



5 أدوية يجب استخدامها بحذر بعد الـ 60

- بعضها يسبب فقدان التوازن والتعرض للكسور

لايت | ص 07

تحذيرات نيابية وشعبية من انتشار المخدرات

1200 ولي أمر: أبنائونا مدمنون

1759 قضية مخدرات ومؤثرات عقلية في 2021

800 قتل بجرعات زائدة في 12 عاماً..



242 جريمة اعتداء على النفس تورط فيها مرهقون بسبب التعاطي

العدد	السنة	العدد	السنة
1718	2016	2314	2019
1506	2017	1777	2020
1768	2018	2663	2021

822 جريمة خلال النصف الأول من 2022

أسعار منازل بريطانيا.. تجذب الكويتيين

- جنون العقار المحلي يوجه أنظار مواطنين نحو الأسواق الخارجية
- مناطق الشمال الشرقي أكثر أماكن تمييز بأسعار معقولة.. بمتوسط 65.2 ألف دينار
- اسكتلندا الأسرع في بيع المنازل.. يستغرق العثور على مشترٍ 20 يوماً فقط

اقتصاد | ص 11

في العدد

حديقة الحيوان متنفس ترفيهي مغلق... إلى متى؟

■ مواطنون يطالبون عبر **القباس** بترميمها وإعادة افتتاحها

الكويت | ص 06

«هيئة الأسواق» تتابع التزام شركات ملغى ترخيصها

■ لتسليم أصول وأموال العملاء وفقاً للقواعد والقرارات

اقتصاد | ص 10

The Gray Man..

مطاردة مثيرة بين رايان جوسلينج وكريس إيفانز

■ «نتفليكس» تطرح الفيلم في دور السينما قبل عرضه على المنصة

سينما | ص 09

■ الإدمان قاسم مشترك في جرائم القتل والسلوك العدواني

■ «الداخلية»: أكثر من 11 ألف متهم بحيازة المخدرات خلال 6 سنوات

للواسطة والتساهل مع المتعاطين وحائزي المخدرات. وذكروا أن التقارير كشفت عن حملة منظمة لاستهداف الكويت، وتحويلها من مجرد محطة لتفريب المخدرات إلى أرض «خسبة» لاحتضان هذه السموم. إلى ذلك كشف مسؤولون أمنيون وقانونيون أن أعداد المراهقين المدمنين تضاعفت، لافتين إلى أن 1200 مواطن ومقيم تقدموا ببلاغات إلى الأجهزة المعنية ضد أبنائهم المدمنين منذ بداية 2021 حتى يونيو الماضي. وكشفت الإحصاءات أن «عدد الوفيات في الكويت من جراء تعاطي المواد المخدرة والمؤثرات العقلية» منذ 2010 وحتى نهاية 2021» بلغ 800 حالة، ويمثل المواطنون 75% من ضحايا التعاطي، وارتفع معدل وفيات

للمخدرات. وذكروا أن التقارير كشفت عن حملة منظمة لاستهداف الكويت، وتحويلها من مجرد محطة لتفريب المخدرات إلى أرض «خسبة» لاحتضان هذه السموم. إلى ذلك كشف مسؤولون أمنيون وقانونيون أن أعداد المراهقين المدمنين تضاعفت، لافتين إلى أن 1200 مواطن ومقيم تقدموا ببلاغات إلى الأجهزة المعنية ضد أبنائهم المدمنين منذ بداية 2021 حتى يونيو الماضي. وكشفت الإحصاءات أن «عدد الوفيات في الكويت من جراء تعاطي المواد المخدرة والمؤثرات العقلية» منذ 2010 وحتى نهاية 2021» بلغ 800 حالة، ويمثل المواطنون 75% من ضحايا التعاطي، وارتفع معدل وفيات

محمد إبراهيم وعبدالرزاق المحسن وخالد الخطاب وفهد الشمري وحمد حمدان

أطفال مدمنون

وفق إحصاءات وزارة الشؤون فإن حالات التعاطي تزايدت بين الأطفال الأقل من 18 عاماً، وكانت المخدرات سبباً في أغلب جرائم الاعتداء على النفس والسرققة والسرقة في الانتحار خلال العام الماضي.

تجارة الموت

أظهرت الإحصاءات أن ارتفاع عدد الوفيات بالجرعة الزائدة يعود إلى انتشار المخدرات الخطيرة بين الشباب. حيث تحولت هذه التجارة إلى تجارة الموت.

822 ضبطية في 6 أشهر

كشفت الإحصاءات الرسمية عن تزايد نشاط مروجي المخدرات والمؤثرات العقلية خلال النصف الأول من العام الحالي بشكل ملحوظ، وبلغت حصيلة ضبطيات المخدرات خلال هذه الفترة 822 ضبطية.

الجسر الجوي لنقلهم يتواصل.. وزخم مضاعف في المطار 2400 حاج عادوا خلال يومين



فرحة وزخمة وورد في استقبال الحاج بالمطار (تصوير: محمود الفوريكي)

حتى عودة جميع الحاج الكويتيين. ورصدت **القباس** مشاعر الحاج القادمين الذين عبّروا عن شكرهم للمملكة العربية السعودية؛ لتقديمها كل التسهيلات لهم، مبينين أن أول موسم حج عقب انحسار جائحة كورونا كان سهلاً وميسراً، في ظل تنظيم مميز، مكثهم من أداء مناسكهم بكل هدوء.

أمس، و 2000 عادوا أمس). وأكدت الإدارة العامة للطيران المدني أنها تعمل بطاقتها القصوى لتسهيل العقبات أمام ضيوف الرحمن القادمين من الأراضي المقدسة، مشيرةً إلى أن المطار استقبل أمس 4 رحلات للخطوط السعودية، ورحلتين للخطوط الجوية الكويتية، و3 «طيران الجزيرة». وأوضحت أن بقية الرحلات ستتوالى في الوصول تبعاً

أمس، و 2000 عادوا أمس). وأكدت الإدارة العامة للطيران المدني أنها تعمل بطاقتها القصوى لتسهيل العقبات أمام ضيوف الرحمن القادمين من الأراضي المقدسة، مشيرةً إلى أن المطار استقبل أمس 4 رحلات للخطوط السعودية، ورحلتين للخطوط الجوية الكويتية، و3 «طيران الجزيرة». وأوضحت أن بقية الرحلات ستتوالى في الوصول تبعاً

«مسيّرة» استهدفته على دراجته في سوريا

أميركا تقتل ماهر العقال زعيم «داعش» الجديد



من بقايا الدراجة النارية.. وفي الإطار جثة العقال

أعلنت وزارة الدفاع الأميركية (البنتاغون)، مقتل زعيم تنظيم «داعش» في سوريا بضربة نفذتها طائرة مسيرة أميركية. وقال المتحدث باسم القيادة المركزية في البنتاغون، ديف إيستبرن: إن ماهر العقال قتل أثناء ركوبه دراجة نارية، بالقرب من جندريس في سوريا. وكشفت القيادة المركزية الأميركية أن «الضربة استهدفت العقال أحد كبار قادة التنظيم الخمسة، إضافة إلى إصابة مسؤول كبير في داعش على صلة به بجروح خطيرة أدت إلى وفاته في وقت لاحق». وحسب القيادة المركزية فإن العقال كان قائداً كبيراً في «داعش» ويسعى بقوة إلى تطوير شبكات التنظيم خارج العراق وسوريا. وكانت القيادة المركزية الأميركية أعلنت، نهاية الشهر الماضي، أنها نفذت غارة على جماعة تنتمي إلى تنظيم «القاعدة» في محافظة إدلب استهدفت أبو حمزة اليمني، أحد كبار قادة «حراس الدين»، المنظمة الإرهابية المتحالفة مع تنظيم القاعدة. وتحذر واشنطن من أن «داعش» لا يزال يخطط لإعادة تشكيل صفوفه وتنفيذ هجمات في المنطقة وخارجها. وتساعد القوات الأميركية في جهود محاربة التنظيم مع الشركاء المحليين في سوريا والعراق.



بعث سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد بقرية تهنتة إلى رئيس جمهورية ساوتومي وبرنسيب الديمقراطية، كارلوس فيلا نونا، ضمنها خالص تهانيه بمناسبة العيد الوطني لبلاده، راجياً له وافر الصحة والعافية.

وبعث سمو ولي العهد بقرية تهنتة ماثلة إلى رئيس جمهورية كيريباتي، تانيني مامو، ضمنها خالص تهانيه بمناسبة العيد الوطني لبلاده، راجياً له وافر الصحة والعافية.



باعت سمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد، برقية تهنئة إلى رئيس جمهورية ساوثوي وبرنسيب الديمقراطية، كارلوس فيلا نوا، عبر فيها عن خالص تهانيه بمناسبة العيد الوطني للبلاد، متمنيا له موفور الصحة والعافية والبلد وشعبه الصديق كل التقدم والأزهار.

■ مواطنون عائدون لـ **القبس**: حج ميسّر.. شكراً للسعودية والكويت



عناق وورد انتهاجاً بوصول الحجاج فی المطار (تصویر: محمود الفوریکی)



مواطنة معانقةً طفلتها لدى وصولها



فرحة وترحاب



قَبْلَةُ تَرْحِيبٍ وَمَحَبَّةٍ

محمد المصالح

لليوم الثاني على التوالي، واصل مطار الكويت الدولي أمس استقبال طلائع الحجاج الكويتيين القادمين من الأراضي المقدسة، بعد أداء فريضة الحج وزيارة بيت الله الحرام. وضحت صالة الاستقبال في المطار بالباب، وامتألت بالورد، وبللت دموع الفرح خدود العائدين ومستقبليهم، وقدرت مصادر لـ **القبس** إجمالي الحجاج العائدين بنحو 2400 حاج خلال يومين، بينهم 400 من المتفجعين الذين وصلوا أول من أمس، ونحو 2000 عادوا إلى الديار أمس.

أكدت الإدارة العامة للطيران المدني انها تعمل بطاقتها القصوى لتسهيل العقبات

التعاون بين جميع الجهات العاملة في المطار.

موسم ناجح

ورصدت **القبس** خلال وجودها في المطار، مشاعر الحجاج القادمين الذين عبروا عن شكرهم لما قامت به الحكومة السعودية من جهود كبيرة كللها اثر بارز في نجاح موسم الحج هذا العام، كما اشادوا بجهود اصحاب الحملات من خلال حرصهم على توفير ما يحتاجونه من خدمات.

وبيّنوا ان حج هذا العام كان سهلا وميسرا، في ظل تنظيم مميز، مكن الحجاج من أداء مناسكهم بكل هدوء.

واضافوا ان الاجراءات في مطار الكويت كانت ميسرة هي الأخرى، حيث لم تستغرق عملية انهاء اجراءات السفر 15 دقيقة، في ظل تسريع الاجراءات ووجود الموظفين الذين سهّلوا عملية دخولنا بشكل خاص.

3 إجراءات لتيسير حركة القادمين

- 01 فرق عمل على مدار الساعة لتسهيل دخول العائدين
- 02 مسار خاص للدخول وختم الجوازات بكل أريحية
- 03 تسلم حقائب العائدين من الحملات لتسهيل الحركة

محمد السلامة

فدايا الحجاج لذويهم ولمهنتيهم بالعودة بسلامة الله بعد
داء المناسك، تقليد قديم لكنه لم يندثر مع مرور السنوات
والحقب، بل أصبح سام الحداثة وروح العصر.

ما يعرف بـ«هدية الطبيب» وهي عبارة عن تلفزيون بلاستيكي صغير الحجم احمر وازرق اللون يعرض معالم مكة والأماكن المقدسة في السعودية، ومجرد ضغطه زر يستمتع من يحظى بهذه الهدية بالأجواء الروحانية وبعض مشاهد الأماكن المقدسة التي زارها الحاج، وهذه الهدية لا تزال راسخة وباقية رغم مرور الزمن.



المساح هدية تقليدية من الحجاج لمهنتيهم (تصوير: حسنى هلال)

الجميل سجادات الصلاة والمسايك
والتفوم «العجوة» والمسايك
والبخور والحناء ودهن العود
والشمع وماء زمزم.

أما الرائحة الجديدة التي ظهرت
أخيرا من الهدايا فتشمل الاقمشة
وبعض الالكترونيات والمجوهرات
والفضيات والساعات والعطورات،
بالاضافة الى العلبات وغيرها من
الهدايا العصرية.

وبرغم كل ما يتوافر في الاراضي
المقدسة من هدايا فإن بعض الحجاج
اصبحوا يفتشون داخل شوارعها
في الاسواق الشعبية داخل الكوفة،
نظرا لغلأ اسعارها في مكة، ويتم
ذلك إما عن طريق شرائها قبل السفر
للحج او استناد مهمة الشراء لاند
البلاد او الاخوة.

البعض يفضل
شراءها من أسواق
الكويت بسبب
غلائها في مكة

«هدية الطيبين»
عبارة عن تلفزيون
صغير يعرض معالم
الأراضي المقدسة

«المعلومات المدنية»: 31 % من السكان يقطنون في 8 مناطق فقط

«السالمية» الأكثر كثافة سكانية بـ283 ألف نسمة

■ 115 ألف نسمة في «سعد العبدالله».. و56.7 ألفاً غادروا «الجليب»

اكتظاظ في «الجهراء»

أوضحت بيانات «المعلومات المدنية»، أن 500 ألف نسمة تقريباً تعيش في مناطق محافظة الجهراء.

وبالمقارنة مع بيانات المناطق الأخرى في محافظات البلاد، يتبين أن مناطق «الجهراء» مكتظة، لاسيما مدينة سعد العبدالله التي تضم 115 ألف نسمة تقريباً.

وكان لافتاً أن منطقتي «تيماء» و«الصليبية» تحتضنان في منازلهما البالغ عددها 10 آلاف قسيمة، 119 ألف نسمة، وهو عدد مرتفع بالمقارنة مع إجمالي المساكن التي توفرها «السكنية»، بغرض الانتفاع لأصحاب الطلبات الإسكانية، كبديل سكني مؤقت.

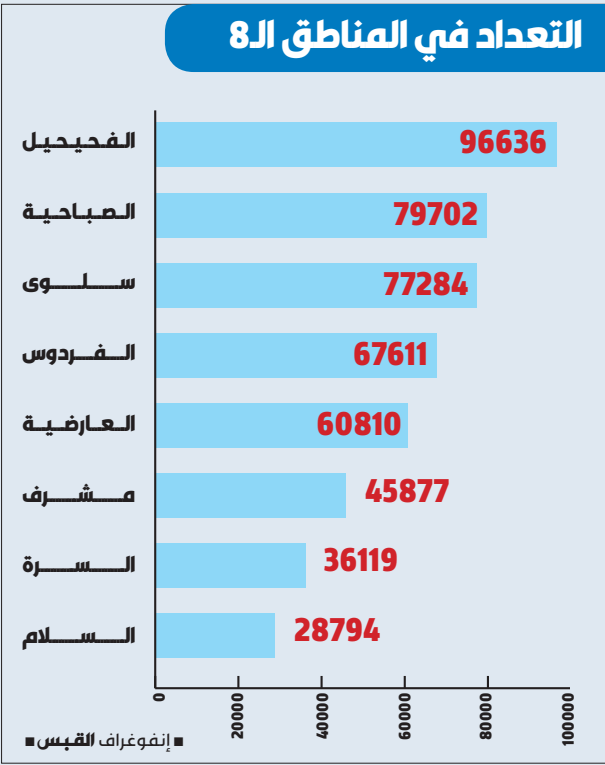
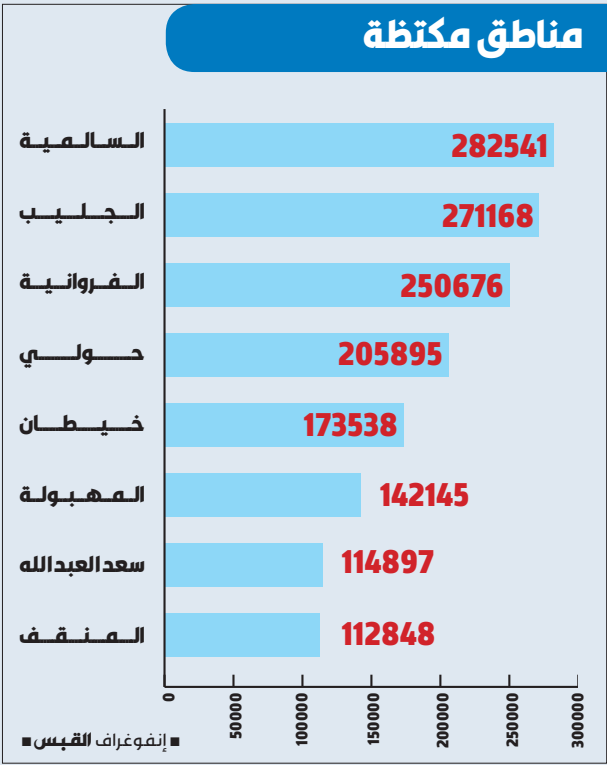
27 شخصاً يعيشون

في مقابر الصليبيخات

أظهرت بيانات «المعلومات المدنية»، أن 27 شخصاً مسجلون ضمن سكان منطقة «مقبرة الصليبيخات».

وبينت أن العدد المذكور، يشمل المسجلين لغاية العام 2021، في حين وصلت أعدادهم في الأعوام السابقة إلى 37 فرداً.

يذكر أن غالبية المسجلين كسكان في منطقة المقابر، هم عاملون تابعون لبلدية الكويت، ويشغلون في مهن خاصة بالدفن وغسل المتوفين.



خالد الحطاب

كشفت الهيئة العامة للمعلومات المدنية عن 1.437 مليون نسمة من المواطنين والمقيمين، يقطنون في 8 مناطق سكنية فقط، بما يمثل 31% من إجمالي سكان البلاد.

وأظهر تقرير حديث لـ«المعلومات المدنية»، يتعلق بالبيانات التاريخية الخاصة بالمناطق ومدى زيادة وانخفاض السكان في 180 منطقة سكنية وزراعية حتى نهاية العام الماضي، حصلت **القبس** على نسخة منه، أن منطقة السالمية هي الأكثر اكتظاظاً بالسكان، بإجمالي بلغ 282541 نسمة، تليها منطقة جليب الشيوخ.

وأشار التقرير إلى نزوح ضرب «الجليب» خلال العام الماضي، أسفر عنه مغادرة 56779 شخصاً المنطقة، والتوجه إلى مناطق أخرى، حيث بلغ إجمالي السكان فيها حتى نهاية 2021 نحو 271 ألف نسمة، بعدما كانوا اقربوا من 328 ألفاً في 2019.

المناطق الحديثة

بينت الأرقام، أن مدينة «صباح الأحمد»، التي بدأت تستقبل سكانها في 2015، تحتضن 60257 نسمة في قسائمها وبيوتها الحكومية، أما منطقة «غرب عبدالله المبارك» والتي بدأ تسجيل السكان فيها في 2020 سجل فيها 1257 ساكناً.

وزادت: سجل في «شمال غرب الصليبيخات»، التي بدأ السكن فيها خلال العام 2015 وحتى العام الماضي 10608 شمساً، وكذلك 10 آلاف شخص تقريباً في ضاحية أبوفطيرة، التي دخلت ضمن المناطق السكنية في 2009.

الأقل اكتظاظاً

وكان من الواضح، بحسب تقرير «المعلومات المدنية»، الانخفاض الملحوظ في أعداد السكان في مناطق عديدة، بينها «أنجفة، البدع، المسيلة، أبو الحصانية، الخيران السكنية» حيث لم تتجاوز فيها الأعداد آلاف نسمة.

وسُجل في منطقة البدع 652 نسمة، و515 في «الخيران السكنية»، إضافة إلى 841 في «المسيلة» و360 في «أنجفة».

رئاسة الأركان:

عسكري توفي بطلق ناري من قبل زميله

هذه الحوادث، وأخذ تفاصيلها من معه، ومعرفة تفاصيل وملابسات هذه الواقعة.

جهة الاختصاص المعنية للتحقيق ودعت وسائل الإعلام ومستخدمي برامج التواصل الاجتماعي إلى ضرورة الحرص في التعامل مع مثل

قالت رئاسة الأركان العامة للجيش إن معسكرات المباركية التابعة لها شهدت أمس الثلاثاء وفاة أحد منتسبيها إثر تعرضه لطلق ناري من قبل أحد زملائه. وأوضحت الرئاسة في بيان لها أنه تم تسليم المتسبب في الواقعة إلى

مركز مشرف يواصل استقبال المراجعين

إقبال ملحوظ على الجرعة الرابعة..

والمؤشرات الوبائية مطمئنة



التطعيم متواصل في أرض المعارض (تصوير: محمود الفوريكي)

عبدالرزاق المحسن

رغم تزايد معدلات الإصابة بفيروس كورونا في بعض بلدان العالم، أكدت مصادر صحية لـ **القبس** أن المؤشرات العامة للوباء في الكويت لا تزال مطمئنة ولا تدعو للقلق، ولا تستلزم اتخاذ إجراءات أو فرض قيود مرتبطة بتطورات المرض، مبيحة أن نسبة الشفاء من الفيروس حتى قبل يومين قاربت 100 %، بعد أن كانت 98.9 % قبل أيام.

وأضافت المصادر أن مركز مشرف للتطعيم يواصل خلال عطلة عيد الاضحي استقبال الراغبين في أخذ التطعيمات وخلال الفترة المسائية، «من الساعة الثالثة وحتى الثامنة مساءً»، مبيحة أن الإقبال «جيد» على تلقي التعزيزية الثانية (المعروفة بالرابعة) حتى الآن، لاسيما من هم فوق

الـ 50 عاماً، ومن اصحاب الأمراض المناعية ممن بلغوا الـ 12 سنة فأكثر، حيث انها تمنح بعد مرور ما لا يقل عن 4 أشهر من تاريخ أخذ الجرعة الثالثة من أي لقاح معتمد في البلاد.

وشددت المصادر على ضرورة مواصلة اتباع تعليمات السلطات الصحية خلال هذه الفترة، لاسيما فيما يتعلق بتنفيذ مدة العزل لـ 5 أيام خلال الإصابة بالفيروس، مع ارتداء الكمام لـ 5 أيام تالية، بهدف تفادي انتقال العدوى للأشخاص القريبين من المصاب خلال عزله.

5 مؤشرات إيجابية

- 01 عدد محدود في الأجنحة الطبية والعناية
- 02 الأعراض الخفيفة للحالات المصابة
- 03 ارتفاع معدلات الشفاء إلى قرابة 100 %
- 04 الحرص على اتباع الإرشادات الوقائية
- 05 الإقبال الملحوظ على أخذ الجرعة التعزيزية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُسْلِمَةُ: ارجعي إلى ربكِ وحذارِ أن تصيرِ من الخاسرين
صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمُ

شكر على تعازٍ

عائلتنا

الفهد و الهاشم

تتقدمان بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان إلى

مقام حضرة صاحب السمو أمير البلاد

الشيخ/ نواف الأحمد الجابر الصباح

وسمو ولي العهد

الشيخ/ مشعل الأحمد الجابر الصباح

ومعالي رئيس مجلس الأمة

السيد/ مرزوق علي الغانم

وإلى السادة الشيوخ والوزراء وأعضاء مجلسي الأمة والبلدي الكرام

ولكل من تفضل بمواساتهم في وفاة فقيدهما الغالي

المغفور له بإذن الله تعالى

مقر يوسف مقرر الفهد

سواء بحضور التشييع بالمقبرة أو بالاتصال هاتفياً أو برقياً

أو بالنشر في الصحف أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي

من داخل وخارج دولة الكويت

سائلين الله العلي القدير ألا يريهم مكروهاً بعزير

اللهم صل على النبي وآلِهِ

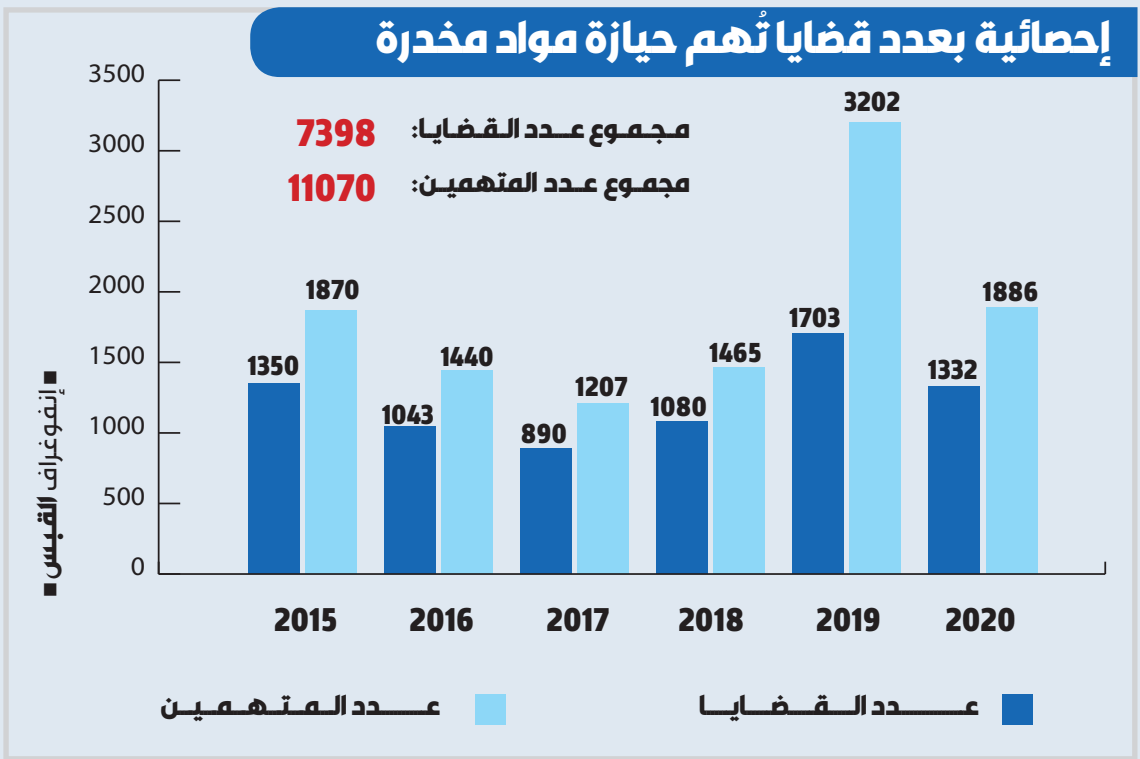
من عام 2015 وحتى 2020

«الداخلية»: 11070 متهماً بقضايا حيازة المخدرات

■ رفع مستوى الرقابة الأمنية على كل المنافذ ومراكز الحدود

■ فتح مكاتب لمكافحة المخدرات لرصد المروّجين والمتعاطين

■ تشديد الإجراءات على المواد التي تدخل في صناعة المخدرات



وبينت وزارة الداخلية أن الجانب الآخر لخفض الطلب على المخدرات من خلال الوقاية يتمثل:

- ▶ إنشاء حساب للإدارة العامة للمخدرات ضمن موقع الوزارة لتقديم الخدمات للجمهور والاقتراحات والتواصل معهم.
- ▶ متابعة تنفيذ المشروع التوعوي للوقاية من المخدرات (وياكم) الذي يهدف إلى تحقيق الوعي لشرائح المجتمع كافة.
- ▶ عقد العديد من المحاضرات التوعوية وإقامة المعارض في مجال الوقاية من المخدرات لتقديم كل المعلومات والإرشادات التوعوية التي تسهم برفع مستوى الوعي.
- ▶ إقامة دورات تدريبية فنية متخصصة لمنتسبي الإدارة العامة للمخدرات، منها طرق التعرف على المخدرات وطرق ضبط المخدرات، وكيفية التعرف على المدمن، وأشهر أنواع المخدرات والمؤثرات العقلية وطرق الوقاية من المخدرات.
- ▶ التعاون مع مركز علاج الإدمان التابع لوزارة الصحة لاستقبال المتقدمين طوعاً للعلاج من الإدمان.
- ▶ متابعة تنفيذ المشروع الوطني لسياسة وإدارة الوقاية من تعاطي المخدرات بالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي UNDP.
- ▶ إجراء الدراسات والبحوث العلمية التي من شأنها العمل على خفض الطلب على المخدرات والمؤثرات العقلية والخمور من خلال التحسين الوقائي لأفراد المجتمع كافة.

وأشارت الوزارة إلى أنها أجرت عدة دراسات من شأنها العمل على خفض الطلب على المخدرات ومنها دراسة عام 2002 بعنوان «ظاهرة المخدرات حقيقة أم خيال في المجتمع الكويتي»، ودراسة في الفترة من 2003/2008 بعنوان «تدابير خفض الطلب على المخدرات والمؤثرات العقلية»، ودراسة عام 2010 بعنوان «المخدرات في دولة الكويت الأسباب والوقاية والعلاج»، ودراسة عام 2018 بعنوان «العوامل الشخصية والاجتماعية المرتبطة بتعاطي المخدرات من وجهة نظر المتعاطي».

نواب: لا بد من مواجهة جادة لظاهرة تفشي «المخدرات» والانفلات الأمني

وأضاف الحميدي انه كله ثقة بالدعم بقوة من أجل حماية أبناء الكويت. من جانبه، قال النائب هشام الصالح إن الحزن والغضب على ازدياد جرائم القتل لا تطفئها إلا المحاكمة السريعة والقصاص العاجل، مؤكداً أن هناك انفلاتاً أمنياً غير مسبوق تعيشه الكويت من حيث جرائم العنف والتعاطي والاتجار بالمخدرات.

وطالب بالحزم في تطبيق القانون ومنع الوساطة وعدم التساهل عند الشكاوى، والتشديد على دور الأسرة وتدريب منهج القانون للطلبة وضرورة إعادة القضاء النظر في تكييف بعض الجرائم خاصة وتشديد الأحكام.

منظمة لاستهداف دول الخليج والكويت، وتحولها من مجرد محطة لتهرب المخدرات إلى دولة ينشط فيها تجار المخدرات في بيع هذه السموم.

ولفت إلى أن الكويت تخوض حرباً في مواجهة تجار المخدرات، داعياً وزير الداخلية إلى تكثيف الجهود في هذه الحرب.

بدوره، قال النائب بدر الحميدي إن العمل المطلوب هو حماية الناشئة ليكونوا نافعين لبلدهم وأهلهم، مشيراً إلى أن الحاجة الآن هي دعم جمعية بشائر الخير مادياً ومعنوياً ليكون لها دور في حماية أبنائنا بجميع أنشطة وزارة التربية وبكل المراحل الدراسية من شروء أفة المخدرات

«لتعزيز منظومة الأمن الغذائي»

«المواشي»: بناء مخازن تجميد في «الصلبية»



أسامة بودي

على زيادة الاحمال الكهربائية، وتقدم بودي بطلب الحصول على موافقة لجنة تعزيز منظومة الأمن الغذائي ومخاطبة الجهات المعنية للموافقة على توطين الأرض وإنشائها وترخيصها وتقوية التيار الكهربائي.

وأضاف أن بناء هذه المخازن يتطلب دورة مستندية طويلة بين الجهات الحكومية التالية (الهيئة العامة لشؤون الزراعة والثروة السمكية - الهيئة العامة للصناعة - بلدية الكويت - الهيئة العامة للغذاء والتغذية - موافقة وزارة الكهرباء والماء

زكريا محمد

أكد الرئيس التنفيذي لشركة نقل وتجارة المواشي أسامة بودي، استعداد الشركة لبناء مخازن تجميد ضمن مزرعتها في منطقة الصليبية الزراعية. وقال بودي في خطاب وجهه إلى نائب رئيس مجلس الوزراء وزير النفط د. محمد الفارس، وحصلت **القبس** على نسخة منه، إنه وفقاً لاجتماع لجنة تعزيز منظومة الأمن الغذائي المنعقد بتاريخ 15 يونيو 2022، وبناء على المناقشات التي تمت مع الوزراء في اللجنة، فإن الشركة على استعداد لتخصيص مساحة 500 ألف متر مربع من مزرعتها الكائنة في الصليبية الزراعية لبناء مخازن تجميد في هذه المساحة، والتي بدورها تشكل مخزوناً استراتيجياً للدولة وتغطي فترات طويلة تصل الى سنة ونصف السنة تقريبا.

«الإحصاء» تطلب

تخصيص أرض

لإنشاء مبناها

طلبت الإدارة المركزية للإحصاء تخصيص أرض لإنشاء مبنى لها يضم موظفيها كافة. وقال المدير العام للإدارة بالوكالة عادل خداده في خطاب وجهه إلى البلدية: إن الإدارة المركزية للإحصاء تواجه ضيق موقعها الحالي في مبنى الأمانة العامة للمجلس الأعلى للتخطيط والتنمية، وعدم قدرة المساحة التي تشغلها على استيعاب موظفيها بالوقت الحالي، وأيضاً الموظفين الجدد إضافة لعدم توافر مواقف للسيارات.

وأضاف خداده أن الإدارة قامت باستئجار مبنى لإدارة التعدادات والإحصاءات السكانية في منطقة حولي وما ترتب عليه من تكلفة مالية، وتغديباً لملاحظات الجهات الرقابية كديوان المحاسبة عن تكلفة استئجار المبنى، فإن الإدارة تطلب تخصيص أرض لها.

المؤسسة العامة للرعاية السكنية
Public Authority for Housing Welfareإعلان مزاييدة عامة غير قابلة للتجزئة لفرصة استثمارية (Q1)
- مجمع تجاري ونادي صحي في منطقة القيروان

تلن المؤسسة العامة للرعاية السكنية عن دعوة الشركات المتخصصة للمشاركة في الفرصة الاستثمارية الواقعة في منطقة القيروان وذلك بنظام التصميم والتطوير والتمويل والتشغيل والإدارة والصيانة، حيث يتمثل الهدف الأساسي من المشروع مشاركة القطاع الخاص في تطوير مبنيين منفصلين هيكليا كالتالي:

المجمع التجاري	النادي الصحي
مساحة أرض إجمالية تبلغ (4,920) م2	مساحة أرض إجمالية تبلغ (2,000) م2
ويفصل بين الموقعين موقع مخصص لإقامة مواقف عامة للسيارات لخدمة المشروع بمساحة إجمالية تبلغ (5,655) م2	

أولاً: مستندات وثيقة المزاييدة:

- مستند الشروط المرجعية والملحق والجدول الملحق.
- نموذج العقد.
- إقرار بالاطلاع على شروط ومتطلبات التقديم.
- إقرار ضمان بالسرية.

ثانياً: المزاييدة عامة وغير قابلة للتجزئة.

ثالثاً: يمكن للشركات الراغبة والذين يحق لهم المشاركة في هذه المزاييدة مراجعة المؤسسة للحصول على نسخة رقمية (USB) من المستندات الخاصة بالفرصة الاستثمارية وذلك اعتباراً من يوم الأحد الموافق 03/يوليو/2022 خلال أيام العمل الرسمي من الساعة 9:00 صباحاً وحتى الساعة 1:00 ظهراً (توقيت دولة الكويت) من مقر المؤسسة العامة للرعاية السكنية الكائن في جنوب السرة - الدور الثالث (إدارة تطوير المشاريع).

يجب على المتقدم أو المفوض بالتوقيع عنه، للحصول على وثائق المزاييدة، تقديم المستندات التالية:

- i - صورة البطاقة المدنية للشخص المفوض بالتوقيع أو للشخص الذي يفوضه.
- ii - نسخة من اعتماد التوقيع صادر من قبل الهيئة العامة للقوى العاملة أو من غرفة التجارة والصناعة.
- iii - أمل النماذج الموقعة من الشخص المفوض بالتوقيع نيابة عن الشركة / المؤسسة في حال استلام الغير وهي كالتالي:

- 1 - نموذج تفويض لاستلام وثيقة المزاييدة
- 2 - نموذج إقرار ضمان السرية
- 3 - نموذج إقرار بالاطلاع على شروط ومتطلبات التأهيل

ويمكن طباعة النماذج من خلال زيارة الرابط التالي:

<https://pahw.gov.kw/q1>

رابعاً: يكون التأهيل والتقييم في هذه المزاييدة لاحقاً وعلى أساس تقييم فني ومالي وفقاً للشروط والمتطلبات الواردة في وثيقة المزاييدة، وعلى الشركات الراغبة في المشاركة بهذه الفرصة الاستثمارية التوقيع على إقرار «بالاطلاع على شروط ومتطلبات التأهيل، ومستند «إقرار ضمان بالسرية» حتى يتسنى لهم استلام المستندات.

خامساً: يتم تسليم مستندات المزاييدة محل الطرح مقابل مبلغ وقدره 2,000 د. ك (فقط ألفان دينار كويتي لا غير) وهذا المبلغ غير مسترد، على هيئة شيك مصدق باسم المزاييد لصالح المؤسسة صادر من أحد البنوك المرخص لها بالعمل في دولة الكويت موضح عليه اسم الشركة، وتذفع بمقر المؤسسة العامة للرعاية السكنية.

سادساً: في حال وجود أي أسئلة أو استفسارات لدى المزايدين، يمكن مخاطبة المؤسسة العامة للرعاية السكنية من خلال البريد الإلكتروني المبين أدناه وذلك في موعد أقصاه يوم الخميس الموافق 01/سبتمبر/2022 وسيتم الرد على تلك الأسئلة أو الاستفسارات لجميع المزايدين وفقاً للتفاصيل الواردة في مستند الشروط المرجعية عن طريق البريد الإلكتروني التالي:

Q1@pahw.gov.kw

سابعاً: يتم تقديم العطاءات وجميع المستندات المطلوبة معبأة ومكتملة كما هو محدد في مستندات المزاييدة (المادة رقم (12) من لائحة المزاييدات) في موعد أقصاه يوم الخميس الموافق 03/نوفمبر/2022 خلال أيام العمل الرسمي من الساعة 9:00 صباحاً وحتى الساعة 1:00 ظهراً (توقيت دولة الكويت) مع توجيه خطاب لثائب المدير العام لشئون الاستثمار ومشاريع القطاع الخاص إلى العنوان المذكور أعلاه ويشترط أن يكون التقديم متوافقاً مع مستندات المزاييدة. ثامناً: يجب على كل مقدم عطاء أن يرفق مع عطاءه تأمين أولي بمظروف منفصل عن مظارييف العرض الفني والعرض المالي وبقيمة (150,000 د.ك) (فقط مائة وخمسون ألف دينار كويتي لاغير) في صورة خطاب ضمان باللغة العربية صادر من بنك معتمد بدولة الكويت صادر باسم مقدم العطاء لصالح المؤسسة العامة للرعاية السكنية وغير مقترن بأي قيد أو شرط وصالحاً لمدة سنة العطاء.

تاسعاً: يبقى العطاء ساري المفعول (180) مائة وثمانون يوماً من تاريخ الإقبال، ويجوز للمؤسسة طلب تجديد مدة صلاحية العطاء لمدة مماثلة بموافقة المزاييد، ويحاجب ذلك مدة صلاحية التأمين الأولي.

عاشراً: مدة عقد المشروع (22) اثنان وعشرون سنة ميلادية شاملة فترتي البناء (24 شهراً) والانتفاع (20) عشرون سنة. الحادي عشرة: يحق للمؤسسة العامة للرعاية السكنية قبول أي عطاء أو رفضه، كما يحق لها إلغاء هذه المزاييدة وفقاً لأحكام لائحة مزاييدات المؤسسة الصادرة بالقرار الوزاري رقم (13) لسنة 2020 ودون أية مسؤولية عليها بأي صورة كانت في هذا الشأن، كما أنها غير ملزمة بأية متطلبات مالية أو قانونية أو أدبية حيال ذلك.

الثاني عشرة: يعتبر هذا الإعلان جزءاً لا يتجزأ من مستندات المزاييدة.

القبس تواصل فتح ملف «المخدرات بوابة الجرائم»

1200 ولي أمر: أبنائونا مدمنون .. ونعاني معهم

الشباب أكثر الضحايا

كشفت الإحصاءات التي أعدتها الإدارة العامة لمكافحة المخدرات عن خطورة الجرعات الزائدة، مبيّنة أن الفئة العمرية بين 31 و40 عاماً هي الأكثر تسجيلاً لحالات الوفاة الناتجة عن تعاطي جرعة مخدرات زائدة، تلتها الفئة بين 41 و50 عاماً، ثم الفئة من 21 إلى 30 عاماً ومن 51 إلى 60 عاماً، وبُيّن أن الذكور هم أكثر الضحايا.

تجارة الموت

أظهرت الإحصاءات أن ارتفاع عدد الوفيات بالجرعة الزائدة يعود إلى انتشار مخدرات مغشوشة، وأن عقيدة مروجي المخدرات وتجارها هي الحصول على المال فقط لا غير، باعتبار تجارتهم هي الأكثر ربحاً. ووصفت مصادر مسؤولة هذه التجارة بأنها تجارة الموت.

عصابات السموم

جددت مصادر أمنية معنية بقضية المخدرات التأكيد أن بلدنا «مستهدفة» من عصابات المخدرات، التي ينجرّف إلى تعاطيها العشرات من شبابنا، وقد قضى عدد منهم بالجرعات الزائدة في الآونة الأخيرة»، مؤكدة في الوقت ذاته «استمرارها في تقفي أثر مروجي المخدرات والمלוّثات العقلية ومعاقبثهم تحصين الشباب من هذه الآفة الفتاكة».

أبرز أنواع المخدرات المهربة إلى الكويت:

- الحشيش
- الشبو
- الهيرويين
- الماريغوانا
- بودرة ليريكا
- الكيميكال
- الأفيون
- الكوكايين
- مؤثرات عقلية متنوعة



■ مسؤولون لـ القبس: توسع كبير في نشاط تجارة المخدرات ■ الإدمان القاسم المشترك في جرائم القتل والسلوك العدواني

جرائم الممنوعات

كما كشفت التقارير عن تزايد أعداد أولياء الأمور الذين تقدموا ببلاغات ضد أبنائهم المدمنين، حيث جرى اتباع الإجراءات القانونية في هذا الشأن والتعامل مع هذه الشكاوى. وتشير البيانات إلى أن وزارة «الداخلية» تمكنت من ضبط 843 متهمًا بقضايا تعاطي وترويج مواد مخدرة، وتسجيل أكثر من 510 قضايا، وذلك خلال النصف الأول من عام 2022. كما شهدت أرقام جرائم المخدرات أو المؤثرات العقلية خلال عام 2021 ارتفاعاً كبيراً مقارنة بالأعوام الستة الماضية، حيث سجلت النيابة العامة 2363 جريمة تمثل 20.6% من إجمالي الجرائم المسجلة منذ عام 2016 والتي تجاوزت أعدادها 11.5 ألف جريمة.

ولغقت المصادر إلى أن الإدمان هو القاسم المشترك في جرائم القتل والسرقة والسلوك العدواني، مشددة على ضرورة وضع إستراتيجية وطنية لمكافحة هذه الآفة بمشاركة كل جهات الدولة المعنية، وليست وزارة الداخلية وحدها.

مصادر صحية لـ القبس:

إلزامية فحص المخدرات قبل الزواج تصطدم بعراقيل

5 معوقات أمام الفحص الإلزامي للمخدرات

- 01 التكلفة العالية لتلك الفحوصات
- 02 عدم دقة نتائج الفحوصات أحياناً
- 03 عدم وجود نمط معين لانتقال الإدمان وراثياً
- 04 الفحوصات تشكل عبئاً إضافياً على المرافق الصحية
- 05 الاعتراضات المجتمعية على إجراء هذه الفحوصات

أبرز آثار ومضاعفات إدمان المواد المخدرة

- التعرض لمشكلات وعلل صحية وفقدان الوعي والغيبوبة والموت المفاجئ
- الإصابة بالأمراض المعدية بسبب المشاركة في إبر التعاطي
- التعرض لحوادث السير حال تناول المواد المخدرة
- الإدمان يقود إلى السلوك العدواني والعنف
- افتعال المشاكل الأسرية والخلافات الزوجية
- مشاكل مالية وقانونية أخرى يتعرض لها المدمن



موانع مجتمعية وأسرية تعرقل إجراءه للشباب والفتيات

علامات الإدمان

وفق أطباء متخصصين فإن أقوال وتصرفات مدمني المواد المخدرة والمؤثرات العقلية ذات دلالة واضحة على من يتناولها، كما أنها متاحة للتعرف عليها من قبل أي شخص يتعامل معهم، فيكتشف هذا الأمر عادة، مشددين على ضرورة التوعية بأعراض الإدمان، فالمدمن لا يعيش حياة طبيعية عادة، بل يتسبب بمشاكل أسرية واقتصادية وصحية واجتماعية على المحيط الذي يعيش فيه، وبصورة دورية.

أدوية قد تخفي التعاطي

لفتت المصادر الصحية إلى أن متعاطي المواد المخدرة بإمكانهم إخفاء تعاطيهم، من خلال أخذ محاليل مغذية قبل إجراء فحص الدم، لاسيما أن مدة تواجد تلك المواد في الدم لا تتجاوز غالباً الـ 72 ساعة، بحيث لا يمكن الكشف عنها بعد أسبوع من وقف تعاطيها، موضحة أن بعض أنواع الأدوية ومسكنات الألم التي تصرفها وزارة الصحة لبعض المرضى تعتبر من المؤثرات العقلية التي قد تؤثر أيضا في نتيجة الفحص قبل الزواج، فضلا عن عدم توافر أجهزة فحص دقيقة للكشف الواد المخدرة في المستشفيات العامة، نظرا لكلفتها العالية، حيث إنها متوافرة لدى الطب الشرعي بوزارة الداخلية فقط.

آثار ومضاعفات

وذكرت المصادر أن مراكز فحص ما قبل الزواج التابعة لوزارة الصحة، ومن خلال مواقعها الخمسة في منطقة الصباح الطبية والجهداء وخططان وحطين ومبارك الكبير، ملتزمة بإجراء الفحوص من جانب الناحية الصحية، وليس السلوكية والأخلاقية، والتي يجب على ذوي اطراف الزواج ان يعالجوها، كما انه في حال التقدم للزواج يجب السؤال بشكل دقيق عن الرجل أو المرأة، بدلاً من إجراء مثل هذا النوع من الفحوص المتعلقة بالمواد المخدرة.

جملة عراقيل

وزادت، انه وحتى يتم البحث في مدى إقرار والإلزامية إجراء فحوصات المواد المخدرة قبل الزواج، فإن هناك عوامل قد تعوق تنفيذه مستقبلا بشكل سليم، بينها التكلفة العالية لتلك الفحوصات، إضافة إلى عدم دقة نتائجها أحيانا، فضلا عن عدم وجود نمط معين لانتقالها وراثياً، كما أنها قد تشكل عبئاً إضافيا على المرافق الصحية، منوهة إلى أن الأمراض الوراثية التي تشخص عن طريق تحليل قطعي فقط هي ما يجب إدراجها في فحوص ما قبل الزواج، وبخلاف ذلك لن يكون التحليل أو الكشف «ضماناً» لسلامة أو خلو المفحوص من المخدرات أو حتى الأمراض النفسية.

محمد إبراهيم وخالد الحطاب

تفاعلاً مع تحقيق **القبس** بعددها الصادر أمس بعنوان «المخدرات ضاعفت جرائم القتل في الكويت»، أكد مسؤولون أمنيون وقانونيون أن تعاطي المواد المخدرة انتشر بصورة غير مسبوقة في أوساط المراهقين والشباب، لافتين إلى أن 1200 مواطن ومقيم تقدموا ببلاغات إلى الأجهزة المعنية في وزارة الداخلية ضد أبنائهم المدمنين منذ بداية 2021 حتى بداية يونيو الماضي.

بعد أن روعت جرائم القتل البشعة التي شهدتها البلاد أخيراً المجتمع الكويتي، قرع المسؤولون القانونيون والأمنيون أجراس الخطر إزاء مخاطر الإدمان الذي أصبح بوابة واسعة على السلوكيات الدخيلة. ومن واقع الإحصاءات والقضايا، أشار القانونيون والأمنيون إلى أن «عدد الوفيات في الكويت الناتجة عن إدمان المواد المخدرة والمؤثرات العقلية والخمور خلال السنوات الـ 12 الماضية منذ بداية عام 2010 وحتى نهاية عام 2021 بلغ نحو 800 حالة، رغم كل الجهود المبذولة». وأوضحت المصادر أن المواطنين يمثلون 75% من الضحايا، وأن معدل الوفيات كل عام بلغ نحو 67 ضحية، وأن من بين الضحايا 16 امرأة.

قفزة غير مسبوقة

وكشفت المصادر أن عام 2018 شهد قفزة غير مسبوقة في أعداد الضحايا بواقع 116 حالة، مسجلاً زيادة بنحو 74% عن وفيات 2017 البالغة 67 حالة، في حين كان عام 2016 الأقل في حالات الوفاة بواقع 33 حالة فقط.

الوقائع

وأكدت أن الوافدين المتوفين من 20 جنسية مختلفة، احتلت ثلاث جنسيات نسبة الوفيات الأعلى وهي المصرية والسعودية والإيرانية بنحو 53% من الحالات. إلى ذلك، تزايد نشاط مروجي المخدرات والمؤثرات العقلية خلال النصف الأول من العام الحالي بشكل ملحوظ، حيث تمكنت الإدارة العامة لمكافحة المخدرات من ضبط 822 ضببطة مخدرات حتى يونيو الماضي لتصل 34.7% من إجمالي جرائم المخدرات المسجلة خلال العام الماضي. وبحسب تقارير صادرة عن جهات حكومية - حصلت عليها **القبس** - فإن نشاط تهريب المخدرات إلى البلاد يستهدف إدخال 9 من أنواع المخدرات بطرق مختلفة، حيث جرى منذ بداية العام الحالي ضبط نحو طن من الحشيش، إضافة إلى كمية مماثلة من الحبوب المخدرة.

عبدالرزاق المحسن

وسط تزايد معدلات الجريمة المرتبطة بإدمان المواد المخدرة والمؤثرات العقلية، بينها القتل والانتحار والعنف، ووقوع حالات الطلاق والانفصال بين الأزواج، ومع كثرة المطالب التي تنادي بضرورة إجراء الفحوص المتعلقة بتلك المواد عن طريق وزارة الصحة، قبل الموافقة على عقد الزواج بين أي طرفين مقبلين على الاقتران بعضهما ببعض، أكدت مصادر صحية لـ **القبس** أن الإلزام بهذه الفحوص قبل الزواج تعترضه معوقات عدة.

قالت المصادر: لقد سبق أن جرى تطبيق الفحص الإلزامي للمخدرات في أكثر من دولة خليجية، إلا أنه واجهته مشكلات أسرية واعتراضات اجتماعية. وأوضحت المصادر أن إجراء فحوص للكشف عن تعاطي المواد المخدرة والمؤثرات العقلية قبل الزواج يواجه بعض المشاكل، بينها ما يتعلق بيان تعاطي تلك المواد والمؤثرات يعتبر آفة أصيب بها الشخص، وليس مرضاً، لافتة إلى أنه ومن خلال الأبحاث العلمية فقد تبين أن جميع أنواع المواد المخدرة يمكن للجسم التخلص منها خلال أيام، وهو ما قد يستغله المتعاطي بإجراء الفحص ما قبل الزواج للحصول على شهادة صادرة من جهة حكومية صالحة لمدة 6 أشهر، بأنه شخص لائق صحياً.

أسباب اجتماعية

وتابعت، أنه وفي مثل هذه الحالات فيكون على المتعاطي للوصول لهذا الغرض، فقط بإيقاف التعاطي لأيام عدة قبل إجراء الفحص، مؤكدة توافر أسباب اجتماعية أخرى، حيث إن التعاطي لا يقتصر على الرجال فقط، بل يمكن أن تكون المرأة متعاطية لتلك المواد، وعليه قد يؤدي ذلك لمشاكل أسرية وغيرها للطرفين المقبلين على الزواج، ولا سيما في حال عدم الرغبة في الارتباط بينهما. وأشارت المصادر إلى أن وزارة الصحة ومن خلال اختصاصيين من إدارة الصحة الاجتماعية سبق أن عقدوا اجتماعات مع بعض أعضاء مجلس الأمة بهذا الجانب خلال الفترة الأخيرة، مبيّنة أنه تم استعراض سلسلة من المعوقات والتحفظات إزاء إجراء هذه الفحوص، مضيفة أن تطبيقها في بعض دول الخليج شهد حدوث مشاكل وعقبات صحية واجتماعية في تلك الدول.

تقرير إخباري

مواطنون يطالبون عبر **القبس** بترميمها وإعادة افتتاحها حديقة الحيوان متنفس ترفيهي مغلق.. إلى متى؟

■ أقفاصها بحاجة للتجديد.. التمديدات الكهربائية للصيانة.. والبنية التحتية للتطوير

لا عوائق صحية

بينت المصادر أن تحديث البنية التحتية والتمديدات الكهربائية واجهزة التبريد وغيرها احدى ابرز الاسباب التي تؤخر من تحديد موعد لمعاودة استئنافها لاستقبال الزوار مجدداً، لاسيما أن ابرز الانشطة السياحية والترفيهية عادت لأنشطتها بعد ازاحة القيود المرتبطة بالوباء.

نبذة عن الحديقة

تأسست حديقة الحيوان في العمرية، في عام 1968، ومرت بالكثير من مراحل النمو والتطور، اذ ضمت في البداية بقايا حديقة سلوى المملوكة آنذاك للمغفور له الشيخ جابر العبدالله. وتضم الحديقة أنواعا من الببغاوات والطيور العديدة الأخرى، والكثير من الزواحف والثعابين وفرس النهر والكباش الجبلية والشمبانزي وقرود الليمور والتمساح النيلي. وتتمتع حيواناتها وطيورها بمستوى عال من الرفاهية، وفق القواعد المتعارف عليها دوليا، وبما يتماشى مع قانون الرفق بالحيوان في دول مجلس التعاون الخليجي.



مطالب متزايدة بإعادة افتتاح حديقة الحيوان

الحيوانات والطيور والزواحف والثدييات، بإجمالي نحو 1500 حيوان، ولم تتأثر هذه الحيوانات بأي أمراض أو خسائر خلال فترة اغلاق الحديقة قبل أكثر من عامين، مبينة أن ذلك يعود الى إبرام عقد الإقفاص طوال تلك الفترة. ولقّنت المصادر الى أن الحديقة بانتظار المزيد من الاهتمام الحكومي، لضمان معاودة استئناف استقبال الجمهور خلال فترة زمنية قصيرة، مشيرة الى أن الدورة المستندية بين الجهات الحكومية قد تكون احد اسباب بطء انجاز اعمال صيانتها. وأكدت صعوبة توجه «الزراعة» الى إنشاء حديقة حيوان جديدة مستقبلا، ما يتطلب تكثيف الجهود لإتمام معالجة جميع الملاحظات بالحديقة المغلقة منذ بداية أزمة كورونا وحتى الآن.

ولقّنت المصادر لـ **القبس**، الى أن انجاز هذه الاعمال يتطلب اوقاتا طويلة تتراوح بين 6 الى 12 شهرا تقريبا، وذلك في حال مباشرة انجاز تلك الاعمال في الحال. وأضافت ان الحديقة فيها 190 نوعا من

الحيوان مجددا سيستغرق بعض الوقت، نظرا لحاجتها الى إعادة ترميم وتطوير مرافقها، لاسيما أقفاص الحيوانات والتمديدات الكهربائية ودورات المياه والبنية التحتية بصورة عامة فيها.

أرقام من واقع الحديقة	
2020	تاريخ إغلاق الحديقة في وجه زوارها
170	ألف زائر سنوياً للحديقة قبل «كورونا»
2000	زائر في أول أيام الأعياد والمناسبات
180	ألف متر مربع مساحة الحديقة الكلية
1500	كائن إجمالي حيوانات الحديقة وطيورها
190	نوعاً من الطيور والزواحف والحيوانات

طالب مواطنون عبر **القبس** بترميم هذا المتنفس الترفيهي وإعادة افتتاحه للزائرين مشيرين إلى أنه ليس منطقياً إغلاق الكثير من المرافق الترفيهية في البلاد من دون إعلان جدول زمني لإعادة الافتتاح. وقال المواطنون: بعد إزاحة القيود المرتبطة بتداعيات الجائحة في البلاد قبل أشهر، ومعاودة استئناف أغلب الأنشطة الترفيهية في الحدائق والمجمعات والمولات التجارية والمطاعم وغيرها، بات من الضروري معرفة مصير حديقة الحيوان، التي تصل مساحتها الى 180 ألف متر مربع، وتزخر بالعديد من انواع الحيوانات والطيور والزواحف، وفيها «قطار دوار» يجول بزوارها على المسطحات الخضراء، وكانت تستقبل في اول أيام اي عيد او مناسبة نحو 2000 زائر. وبحسب مصادر مطلعة فإن افتتاح حديقة

عبدالرزاق المحسن
منذ إغلاق الهيئة العامة لشؤون الزراعة والثروة السمكية لحديقة الحيوان اعتبارا من مارس 2020 وحتى إشعار آخر، كإجراء احترازي للوقاية من تفشي فيروس كورونا والحد من انتشاره حينها، لم تعلن الهيئة عن أي تاريخ محدد لإعادة افتتاح الحديقة، التي كانت تستقبل نحو 170 ألف زائر سنويا قبل الجائحة، من جميع شرائح المجتمع وفئاته العمرية، وتعتبر من أهم المرافق السياحية والترفيهية في البلاد.

■ **الرعاية الصحية والغذائية لحيواناتها لم تنقطع طوال فترة الجائحة**

■ **جرى إغلاقها في مارس 2020.. ولا تاريخ محدداً لمعاودة فتحها**

COZMO

كوزمو



الاختيار الأول للترفيه

**1885888**

www.cozmogroup.com
f i o t cozmogroup

كوخيننا OUR PLANETS



النقابة لايت

د. أحمد المحمد: احرصوا على أخذ مقاس القدم في كل مرة

لمرضى السكري.. 7 مواصفات لحذائك المناسب

■ معلومة: الإنسان يمشي قرابة 100 مليون خطوة خلال حياته

الاختيار المناسب	
قدم المحمد بعض النصائح المهمة التي يجب أن يتذكرها المريض عن مقاس القدم لاختيار الحذاء المناسب:	
01	اذهب لشراء الحذاء في نهاية اليوم، عندما تكون قدمك منتفختين.
02	اطلب الحصول على أحذية مصنوعة خصيصاً على مقاس قدميك إذا كنت مصاباً باعتلال الأعصاب.
03	يجب أن يقوم البائع بأخذ مقاس قدمك وأنت جالس وأيضاً وأنت واقف.
04	لاحظ طول قدمك، وعرضها وعمقها أثناء الوقوف.
05	يجب أن يكون الجزء الكروي من قدمك مرتاحاً في ذلك الجزء من الحذاء الأكثر عرضاً.
06	بعد أن ترتدي الحذاء بشكل ثابت في قدمك يجب أن تشعر أنه محكم القياس تماماً، ولكنه ليس مشدوداً.
07	تأكد من وجود فراغ كافٍ لتحريك أصابع قدميك.
08	اختر الحذاء المناسب لشكل قدميك (بعض الأحذية تكون مقوسة، وبعضها يكون أكثر استقامة).
09	احرص على تبديل حذائك والنعل في داخله بانتظام.
10	جرب الحذاء الجديد بارتدائه في داخل المنزل لفترة تجريبية وتحدث مع اختصاصي القدم بشأن مقاس الحذاء المناسب، فربما تحتاج إلى المزيد من التعديلات على أحذيتك.
11	اشتر أحذيتك فقط من المحال المعروفة بسمعتها الجيدة، التي تقدم ضماناً بشأن المقاس والجودة.
12	تذكر أن الحذاء الأفضل لك هو الحذاء الذي يريح قدمك ويناسبها.



المواصفات المطلوبة	
أوضح د المحمد أن هناك بعض المزايا للحذاء الذي يدعم القدم، لا بد من مراعاتها عند شرائه:	
01	أن يكون مناسباً لمقاس قدمك تماماً
02	مصنوع من مواد ذات مسامات قابلة للتنفس (مثلاً: الجلد)
03	يتميز بـ كعب ثابت
04	أربطة الحذاء تكون من الشريط اللاصق Velcro
05	يتميز بقدرة جيدة على امتصاص الصدمات
06	غير قابل للتمني أو الالتواء
07	لا توجد درزات خياطة في فجوة الأصابع

الأشخاص، ولكنها هامة بشكل خاص لمرضى السكري، وذلك لمساعدتهم على حماية أقدامهم ومنع إصابتهم بأذى، خاصة إذا كانوا يعانون من فقد الاحساس بالجرح بسبب مرض اعتلال الأعصاب. وأشار الى أن لكل شخص مقاس خاص لقدمه، وليس مقاساً معيناً لحذائه، ناصحاً: احرص على أن تأخذ مقاس قدمك كل مرة تشتري فيها حذاءً جديداً. فقد تختلف من وقت لآخر، فعلى الشخص الالتفات الى ثلاثة أبعاد عند شراء الحذاء تتمثل:

1- الطول - 2- العرض - 3- العمق.

د.ولاء حافظ

من المعروف أنه تبدأ راحة الجسد من راحة القدم، ولا سيما عند مريض السكري، حيث قد يسبب ارتفاع السكر في الدم إلى حالة من التلف في الأعصاب الموجودة في القدمين، وبالتالي يحدث ضعف في تدفق الدم وشعور بالخدر والتنميل في القدمين، وهذا بدوره قد يؤدي بمريض السكري إلى عدم الانتباه في حال إصابته بجرح أو إصابة بالقدم، وبالتالي زيادة خطر إصابة قدم مريض السكري بالعدوى، والالتهابات، والتقرحات، ومضاعفات شديدة في حال عدم علاجها بشكل مبكر.

ينصح الأطباء بالاهتمام بنوعية الجوارب والأحذية بصفة خاصة لمريض السكري، ولزيد من التفصيل أوضح الدكتور أحمد المحمد، متخصص في جراحة تبديل المفاصل وجراحة القدم والكاحل وكسور العظام الحاصل على الزمالة الكندية من جامعة ماكستر وجامعة مغيل، في حديثه لـ **النقابة**، مواصفات الحذاء المناسب لمرضى السكري فيما يلي:

بيّن د المحمد أن الإنسان يمشي قرابة 100 مليون خطوة خلال حياته، وارتداء الحذاء المناسب بالمقاس المناسب بشكل عام بدوره يساعد على منع تكون مسامير القدم، أو ظهور أي تقرحات أو الجروح التي قد تصاب بالالتهاب.

وقال: الأحذية تتميز بأهميتها لجميع

ضحى العطوان: الرياضة وتحسين عادات النوم لخسارة الوزن وبناء العضلات

زيادة استهلاك السكريات

تخفيض إنتاج هرمون الذكورة

د. خلود البارون

تلعب الهرمونات الذكورية دوراً حيوياً وأساسياً في نمو جسم الرجل وكثافة شعره وعمق صوته وكتلته العضلية، وحتى مستوى صحته. ويمكن أن يؤثر الطعام في إنتاج الهرمونات وإفرازها من خلال التأثير المباشر في القناة العظمية أو عن طريق ردود الفعل العصبية أو التغيرات في تركيز المستقبلات المختلفة في الدم أو تأثيرها الثانوي في مستويات هرمون الأمعاء والانسولين. وتشرح ضحى العطوان، اختصاصية التغذية العلاجية: «التستوستيرون هو هرمون ذكوري جنسي يلعب دوراً قوياً في صحة الرجل والحفاظ على قوته واكتساب كتلة العضلات وتحسين الوظيفة الجنسية. وترتبط التغيرات في مستويات هرمون التستوستيرون بارتفاع فرصة الإصابة بحالات صحية كالسمنة والسكري من النوع 2 ومشاكل القلب». بشكل عام، أهم مجموعات الطعام التي تؤثر في صحة الرجل، هي: الدهون، البروتين، الكربوهيدرات، وفي ما يلي نستعرض تأثير زيادة استهلاك الرجل لكل منها:

7دهون تحفز زيادة «التسترون»

تناول الدهون الصحية بكمية معتدلة أمر مهم لدعم إنتاج هرمون الذكورة في الرجال. ومن أهم أنواع الدهون الصحية:

- 1- زيت الزيتون.
- 2- الزبد الطبيعي.
- 3- الأفوكادو.
- 4- زيت وزبد جوز الهند.
- 5- المكسرات النيئة.
- 6- البذور.
- 7- الأسماك الدهنية.

أهمية الوزن والنوم

أكدت الاختصاصية أهمية فقدان الوزن الزائد وخفض كمية دهن الجسم (الخلايا الدهنية) في زيادة إفراز الهرمونات وتقوية المناعة وزيادة كمية العضلات. وقالت: «ينصح الرجال باتباع النظام الصحي وزيادة الجهد الرياضي وتحسين عادات النوم (النوم لوقت كافٍ ليلاً، فكل ذلك سيسهم في خسارة الوزن الزائد وزيادة كتلة العضلات وإفراز هرمون (التسترون) وهرمون النمو».



1- **السكريات:** زيادة استهلاك المشروبات (السكريات) له تأثير ضار يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأنسولين في الجسم، مما يسهم في خفض إنتاج هرمون الذكورة وهرمون النمو.

2- **البروتين:** تناول البروتين بكمية مناسبة له تأثير مفيد لجسم الرجل، إلا أن زيادة استهلاكه سيؤثر عكسياً ويؤدي إلى خفض هرمون التستوستيرون. وصحيح أن البروتينات مفيدة للصحة وتساعد على اكتساب العضلات ومنع زيادة الوزن، إلا أن الإفراط منها على المدى الطويل

هل تؤثر الصويا في هرمونات الرجال؟

تناول الصويا ومنتجاتها بانتظام مفيد للصحة ولا يؤثر سلباً في هرمونات الرجل، ولكن هناك أبحاثاً عديدة تؤكد أن الإفراط من تناولها يؤثر سلباً في هرمونات الرجال الذكورية فمثلاً، وجدت دراسة أن شرب الرجال بروتين الصويا لمدة 54 يوماً سيؤدي إلى انخفاض في مستويات هرمون التستوستيرون.

7 أطعمة للرجال

إن اتباع نظام غذاء صحي من العوامل التي تحافظ على اتزان هرمون التستوستيرون. وينصح الخبراء الرجال بإضافة الأكلات السبع التالية إلى نظام تغذيتهم اليومية لتحفيز إنتاج هذا الهرمون الذكوري:

1- **البصل:** هو مضاد أكسدة فعال جداً لإحتوائه على مادة (البوليفين)، كما أن له أثراً كبيراً في زيادة هرمون التستوستيرون.

2- **الزنجبيل:** مضاد أكسدة قوي ومنشط بدني، كما يعمل على زيادة كمية التستوستيرون بحوالي 17%.

3- **القهوة:** تعتبر عاملاً جيداً لتحسين هرمون الذكورة وضبط المزاج وتقليل الشعور بالتعب وزيادة مستوى النشاط. ولكن يجب شربها بكمية معتدلة وفي الوقت المناسب حتى لا تؤثر في عادات النوم.

4- **الفيتامينات:** من أهمها فيتامين «د» المفيد في تكوين هرمون (التستوستيرون)، وفيتامين E المهم جداً لإنتاج هرمونات الذكورة والأنوثة.

5- **المعادن:** من أهمها معدن الزنك الذي يحافظ على اتزان مستويات الهرمونات الذكورية والرجولية في الجسم، وإعادة تحويل «الاستروجين» إلى مساره الصحيح، والكمية المطلوبة يومياً هي من 25 مل إلى 50 مل، ومن أهم مصادره: المحار، المكسرات، لب القرع.. إلخ.

6- **الدهون المفيدة:** ينصح بتناول 40% من كمية الدهون اليومية من مصادرها الصحية، فقد أوضحت دراسات بأن تناول زيت الزيتون لمدة 4 أسابيع يسهم في ارتفاع نسبة هرمون الذكورة (التستوستيرون) بمعدل 31%.

7- **الخضروات الحمر:** مثل عصير الرمان، لأنه يساعد في زيادة إفراز هرمون الذكورة بنسبة 21% والأمر ذاته ينطبق على عصير البطيخ.

بعضها يسبب فقدان التوازن والتعرض للكسور

5 أدوية يجب استخدامها

بحذر بعد ال 60

نور نورالدين

مع تقدمنا في العمر يمكن أن نتعرض للعديد من الأمراض، ويترتب على ذلك استهلاك المزيد من الأدوية. ولكن ابتداءً من سن الستين، يجب استخدام علاجات معينة بحذر، لأن كبار السن أكثر عرضة لأنواع معينة من الأدوية. وفق Pourquoi docteur. وبحسب التأمين الصحي الفرنسي، فإن السبب بسيط: «شيخوخة الجسم وبعض الوظائف المهمة للجسم تتغير، مثل التخلص من بعض الأدوية عن طريق الكلى أو السموم عن طريق الكبد. وهذا يمكن أن تكون له عواقب على فعالية العلاج، ولكن أيضاً وعلى العمل وسمية الأدوية».



◀ مضادات تخثر الدم

توصف هذه الأدوية لمنع تكون جلطات الدم، ولكن من خلال تأثيرها على منع التجلط، فإن هذه العلاجات تخلق أرضية مواتية للنزيف. وبالتالي، فإن هذه الأدوية تزيد خطر النزيف لدى كبار السن، ويمكن أن تعرضهم لخطر فقدان التوازن والسقوط.

◀ مدرات البول

تساعد مدرات البول، التي تُسمى أحياناً حبوب الماء، على تخليص الجسم من الملح (الصوديوم) والماء. وتساعد معظم هذه الأدوية الكليتين على إفراز المزيد من الصوديوم في البول. ولكن بعد سن الستين، يمكن أن تتسبب في فقدان البوتاسيوم، ما يسمى أيضاً «نقص بوتاسيوم الدم». وتشمل الأعراض السريرية ضعف العضلات والإفراط في إفراز البول.

◀ خافضات ضغط الدم

بعد سن الستين، يمكن أن يؤدي تناول أدوية ضغط الدم إلى انخفاض ضغط الدم بشكل كبير. وهذا الانخفاض في الضغط يزيد من خطر وقوع الحوادث، وأكثر تحديداً السقوط والكسور. لهذا السبب يقيس الأطباء ضغط دم المرضى أثناء جلوسهم أو وقوفهم للتأكد من فعاليتها.

◀ مضادات الالتهاب

يستخدم الأشخاص عادةً العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs) على نطاق واسع، حيث إنها تقلل الالتهاب وتحارب الألم وتسهل الدم. يذكر التأمين الصحي الفرنسي أنه يجب تجنب تناول هذه الأدوية من قبل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عاماً، لأن آثارها الضارة، مثل اضطرابات الجهاز الهضمي (قرحة المعدة، والغثيان، وما إلى ذلك) أو الدوخة، تكون أكثر شيوعاً وغالباً ما تكون أكثر خطورة عندهم.

◀ المنومات

تستخدم هذه العلاجات، المعروفة أكثر باسم «الحبوب المنومة»، للتغلب على اضطرابات النوم، وخاصة الأرق. المشكلة أنه بعد سن الستين، تعتبر هذه الأدوية من الأسباب الرئيسية لاضطرابات التوازن وفقدان الذاكرة، وسببها، يكون كبار السن أكثر عرضة للسقوط والإصابة بالكسور.

مثالية خلال الأيام الشديدة الحرارة

أفضل 5 مشروبات للشعور بالانتعاش صيفاً

سليمة لبال

عندما يكون الجو حارا، فإننا لا نفكر إلا في أفضل الطرق لترطيب أجسادنا ورغم أن الماء هو الأفضل دوما، فإن خبراء التغذية ينصحون وفق تقرير نشرته مجلة «فام أكتوبال» بعدد من المشروبات التي يؤكدون أنها الأفضل لأقصى انتعاش وممتعة في الصيف:

الشاي المثلج

يعد الشاي المثلج الذي يباع في الأسواق حلوا جدا، وهو أقرب إلى المشروبات الغازية من حيث السعرات الحرارية، لذلك إن كنت ترغب في احتسائه في الصيف فمن الأفضل أن تحضره في المنزل للحصول على مشروب لذيذ ومنعش، وذلك من خلال نقع 2 إلى 3 أكياس شاي في ليتر من الماء في درجة حرارة الغرفة. تسمح هذه الطريقة بالمحافظة على الفيتامينات الموجودة في الشاي كما تمنع إفراز مادة التانين التي تضيف عليه طعما مرا. وللحصول على شاي مُنقَّع، استخدم كيس شاي أخضر، وكيسين بنكهة من اختيارك سواء من الخوخ أو المانغو أو الليمون، ثم انقعها لمدة ساعة على الأقل، ولكن ليس أكثر من أربع ساعات. قم بتحلية الشاي بقليل من شراب الصبار أو العسل أو شراب قصب السكر، ويمكنك أيضا إضافة قشر الحمضيات أو قطع الفاكهة إلى الماء ثم ضع المزيج في الخلاجة واستمتع بالمشروب في غضون أربع وعشرين ساعة.

عصير البطيخ

لعصير البطيخ العديد من المعجبين حول العالم، فهذا المشروب المرطب للغاية، غني بفيتامينات A و C والفوسفور والألياف والمغنيسيوم والكالسيوم.. باختصار فإن له فوائد كثيرة للجسم، كما يتميز بسعرات حرارية قليلة جدا. وللاستفادة من فوائده، اخلط 500 غرام من البطيخ المقطع مع 10 سنتيلتر من الماء وبعض مكعبات الثلج ليصبح جاهزا، كما يمكن إضافة أوراق النعناع الطازجة للحصول على نكهة جميلة بعد نحو ساعة من النقع.

تناول الأفوكادو وزيت الزيتون

أفضل الأنظمة الغذائية لتقليل الدهون في الكبد

رفيف نحلة

يظنّ معظم الناس أنّ النّظام الغذائيّ المثاليّ يكون باختيار نظام منخفض الدّهون. لكنّه اختيار سيّئ! أثبت عدم فاعليّته، وأظهر احتماليّة أن يكون ضارّا لبعض الأشخاص. فهذا النّظام المنخفض الدّهون هو نظام غذائيّ يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات ما يمكن أن يزيد نسبة الدّهون الثلاثيّة في الدم، وأنّ يخفض نسبة الكوليسترول الجيّد، ومستويات هرمون التستوستيرون، وأنّ يقلّل نسبة الدّهون، أيضًا، ما يؤدي إلى أن تنتج الكوليسترول السيّئ. لذا يجب التأكّد من احتواء نظامك الغذائيّ على كمية كافية من الدّهون الصحيّة، حيث تُظهر آخر الأدلة الحديثة أنّ التحول إلى نظام غذائيّ منخفض الكربوهيدرات وعالي الدّهون هو خيار مثاليّ للأشخاص الذين يعانون الكبد الدهنيّة، فهو يحسّن صحة الكبد، ويرفع مستوى السيطرة على مرض السكري بحسب موقع eatthis.



في دراسة شاملة جمّعت فيها بيانات 165 فردا تتراوح أعمارهم بين 18 و 78 عاما وهم من المصابين بداء السكري من النوع 2، وبمرض الكبد الدهنية غير الكحولية. وطلبت الدراسة من 110 مشاركين التزام بنظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون مدة ستة أشهر، بينما التزم الآخرون وعددهم 55 مشاركا نظاما غذائيا منخفض الدّهون. ولم يكن هدف الـ110 الأول من المشاركين إنقاص وزنهم وإنما الشعور بالرضا والشبع من نظامهم الغذائي الذي تضمن تناول الخضار، والابتعاد عن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات كالبطاطا والخبز والمعكرونة والأرز.

ووفقاً للنتائج التي قدّمت في مؤتمر الكبد الدولي 2022 حصل أولئك الذين اتّبعوا نظاما غذائيا منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون على 61% من سعراتهم الحرارية من الدّهون، فقددوا ما يقرب من 6 في المئة من وزن أجسامهم، وتحسّنت سيطرتهم على السكري، وانخفضت نسبة الدهون في أكبادهم. وواووا! فكتهم وأن يتناولوا هذه الدهون كلّها على الرغم من صعوبة ذلك، وبعد أن ظل يُقال لهم لعقود من الزمن عكس ذلك. وأخذت د. دالبي هانسن ذلك بقولها: «إذا كنت تعاني دهونا على الكبد، فسوف تستفيد من تناول الدّهون». وأوصى المؤتمر بالدّهون الصحية الماخوذة من زيت الزيتون والأفوكادو على سبيل المثال، والابتعاد من الأغذية التي تؤدّي إلى ارتفاع الكوليسترول الضار في الجسم، كالوجبات السريعة.

احذر الدهون غير الصحية

يقول لين نيوتشرن في نتائج الدراسة: «في حين أنّ نتائج الدراسة مفهومة من الناحية الإحصائية، من المهم التّفكير في كيفيّة تطبيقيها في الحياة اليومية». وعندما يتعلّق الأمر بإضافة الدّهون إلى نظامك الغذائي، عليك أن تضع في الحسبان حقيقة أنّ تلك الدّهون ليست متساوية في تكوينها». ويوضح لين ذلك، فيقول: «إنّ الدهون المعالجة ومنها الدهون المتحوّلة أو حتى المشبعة ليست صحّةً للجسم مثل الدّهون غير المشبعة كالأفوكادو والمكسرات والسلمون، وكذلك الزيتون وزيت الزيتون».

تسبب العدوى.. وتؤدي إلى الإدمان

تدخين الشيشة أكثر خطراً مما تعتقد

محمد أمين

على الرغم من أن تدخين النرجيلة أو الشيشة قد يبدو أقل ضرراً من التدخين، ويحظى بالشهرة في بعض الثقافات، فإنه يحمل أيضاً مخاطر صحية تتراوح بين الإصابة بالتهاب الحلق إلى ظهور أنواع مختلفة من السرطان، من الجيد معرفة ما نتعرض له من خلال هذه الممارسة الخطأ.

مخاطر استخدامها

حقيقة أن الدخان يصل إلى الرئتين بعد مروره على الماء أثناء تدخين الشيشة لا يعني أنها أقل ضرراً. فالماء لا يقوم بتصفية المكونات السامة في التدخ. هناك الكثير من الأدلة على أن تدخين الشيشة يشكل العديد من المخاطر. موقع «ستيب تو هيلث» يلقي نظرة عليها.

التعرض لأول أكسيد الكربون

يُستخدم في الشيشة الفحم الذي يطلق غاز أول أكسيد الكربون عند الاشتعال، وهذا ينطوي على خطر التسمم. تختلف احتمالية حدوث ذلك وفقاً لعوامل مختلفة، مثل حجم المكان الذي يتم فيه التدخين، وعدد الأشخاص الموجودين، وحجم الفحم المحروق، والوقت الذي يقضيه في المكان.

النيكوتين

بما أن التبغ يُحرق في الشيشة، فإن الدخان يحتوي أيضاً على النيكوتين. لقد ثبت بالفعل أن هذه المادة مرتبطة بخطر الإصابة بسرطان الرئة.

مواد سامة أخرى

المواد الكيميائية الأخرى التي يتم إطلاقها عند حرق الفحم والتبغ في الشيشة والتي توجد أيضاً في دخان السجائر هي الفورمالديهايد والقطران. يتعرض كل من مدخني الشيشة ومن حولهم لها، وبالتالي يعانون مخاطر التدخين السلبي.

وقت التعرض

من المهم أيضاً أن تضع في اعتبارك أن استخدام هذه الأجهزة يتم بشكل عام في أماكن مغلقة نظراً لأنه ليس من السهل نقلها إلى الخارج، كما هو الحال عادةً مع السجارة. من ناحية أخرى، يستنشق مدخنو الشيشة الكثير من الدخان، حيث يمكن أن تستمر الجلسة لفترة طويلة جداً. وبالتالي، فإن كلا من المدخنين النشطين وغير النشطين أكثر تعرضاً لأول أكسيد الكربون والمركبات السامة الأخرى.



المواد السامة

نظراً لطريقة استخدام الشيشة، يميل المستخدمون إلى تناول أو ابتلاع المزيد من المواد السامة مقارنة بمدخني السجائر.

الإدمان

يستوعب المدخن نسبة عالية من النيكوتين، مما يخلق فرصة كبيرة للإدمان.

يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالعدوى

تستخدم الشيشة في الحانات والمقاهي بشكل شائع. إذا لم يتم تنظيفها بشكل صحيح، تزداد أيضاً مخاطر الإصابة بالعدوى والالتهابات في الحلق أو الفم.

الأثار الصحية

- من الناحية العملية، فإن تأثيرات تدخين السجائر والشيشة هي نفسها. وتشمل ما يلي:
- التبغ يهيج الغشاء المخاطي للفم والحلق.
- مدخنو الشيشة المعتدلمون لديهم مستويات عالية من CEA، وهو بروتين ذو صلة بتطور الأورام.
- وبالتالي، فهو يرتبط أيضاً بسرطان الفم والرئة والمثانة.
- العوامل السامة في التبغ يمكن أن تعزز انسداد الشرايين، وبالتالي فهي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- هناك فرصة متزايدة للوفاة المبكرة لدى الأشخاص المصابين بأمراض القلب أو الرئة.
- يؤثر في صحة الأسنان.



فوائد صحية عديدة لأداء التمارين حافياً

البقاء حافي القدمين في أي تمرين تقريباً، كما يمكنك حتى محاولة التدريب حافي القدمين عند القيام بأي نوع من تمارين الكفّز، حسب الموقع نفسه. ومع ذلك، فإن المفتاح هنا هو الانتباه إلى أسلوبك في الهبوط. أضافت إميلي سبليشال أن من المهم أن تهبط في ملاحظة مماثلة، إذا كنت تمارس الرياضة أو الجري، وضع محاييد للقدم لتجنب الإصابة لأنه لا يوجد حذاء يوفر دعماً إضافياً.

ومع ذلك، إذا وجدت نفسك في رفع الأثقال أو كمال الأجسام، فمن المحتمل أنك تريد بعض الأحذية التي توفر قاعدة ثابتة. شيء صلب يقدم دعماً سخياً. في ملاحظة مماثلة، إذا كنت تمارس الرياضة أو الجري، فقم بانتعال بعض الأحذية الرياضية. ستحمي أذية الجري قدميك من الحصى والحطام المكسور. جنباً إلى جنب مع الأحذية الرياضية الخاصة.

عندما تحفز أعصاب القدم، تحصل على فهم أفضل لهذا العضو الذي تقف عليه وتخطو به، وتبدأ في تشكيل حركتك العامة بحسب ما تشرح طبيبة الأقدام إميلي سبليشال موقع Shape. يؤدي عدم انتعال الحذاء إلى تجنبه هذه الأعصاب، ويشجع على الحركات أو المواقف الطبيعية من خلال مطالبة قدمك باستخدام ما بعدُ حاملاً ثلاثياً يتمثل في نظام تلامس ثلاثي النقاط. قد يفسر هذا سبب قيام أطباء القدم أو المعالجين الفيزيائيين في كثير من الأحيان بوضع القرفصاء من دون حذاء لفحص ما إذا كان لديك وضع مناسب للقدم.

ما الوقت الملائم للتدرب حافياً؟

عندما يتعلق الأمر بالتمارين، يقترح موقع Shape

يسرى مصطفى

أصبح التخلي عن حذاءك الرياضي والبقاء حافي القدمين أثناء التمرين أكثر شيوعاً.. الفكرة هي أنه نظراً لأن أقدامنا تحتوي على آلاف النهايات العصبية، فإن المشي حافي القدمين يتحدى الميكانيكا الحيوية للقدم ويخلق أساساً أقوى، مما قد يؤدي إلى تمارين أفضل وفوائد صحية أخرى وفقاً لموقع Shape، ولكن هل هذا الاتجاه للتمرين حافي القدمين مدعوم بالعلم وهل يجب أن تجربه؟

بإجراءات تسليم أموال وأصول العملاء وفقاً للقواعد والقرارات

«هيئة الأسواق» تتابع التزام شركات ملغى ترخيصها

التحقق من تحديث تعاقداتهم وسياساتهم وإجراءاتهم التشغيلية

محمد سالم

أكدت مصادر رقابية أن هيئة أسواق المال تتابع عن كثب التزام الشركات الملغى ترخيصها بإجراءات تسليم أموال وأصول العملاء وفقاً للقواعد والقرارات المنظمة لذلك.

وقالت المصادر إن الهيئة تحرص على التحقق من التزام الأشخاص المرخص لهم والمخاطبين بتحديث تعاقداتهم مع عملائهم وسياساتهم وإجراءاتهم التشغيلية، وذلك حرصاً على استثمارات العملاء.

أشارت المصادر إلى أن هيئة الأسواق دأبت في الآونة الأخيرة على العمل نحو تطوير قواعد وأحكام الشخص المرخص له بغرض وضع إطار تنظيمي لآلية تعامل الشخص المرخص له مع أموال العملاء وأصولهم وذلك في حال إلغاء ترخيصه من قبل الهيئة تطبيقاً للمادة الـ 67 من قانون إنشاء الهيئة.

وذكرت أن القرار 54 لسنة 2022 القاضي بتعديل بعض أحكام لائحته التنفيذية الخاصة بتنظيم إجراءات تسليم أموال وأصول العملاء بعد الغاء ترخيص الشخص المرخص له، تضمن تعديل الإجراءات والمسؤوليات الواجبة على الأشخاص المرخص لهم بعد صدور قرار الهيئة بإلغاء ترخيصهم تطبيقاً للمادة الـ 67 من قانون إنشاء الهيئة.

متطلبات التعاقد

وبيّنت أن القرار أضاف متطلبات لتعاقدات الشخص المرخص له مع عملائه بما يعكس هذه الإجراءات والمسؤوليات. ومن أبرز ما جاء في التعديلات التنفيذية للهيئة وفق هذا القرار ما يلي:

1- إضافة مراحل إجرائية للواجبات والتدابير

العامّة المرتبطة بعملية إنهاء التعاقدات بين الشخص الملغى ترخيصه وعملائه لتنظيم عملية تسليم أموالهم وأصولهم لهم أو من له صلة في مسكها أو إدارتها أو حفظها.

2- التأكيد على الدور المساند لكل من البورصة ووكالة المقاصة ومراقبي الحسابات من خلال

تفعيل أدوارهم، كلّ بما يتناسب مع صفته ونشاطه لتقديم اللازم في عملية تسليم أموال العملاء وأصولهم لهم أو من له صلة في مسكها أو إدارتها أو حفظها عند إلغاء ترخيص الشخص المرخص له.

3- تحديث الحد الأدنى للمتطلبات التعاقدية

■ مراحل إجرائية جديدة للواجبات والتدابير المرتبطة بعملية إنهاء التعاقدات

■ التأكيد على الدور المساند لكل من «البورصة» و«المقاصة» ومراقبي الحسابات

■ حاجة ملحة لضرورة ضبط آلية تسليم الأموال والأصول للعملاء

بين الشخص المرخص له وعملائه إضافة إلى متطلبات أخرى على السياسات والإجراءات التشغيلية للشخص المرخص له.

أصول العملاء

وأضافت: يأتي هذا التنظيم تحقيقاً لأهداف

غطاء قانوني

أكدت المصادر أن هذا التنظيم يمثل غطاء قانونياً لتعاقدات العملاء مع الشخص المرخص له الملّزم أحكام الكتاب السابع (أموال العملاء وأصولهم) من اللائحة التنفيذية وآلية فنية تتضج من خلالها كل الإجراءات والمدة التنظيمية التي يستوجب على الشخص الملغى ترخيصه والأطراف المعنية الالتزام بها، وحماية كل المتعاملين في الأوراق المالية، أي جميع الأطراف المعنيين من أشخاص مرخص لهم وعملاء ومساهمين وأطراف ثالثة ذات علاقة.

قصور تنظيمي

أوضحت أن هذا التنظيم جاء نتيجة لدراسة ومراجعة مستفيضة من قبل الهيئة لرصد أوجه القصور التنظيمي والرقابي ومراجعة نتائج الاستبيان الصادر للجهات الرقابية الخارجية وعملية البحوث مع أصحاب المصالح والجهات الفنية ذات العلاقة بالهيئة وما ترتب عليه من تحليل لهذه المعلومات والإفادات، متمسكة استطلاع الرأي الخارجي.

الهيئة، ومن منطلق تطوير الضوابط التنظيمية والتشغيلية واستحداث آليات العمل اللازمة لتفعيل أدوار الهيئة، نظراً للحاجة الملحة لضرورة ضبط آلية تسليم أموال وأصول العملاء للشركات التي جرى إلغاء ترخيصها من قبل الهيئة في إدارة وحفظ أصول العملاء وأموالهم، وذلك في ظل عدم توافر آلية واضحة أو إجراءات متبعة لتسليم أموال وأصول العملاء والتحقق منها. واختتمت بالقول: «يأتي هذا التنظيم امتداداً ضرورياً لإجراء إلغاء ترخيص الشخص المرخص له وشطبته من سجلات الهيئة تطبيقاً لنص المادة الـ 67 من قانون إنشاء الهيئة».

«فيتش سوليوشنز»: للفترة المتبقية من 2022

توقعات بنمو قوي للاقتصاد الخليجي

حسام عبدالرحمن

قالت وكالة فيتش سوليوشنز أنها ما زالت تتوقع نمواً اقتصادياً قوياً لدول الخليج خلال الفترة المتبقية من العام 2022، وذلك بالاستناد إلى مؤشر مديري المشتريات لشهر يونيو في السعودية والامارات أكبر اقتصادين في الخليج.

وأشارت الوكالة في تقريرها إلى أن مؤشرات مديري المشتريات في السعودية والامارات بقيت عند مستويات قوية في شهر يونيو، وكانت الزيادة الكبيرة في إنتاج وطلبات الشركات في المنطقة مدعومة من تحسن الظروف الاقتصادية في المنطقة، ودافعا رئيسيا لتوسع النشاط غير النقطي فيها.

وأفادت بأن الاقتصاد غير النفطي في منطقة الخليج سيستفيد من ارتفاع أسعار النفط، ما سيدفع النشاط الاستثماري والإنفاق على البنية التحتية في المنطقة. ورغم ارتفاع أسعار السلع وارتفاع التضخم عالمياً بسبب ارتفاع أسعار الخام، فإننا نعتقد أن أسعار النفط فوق الـ 100 دولار للبرميل ستؤدي إلى زيادة الاستثمارات العامة والخاصة، ما سيؤدي بدوره إلى نمو الاقتصاد غير النفطي في المنطقة. وأضافت:

لذلك، قمنا أخيراً بتعديل توقعاتنا للنمو الاقتصادي لعام 2022 للسعودية من 6.8% إلى 7.6%، وللامارات من 4.9% إلى 6.2%. وبالتالي ستكون السعودية والامارات الأفضل أداءً للنمو الاقتصادي الخليجي للعام الحالي. ونتوقع نشاطاً قوياً للقطاع غير النفطي في قطر في الفترة المتبقية من 2022 على خلفية تنظيم البلاد لبطولة كأس العالم في نوفمبر المقبل.

«ألافكو» تتلقى تمويلاً

بـ15 مليون دولار

حسام عبدالرحمن

قدمت شركة تابعة لـ«أنفستك» الجنوب أفريقية تمويلاً لشركة «ألافكو» لتمويل شراء وتاجير الطائرات بقيمة 15 مليون دولار، وذلك بحسب موقع realassets.ipe.com. وقالت «أنفستك» إنها قدمت تمويلاً لطائرة من قبل شركة منخفضة التكاليف في جنوب شرق آسيا، وتخضع حالياً لإعادة هيكلة. ونقلت عن ديريك وونغ رئيس صناديق إقراض عمليات قطاع الطيران في «أنفستك»: «إن هذا التمويل يوضح التزامنا بإيجاد حلول مالية وتسهيلات لشركات تأجير الطائرات. وأضاف: إن هذه المواقف المالية لأي شركة تاجير طائرات حول العالم تؤكد أهمية المرونة المالية، وإيجاد حلول تمويلية عندما تواجه تحديات. يذكر أن «أنفستك» تدير أصولاً للطيران بقيمة تتفوق المليار دولار، بما فيها ديون لشركات وصناديق أسهم، والتي بدورها تدير أكثر من 100 طائرة حول العالم.

«أويل برايس»: رغم مخاطر الركود الاقتصادي

أسعار السلع تستمر في الارتفاع

الركود لم يوقف ازدهار أسعار السلع في الأسواق العالمية

تقييد الإمداد والطلب القوي أدبأ إلى انتعاش بسيط في الأسعار



يتوقع المحللون أن تنهار أسعار السلع إذا دخلت الاقتصادات الرئيسية في حالة ركود، لكن قيود الإمداد والطلب القوي على النفط والنحاس أدبأ إلى انتعاش بسيط في الأسعار. وتقول الكاتبة إيرينا سلاف في تقرير لها بموقع «أويل برايس» إن أسعار النفط الخام تراجعت أخيراً إلى ما دون 100 دولار للبرميل للمرة الأولى منذ أشهر، كما شهدت أسعار النحاس انخفاضاً إلى أدنى مستوياتها منذ عامين تقريباً بسبب تداعيات التضخم.

وأشارت إلى أن الركود كان وشيكاً وقارب الطلب على السلع على الانخفاض، غير أن أسعار النفط والنحاس انتعشت مرة أخرى واستمرت على نفس النسق التصاعدي، في وقت يعجز البعض انتعاش أسعار النحاس الأخير إلى احتمال تقديم الحكومة الصينية حافزاً إضافياً للحفاظ على عجلة الاقتصاد.

وتحدثت الكاتبة عن انتعاش أسعار النفط رغم حالة عدم اليقين في الأسواق، في وقت لا يمكن تجاهل حقيقة أن الإمداد العالمي من النفط يبقى شحيحاً في مقابل الطلب المرتفع.

تقول الكاتبة إن العالم واجه بين عامي 2020 و2021 تهديد فيروس كورونا، فيما يواجه هذا العام تهديدين، الأول هو الحرب الروسية على أوكرانيا، والآخر الركود، ويبدو أن تهديد التضخم يفوق بشكل مرعب التهديد الذي يشكله الرئيس الروسي فلاديمير بوتين.

الطلب على النفط لا يزال قوياً

وفقاً لمحللي بنك «ويلز فارغو»، أثبت التضخم أنه أسرع بكثير وأكثر اتساعاً مما كان متوقعاً في البداية. ونتيجة لذلك ساءت معنويات المستهلكين، وغثرت الشركات خطط الإنفاق الخاصة بها. وبحسب محللي البنك، فإن الطلب على النفط لا يزال قوياً كما يبدو في جميع أنحاء العالم على الرغم من أن البعض يتوقع انخفاضه. من جهته، يقول إاد موريس رئيس الأبحاث لدى «سي تي غروب»: «قلل الجميع تقريباً توقعاتهم للطلب لهذا العام، لكن الطلب ببساطة لم يشهد نمواً على أساس تجريبي بالدرجة التي توقعها الناس».

وتضيف أن كل الأخبار تحدثت عن الركود، في وقت تعرضت فيه البنوك المركزية إلى الانتقادات بسبب تشديدها السياسة النقدية بسرعة كبيرة، مما يسرع ضغوط الركود. وتتابع إنه في ضوء ذلك سرعان ما قررت صناديق التحوط اللعب بأمان والبدء في البيع، لكن هذا

لا علاقة له بالمقومات الأساسية التي تعتبر سبب ارتفاع أسعار النفط. وتشير الكاتبة إلى أن بنك «ويلز فارغو» سلط أخيراً الضوء على انعدام الصلة بين تقلبات أسعار السوق والطلب الفعلي والإمداد. ووفقاً لقسم إستراتيجية الاستثمار في البنك، فإن الولايات المتحدة (أكبر مستهلك للنفط في العالم) في حالة ركود بالفعل.

وحسب ما قاله كبير محللي السوق العالمية في بنك «ويلز فارغو» للاستثمار سمير سامانا «هناك ما يسمى الجزء الفني من الركود، ولكن حدث بعد ذلك تدهور ملموس في الاستهلاك والتوظيف».

وأضاف أن «الجزء الفني ليس سوى النصف الأول من القصة. أما عيب البطالة والاستهلاك، فيمتلآن النصف الآخر».

في إطار حرصه على تبني أسلوب حياة صحي

«الوطني» ينظم أول بطولة بادل لموظفيه



موظفو «الوطني» المشاركون في البطولة

يحرص بنك الكويت الوطني على تعزيز الصحة العامة وممارسة الأنشطة الرياضية، في إطار التزام مسؤولياته المجتمعية وسعيه لتحقيق التنمية المستدامة. وفي هذا السياق، أقام البنك أول بطولة بادل لموظفيه، بمشاركة 34 فريقاً من مختلف إدارات البنك. وأقيمت البطولة على ملاعب Padel District في الغروانية واستمرت على مدار يومين وشهدت تنافساً كبيراً بين الفرق المشاركة. وفي ختام البطولة تم تكريم المركزين الأول والثاني لكل من فئتي الرجال والسيدات. وبهذه المناسبة قال مسؤول العلاقات العامة في بنك الكويت الوطني محمد الصراف:

«يحرص بنك الكويت الوطني دائماً على تشجيع موظفيه على ممارسة الأنشطة الرياضية بكل أنواعها كما يوفر البيئة التي تدعم الحفاظ على نمط حياة صحي».

وأضاف الصراف أن تنظيم الوطني لمثل هذه الفعاليات يأتي من منطلق إيمانه بأهمية تحسين صحة وسلامة أصحاب المصالح الرئيسيين بمن فيهم

الموظفون، والعملاء، باعتبار ذلك جزءاً لا يتجزأ من نهج التنمية المستدامة.

وأوضح الصراف أن الوطني ملتزم تعزيز بيئة العمل المثالية التي تحفز الموظفين على

التفاعل فيما بينهم، وتسخير كل الإمكانيات التي تساعدهم على ممارسة هواياتهم المفضلة وتحسين حالتهم الصحية، بما

ينعكس إيجاباً على أدائهم الوظيفي.

وأكد أن البنك سيواصل العمل والمضي قدماً في رعاية ودعم مختلف الفعاليات التي تشجع الموظفين على تحسين نمط حياتهم وممارسة الرياضة، كما سيستمر في تبني المبادرات الهادفة إلى نشر الوعي الصحي كجزء من مسؤوليته

الاجتماعية.

ويتمتع بنك الكويت الوطني بثقافة بيئة عمل قوية ودعم غير محدود لموظفيه، بما يساعدهم على الارتقاء والتطور الدائم وبناء مستقبل وظيفي مستدام.

ويعتبر بنك الكويت الوطني أحد أبرز المؤسسات الرائدة على مستوى المنطقة في مجالات

الاستدامة، كما أنه سباق دائماً في رعاية وتنظيم العديد من المبادرات التي تبرز دور الصحة والرياضة في المجتمع، ومن أبرزها سباق الوطني للجري الذي يتم تنظيمه على مدى أكثر من 25 عاماً، ويعد من أهم الأحداث الرياضية التي تهدف إلى تشجيع أنماط الحياة الصحية واللياقة البدنية.

أداءً لدوره في تأهيل الكفاءات

«برقان» يرفع معرض التوظيف



هالة الشربيني

المواهب على امتداد أقسامها وتخصصاتها المتنوعة، بما يتناسب مع تطلعاتنا في بنك برقان، ونحن نرى هذا الأمر واقعاً خلال المعرض أثناء مقابلاتنا مع الطلبة»، وأضافت أيضاً: «نتمشى مشاركتنا في المعرض مع ثقافة الموارد البشرية والتطوير لدينا، التي تركز على خلق الفرص ذات المنفعة المتبادلة عند التعامل مع موظفينا، وتوسيع أفق الشراكة الحقيقية معهم، ونحن نشهد اليوم في هذا الملتقى أرضاً خصبة للعمل بمقتضى هذه الثقافة وتعزيزها».

كما يحرص برقان على مواصلة استراتيجيته لدعم الكوادر الوطنية وتشجيع المواهب وخلق الفرص الوظيفية المتجددة بشكل مستمر في دولة الكويت، كما يؤدي دوراً رائداً في تطوير الكفاءات من خلال برامج المتنوعة داخل البنك وخارجه، كبرنامج «رؤية» الديناميكي للكفاءات الكويتية، وبرنامح «انطلاقة» للموظفين الجدد، مما يسهم في دفع عجلة الاقتصاد ودعم رؤية دولة الكويت لعام 2035 «كويت جديدة»، وتدعيم رخاء المجتمع وتطوره انطلاقاً من تطلعاته واحتياجاته، بما يتماشى مع الشعار الخاص بالبنك «أنت دافعنا».

رعى بنك برقان معرض التوظيف 2022 في جامعة الكويت، كما شارك من خلاله بإجراء المقابلات المهنية المباشرة للاختيار من ضمن المواهب الوطنية، تمهيداً لتفعيل دور الطلبة المقبلين على التخرج ضمن فريق برقان لاحقاً. تأتي هذه المشاركة وفق استراتيجية البنك لمواصلة دوره في رعاية المواهب ولدعم القطاع المصرفي بالطاقات الشبابية القادرة على المقاربة بين الاهتمامات العصرية للمجتمع ونماذج الخدمات والمنهجيات المصرفية، خصوصاً التي تتعلق باستراتيجيات التحول الرقمي.

علماً بأن هذه الرعاية جاءت استكمالاً لتطبيق استراتيجية البنك الخاصة بالاستثمار المستدام في رأس المال البشري، وتوظيفاً للقدرات الوطنية الواعدة لدى الكثير من الطلبة من خلال تعيينها في مكائنها الصحيح منذ البداية، مما ينعكس بشكل إيجابي على القطاع المصرفي والمجتمع بصورة عامة.

من جانبها صرحت هالة الشربيني، رئيسة مديري الموارد البشرية والتطوير للمجموعة في بنك برقان بقولها: «تتمتع جامعة الكويت بتاريخ عريق في تخريج أفضل

اطلعوا على آليات عمل البورصة

زيارة ميدانية لطلبة «الأمريكية» إلى سوق الأوراق المالية



طلبة AUK يطلعون على آليات عمل البورصة

المقدم، كما أخذ الطلبة جولة داخل البورصة للتعرف على قاعات وشركات التداول، وما تحتويه من شاشات رقمية متطورة اضافة إلى قاعة ناصر الخرافي الحديثة وقاعة جاسم البحر للتداول. وأشادت إحدى الطالبات بالزيارة قائلة: «كانت رحلتنا إلى البورصة مفيدة جداً، لأننا تعرفنا على كيفية فتح الحسابات لشراء الأسهم والاستثمار فيها، كما أنها كانت تجربة ممتعة ساعدتنا على اكتشاف تاريخ البورصة وكيف تطور سوق المال بالكويت على مدار الوقت». وتعتبر الزيارات الميدانية فرصة رائعة لتعميق معارف الطلبة وتوسيع مداركهم بالخبرات العملية خارج القاعات الدراسية، إذ ستسهم هذه الزيارات في تطبيقهم لما يتعلمونه في مقرراتهم.

طلبة AUK يطلعون على آليات عمل البورصة نظمت كلية ادارة الاعمال والاقتصاد في الجامعة الأمريكية في الكويت AUK زيارة ميدانية لسوق الأوراق المالية (بورصة الكويت)، لتعزيز العملية التعليمية عبر التجارب التطبيقية، حيث قامت أستاذة الاقتصاد المشاركة د.فداء سبتي، بتنظيم الزيارة للطلبة المسجلين في مقر الأسواق والمؤسسات المالية ومقر إدارة المحافظ. وقد شارك ممثلو بورصة الكويت في توضيح تاريخ البورصة وتأسيسها والاصول التي قامت عليها، اضافة إلى شرح افضل الآليات العملية المستخدمة في أسواق المال، كما قدمت معلومات اضافية حول أفضل الممارسات التجارية في أسواق المال. كما ناقش الطلبة التطورات التي شهدها بورصة الكويت في الفترة الأخيرة، وجهود البورصة في الحفاظ على تصنيفها الدولي

162 مشروع تخرج من مختلف التخصصات

معرض التصميم الهندسي برعاية «الكويتية»



جناح «الكويتية» في المعرض

الدعفة المعنوية التي يستحقونها، وذلك لإيمانها التام بالقيمة الكبيرة للجيل القادم من أبنائنا وبناتنا الشباب وقدرتهم على تادية دورهم في اكمال مسيرة النجاح للأبناء والأجداد، عبر تعزيز عجلة التنمية وتحقيق رؤية كويت 2035 وتحويلها إلى مركز مالي وتجاري إقليمي وعالمي، فهؤلاء الطلبة هم الثروة الحقيقية والاستثمار الإمتل لدولة الكويت».

وأضافت الشركة: «ضم المعرض مجموعة كبيرة من المشاريع الهندسية المبتكرة التي تدعو للفخر والاعتزاز بهذا الجيل القادم والمقبل على الدخول في سوق العمل، وتدخل الطمأنينة في قلوبنا وتمنحنا مزيداً من الثقة في مستقبل الكويت وإزدهارها».

التخصصات والأقسام الهندسية، حيث ضم المعرض عدداً كبيراً من المشاريع الهندسية التنافسية التي حملت طابع الإبداع والابتكار صممت باياد وعقول كويتية شابة من المهندسين والمهندسات وذلك ضمن مشاريعهم للتخرج للعام 2022. هذا وقد حضر المعرض عدد من الرعاة والمسؤولين والقياديين في الدولة، وقامت الخطوط الجوية الكويتية بتكريم الطلبة الفائزين تشجيعاً لهم على مشاركتهم في هذا المعرض.

وقال بيان «الكويتية»: «تأتي مشاركتنا في معرض التصميم الهندسي حرصاً منا على دعم التوجه الكوادر الكويتية الشابة وحديثي التخرج، حيث إن الشركة تولي اهتماماً كبيراً في تشجيع الطلبة وإعطائهم

الرقمي لتسويق خدماتها ومنتجاتها».

وأضافت الجاسم: «جزء من القيم الأساسية لإطار المسؤولية الاجتماعية للشركات في stc، والذي يركز على عدة مجالات رئيسية وهي: الصحة، والتعليم، والبيئة وتمكين الشباب وزيادة الأعمال فإننا نبحت باستمرار عن اكتشاف طرق مبتكرة لإشراك وتمكين أعضاء مجتمعنا لإحداث تأثير إيجابي. وأضافت الجاسم: «شركة رائدة في الكويت في قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، تسعى stc دوماً لإشراك جميع شرائح المجتمع في مختلف المبادرات الهادفة، وسنواصل التعاون مع مختلف الجهات في القطاعين الحكومي والخاص في أنشطة وفعاليات يتم توجيهها من خلال منصات تعليمية بهدف إحداث تأثير إيجابي والتي تنهض بالمجتمع وتمكنه».

واختتمت الجاسم تصريحها «بنابة عن stc، أود أن أشكر عبدالرحمن البداح على إدارته وتقديمه لورشة العمل وتزويده بالمضامين بنصائح قيمة حول فن التصوير الفوتوغرافي، بالإضافة إلى متجر H&S على دعمهم وجهودهم».



جمال البراك

مستمرة، علماً بأن تلك المنصات تضم آلاف الأشخاص، الذين يضاربون رقمياً بمبالغ كبيرة عبر هذه العملات، مشيراً إلى أن كل منصة تلعب دورها الخاص في التحكم بالأسعار المضاربة، فإذا حدث أن اخترقت منصة من تلك المنصات الكترونياً وخرجت عن الخدمة، ستخفّض قيمة عملتها في ظرف لحظات وتتذبذب حركة التداولات بأكملها.

وختم البراك أن من بين أهم العوامل المؤثرة بشكل مفاجئ على سعر العملات الافتراضية، هو سهولة وسرعة انتشار أي أخبار تمس العملة، سلباً أو إيجاباً، خصوصاً ضمن المحيط الرقمي الذي يسهل فيه انتشار الإشاعات دون رقابة إعلامية، مؤكداً أنه بمجرد أن ينتشر أي حديث ما بين الأوساط الرقمية للمضاربين بالعملات المشفرة، يمكنه أن يحدث فجأة انهياراً كبيراً أو صعوداً حاداً في السعر، وبشكل مباشر، حيث يسارع كل متداول فوراً، وقبل تحققه من صحة الخبر، بالانسحاب ليجني رأس ماله من الخسارة التي قد تطاله، وهو أيضاً ما يجيد تقييم العملة والتحليل المالي للرسومات البيانية لديها عن الصواب في كثير من الأوقات.

الدورات وحرص افراد المجتمع على تنمية مهاراتهم في هذا المجال، وخاصة بين جيل الشباب التواق لتعلم أحدث وأبرز الاتجاهات التكنولوجية الحديثة. وقد شاركنا هذا العام في يوم التصوير العالمي

لتمكين أولئك الذين يرغبون في متابعة شغفهم بالتصوير بهدف تعزيز مهاراتهم المهنية واستخدامها عملياً، حيث أن معظم الشركات الصغيرة ومتوسطة الحجم في السوق الكويتي تعتمد على منصات التواصل الاجتماعي والعالم

الفوتوغرافي في الماضي لاقت ردود فعل إيجابية من المشاركين، مما شجعها على إقامة ورش مماثلة مرات عديدة في إطار سعيها لتشجيع الأفراد على متابعة شغفهم الحقيقي.

وتعليقاً على ورشة العمل، قالت دانة فيصل الجاسم، المديرة العامة لإدارة اتصالات الشركات في stc: «إن الإقبال المتنامي الذي تشهده ورش عمل التصوير بكل أشكالها التي نقيمها في stc يعكس الطلب المتزايد على مثل هذه



دانة الجاسم

ورشة التصوير التي نظمتها إدارة اتصال الشركات في stc جاءت كممنصة لدعم الأفراد الراغبين في معرفة المزيد عن فن التصوير الفوتوغرافي، حيث سبق للشركة أن عقدت عدة ورش عمل للتصوير

نظمت شركة الاتصالات الكويتية stc، الرائدة في تمكين التحول الرقمي وتقديم الخدمات المبتكرة والمنصات المتكاملة للعملاء في دولة الكويت، ورشة عمل تصوير احترافي ادارها عبدالرحمن البداح بالتعاون مع متجر H&S. وأقيمت ورشة العمل تزامناً مع اليوم العالمي للتصوير الفوتوغرافي، تحت مظلة برنامج المسؤولية الاجتماعية للشركات في stc.

قدمت ورشة التصوير الفوتوغرافي، التي ادارها البداح رؤى ونصائح قيمة للحاضرين حول كيفية التقاط الصور الاحترافية. وهدفت العروض التوضيحية والشروحات التي قدمها البداح إلى تمكين المصورين الهواة والطموحين الذين يحضرون ورشة العمل من تحسين مهاراتهم في التصوير الفوتوغرافي باستخدام الميزات والتكنولوجيا المتقدمة المتوفرة في الكاميرات الرقمية الحديثة. وفي نهاية ورشة العمل، قدمت stc شهادات تقديرية للمشاركين بالإضافة الى هدايا خاصة ومتنوعة قدمها متجر H&S. وفي بيان لها، اوضحت stc أن

في إطار دعمه حملة «لنكن على دراية»

KIB يسلط الضوء على مخاطر الاستثمار في الأصول الافتراضية

لنكن على دراية

الحملة التوعوية المصرفية

يواصل بنك الكويت الدولي KIB دوره التوعوي البارز في القطاع المصرفي عبر مشاركاته التثقيفية المتنوعة، التي يحرص من خلالها على دعم الحملة المصرفية «لنكن على دراية»، حيث يسلط الضوء على المخاطر المتعلقة بالتداول والاستثمار في الأصول الافتراضية أو العملات الرقمية، موضحاً أسبابها وآثرها السلبي على أصول وأموال المستثمرين والمضاربين فيها، وذلك عبر منصات وصفحات KIB للتواصل الاجتماعي.

وفي هذا الصدد، تبه مدير عام إدارة الاستثمار في KIB، جمال البراك إلى ضرورة وأهمية إجراء البحوث المكثفة والدراسات الكافية عن أي مجال استثماري، سواء أسهم أو عقارات أو أي أداة استثمارية أخرى، وذلك للأمام بجميع الجوانب الخاصة بها، بما يضمن للمستثمر تحقيق نتائج إيجابية والحفاظ على رأس المال قدر الإمكان.

وانتقل البراك بعد ذلك ليناقل الاستثمار في الأصول الافتراضية، والسبب الرئيسي وراء ظهور العملات الرقمية، والضجة التي رافقتها منذ نشأتها، مفيداً بأن الرغبة في تحقيق ربح سريع، خاصة في ضوء الثورة

التكنولوجية والرقمية التي طالت جميع المجالات، هي التي أسهمت في التسويق للأصول الرقمية كوسيلة سهلة للربح، ودفعت بالعديد من المستثمرين إلى التداول فيها، مع الأمل في زيادة قيمتها عبر الأعوام.

ولعل المحرك الأساسي وراء إنشاء العملات الافتراضية هو السعي لتحريك الاقتصاد القائم، والرغبة في عدم الإمتثال للقيود العالمية المفروضة على العملات التقليدية، إلا أن البراك بين أن ذلك قد أدى من ناحية أخرى إلى إلغاء أي رقابة أو سلطة مركزية عليها، ما قد يجعل منها أداة لاستخدام أو تعاملات غير قانونية وغير مشروعة،

كعمليات غسل الأموال والاحتيال الإلكتروني وما إلى ذلك، مضيفاً أنه عادةً ما تكون هوية مصدري ومسوقي هذه العملات الافتراضية مجهولة، أو تكون جهاتهم غير معروفة أو معترف بها، لذلك، بإمكان المضاربين في تلك العملات التعامل بأسماء غير حقيقية، كما أوضح أن عدم خضوعها لوجهة رقابية تنظم حركة إصداراتها وتقييمها بما يحفظ حقوق المستثمرين والمتداولين فيها ويحميها، قد يعرض أصولهم وأموالهم لخسائر فادحة.

وأشار أيضاً إلى صعوبة تقييم حركة العملات الرقمية أو النكح في قيمتها السوقية، مما يسفر عن حدوث تذبذب شديد في أسعارها وتداولاتها بشكل مفاجئ، حيث تعتبر العملة الافتراضية أو المشفرة أصلاً غير ملموس على أرض الواقع، فلا يمكن استخدامه في الحقيقة إلا في عالم الإنترنت. وتطرق البراك في حديثه عن المخاطر الالكترونية التي تهدد أصول المستثمرين في العملات الافتراضية، مشيراً إلى إمكانية تعرض منصات تداولها وتخزينها الرقمية بالكامل للقرصنة أو الهجمات الالكترونية أو الاختراقات السيبرانية بصورة

العراق: «التنسيقي» يجتمع اليوم لحسم رئاسة الحكومة

لا يزال الغموض يسيطر على المشهد السياسي في العراق نتيجة لعدم تشكيل حكومة جديدة، ووسط مخاوف من احتمال تحريك مقتدى الصدر الشارع بتظاهرات لإسقاط أي حكومة. وتترقب بغداد اليوم اجتماعاً لعدد من قادة تحالف «الإطار التنسيقي»، ليبحث ملف تشكيل الحكومة ورئيسها، والتعامل مع قضية انسحاب التيار الصدري من العملية السياسية. وسيكون الاجتماع على الأغلب في منزل زعيم «تيار الحكمة» عمار الحكيم وسط بغداد. وفي سياق الخصومة مع «الإطار التنسيقي» وفي محاولة لإظهار قوة تياره دعا مقتدى الصدر، أنصاره لصلاة مؤخدة الجمعة في بغداد ومحافظات أخرى، حاثاً المشاركين في الصلاة على رفع العلم العراقي فقط ولبس «الأكفان» ومنع حمل السلاح.

قتلى روس وتدمير مستودع ذخيرة بقصف أوكراني على خيرسون

روسيا تعاود التهديد بحرب نووية

- البيت الأبيض: إيران ستزوّد موسكو بمئات المسيّرات**
- سفن أجنبية تصل موانئ أوكرانية لتصدير المنتجات الزراعية**

مع زيادة الضغوط الغربية عليها، ومواصلة إرسال الأسلحة إلى أوكرانيا، عادت روسيا للتهديد بحرب نووية، حيث رأت ماريا زاخاروفا الناطقة باسم وزارة الخارجية، أمس، أن واشنطن وحلفاءها تسببوا في تفاقم الأزمة الأوكرانية وأن الغرب أطلق العنان لمواجهة هجينة شرسة مع روسيا، قائلة: «باتوا اليوم يتأرجحون بشكل خطير على حافة مواجهة عسكرية مفتوحة تعني بالضرورة صراعاً مسلحاً مباشراً للقوى النووية».

وكان نائب رئيس مجلس الأمن الروسي دميتري مدفيديف تحدث قبل أيام عن احتمال نشوب حرب نووية، كما اعتبر وزير الخارجية سيرغي لافروف أن بلاده لا تتلاعب بموضوع الحرب النووية.

ميدانياً، أعلن الفريق إيغور كوناشينكوف الناطق باسم وزارة الدفاع الروسية أن صواريخ إسكندر الأرضية العالية الدقة دمرت بطاريات نظام صواريخ هاربون المضاد للسفن أميركي الصنع في منطقة بيريزان بمقاطعة أوديسا.

كما أكد أن القوات الروسية دمرت فصيلتين من راجمات غراد وفصيلتين من مدافع هاوترز غيباتسين-بي الأوكرانية في دونيتسك.

في المقابل، شنت القوات المسلحة الأوكرانية هجوماً مضاداً في بلدة نوقا كاخوفكا بمنطقة خيرسون جنوب البلاد، ما أدى إلى مقتل 7 جنود روس.

وقال فلاديمير ليونتييف رئيس الإدارة العسكرية المدنية التي عينتها روسيا في كاخوفكا: «تأكد بالفعل مقتل 7 وإصابة حوالي 60.. ما زال هناك الكثير من الناس تحت الانقراض».

كذلك، أدى الهجوم الذي تم بصواريخ هيمارس الأميركية إلى انفجار مستودعات تحوي «نفترات الامونيوم» في المنطقة إضافة إلى مستودع ذخيرة.

من جانبه، قال مستشار الأمن القومي الأمريكي جيك سوليفان إن «معلوماتنا الاستخبارية تشير إلى أن الحكومة الإيرانية تستعد لتزويد روسيا في غضون وقت قصير للغاية بما يصل إلى مئات الطائرات المسيرة».

وردً الناطق باسم وزارة الخارجية الإيرانية ناصر كنعاني على تصريحات سوليفان بالقول إن سجل التعاون بين بلاده وروسيا في مجال التقنيات الحديثة يعود إلى ما قبل الحرب الأوكرانية؛ مبيّناً أنه لم يحدث أي تطور لافت في هذا الخصوص خلال الآونة الأخيرة.

إلى ذلك، أعلنت البحرية الأوكرانية وصول أول 8 سفن أجنبية إلى عدد من الموانئ المخصصة لتصدير المنتجات الزراعية، عبر مصب بيستر لقناة الدانوب والبحر الأسود، مبيّنة أن استخدام القناة أصبح ممكناً بفضل ما وصفته بتحرير جزيرة الأفعى من المحتلين الروس.

«سياسته تعارض رغبته المعلنة في إحياء الاتفاق النووي»

إيران: بايدن يكرر خطأ أوكرانيا في الخليج

في المقابل، أفاد وزير دفاع الكيان الصهيوني بنيي غانتس بأنه سيعرض على الرئيس الأمريكي، لدى وصوله، إنشاء قوة مشتركة، يسعى إلى تطويرها مع شركاء في المنطقة، لمواجهة إيران. وخلال حفل تخرج دفعة من ضباط الجيش، أضاف غانتس أن هذه القوة ستكون أداة رئيسية لكبح ما سماه «سلوك إيران العدواني». إلى ذلك، أعلن مستشار الأمن القومي الأمريكي جيك سوليفان أن بايدن سيشارك، خلال جولته، في قمة رباعية افتراضية، مع زعماء الكيان الصهيوني والإمارات والهند، وأن هذه القمة ستركز على الأمن الغذائي.

المنطقة، لمواجهة أي مؤامرات تهدف إلى زعزعة استقرارها. بدورها، ردت وزارة الخارجية الإيرانية على مقال الرئيس الأمريكي، قبل يومين، في صحيفة واشنطن بوست، الذي قال فيه إن إدارته ستواصل زيادة الضغط الدبلوماسي والاقتصادي حتى تعود إيران إلى الامتثال للاتفاق النووي. وقال الناطق باسم الوزارة ناصر كنعاني إن هذا الموقف يتناقض مع إعلان واشنطن رغبتها في إحياء الاتفاق، وهو استكمال لمسار سياسة الضغوط القصوى التي انتهجها سلفه دونالد ترامب. وأجرى الجانبان في أواخر يونيو مباحثات غير مباشرة في الدوحة بتسهيل من الاتحاد الأوروبي، انتهت من دون تحقيق اختراق.

نددت إيران، أمس، بتصريحات للرئيس الأمريكي جو بايدن، تعهد فيها بمواصلة الضغط عليها، وقالت إن الولايات المتحدة تكرر خطأها في أوكرانيا، من خلال سعيها إلى تشكيل تحالف إقليمي ضدها في الشرق الأوسط، وتناقض رغبتها المعلنة في إحياء الاتفاق النووي. وقبل ساعات من بدء جولة بايدن، التي ستشمل الكيان الصهيوني والأراضي الفلسطينية والسعودية، قال رئيس البرلمان الإيراني محمد باقر قاليباف إن واشنطن ترتكب في الشرق الأوسط والخليج الخطأ نفسه الذي ارتكبتة في أوكرانيا، عبر توسيع حلف شمال الأطلسي (ناتو) رغم التحذيرات، مردفاً أن بلاده لن تتردد في الدفاع عن مصالح

قاتله اعتقد أنه ينتمي لمنظمة دينية يحقّ لها صعوباته المالية

اليابان حزينة في وداع آبي



الناس يؤدّعون آبي بعد خروج جثمانه من معبد زوجوجي في طوكيو أمس (رويتزر)

طائفة «المونيون» التي بسببها حدث الاغتيال

- اسمها الرسمي «اتحاد الأسرة من أجل السلام العالمي والتوحيد».
- تشتهر أكثر باسم «كنيسة التوحيد» وتفسر الإنجيل بطريقة غريبة.
- تأسست في كوريا الجنوبية عام 1954 على يد سون ميونغ-مون.
- أتباع الكنيسة الأوائل كانوا مُجتّدين فاعلين.
- ازدادت عضوية الكنيسة من 100 مُبشّر إلى 10 آلاف خلال سنوات قليلة.
- اشتهرت بإجرائها حفلات الزفاف الجماعية في الاستادات الرياضية الكبرى.
- ادّعت ذات مرة أنّ لديها 3 ملايين تابع حول العالم.

لبنان: بري يدعو للكف عن العبث السياسي

ينتظر اللبنانيون انتهاء عطلة عيد الأضحى لمعرفة مصير حكومتهم العتيدة وإذا ما كانت عجلات عربية التأييل الحكومية المشلولة منذ أيام، ستتحرك مجدداً مع عودة الرئيس المكلف نجيب ميقاتي من الخارج، حيث يتوقع أن يزور رئيس الجمهورية ميشال عون لاستكمال المشاورات حول عملية التأييل، في حين أنه من المستبعد أن يؤدي اللقاء الى اي خرق إيجابي في جدار التشكيل.

وفي السياق، وبمناسبة ذكرى 12 تموز (العُدوان الصهيوني صيف 2006)، دعا رئيس مجلس النواب نبيه بري «الى الإقلاع عن أي محاولة لإسقاط لبنان من داخله بضربات التعتيل وإغراق مؤسساته في الفراغ والكف عن الإمعان في العبث السياسي والدستوري والتضحية بالوطن على مذبح الاحقاد الشخصية والأثنية، فهي أفعال وسياسات من حيث يدري أو لا يدري مرتكبوها ترقى الى مستوى الجريمة لا بل الخيانة بحق لبنان واللبنانيين»، وقال «كما كان اللبنانيون في مثل هذا اليوم من يوليو عام 2006 أمام الذي يحاصره المحتجون إلى قاعدة كاتونايكي-شمال شرق- وتوجه ما يحرق بوطنهم من مخاطر وتحديات أمام امتحان جديد مدعون فيه لاستحضار كل العناوين التي مكنتهم من الانتصار في تموز عام 2006 وفي مقدمها الوحدة والحوار».

وتتجه الانظار الى الكلمة التي يلقيها مساء اليوم الامين العام لحزب الله حسن نصرالله، والتي سيتطرق فيها الى التشكيل الحكومي وترسيم الحدود البحرية مع الكيان الصهيوني.

اما معيشياً فالأزمة تتفاقم، وقد تداعت جميع روابط القطاع العام (المتقاعدون ومن لا يزالون في الخدمة) الى عقد اجتماع مهم اليوم للخروج بخطة تصعيدية.

سريلانكا: الرئيس محاصر.. والمعارضة ترشح زعيمها

عشية موعد تنفيذ الرئيس السريلانكي جوتابايا راجابكسا لتعهده بالاستقالة اليوم وسط أزمة اقتصادية مدمرة أدت إلى غضب شعبي عارم، أعلن حزب المعارضة الرئيسي ساماجي جانا بالاويغايا أنه سيرشح زعيمه ساجيث بريماداسا للرئاسة عندما تجرى الانتخابات في البرلمان في 20 يوليو الجاري.

وكانت أحزاب المعارضة الرئيسية في سريلانكا اتفقت في وقت سابق على تشكيل حكومة مؤقتة من جميع الأحزاب.

إلى ذلك، وبعد مواجهة مع موظفي الهجرة الذين منعوه من المغادرة عبر مطار كولومبو، يسعى الرئيس السريلانكي غوتابايا راجابكسا إلى مغادرة البلاد بحراً، وفق ما أعلنت مصادر رسمية. ويبحث مستشارو راجابكسا سبل فرار الرئيس ومرافقيه على متن قارب دورية.

وبما أنه لم يعلن انسقالته بعد، تنفيذاً لتعهده من أجل «انتقال سلمي للسلطة»، فإن راجابكسا لا يزال القائد الأعلى للقوات المسلحة ويتمتع بإمكانية استخدام وسائل عسكرية، وينوي الاستفادة من ذلك للبحث عن منفى في الخارج. واستخدام الرئيس بالفعل سفينة تابعة للبحرية لنقله السبت من القصر الرئاسي الذي يحاصره المحتجون إلى قاعدة كاتونايكي-شمال شرق- وتوجه بعد ذلك إلى مطار كولومبو الدولي على متن مروحية الأثنين.

وقال المسؤول في الدفاع إن «الخيار الأفضل الآن هو الخروج عن طريق البحر»، مضيفاً «يمكنه الذهاب إلى جزر المالديف أو الهند والتوجه منها جواً إلى دبي». ومع تصاعد الغضب تجاه أسرة راجابكسا، قوت شقيقه الأصغر باسل الذي استقال من منصبه في إبريل الماضي كوزير للمالية رحلة جوية متجهة إلى دبي، بعد مواجهة مماثلة مع الهجرة. وحاول باسل الذي يحمل الجنسية الأميركية أيضاً استخدام خدمة مدفوعة الأجر لحمل الجثث مخصصة للمسافرين من رجال الأعمال، لكن موظفي المطار والهجرة أعلنوا إيقاف هذه الخدمة السريعة بأثر فوري.

بداية مبكرة ومنظمة للموسم الجديد

«المدرّب الوطني».. ينال ثقة غالبية الأندية



الزلفاني يقود تدريبات الأخضر

عمر بركات

على العكس من المواسم السابقة بدأت الأندية المحلية مبكراً، استعداداتها للموسم الجديد، حيث دشّن فريقَي الكويت والعربي استعداداتهما رسمياً بإقامة التدريبات اليومية على ملعبَي الناديَيْن، فيما ينتظر أن يكون الأسبوع المقبل مُكتملاً بإقامة تدريبات بقية الفرق الخمسة عشر المشاركة بمنافسات الدوريَيْن الممتاز، والدرجة الأولى. كما استقرت معظم الأندية على عناصرها المحترفة للموسم المقبل وذلك على خلاف مواسم سابقة، حيث استمر ملف المحترفين في العديد منها معلقاً حتى الساعات الأخيرة قبل إغلاق باب التعاقدات، سواء في الانتقالات الصيفية أو الشتوية، وهو ما يعطي مؤشراً بأن الأندية تدرك احتياجاتها وبدأت التخطيط بالفعل للموسم الجديد قبل نهاية الموسم الماضي.

8 مدربين محليون

ومن أصل 15 نادياً، تتنافس في الدوري بدرجتيه، اعتمدت 8 أندية حتى الآن المدرب الوطني لتولي مهمة تدريب فرقها، وهي:

السالمية (محمد إبراهيم)، القادسية (ناصر الشطي)، النصر (محمد المشعان)، الساحل (محمد دهيليس)، التضامن (جمال القيندي)، خيطان (هاني الصقر)، الصليبخات (مالك القلاف)، الشباب (عيد سايح).

.. و7 اتجهت لـ«الأجنبي»

أما 7 أندية أخرى، فمنها من اعتمد فعلياً مدربين أجانب لقيادة فرقها، وهي: الكويت (الكرواتي رادان)، كاظمة (الصربي ماركوف)، الفحيحيل (السوري فراس الخطيب)، الجھراء (السولوفيني ساندې)، وهناك ثلاثة أندية استقرت على المدرب الأجنبي دون الاستقرار

على اسم مدربيها، وهي: العربي، واليرموك، وبرقان، على أن يتم الإعلان عن هوية مدربيها خلال الأيام المقبلة. وتعكس اختيارات الأندية خلال الفترة التحضيرية ثقة لدى إدارتها في المدرب الوطني لقيادة المهمة، وذلك في ظل كون هؤلاء المدربين من المؤهلين لتولي المهام، وسبق أن حققوا أرقاماً ونتائج مميزة مع فرقهم، سواء في الموسم الماضي أو خلال مسيرتهم التدريبية.

صراع الألقاب

وعلى الرغم من الاستعدادات القوية للأندية،

18 لاعباً بالكويت

بدأ فريق نادي الكويت تدريباته، أول من أمس، بحضور 18 لاعباً بقيادة رادان وجهازه المعاون، بالإضافة إلى محترف وجيد، وهو كارلوس اندريا من مدغشقر، على أن تكتمل الصفوف توالياً خلال الأيام المقبلة وقبل التوجه إلى معسكر التماس نهاية الشهر الجاري.

الزلفاني قاد «الأخضر»

قاد المدرب المساعد للنادي العربي يامن الزلفاني التدريب الأول للأخضر بحضور 17 لاعباً، من بينهم الليبي السنوسي الهادي، وذلك في المرحلة الأولى من الاستعدادات للموسم الجديد.

كاظمة يعسكر في مربيا

أعلن مدير الفريق الأول لكرة القدم في نادي كاظمة جراح الظفيري عن استقرار الجهازين الفني والإداري للفريق على إقامة المعسكر التدريبي الخارجي للبرتغالي في صربيا، مشيراً إلى أن المعسكر سيبدأ في 30 من الشهر الجاري ويستمر لمدة أسبوعين، فيما تنطلق التدريبات الداخلية في 17 منه تحت قيادة المدرب الصربي زيلكو ماركوف. وأشار الظفيري إلى أن البرتغالي سيخوض خلال المعسكر من 4 إلى 5 لقاءات تدريبية قبل العودة إلى البلاد، استعداداً لانطلاقة الموسم الجديد في 25 من أغسطس المقبل.

اختبار حقيقي

سيكون ناصر الشطي مدرب الأصفر على موعد مع اختبار حقيقي في الموسم الجديد، لا سيما بعد أن تسلم المهمة في منتصف الموسم الماضي تقريباً، ولم يكن مشاركاً في قرارات التعاقد مع محترفين وتحديد البرنامج التدريبي للفريق من خلال المعسكر الخارجي وحتى العناصر المحلية، ليبدأ بذلك الموسم المقبل بأريحية وقرار أفضل، على الرغم من رحيل بعض العناصر المؤثرة على مستوى اللاعبين المحليين، منهم أحمد الظفيري الذي اتخذ قراره بالرحيل فعلياً.

تجربة خامسة ل رادان

يعود الكرواتي رادان لقيادة الأبيض، حيث كان نادي الكويت أول من استقدمه للعمل في البلاد في موسم 2005 ليتولى بعد ذلك قيادة المنتخب الوطني، ومن ثم القادسية والنصر قبل أن يعود مجدداً للأبيض في الموسم المقبل، ويعول النادي عليه الكثير بعد العديد من الإنجازات التي حققها خلال قيادته السابقة للكويت. وستكون تجربة رادان على المستوى المحلي هي الخامسة خلال مشواره التدريبي، وذلك بعد أن قاد ثلاثة أندية والمنتخب الوطني في أوقات سابقة.

الجسار: التضامن يفاوض رادي

كشف محمد الجسار المنسق الاعلامي للفريق الأول لكرة القدم بنادي التضامن عن مفاوضات حالية لإدارة الكرة بالنادي مع المدرب الصربي المخضرم رادي، لتولي مهمة المستشار الفني للنادي خلال الموسم المقبل. وأشار الجسار إلى اعتماد إدارة الكرة للمدرّب الوطني جمال القيندي ليكون مدرب الفريق الأول، ومن المنتظر أن يضم جهازه المعاون مدرباً مساعداً صربي الجنسية. وأضاف أن النادي يصدد التعاقد مع محترفين اثنين برازيليين لتدعيم الصفوف قبل انطلاقة الموسم الجديد، حيث يستهل الفريق تدريباته نهاية الشهر الجاري.

شباب اليد إلى المنامة



جانب من مشاركة أزرق الشباب السابقة في البطولة الخليجية

ثم يواجه المنتخب السعودي مساء الإثنين المقبل، ومن ثم إيران الأربعاء. وكان أزرق الشباب قد أقام برنامجاً طويل الأمد للاستعداد للبطولة، وذلك من خلال إقامة معسكرات تدريبية خلال الشهر الماضي في كل من أسبانيا والبرتغال ومن ثم القاهرة، قبل التوجه مساء اليوم إلى العاصمة البحرينية المنامة.

بختتم اليوم منتخبنا الوطني للشباب لكرة اليد فعاليات معسكره التدريبي الذي أقيم في العاصمة المصرية القاهرة، في آخر مراحل استعداداته لخوض منافسات البطولة الآسيوية للشباب المقررة في العاصمة البحرينية المنامة خلال الفترة من 15 حتى 24 من الشهر الجاري بمشاركة 8 منتخبات، تم تقسيمها إلى مجموعتين، ضمت الأولى منتخبات الكويت، السعودية، كوريا الجنوبية، وإيران، فيما ضمت الثانية منتخبات البحرين، اليابان، الهند وباكستان. ويستهل منتخبنا الوطني لقاءاته في البطولة بمواجهة منتخب كوريا الجنوبية في السادسة مساء السبت المقبل،



المدرّب البحريني سلمان رمضان مع اللاعبين خلال التدريب الاخير للمنتخب في تركيا

«أزرق» سلة الشباب يتجه إلى القاهرة

يتوجه اليوم وفد منتخبنا الوطني للشباب لكرة السلة تحت 18 سنة إلى العاصمة المصرية القاهرة للمشاركة في البطولة العربية للشباب، التي ستقام هناك خلال الفترة من 14 إلى 23 من الشهر الجاري، حيث كان المنتخب قد اختتم معسكره التدريبي، الذي أقيم على مدار الأسبوعين الماضيين في تركيا، استعداداً للمشاركة في البطولة العربية، ومن ثم الخليجية المؤهلة إلى نهائيات آسيا وتنطلق أواخر الشهر الجاري في دبي.

وخاض منتخبنا خلال المعسكر التدريبي في تركيا 6 مباريات تدريبية كان بينها مباراة مع المنتخب التركي للشباب، وقف من خلالها الجهاز الفني بقيادة المدرب البحريني سلمان رمضان على مستويات اللاعبين ليستقر على قائمة المنتخب النهائية والمؤلفة من 14 لاعباً للمشاركة في الاستحقاقين المقبلين وهم: ديجح المريشد وهاشم أسد وحمزة أسد وطارق الرشيد ويوسف البلوشي وخليفة العماني ومطر المطر وعادل السعيد وطلال الخميس وبرجس سيف وفيصل الحسيني وفهد مال الله ومساعد العبدل ونواف العنزني.

بداية قوية لتين هاغ

يونايتد يضرب ليفربول برباعية

في أول مباراة تحضيرية للموسم الجديد، تعرض ليفربول الإنكليزي إلى هزيمة «ثقيلة» من غريمه مانشستر يونايتد 4 - صفر في العاصمة التايندية بانكوك.

وظهر يونايتد بشكل مبشر جداً، في أول مباراة تحت قيادة مدربه الهولندي الجديد إريك تين هاغ، وقدم لمحات فنية جميلة.

وشارك في اللقاء نجم ليفربول الجديد وأعلى صفة بالتاريخ الأوروغواياني داروين نونيز، في خط الهجوم، لكنه لم يترك أثراً كبيراً، وبدا في حالة بدنية أقل من المثالية.

كما شارك النجم المصري محمد صلاح في الشوط الثاني، وفشل في إزجاج دفاع مانشستر يونايتد إلا في تسديدة رائعة بنهاية اللقاء، ارتطمت بالقائم.

وسجل مانشستر يونايتد كل من الإنكليزي جايدون سانشو، والبرازيلي فريد، والفرنسي أنتوني مارسيال، والشاب الأوروغواياني فاكوندي بيلستري.



تايرل مالانسيا محاولاً قطع الكرة من محمد صلاح (أ.ف.ب)

العداء الأسطوري

«هو فرح» يكشف حقيقته!

اسمه الحقيقي هو حسين عيدي، وأنه أجبر على رعاية أطفال عائلة أخرى في بريطانيا. وأضاف ابن الـ39 عاماً، الذي قُتل والده في الصومال حين كان في الرابعة من عمره، في جزء من فيلم وثائقي بث أمس «الحقيقة هي أنني لست كما تعتقدون. معظم الناس يعرفونني باسم هو فرح لكن هذا ليس اسمي أو ليست الحقيقة».

كشف البطل الأولمبي السابق في ألعاب القوى السير هو فرح، أنه أحضر إلى بريطانيا بشكل غير قانوني، تحت اسم طفل آخر للعمل في الخدمة المنزلية. وقال فرح لشبكة «بي بي سي» إن امرأة نقلته إلى المملكة المتحدة من جيبوتي حين كان في التاسعة من عمره وأطلقت عليه اسمه الحالي، كاشفاً أن

برشلونة يرفع عرضه إلى 50 مليون يورو

ليفا يحضر فحص اللياقة مع بايرن

«سكاي» التلفزيونية، لدى وصوله إلى مستشفى في ميونخ من أجل الخضوع للفحوص. وأكد مسؤولو بايرن ميونخ أن ليفاندوفسكي سيظل بالفريق حتى نهاية عقده في 2023 رغم أن تقارير في أسبانيا تشير إلى أن برشلونة قيمة عرضه لضم ليفاندوفسكي إلى 50 مليون يورو (50.1 مليون دولار).

حضر النجم البولندي روبرت ليفاندوفسكي لاعب بايرن ميونخ الألماني لكرة القدم، في الموعد المحدد لخضوعه لفحوص اللياقة أمس استعداداً للموسم الجديد، وذلك رغم محاولاته وضغطه على النادي من أجل السماح له بالرحيل إلى برشلونة الأسباني هذا الصيف. وظهر ليفاندوفسكي في مقطع فيديو نشرته شبكة

الميركاتو الأوروبي	
الوجهات المحتملة للنجوم	
باكينتا	
كوليبالي	
تشوكويمبكا	
تيليماناس	



رنة قلم

أقبال الأحمد

l.alahmad@algabas.com.kw

بيع «البَنك».. ووزارة الدفاع

هل تخيلون أن يكون أمام مبنى البنتاغون بأسراره العسكرية ورتب العسكريين فيه، بائع جائل يبيع الآيس كريم أو السوسجس أو أي شيء آخر؟ نحن، والحمد لله، وأمام مبنى وزارة الدفاع في الشويخ مقابل مستشفى الأمير، نجد بين حين وآخر بعض الباعة الجائلين، مثل عربات الآيس كريم، الملتزمين الوقوف امام مدخل المبنى، وحركة الدخول والخروج من المبني تمر مامهم.

تجربة الغزو البغيضة علمتنا ألا نثق بأحد مقابل سلامة الوطن وامنه واستقراره.

حين اكتشفنا أن بعض باعة البَنَك ومن يغسلون السيارات بعد الغزو لم يكونوا سوى رجال استخبارات يراقبون ويمدون العدو ببيانات وتحركات شخصيات محددة لأغراض تخدم هذا العدو.

عرفنا أن ثقتنا كانت عاطفية، وفي غير مكانها، وأودت بنا إلى هاوية استغلها العدو بداهـ.

نا لا أشكك بهذا البائع أو ذاك، ولكنني أنبه أولا إلى النظر للاحضار... مؤسسات حساسة ومهمة بالدولة تخرج منها وتدخل لها مروراً بباية... جائلين، أي كانت بضاعتهم ثانياً من ناحية أمنية لا يجوز أن تحبب بمثل... هذه المقار الحساسة وسيارات غيرها قد تكون مشروع نوايا غير حسنة... بدأت تصرّحاً لأخت مسؤولة بالمجلس البلدي تحذر من أن هناك حملة... خلال العيد لضبط القصابين والباعة الجائلين وعمل التنظيف الذين يمتهنون... لتستلوس بالشوارع خلال أيام العيد... واستغفرت أن هذه الحملة موسمية، وبالنسبات السعيدة فقط. وتساءلت... حينها: لماذا لا تكون الحملة أيام السنة كلها، لتخفيف شوارعنا من كل اللل... التي انتشر فيها بيعاو الطبع (الرقعي) والفواكه وورق اللعب شغل بيوت... البيت والتروست وقوط المطبخ والعاب الأطفال، و... و... ولكن لتنظيم أعمالهم وجمعها في... أماكن بمناطق تكون آمنة للبائع والمشتري... قرب الحدائق في كل المناطق من الأماكن الآمنة، حيث تتوافر مواقف السيارات،... لا يؤثر في شوارع وحلق الدوّارات، وإنما لا يستغلون هذا العمل وإمام الناس،... المروست... تمنى من المجلس البلدي أن يدرس هذا الموضوع بشكل جاد، وأن يضع تاريخاً... نهائياً لنقل كل هؤلاء، الباعة لأماكن آمنة لهم ولستخدمي الطريق... إضافة إلى ضرورة العمل من حركة بعض الباعة، والغرض الأساسي من... ضافه في الشوارع وتحت الدوّارات، وإنما لا يستغلون هذا العمل وإمام الناس،... لأغراض مخالفة، كتوزيع المخدرات وغيرها... موم كثيرة يمكن أن تقع أمام أعيننا طوال النهار، طفا منها أنها تجارة عادية... وسلم واستلم، ولكن هذا وبكل سهولة يمكن أن يكون تمويهاً لتهريب وبيع أمور... كثيرة ممنوعة ومشطورة...

لأحرص وأجب، والكيسات مطلوبة، وباستمرار، ومن قبل مخلصين لا... يشترتون بأي شئ، بل وعسى أن ننظف البلاد من المخالفين من العباء، الذين... اعتبروا مخالفة مشاعركم عكسيا لوجود بائع من مُبرم مخالفتهم أن يغض... عنهم، لأننا مستفيد منها بشكل أو بآخر... بشكل أو بآخر... شكركم أو بآخر

الوفيات

- **يلى ميارك عبدالله بودي،** (78 عاماً)، شيعت، العزاء: مشرف،
2ق، شارع سليمان الرشود، ج، 35، للرجال ت: 65565504 – 98598588،
للنساء ت: 99614912 – 99187073.
- **يوسف يعقوب محمد كلمد،** (80 عاماً)، شيع، العزاء للرجال:
حسينية الأشكنازية، ميدان حولي، للنساء: حسينية الكربلائية، ت:
94446461.
- **حميدة خلف مناور القلوبى،** أرملة خلف محمد الطريفي، (77
عاماً)، شيعت، العزاء: جابر الاحمد، ق، 6، ش، 683، ج، 38، قسمة7، ت: 55669339.
- **جاسم محمد حبيب المتروك،** (64 عاماً)، شيع، العزاء للرجال:
مسجد البحارنة، الدعية، للنساء: حسينية حجي غانم، الدعية، ق، 4، شارع
بن سينا، ت: 97157577 – 99160070 – 60780555.
- **طلق علي محمد العتيبي،** (81 عاماً)، شيع، العزاء: ضاحية
صباح السالم، ق، 13، ج، 6، ش، 3، ت: 67755055 – 99837472.
- **عبدالله إبراهيم عبدالله الشيحة،** (73 عاماً)، شيع، العزاء في
المقبرة فقط، ت: 99422898 – 66733023.
- **بطاقة جابر الظفيري،** زوجة خيرالله مجلي الشمري، (73 عاماً)،
شيعت، العزاء في المقبرة فقط، ت: 99569968.
- «**إنا لله وإنا إليه راجعون**»

النوم الجيد آخرها

8 عوامل تحسّن صحة القلب.. وتطيل العمر



أعمارهم بين 13 و 18 عاماً، و 9 إلى 12 ساعة لمن تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 عاماً، و 10 إلى 16 ساعة للأطفال بعمر 5 سنوات أو أقل.

ويقول العلماء إن الجسم يحتاج إلى النوم للشفاء وإصلاح نفسه. أما عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، فيزيد خطر الإصابة بأمراض، مثل السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم.

ضافت جمعية القلب الأميركية النوم الجيد
لمنظم ضمن العوامل التي تؤدي إلى تحسين
صحة القلب والتمتع بصحة جيدة وإطالة عمر
الإنسان.

وأصبح النوم الجيد العامل الثامن ضمن قائمة تضم الحفاظ على وزن صحي، وعدم التدخين، والنشاط البدني، وإتباع نظام غذائي صحي والحفاظ على ضغط الدم، والكوليسترول وسكري الدم عند مستويات مقبولة، وفق واشنطن بوست. وبذلك أصبحت هناك ثمانية عوامل في القائمة. تعتبرها الجمعية مفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية، وتعتقد أنها يمكن أن تؤدي إلى حياة أطول، ذات جودة أعلى.

وقالت إن البالغين يجب أن يناموا ما بين سبع إلى تسع ساعات يومياً. أما الأطفال، فحددت ثمانى إلى 10 ساعات للأطفال الذين تتراوح

القبس الأربعاء

ALQABAS.COM

تصديرها شركة دار **القبس** للطباعة والنشر، الكويت ص.ب 21800 الصفاة • الرمز البريدي 13078 بريقياً: **القبس**
فاكس: 24816941 • البدالة: 24812819/4/22 خطوط • التحرير: 24812823 • الاشتراكات: 1807111
الاعلان: 24842818 و 24834310 • المطابع التجارية: 201/24812822 • الانترنت: EMAIL: INFO@ALQABAS.COM

الأكثر وضوحاً في التاريخ

«ناسا» تنشر أول صورة ملونة للفضاء

كتشفت وكالة الفضاء الأميركية (ناسا) مساء أول من أمس عن أول صورة بالألوان الكاملة من تلسكوب جيمس ويب الفضائي، واحتفى بها الرئيس الأميركي جو بايدن، الذي قال إن هناك «صوراً لأماكن لم يرها أحد من قبل».

وتلقى بايدن ونائبته كامالا هاريس إيجازاً من مسؤولين في «ناسا» بشأن الصورة التي وُصفت بأنها أعلى الصور وضوحاً للكون وأعمقها في التاريخ، وستتبعها نشر مجموعة كاملة من الصور.

وقال بايدن: «سنرى لأول مرة صورة ملونة لعالم الفضاء وسنرى كيف تولد المحرات».

وأعلنت «ناسا» في وقت سابق أن جميع الأجهزة الأربعة التي يتألف منها تلسكوب جيمس ويب باتت جاهزة للاستخدام.

ويعوّل العلماء على هذا التلسكوب لمساعدتهم في دراسة نشأة المجرات الأولى في الكون، ومقارنتها بالمجرات الحالية، وكيف نشأ نظامنا الشمسي وإذا كانت هناك حياة على كواكب أخرى.

الخبير الفلكي بدر العميرة لـ القبس:

الحرارة الشديدة والرطوبة..

تعودان من اليوم

محمد المصطفى



أكد الخبير الفلكي بدر العميرة أن البلاد ستشهد ارتفاعاً في الحرارة تصل في معظم المناطق إلى 50 درجة مئوية، ولا سيما المكتشفة، موضحاً أن الحرارة الشديدة سيجعلها ارتفاع في نسبة الرطوبة في الجو.

وأضاف العميرة **لقبحس** أن تزامن الحرارة مع الرطوبة سيجعل الناس يشعرون بالحرارة بشكل ملموس، موضحاً أن الرطوبة ستستمر حتى نهاية الأسبوع.

وبين أن الأجواء ستكون صافية وينقص الغبار ابتداءً من اليوم (الأربعاء)، حيث ستكون الرياح جنوبية شرقية معتدلة إلى خفيفة السرعة.

وكانت البلاد تشهد خلال الأيام السابقة موجات حرارة وغباراً بسبب نشاط الرياح الشمالية الغربية والتي وصلت سرعتها إلى 38 كم/ساعة.

مشروع سيارة «أبل».. يتعثّر

وليد منصور

لا يزال مشروع السيارة الذاتية القيادة، الذي تحسّر له «أبل» بصرية كبيرة، بعيداً عن التحقق بعد ثماني سنوات من الطموحات الكبيرة والتغييرات في الإدارة، بحسب تحقيق نشره موقع «ذي إنفورميشن».

وأولم تعلن الشركة المصنعة لهواتف «آيفون»، التي لم ترد على الفور، أي أسئلة وكافة قرائن برس، يوما على الملأ أنها تعمل على تطوير سيارة ذاتية القيادة، رغم الترسبات الكثيرة في هذا المجال منذ سنوات. وأشار موقع «ذي إنفورميشن» إلى صعوبات واجهها المشروع المسمى «تايتان»، بينها محاولة تصنيع سيارة جديدة بالكامل، ومغادرة كوارر مخضرمين للشركة، خصوصا بسبب نقص الدعم من الإدارة.



الكلمات المتقاطعة:

أفقي

1. مسلسل تلفزيوني كويتي للمخرج محمد البكر- منطقة في محافظة العاصمة في الكويت.
2. لاعب كرة قدم كويتي(م).
3. بين الزاي والشرين (م)- من الأحجار الكريمة (م).
4. خاصتي (م)- فارقهم- متشابهان- حاكم (م).
5. سلالة (م)- علم مؤنث- يلزم على الشامي (م)- مرض صدي (م).
6. شبكة الانترنت (م)- نبات عكري- الاكثرات.
7. يجيب- باغته- انهض (م)- برقة.
8. غير واضح- للنفي- المقاتلان.
9. علم مؤنث أجنبي- نعم بالإنجليزي- يبحث عن الكنز (م).
10. منطقة في محافظة الجھراء في الكويت- أغنية لفرقة ميامي الكويتية (م).
11. عكس بزغ (م)- تطالعته (م)- جاءتنا (م).
12. عكس أهديه- يهدم.
13. ماركة ملابس (م)- التقايش (م)- من النباتات.
14. ممثل ومؤلف ومخرج ومنهج كويتي- هعزل (م).
15. أحد أعمال الممثل الكويتي سعد الفرج- منطقة في محافظة الجھراء في الكويت.

50

- ية للفنان الكويتي القدير عبدالكريم
 فقاد.
 ب صحفي كويتي راحل.
 بالإنجليزي- أثربة- حرف جزم.
 -أحد الأنبياء عليه السلام-
 (م).
 دريلا الشاشة الخليجية- مملوك(م).
 بيع- أتوقف عن(م)- منطقة في
 نقطة الجهرى في الكويت.
 سسم العلوي من جسمها- أنهكه
 (م)- من دون.
 الطيور- ناعم- مفارقان للحياة.
 بطعة بالإنجليزي(م)- نوحى إلى- عكس
 (م).
 وتهما- عكس سلام- قوة العدد(م).
 هما- انتشر في المكان(م)- حرف
 -شد- يتوددان- حرف أجنبي(م).
 هر هجري- من الحشرات- ضربات(م).
 فرعوني- الودائع- دافع.
 نية للفنانة نوال الكويتية-
 (م).

حل كلمات عدد أس:

أفقي

1. البساط السحري- مت.
2. خم- معقل- الولي.
3. (الهام- ز- زونا)-
4. (مجدح-)
5. (أردا)- جيران-)
6. (شارار)-
7. المفكك- الزهراء.
8. لزار- هلال-)
9. خم- حال-
10. (الفعالات-)
11. ظ- هلال- كتيبتنا-)
12. (رحل- أي.
13. (تقول- ترزاق-)
14. البايونات-)
15. (رستنا)-
16. جابر جازع
17. القطري-)
18. (السم-)
19. (السم-)
20. (السم-)
21. (السم-)
22. (السم-)
23. (السم-)
24. (السم-)
25. (السم-)
26. (السم-)
27. (السم-)
28. (السم-)
29. (السم-)
30. (السم-)
31. (السم-)
32. (السم-)
33. (السم-)
34. (السم-)
35. (السم-)
36. (السم-)
37. (السم-)
38. (السم-)
39. (السم-)
40. (السم-)
41. (السم-)
42. (السم-)
43. (السم-)
44. (السم-)
45. (السم-)
46. (السم-)
47. (السم-)
48. (السم-)
49. (السم-)
50. (السم-)
51. (السم-)
52. (السم-)
53. (السم-)
54. (السم-)
55. (السم-)
56. (السم-)
57. (السم-)
58. (السم-)
59. (السم-)
60. (السم-)
61. (السم-)
62. (السم-)
63. (السم-)
64. (السم-)
65. (السم-)
66. (السم-)
67. (السم-)
68. (السم-)
69. (السم-)
70. (السم-)
71. (السم-)
72. (السم-)
73. (السم-)
74. (السم-)
75. (السم-)
76. (السم-)
77. (السم-)
78. (السم-)
79. (السم-)
80. (السم-)
81. (السم-)
82. (السم-)
83. (السم-)
84. (السم-)
85. (السم-)
86. (السم-)
87. (السم-)
88. (السم-)
89. (السم-)
90. (السم-)
91. (السم-)
92. (السم-)
93. (السم-)
94. (السم-)
95. (السم-)
96. (السم-)
97. (السم-)
98. (السم-)
99. (السم-)
100. (السم-)

عمودي

9. الجذراس (م)-
10. زارتههاما.
11. ل-ل-ل ل
12. ل-لحت.
13. زرزو (م)- احمد ابراهيم
14. لني (م)- اهاجر-
15. (م)- رتتم.
16. بجرهم- تعجب (م)-
17. ب ب.
18. اسماعيل
19. الراشد (م)
20. تيماء- ايام الفرج
21. احمد الخلف- غلاني.
22. كاسم الزامل (م)-
23. زوار.
24. (م)- رنين- ني.
25. لمس (م)-
26. مسحات (م)-
27. طوطي (م).
28. اناك- انا- ورم.
29. قط (م)- الالب- الامال.
30. الامل- انتهالات (م).
31. (م)- متكلس-
32. عيل.

[illegible]