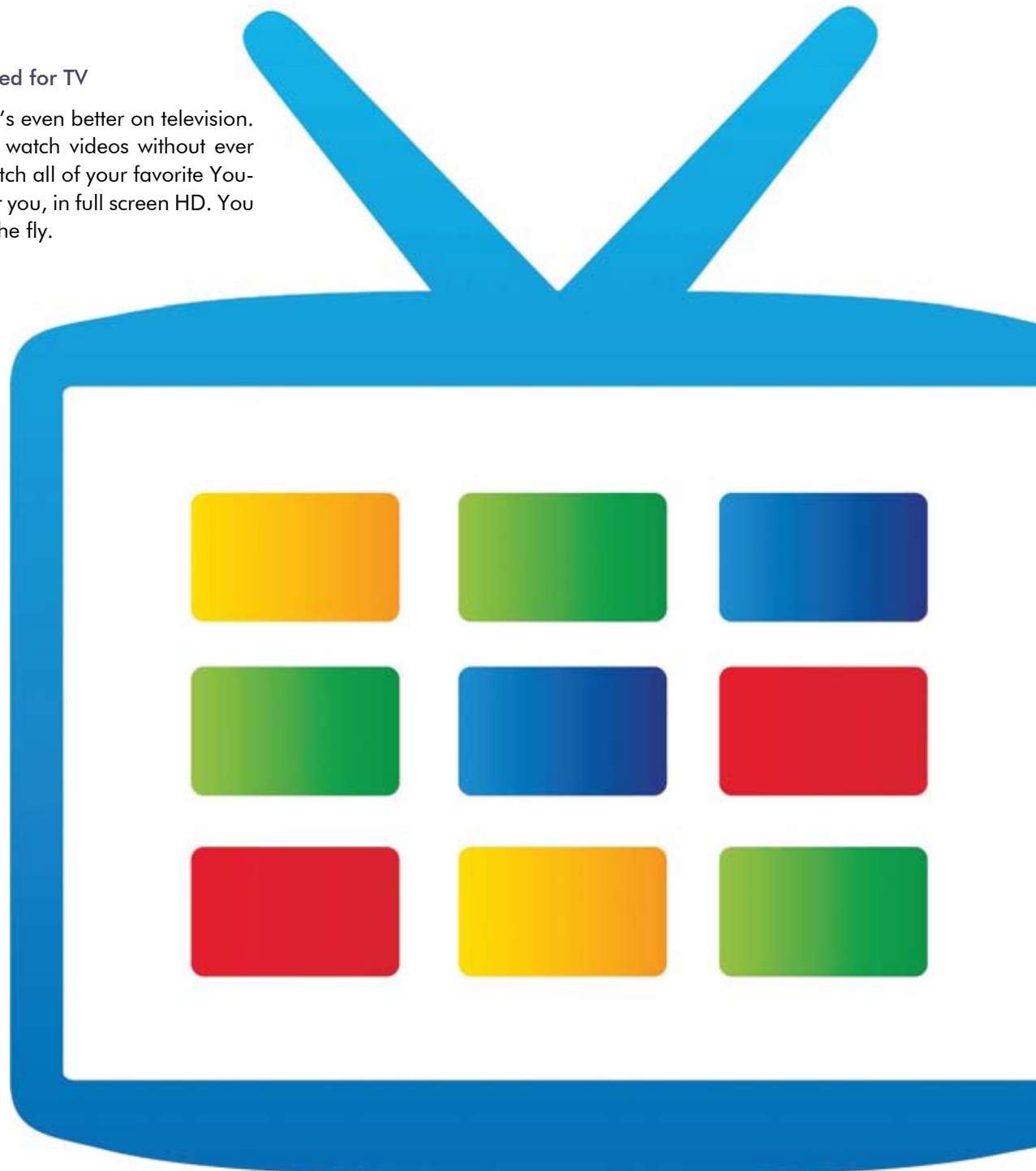
With Google TV, you can browse the web or open an app and watch TV on the same screen. Check your fantasy football stats while watching the game, check your @replies on Twitter during American Idol, or purchase a product online right after you watch the ad. It's just like picture-in-picture mode, but with the web and the TV.

#### Rock out in your living room

Listen to your favorite music on the best speakers in your house by creating a personal radio station on the fly with Pandora or listening to any song, any time, with Napster.

#### The ultimate picture frame

Turn the biggest screen in your house into a beautiful, high definition photo gallery. Now your TV can stream photos from Picasa, Flickr, and every other photo-sharing site. Plus, you can access any public gallery, not just your own.





# Google TV™

## Your TV Got It All

*Google TV makes your box smarter! it is a TV with Apps, Web and Search all together.*

### Search your television

Type in what you want to watch, and we'll find it for you. Google TV lets you seamlessly search all of the content on your TV, the web, and apps – then access it with a single click. You can also easily switch between TV and the web without having to change inputs on your television.

### The web is now a channel

With Google Chrome and Adobe Flash Player 10.1, Google TV lets you access everything on the web. Watch your favorite web videos, view photos, play games, check fantasy scores, chat with friends, and do everything else you're accustomed to doing online. Plus, the world's best websites are now being perfected for television

### A new world of apps for your TV

Google TV will come pre-loaded with apps like Netflix, Twitter, CNBC, Pandora, Napster, NBA Game Time, Amazon Video On Demand and Gallery. Starting early next year, apps from Android Market will work on Google TV as well.

### Your phone = remote control

Your Android phone or iPhone can be used to control your Google TV in place of a remote control. Use your voice to search, and even use multiple phones to control the same TV. No more fighting over the remote!

### Fling a video to your television

Find a great website on your phone and want to show it to ev-



With a 2+2 variant, the Elan should be the only car you need.

Set for release during the second half of 2013, the Elan features a 4.0 litre V6 pressure charged engine capable of delivering up to 450 PS and taking into consideration its relative light weight of 1,295kg, the Elan's performance edges on supercar.

From a styling perspective, the Elan is built like an athlete with a muscular physique and perfect poise. It's a thoroughbred, rigid with tension, ambitious and addictive, nothing but best in class will suffice for this car.

It's not enough to simply provide performance and exceptional looks, innovation is also integral to the Elan's appeal. In keeping with the rest of the new Lotus range, the Elan features optional hybrid technology with KERS.

Dany Bahar, Chief Executive Officer of Group Lotus, said: "If there was ever a car to make you drive the long way home, it's the Elan. Perfect for both road and track, the Elan not only ticks all the boxes, it creates new ones too."

"The Elan will convert people to Lotus, I would challenge people not to become addicted to driving it. It will also go a long way towards dispelling the old misconceptions about this class, that in order to have high performance you must sacrifice usability – those days are gone."

"Once you drive an Elan you won't look back, it will give you things you didn't even realise you were missing – that's the essence of Lotus and the Elan perfectly captures that spirit."

One car, zero compromise.



# Lotus Elan



**A**s the old saying goes, you can't have your cake and eat it. In the past we were educated to believe we can't have it all. But that was the past. Today's driver demands more and the Elan delivers.

The Elan is the beating heart of the new Lotus line-up. It's a high performance sports car, that much is clear, it's a Lotus after all, but thanks to some clever innovations the Elan also has everyday usability too.





عندك مشروع؟!  
ودك يكبر؟!  
ليش ما تعلن عنه?!

**مالك إلا المذكرات!!**

10,000  
نسخة  
مجانية



**نبذة عن كويتي وأفتخر**

"كويتي وأفتخر" هي منظمة غير ربحية، أسستها أيدي شبابية كويتية مستقلة، تشكلت على أساس حب الوطن، وتسعى جاهدة إلى الارتقاء بدور الشباب في كافة المجالات والأنشطة، وتعمل على احتضان وتمويل المؤسسات الصغيرة والمتوسطة من خلال الدعم المستمر والتوجيهات من مرحلة البداية إلى ما لا نهاية.

يرجى الإتصال على: 6510 8888

[www.muthakarāt.com](http://www.muthakarāt.com) - [www.p2bk.com](http://www.p2bk.com)

## الأهداف

من ضمن أهداف المشروع دليل المذكرات، وهو كتاب ينصب اهتمامه لإبراز وصياغة أجمل الذكريات لجميع أنواع المشاريع الكويتية، أي بمعنى آخر هو الدليل التسويقي للمشاريع الكويتية الصغيرة. يشمل كتاب المذكرات عدة أهداف منها:  
< دعم وإبراز المشاريع الكويتية الصغيرة.  
< تعريف المستهلك بالمشاريع الصغيرة.

## أماكن التوزيع

< توزع مع مجلة P2BK في الأماكن التالية:

• جريدة الراي • الخطوط الوطنية • طيران الجزيرة • شركة زين للاتصالات • جامعة الكويت.

شعار المشروع

معلومات الاتصال

معلومات عن المشروع

صورة

صورة

صورة

P2BK

• جمعيات النفع العام:  
جمعية المحامين  
جمعية المهندسين  
المركز العلمي  
بيت لوذان  
جمعية الهلال الأحمر  
جمعية الصحفيين.

• المستشفيات:  
مستشفى السلام  
مستشفى المواساة

• أماكن أخرى:  
VIRGIN

مجمع المارينا مول.

• ملتقى P2BK 2011.

• جميع المعارض التي  
يشارك فيها مشروع P2BK.

• الجامعات الخاصة:

AUK

ACK

GUST

AUM

ACM

• النوادي الرياضية:

نادي شالينج

نادي بلاتينيوم

نادي الكويت

نادي القادسية

• المطاعم والكافيهات:

Starbucks Coffee

Dunkin' Donuts Coffee

Diva's Restaurant

شعار المشروع

معلومات الاتصال

معلومات عن المشروع

صورة

صورة

صورة

P2BK



3		9			5	6		
5	2	1	9					4
	6	4	2					
				2	9	4	1	
	4							7
	9	5	4	8				
					3	9	2	
	3				2	7	5	4
		7	8			1		6

E  
A  
S  
Y

7		6		4		3		
	5		2					4
			6					2
5	6					1		
	9		4		8		6	
		3					2	5
3					4			
6					2		3	
		9		8		2		1

M  
E  
D  
I  
U  
M

				6				
			9		8		2	6
						5		8
		8		7	9		1	3
		2	1		3	6		
3	9		6	5		7		
4		6						
1	2		7		4			
				9				

H  
A  
R  
D

# S U D O K U



# Amazing Facts

*Presented by: Mariam Askar*

- Tourists visiting Iceland should know that tipping at a restaurant is considered an insult!
- It takes glass one million years to decompose, which means it never wears out and can be recycled an infinite amount of times!
- Most lipstick contains fish scales!
- The sentence "The quick brown fox jumps over a lazy dog." uses every letter of the alphabet!
- Cat urine glows under a black-light!
- Camels have three eyelids to protect themselves from blowing sand!
- Ancient Egyptians slept on pillows made of stone!
- The Earth weighs around 6,600,000,000,000,000,000 tons (5,940 billion billion metric tons)!
- You're born with 300 bones, but when you get to be an adult, you only have 206!
- Owls are one of the only birds who can see the color blue!
- In Bangladesh, kids as young as 15 can be jailed for cheating on their finals!
- There are no words in the dictionary that rhyme with: orange, purple, and month!
- The original name for the butterfly was 'flutterby'!
- Smelling bananas and/or green apples (smelling, not eating) can help you lose weight!
- In Miami, it is forbidden to imitate an animal.
- In Singapore, it is illegal to chew gum.
- Bats always turn left when exiting a cave!
- Human thigh bones are stronger than concrete!
- The state of Florida is bigger than England!
- Chewing gum while peeling onions will keep you from crying!



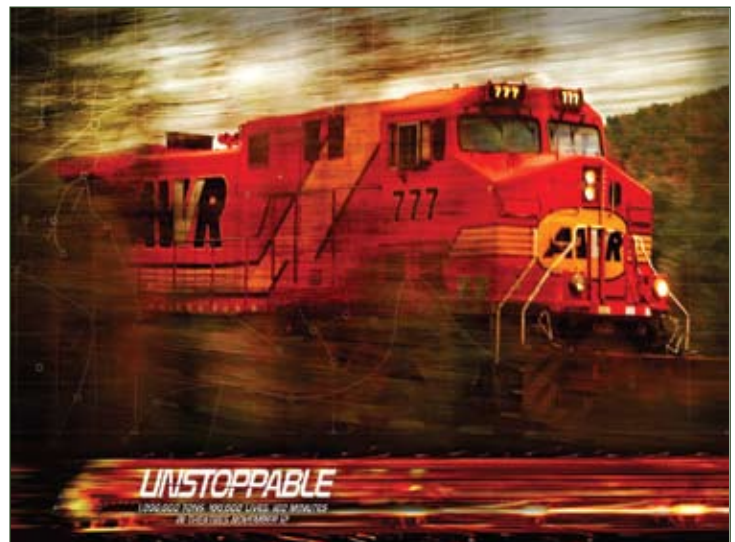
# US Top 10

- 1 Harry Potter and the Deathly Hallows - Part 1
- 2 Tangled
- 3 Megamind
- 4 Burlesque
- 5 Unstoppable
- 6 Love & Other Drugs
- 7 Faster
- 8 Due Date
- 9 The Next Three Days
- 10 Morning Glory



# Kuwait Top 10

- 1 Harry Potter & The Deathly Hallows: Part1
- 2 Unstoppable
- 3 Red
- 4 Little Big Soldier
- 5 Megamind
- 6 The Town
- 7 Paranormal Activity 2
- 8 Guzaarish -Hindi
- 9 The Next Three Days
- 10 Machete

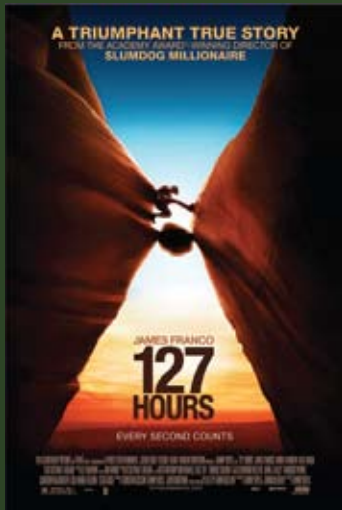


# Coming Soon

# January

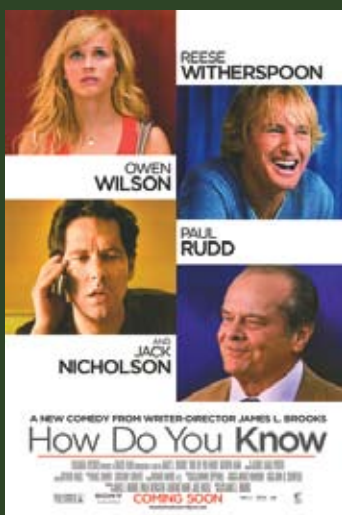
# 2011

## 127 Hours



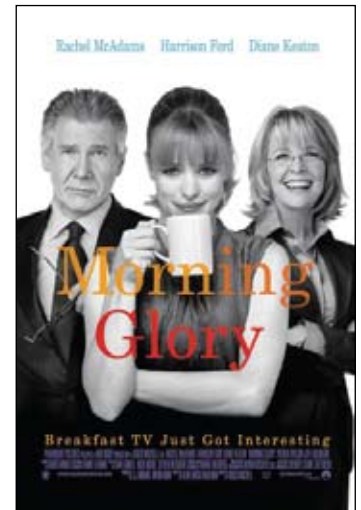
6-Jan-11  
**James Franco, Kate Mara**  
Adventure, Drama

## How Do You Know



27-Jan-11  
**Reese Witherspoon, Owen Wilson**  
Comedy, Drama, Romance

## Morning Glory



13-Jan-11  
**Harrison Ford, Rachel McAdams**  
Comedy, Drama, Romance

## The Dilemma



20-Jan-11  
**Kevin James, Vince Vaughn**  
Comedy, Drama

## The Green Hornet



20-Jan-11  
**Cameron Diaz, Seth Rogen, Edward Furlong**  
Action, Crime, Thriller



# الإعلام.. تطور الصناعة والتأثير



للإعلام تأثير كبير ومباشر على حياتنا اليومية.. وقد تطور الإعلام وتقدم بشكل يجعلنا عاجزين عن مواكبة مفاجآته الكثيرة والمثيرة مما يتطلب منا جهداً أكبر وذهناً حاضراً لمواكبة كافة تلك التطورات.

كانت الكتابة سابقاً أكثر وسائل الإعلام تأثيراً.. وتكاد تكون الوحيدة الموجودة والمنتشرة.. لذلك لا نستغرب حينما يصفها الشاعر الكبير نزار قباني بقوله (الكتابة عمل انقلابي) أي أن تأثيرها لا بد أن يحدث تأثيراً مباشراً على عقل وسلوك القارئ فتقلب أفكاره وتتأثر اتجاهاته بما يقرأ.

وكانت شرارة صناعة الإعلام قد بدأت بالصحافة المكتوبة التي لم تكن جاذبة في أول أمرها.. وكانت صحافة خبرية فحسب.. وكان المثقفون والأدباء أمثال فولتير وروسو ومنتسيكو وديدرو يعفون عن المشاركة فيها ومتابعيها لأنها فاقدة للقيمة العقلية والذهنية.. وكان الفيلسوف الفرنسي جان جاك روسو يقول (ما الصحيفة؟ إنها ليست سوى نشرة عابرة لا فضل لها ولا فائدة فيها.. لا تفيد قراءتها المهمة والمحترمة من قبل الرجال المثقفين إلا إعطاء النساء والأغبياء غروراً فوق غرورهم). كما وصفها المفكر الفرنسي ديدرو بقوله (هذه الأوراق جميعها غذاء الجهلة ومورد الذين يريدون التحدث والحكم بدون قراءة).

لكن الثورة الفرنسية حينما قامت غيرت في مسيرة الصحافة وأهميتها.. إذ آمن قادة الثورة بضرورة إيجاد وسيلة للتواصل مع الجماهير وتبادل الآراء وقياس رضا الشعب.. فوجدوا أن أفضل طريقة هي إدخال الجانب العقلي والفكري إلى الصحافة من خلال نشر الآراء والتعليقات.. وفسح المجال أمام الأدباء والمفكرين والفلاسفة الذين كانت تزدهر بهم فرنسا لنشر آرائهم وأفكارهم.. فأضحت الصحافة عنصراً هاماً في نشر الوعي والثقافة والتأثير.. وهو ما يصفه الزعيم الفرنسي نابليون بونابارت وهو يتحدث عن قيمة صحيفة (لومونيتور) قائلاً (لقد جعلت لومونيتور قلب حكومتي وقوتها وكذلك وسيطي لدى الرأي العام في الداخل والخارج معا.. وكانت الصحيفة كلمة الأم لأنصار الحكومة).

وتطورت الصحافة حتى أصبحت صناعة وعلماً.. وصارت السلطة الرابعة كما وصفها اللورد إدمون يورك المتوفي في عام 1797 الذي قال في مجلس العموم البريطاني (هناك سلطات ثلاث.. ولكن عندما ينظر الإنسان إلى مقاعد الصحفيين فإنه يجد السلطة الرابعة).

ومع تغير شكل العالم تغيرت وسائل الإعلام.. وكانت الحاجة أم الاختراع.. وهي التي أدت إلى اختراع الراديو الذي اعتبر ثورة بحد ذاته.. وبحسب للاتحاد السوفيتي أنهم أول من استخدم موجات الراديو الموجهة في عام 1917 مع قيام الثورة البلشفية.. وهو ما يصفه الزعيم الروسي لينين بقوله (إن الراديو ما هو إلا صحيفة بدون ورق ولا مطبعة ولا حدود.. تستطيع أن تصل إلى جميع الناس بكل سهولة.. وتستطيع أن تنشر الأيدلوجية الماركسية في جميع أنحاء العالم).

وازدادت الحاجة إلحاحاً حتى ظهر التلفزيون وقوي تأثيره ولازال.. ثم تطورت التكنولوجيا لتمنحنا الفضاء المفتوح والشبكات العنكبوتية المعقدة التي عقدت حياتنا وسهلتها في ذات الوقت.. ودمتم سالمين.

ماضي الخميس

الأمين العام للملتقى الإعلامي العربي

# اختر تصميم مشترياتك



يرجى زيارة الموقع : [www.p2bk.com/p2bk2010/product.php](http://www.p2bk.com/p2bk2010/product.php)

أو الاتصال على : 97792291





تول القيادة

# توروس 2011

## ارتقِ إلى معايير جديدة



نظام ملاحه (اختياري)



نظام رؤية المنطقة العمياء (اختياري)



نظام تشغيل المحرك بدون مفتاح (اختياري)



إضاءة داخلية محيطية (اختياري)



محرك V6 سعة 3.5 لتر



ناقل حركة آلي بـ 6 سرعات

**SYNC**  
مزود من قبل Microsoft

سيارة العام من مجلة ايسكواير الشهيرة، جائزة السلامة القصوى من IIHS، جائزة Edmunds.com (طفرة التكنولوجيا)، جائزة "أعلى مستويات الجودة" من JD Powers وأفضل قيمة عند إعادة البيع وفق تقييمات كيلي بلو بوك kbb.com، جميعها ألقاب وجوائز نالتها فورد توروس الجديدة كليا ذات المواصفات المثالية والمعززة بأفضل المزايا، تفضل بزيارة معارضنا واستمتع بتجربتها الآن.

5 سنوات  
أو 100,000 كلم  
ضمان على مجموعة  
أجزاء الحركة والمحرك  
24 ساعة  
خدمة مساعدة  
على الطريق

3 سنوات  
أو 60,000 كلم  
أيهما أقرب  
ضمان من المصدر  
إلى المصدر

3 سنوات  
أو 60,000 كلم  
أيهما أقرب  
خدمة و صيانة  
مجانية

2439 7751 بيت التمويل الكويتي 1828 828 الشويخ / الأحمدى

www.ford.com.kw

حمد محمد الوزان وشركاه



المجموعة العربية للسيارات ذم