



270 YEARS
OF DOING BETTER
IF POSSIBLE

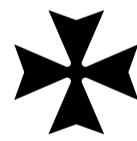
*And That is
always
Possible*



IN 1755, IN GENEVA, A QUEST BEGINS. A QUEST FOR EXCELLENCE IN HIGH WATCHMAKING.
A QUEST OF PASSION, PERSEVERANCE AND MASTERY.
A QUEST TO « DO BETTER IF POSSIBLE, AND THAT IS ALWAYS POSSIBLE ».
A QUEST THAT NEVER ENDS.

VACHERON CONSTANTIN CELEBRATES SEEKING EXCELLENCE FOR 270 YEARS.

*the
Quest*



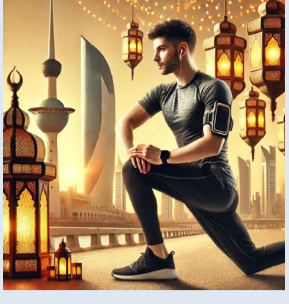
VACHERON CONSTANTIN

GENÈVE



Nawasser

استشارية أمراض الغدد والسكري في معهد دسمان د.إباء العزيري:



6 توصيات لممارسة الرياضة.. خلال رمضان

■ التمرين قبل الإفطار لا يسبب خطر هبوط السكر لغير المصاب ولديه سكر دم منتظم لايت اص06

Wednesday 5 March 2025 • 53 th year • Issue No 18252 • Kuwait

رئيس التحرير **وليد عبد اللطيف النصف**

الأربعاء 5 رمضان 1446 هـ • 5 مارس 2025 • السنة ال 54 • العدد 18252 • الكويت

موقف موحد يرفض التهجير.. والحفاظ على حقوق الفلسطينيين وحل الدولتين

«قمة فلسطين» تعتمد خطة مصر لمستقبل غزة

■ تكلفة خطة إعادة الإعمار 53 مليار دولار على ثلاث مراحل

■ مصر والأردن يدربان عناصر الشرطة تمهيداً لنشرهم في القطاع

■ بعثة انتقالية لإدارة غزة لمدة 6 أشهر تحل مكان حكومة «حماس»



ممثل الأمير مغادراً البلاد.. وفي وداعه فهد اليوسف

ولفتت الخطة إلى مقترح تدريجي لإدارة غزة أثناء إعادة الإعمار، يراعي الحفاظ على حق الشعب الفلسطيني، في البقاء على أرضه، والتأكيد على أن غزة جزء لا يتجزأ من الأراضي الفلسطينية، ومحاولة تكريس الفصل بين القطاع والضفة تهدم آمال السلام. وتخص الخطة على تدريب كل من مصر والأردن لعناصر من الشرطة الفلسطينية، وإمكانية قيام مجلس الأمن بدراسة فكرة تواجد قوات حفظ سلام، والتعامل مع مسألة سلاح الفصائل عبر عملية سياسية ذات مصداقية. وبلغت تكلفة خطة إعادة الإعمار 53 مليار دولار على ثلاث مراحل، مرحلة «التعافي المبكر» تستمر 6 أشهر، وتكلف 3 مليارات دولار، والمرحلة الأولى من إعادة الإعمار تستمر عامين بتكلفة 20 مليار دولار، فيما تستغرق المرحلة الثانية ثلاثة أعوام بتكلفة 30 مليار دولار. وتضمنت الخطة المؤلفة من 112 صفحة، وفق رويترز، خرائط توضح كيفية إعادة تطوير أراضي غزة وعشرات الصور الملونة التي تم إنشاؤها بواسطة الذكاء الاصطناعي لمشاريع الإسكان والحدائق والمراكز المجتمعية، كما تضمنت مينا تجارياً ومركزاً للتكنولوجيا وفنادق على الشاطئ.

في ظل تحديات كبيرة بالمنطقة فرضها عدوان كيان الاحتلال المتواصل على قطاع غزة والضفة الغربية، ومقترح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بالسيطرة على القطاع وتهجير سكانه وتحويله إلى «ريفيرا الشرق الأوسط»، عقد القادة والزعماء العرب، قمة استثنائية طارئة في القاهرة، تحت عنوان «قمة فلسطين» عرضت خلالها مصر خطتها لإعادة إعمار قطاع غزة والتي استندت إلى الحفاظ على حقوق وكرامة الشعب الفلسطيني وحل الدولتين. وترأس ممثل سمو أمير البلاد سمو ولي العهد الشيخ صباح خالد الحمد الصباح، وفد الكويت إلى القمة. وأفادت مسودة البيان الختامي للقمة، باعتماد الخطة المصرية لمستقبل غزة، ورفض تهجير سكان القطاع، ورغب القادة العرب بعقد مؤتمر دولي لإعمار غزة في القاهرة الشهر الجاري. ووفق مسودة البيان الختامي، فقد تضمنت الخطة تشكيل لجنة إدارة غزة لتتولى إدارة شؤون القطاع في مرحلة انتقالية لمدة 6 أشهر، على أن تكون اللجنة مستقلة ومكونة من شخصيات غير فصائلية (تكنوقراط) تعمل تحت مظلة الحكومة الفلسطينية وتحل محل الحكومة التي تديرها «حماس» وتكون مسؤولة عن تقديم المساعدات الإنسانية وبدء إعادة الإعمار وتوفير الأمن بما يحافظ على أفاق حل الدولتين.

الكويت | ص03 دولي | ص14

تمهيداً لإطلاق مشروع الواجهة البحرية في الجهراء

وزارة المالية تبشر إخلاء شاليهات الدوحة الغربية

الخاص وفق القوانين والإجراءات المتبعة بهذا الشأن، ومن المتوقع أن يوفر المشروع نحو 25 ألف فرصة عمل للشباب الكويتي، وسيشكل نقلة نوعية في السياحة والترفيه، فضلاً عن مواكبة التوجه لتحقيق رؤية «كويت جديدة 2035».

ويحتوي مشروع كورنيش الجهراء على العديد من المكونات، منها: مرافق وأنشطة سياحية وفنادق ومنتجعات وخدمات ترفيهية وتجارية متنوعة، وأكاديمية رياضية وملعب، وطرق مخصصة لقيادة الدراجات الهوائية، والعديد من المباني الخضراء، وقرية للصيادين وملعب للأطفال ومنتزه مغامرات، ومتحف للتراث الكويتي وورش حرفية، ومنطقة مخصصة للسياحة البيئية والطبيعية وغيرها.

- 31 مارس الجاري الموعد النهائي لإخلاء 116 شاليهاً
- تسليم الموقع إلى البلدية استعداداً للبدء بأعمال المشروع
- سيتم طرحه على المستثمرين المؤهلين في القطاع الخاص
- مدة التعاقد 37 عاماً تشمل التصميم والتنفيذ والتشغيل والإدارة

وأفاد مصدر مطلع لـ **القبس** بأن المشروع المدرج ضمن خطة عمل الحكومة، يأتي ضمن توجيهات الدولة لتفعيل التخصصية، وزيادة دور القطاع الخاص في المشاريع التنموية والعمرائية، وتبلغ مساحة المشروع نحو 5.8 ملايين متر مربع، وسيتم طرحه على القطاع

البحرية في الجهراء (الكويتي). وحسب الخطة الحكومية النهائية، فإن المشروع سيتم طرحه على المستثمرين المؤهلين في القطاع الخاص، على أن تكون الفترة التعاقدية للمشروع 37 عاماً من توقيع العقد، تشمل فترة التصميم والتنفيذ والتشغيل والإدارة.

إبراهيم محمد

تمهيداً لإطلاق مشروع الواجهة البحرية في الجهراء (الكويتي)، باشرت وزارة المالية إجراءات إخلاء شاليهات الدوحة الغربية، البالغ عددها 116 شاليهاً، وذلك من أجل تسليم الموقع لبلدية الكويت تمهيداً للبدء بتنفيذ المشروع الكبير. وأرسلت «المالية» إشعارات عبر تطبيق سهل لمستغلي الشاليهات بإخلائها، وتسليمها للوزارة في موعد أقصاه 31 مارس 2025، وذلك بعد تخصيص الموقع الممتد من حدود محطة الدوحة الغربية حتى حدود محمية الجهراء الطبيعية، لتنفيذ مشروع الواجهة

وزيرة الشؤون لـ القبس:

سحب صالات الأفراح من المتبرعين بها

فيصل مطر

أصدرت وزيرة الشؤون الاجتماعية وشؤون الأسرة والطفولة د.أمثال الحويلة، قراراً بسحب صالات الأفراح المقدمة من المتبرعين وإسناد إدارتها وصيانتها إلى وزارة الشؤون. وقالت الحويلة في تصريح لـ **القبس**: إن هذا القرار جاء تنفيذاً لقرار مجلس الوزراء بالموافقة على تحويل صالات الأفراح التي تتولى وزارة الشؤون إدارتها وصيانتها من املاك خاصة إلى أملاك دولة عامة تتبع الوزارة. وأكدت أن القرار يهدف إلى تحقيق خطة الوزارة في الاهتمام بإدارة وصيانة الصالات والإشراف على ما تقدمه من خدمات بجودة عالية وبأسعار مناسبة، ما ينعكس إيجاباً على المواطنين ويعزز العدالة في تقديم الخدمات. وأشارت الحويلة إلى أن الوزارة استكملت مؤخراً إجراءات التحول الرقمي لتسهيل الخدمات المقدمة للمواطنين وذلك بإدراج خدمة حجز صالات الأفراح عن طريق سهل.

■ تنفيذاً لقرار مجلس الوزراء وتحويلها إلى أملاك عامة.. وإسناد إدارتها وصيانتها إلى «الشؤون»

■ لجنة لاستقبال المتبرعين لبناء صالات الأفراح وبحث طلباتهم وفق القوانين واللوائح

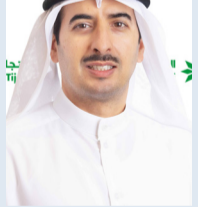
لبناء صالات أفراح بالمناطق، قالت وزيرة الشؤون: «نرحب بالمواطنين المتبرعين ونقدم لهم كل الدعم، ونعمل على تدليل العقبات أمامهم»، معلنة عن تشكيل لجنة خاصة لاستقبال المتبرعين وبحث طلباتهم وفق القوانين واللوائح المنظمة لهذا الشأن.

وشددت وزيرة الشؤون على استمرار الجهود لتطوير كل القطاعات التابعة للوزارة، لافتة إلى تطبيق إستراتيجية واضحة تقوم على تقديم أفضل الخدمات لجميع شرائح المجتمع، ومن ذلك صالات الأفراح التي تهم شريحة واسعة من المواطنين، ويجب تطوير خدماتها. ورداً على سؤال **القبس** حول المواطنين الراغبين في التبرع

في العدد

«التجاري» يحقق 157.2 مليون دينار أرباحاً في 2024.. بنمو 41%

أحمد الدعيح:



أرباح سنة 2024 الأعلى في تاريخ البنك

القائم بالأعمال الأوكراني لـ القبس:



الكويت سباقاً في الدفاع عن الحقوق المشروعة

مبارك عليكم الشهر

5 رمضان

الأربعاء 5 مارس 2025

الإسماك 4:41

العشاء	7:06
المغرب	5:50
العصر	3:20
الظهر	12:00
الشروق	6:10
الفجر	4:51

بلغت 1.66 مليار دينار مقارنة بـ 1.53 مليار في 2023

8% نمو أرباح البنوك الكويتية في 2024

- حققت نتائج قياسية رغم تسارع الاضطرابات الاقتصادية والجيوستراتيجية بالمنطقة والعالم
- «الوطني» و«بيتك» في الصدارة.. استحوذا على 72.4% من إجمالي أرباح القطاع
- نمو الإيرادات التشغيلية للبنوك التسعة بنسبة 9.6% في 2024 لتبلغ 4.1 مليارات دينار اقتصاد | ص08

القائم بالأعمال الأوكراني لـ القبس:

الكويت سباق في الدفاع عن الحقوق المشروعة

■ نثمن مساندتها لبلدنا وموقفها | لا نرفض السلام.. ونطالب بضمانات | ■ أميركا شريك أساسي في الداعم لقرارات الأمم المتحدة | لأمن أوكرانيا ووقف دائم للحرب | نضالنا دفاعاً عن أراضينا وحقوقنا

في السكري

أشاد القائم بأعمال سفارة أوكرانيا لدى البلاد ميكولا دجيدجورا بموقف الكويت ودعمها لبلاده في المحافل الدولية فضلاً عن تقديمها للمساعدات الإنسانية لنصرة الشعب الأوكراني، مؤكداً أن الكويت من الدول السباقة في دعم الدول المتضررة ومعالجة الأزمات. وقال دجيدجورا في تصريح لـ «القبس»: نحن ممتنون للولايات المتحدة والمملكة المتحدة وفرنسا والعديد من الدول الأخرى التي وقفت مع أوكرانيا وساعدت الشعب الأوكراني في الدفاع عن حقوقنا وتقديم الدعم الإنساني.

قال القائم بالأعمال في السفارة الأوكرانية: «نشكر الكويت الصديقة على الدعم الذي تلقيناه في الأمم المتحدة بعد الغزو الروسي الشامل بما في ذلك تأييد الكويت للقرارات الرئيسية للأمم المتحدة في هذا الخصوص وموقفها المبدئي في الاعتراف بسيادة أوكرانيا وسلامة أراضيها وتقديم المساعدات الإنسانية للشعب الأوكراني، مجدداً التأكيد أن الكويت سباقة في دعم الحقوق المشروعة».

السلام العادل

وأضاف «تنتقل أوكرانيا، أكثر من أي دولة أخرى، إلى أن تنتهي الحرب وبعم السلام، ولكن من أجل أن يتحقق السلام العادل والدائم، فإن من الضروري أن يتم تقديم ضمانات لأوكرانيا بأن الحرب لن تُستأنف بعد بضع سنوات».



ميكولا دجيدجورا

في القانون الأوكراني منذ عام 2010 وتواجد القاعدة العسكرية الروسية في القرم، فإن كل هذه الأمور لم تحم أوكرانيا من الغزو الروسي واسع النطاق». واسترسل بالقول «علاوة على ذلك، تخلت أوكرانيا عن أسلحتها النووية لروسيا مقابل ضمانات بشأن سيادة أوكرانيا وسلامة أراضيها».

وأوضح أنه قد تم تقديم هذه التلميحات من قبل

وأشار إلى أن أوكرانيا عقدت منذ احتلال روسيا لشبه جزيرة القرم، ولوغانسك، ودونيتسك سنة 2014 أكثر من 200 جولة من المفاوضات مع روسيا وتم التوصل إلى حوالي 20 اتفاقاً لوقف إطلاق النار، مشيراً إلى أنه على الرغم من هذه الجهود التي كانت تهدف إلى إرساء السلام، شنت روسيا في 24 فبراير 2022 غزواً واسع النطاق لأوكرانيا. وتابع «لقد تبنت الجمعية العامة للأمم المتحدة في سنة 2022 العديد من القرارات وبلغية الدول الأعضاء بما في ذلك الكويت وهي قرارات توضح ويشكل لا ليس فيه أن روسيا انتهكت ميثاق الأمم المتحدة والقانون الدولي بغزوها لأوكرانيا».

الغزو الروسي

وزاد بالقول «وعلى الرغم من الحياد الذي تم ترسيخه

«رصدت مخالفات محدودة.. منها غرف كيربي ومظلات»

البلدية: الأنشطة التجارية بجمعيات النفع العام في «العديلية» مرخصة

زكريا محمد

أكد رئيس المكتب الفني لوزير البلدية، المستشار فرحان العنزي، أن جميع مواقع جمعيات النفع العام في منطقة العديلية، تضم أنشطة تجارية مرخصة وفق اللوائح والنظم المرعية، مشيراً إلى أن المخالفات الموجودة في هذه المقار في شأن الأنشطة التجارية تنحصر بفتح شبكات لاستقبال طلبات خارجية، وخدمة طلبات السيارات، ومخالفات محدودة، متمثلة في غرف كيربي ومظلات، وتم توجيه إنذار مخالفة أنظمة البناء لها. وقال العنزي، في تقرير أطلعت عليه «القبس»، حول شكوى بعض أهالي منطقة العديلية بشأن الاستغلال التجاري لمقار جمعيات النفع العام ضمن المنطقة، فإن نائب المدير العام لشؤون قطاع التنظيم العمراني والمخطط الهيكلي، أفاد بأن فرع بلدية محافظة العاصمة قام بالكشف على مواقع مقار جمعيات النفع العام والهياكل الرياضية والمشروعات الصغيرة في منطقة العديلية، ومطابقة المخططات المعتمدة للمساكن الاستثمارية التجارية، وهي كالتالي:

- نادي كاظمة الرياضي: صدر للمقار عدد من رخص

البناء للمساكن التجارية الاستثمارية بموجب قرار المجلس البلدي، وأن المساحات الاستثمارية للأنشطة التجارية مطابقة للمخططات المعتمدة، وهناك عدد من المباني توجد بها مخالفات خارج حدود المبنى القائم، وذلك بسبب استحداث خدمة طلبات للسيارات، بجوار المبنى، واستحداث مظلة ملتصقة مباشرة بالمبنى ثابتة، مخصصة لجلسات الزبائن، وتم تحرير إنذار مخالفة أنظمة بناء.

- الاتحاد الكويتي لكرة القدم: لا توجد مساحات استثمارية (أنشطة تجارية)، يوجد تجاوز خارج حدود المبنى، عبارة عن مظلات سيارات وغرفة كيربي لا توجد لها رخص بصحة إقامتها، وتم تحرير إنذار مخالفة أنظمة بناء.

- رابطة الأدياء الكويتية: لا توجد مساحات استثمارية بها، توجد قاعات لملاعب بادل منها لكمة جزئياً، تمت إزالتها مسبقاً من قبل البلدية، كما توجد غرفتين من الكيربي في ساحات العقارات غير مرخصتين، وتم توجيه إنذار مخالفة أنظمة بناء.

- رابطة الأدياء الاجتماعيين الكويتية: هناك نشاط تجاري استثماري واحد فقط ضمن حدود المبنى القائم

للرابطة، عبارة عن معهد صحي، وهو مبنى مكون من دور أرضي وأول وسطح مطابق لرخصة البناء.

- رابطة الرعاية الإسلامية: صدرت للعقار رخصة هدم، تضمنت الرخصة شروطاً، منها لا مانع من الإبقاء على الطعم فقط لخدمة رواد الجمعية، وشريطة عدم فتح أبواب وشبابيك على الشارع، وعدم استغلال المبنى لأي أغراض تجارية أخرى، وتم تنفيذ رخصة الهدم مع إبقاء مبنى المطعم، وهو عبارة عن نشاط تجاري، وهو مخالف لرخصة البناء، بفتح شبكات لاستقبال طلبات عبر السيارات والبيع وعمل خدمة طلبات للسيارات، وتم توجيه إنذار مخالفة أنظمة بناء، علماً بأنه لا يوجد إلا نشاط تجاري واحد فقط، وباقي العقار أرض فضاء.

- حديقة الأبراج (حديقة العديلية): بعد الكشف تبين أنه لا يوجد أي نشاط أو استغلال تجاري ضمن الحديقة، لا توجد سوى مكاتب إدارية تابعة لموظفي الهيئة العامة للزراعة والثروة السمكية.

- مواقف السيارات بجانب حديقة العديلية، مواقع العربات المنقلة: بعد الكشف على الموقع خلف نادي كاظمة الرياضي، تبين وجود 6 سيارات فود ترك، منها 5 لديها ترخيص موقع، وسيارة ليس لديها ترخيص.

الكويت: نطالب بموقف دولي حازم لحماية الفلسطينيين

السلام العربية.

وأكد الرامزي على أهمية احترام سيادة السودان ووحدة أراضي السودان وضمن حوار سلمي يجمع جميع الأطراف، مشدداً على ضرورة تقديم الدعم الإنساني للشعب السوداني.



ناصر الرامزي

كما شدد الرامزي على ضرورة الحفاظ على وحدة الأراضي السورية واحترام سيادتها لتحقيق الاستقرار والحماية لمؤسساتها الوطنية ورفع العقوبات عنها. كما طالب بإدانة جميع خطابات الكراهية وحوادث حرق القرآن الكريم، مجدداً دعم الكويت لدور المفوض السامي لحقوق الإنسان في تعزيز وحماية حقوق الإنسان. وشدد الرامزي على التزام الكويت بحماية شأنها وتعزيز الالتزام بحقوق الإنسان وتعزيز الشراكة والتعاون البناء لضمان عالم أكثر عدلاً وانصافاً.

ويعزز حقوق الإنسان ورفض التسييس وازدواجية المعايير في التعامل مع جميع القضايا.

طلابت الكويت مجلس الأمم المتحدة لحقوق الإنسان والمجتمع الدولي باتخاذ موقف واضح وحازم إزاء انتهاكات الاحتلال الإسرائيلي الصارخة للقانون الدولي الإنساني وميثاق الأمم المتحدة، معربة

عن قلقها الشديد لما يحدث في الأراضي الفلسطينية المحتلة بمنع دخول المساعدات الإنسانية إلى قطاع غزة. جاء ذلك في كلمة وفد الكويت الدائم لدى الأمم المتحدة والمنظمات الدولية الأخرى والتي القاها المستشار ناصر الرامزي خلال مناقشة التقرير الشامل للمفوض الأممي السامي لحقوق الإنسان في إطار الجند الثاني من جدول أعمال الدورة 58 لمجلس الأمم المتحدة لحقوق الإنسان المنعقدة في جنيف.

و دعا الرامزي مجلس الأمم المتحدة لحقوق الإنسان لاتخاذ التدابير الفعالة واللائمة لضمان حماية الفلسطينيين ووقف هذه الانتهاكات فوراً وصولاً إلى إقامة الدولة الفلسطينية على حدود الرابع من يونيو عام 1967 وفقاً للقرارات الدولية ومبادرة

«الأشغال»:

معايير عالمية في صيانة الطرق..

وفرش طبقة أسفلتية بسماكة 5 سم



مواصلة أعمال الصيانة الجذرية لطرق عبدالله المبارك

استمراراً لأعمال الصيانة الجذرية للطرق الداخلية والخارجية، أعلنت وزير الأشغال العامة دخورة المشعان مواصلة أعمال الصيانة الجذرية للطرق في منطقة عبدالله المبارك ضمن عقود الصيانة الجديدة لأعمال الطرق السريعة والداخلية التي تشمل 18 ممارسة كبرى لصيانة الطرق في مختلف مناطق البلاد بالمحافظات الست.

وأكدت الاستمرار بتنفيذ مشاريع صيانة الطرق بكل المناطق مع الالتزام التام بضمان الجودة وتحقيق الأعمال الجذرية لأعمال الطرق، مبيّناً أن الأعمال عبارة عن فرش طبقة أسفلتية بسماكة 5 سم.

و دعا الموسوي، المواطنين والمقيمين إلى متابعة الإدارة العامة للمرور لمعرفة الإغلاقات القادمة، تجنباً للاختناقات المرورية.

إكسسوارات.. ذهب

غالباً ما تحرص المرأة في الكويت على تنسيق مشغولات ذهبية كالأساور والمضاعف والقلادات مع الدرايع الرمضانية، فقد أصبح عرفاً أن ترتدي الفتاة ذهباً في رمضان كونه الحللي الأكثر مناسبة بل إن محال الذهب أصبحت تعرض موديلات ذهب تراثية وقديمة لتتماشى مع ذائقة الفتيات في التوجه نحو التراث في رمضان.

موجة البرد..

غيرت الحسبة

رغم أن العديد من الفتيات قد جهزن أزياءهن لرمضان إلا أن موجة البرد الأخيرة التي شهدتها البلاد جعلتهن يقصدن الأسواق من جديد لشراء مزيد من الدرايع بأقمشة تناسب الأجواء الباردة.

درايع بموديلات

متشابهة

العديد من المشاغل والمصممين اتجهوا لتجهيز درايع متشابهة للكبار والصغار بموديلات متشابهة وذلك تلبية لرغبة العديد من النساء، في ارتداء دراعيات مشابهة لهن وليبتاعن، بينما الفتيات الصغيرات أيضاً أصبحن يرغبن في تقليد الأمهات والجيدات بارتداء الدرايع في رمضان.



أميرة بن طرف

لم تمنع تقلبات الطقس، النساء من تجهيز أزياء رمضان مبكراً، وخاصة «الدرايع» والأزياء التراثية، حيث تحرص النساء في الكويت على ارتداء الدرايع في شهر رمضان المبارك، سواء على وجبة الإفطار، أو طوال فترة اليوم، وبالأخص على وجبات وعزائم «الغفقات» التي تعد من أبرز مناسبات رمضان.

حيث بدأت النساء باقتناء الدرايع، والتردد على المعارض الرمضانية المعدة خصيصاً لهذا الغرض والتي تعرض الأزياء الرمضانية من أكثر من مصمم ومصممة، أو محال مختلفة، إلى جانب الأسواق الشعبية التي تتميز كذلك بعرض العديد من موديلات الدرايع.

ثوب مطرز

ورغم أن الدرايع النسائية شهدت تطوراً كبيراً من حيث نوعية الأقمشة والموديلات، والألوان، إلا أن الطابع التراثي يبقى غالباً عليها، بل أن فتيات كثيرات يتجهن نحو شراء «الثوب المطرز» فيما يمكن اعتباره اعترافاً بالتراث الكويتي.

وتختلف نوعية وموديل الدرايع من مناسبة لأخرى، فغالباً ما تكون الدرايع التي ترتديها الفتاة أو المرأة على وجبة الإفطار وفي منزلها تنقسم بالبساطة وعدم التكلف، بينما درايع الغفقات تكون ذات طابع أكثر رسمية ومشغولة بالتطريز والشبك وغيرها من أمور، بينما درايع مناسبة للقرىعان تكون مميزة وزاهية بألوان متنوعة.

أسعار متفاوتة

وتبدو الأسعار متفاوتة وفق محل الشراء، فغالباً ما تكون الأسعار أنسب



نوافذ توفيرها متفاوتة بين المصممين والأسواق الشعبية والمعارض الرمضانية

الأسعار متفاوتة

وفق التصميم

ومنفذ البيع

وفي متناول الجميع في بعض الأسواق، بينما تكون أعلى إذا كانت الدرايع من تصميم بعض الأسماء المعروفة في عالم أزياء الدرايع، وترتفع أكثر إذا كانت في بعض المعارض التي تقام خصيصاً لهذا الغرض، بينما توفر منصة استغرام، التي غالباً ما تعرض خلالها بعض المشاغل درايعها أسعاراً مختلفة تدرجاً من الأسعار المناسبة حتى المرتفعة.

وإلى جانب هذه النوافذ لاقتناء درايع رمضان، تتجه نساء كثيرات إلى تصميم وتجهيز درايعهن بأنفسهن عبر شراء الأقمشة، من الأسواق المخصصة لها كالبلاطات مثلاً، ثم التوجه للخياطين للخياطة، إلا أن هذه الطريقة تحتاج لأن تتملك المرأة وقتاً ونتجه للخياط باكراً فغالباً ينشغل الخياطون مع اقتراب الشهر الفضيل.

لبحث آخر مستجدات القضية الفلسطينية واتخاذ موقف عربي موحد لدعم حقوق الفلسطينيين

ممثل الأمير يترأس وفد الكويت في «قمة القاهرة»



ممثل الأمير مودعاً مبارك الحمود والمعوشي



سموه مغادراً إلى مصر، وفي وداعه فهد اليوسف



ممثل الأمير مصافحاً مستقبليه لدى وصوله إلى القاهرة

ويرافق ممثل الأمير وفد رسمي يضم كلاً من وزير الخارجية عبدالله الجيا وكبار المسؤولين بديوان سمو ولي العهد. وكان وزير الخارجية عبدالله الجيا قد ترأس أول من أمس (الاثنين) وفد الكويت المشارك في الاجتماع الوزاري التحضيري لمجلس جامعة الدول العربية على مستوى القمة في دورته غير العادية وذلك في مقر جامعة الدول بالقاهرة. وتناول الاجتماع مناقشة البنود المدرجة على جدول أعمال القمة العربية والمتعلقة ببحث آخر مستجدات القضية الفلسطينية واتخاذ موقف عربي موحد اتجاهاً دعم حقوق الشعب الفلسطيني وتمسكه بالبقاء على أرضه إلى جانب مجمل ما تشهده المنطقة من تطورات تمهيداً لرفعها إلى القادة.

وكان في وداع ممثل الأمير على أرض المطار لدى مغادرته البلاد رئيس مجلس الوزراء بالإنيابة وزير الداخلية الشيخ فهد اليوسف ورئيس الحرس الوطني الشيخ مبارك الحمود، ووزير شؤون الديوان الأميري الشيخ محمد عبدالله المبارك، ونائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدولة لشؤون مجلس الوزراء شريدة المعوشي.

وصول ممثل سمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد، سمو ولي العهد الشيخ صباح الخالد والوفد الرسمي المرافق لسموه، إلى القاهرة ظهر أمس (الثلاثاء) وذلك لترؤس وفد الكويت المشارك في القمة العربية غير العادية التي استضافتها العاصمة المصرية القاهرة وعقدت في العاصمة الإدارية. وكان في مقدمة استقبال سموه على أرض المطار

وزيرة الشؤون لـ القبس:

تحويل صالات الأفراح إلى «أملاك دولة» وتطوير خدماتها

- سحبها من المتبرعين بها تنفيذاً لقرار مجلس الوزراء
- إسناد إدارتها وصيانتها إلى وزارة «الشؤون»
- 68 صالة أفراح ومركز تنمية جاهزة للحجز تحت رقابة الوزارة وضوابطها

فيصل مطر

في حين أعلنت وزيرة الشؤون الاجتماعية وشؤون الأسرة والطفولة، د. أمثال الحويلة، عن خطة متكاملة لتطوير خدمات صالات الأفراح في المناطق، شددت على تحويلها من أملاك خاصة إلى أملاك دولة، ووضع آلية إدارتها وصيانتها بإشراف وزارة الشؤون. وقالت الحويلة، في تصريح لـ القبس: «إن سحب صالات الأفراح من المتبرعين بها، جاء تنفيذاً لقرار مجلس الوزراء بالموافقة على تحويل صالات الأفراح، التي تخول وزارة الشؤون إدارتها وصيانتها، من أملاك خاصة إلى أملاك دولة عامة تتبع الوزارة». وأكدت أن القرار يهدف إلى تحقيق خطة الوزارة في الاهتمام بإدارة وصيانة الصالات، والإشراف على ما تقدمه من خدمات بجودة عالية وبأسعار مناسبة، مما يعكس إيجاباً على المواطنين، ويعزز العدالة في تقديم الخدمات.



أمثال الحويلة

لجنة لاستقبال المتبرعين لبناء صالات الأفراح وبحث طلباتهم وفق القوانين واللوائح

ورداً على سؤال القبس حول المواطنين الراغبين في التبرع لبناء صالات أفراح بالمناطق، قالت وزيرة الشؤون: «نرحب بالمواطنين المتبرعين، ونقدم لهم كل الدعم، ونعمل على تذليل

العقبات أمامهم». وحول آلية التعامل مع المتبرعين لبناء صالات الأفراح، أكدت الحويلة دعمها المطلق للمتبرعين الراغبين في بناء صالات الأفراح، وتذليل جميع العقبات التي تقابلهم، والبدء في استقبالهم عن طريق لجنة خاصة تبحث الطلبات وفق اللوائح والضوابط القانونية.

جهوية الصالات

كما كشفت الحويلة عن جاهزية 68 صالة أفراح ومركز تنمية، موزعة على محافظات البلاد الست، للحجز تحت رقابة وزارة الشؤون وضوابطها. وأضافت أنه تم تجهيز دفعة جديدة من صالات الأفراح، بعد الانتهاء من أعمال الصيانة والترميم تدريجياً، لإدراجها في برنامج «دار المناسبات»، منها 24 صالة ومركزاً مدرجة ضمن برنامج «دار المناسبات» للحجز الإلكتروني.

وأوضحت أن هذه الخطوات تأتي في إطار التحول الرقمي لخدمات الوزارة تسهياً على المواطنين، بهدف تعجيل الدورة المستندية، وتغطية مناسباتهم الاجتماعية، وذلك ترجمة لتعليمات القيادة السياسية الرامية إلى تقديم أفضل الخدمات للمواطنين. وأكدت الحرص على تطبيق استراتيجيات واضحة، تقوم دعائمها على تقديم أفضل الخدمات لشرائح المجتمع كافة، وعلى رأسها صالات الأفراح، التي تهم شريحة عريضة من المواطنين.

جامعة الكويت: الدراسة حضورياً في جميع المقررات

أميرة بن طرف

أكد مجلس جامعة الكويت أن الدراسة في الجامعة حضورياً في جميع المقررات لطلبة البكالوريوس والدراسات العليا وفقاً للائحة نظام المقررات. ونص القرار، الذي حصلت القبس على نسخة منه، على جواز تحويل الشعب، التي تخللها الفترة من الساعة 5 - 7 مساءً، أو جزء منها، إلى التعليم عن بُعد خلال شهر رمضان المبارك، بناء على طلب أستاذ المقرر وموافقة القسم العلمي وعميد الكلية المعنيين، وذلك بعد التنسيق مع عميد القبول والتسجيل.

كما فوّض مجلس الجامعة مديرة الجامعة، د. دينا الميلم، بالموافقة على رأي أي من الكليات فيما تراه أكثر ملاءمة ومناسبا لطبيعة مقرراتها الدراسية خلال الفترة المشار إليها.

نائب وزير الخارجية بحث العلاقات وآخر المستجدات مع سفير الإمارات



نائب وزير الخارجية مستقبلاً النيايدي

استقبل نائب وزير الخارجية، السفير الشيخ جراح الجابر، أمس (الثلاثاء)، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى الكويت، د. مطر النيايدي، حيث تم بحث العلاقات الثنائية بين البلدين الشقيقين، وآخر المستجدات على الساحتين الإقليمية والدولية.

«صباح الأحمد للموهبة»:

برنامج لتأهيل الشباب ليصبحوا

مدرين معتمدين في التكنولوجيا



الديحاني: التسجيل مفتوح حتى 8 أبريل المقبل

أعلن مركز صباح الأحمد للموهبة والإبداع، عن فتح باب التسجيل في برنامج التلمذة للعام الثاني على التوالي بهدف تأهيل الشباب الكويتيين ليصبحوا مدرين معتمدين في مجالات التكنولوجيا والعلوم المتكاملة والتصنيع الرقمي. وقال المدير العام للمركز نذا الديحاني في تصريح صحفي أول من أمس (الاثنين)، إن البرنامج يستهدف طلبة الجامعات في السنن الثالثة والرابعة أو حديثي الخرج لعام 2025 إذ سيخضع المشاركون لتدريب مكثف يشمل ثلاث مراحل مختلفة. وأوضح الديحاني أن المرحلة الأولى تتضمن تدريب المدرين تليها مرحلة التدريب على رأس العمل بواقع 120 ساعة مدفوعة الأجر وصولاً إلى المرحلة الأخيرة المتكاملة في توقيع عقود الاستعانة مع المدرين الذين اجتازوا جميع المراحل بنجاح والتزاماً بالشروط والأحكام. وأشار إلى أن البرنامج يمنح المشاركين فرصة لاكتساب خبرة عملية في أحدث

التقنيات وأفضل أساليب التدريب. وأضاف «أن البرنامج لا يقتصر على إعداد مدرين فحسب بل يهدف إلى بناء جيل من الشباب القادرين على نقل المعرفة التقنية بطرق مبتكرة وتطوير بيئة تعليمية تواكب أحدث الاتجاهات العالمية في التدريب وخلق فرصة وظيفية واعدة في المجالات الفنية والهندسة». وأفاد الديحاني بأن التسجيل متاح حتى 8 أبريل 2025 على أن ينطلق البرنامج في مايو 2025 ويمكن للمهتمين التقديم عبر قنوات المركز الرسمية.

الروطين

Rawdatain

تعلن شركة تعبئة مياه الروطين (ش.م.ك مقفلة) عن حاجتها لعدد من الموظفين الكويتيين من حملة الشهادات الجامعية لشغل الوظائف التالية:

المسمى الوظيفي	المؤهلات المطلوبة	الشروط المطلوبة
رئيس قسم إدارة الأعمال	بكالوريوس إدارة أعمال تخصص محاسبة	إجادة اللغة العربية والإنجليزية (قراءة ومحادثة وكتابة)، خبرة لا تقل عن 5 سنوات، خبرة في أعمال التدقيق والرقابة المالية، خبرة في متابعة وتقييم مؤشرات الأداء الرئيسية، خبرة في مجال التدقيق الداخلي وتطوير نظم الرقابة الداخلية.
رئيس قسم التصنيع	بكالوريوس في الهندسة الميكانيكية	إجادة اللغة العربية والإنجليزية (قراءة ومحادثة وكتابة)، خبرة لا تقل عن 5 سنوات، خبرة في إعداد دراسات السوق وإعداد خطط العمل، خبرة في تحليل البيانات وإعداد التقارير ودراسات الجدوى.
مهندس صناعي	هندسة صناعية	إجادة اللغة العربية والإنجليزية (قراءة ومحادثة وكتابة)، خبرة في تحليل البيانات وإعداد التقارير والدراسات، يفضل الحاصلين على ماجستير في أحد التخصصات المتعلقة في مجال العمل.

شروط عامة: اجتياز المقابلة الشخصية واستيفاء الشروط اللازمة للتعيين وفقاً للأنظمة المعمول بها في الشركة وعندما يقع الاختيار على أكثر من مرشح تكون المقابلة وفقاً للاتى: 1- الحاصل على تقدير 90% فأعلى للمؤهل. 2- الأقدم في الحصول على المؤهل. 3- الأكبر سناً. 4- يقدم المترشح على الأعبز.

فعل الراغبين لشغل الوظيفة الحضور شخصياً إلى مقر الشركة خلال موعد أقصاه 15 يوم من تاريخ نشر الإعلان، مصطحبين معهم مصورفات التعيين التالية: 1- السيرة الذاتية - 2. الشهادة الدراسية - 3. شهادة الأمالة (إن وجدت) - 4. شهادات الخبرة - 5. شهادة من التامينات الاجتماعية - 6. صورة البطاقة المدنية - 7. صورة جواز السفر - 8. صورة شهادة الجنسية - 9. صورة شهادة الميلاد. إلى مقر الشركة: الشرق - شارع خالد بن الوليد - بناية شاكر الكاظمي رقم 9 - ميزانين - إدارة شؤون الموظفين. من الأحد إلى الخميس من الساعة 10:00 صباحاً حتى الساعة 2:30 ظهراً خلال 15 لاً يوم من تاريخ الإعلان

مواعيد استقبال دواوين رمضان

الديوان	موعد الاستقبال	العنوان
المصديق		
أبناء المغفور له بإذن الله تعالى المرحوم الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح	السبت والأحد 8 و9 رمضان بعد صلاة التراويح	قصر دار بمامة
الزهاء		
ديوان دار جابر	اليوم الرابع بعد صلاة التراويح	ق1 ، مقابل مستشفى جابر
ديوانية فؤاد بوعركي	الإثنين من كل أسبوع بعد صلاة التراويح	ق8 ، ش800، مقابل مدرسة طاح الدين الثانوية للبنين
ديوان محمد حمد الهاجري وإخوانه	كل ثلاثاء بعد التراويح	ق2 ، ش217 ، م14
ديوان فيصل محمد الطرارة	الأربعاء بعد صلاة التراويح	ق5، ش513، م2ا
ديوان أبناء محمد مشعان العتيبي	كل احد بعد صلاة التراويح	الزهاء- ق1- ش101 منزل53
ضاحية عبدالله السالم		
ديوان المرحوم عبد الرحمن محمد البحر	اعتباراً من اليوم الثالث يومياً بعد صلاة العشاء	ضاحية عبدالله السالم
ديوان بورسلي	الإثنين والثلاثاء 3 و4ه رمضان بعد صلاة التراويح وبوم الإثنين بعد عيد الفطر المبارك	ق1، شارع نصف اليوسف، النصف، م43
ديوان المرحوم عيسى أحمد العجيل	كل يوم أربعاء من بعد صلاة التراويح	ق3، شارع أحمد الغانم، ج33، م10
ديوان الفليح	كل أحد، بعد صلاة العشاء	ق2، شارع صنعاء، م10
ديوان الفريح	الأحد 9 و9 و16 رمضان بعد صلاة العشاء	ق1، ش17، م4
ديوان بدر وناصر محمد السابر	يومياً بعد صلاة العشاء	ق3، شارع عبد الوهاب الفارس
ديوان الدغيشم	2 و3 و4 رمضان بعد صلاة التراويح، وكل يوم أحد	ضاحية عبد الله السالم
ديوان الهارون	كل يوم أحد بعد صلاة العشاء	ضاحية عبد الله السالم
ديوان المرحوم دغيشم محمد الدغيشم	كل يوم أحد بعد التراويح	ق3، شارع عبد ارحاب الفارس، م20
ديوان أبناء ناصر عبدالمحسن السعيد	الثلاثاء والأربعاء 4 و5 رمضان، وكل ثلاثاء بعد التراويح	ق1، شارع نصف اليوسف، قسيمة38
ديوان بوخمسين	5و4 رمضان وكل اثنين بعد صلاة العشاء	ضاحية عبدالله السالم
ديوان سيد عبدالوهاب الرفاعي	كل إثنين بعد صلاة العشاء	ق1، ش16، م16
ديوان بهمن	الإثنين والثلاثاء والأربعاء 3 و4 و5 مارس وكل أربعاء من كل أسبوع	ش أحمد الغانم، ق3، ج33، مبنى 7، الدائري الثاني مقابل النزهة
ديوان بدر جاسم البرجس	كل يوم ثلاثاء بعد صلاة التراويح مباشرة	ق3
ديوان عبدالوهاب عبدالعزيز العثمان	يومياً بعد صلاة التراويح	ق1، شارع نصف يوسف النصف، مبنى 59
ديوان أبناء المرحوم علي سريع التويمي	كل ثلاثاء بعد صلاة التراويح	ق9، ش2، ج3، م57
ديوان الهاجري	كل ثلاثاء بعد التراويح	ق3، شارع أحمد الغانم، م10
ديوان الجوعان	الأربعاء من كل أسبوع بعد العشاء	ق3، شارع عبداللطيف سليمان العثمان
ديوان محمد الصراف	يومياً بعد صلاة العشاء	ق1، شارع نصف اليوسف، م54
ديوان الذيب	الأربعاء 5 رمضان، بعد صلاة التراويح	ق1، ش صنعاء، م2ا، مقابل مسجد فاطمة
ديوان ابناء المرحوم خالد شافي الدوسري	يومياً بعد صلاة التراويح	ق4، ش12

الششاهبية

الشيخ حمد جابر العلي الصباح	كل ثلاثاء، بعد صلاة العشاء	ديوان الشامية
ديوان بودي	4و5 رمضان	ق6 ، قسيمة23
ديوان عبدالمحسن أحمد الدويسان	السبت 8 رمضان، وكل سبت بعد صلاة العشاء	ق1 ، ش2، م45
ديوان الجار الله الخرافي	الإثنين 10 مارس بعد صلاة التراويح، وكل إثنين	ق8
ديوان الذكير	الثلاثاء من الأسبوع الثاني من رمضان، بعد صلاة التراويح	الشامية، ق8، ش48

الدسامة

ديوان آل معرفي	من 1 رمضان إلى 18 رمضان يومياً، وبعدها كل يوم ثلاثاء من كل أسبوع، من بعد صلاة العشاء وحتى 11 مساء	ق4 ، شارع الاستقلال، مبنى1
ديوان مكي حسين الجمعة	طيلة الشهر الفضيل	ق4، ش40، م3، على شارع الاستقلال
ديوان دار معرفي	الأربعاء 5 رمضان وكل أربعاء	ق1، شارع الردعان، م1
ديوان العبدالرزاق	أول أربعة أيام من شهر رمضان وكل يوم ثلاثاء	ق5 ، شارع امرؤ القيس، م72
ديوان المرحوم كاظم حبيب بوشهري	كل إثنين وخميس بعد العشاء	ق2 ، ش22، م6
ديوان زيد الكاظمي	1 و2 و3 و4 و5 و6 و9 رمضان وكل ثلاثاء بعد الساعة 8 مساء	الدسمة
ديوان د. طارق عاشور الصباغ	3/11 و3/18 يوم الثلاثاء، بعد صلاة العشاء	ق6، شارع حمود الرقبة، م13
ديوان الوزان	الأحد 9 رمضان وكل أحد	ق5، شارع حمود الرقبة، م16
ديوان إسماعيل الجازف	الإثنين 10 مارس، الساعة 9:30	ق4، ش43، م16

الدردبية

ديوان المصف	من اليوم الاول إلى السابع، وكل يوم ثلاثاء، بعد صلاة العشاء	الدعية
ديوان المرحوم مقر السودان	1و2و3و4و5 رمضان بعد صلاة التراويح، وكل ثلاثاء،	ق3، ش32، م4
ديوان الناهض	الإثنين والثلاثاء من الأسبوع الأول بعد التراويح، ثم كل ثلاثاء من كل أسبوع بعد التراويح	ق4 ، ش45 ، م5
ديوان أبناء المرحوم الشيخ فهد المالك الصباح	الأحد 9 رمضان بعد التراويح	ديوان الدعية
ديوان وليد محمد البهبهاني وإخوانه وأولاده	يوم الثلاثاء 3/11 بعد صلاة العشاء	ق3، ش40، م25
ديوان العباير	يوم الأحد من الأسبوع الثاني بعد صلاة التراويح	ق1، ش18، م2، مقابل شاع القاهرة
ديوان الأستاذ	أول 15 ليلة من رمضان	ق4، مقابل مسجد البحارنة
ديوان العمر	يومياً خلال الأيام العشرة الأولى، بعد صلاة التراويح	ق4، شارع حمزة، م23، بجانب السفارة الكندية

الشموب

قصر الشعب	3 و4 من رمضان بعد صلاة العشاء	
ديوان دار العثمان	3 و10 مارس بعد صلاة التراويح	ق4 ، ش40، م26
ديوان العرادي	كل أحد بعد العشاء (من تأمي أسبوع من شهر رمضان المبارك)	ق5، ش57، م5
ديوان القطان	الأحد 9 مارس بعد العشاء وكل أحد	ق5 ، ش57 ، م10
ديوان عبدالرحمن يوسف الرومي	الأيام العشر الأولى بعد صلاة التراويح	شارع عبدالله الرومي
ديوان أبناء المرحوم إبراهيم حسين معرفي	كل يوم أحد بعد صلاة العشاء	ق5، شارع الصنامة، م4
ديوان جوهر حيات	كل أحد، بعد صلاة العشاء	ق5، شارع الصنامة، قسيمة35
ديوان اللوغاني	كل يوم ثلاثاء بعد صلاة التراويح	ق4، شارع عبدالله سعد اللوغاني

الكباشكان

ديوان بوقعاز	الإثنين 10 رمضان، وكل إثنين، بعد التراويح	ق6، شارع عبدالحميد الصانع
ديوان القطامي	الثلاثاء والأربعاء والخميس 4 و5 و6 رمضان بعد صلاة التراويح، وكل يوم ثلاثاء بعد التراويح ما عدا العشر الأواخر	على الدائري الثالث، ق7، ش73، قسيمة96
ديوان النمش	يوم الأحد 9 رمضان ويوم الأحد 16 رمضان	ق2، شارع زيد صالح النمش، م4
ديوان بوقريص	كل يوم ثلاثاء من كل أسبوع بعد صلاة التراويح	ق1، ش11، م2، مقابل فرع جمعية كيفان ومسجد العليان
ديوان الزاحم	5 رمضان وكل يوم أحد من كل أسبوع، بعد العشاء	ق3، ش30، منزل19
ديوان دار الزنكي	كل أحد بعد صلاة التراويح	ق3، شارع علي السمحان، م5
ديوان المغفور له عبد الرزاق عبد الحميد المانع	كل يوم إثنين بعد صلاة التراويح	ق5، شارع عبد الحميد الصانع
ديوان السعيد	الأربعاء 12 مارس، بعد التراويح	ق1، ش10، م16، مقابل ثانوية كيفان
ديوان بن زيد	الأحد والإثنين 9 و10 رمضان وكل أحد، بعد صلاة التراويح	ق7، ش25، م2
ديوان العبدالكريم	يومياً بعد صلاة العشاء	ق7، ش70، م6

الديوان	موعد الاستقبال	العنوان
ديوان الزايد العبيد	الثلاثاء 4 رمضان بعد صلاة العشاء	ق1 ، ش10 ، م40، مقابل ثانوية كيفان للبنين
ديوان المنيس	كل يوم أحد، بعد صلاة التراويح	ق5، ش58، م22 مقابل نادي الكويت الرياضي
ديوان الدكتور يعقوب عبدالمحسن المانع	5 رمضان وكل يوم أربعاء فيما عدا العشر الأواخر بعد التراويح حتى الساعة 10.30	ق7 ، شارع عبدالحميد الصانع
الممنورة		
ديوان السلطان السالم	يوم الاحد بعد صلاة العشاء	ق2، شارع يوسف الغنيم ، جادة 20، م7
ديوان النقي	يوم الأحد 9 رمضان وكل أحد بعد التراويح	ق1، مقابل مسجد العثمان
ديوان القطان، حسين وفيصل القطان	الأحد 3 /9 بعد صلاة العشاء	ق1، شارع جاسم الوزان، م3
ديوان الرفاعي	كل يوم أحد بعد صلاة التراويح وحتى العاشرة والنصف مساء	ق2، ش26، م20
ديوان أبناء المرحوم جعفر جاسم عبدالرحيم	يوم الأربعاء 5 مارس بعد صلاة التراويح	ق2، ش21، م16
ديوان أبناء المرحوم جاسم محمد علي الوزان	كل أحد بعد صلاة العشاء	ق1، ش11، م13
ديوان حسين محمد علي مقدس	يوم الخميس بعد صلاة العشاء	ق1، ش10، م40

السدبية

ديوان البحر	الخميس 6 رمضان والأحد 9 رمضان بعد التراويح وكل يوم أحد أسبوعياً	ق4، ش45، م1ا، مقابل النزهة، طريق المغرب السريع
ديوان حمد المطر	الثلاثاء 4 مارس بعد صلاة التراويح	ق6، ش68، م10
ديوان العريضان	كل اثنين بعد التراويح لمدة ثلاثة أسابيع	ق3، ش31، م10، مقابل شاع القاهرة
ديوان الدعيج	الثلاثاء 4 مارس، وكل ثلاثاء	ق8، شارع عبد العزيز الدعيج

الفياحاء

ديوان النوخذة عبد اللطيف بن عيسى	السبت والأحد 8 و9 رمضان، وكل أحد	الفيحاء
ديوان الثويني	السبت والأحد من الأسبوع الثاني ويوم الأحد من الأسبوعين الثالث والرابع	ق3، شارع الزهراء، م2
ديوان أبناء عبدالرحمن الحسينان	كل اثنين بعد صلاة التراويح	ق7، شارع بلال بن رباح، م12، مقابل المسجد
ديوان الفلاح	كل إثنين بعد التراويح	ق8، ش89، م1
ديوان فؤاد سعود العقيل	كل ثلاثاء بعد التراويح	ق2، ش62، م3، مقابل مركز شباب الفيحاء
ديوان أبناء المرحوم أحمد بن ناصر	الأحد 9 مارس بعد صلاة العشاء	ق9، ش91، م19
ديوان العتيقي	4 و5 و6 رمضان وكل ثلاثاء	ق1
ديوان التركيت	الثلاثاء بعد التراويح	ق1، شارع عبدالعزيز المرزني
ديوان الوقيان	الأحد والإثنين 9و10ا رمضان، وكل يوم إثنين، بعد صلاة التراويح	ق3، ش35، م1

سلوى

دار سلوى	الخميس 6 رمضان بعد صلاة العشاء	سلوى
ديوان الخشان	كل ثلاثاء، بعد صلاة التراويح	ق10، ش4، م15
ديوان الدكتور أحمد محمد العبيان	3/4، كل ثلاثاء بعد صلاة التراويح	ق2، ش5، م11

المرمبية

ديوان الرميضي	كل يوم إثنين بعد صلاة التراويح	ق7، ش74، م37، مقابل دوار الجوازات
ديوان أسد العلي	الثلاثاء 4 مارس	ق12، شارع ناصر المبارك، م83
ديوان محمود غلوم	الإثنين من الساعة 8 إلى الساعة 11 مساء	ق8، شارع أسامة بن زيد، م84، م22
ديوان الأشوك	يومياً في رمضان بعد العشاء وكل يوم أحد بعد رمضان	ق12، شارع ناصر مبارك، م4،

البيدع

ديوان الفهد	الإثنين والثلاثاء والأربعاء 3 و4 و5 رمضان بعد التراويح، وكل أربعاء بدءا من الأسبوع الثاني	البيدع، شارع التعاون
ديوان عبدالله بن ناصر	الأحد 9 رمضان	ق13، ش7، م92

السمالية

ديوان أبناء المرحوم حزام الأذينة	الثلاثاء من كل أسبوع ما عدا العشر الأواخر	ق5، ش5، م14
---	---	-------------

الشويخ

ديوان الدكتور مصطفى يعقوب بهبهاني	كل ثلاثاء بعد صلاة العشاء	قطعة 5، ش50، م4
ديوان عبدالله الاحمد السعيط	كل إثنين بعد صلاة التراويح	ق4، شارع عبدالعزيز الفليح، م19
ديوان أبناء خالد صالح الغنيم	ابتداء من اليوم الثاني ولمدة ثلاثة أيام بعد صلاة العشاء على أن يعاد الاستقبال كل يوم أحد بعد صلاة العشاء	الشويخ الجنوبي
ديوان المرحوم يوسف الحميضي	كل إثنين من الساعة 8 مساء وحتى 10 مساء	الشويخ السكني بمقابل الشامية ، ق2
ديوان النفيسي	يومياً بعد صلاة التراويح	الشويخ الجنوبي
ديوان المرحوم فيصل سعود الزبن	كل أربعاء بعد صلاة العشاء	الشويخ
ديوان برجس حمود البرجس	يومياً بعد صلاة العشاء في رمضان	الشويخ الجنوبي
ديوان القناعات	يومياً بعد صلاة العشاء	الشويخ

العديلية

ديوان العوفان	الاثنين 10 رمضان بعد التراويح وحتى الساعة 11.30 مساء وكالمعتاد كل يوم اثنين	ق2، شارع عبدالله النوري، م26
ديوان الميلم	يوم الإثنين ويوم الجمعة بعد العشاء وحتى 1030 مساء	ق2، مقابل جامع الميلم
ديوان آل النوري	كل إثنين من يوم الجمعة 7 مارس إلى يوم الإثنين 10 مارس	ق2، ش23، م23، شارع عبد الله النوري
ديوان يوسف بن عيسى القناعي	من 10 وحتى 13 رمضان، بعد صلاة العشاء	العديلية
ديوان الميلم	كل يوم بعد صلاة التراويح	ق1، شارع عبدالعزيز الراشد
ديوان العون	الثلاثاء بعد صلاة التراويح مباشرة	ق3، شارع الرائد
ديوان عبدالعزيز عبدالمحسن الراشد	أول يوم والإثنين والثلاثاء والأربعاء ثم كل إثنين	ق1
ديوان سامي أحمد المنيس	الأربعاء، 12 رمضان، بعد صلاة العشاء	ق2، ش22، م1
ديوان النوخذة حسين عبدالرحمن العسوسي	كل ثلاثاء وأربعاء، بعد صلاة العشاء	ق3، شارع عيسى عبدالرحمن العسوسي، ج33، م23
ديوان الفضالة	كل ثلاثاء من شهر رمضان بعد صلاة التراويح	العديلية
ديوان الفهد	كل ثلاثاء بعد التراويح	شارع سامي المنيس مقابل نادي كاظمة
ديوان العصر	4 رمضان بعد صلاة التراويح	ق2، شارع عبدالله النوري، مقابل الدائري الرابع
ديوان التويجري	ابتداء من يوم الإثنين، بعد صلاة العشاء وحتى الساعة 11	ق1، شارع عبدالعزيز الراشد
ديوان عبدالوهاب حسين القرطاس	كل يوم ثلاثاء بعد التراويح	ق3، شارع العسوسي، م15

الخنالدية

ديوان الشايح	يوم الأربعاء 2025/3/5، بعد صلاة التراويح	مقابل مسجد عبدالله بن علوان
ديوان الجلال	الأربعاء بعد صلاة التراويح	ق3 شارع الزبداني، ديوان رقم 24
ديوان عائلة الخليفة	كل أربعاء بعد صلاة العشاء	ق1، شارع حضرموت، م6
ديوان النخيلان	الأربعاء بعد صلاة التراويح	ق4، ش41، م1ا مقابل مسجد معاذ بن جبل
ديوان السرحان	5 و12 و19 مارس - أول وثاني وثالث أربعاء من رمضان	ق3، شارع سالم بن علي بوقعاز
ديوان أبناء المرحوم جاسم محمد البرجس	كل يوم أربعاء بعد صلاة التراويح مباشرة	ق3
ديوان الحسينان	كل أربعاء بعد التراويح	ق4، ش40، م7
ديوان الغملاس	الثلاثاء والأربعاء 4 و5 مارس بعد التراويح	ق3، شارع عبدالله الخلف السعيد
ديوان علي خليل الراشد	الثلاثاء 4 رمضان، بعد التراويح	ق2، شارع سالم بوقعاز، م15
ديوان عبدالله المنيع	كل أحد بعد صلاة التراويح	ق1، شارع حضرموت، م8

تنشر **القبس** مواعيد الدواوين بجميع مناطق البلاد في شهر رمضان المبارك، ويمكن لأصحاب الدواوين إرسال مواعيدهم عبر إرسال البيانات على رقم الواتس أب **66257535**.

مواعيد استقبال دواوين رمضان

العنوان	موعد الاستقبال	الديوان
الجزيرة		
التسيم، ق، 1، مقابل قسائم التسيم	كل أربعاء بعد صلاة العشاء	ديوان الدكتور فهد الوردان
الجهراء القديمة ق 2 ش 9 ح 1 م 27	طيلة شهر رمضان بعد التراويح	ديوان فيصل عبدالله اللافى
الجهراء	3 و 5 و 9 رمضان، وكل يوم إثنين من رمضان بعد التراويح	ديوان فلاح مبارك الحجرف
تيماء، ق 6، ش 1، م 244	الإثنين من كل أسبوع	ديوان المرحوم عياد السميحان العجرف
الجزيرة		
الحابرية	الثلاثاء 4 و 11 و 18 و 25 و 31 و 3 رمضان، بعد صلاة العشاء	ديوان الشيخ دعيج وفيصل خليفة المالك الصباح
ق، 11، ش 8، م 7	الثلاثاء الساعة 10 مساء	ديوان ملا عبدالكريم الجزاف
غزاة		
ق، 1، مقابل دوار الأمم المتحدة	الأحد بعد صلاة التراويح	ديوان إدريس
قطعة 1، شارع 101، منزل 37	كل أحد بعد صلاة التراويح	ديوان خالد عيسى الحشاش
المصليات		
ق، 3، مقابل مدرسة صفية	يوم الأحد 9 رمضان	ديوان أبناء المرحوم علي شعبان بوشعيب
القرين		
ق، 3، ش 33، م 62	الثلاثاء 4 / 3	ديوان ناصر أحمد الردهان
القرين، ق، 4، ش 24 م 37	كل أحد بعد صلاة العشاء	ديوان الدمخي
مدينة جابر الأحمـد		
ق، 5، ش 430، م 128	كل يوم ثلاثاء بعد التراويح	ديوان القعيط
ق، 2، شارع مطلق بوظهير، م 19	كل ثلاثاء الساعة 9 مساءً	ديوان علي حمود الفاضل
قرطبة		
ق، 2، مقابل شارع دمشق	الإثنين 10 رمضان من الساعة 8 إلى الساعة 11 مساءً	الشيخ عبدالله سالم العلي الصباح والشيخ مبارك سالم العلي الصباح وأبناؤهما
ق، 2، ش 7، م 28	السبت والأحد 8 و 9 رمضان، من الساعة الثامنة مساءً	ديوان أبل
ق، 2، شارع دمشق الرئيسي قرب مسجد المعهد الديني	يوم الأربعاء من كل أسبوع بعد التراويح	ديوان البسام
المصليات		
ق، 3، ش 12، م 2	بعد المغرب يومياً	ديوان الطليحي عايد ناصر ومدبغ
هدية		
ق، 2، الشارع الأول، م 222	كل أربعاء من رمضان	ديوان المرحوم ناصر البذاخ
مدينة سعد العبدالله		
ق، 1، ش 121، م 9	كل أربعاء بعد صلاة العشاء	ديوان د. سعد عقاب الجنفاوي
خيطان		
ق، 10، ش 1، م 22	يومياً بعد صلاة التراويح	ديوانية أبناء المرحوم خلف هضبان العتيبي
بنيدالية		
شارع الشريف، خلف مستشفى السلام	السبت والأحد 8 و 9 مارس من الساعة 8:30 إلى 10:30 مساءً	ديوان الأربش
العرازية		
ق، 2، الشارع الرئيسي، م 1	يومياً بعد صلاة التراويح	ديوان حسين الذياب الراجحي

العنوان	موعد الاستقبال	الديوان
المنزهة		
ق، 3، شارع عبد الرحمن الفارس، م 36	6 و 7 من رمضان بعد صلاة العشاء وكل يوم أحد من كل أسبوع	ديوان الصالح
ق 3 تقاطع شارع عبد الرحمن الفارس (المنزهة سابقاً) وشارع القطامي، م 49	كل سبت بعد صلاة التراويح وحتى الساعة الحادية عشرة ما عدا العشر الأواخر	ديوان الدليجان
المنزهة	الثلاثاء والأربعاء 4 ، 5 مارس، وكل ثلاثاء بعد صلاة التراويح	ديوان الشيخ علي الجسار
ق 2 شارع دمشق قسيمة 31	الإثنين والثلاثاء 3 و 4 مارس 2025 وكل يوم إثنين، بعد صلاة العشاء وحتى الساعة 10 مساءً	ديوان الباطين
ق، 3، ش 31، م 30	كل يوم إثنين، بعد التراويح	ديوان الهندي
ق، 1، شارع محمد الحميضي، م 1	الإثنين والثلاثاء 3 و 4 رمضان وكل يوم إثنين، بعد التراويح	ديوان الشويب
ق، 1، شارع عبد الرحمن الفارس، م 25	كل يوم إثنين بعد صلاة العشاء	ديوان إسماعيل علي دشتي
المنزهة	الأربعاء والخميس 5 و 6 رمضان، بعد صلاة التراويح	ديوان المرحوم ناصر إبراهيم الصقبي
الروض		
ق، 3 ، ش 38، م 8	الأحد من كل أسبوع، اعتباراً من التاسع من رمضان بعد صلاة التراويح	ديوان سامي ذياب التميمي
ق، 2، م 20، 53	كل ثلاثاء بعد صلاة التراويح	ديوان المير
ق، 5، شارع مشاري الروضان	كل اثنين بعد صلاة العشاء	ديوان الشارخ
ق، 3، شارع شهاب أحمد البحر، م 25	الثلاثاء 4/3/2025	ديوان بن سلامة
ق، 4 ، شارع أبو موسى الأشعري، م 6	يوم الثلاثاء 11 رمضان	ديوان العامر
ق، 2، ش 26، م 28	كل أربعاء بعد الساعة 8 مساءً	ديوان الحيدر
ق 5	الاثنين 10 و 17 من رمضان بعد صلاة التراويح	ديوان العبدالجليل
ق، 2، ش 26، م 15	كل جمعة بعد التراويح	ديوان عبدالله المرشد الطوالة
ق، 3، ش 39	الأحد 9 رمضان، بعد صلاة التراويح مباشرة	ديوان الشايح
الروضه	الثلاثاء الاول من رمضان وكل ثلاثاء بعد صلاة التراويح	ديوان العجيل
ق، 1، ش 16، م 13	كل ثلاثاء بعد صلاة العشاء	ديوان الخشاب
ق، 3، ش 30، م 24، مدخل الديوان من الدائري الرابع	الأحد 9 رمضان، بعد صلاة التراويح	ديوان الياسين
ق، 1، شارع هشام بن عبد الملك رقم 22، م 4	كل إثنين بعد العشاء	ديوان العبد الجادر
ق، 4، ش 40، م 4	كل ثلاثاء بعد التراويح	محمد براك التركي المليفي
ق، 4، مقابل المنزهة	كل يوم إثنين بعد صلاة التراويح	ديوان الياسين
البيروك		
البيروك	كل يوم أحد بعد التراويح	ديوان الزامل
ق 1 ، جادة 1، شارع صالح العبدلي، م 35	الثلاثاء 4 رمضان و كل ثلاثاء بعد صلاة العشاء	ديوان الفوزان
البيروك	الأحد 9 رمضان، وكل أحد من كل أسبوع، بعد صلاة العشاء	ديوان الشهاب
ق، 2، ش 3، م 4	كل ثلاثاء بعد التراويح	ديوان السريع
ق، 1، شارع صالح العبدلي، م 6	كل يوم أحد بعد صلاة التراويح	ديوان صالح العبدلي
ق، 2، ش 3، ج 3، م 10	الثلاثاء من الأسبوع الثاني والثالث، 11/3 و 18/3، بعد التراويح	ديوان العبيد
ق، 3، شارع أحمد يوسف الناقب	الثلاثاء 4 رمضان وكل ثلاثاء بعد التراويح	ديوان آل الناقب
ق، 1، شارع صالح العبدلي، ج 1، م 6	كل أحد بعد التراويح	ديوان صالح العبدلي
ق، 4، ش 3، ج 1، م 11	الأحد بعد صلاة التراويح	ديوان الزيش
شارع الخليج		
شارع الخليج	كل يوم أحد أسبوعياً	ديوان الملا
شارع الخليج	1 و 2 و 3 و 4 من رمضان، وكل أحد بعد الترويح	ديوان الروضان
أشبيلية		
ق، 1، ش 132، م 7	الثلاثاء 4 رمضان وكل يوم ثلاثاء، بعد التراويح	فهد علي الشعلة واخواته
ق، 4، خلف مستوصف إشيلية	كل ثلاثاء بعد التراويح	ديوان مطلق فهد الضويحي
صباح النمامر		
ق 4 ، شارع عائشة أم المؤمنين	كل يوم ثلاثاء بعد صلاة التراويح	ديوان المرحوم د . علي فهد السويجي
ق، 3 ، ش 21 ، م 47	يومياً بعد صلاة التراويح	ديوان منيف مشعل الزامل الديحاني
مشرف		
غرب مشرف، ق 3 ، ش 316، فيلا 2	كل يوم أربعاء بعد صلاة العشاء	ديوان الشطي
ق 1 ، ش 7، ج 1، م 3	الثلاثاء 11 رمضان بعد صلاة التراويح	ديوان المضحى
ق، 3، ش 6، م 25	السبت بعد صلاة العشاء	ديوان د . جعفر العريان
ق 6 ، ش 7، م 35	كل جمعة بعد صلاة التراويح	ديوانية ابراهيم عبدالعزيز الناشي
غرب مشرف، ق 1، شارع مبارك بورسلي، منزل 21	كل أربعاء بعد صلاة العشاء	ديوان آل خريبط
مشرف (مبارك العبدالله)، ق 2، ش 202، م 23	كل إثنين بعد صلاة العشاء	ديوان سعد البوص
السيرة		
ق 5 ، شارع حمد الرومي	الثلاثاء من الأسبوع الأول والثاني والثالث	ديوان الهاشل
ق، 6، شارع طارق بن زياد رقم 126	الثلاثاء الساعة 8 مساءً	ديوان شيخان الفارسي
ق، 2، ش 5، م 20	كل ثلاثاء بعد صلاة التراويح	ديوان الرجيب
ق، 5، مقابل الدائري الرابع، م 23	كل يوم بعد صلاة العشاء	ديوان مشاري عبدالله الدخيل
ق 4 ، الشارع الأول، م 12	الأربعاء 12 رمضان - بعد صلاة العشاء	ديوان عادل يوسف الزواوي
القديديل		
الطريق الساحلي	ثاني يوم وحتى اليوم الخامس، وكل اثنين من كل أسبوع، بعد صلاة التراويح	ديوان الدبوس
ق 10، شارع الساحلي، م 14	1 - 4 من رمضان وكل اثنين بعد صلاة التراويح	ديوان العجيل
المنطاس		
رقم 12، ق 4، ش 17	يوم الإثنين بعد صلاة التراويح	ديوان القبدي
أبو ظبية		
ق، 2، امتداد شارع الغوص	يومياً بعد صلاة التراويح	ديوان فهاد محمد الفهاد الهاجري وإخوانه
الدوس		
ق، 5، ش 11، م 48	يومياً بعد التراويح	ديوان المرحوم شافي غازي بن وسيم الديحاني
ق، 5، ش 1، ج 9، م 14	كل يوم بعد صلاة التراويح	ديوان فهيد المفران
ق 1، ش 1، ج 9، م 3، على طريق الشيخ زايد	الأربعاء 5 رمضان وكل أربعاء بعد التراويح	ديوان هادي خلف سليمان العنزي
المنيرة		
ق 2 ، الشارع الأول	يومياً بعد صلاة التراويح	ديوان العلاج
أبو حنيفة		
ق 11 ، ش 60	الثلاثاء 11 / 3 بعد صلاة التراويح	ديوان جعفر
المصباحية		
ق 4 ، شارع الغوص	يومياً بعد صلاة التراويح	ديوان راشد مهدي الشميلان
الأنس		
ق 9 ، ش 15، ديوان 239	من بعد صلاة العصر إلى الساعة 12 منتصف الليل	ديوان آل البصيلي
الرايلية		
ق 1 ، ش 33 ، م 5	يومياً بعد صلاة التراويح	ديوان أبناء نايف مشعل الزامل الديحاني
ق، 4، ش 9، م 35	كل أربعاء بعد صلاة العشاء	ديوان أبناء محمد هليل العتيبي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ انْفِرْ بِالْمُهَيَّبَةِ اجْعَلْ إِلَى بَرِّيٍّ إِذَا لَقِيَ أَهْرَافًا وَمِنْ جَانِبِ

مَدِينَةِ اللَّهِ الْعِزَّةِ

القبس

تتقدم

بخالص العزاء وصادق المواساة من

آل الغانم الكرام

لوفاة فقيدتهم المغفور لها بإذن الله تعالى

لولوه أحمد محمد الجبر الغانم

سائلين الله العلي القدير أن يتغمد الفقيدة بواسع رحمته ويسكنها فسيح جناته ويلهم أهلها وذويها الصبر والسلوان

إِنَّ اللَّهَ وَأَنَا الْبَرُّ وَالْجَعُونَ

القبس لايت

استشارية أمراض الغدد والسكري في معهد دسمان د. إباء العزيري:

6 توصيات لممارسة الرياضة .. خلال رمضان

■ **التمرين قبل الإفطار لا يسبب خطر هبوط السكر لغير المصاب ولديه سكر دم منتظم**

■ **أبحاث دسمان تؤكد أمان ممارسة المصابين بالسكري 1 للتمارين الهوائية (الكارديو) أثناء الصيام**

■ **لخسارة الوزن ينصح بالرياضة مع غذاء صحي سرعته أقل من حاجة الجسم**

هل شدة الرياضة.. تسرع خسارة الوزن؟

بينت دراسة نشرت مجلة البيولوجي أن الذين يتمرنون كثيراً لا يحرقون سعرات حرارية أكبر، حيث يتوقف حرق الجسم للسعرات الحرارية بعد حد معين ما يعطي دلالات على أن التغذية وليس الرياضة هي المفتاح لخسارة الوزن. حيث أظهرت النتائج أن معدل السعرات الحرارية التي حرقها جسم من مارسوا رياضة ذات شدة معتدلة (متوسطة الكثافة) كان أكثر بقليل (200 سعرة حرارية بالمعدل)، مقارنة بمن لم يمارس أي رياضة. والمقصود بالرياضة المعتدلة هو المشي السريع أو ركوب الدراجة أو تمارين الأيروبيك لمدة نصف ساعة إلى ساعة فقط فيما وجد أن ممارسة رياضة شديدة لم ترافقها زيادة كبيرة في حرق السعرات الحرارية. كما بيّنت الدراسة أن من لديهم كمية دهون أكبر لم تحرق أجسامهم كمية أكبر من السعرات الحرارية عند أداء التمارين الرياضية، حيث تشابه مستوى الحرق مع أقرانهم ممن لديهم كمية دهون أقل. وذلك يحض الاعتقاد الخطأ بأن من لديهم كمية دهون أكبر يحرقون سعرات حرارية أكثر عند ممارسة الرياضة.

وعلى دهمران بونترز الأستاذ من جامعة سيتي في نيويورك قائلاً: «ممارسة الرياضة المعتدلة جزء من خطة فقدان الوزن والحفاظ على الوزن بعد ذلك، لكن يجب أن يرافقها اتباع حمية مناسبة وإلا فلن تحصل أي خسارة في الوزن». فالجسم يصل إلى مرحلة الاستقرار بعد فترة من ممارسة مجهود بدني. وإذا زاد نشاطك فسيحاول جسمك أن يتأقلم مع ذلك من خلال تقليل صرف الطاقة وتخزين السعرات الحرارية.

وهذا يفسر شكوى البعض من صعوبة نزول الوزن بالرغم من ممارستهم لرياضة شديدة. لذا، تبقى النصيحة المثالية لخسارة الوزن هي ممارسة الرياضة المناسبة مع تناول تغذية صحية تكون سرعتها الحرارية أقل، بشكل غير مبالغ فيه، مما يحتاجه جسمك. فلو كان جسمك يحتاج إلى 1500 سعرة حرارية ينصح بتناول 1200 سعرة حرارية في اليوم، وليس أقل من ذلك، حتى لا تحفز نظام تأقلم الجسم وتخزين الدهون.»



د. خلود البارون

من المهم أن يستمر النشاط البدني وممارسة الرياضة خلال شهر رمضان، فلا يتخذ الصيام كعذر للخمول والكسل. فالنشاط البدني ليس مهماً لخسارة الوزن وتحسين شكل الجسم فقط، بل له فوائد تخدم جميع الجوانب الصحية البدنية والنفسية وتعزز اللياقة والقوة البدنية.

بيّنت الدكتورة د. إباء العزيري، استشارية أمراض الغدد والسكري ورئيسة القطاع الطبي في معهد دسمان الذي أنشأته مؤسسة الكويت للتقدم العملي أن فترة الصيام تمثل تحديات للحفاظ على النشاط البدني المنتظم بسبب التغيرات في أنماط الأكل والنوم. وقالت موضحة: «الحفاظ على النشاط البدني خلال شهر رمضان مفيد جداً للصحة العامة. فالأبحاث الحديثة تثبت التأثير الإيجابي للتمارين المنتظمة ذات الشدة المتوسطة أثناء الصيام.

ومن الخطأ الاعتقاد بأن التمرين قبل الإفطار يزيد خطر انخفاض نسبة السكر في الدم إذا كان الشخص غير مصاب بالسكر (معدل سكر الدم ضمن النطاق الطبيعي).

ومع ذلك، فالتمرين بعد الإفطار يعتبر الخيار الأفضل لأنه يساعد على حرق السعرات الحرارية الفائضة وتنظيم ارتفاع السكر التابع للوجبة.»

توصيات لممارسة الرياضة

أوردت د. إباء التوصيات المدعمة بالأبحاث والدلائل العلمية للنشاط البدني خلال شهر رمضان، التي جاءت كما يلي:

1- توقيت التمرين

بعد التوقيت من أهم جوانب ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان. وأفضل الأوقات لممارسة النشاط البدني إما قبل السحور أو بعد الإفطار. مع الانتباه للتوصيات التالية:

- **التمرين قبل السحور:** الجسم خلال هذه الفترة لا يزال رطباً ولديه طاقة (من وجبة الغدقة ووجبة الإفطار). وبعد ممارسة الرياضة، يمكن أن يتناول الشخص وجبة خفيفة (السحور) غنية بالبروتين والألياف، مع ذلك، فمن الأفضل ممارسة رياضة ذات شدة منخفضة إلى معتدلة لتجنب الجفاف والتعب طوال فترة الصيام.
- **التمرين بعد الإفطار:** يُنصح بالانتظار لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل بعد الإفطار للسماح بالهضم السليم. كما ينصح بممارسة التمرينات المتوسطة إلى الشديدة حتى يتخلص الجسم من فائض السعرات الحرارية ويبدأ في حرق الدهون وبناء العضلات.

2- أنواع التمارين الرياضية

خلال شهر رمضان، من الضروري اختيار النوع المناسب من التمارين الرياضية لتجنب الإجهاد والجفاف. وعادة ما يوصى بممارسة أنشطة ذات كثافة منخفضة إلى متوسطة، مثل:

- **المشي:** طريقة بسيطة وفعالة لتنشيط الدورة الدموية وتقوية المفاصل والعضلات من دون إجهاد الجسم كثيراً.
- **اليوغا والتمدد:** تساعد هذه الأنشطة في الحفاظ على المرونة وتقليل التوتر.
- **تمارين القوة:** وتشمل تمارين تعتمد على حمل الأثقال الخفيفة أو استخدام الأربطة أو حمل ثقل الجسم فقط. فهي مفيدة جداً للحفاظ على كتلة العضلات من دون إرهاق الجسم.
- **ركوب الدراجة:** يعتبر نشاطاً منخفض التأثير إن تم بوتيرة معتدلة

5- نماذج عملية

● **التخطيط المسبق:** حدد مواعيد تمارينك حول أوقات الصيام والصلاة لضمان حصولك على طاقة وترطيب كافيين. وتذكر أن صلاة التراويح تعتبر جزءاً من النشاط البدني والمشى إلى المسجد سيضيف أيضاً إلى الخطوات اليومية.

● **استمع إلى جسديك:** انتبه إلى شعور جسديك واضبط شدة التمرين وفقاً لذلك. فإذا شعرت بالدوار أو الغثيان أو التعب المفرط، توقف عن ممارسة الرياضة واسترح.

● **حافظ على البرودة:** مارس الرياضة في بيئة باردة ومكيفة الهواء لمنع ارتفاع درجة الحرارة والتعرق المفرط.

● **المشاركة مع الأصدقاء:** ممارسة الرياضة مع صديق أو أحد أفراد الأسرة يمكن أن توفر الدافع وتجعل النشاط أكثر متعة.

6- استشر متخصصاً

إذا كانت لديك أي مخاوف صحية أو كنت جديداً في ممارسة الرياضة، فاستشر اختصاصي رعاية صحية (كاختصاصي تغذية أو مدرب معتمد) قبل البدء.

3- مرضى السكر

ليس هناك شك بأن ممارسة الرياضة تساعد على تنظيم وإتزان معدل سكر الدم. إلا أن الكثير من مرضى السكري، خاصة من النوع الأول، يخشون ممارسة الرياضة خلال شهر رمضان. وقد أظهرت نتائج الأبحاث الحديثة لفريق العمل في دسمان إمكانية ممارسة المصابين بالسكري من النوع الأول التمارين الهوائية (الأيروبيك أو الكارديو) الأكثر كثافة. حيث تم إجراء مزيج من التمارين الهوائية ذات الكثافة المتوسطة إلى العالية وتمارين القوة قبل أو بعد الإفطار. ولم يجد الباحثون زيادة في خطر انخفاض نسبة السكر في الدم (نوبة الهبوط) خلال أي وقت من التمرين. إلا أن التمرين بعد الإفطار ساهم في تقليل الوقت الذي يستمر فيه ارتفاع نسبة السكر في الدم، ما يجعله أكثر فائدة للصحة. لذا، ينصح المرضى بممارسة الرياضة بعد الإفطار كوسيلة لتقليل الارتفاع في سكر الدم التابع للإفطار.

4- توصيات للترطيب والتغذية

الحفاظ على رطوبة الجسم أمر بالغ الأهمية، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية. ومن الضروري شرب الكثير من الماء بين الإفطار والسحور لتحديد السوائل المفقودة خلال اليوم. كما يجب شرب جرعات من الماء (ربع إلى نصف كأس) قبل وبعد كل تمرين رياضي. ويُنصح بتناول وجبة خفيفة بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة لتعويض ما فقده الجسم من ماء ودهون وبروتين. لذا، لا بد من تغذية الجسم (بخاصة العضلات)، فيُنصح بتناول وجبة خفيفة تحتوي على مصدر للكربوهيدرات المعقدة والبروتينات والدهون الصحية.

الشهر الفضيل فرصة للتدريب على التحكم بالشهية وفقدان الوزن والتوقف عن التدخين

6 فئات من مرضى السكري.. يمنع عليهم الصيام

كيف تعالج النوبة؟

ان شعرت بأعراض هبوط السكر أو اكتشفت انخفاض معدل سكر الدم، فمن الخطأ ان تناول الكثير من السكريات، لأن ذلك سيؤدي إلى الإصابة بنوبة ارتفاع شديد في السكر. ولكن ما يجب عمله هو اتباع الخطوات التالية:

- تناول 15 غراماً من الكربوهيدرات السريعة الامتصاص مثل ربع كأس أو 125 ملل من العصير أو ملعقة عسل.
- شرب جرعة من الماء والانتظار لمدة 15 دقيقة ثم فحص سكر الدم بالجهاز المنزلي.
- إذا ظهر أن معدل السكر لا يزال منخفضاً، فيجب إعادة الخطوات السابقة (1-2)
- إذا ظهر بأن سكر الدم رجع إلى المعدل الطبيعي، فتناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات معقدة ومصدر للبروتين مثل شريحة توست اسمر مع لبنة أو جبنة، فذلك سيحافظ للحفاظ على معدل سكر الدم المطلوب.

ارتفاع السكر خطر أيضاً

حول مخاطر ارتفاع مستوى السكر في الدم، شرحت د. كاسترو قائلة: «ارتفاع نسبة السكر في الدم أمر يجب مراقبته وتجنبه. فهو السبب في الاصابة بالمضاعفات على المدى الطويل والتدهور في صحة الاوعية الدموية والكلية والعين والقلب وغيرها. لذا، من المهم ان يتحدث المصاب مع معالجه حول الاقتراحات المتعلقة بالأطعمة والمشروبات والتمارين الرياضية المحددة خلال شهر رمضان وان يراقب استجابة جسمه لها. كما يجب عليه ان يكون مستعداً لتعديل جرعات الدواء بحسب مواقع الحاجة. والأهم من ذلك، أن يكون مستعداً لوقف الصيام والإفطار فوراً وأخذ العلاج فوراً إذا شعر بأعراض الارتفاع الحاد أو لم ينخفض سكر الدم بالرغم من النشاط البدني.»



علامات هبوط السكر

تنصح د. ريجينا كاسترو، استشارية الغدد الصماء في «مايو كلينيك»، روتشستر، مينيسوتا كل مريض سكر يخطط للصيام خلال شهر رمضان بمراقبة نسبة السكر في الدم عن كثب.

كما يجب زيادة تثقيف كل من هم حوله بعلامات انخفاض نسبة السكر في الدم.

وتشمل العلامات الأولية لهبوط السكر ما يلي: عدم انتظام ضربات القلب أو تسارعها، التعب الشديد، شحوب الجلد، الارتعاش، القلق المفرط والتنهيج العصبي، التعرق، الجوع الشديد، الشعور بوخز أو خدر في الشفتين أو اللسان أو الخد، بالإضافة إلى الشعور بتشويش فكري واحتمال الإغماء.

■ **على المريض مراقبة سكر الدم طوال اليوم.. والإفطار فوراً عند الحاجة**

■ **من الخطأ تناول الكثير من السكريات إذا شعرت بأعراض هبوط السكر**

■ **المصابون بمرض الكلى أو بمضاعفات الأوعية الدموية لا يجوز لهم الصيام**

د. خلود البارون

يوفر الصيام خلال شهر رمضان فوائد روحية وصحية واجتماعية، وهو فرصة أيضاً للتدريب على أسلوب حياة أفضل من حيث التحكم بالشهية وفقدان الوزن والتوقف عن العادات غير الصحية مثل التدخين. ومع ذلك، يواجه مرضى السكري ومقدمو الرعاية الصحية تحديات خلال شهر رمضان.

ووفقاً إلى ما ذكرته فدرالية السكري العالمية (IDF) فالصيام يسبب تغيراً مفاجئاً في نمط الحياة المعتاد (تغيرات في أوقات الوجبات والنظام الغذائي وفي جداول النوم وأنماط النشاط البدني). وبالنسبة لمرضى السكري، فهم بحاجة إلى معرفة إن كان الصيام آمناً لصحتهم، وكيفية إدارتهم للمرض والتكيف مع الصيام. فالصيام يعرض بعضهم لمخاطر المضاعفات الصحية الناتجة عن السكري من جانب وعن الجفاف وتغيرات نمط الحياة والطعام من جانب آخر.

المستفيدون والممنوعون من الصيام

- 1- المصاب بمرض السكري من النوع الأول
 - 2- المصاب بمرض السكري من النوع الثاني مع ضعف التحكم في نسبة السكر في الدم أو يتضمن علاجهم حقن الأنسولين
 - 3- الإصابة حديثاً بنوبة انخفاض حاد في سكر الدم أو الحمض الكيتوني السكري
 - 4- تاريخ من انخفاض متكرر في سكر الدم أو عدم الوعي بانخفاض سكر الدم
 - 5- المصابون بمرض الكلى أو القلب أو مضاعفات الأوعية الدموية
 - 6- الحامل المصابة بمرض السكري
- تنصح هذه الحالات بعدم الصيام، ولكن «الفدرالية» تعلم بأن بعض المرضى يصومون بالرغم من ذلك، لذا ننصحهم بالصراحة مع معالجهم وفريق الرعاية الصحية للحصول على الإرشادات المناسبة حول إدارة مرض السكري وتعديل الأدوية أو جرعات الأنسولين أثناء الصيام.

أسلوب التغذية

شدت التوصيات الطبية على ضرورة وعي المصاب بالسكر بأن أسلوب التغذية له دور أساسي في علاج مرض السكر. وأكدت إرشادات الفدرالية على أن يزداد التركيز على تثقيف المرضى بأن خطة علاجهم لا تعتمد على الأدوية فقط والتغذية، بل وعلى التعامل مع كل جانب في حياتهم. ووفقاً إلى ما ذكرته «على مريض السكر أن يعي بأنه المسؤول عن ادارة مرضه بشكل مباشر وأن ذلك لا يشمل تناول له للخلطة الدوائية بل التعامل الصحي مع كل جانب في حياته.»

لذا، يجب أن يكون المريض أكثر وعياً بنوعية الأطعمة التي يتناولها والتأثيرات الناتجة عنها: مثل: السعرات الحرارية، والكربوهيدرات الكلية، والألياف، والدهون، والملح والسكر. فكل عنصر من هذه العناصر يمكن أن يؤثر في مستويات السكر في الدم.

تناول الأطعمة الدسمة والمقلية والإفراط في الحلويات.. من أبرز الأسباب

كيف نتجنب عسر الهضم بعد الإفطار في رمضان؟

يعاني بعض الأشخاص من التخمة بعد الإفطار في رمضان، نتيجة تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة، بعد ساعات طويلة من الصيام، مما يؤدي إلى الشعور بالامتلاء وعسر الهضم. وتزداد احتمالية حدوث التخمة بسبب عوامل مثل: تناول الأطعمة الدسمة والمقلية، والأكل بسرعة دون مضغه جيداً، إضافة إلى الإفراط في تناول الحلوى والمشروبات السكرية.

ولتجنب هذه المشكلة، ينصح خبراء، باتباع نظام غذائي متدرج يساعد على تهيئة المعدة، بعد ساعات الصيام الطويلة. ويكون ذلك من خلال تقسيم وجبتي الإفطار والسحور إلى 4 وجبات متوزعة على فترات، مما يساهم في تحسين عملية الهضم وتقليل الشعور بالتخمة.

1- الوجبة التمهيديّة

نصح تقرير نشرته «الشرق الأوسط»، بأن يبدأ الصائم وجبته الأولى مباشرة بعد أذان المغرب، لتخفيف حدة الجوع، وتجنب الإفراط في تناول الطعام، وذلك من خلال تناول مشروب سكري لتعويض الطاقة، وحساء دافئ لتهيئة المعدة. ويختلف اختيار المشروب السكري حسب الفئة العمرية، حيث يُفضل لكبار السن تناول مشروبات مثل الكركديه، أو قمر الدين. لمن لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم، بينما يمكن للشباب وصغار السن تناول مشروب التمر أو الخشاف بالمكسرات، لما يوفره من سكريات طبيعية وعناصر غذائية مفيدة.

أما الحساء الدافئ، فيُنصح كبار السن بتناول شوربة الدجاج، أو اللحم، أو الخضراوات، نظراً لسهولة هضمها وفوائدها الغذائية، بينما يمكن للشباب، والذين لا يعانون أمراضاً مزمنة - مثل السكري أو السمنة - تناول حساء أكثر كثافة، مثل الحساء الممزوج بالكرامة، لتوفير طاقة إضافية وتعزيز الشعور بالشبع.



■ **يوصي الخبراء بتقسيم وجبتي الإفطار والسحور إلى 4 وجبات متوزعة على فترات**
■ **لتجنب العطش بعد السحور ينصح بالتقليل من الكافيين والملح والتوابل بعد الإفطار**

شرب كثير من الكافيين قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف

نصائح للحفاظ على رطوبة جسمك

قد يغفل كثير من الأشخاص الأهمية الكبيرة للحفاظ على رطوبة الجسم خلال ساعات الإفطار في شهر رمضان، لدعم صحة الجسم وتعزيز مستويات الطاقة به خلال الصيام.

ونقلت شبكة «سي إن إن» عن نظيمة قريشي، اختصاصية التغذية المسجلة في تورونتو، والمؤلفة المشاركة لكتاب «دليل رمضان الصحي»، قولها: «إن الخطأ الذي يرتكبه كثير من الناس في شهر رمضان هو عدم شرب كمية كافية من الماء، مما قد يؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي والجفاف وعدم الشعور بالراحة».

ومن جهته، قال الدكتور مايكل بيرسكين، طبيب أمراض الشيخوخة والطب الباطني في جامعة «نيويورك لانغون هيلث»، إن الجفاف إذا استمر لفترة طويلة يمكن أن يسبب ضرراً حقيقياً. وأشار إلى أن «الجفاف قد يسبب شعوراً بالدوار والتهيج والتعب والصداق والخمول. وإذا كنت تعاني مرضاً قلوبياً خفيفاً، فقد يؤدي الجفاف إلى زيادة معدل ضربات قلبك، وقد يؤدي ذلك إلى نوبة قلبية حادة أو سكتة دماغية»، وفقاً لـ«الشرق الأوسط».

◀ صحة الكلى

ومن ناحيتها، أكدت الدكتورة لى نزال، اختصاصية أمراض الكلى والأستاذة المساعدة في كلية «غروسمان» للطب بجامعة نيويورك، أن صحة الكلى أيضاً ترتبط ارتباطاً وثيقاً باستهلاك المياه، مشيرة إلى أن نقص المياه الكافية بمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى انخفاض وظائف الكلى.

◀ الإكثار من شرب الماء

ينصح الخبراء بشرب أكبر كمية ممكنة من الماء قبل الصيام. وتقول لى نزال إنه «بمجرد أن يكسر الناس صيامهم بعد غروب الشمس، يجب عليهم الاستمرار في شرب الماء طوال الليل». وأضافت: «لا ينبغي لهم الشرب فقط عندما يشعرون بالعطش. يجب عليهم شرب السوائل بشكل عام طوال وقت الإفطار». وتنصح قريشي الناس بشرب كمية الماء نفسها في أيام الصيام كما يفعلون في يوم عادي.

وقال بيرسكين إن كبار السن عموماً لا يشربون كمية كافية من الماء، وبعضهم لا يفعل ذلك لأنهم قد يفقدون شعورهم بالعطش قليلاً. لذا، من المهم أكثر أن يشربوا مزيداً من الماء خلال شهر رمضان.

■ **عدم شرب كمية كافية من الماء قد يؤدي إلى مشكلات بالجهاز الهضمي**

■ **ينصح بالتنوع في تناول السوائل وعدم الحصول عليها من الماء فقط**

■ **نقص المياه الكافية بمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى انخفاض وظائف الكلى**

◀ كن مبدعاً في تناول السوائل

ينصح الخبراء بالتنوع في تناول السوائل خلال ساعات الإفطار، وعدم الحصول عليها من الماء فقط.

وقالت قريشي: «يمكنك تناول الفواكه والخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل البطيخ والخيار والحماضيات». لكنها أكدت أن هذا لا يعني أن يستبدل الأشخاص بالماء هذه الأطعمة؛ بل أن يتناولوها جنباً إلى جنب مع الماء. كما اقترحت قريشي بعض التعديلات على الماء لكسر الملل، مثل عصر القليل من الليمون عليه، أو إضافة شرائح الليمون أو النعناع إليه.

◀ قلل من الكافيين

قد يؤدي شرب كثير من الكافيين إلى الإصابة بالجفاف. فالكافيين مدر للبول، مما يعني أنه يتسبب في إخراج الكلى مزيداً من الصوديوم والماء من الجسم عن طريق البول. وإذا لم يشرب الشخص كثيراً من الماء والسوائل لتعويض ذلك، فقد يصاب بالجفاف.

2- الوجبة الثانية

وبعد الإفطار التمهيدي بنصف ساعة، يُنصح بتناول الوجبة الثانية، وهي وجبة الإفطار الرئيسية، التي يجب أن تتكون من 3 عناصر أساسية، هي: مصدر للطاقة من المشويات مثل الخبز، أو الأرز، أو المعجنات، ومصدر للبروتين وفق المنح، مثل اللحوم، والدواجن، أو الأسماك، والبيض، إلى جانب طبق سلطة خضراء متنوع، يحتوي على 5 ألوان مختلفة من الخضراوات، لضمان الحصول على الفيتامينات والمعادن الضرورية.

3- الوجبة الثالثة

أما الوجبة الثالثة، وفق التقرير فهي وجبة خفيفة بين الإفطار والسحور، وتتكون من فاكهة طازجة، أو بالتناوب يومياً بين الفاكهة وقطعة صغيرة من الحلوى الشرقية لكبار السن، مع إمكانية تناول كميات أكبر للشباب.

4- الوجبة الرابعة

بالنسبة للوجبة الرابعة، فهي وجبة السحور التي يُفضل تناولها قبل الفجر بفترة قصيرة، مع التركيز على الأطعمة التي تمنح الشعور بالشبع لفترة طويلة. ويُعدّ الفول خياراً مثالياً لغناه بالبروتين والألياف، كما يُنصح بتناول الألبان المتخمرة، مثل الزبادي والرائب، لدورها في تحسين الهضم. ولتجنب الشعور بالعطش بعد السحور، ينصح بالتقليل قدر الإمكان من الكافيين (القهوة والسكافيه)، والملح، والتوابل، والمخللات، بعد الإفطار.

التمر.. كنز غذائي ذو فوائد متعددة

نور نور الدين

التمر أكثر بكثير من مجرد حلوى لذيذة، فهي ذات قيمة غذائية عالية. وتحظى بشعبية كبيرة خلال شهر رمضان بشكل خاص، حيث توفر مصدرًا سريعًا وطبيعيًا للطاقة بعد يوم طويل من دون طعام أو شراب. كما أن محتواها الغني بالفibra يجعلها حليفًا قيمًا لصحتنا.

وتناول موقع docteurs allo عددا من فوائد التمر أبرزها:

1- **مصدر طبيعي للطاقة:** يُعدّ التمر مصدرًا ممتازاً للطاقة، حيث يحتوي على حوالي 280 سعرة حرارية لكل 100 غرام، ويحتوي على 64.7 غراماً من الكربوهيدرات لكل 100 غرام، معظمها على شكل سكريات سريعة، مما يجعله مثالياً لتعزيز مستويات الطاقة خلال اليوم أو لممارسي الرياضة. وعلى الرغم من أن التمر غني بالسعرات الحرارية، إلا أنه يتميز بكونه وجبة خفيفة مثبته للشهية. يمكن أن تحل بسهولة محل المنتجات الحلوة الصناعية المليئة بالاحماض الدهنية المتحللة والغنية بالسكر. ولكن لا يجب الإفراط في تناولها. لذا ينصح بتناول ما لا يزيد على 20 - 35 غراماً من التمر يومياً، أي حوالي 3 أو 4 تمرات محففة.

2- **غني بالألياف لعملية هضم مثلى:** يشتهر التمر باحتوائه على نسبة عالية من الألياف، حيث يحتوي على 7.3 غرامات لكل 100 غرام، وهذا الغني يساعد على الهضم ويسرع عملية العبور المعوي، ويساعد على مكافحة مشاكل الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والإمساك.

3- **يحتوي على المعادن الأساسية:** التمر غني بالمعادن الأساسية للجسم، فهو يحتوي على المغنيسيوم والحديد والبوتاسيوم والكالسيوم، مما يجعل هذه الفاكهة مثالية للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم أو الراغبين في زيادة كمية المعادن التي يتناولونها.

4- **مضاد للأكسدة:** التمر غني أيضاً بمضادات الأكسدة، وخاصة الغلافونويدات والكاروتينات التي تساعد على مكافحة الإجهاد التأكسدي وشيخوخة الخلايا. وبالتالي تساهم في الوقاية من الأمراض المختلفة.

5- **أهمية التمر للحوامل:** كشفت دراسة نشرت في عام 2011 في مجلة أمراض النساء والولادة أن الاستهلاك المنتظم للتمر في نهاية الحمل يمكن أن يسهل الولادة من خلال تعزيز تمدد عنق الرحم وتقليل الحاجة إلى التدخلات الطبية. وأخيراً، يمكن أن يكون لدمج التمر في نظام الغذائي عدد من الفوائد الصحية، من توفير الطاقة وتحسين عملية الهضم إلى الحماية من شيخوخة الخلايا.

المجلة الأمريكية للتغذية السريرية:

الصيام.. يحارب الشيخوخة ويجعل الجسم أكثر صحة

د. خلود البارون

نشرت المجلة الأمريكية للتغذية السريرية مؤخراً، نتائج دراسة أظهرت أن صيام شهر رمضان يقترن بفوائد ايجابية متعددة تفوق فوائد روتين الصيام المتقطع الذي يمارسه الكثير من محبي الصحة، حيث قيم الباحثون تأثيرات صيام رمضان على العمليات الحيوية والتنميط الغذائي وصحة الجسم ككل، وضمت الدراسة 72 مشاركا قدموا الدم قبل وخلال وبعد صيام رمضان مع قياس علاماتهم الحيوية.

وكشفت نتائج تحاليلهم أن صيام شهر كامل (شهر رمضان) يساهم بشكل كبير في خفض عوامل الخطر (مثل معدل الدهون وسكر الدم التجسسي وواسمات الأورام والمركبات الالتهابية)، مما يؤدي بدوره إلى خفض مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة ومضاعفاتها، وأيضاً أمراض سرطان الرئة والقولون والمستقيم والبدني، لذا، خلص الباحثون إلى استنتاج أن حرمنا من الجسم من الطعام (أو الصيام) بلا شك يساهم في تحقيق صحة أفضل.



■ **يساهم بشكل كبير في خفض مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة ومضاعفاتها**

■ **عدم تناول الطعام من 10 - 14 ساعة يومياً مفيد لفقدان الوزن**

◀ هل صيام رمضان يختلف عن الصيام المتقطع؟

روتين الصيام أو التوقف عن تناول الطعام لساعات طويلة لعدة أيام ليس بممارسة جديدة أو تقتصر على دين معين، فقد مارستها البشر منذ القدم لأسباب متعددة بما فيها الأسباب الصحية.

ومن الورد أن ينصح الأطباء مرضاهم بالصيام (التوقف عن تناول الطعام لساعات طويلة تصل إلى يوم كامل) لعلاج بعض الأمراض والتعامل مع حالات صحية مثل التهاب البنكرياس والتهاب الأمعاء وحالات عصبية وحتى لبعض الأورام. ومؤخراً كشفت عدة تقارير صحية توجه الكثيرين خلال السنوات السابقة إلى اتباع روتين الصيام المتقطع (التوقف عن تناول الطعام من 10 - 14 ساعة يومياً) واعتباره طريقة صحية للتغذية ترتبط بتأثيرات صحية ايجابية تشمل فقدان الوزن وفوائد اللياقة البدنية ومحاربة أعراض الشيخوخة وإطالة العمر.

ونظراً إلى زخم الدراسات التي تناولت روتين الصيام المتقطع، فالدلائل على فوائده مثبته. إلا أن الأبحاث حول التأثيرات الصحية لصيام شهر رمضان (الصيام الديني للمسلمين) لا تزال متواضعة، حيث يرتبط هذا النوع من الصيام بممارسات لا تقتصر على تقييد تناول الطعام بوقت الليل فقط بل وعلى سلوكيات روحانية متعددة تشمل التأمل والصلاة ونشاط التواصل الاجتماعي لدى المسلمين.

لذا، فنتائج الدراسة الحديثة لم تعتمد على فوائد صيام رمضان على خسارة الوزن واللياقة البدنية بل وشملت التغيرات التي تحدث في بيولوجيا الجسم.

◀ التغيرات الأيضية

وفي الدراسة قام الباحثون بمقارنة قراءات الرتين المغناطيسي النووي من عينات الدم المقدمة قبل وبعد الصيام، مما يسمح بمقارنة فردية للتغيرات الأيضية الناشئة عن الصيام. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام قراءات الأيض لحساب درجات المخاطر للأمراض المزمنة الشائعة، بما في ذلك السرطانات وأمراض القلب والأيض. وكشفت النتائج بأن الصائمين فقدوا بالمعدل 1.7 كغم من تركيب الدهون في الجسم (ما يشكل 1.1% من دهون الجسم) حتى لو لم ينزل وزنهم الكلي. كما لوحظت تغيرات ايجابية في 14 مستقبلاً (علامة حيوية ايضية) بشكل كبير، تشمل العوامل الالتهابية وحمض اامينيا ومعدل السكر التجسسي والاجسام الكيتونية والدهون الثلاثية والبروتينات الدهنية.

◀ الصيام يقي من السرطانات

وخلص الباحثون بشكل قاطع إلى أن صيام شهر رمضان يقترن بتغيرات تخفض مخاطر الإصابة بعدة أمراض، من أهمها: السكري، أمراض القلب التاجية، ارتفاع ضغط الدم، الفشل الكلوي، سرطان الرئة، سرطان القولون والمستقيم، وسرطان الثدي. كما نوهوا إلى أنه يخفض الخطر النسبي للإصابة بسرطان الرئة والقولون والمستقيم والثدي بنسبة 9.6% و2.4% و1.1% على التوالي.

بلغت 1.66 مليار دينار مقارنة بـ 1.53 مليار في 2023

8% نمو أرباح البنوك الكويتية في 2024

حققت نتائج قياسية رغم تسارع الاضطرابات الاقتصادية والجيوسياسية بالمنطقة والعالم

■ «الوطني» و«بيتك» في الصدارة.. استحوذا على 72.4% من إجمالي أرباح القطاع

■ «التجاري» شهد أعلى نمو بالربحية بنسبة 41.4% لتصل إلى 157.19 مليون دينار

■ نمو الإيرادات التشغيلية للبنوك التسعة بنسبة 9.6% في 2024 لتبلغ 4.1 مليارات دينار



حصّة المطيري

تمكن القطاع المصرفي الكويتي من تحقيق نتائج قياسية خلال العام الماضي على الرغم من تسارع الاضطرابات الاقتصادية والجيوسياسية في المنطقة والعالم، إذ ارتفعت أرباح البنوك بنسبة 8.1% خلال 2024 لتصل إلى حوالي 1.66 مليار دينار مقارنة بـ 1.53 مليار دينار لعام 2023. واستحوذ بنكا «الوطني» و«بيتك» على 72.4% من إجمالي الأرباح بقيمة 1.2 مليار دينار، وحقق «الوطني» زيادة في أرباحه بنسبة 7% لتصل إلى نحو 600.12 مليون دينار، بينما ارتفعت أرباح بيتك بنسبة 3% لتبلغ حوالي 560.62 مليون دينار.

نمو الأصول

يعود سبب ارتفاع أرباح «الوطني» بشكل أساسي لنمو صافي الإيرادات التشغيلية التي زادت بنسبة 7.2% لتبلغ نحو 1.25 مليار دينار، وانخفاض خسائر الائتمان وخسائر انخفاض القيمة وفيما قابل ذلك جزئياً ارتفاعاً في مصروفات التشغيل والضرائب، أما «بيتك» فساهمت الزيادة في إيرادات الأنشطة الرئيسية للمجموعة خلال 2024 في زيادة الأرباح، وارتفع إجمالي إيرادات التشغيل بنسبة 11.6% متضمنة زيادة في صافي إيرادات التمويل بنسبة 18.7%. وقد قابل ذلك جزئياً ارتفاع كل من إجمالي مصروفات التشغيل وصافي الخسائر التقديرية مقارنة بالعام السابق.

وسجل بنك التجاري أعلى نمو في ربحية البنوك بنسبة 41.4% لتسجل 157.19 مليون دينار في 2024 مقارنة بـ 111.15 ملايين دينار في 2023، في ما جاء بنك KIB كثاني أعلى نمو بنسبة 20.89%، حيث بلغت أرباحه 23.07 مليون دينار في 2024 مقارنة بـ 19.09 ملايين دينار لعام 2023، وجاء بنك بوبيان في المرتبة الثالثة من حيث النمو، محققاً زيادة بنسبة 20%، لتصل أرباحه إلى نحو 96.8 مليون دينار، مقابل 80.4 مليون دينار لعام 2023.

أما في ما يتعلق بمطلوبات البنوك، فنمت بنسبة 4.8% لتبلغ نحو 106.47 مليارات دينار مقارنة بـ 101.57 مليار دينار لعام 2023. وجاءت أصول البنك التجاري في المرتبة الثانية من حيث النمو، بزيادة بلغت 11.7% لتصل إلى حوالي 4.66 مليارات دينار، مقابل 4.17 مليارات دينار لعام 2023.

كما ساهم ارتفاع الإيرادات التشغيلية بارتفاع صافي الربح لعدة بنوك، حيث بلغت نحو 4.1 مليارات دينار خلال 2024 مقارنة بـ 3.74 مليارات دينار، بزيادة 9.6%.

في المقابل، ارتفعت الأرباح التشغيلية للبنوك التسعة بنسبة 7.6%، إذ بلغت 2.43 مليار دينار مقارنة بـ 2.26 مليار دينار لعام 2023.

415 مليون دينار أرباح الربع الرابع

جاء الربع الرابع على البنوك بأرباح جيدة، إذ شكلت 25% من إجمالي أرباح البنوك التسعة خلال عام 2024، وحققت البنوك نحو 414.9 مليون دينار بنمو 20.3% عن عام 2023 البالغة آنذاك نحو 344.8 مليون دينار. وتصدر «الوطني» بـ 143.09 مليون دينار وبنسبة 34.5%، يليه «بيتك» ثانياً بـ 118.87 مليون دينار وبنسبة 28.6%.

أرباح البنوك الكويتية خلال عام 2024

البنك	أرباح عام 2024 (بالمليون دينار)	أرباح الربع الرابع (بالمليون دينار)	نسبة أرباح الربع الرابع من إجمالي أرباح 2024
الوطني	600.12	143.10	23.80%
بيت التمويل الكويتي	601.80	118.87	19.70%
الخليج	60.17	19.95	33.10%
بوبيان	96.80	23.27	23%
التجاري	157.20	68.68	43.70%
برقان	46.44	13.15	28.30%
وربة	22.40	7.51	33.50%
الأهلي	52.41	13.58	25.90%
الدولي	23.08	6.87	29.80%
الإجمالي	1660.42	414.99	25%



إعلان

شركة المبانى - شركة مساهمة كويتية عامة

دعوة لحضور اجتماع الجمعية العامة العادية

يسر مجلس إدارة شركة المبانى - شركة مساهمة كويتية عامة - دعوة المساهمين الكرام لحضور اجتماع الجمعية العامة العادية السنوية، وذلك يوم الأحد الموافق 16 مارس 2025 في تمام الساعة الثانية عشر ظهراً وذلك إما من خلال الحضور والمشاركة والتصويت عن طريق النظام الإلكتروني للشركة الكويتية للمقاصة أو من خلال الحضور والتصويت المباشر في مقر الاجتماع في منطقة الري - مجمع الأفتونوز - فندق والدورف استوريا، وذلك مناقشة بنود جدول أعمال الجمعية العامة العادية.

جدول أعمال اجتماع الجمعية العامة العادية السنوية عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024

1. مناقشة تقرير مجلس الإدارة عن نشاط الشركة ومركزها المالي عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024، والمصادقة عليه.
2. مناقشة تقرير مراقبي حسابات الشركة عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024، والمصادقة عليه.
3. تلاوة تقرير الحوكمة والمكافآت وتقرير لجنة التدقيق عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024، والمصادقة عليه.
4. مناقشة البيانات المالية الختامية المجمع للشركة عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024، والمصادقة عليها.
5. سماع تقرير المخالفات والجرامات الصادرة من الجهات الرقابية المختصة خلال السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024.
6. الموافقة واعتماد تقرير التعاملات التي تمت مع الأطراف ذات الصلة للسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024، وتفويض مجلس الإدارة بالتعاملات التي سوف تتم مع الأطراف ذات الصلة خلال السنة المالية 2025، وحتى تاريخ انعقاد الجمعية العمومية السنوية عن السنة المالية التي تنتهي في 31/12/2025.
7. مناقشة اقتراح مجلس الإدارة باستقطاع نسبة قدرها 10% أي ما يعادل مبلغ وقدره 6,912,275 دينار كويتي من صافي أرباح السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024 إلى حساب الاحتياطي القانوني.
8. مناقشة اقتراح مجلس الإدارة باستقطاع نسبة مئوية قدرها 10% أي ما يعادل مبلغ وقدره 6,912,275 دينار كويتي من صافي أرباح السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024 إلى حساب الاحتياطي الاختياري على أن يخصص لمواجهة أية أخطار أو أزمات محتملة قد تواجه الشركة في السنوات المالية القادمة.
9. مناقشة اقتراح مجلس الإدارة بتوزيع أرباح نقدية عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024 بنسبة مئوية قدرها 14% من إجمالي رأس مال الشركة بعد استبعاد أسهم الخزينة أي بواقع 14 فلس كويتي لكل سهم بإجمالي مبلغ وقدره 19,532,166 دينار كويتي (تسعة عشر مليون وخمسمائة وإثنان وثلاثون ألف ومائة وستة وستون وستون دينار كويتي فقط لا غير).
10. مناقشة اقتراح مجلس الإدارة بتوزيع أسهم منحة مجانية عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024 على السادة المساهمين المقيدين بسجلات الشركة بتاريخ يوم الاستحقاق بنسبة مئوية قدرها 6% من إجمالي رأس مال الشركة بواقع 6 سهم لكل (100) سهم بما يعادل أسهم عددها 83,709,339 سهم (ثلاثة وثمانون مليون وسبعمئة وتسعة ألف وثلاثمائة وتسعة وثلاثون سهم لا غير) بقيمة اسمية 100 فلس كويتي للسهم الواحد بإجمالي مبلغ وقدره 8,370,933,900 دينار كويتي (ثمانية ملايين وثلاثمائة وسبعون ألف وتسعمائة وثلاثون دينار كويتي و900 فلس لا غير).
11. الموافقة على الجدول الزمني المتضمن تاريخ استحقاق وتاريخ توزيع الأرباح التقديرية وأسهم المنحة المجانية للسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024، وذلك على النحو التالي:
- تاريخ حيازة السهم: 7/4/2025
- تاريخ تداول السهم دون استحقاق: 8/4/2025
- تاريخ الاستحقاق: 10/4/2025
- تاريخ التوزيع: 23/4/2025
- وتفويض مجلس الإدارة في تنفيذ قرار توزيع أسهم المنحة المجانية والتصريف في كسور الأسهم إن وجدت وتفويضه في تعديل الجدول الزمني لتاريخ الاستحقاق والتوزيع وفقاً للقرارات واللوائح الصادرة بهذا الشأن، وذلك في حالة التأخير في إجراءات شهر قرارات الجمعية العامة.
12. مناقشة اقتراح مجلس الإدارة باعتماد مكافأة للسادة أعضاء مجلس الإدارة عن السنة المالية المنتهية في 31/12/2024 بإجمالي مبلغ وقدره/ 724,000 دينار كويتي (سبعمئة وأربعة وعشرون ألف دينار كويتي لا غير).
13. تفويض مجلس الإدارة بشراء أو بيع أسهم الشركة بما لا يتجاوز نسبة وقدرها 10% من عدد أسهمها، وذلك وفقاً لأحكام المواد الواردة بالقانون رقم 7 لسنة 2010 ولائحته التنفيذية والتعديلات اللاحقة عليهم.
14. تفويض مجلس الإدارة بمنح تبرعات ومساعدات وخدمات اجتماعية بعد أقصى مبلغ /50,000 دينار كويتي (خمسون ألف دينار كويتي لا غير).
15. مناقشة إخلاء طرف السادة أعضاء مجلس الإدارة، وإبراء ذمتهم فيما يتعلق بجميع تصرفاتهم القانونية والمالية والإدارية عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2024.
16. قبول استقالة أعضاء مجلس الإدارة الحالي.
17. انتخاب سبعة أعضاء لمجلس إدارة الشركة للدورة القادمة ومدتها ثلاثة سنوات، ويكون من بينهم خمسة أعضاء غير مستقلين وإثنان من الأعضاء مستقلين.
18. تعيين أو إعادة تعيين مراقبي حسابات للشركة عن السنة المالية التي سوف تنتهي في 31 ديسمبر 2025، وذلك من ضمن القائمة المعتمدة لمراقبي حسابات هيئة أسواق المال مع مراعاة مدة التقيد الإلزامي لمراقبي الحسابات وتفويض مجلس الإدارة بتحديد أتعابهما.
- لذا يرجى من المساهمين الكرام الراغبين بالحضور مراجعة شركة المبانى هاتفياً على الرقم: 22244441 أو من خلال البريد الإلكتروني: investorsrelations@mabaneer.com لاستلام استمارات التوكيل وبطاقة الحضور وجدول الأعمال.
- في حالة عدم اكتمال النصاب القانوني اللازم توفره لصحة انعقاد اجتماع الجمعية العامة العادية، فسوف يتم تأجيله إلى يوم الأحد الموافق 23 مارس 2025 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً بمقر الشركة الكائن في الأفتونوز-المرحلة الثانية.

- الباركود 1 يتضمن البيانات المالية لشركة المبانى عن السنة المالية المنتهية في 31/12/2024
- الباركود 2 يتضمن قائمة المرشحين لانتخابات مجلس الإدارة

والله ولي التوفيق..

رئيس مجلس الإدارة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقْوَاهُ وَالصَّلَاةَ كَمَا هِيَ وَأَجِدُوا إِلَهُكُمْ رَبًّا مُخْلِصًا وَمَا تَدْرِكُ الْيَدَايَا مِنَ الْوَعْدِ لَهُ سَوَادٌ مِثْلَ الْقُرْآنِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا

مُشْرَاكُكُمْ عِزَالَةً

يتقدم
رئيس وأعضاء مجلس الإدارة وكافة العاملين في

كامكو إنفست

بأحر التعازي القلبية والمواساة من

السيد صلاح أحمد الوهيب

رئيس تنفيذي أول - استثمارات الأسهم والدخل الثابت

بوفاة المغفور له بإذن الله تعالى

خاله

سائلين الله العلي القدير أن يسكنه فسيح جناته
ويلهم أهله الصبر والسلوان

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ لِلْمُتَّقِينَ وَالْجَنَّةَ لِلْمُتَّقِينَ



دعوة لحضور اجتماع الجمعية العامة العادية لمساهمي بنك الكويت الوطني (ش.م.ك.)

إعلان

يسرّ مجلس إدارة بنك الكويت الوطني دعوة السادة المساهمين الكرام لحضور اجتماع الجمعية العامة العادية المقرر عقده في تمام الساعة الثانية عشرة والنصف من بعد ظهر يوم السبت الموافق ٢٠٢٥/٣/١٥، وذلك إما من خلال الحضور والتصويت المباشر بالمقر الرئيسي للبنك والكاثر في شارع الشهداء - مدينة الكويت، أو من خلال الحضور والمشاركة والتصويت بطريق النظام الإلكتروني وفق دليل السياسات والإجراءات للجمعيات العامة من خلال الأنظمة الإلكترونية الصادر عن الشركة الكويتية للمقاصة، ويكون حق حضور الجمعية العامة العادية المنوه عنها للمساهمين المقيدة أسماؤهم بسجلات مساهمي البنك في يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/٣/٥، ويكون آخر موعد لتاريخ شراء السهم الذي يخول حق حضور هذه الجمعية هو يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٣/٢، وتسري هذه المواعيد بالنسبة لأي جمعية عامة عادية مؤجلة، وذلك للنظر في الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال التي:

جدول الأعمال

- (١) سماع تقرير مجلس الإدارة عن أعمال البنك للسنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١ والمصادقة عليه.
- (٢) سماع تقرير مراقبي الحسابات المالية للبنك خلال السنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١ والمصادقة عليه.
- (٣) سماع تقرير مجلس الإدارة عن المخالفات والجزاءات خلال السنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١.
- (٤) اعتماد البيانات المالية والمصادقة على الميزانية العمومية وحساب الأرباح والضرائب عن السنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١.
- (٥) الموافقة على وقف الاقتطاع لحساب الاحتياطي الإيجاري عن السنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١ لبلوغه ما يزيد عن نصف رأس مال البنك المصدر والمدفوع بدون علوة الإصدار، وذلك بعد تدعيم الاحتياطي الإيجاري بمبلغ وقدره ١٩,٨٢٤,٨٦٤/٥. دك (تسعة عشر مليوناً وثمانمائة وأربعة وعشرون ألف وثمانمائة وأربعة وستون ديناراً وخمسون فلساً) من أرباح السنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١.
- (٦) الموافقة على تفويض مجلس الإدارة في شراء أو بيع أو التصرف فيما لا يجاوز ١٪ (عشرة في المائة) من أسهم البنك، وذلك وفقاً للضوابط والشروط التي ينص عليها القانون واللوائح وقرارات وتعليمات الجهات الرقابية في هذا الخصوص، وعلى أن يستمر هذا التفويض سارياً لمدة ثمانية عشر شهراً اعتباراً من تاريخ صدوره.
- (٧) الموافقة على تفويض مجلس الإدارة في إصدار سندات بكافة أنواعها بالدينار الكويتي أو بأي عملة أخرى يراها مناسبة داخل و/أو خارج دولة الكويت، وفي تحديد مدة تلك السندات وقيمتها الإسمية وسعر الفائدة وموعد الوفاء بها ووسائل تغطية قيمتها وقواعد طرحها واستهلاكها ووسائل شروطها وأحكامها، ولمجلس الإدارة أن يستعين بمن يراه في تنفيذ كل أو بعض ما ذكر، وذلك كله بعد أخذ موافقة الجهات الرقابية المختصة.
- (٨) الموافقة على الترخيص للبنك بالتعامل مع الشركات التابعة والزميلة والأطراف الأخرى ذات الصلة خلال السنة المالية ٢٠٢٥، وذلك في نطاق أغراضها.
- (٩) الموافقة على الترخيص للبنك بأن يمنح قروضاً وسلفاً وأن يقدم كفالات وتسهيلات مصرفية أخرى لحملته من أعضاء مجلس الإدارة خلال السنة المالية ٢٠٢٥، وذلك وفقاً للنظم والشروط التي يطبقها البنك بالنسبة للغير.
- (١٠) إخلاء طرف السادة أعضاء مجلس الإدارة وإبراء ذمتهم عن كل ما يتعلق بتصرفاتهم القانونية عن السنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١. والموافقة والمصادقة على المكافآت السنوية التي تقررت لأعضاء مجلس الإدارة (المستقلين وغير المستقلين) ومقدارها سبعون ألف دينار كويتي لكل عضو منهم عن أعمالهم للسنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١.
- (١١) تعيين أو إعادة تعيين مراقبي حسابات البنك للسنة المالية ٢٠٢٥، وتفويض مجلس الإدارة في تحديد أتعابهم.
- (١٢) الموافقة على توصية مجلس الإدارة بتوزيع باقي الأرباح النقدية عن السنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١ بنسبة ٢٥٪ (خمس وعشرين في المائة) من القيمة الإسمية للسهم الواحد (أي بواقع ٢٥ فلساً لكل سهم) ("باقي الأرباح النقدية")، وذلك للمساهمين المقيدون في سجلات مساهمي البنك كما في نهاية يوم الاستحقاق المحدد له يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/٤/٩، واعتماد الجدول الزمني المتعلق باستحقاقات الأسهم بشأن التوزيعات النقدية على النحو التالي:

يوم حيازة السهم (آخر يوم تداول للسهم محملاً بالاستحقاقات/ باقي الأرباح النقدية)	يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٤/٦
أول يوم تداول بدون الاستحقاقات / باقي الأرباح النقدية	يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٤/٧
يوم الاستحقاق (تاريخ تحديد المساهمين المسجلين بسجلات البنك والمستحقين لباقي الأرباح النقدية)	يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/٤/٩
يوم البدء في توزيع باقي الأرباح النقدية في حسابات المساهمين	يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٤/١٣

وتفويض مجلس الإدارة في تعديل الجدول الزمني سالف الذكر لتنفيذ قرار الجمعية العامة العادية الخاص باستحقاقات باقي الأرباح النقدية في حال تعذر استيفاء المتطلبات لتنفيذ الجدول سالف البيان لأي سبب من الأسباب.

وإذ كان قد تم بالفعل توزيع أرباح نقدية عن النصف الأول من السنة المالية حتى ٢٠٢٤/٦/٣٠ بنسبة ١٪ (عشرة في المائة) من القيمة الإسمية للسهم الواحد بواقع عشرة فلوس لكل سهم وذلك وفق قرار مجلس الإدارة المؤرخ ٢٠٢٤/٦/١٩، فإنه حال موافقة الجمعية العامة العادية على توصية مجلس الإدارة سالف البيان بتوزيع باقي الأرباح النقدية، فيصبح إجمالي توزيعات الأرباح النقدية عن كامل السنة المالية المنتهية في ٢٠٢٤/١٢/٣١ بنسبة ٣٥٪ (خمس وثلاثون في المائة) من القيمة الإسمية للسهم الواحد (أي بواقع ٣٥ فلساً لكل سهم).

(١٣) الموافقة على توصية واقتراح مجلس الإدارة بإصدار أسهم منحة مجانية: بنسبة ٥٪ (خمس في المائة) من رأس المال المصدر والمدفوع، وذلك بعدد ٤١٦,٣٢٢,١٤٥ سهماً (أربعمئة وستة عشر مليوناً وثلاثمائة واثنان وعشرون ألف ومائة وخمسة وأربعون سهماً) جديداً توزع كأسهم منحة مجانية على المساهمين المقيدون في سجلات مساهمي البنك كما في نهاية يوم الاستحقاق المحدد له يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/٤/٩، كل منهم بنسبة ما يملكه (وبواقع خمسة أسهم عن كل مائة سهم)، وعلى النحو الذي صدر به قرار مجلس إدارة البنك بجلسته في ٢٠٢٥/١/١٢ بزيادة رأس المال المصدر والمدفوع - في حدود رأس المال المصرح به - من مبلغ وقدره ٨٣٢,٦٤٤,٢٩٠/١٠. دك (ثمانمائة واثنان وثلاثون مليوناً وستمئة وأربعة وأربعون ألف ومائتان وتسعون ديناراً كويتياً ومائة فلس) ليصبح رأس مال البنك المصدر والمدفوع بمبلغ وقدره ٨٧٤,٢٧٦,٥٠٤/١٠. دك (ثمانمائة وأربعة وسبعون مليوناً وستمئة وستة وسبعون ألف وخمسمائة وأربعة ديناراً كويتياً وستمئة فلس)، ومن ثم قيد الزيادة في رأس المال المصدر والمدفوع في السجل التجاري وشهر تعديل المادة الخامسة في كل من عقد التأسيس والنظام الأساسي للبنك، ومع تغطية قيمة الزيادة الناتجة عن ذلك في رأس المال المصدر والمدفوع والبالغة مبلغاً وقدره ٤١,٦٣٢,٢١٤/٥٠. دك (واحد وأربعون مليوناً وستمئة واثنان وثلاثون ألف ومائتان وأربعة عشر ديناراً كويتياً وخمسمائة فلس) ("قيمة مبلغ الزيادة في رأس المال المصدر والمدفوع") من حساب الأرباح والخسائر، وتفويض مجلس الإدارة في التصرف في كسور الأسهم الناشئة عنها وفقاً لما يراه ملائماً.

ويكون استحقاق أسهم المنحة المجانية للمساهمين المستحقين لها كما في نهاية يوم الاستحقاق المحدد له يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/٤/٩، واعتماد الجدول الزمني المتعلق باستحقاقات الأسهم بشأن أسهم المنحة على النحو التالي:

يوم حيازة السهم (آخر يوم تداول للسهم محملاً بالاستحقاقات)	يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٤/٦
أول يوم تداول بدون الاستحقاق	يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٤/٧
يوم الاستحقاق (تاريخ تحديد المساهمين المسجلين بسجلات البنك والمستحقين لأسهم المنحة)	يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/٤/٩
يوم البدء في إدراج أسهم المنحة في سجلات المساهمين	يوم الأحد الموافق ٢٠٢٥/٤/١٣

وتفويض مجلس الإدارة في تعديل الجدول الزمني سالف الذكر لتنفيذ قرار الجمعية العامة العادية الخاص بأسهم المنحة في حالة عدم إتمام إجراءات الشهر قبل تاريخ الاستحقاق بثمانية أيام عمل، أو لأي سبب آخر.

(١٤) الموافقة والسماح لمجلس الإدارة وتفويضه في توزيع أرباح نقدية عن النصف الأول من السنة المالية ٢٠٢٥ وبذات المعايير المتبعة للموافقة على التوزيعات السنوية وتحديد مقدارها ونسبتها واتخاذ كافة الإجراءات والحصول على كافة الموافقات الأخرى التي تلزم ذلك من الجهات الرقابية أو من غيرها.

والموافقة على تفويض مجلس الإدارة في تحديد الجدول الزمني لاستحقاقات الأسهم (التوزيعات النقدية) عن أرباح النصف الأول من السنة المالية ٢٠٢٥، وتفويض المجلس - أيضاً - في تعديل الجدول الزمني المذكور لأي سبب من الأسباب.

(١٥) انتخاب واختيار أحد عشر عضواً لمجلس إدارة البنك للدورة القادمة ومدتها ثلاث سنوات من يوم صدور قرار الجمعية العامة بذلك، ويكون من بينهم سبعة أعضاء غير مستقلين يتم انتخابهم وأربعة أعضاء مستقلين يتم اختيارهم وفقاً للقانون والنظام الأساسي للبنك وقواعد وتعليمات الجهات الرقابية وقواعد الحوكمة الصادرة عن بنك الكويت المركزي.

هذا ويسرّ مجلس الإدارة - أيضاً - دعوة السادة ممثلي حملة السندات لحضور هذا الاجتماع في ذات مواعده ومكان عقده سالف الذكر، ويحق لهم الاشتراك في المناقشات دون تصويت على القرارات.

وذلك كله مع استرعاء عناية السادة المساهمين وممثلي حملة السندات إلى أنه في حال عدم توفر نصاب الحضور المقرر قانوناً لصحة هذا الاجتماع، سوف يُعقد اجتماع ثانٍ للجمعية العامة العادية، في ذات المكان ولذات جدول الأعمال، وذلك في تمام الساعة الثانية عشرة والنصف من بعد ظهر يوم السبت الموافق ٢٠٢٥/٣/٢٢، وعندئذ يكون للجمعية العامة العادية - في اجتماعها الثاني - النظر في إعادة تحديد كل من الجدول الزمني لاستحقاقات باقي الأرباح النقدية والجدول الزمني لاستحقاقات أسهم المنحة الواردين بالبندين (أ) و (ب) من جدول الأعمال، وتعتبر هذه الدعوة سارية على هذا الاجتماع الثاني والذي يكون صحيحاً أيّاً كان عدد الأسهم الممثلة فيه، وسواء كان حضور المساهمين ومشاركتهم وتصويتهم إلكترونياً أو من خلال الحضور أو التصويت المباشر بمقر البنك.

ويكون حضور السادة المساهمين في الاجتماع والتصويت على قرارات الجمعية بالاختيار بين أحد طريقتين: إما من خلال الحضور والتصويت الإلكتروني وفق دليل السياسات والإجراءات للجمعيات العامة من خلال الأنظمة الإلكترونية الصادر عن الشركة الكويتية للمقاصة، وكذا تعليمات الجهات الرقابية، أو من خلال الحضور والتصويت المباشر بمقر البنك. ولا يجوز للمساهم الجمع أو المزج - بأي شكل - بين الطريق الإلكتروني والطريق المباشر للحضور والتصويت.

والله ولي التوفيق ...

مجلس الإدارة

بنك الكويت الوطني
National Bank of Kuwait
ش.م.ك.ع. SAKP

سجل تجاري رقم ٨٤٩٠

رئيس مجلس الإدارة عبدالمحسن الفقعان لـ القبس:

مستثمرون في تطوير «الكويتية». وزيادة الخدمات وتنميتها

- تصنيف الناقل الوطني في المرتبة 20 عالمياً نقلت نوعية
- قمنا بتطوير منظومة «الكويتية» بالكامل على كل المستويات
- خطة التطوير بدأت بإجراءات داخلية على مستوى الأيدي العاملة

إبراهيم محمد

قال رئيس مجلس إدارة الخطوط الجوية الكويتية، عبدالمحسن الفقعان: ان الشركة قامت في الفترة الأخيرة بمواكبة أحدث الطرق والوسائل الخاصة بقطاع النقل الجوي، وعملت على تطوير منظومتها بالكامل على كل المستويات، الامر الذي ساهم في وصولها إلى هذه المرحلة من التقدم، وتصنيفها في المرتبة 20 عالمياً، والخامسة عربياً، وفق تصنيف أفضل أداء شركات الطيران العالمية.

وأشار الفقعان لـ **القبس** إلى ان هذه النتائج جاءت بناءً على مقومات عدة، منها الالتزام بدقة مواعيد مغادرة الرحلات، وتحديث قوائم الطعام باستمرار، ومعالجة أسعار التذاكر، وتجديد الدماء، وإعادة هيكلة آية العمل، وإطلاق خدمات جديدة ومتنوعة، إضافة إلى تطوير الموقع والتطبيق الإلكتروني للشركة.

وأوضح ان خطة التطوير بدأت باتخاذ إجراءات داخلية على مستوى الأيدي العاملة، إضافة إلى إعادة سياسة جدولة الرحلات، وخطة صيانة الطائرات، التي كان لها الأثر البالغ في عملية الالتزام بالمواعيد.

وأفاد بأن دول الخليج تسير بخط متوافق، بأن تكون المنطقة الوجهة السياحية للعالم، والكويت تعد جزءاً من هذا المشروع، وهذا الامر يتطلب زيادة حجم الاسطول، موضحاً أن السياحة لا تخلو من ذراعين مهمين، هما شركة طيران بطائرات وفق أحدث الطرز، ومطار بأحدث التقنيات والتكنولوجيا الذكية. وفي ما يلي التفاصيل:

■ ما أبرز التطورات التي شهدتها «الكويتية» خلال الفترة الماضية، والتي ساهمت في تقدم تصنيفها إلى المرتبة 20 عالمياً والخامسة عربياً، وفق تصنيف أفضل أداء شركات الطيران العالمية من AirHelp؟

- الخطوط الكويتية قامت في الفترة الأخيرة بمواكبة أحدث الطرق والوسائل الخاصة بقطاع النقل الجوي، كما قامت بتطوير منظومتها بالكامل على كل المستويات، وهو ما حققته اليوم من انجاز ساهم بشكل كبير في الوصول إلى هذه المرحلة من التقدم، حيث جاءت هذه النتائج بناءً على مقومات عدة، منها الالتزام بدقة مواعيد مغادرة الرحلات، تحديث قوائم الطعام باستمرار، معالجة اسعار التذاكر، تجديد الدماء وإعادة هيكلة آية العمل، إطلاق خدمات جديدة ومتنوعة، وتطوير الموقع والتطبيق الإلكتروني للشركة.

■ كيف ترون تقييم شركة airhelp لشركات الطيران؟

- تعتبر شركة airhelp جزءاً من رابطة المدافعين عن حقوق المسافرين APRA، وإحدى أهم المنظمات في عالم الطيران التجاري في الدفاع عن حقوق المسافرين، كما أن تقييم مثل هذه الجهة لشركات الطيران يعتبر أكبر تقييم حيادي من جهة معنية بخدمات المسافرين، على عكس بعض الجهات التجارية، التي تعمل على تقييم الشركات من خلال توقيع عقود مدفوعة، وهذا امر معروف لدى شركات الطيران العالمية.

نقله نوعية

■ ماذا عن تقييم شركة airhelp للناقل الوطني؟

- نتشرف بأن تقييم الخطوط الجوية الكويتية يأتي من مثل هذه المنظمات العالمية، التي دائماً ما يكون دورها في مراقبة أداء شركات الطيران، سواء بالجانب التشغيلي أو على مستوى خدمات الركاب. وأحب أن أشير هنا إلى ان «الكويتية» لم تكن ضمن هذه القائمة،

«هوديز»: بدعم النشاط الاقتصادي القوي في دول الخليج

الطلب على التمويل الإسلامي سيستمر بالارتفاع

حسام علم الدين

توقعت وكالة موديز للتصنيف الائتماني استمرار ارتفاع الطلب العالمي على التمويل الإسلامي هذا العام، بالترزامن مع دعم النشاط الاقتصادي القوي في دول الخليج وجنوب شرق آسيا، من خطط التنوع وتدفقات الاستثمار، والنمو السكاني المتزايد.

ومع ذلك رجّحت الوكالة، في تقرير، انخفاض إصدارات الصكوك إلى مستوى يتراوح بين 210 و220 مليار دولار هذا العام، نتيجة انخفاض إصدارات السندات السيادية، وانخفاض احتياجات إعادة تمويل الصكوك، وتوقعات بعدم تكرار عملية إدارة الالتزامات في السعودية في 2025.

وأشارت إلى أن الشركات المالية والقطاعات المؤسسية ستعوض جزئياً انخفاض إصدارات الصكوك، على خلفية التوقعات بانخفاض أسعار الفائدة

«الوطني»: تسارع وتيرة التحوّل الاقتصادي في المملكة

الاقتصاد السعودي.. آفاق نمو تبشر بالازدهار



الاقتصاد غير النفطي

تصدّر المشهد محققاً معدلات نمو لافتة

التقديرات الرسمية الأولية. وسجل القطاع غير النفطي نمواً بنسبة 4.6% في الربع الرابع من عام 2024، متجاوزاً معدل النمو المسجل في الربع السابق (4.3% على أساس سنوي)، مما دفع النمو السنوي لعام 2024 ليصل إلى نحو 4.3%.

ويشّان المؤشرات الشهرية ترسم صورة إيجابية للظروف الحالية، التي يمر بها الاقتصاد غير النفطي، بدءاً من ارتفاع ائتمان القطاع الخاص بنسبة 13% على أساس سنوي في ديسمبر 2024، ووصولاً إلى تسجيل مؤشر مديري المشتريات لنشاط القطاع الخاص أعلى مستوياته في عشرة أعوام في يناير 2025 (60.5 نقطة)، مما يرسم صورة إيجابية للظروف الحالية ضمن الاقتصاد غير النفطي.

ومن الجدير ملاحظة وتيرة التقدم وتوزع مكاسب الإنتاج بشكل أكثر وضوحاً عبر مجموعة أوسع من القطاعات مقارنة بالسابق، بما في ذلك قطاعات تجارة الجملة والتجزئة، والإنشاءات، والتصنيع، والنقل.

ارتفاع الاستثمارات

وزاد: ساهم الارتفاع الكبير للاستثمارات المحلية في تعزيز هذا التقدم، مما يعكس التزام الحكومة بتطوير وتنويع الاقتصاد غير النفطي عبر تنفيذ الإستراتيجية الوطنية للاستثمار منذ عام 2021، في إطار رؤية السعودية 2030. وتستهدف هذه الإستراتيجية توجيه استثمارات بقيمة 124 تريليون ريال (1.3 تريليون دولار) عبر قنوات متعددة، تشمل الحكومة المركزية، وصندوق الاستثمارات العامة، وبرنامج «شريك»، الذي يهدف إلى ترسيخ التعاون بين القطاع الحكومي والشركات الكبرى، إلى جانب استثمارات المستثمرين الأجانب. وقد تم تحديد أهداف إنمائية واضحة لعدد من القطاعات الرئيسية، مثل الترفيه والسياحة، والنقل، والخدمات اللوجستية، والتصنيع، ونتيجة لذلك، شهد إجمالي تكوين رأس المال الثابت الحقيقي نمواً سنوياً بنسبة 12% في المتوسط، خلال الفترة الممتدة بين عامي 2021 و2023، بينما ارتفعت مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي إلى 25.2% في عام 2023، والتي تعتبر أعلى معدل يتم تسجيله وفقاً للبيانات المتاحة.

أشار التقرير إلى ان قطاع السياحة في المملكة سجل نمواً ملحوظاً منذ عام 2020، إذ ارتفع عدد الزوار من أقل من 50 مليون زائر إلى أكثر من 100 مليون في عام 2023. وقفز الإنفاق السياحي إلى أكثر من 250 مليار ريال (67 مليار دولار) في عام 2023، بما يعادل 14% من الناتج المحلي الإجمالي غير النفطي، مقابل 7.4% في عام 2021، على خلفية الجهود الحكومية الملموسة لتطوير القطاع.



الفقعان يتحدث لـ القبس

باستمرار، وبإذن الله من خلاله ستتحقق كل الأهداف التي ستنهض بالناقل الوطني، وتصل به إلى مصاف شركات الطيران، سواء على المستوى الاقليمي أو العالمي.

وجهة سياحية

■ هل تعتقد ان حجم أسطولكم الحالي كافٍ لتغطية الوجهات الحالية والجديدة، خصوصاً مع توقعات تشير إلى انتعاش كبير في سوق السفر العالمي في السنوات المقبلة؟

-الجميع يعلم بأن دول الخليج تسير بخط متوافق لأن تكون المنطقة الوجهة السياحية للعالم، والكويت تعد جزءاً من هذا المشروع، حيث يتطلب زيادة في حجم الاسطول، وإعادة هيكلة مشروع الطائرات، من خلال توظيفها التوظيف الصحيح، الذي يتماشى مع سوق السياحة والسفر، مما يتطلب توفير مطار يستوعب زيادة الرحلات والطائرات، حيث إن السياحة لا تخلو من ذراعين مهمين، هما شركة طيران بطائرات وفق أحدث الطرز، ومطار بأحدث التقنيات والتكنولوجيا الذكية.

■ كيف تتقيّمون أداء الشركة المالي والتشغيلي في 2024؟ وما توقعاتكم للعام الحالي؟

- مجلس الإدارة وضع خطة متكاملة ومدروسة لتحسين أداء الشركة في الفترة المقبلة، وذلك من خلال تطبيق معايير جذرية، يأتي في مقدمتها الاهتمام بالعمل أولاً، عبر توفير كل سبل الراحة له وتلبية احتياجاته، وتطوير المنظومة التشغيلية، بجانب تاهيل الكوادر الوطنية، ومثل هذه النتائج التي تم تحقيقها في عام 2024 تحفزنا للاستمرار في التحديق إلى آفاق رحيبة، وخلق فرص جديدة للشروع في مرحلتنا التالية من برنامج التطوير لإبراز الأفكار الجديدة وتحقيق الأهداف المنشودة. كما يحرص مجلس الإدارة على تخفيض المصروفات، بما لا يضر في جودة العمل وزيادة إيرادات الشركة.

وجهات «الكويتية» في صيف 2025

قال الفقعان: إن عدد الرحلات سيصل إلى 58 وجهة، متضمنة الجهات الدائمة خلال موسم الصيف 2025، وان الشركة ستقوم بإطلاق عدد من وجهاتها الصيفية، كالتالي:

- ◀ **موسكو** بواقع 4 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 6 يونيو
- ◀ **الإسكندرية** بواقع 3 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 1 يوليو
- ◀ **الأقصر** بواقع 3 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 2 يوليو
- ◀ **انطاليا** بواقع 4 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 2 يونيو
- ◀ **بودروم** بواقع 4 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 2 يونيو
- ◀ **طرابزون** بواقع 4 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 1 يونيو
- ◀ **شرم الشيخ** بواقع رحلتين في الأسبوع اعتباراً من 4 يونيو
- ◀ **ملقا** بواقع 3 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 5 يونيو
- ◀ **نيس** بواقع رحلتين في الأسبوع اعتباراً من 17 يونيو
- ◀ **صلالة** بواقع 4 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 2 يونيو
- ◀ **فيينا** بواقع 4 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 1 يونيو
- ◀ **كوالالمبور** بواقع 3 رحلات في الأسبوع اعتباراً من 1 يونيو

الشركة وسّعت شبكتها العالمية

«مينيز» تفوز بعقد رئيسي مع «طيران الهند»



تعزيز علاقاتنا مع طيران الهند، وتقديم خدمات طيران استثنائية لأعداد متزايدة من مسافريها خلال السنوات الثلاث المقبلة».

يذكر أن شركة طيران الهند التي تأسست منذ أكثر من 90 عاماً وتختد من غورونام بشمال الهند مقراً لها، هي شركة الطيران العالمية الرائدة في شبه القارة الهندية، وقد نقلت خلال عام 2024، أكثر من 45 مليون مسافر وقامت بشحن 295 ألف طن من البضائع حول العالم، وكانت قد تقدمت في عام 2023 باكر طلبية في تاريخ الطيران لشراء 470 طائرة جديدة، وأضافت لاحقاً 100 طائرة أخرى اليوم، وتوظف مجموعة طيران الهند أكثر من 30 ألف شخص، وتشغل أكثر من 300 طائرة وتخدم 55 وجهة محلية و48 وجهة دولية عبر خمس قارات.



جوينيخ: خطوة جديدة تعكس التقدم في تحقيق خطط النمو

«مطار مليون» (MEL)، حيث ستعامل فرق مينيز في هذه المواقع الأربعة مع حوالي 9 الألف طن من بضائع الشحن خلال أول سنة من الاتفاقية الجديدة.

فصل جديد

وبمناسبة توقيع العقد، قال الرئيس التنفيذي لمجموعة مينيز للطيران، فيليب جوينيخ: «نحن متحمسون لدخولنا فصلاً جديداً في علاقتنا مع طيران الهند، وتوسيع نطاق تواجدنا على مستوى العالم. هذه الخطوة الجديدة إنما تعكس ما نحرزه من تقدم في تحقيق خططنا الطموحة للنمو، كما تؤكد بالوقت ذاته التزامنا بتقديم خدمات آمنة وعالية الجودة لعملائنا. إننا نتطلع إلى

فقدت بطاقة أسهم

شركة مجموعة الشارقة رقم 36

باسم/ عبد الله محمود جليل الرحماني

بمقد 479 سهماً

على من يجدها الإتصال على

0097165565571

أو 99988044

بنمو 41% .. وتوزيعات نقدية بـ 52 فلساً للسهم و10% منحة

«التجاري» يحقق 157.2 مليون دينار أرباحاً في 2024

أعلن البنك التجاري الكويتي عن تسجيل أعلى أرباح صافية في تاريخه بمقدار 157.2 مليون دينار للسنة المنتهية في 31 ديسمبر 2024 مقارنة بمبلغ 111.2 مليون دينار لسنة 2023 وبارتفاع نسبته 41.4% على أساس سنوي، حيث بلغت ربحية السهم 87.7 فلساً لسنة 2024، (2023: 59.9 فلساً).

وأوصى مجلس الإدارة بتوزيع أرباح نقدية بقيمة 40 فلساً لكل سهم عن نصف السنة الثاني من 2024، وبذلك يبلغ إجمالي التوزيعات النقدية للعام 52 فلساً لكل سهم (متضمنة 12 فلساً تم توزيعها للنصف الأول من العام)، بالإضافة إلى توزيع أسهم منحة بنسبة 10%.

جهود حثيثة لتوعية العملاء

يوصل «التجاري» دعمه لحملة «لنكن على دراية» التي أطلقها بنك الكويت المركزي بالتعاون مع اتحاد مصارف الكويت والبنوك الكويتية لنشر الثقافة المصرفية والمالية بين مختلف شرائح المجتمع. ويواصل البنك استخدام قنواته وحساباته الإلكترونية على شبكات التواصل الاجتماعي لتوعية العملاء بأهمية حماية معلوماتهم المصرفية من محاولات الاحتيال.

مبادرات الاستدامة والمسؤولية الاجتماعية

أشار الدعيح إلى أن البنك قد أطلق الكثير من المبادرات المهمة وسلط الضوء على أهم المبادرات مثل الشراكة والتعاون مع مبادرة «أهداف التطوير الداخلي»، وهي مبادرة مفتوحة غير هادفة للربح انطلقت في عام 2023 وتتخذ من السويد مقراً لها، وهي مستوحاة من أهداف التنمية المستدامة لمنظمة الأمم المتحدة. وتهدف هذه الشراكة إلى الاستفادة من الإطار والموارد الشاملة المتوافرة في مبادرة أهداف التطوير الداخلي (IDG)، بغرض تطوير وتعزيز مبادرات البنك التجاري الكويتي الخاصة بالاستدامة.

كما أصدر البنك تقريره للاستدامة لعام 2023 الذي يعرض بوضوح مدى التقدم الذي حققه ضمن إطار «إستراتيجية صياغة المستقبل 2022-2026»، ويعكس التقرير جهود التزام البنك بالتنمية المستدامة في ضوء خطته الإستراتيجية ورؤية الكويت 2035. كما قام البنك بتنظيم العديد من الحملات والبرامج المبتكرة طوال العام أكد من خلالها دوره الاجتماعي الرائد كمؤسسة مصرفية تهدف إلى تعزيز جهود الاستدامة والمسؤولية المجتمعية.

نسبة التكاليف إلى الإيرادات لدى البنك البالغة 34.6% ضمن أقل النسب السائدة بين البنوك الكويتية.

التقنيات الحديثة

وأكد الدعيح أن البنك مجهز بالتقنيات الحديثة بما يمكنه من تقديم أفضل الخدمات المصرفية الرقمية لعملائه، ويعود الفضل في ذلك إلى منصات الرقمية المتنوعة والمميزة.

وأوضح أن بعض الإنجازات البارزة على صعيد الأعمال الخاصة بالقطاع المصرفي المحلي خلال العام ومنها قيام شركة الخدمات المصرفية الآلية المشتركة - كي نت K-Net بإطلاق نظام الدفع الفوري الجديد «ومض WAMD»، حيث يمكن للعملاء إرسال واستلام الأموال فوراً من دون أي رسوم، على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

وأردف قائلاً «إنه وتأكيداً على متانة وقوة الميزانية العمومية للتجاري، قامت وكالة موديز برفع التصنيف الائتماني لمصرفنا للودائع طويلة وقصيرة الأجل. كما قامت الوكالة برفع تصنيف البنك لتقييم المخاطر طويلة الأجل المرتبطة بالأطراف المقابلة، وقد استندت تحديثات التصنيف على قرار الوكالة برفع التقييم الائتماني الأساسي والتقييم الائتماني الأساسي المعدل».

ومن المعروف أن رفع التصنيف الائتماني يعكس نجاح البنك في تطبيق إستراتيجيته والتحسين الملحوظ في جودة الأصول والربحية على خلفية ارتفاع هوامش الفائدة والدخل من الرسوم والعمولات، إلى جانب الرسمة القوية والاحتياطات والمخصصات الإضافية المرتفعة التي تمنح البنك قدرات كبيرة على استيعاب أي خسائر ائتمانية، ويشير رفع التصنيف أيضاً إلى المصداق القوية التي يتمتع بها البنك لجهة السيولة.

على صعيد آخر، نجح البنك خلال العام في استكمال برنامج إصدار سندات مساندة ضمن الشريحة الثانية لرأس المال، وذلك بعد إصدار الشريحة الثانية بقيمة إجمالية بلغت 50 مليون دينار، حيث إن المحصلات من إصدار السندات تساهم في تعزيز قدرات البنك على تمويل المشاريع الكبرى.

وعلى صعيد الجوائز، حصد البنك جائزة ماستر كار্ড لأكثر البطاقات مسبقة الدفع تميزاً في الكويت، خلال منتدى الشرق العربي للأعمال 2024 الذي أقيم في سنغافورة، والذي ركز على مستقبل المدفوعات الرقمية والذكاء الاصطناعي.

أحمد الدعيح:



■ أرباح سنة 2024 الأعلى في تاريخ البنك وتعكس نمواً قوياً

■ «التجاري» مجهز بتقنيات حديثة تمكنه من تقديم أفضل الخدمات

النسب الرقابية

وجاءت النسب الرقابية قوية ولا تزال أعلى بكثير من المتطلبات الرقابية المقررة من بنك الكويت المركزي، إذ بلغ معدل كفاية رأس المال 19%، ونسبة تغطية السيولة 217.7%، ونسبة صافي التمويل المستقر 111.4% ونسبة الرفع المالي 11.3%.

وعلى صعيد معدلات ونسب الأداء، فإن البنك يواصل تحقيق نسب ومعدلات أداء جيدة تتناسب مع أدائه السابق وتأتي نتيجة للمبادرات الإستراتيجية التي اتخذها في السنوات الماضية، إذ بلغت نسبة العائد على حقوق الملكية 22.4% (2023: 16.8%) ونسبة العائد على الأصول 3.6% (2023: 2.6%) وتعتبر

أفاد البنك بأن الأرباح التشغيلية قبل المخصصات ارتفعت بنسبة 0.5% لتصل إلى 117.7 مليون دينار للسنة المنتهية في 31 ديسمبر 2024 مقارنة بمبلغ 117.2 مليون دينار لسنة 2023، كما صعد صافي إيرادات الفوائد بنسبة 4.1% ليصل إلى 117.7 مليون دينار مقارنة بـ 113.1 مليون دينار لسنة 2023.

وقفز الدخل من الرسوم والعمولات بنسبة 11.6% ليصل إلى 49.7 مليون دينار للسنة المنتهية في 31 ديسمبر 2024 مقارنة بـ 44.5 مليون دينار لعام 2023، في وقت ارتفع إجمالي الموجودات بنسبة 11.7% ليصل إلى 4.7 مليارات دينار مقارنة بـ 4.2 مليارات دينار لعام 2023.

وارتفعت القروض والسلفيات بنسبة 15.5% لتصل إلى 2.8 مليار دينار للسنة المنتهية في 31 ديسمبر 2024 مقارنة بـ 2.4 مليار دينار لسنة 2023.

الأداء التشغيلي

وتعليقاً على النتائج المالية، عبر رئيس مجلس إدارة البنك الشيخ أحمد دعيح الصباح عن سعادته بالنتائج المالية القوية التي حققها البنك هذه العام قائلاً: «إن الأرباح الصافية للسنة المنتهية في 31 ديسمبر 2024 والبالغة 157.2 مليون دينار هي الأعلى في تاريخ البنك»، مبيئاً أن أرباح السنة الحالية تعكس نمواً قوياً على أساس سنوي مقارنة بـ 46 مليون دينار أو نسبة مقدارها 41.4%.

وتابع أن النتائج المالية جاءت مدفوعة بالأداء التشغيلي الجيد، حيث شهدت القروض زيادة مقدارها 376.9 مليون دينار بنسبة نمو كبيرة بلغت 15.5% مستفيدة في ذلك من مساهمة قطاعات الأعمال (الخدمات المصرفية الدولية والخدمات المصرفية للشركات والخدمات المصرفية للأفراد والخزينة)، وارتفع صافي إيرادات الفوائد بنسبة 4.1% مدفوعاً بنمو محفظة القروض وهوامش الربحية المستقرة، كما ارتفع الدخل من الرسوم والعمولات بنسبة 11.6% على خلفية ارتفاع رسوم البطاقات المصرفية والتمويل التجاري والقروض. إضافة إلى ذلك، فإن الاسترداد، نتيجة حكم قضائي لمصلحة البنك، قد ساهمت في زيادة الربحية الصافية للبنك.

أعلى أرباح صافية في تاريخ البنك التجاري 157.2 مليون دك

التجاري
Al-Tijari

النتائج المالية للسنة المنتهية في 31 ديسمبر 2024

نسبة التغير	2023	2024	
↑ 41.4%	111.2 مليون دك	157.2 مليون دك	صافي ربح السنة الخاص بمساهمي البنك
↑ 11.7%	4,176.0 مليون دك	4,665.9 مليون دك	إجمالي الموجودات
↑ 15.5%	2,430.0 مليون دك	2,806.9 مليون دك	قروض وسلفيات
↑ 12.9%	660.3 مليون دك	745.4 مليون دك	حقوق الملكية الخاصة بمساهمي البنك
↑ 46.4%	59.9 (فلس)	87.7 (فلس)	ربحية السهم
↑ 40.5%	37.0 (فلس)	52.0 (فلس)	توزيعات نقدية متضمنة 12 فلس توزيعات نقدية مرحلية لهذا العام (12 فلس توزيعات مرحلية للعام السابق)
-	-	10%	توزيعات أسهم منحة
-	صفر	صفر	نسبة القروض غير المنتظمة

التوزيعات المقترحة لعام 2024 تخضع لموافقة الجمعية العمومية والجهات المختصة

«الوطني»: محاضرة توعوية في «الكيمائيات البترولية»



جانب من المحاضرة التوعوية

نظم بنك الكويت الوطني محاضرة توعوية حول حملة التوعية المصرفية «لنكن على دراية» في المقر الرئيسي لشركة صناعة الكيمائيات البترولية، وذلك لنشر الثقافة المصرفية وتعزيز الوعي المالي بين موظفي الشركة، وتسليط الضوء على أحدث عمليات الاحتيايل الشائعة وكيفية تفاديها والخطوات الواجب اتخاذها للبقاء آمين.

ثقافة الادخار والاستثمار، وغيرها من المواضيع ذات الصلة. ويمتلك بنك الكويت الوطني علاقات راسخة ومميزة تمتد على مدار سنوات طويلة مع مؤسسات القطاع النفطي، لذلك يحرص باستمرار على تنظيم العديد من الزيارات والجلسات التوعوية والنقاشية التي تهدف إلى مساعدة الموظفين على فهم أنواع الاحتيايل والطرق الجديدة التي يستخدمها المحتالون لتنفيذ مخططاتهم، كما تساعدهم على اتخاذ قرارات مالية أكثر أماناً في المستقبل، لاسيما مع التطور الرقمي المتسارع واعتماد الخدمات المصرفية على أحدث وسائل التكنولوجيا وتقنيات الذكاء الاصطناعي، واتساع غالبية المعاملات البنكية من خلال الهواتف الذكية.

يأتي ذلك في ظل حرص بنك الكويت الوطني على توطيد أواصر التعاون مع مؤسسات القطاع النفطي، والعمل بدأ بيد التصدي لعمليات الاحتيايل والنصب الإلكتروني، ودعمًا لجهود بنك الكويت المركزي الذي أطلق حملة «لنكن على دراية» بالتعاون مع البنوك الكويتية واتحاد مصارف الكويت، والتي تعد الأضخم من نوعها على مستوى دول المنطقة. وتعكس مثل هذه الزيارات جهود «الوطني» المستمرة في نشر الثقافة المالية بين أفراد المجتمع، حيث لا تشمل حملة «لنكن على دراية» مجرد التوعية بمخاطر الاحتيايل فحسب، بل تتبنى موضوعات غاية في الأهمية منها أفضل السبل للاستفادة من الخدمات والمنتجات المصرفية وتعزيز



د.جاسم الكندري وفريق «زين» أثناء تسليم السلال الغذائية

قدمت للأسر المتعففة عبر «الشؤون» و«بنك الطعام» حملة «زين الشهور» تنطلق بمبادرة السلال الغذائية

استهلّت زين حملتها الرمضانية السنوية «زين الشهور» بمبادرة السلال الغذائية «الماجلة الرمضانية»، التي تم تقديمها للأسر المتعففة والمحتاجين عبر الجهات الرسمية من شركاء زين الاستراتيجيين، وهم دور الرعاية الاجتماعية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية، والبنك الكويتي للطعام والإغاثة.

تم تقديم السلال الغذائية بتواجد الوكيل المساعد لقطاع الرعاية الاجتماعية بوزارة الشؤون الاجتماعية بالإناحة د. جاسم الكندري، ومسؤولي البنك الكويتي للطعام والإغاثة، وفريق زين في خطوة تؤكد اهتمام عائلة زين بتحقيق المشاركة المجتمعية الفاعلة، اجتمع أعضاء فريق «زين الشهور» التطوعي المكوّن من موظفي الشركة من مختلف القطاعات والإدارات في مقر زين الرئيسي بالشويخ لتجهيز صناديق «الماجلة»، بحيث تم تقسيم المواد الغذائية المختلفة على السلال وفرزها وتجميعها تمهيداً لانطلاقها إلى الجهات الخيرية. وتم تسليم السلال إلى دور الرعاية

مع مختلف الجهات في الدولة لتجسد روح العطاء التي يتميز بها الشهر الفضيل عن غيره من الشهور، وتعكس القيم الأصيلة التي جُبل عليها أهل الكويت في مساعدة الغير ونشر قيم الحب والسلام.

تقديمها للأسر المتعففة والمحتاجين داخل مختلف مناطق الكويت، دائماً ما تأتي حملة «زين الشهور» بشكل مُتجدد وتوسع في برامجها ومبادراتها مع مرور كل عام، وتقوم الشركة من خلالها بمد جسور التعاون

الاجتماعية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية، والتي يستفيد منها قاطنو الدور من أبناء الحضارة العائلية والمسنون وذوو الاحتياجات الخاصة، كما تم تسليم السلال أيضاً للبنك الكويتي للطعام والإغاثة، والتي يتم

ضمن برنامج «عوايدنا دوم تجمعا»

«الخليج» يوزع وجبات إفطار صائم في «المباركية»



توزيع وجبات إفطار صائم في سوق المباركية

ضمن برنامج «عوايدنا دوم تجمعا»، يقوم بنك الخليج بتوزيع وجبات إفطار صائم على المحتاجين في بعض مناطق الكويت، على مدى 20 يوماً، وذلك في إطار الشراكة الاستراتيجية مع البنك الكويتي للطعام والإغاثة، وبمشاركة فاعلة من فريق «سواعد الخليج» التطوعي. وعقب توزيع وجبات إفطار الصائم في سوق المباركية، قالت رئيسة التسويق في بنك الخليج، نجلاء العيسى: «نحرص في بنك الخليج على مشاركة المجتمع كافة المناسبات المجتمعية، وإدخال الفرح والسعادة على قلوب المحتاجين، لاسيما في شهر رمضان الكريم، وذلك انطلاقاً من دورنا المميز في ترسيخ مبادئ الاستدامة المجتمعية داخل البنك وخارجه».

وأعربت العيسى عن تقديرها لجهود بنك الكويتي للطعام والإغاثة في توفير الوجبات وتوزيعها على مستحقيها، مشيدة بالشراكة المتواصلة مع بنك الخليج للعام الثامن على التوالي، الهادفة إلى ترسيخ معايير الاستدامة في المجتمع، مضيفة «نتطلع بشكل مستمر إلى

مواصلة التعاون معهم في مختلف المشروعات الخيرية التي تحقق الاستدامة المجتمعية». وأضافت: «على مدى 64 عاماً، كان بنك الخليج جزءاً لا يتجزأ من تاريخ الكويت الاقتصادي والاجتماعي، ولم يتأخر يوماً عن تسخير كل إمكانياته لدعم الفئات المحتاجة من المجتمع، ونذكر جيداً الأثر الطيب الذي تتركه تلك الجهود على نفوس المحتاجين خلال الشهر الفضيل». وكرت أن بنك الخليج يواصل التزامه القوي برامج الاستدامة، على كل المستويات، في مقدمتها الاستدامة المجتمعية، من خلال إطلاق العديد من المبادرات التي يتم انقائها بعناية لتعود بالنفع على البنك والمجتمع، بما يتوافق مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة ورؤية الكويت 2035.

وتابعت: «يلتزم بنك الخليج كمؤسسة مالية في دعم مؤسسات المجتمع المدني الفاعلة وفي مقدمتها البنك الكويتي للطعام، لما له من دور اجتماعي وإنساني متميز. إذ نؤمن أن القطاع الخاص له دور مهم في رفع مستوى الوعي حول هذه القضايا المهمة».

بالتعاون مع الراعي الرسمي «جينيسيس»

خيمة جواهر ثري احتفالات رمضان في فندق فور سيزونز برج الشايح



خيمة جواهر في فندق فور سيزونز

لرمضان هذا العام أجواء مختلفة ولملمة في فندق فور سيزونز الكويت برج الشايح، حيث تتألق خيمة جواهر الرمضانية بإطلالة منجدة تجمع الفخامة والعراقة والتقاليد معاً، ويضفي لون السماء الأزرق ولعان الرمال الذهبية مشهداً صحراوياً رامياً بخطف الأنفاس خلال تناول طعام الإفطار المتخوّع والذي يشمل ابتكارات لذيفة من المأكولات العالمية. خيمة جواهر هي المكان الأكثر فخامة في الكويت للجمعيات المميزة حيث تُصنع الذكريات التي لا تنسى خلال الشهر الفضيل.

بعد حصول الفندق والمنجع الصحي على جائزة الخمس نجوم من فوربس للعام الثالث على التوالي، أصبحت خيمة جواهر هي محور شهر رمضان بكامله، لتحوّل منجع فورسيزونز الكويت إلى ملاذ لا يُقارن. وتوفّر الخيمة ولائم إفطار وغبقات فاخرة، واحتفالات قريعا مبهجة، وعروض متميزة للإقامة، بالإضافة إلى وجبة غداء عيد الفطر على الدور 21، كما تقدّم للضيوف تشكيلة من 50 صنف من الحلويات اللذيذة لتزاد أجواء الشهر المبارك خيراً وبركة.

وقال المدير العام مارتن كيبينج: «كما هو الحال دائماً، يسعدنا الترحيب بالضيوف في فندق فورسيزونز الكويت لقضاء شهر رمضان فريد هذا العام أيضاً حيث ستحوّل خيمة جواهر إلى ملاذ مبهج مستوحى من الصحراء، مع زينة استثنائية غنية باللون الأزرق والذهبي - لتصبح مكاناً لتلقى فيه التقاليد والأناقة في تناغم مثالي».

ومن جانبها، أعربت شركة شمال الخليج التجارية، الوكيل الحصري لسيارات جينيسيس في الكويت عن سعادتها بالشراكة التي تجمعها بفندق فور سيزونز، حيث ستكون جينيسيس هي الراعي الرسمي للخيمة الرمضانية خلال الشهر الفضيل، وذلك للعام الثاني على التوالي، ومن خلال هذا التعاون تسعى جينيسيس إلى تقديم تجربة رمضانية مميزة لعشاق الرفاهية والفخامة، قائمة على توفير أجمل الأجواء الروحانية، والمأكولات الرمضانية الأصيلة إلى جانب الاهتمام الحصري الذي يميز علامة جينيسيس التجارية.

تتسع الخيمة أكثر من 550 ضيفاً، وتستضيف النكهات العالمية من المطبخ العربي والكويتي والمخوسطي والاسيوي والهندي.

وتبدأ أسعار وجبات الإفطار من 27 دك للشخص الواحد، وهي متوافرة يومياً ابتداءً من مغيب الشمس، في حين تبدأ أسعار وجبات الغبقات من 28 دك ابتداءً من الساعة

تصميم جديد غني بالزخارف الشرقية «سانت ريجيس» يكشف عن خيمته الماسية



لأن رمضان شهر الخير والبركة، حل علينا ليحمل الفرح ويبهج الروح لتعقب أصالة الكويت بعادات أهلها الكرام. يدعو فندق سانت ريجيس الكويت لقضاء أثن الأوقات الممزوجة بالفخامة والتميز في خيمته الماسية الرمضانية. بالإضافة إلى التصميم الجديد للخيمة بالنوان عصريّة وزخارف شرقية تتوزع أركان الطهو الحي، الذي يقدم لرواد الخيمة تجارب طعام فريدة، لتكتمل تجربة ثرية للوفيه العالمي، الذي يشغل مكانة كبيرة، يقدم فيها الذ الأصناف والأطياب. هذا وللحلويات الرمضانية ركن خاص يقتر منه أشهى الأنواع والمناسبات الخاصة والشركات أعدنا ما يناسب جمعاتهم. وتكتمل التجربة بأجواء الغفقة الرمضانية المميزة، التي تخللها العروض الموسيقية الحية، لتضفي لمسة خاصة على أمسيات الشهر الكريم.

كما يقدم مطعم الحمراء جلسات رمضانية مميزة بجوار المسبح، حيث يمكنكم الاستمتاع بأجواء هادئة وراقية. بالإضافة إلى جلسات مميزة في التراس الخارجي المطل على بهو الفندق الجديد. كما يستقبلكم المقهى الإنكليزي بتجربة فاخرة من الشاي والوجبات الخفيفة في أجواء أنيقة. أما في فندق فورويينتنس شيراتون الكويت، فتأخذكم بيتزاريا لاماما في رحلة إلى قلب المطبخ الإيطالي الأصلي، مع قائمة من الأطباق الشهية المحضرة من أجود

المكونات الطازجة والمخبوزة على الحطب. وبمناسبة الشهر الفضيل، تقدم أبوشعر، المدير العام لفنادق سانت ريجيس الكويت وشيراتون الكويت، باحر التهاني والتبريكات إلى مقام حضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى، وسمو ولي العهد، وإلى الشعب الكويتي الكريم والمقيمين على أرض الكويت الطبية، متمنياً للجميع شهراً مباركاً مليئاً بالخير والبركات.

بالتعاون مع الشريك الإعلامي M2R

KIB و«ميد سيل» الطبية يطلقان منصة «سلامتك»



مسؤولون من KIB و«ميد سيل» وميد سيل» وM2R

أطلق بنك الكويت الدولي KIB، وشركة ميد سيل الطبية التابعة لشركة مزايا القابضة وشركة M2R، منصة «سلامتك»، وهي منصة رقمية متقدمة، توفر مجموعة شاملة من الخدمات الصحية للمستخدمين. وعقد البنك وشركة ميد سيل الطبية مؤتمراً صحافياً للإعلان عن تدشين المنصة الرائدة، بحضور المدير العام للاستراتيجية في KIB عبدالله العوضي، والمدير العام لإدارة الابتكار الرقمي ونقاء المعلومات في KIB محمد والرئيس التنفيذي للمجموعة في شركة مزايا القابضة إبراهيم الصغبي، والرئيسة التنفيذية لشركة ميد سيل الطبية سلوى نبيل ملحم، والرئيس التنفيذي لشركة ام آر M2R شادي الصمد.

ويهدف هذا المشروع إلى تعزيز حلول متكاملة لعملائنا في مختلف المجالات. ويسعى البنك، من خلال هذه المبادرة، إلى المساهمة الفاعلة في تطوير النظام الصحي الرقمي في الكويت، وتقديم خدمات رعاية صحية رقمية متميزة تُسهم في رفع جودة الحياة وتسهيل الوصول إلى حلول مبتكرة.

وقال محمد الشريف: «تعدّ منصة سلامتك امتداداً لجهود KIB في تعزيز بنيتها التحتية الرقمية ودعم قطاع التكنولوجيا المالية FinTech، حيث نسعى دائماً إلى تقديم حلول ذكية ومتكاملة تجمع بين الابتكار والكفاءة، لتلبية احتياجات عملائنا المتجددة».

ولفت إلى أن منصة «سلامتك» تهدف إلى تسهيل الوصول إلى خدمات طبية متنوّعة عبر تطبيق ذكي ممّنزّ تشمل: التمرّض، التحاليل، الأشعة، العلاج الطبيعي، حجزات المواعيد في المراكز الطبية المتخصصة والمستشفيات.

ترفيهية متميزة للجميع. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأهل الذين لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 12 و16 عاماً الاستمتاع معاً بجلسة مساج أو تقشير للوجه أو الجسم. يمكن للأزواج المهتمين بالصحة الاستمتاع بالرفاهية من خلال العضوية الذهبية أو الفضية الحصرية للأزواج. وعند التسجيل في شهر مارس يتم الحصول على شهر إضافي من العضوية السنوية مع إمكانية الاستمتاع الكامل بخدمات مركز العافية الخاص بالفندق، بما في ذلك جلسات التمرين والدخول إلى المساح الداخلية والخارجية.

يقدم الفندق خلال الشهر الفضيل عرض الإقامة الرمضانية الفريد «على طريقك» والذي يوفر المرونة لتجربة فخامة فندق فورسيزونز بطريقة استثنائية. يمكن للضيوف تسجيل الوصول في أي وقت يناسبهم والاستمتاع بـ24 ساعة كاملة لعيش الرفاهية التي تحاكي أجواء المنتجع الفخمة؛ تبدأ أسعار الغرف من 85 دك، وياقة الغرفة مع الإفطار من 100 دك.

احتفالاً بنهاية الشهر الفضيل، يقدم الفندق تجربة SKY 21 BRUNCH في أيام العيد ويشمل وليمة تجمع مذاقات متنوّعة من الشرق والغرب مع محطات طهي حية، وإطلالات رائعة من الطابق 21، وأجواء موسيقية وترفيهية.

9:30 مساءً حتى الساعة 2:00 صباحاً، وتتميز بعروض ترفيهية حية؛ وتشمل كلتا الوجبتين على المشروبات الساخنة والباردة، بينما يتمتع الأطفال من سن 6 إلى 11 عاماً خصم 50%.

والجديد في 2025، يقدم مطعم «البيروت» تجربة لبنانية أصيلة: أطباق شرق أوسطية نابضة بالحياة من المأكولات البحرية واللحوم الساخنة إلى المقبلات اللذيذة التي يتم تقديمها في أجواء ترحيبية دافئة لا مثيل لها.

وتختتم وليمة كل ليلة بتشكيلة رائعة من الحلويات مع أكثر من 50 اختياراً للحلويات اللذيذة بما في ذلك المعجنات المصنوعة يدوياً والحلوى ونافورة الشوكولاتة. ولإضفاء المزيد من المتعة، يوفر لكم السور لاونج في الفندق، والمعروف أيضاً باسم «لا شوكولاتيري الكويت»، المكان المثالي للتلذذ بالشوكولاتة المصنوعة يدوياً والتمور الفاخرة واللذيذة - سواء لاختيارها كهدية أو لتذوّق طعمها الرائع.

مع التركيز على وقت العائلة خلال هذا الموسم، يتم الاحتفال بتقليد «قريعا» في اليومين الرابع عشر والخامس عشر من شهر رمضان. حيث تضفي الضحكات والحلويات والمفاجآت لحظات سحرية يمكن مشاركتها مع العائلة. كما يوفر الركن المخصص للأطفال تجربة

الحفاظ على حقوق الشعب الفلسطيني وحل الدولتين

القمة العربية تعتمد الخطة المصرية لمستقبل غزة

عقد الزعماء والقادة العرب، امس، قمة استثنائية طارئة في القاهرة، عرضت خلالها مصر خطتها لإعادة إعمار قطاع غزة والتي استندت إلى الحفاظ على حقوق وكرامة الشعب الفلسطيني وحل الدولتين.

وجاءت القمة العربية، في ظل تحديات كبيرة أبرزها مقترح الرئيس الأمريكي دونالد ترامب القاضي بتهجير سكان غزة والسيطرة على القطاع وتحويله إلى «ريفيرا الشرق الأوسط»، دون منح الفلسطينيين حق العودة.

وكانت مسودة البيان الختامي للقمة أفادت باعتماد الخطة المصرية لمستقبل غزة ورفض الاقتراح الأمريكي بتهجير الفلسطينيين، ورخبت، بعقد مؤتمر دولي لإعمار غزة في القاهرة الشهر الحالي، كما دعت المجتمع الدولي لدعم خطة مصر بشأن القطاع.

ودعا القادة العرب لإجراء انتخابات في كل المناطق الفلسطينية خلال عام واحد إذا توافرت الظروف المناسبة لذلك.

وكشفت مسودة البيان الختامي بعض تفاصيل الخطة، كتشكيل بعثة للمساعدة على الحكم تحل محل الحكومة التي تديرها «حماس» لفترة انتقالية، وتكون البعثة مسؤولة عن تقديم المساعدات الإنسانية وبدء إعادة الإعمار، إضافة إلى الاستعانة بخبرة الفلسطينيين في غزة وأماكن أخرى لمساعدة القطاع على التعافي.

ولم تشر الخطة إلى من سيدفع فاتورة إعادة الإعمار، كما لم تحدد أي تفاصيل بشأن كيفية إبعاد «حماس» من غزة.

وأظهرت نسخة اطلعت عليها وكالة «رويترز»، من وثيقة خطة مصر لإعادة إعمار غزة أن تكلفتها ستبلغ 53 مليار دولار.

والخطة المؤلفة من 112 صفحة تتضمن خرائط توضح كيفية إعادة تطوير أراضي غزة وعشرات الصور الملونة التي

تم إنشاؤها بواسطة الذكاء الاصطناعي لمشاريع الإسكان والحدائق والمراكز المجتمعية. كما تتضمن الخطة ميناء تجاريا ومركزا للتكنولوجيا وفنادق على الشاطئ.

هذا وكشفت مصادر أن الخطة المصرية تركز على أن حل الدولتين يفتح الباب أمام العلاقات الطبيعية بين دول المنطقة وكيان الاحتلال، مشيرة إلى تدريب كل من مصر والأردن لعناصر من الشرطة الفلسطينية لمسك الأمن في القطاع، ما يمهد لاحقا إلى عودة السلطة الفلسطينية من أجل إدارة غزة.

ونصت الخطة على تشكيل لجنة تتولى إدارة شؤون القطاع في مرحلة انتقالية لمدة 6 أشهر بقرار فلسطيني، مكونة من شخصيات تكنوقراط مستقلين تحت مظلة الحكومة الفلسطينية.

كذلك لفتت إلى إمكان قيام مجلس الأمن

بدراسة فكرة التواجد الدولي في الأراضي الفلسطينية عبر قوات حفظ سلام. وتضمنت الخطة التعامل مع مسألة سلاح الفصائل عبر أفق واضح وعملية سياسية ذات مصداقية.

ومن الخطوات التي تضمنتها الخطة، وفق المصادر، إعداد مساكن مؤقتة لسكان القطاع والنازحين في 7 مناطق، مع العمل على إبرام هدنة متوسطة المدى لفترة زمنية محددة.

وأوضحت أن مرحلة «التعافي المبكر» تستمر 6 أشهر، وتكلف 3 مليارات دولار للمرافق والمساكن وتشمل رفع الأنقاض وتركيب مساكن مؤقتة، كما أشارت إلى أن المرحلة الأولى من إعادة الإعمار تستمر عامين بتكلفة 20 مليار دولار وتشمل بناء 200 ألف وحدة سكنية، بينما تستغرق المرحلة الثانية ثلاثة أعوام بتكلفة 30 مليار دولار. وبينت أن

أبرز بنود الخطة

- 01 تشكيل لجنة مستقلة لإدارة غزة في مرحلة انتقالية لمدة 6 أشهر
- 02 اللجنة مكونة من شخصيات «تكنوقراط» تحت مظلة حكومة فلسطين
- 03 مصر والأردن يعملان على تدريب عناصر الشرطة تمهيدا لنشرها
- 04 دراسة مجلس الأمن فكرة التواجد الدولي بالصفة الغربية وغزة
- 05 إصدار قرار بنشر قوات حفظ سلام في سياق إقامة دولة فلسطينية
- 06 التعامل مع معضلة نزع السلاح من خلال عملية سياسية ذات مصداقية
- 07 إبرام هدنة متوسطة المدى لفترة زمنية محددة بالمناطق الفلسطينية كافة
- 08 التكلفة والاحتياجات لتنفيذ الخطة تقدر بـ53 مليار دولار على مراحل
- 09 المدى الزمني لتنفيذ خطة التعافي المبكر 6 أشهر بتكلفة 3 مليارات دولار
- 10 إعادة الإعمار تتم على مرحلتين، الأولى لمدة عامين بتكلفة 20 مليار دولار
- 11 تستند على الحفاظ على حقوق الشعب الفلسطيني وحل الدولتين
- 12 العمل على الحفاظ على استدامة التهدئة الراهنة وإطلاق الرهائن والأسرى

خطة لحشد 800 مليار يورو للدفاع الأوروبي

كشفت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين الثلاثاء أن الخطط الجديدة للاتحاد الأوروبي لتعزيز الصناعات الدفاعية وزيادة القدرات العسكرية في أوروبا قد تجمع ما يقرب من 800 مليار يورو (841.4 مليار دولار). وذكرت فون دير لاين أن الاتحاد الأوروبي سيقترح منح الدول الأعضاء مجالا أوسع لضخ أموال في الاستثمارات الدفاعية، فضلا عن 150 مليار يورو في شكل قروض لتلك الاستثمارات، وسيسعى أيضا إلى حشد رأسمال خاص. واقترحت تعليق العمل بقواعد الموازنة الصارمة للسماح لدول التكتل بزيادة الإنفاق على الدفاع.

الأمير محمد بن سلمان استقبل الرئيس عون

بيان سعودي - لبناني: بسط سيادة الدولة.. وحصر السلاح بيدها



ولي العهد السعودي مستقبلاً الرئيس اللبناني (واس)

أكدت المملكة العربية السعودية ولبنان، في بيان مشترك، في ختام زيارة الرئيس اللبناني للمملكة ولقائه ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، أهمية تعزيز العمل العربي وتنسيق المواقف تجاه القضايا المهمة على الساحتين الإقليمية والدولية، وأهمية التطبيق الكامل لاتفاق الطائف، وتطبيق القرارات الدولية ذات الصلة، وبسط الدولة سيادتها على كامل الأراضي اللبنانية.

وشدد الطرفان على حصر السلاح بيد الدولة اللبنانية، والتأكيد على الدور الوطني للجيش اللبناني، وأهمية دعمه، وضرورة انسحاب جيش الاحتلال (الإسرائيلي) من كل الأراضي اللبنانية. واتفق الجانبان على ضرورة تعافي الاقتصاد اللبناني وتجاوزه لأزمته الحالية، والبدء في الإصلاحات المطلوبة دولياً وفق مبادئ الشفافية وتطبيق القوانين الملزمة.

كما اتفقا على دراسة المعوقات التي تواجه استئناف التصدير من الجمهورية اللبنانية إلى المملكة، والإجراءات اللازمة للسماح للمواطنين السعوديين بالسفر إلى لبنان، أكد الطرفان أهمية تطبيق ما جاء في خطاب القسم الرئاسي الذي القاه الرئيس عون بعد انتخابه وأعلن فيه رؤيته للبنان واستقراره، ومضامين البيان الوزاري.

وكان الأمير محمد بن سلمان استقبل، في الديوان الملكي بقصر اليمامة في الرياض، مساء الإثنين، الرئيس جوزف عون. وقد أجريت له مراسم الاستقبال الرسمية. وعقد ولي العهد والرئيس اللبناني جلسة مباحثات رسمية جرى خلالها بحث مستجدات الأوضاع في لبنان والمنطقة والجهود المبذولة تجاهها، إلى جانب استعراض أوجه العلاقات الثنائية بين المملكة ولبنان، وسبل دعمها وتعزيزها.

وقد وجه رئيس اللبناني جوزف عون دعوة للأمير محمد بن سلمان لزيارة بلده الثاني لبنان، من جانبه، أعرب ولي العهد السعودي عن تقديره لهذه الدعوة والترحيب بها.

الاحتلال يغتال مسؤولاً كبيراً بقوة الرضوان في «حزب الله»

شذت مسيرة لبيان الاحتلال غارة على بلدة رشكناية (قضاء صور) استهدفت سيارة، متسببة بسقوط قتيل. وتحدثت مصادر في كيان الاحتلال عن اغتيال مسؤول كبير في «حزب الله» يقصف سيارته. وقال مسؤول بجيش الاحتلال: قتلنا شخصية محورية في قوة الرضوان به «الحزب» بغارة على جنوب لبنان. وأفيد بأن القيادي يدعى خضر هاشم. أيضاً، حلقت طائرة مسيرة معادية من نوع هرمنز 450 في أجواء مدينة صور وقرى الجوار على علو منخفض، حيث حلقت بشكل دائري، وشوهت بالعين المجردة.

«لن نتحمل رفض زيلينسكي لإنهاء الحرب»

ترامب يعلق المساعدات العسكرية لأوكرانيا

وقت. فقد أكد رئيس الوزراء الأوكراني، دينيس شميغال، الثلاثاء، استعداد بلاده لهذا التعاون مع أمريكا في أي وقت عبر التوقيع على اتفاق نظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي في المكتب البيضاوي.

خطوة لعزل الرئيس

وكان أول تعليق أوكراني على القرار الأمريكي قد أتى عبر البرلمان الذي رأى «أن ترامب يدفع كيف للاستسلام بتعليق المساعدات العسكرية».

في المقابل، قال النائب الأوكراني المعارض اليكسندر دوبيينسكي إنه تقدم بطلب رسمي لرئيس البرلمان لبدء إجراءات عزل زيلينسكي. وأضاف دوبيينسكي أنه يطالب بعقد جلسة استثنائية لجلس النواب للنظر في إمكانية إنشاء لجنة خاصة للتحقيق مع الرئيس.

وبرر النائب المعارض طلب العزل بما اعتبره فشلا دبلوماسيا لزيلينسكي في البيت الأبيض، مما أدى إلى خسارة البلاد الدعم الأمريكي غير المشروط.

إلى ذلك، أعلن البرلمان أن تعليق المساعدات الأمريكية لأوكرانيا، يمثل أفضل مساهمة لإنهاء الحرب بين موسكو وكيف. مضيفاً أن ذلك «حل ينبغي حقا أن يدفع نظام كيف باتجاه عملية سلام».

ولفت إلى أن رفع العقوبات الأمريكية المفروضة على روسيا شرط لطبيع العلاقات بين البلدين.

أمس الرئيس الأمريكي دونالد ترامب بتجميد المساعدات العسكرية الأمريكية لأوكرانيا، في إشارة للمشادة العلنية التي وقعت بينه وبين نظيره الأوكراني فولوديمير زيلينسكي في المكتب البيضاوي.

وكشف مسؤول كبير في إدارة ترامب كواليس القرار، مشيراً إلى أن جميع كبار مستشاري الأمن القومي للرئيس وافقوا على خطوة التعليق بعد عدة اجتماعات. ونقلت «وول ستريت جورنال» عن المسؤول في إدارة ترامب قوله: «لم يعتقد الأوكرانيون أننا جادون».

وكان مسؤول في البيت الأبيض طلب عدم نشر اسمه أعلن مساء الإثنين أنه «سنجدد ونراجع مساعداتنا للتأكد من أنها تساهم في التوصل إلى حل»، مشدداً على أن الولايات المتحدة بحاجة للترامب شركائها أيضاً بتحقيق الهدف المتمثل في إبرام اتفاق سلام مع موسكو. وفي وقت سابق، اعتبر ترامب أن زيلينسكي «ينبغي أن يكون أكثر امتناناً» لأمريكا، وحذر من أن واشنطن «لن تتسامح طويلاً» مع موقف الرئيس الأوكراني حيال إبرام وقف لإطلاق النار مع روسيا. ونشر ترامب عبر منصته ترويت سوشل، صورة لتقرير ينقل عن زيلينسكي قوله إن نهاية الحرب «لا تزال بعيدة للغاية»، وأرفقه بتعليق قال فيه «هذا أسوأ تصريح يمكن لزيلينسكي أن يدي به، والولايات المتحدة لن تتسامح معه طويلاً».

ولاحقاً، أعلن زيلينسكي أنه يريد إنهاء الحرب «في أسرع وقت». كما أعلنت كيف استعدادها لتوقيع اتفاق المعادن مع الولايات المتحدة في أي



مخيم مؤقت للنازحين اقيم وسط الدمار في مخيم الشاطئ غربي مدينة غزة

يشترط نزاعاً كاملاً للسلاح للانتقال إلى المرحلة الثانية.. و«حماس»: خط أحمر

الاحتلال يلوح باستئناف حرب غزة خلال 10 أيام

وذكرت القناة 12 العبرية، أن التقديرات في الكيان هي أنه في حال عدم التوصل إلى اتفاق حول مقترح المبعوث الإسرائيلي، فإن الحرب ستستأنف خلال عشرة أيام، وأن الجيش يستعد لاستئناف الحرب.

وكانت القيادة الجنوبية للجيش قالت انها في حالة «جهوزية عالية وتم الإيعاز للجنود بالاستعداد لاستئناف الحرب. ولغت الاعلام العبري إلى أن فرقتين عسكريتين تنتشران حول القطاع، الفرقة 252 في شمال القطاع والفرقة 143 في جنوبه. وتنتشر قوات كبيرة في رفح. وعلى خلفية احتمالية استئناف الحرب سيجتمع المجلس الوزاري المصغر للشؤون السياسية والأمنية (الكابينت) الأحد.

من جانبها، حذرت «حماس» من خطورة إعادة الحرب، وقال القيادي أسامة حمدان إن الاحتلال أقدم على نحو ألف خرق لاتفاق وقف إطلاق النار منذ نحو 45 يوما. وحول قرار حكومة الاحتلال بايقاف المساعدات الإنسانية الى غزة التي، قال السيناتور الأمريكي بيرني ساندرز أن تجويع الأطفال جريمة حرب.

أصبحت محركا اقتصاديا لحماس في غزة والمصدر الرئيسي لإيراداتها»، مبررا بذلك قرار تعليق دخول السلع والإمدادات إلى القطاع المحاصر.

في المقابل، قال القيادي في حركة «حماس» سامي أبو زهري إن «سلاح المقاومة خط أحمر»، في وقت تطالب تل ابيب بـ«نزع كامل للسلاح من قطاع غزة» للانتقال إلى المرحلة الثانية من اتفاق الهدنة.

وقال أبو زهري إن «كل حديث حول سلاح المقاومة هراء»، مؤكداً أن «سلاح المقاومة خط أحمر لدى حماس وكل فصائل المقاومة، ولا يخضع للمساومة وغير مطروح للنقاش أو التفاوض»، كما أن «أي حديث عن ترحيل المقاومين أو أبناء شعبنا من أرضه فهو مرفوض».

وكان بنيامين نتانياهو قال امام الكنيست مساء الإثنين، ان «إسرائيل» لا تنوي التفاوض على المرحلة الثانية لأن «المسافة بيننا وبين حماس.. لا يمكن جسرهما»، وأضاف «نستعد للمراحل المقبلة من حرب النهضة على 7 جبهات»، وتابع «نقول لحماس إن لم تطلقوا سراح محتطفينا ستكون هناك تبعات لا تستطيعون احتمالها».

فيما لا يزال الغموض يسود اتفاق وقف إطلاق النار في غزة، تتواصل تهديدات الاحتلال بعودة الحرب خلال 10 أيام في حال لم تفرج حماس عن الرهائن المتبقين.

وأمس قال وزير خارجية كيان الاحتلال، جدعون ساعر، إن تل ابيب تطالب بـ«نزع كامل للسلاح» من غزة. كشرط للانتقال إلى المرحلة الثانية من اتفاق وقف إطلاق النار.

وأضاف في مؤتمر صحافي عقد بالقدس: «ليس لدينا اتفاق منعلق بالمرحلة الثانية، نطالب بنزع كامل للسلاح من غزة وخروج حماس وحلفائها في الجهاد الإسلامي وعودة هانتنا».

وتابع: «إذا حصلنا على ذلك، يمكننا التوصل إلى اتفاق وكانت المرحلة الأولى من الاتفاق قد انتهت السبت. وبينما أحجم عن التعليق على تقارير حول موعد لاستئناف الحرب في غزة، قال: «إذا أردنا فسنفلع»، مضيفاً أن بلاده «لن تسمح بهجوم 7 أكتوبر آخر من أي جبهة».

وفي سياق متصل، اتهم ساعر، حماس باستخدام المساعدات لمواصلة قتال كيان الاحتلال، قائلاً إن «المساعدات

«سلة الأصفر» يتخطى التضامن.. ويحافظ على صدارة الدوري

حافظ الفريق الأول لكرة السلة، بنادي القادسية، على صدارته لجدول ترتيب الدوري، وذلك بعد فوزه الكبير على التضامن، بنتيجة 113-55، في اللقاء الذي جمعهما على صالة اتحاد السلة بمجمع الشيخ سعد العبدالله للصالات ضمن ختام الجولة العاشرة بمنافسات البطولة. ووصل رصيد الإصفر إلى 18 نقطة من 9 مباريات خاضها بالدوري، محققاً العلامة الكاملة، فيما أصبح رصيد التضامن 9 نقاط فقط. وتنتقل اليوم لقاءات الجولة الـ 11 بالدوري حيث يلتقي النصر مع كاظمة في التاسعة إلا رباعاً، ويلعبها في الحادية عشرة مباراة القرنين مع العربي وتقام المبارتان على صالة اتحاد السلة.

الكويت تفوز على غوام 3 - صفر

ناشئات التنس يحققن الفوز الأول بتصفيات بطولة العالم



لاعبات المنتخب بعد الفوز على غوام

وفازت النجمة هدى حمود الدبوس على لاعبة غوام بمجموعتين مقابل لا شيء في مباراة الفردي الثانية، وفي مباراة الزوجي فازت ثنائي الكويت المكون من اللاعبتين نورة مرزوق الغانم وهدى حمود الدبوس على ثنائي غوام بمجموعتين مقابل لا شيء ليكون هذا هو الفوز الأول لمنتخب كويتي للناشئات في هذه البطولة العالمية المرموقة الماليزي.

حقق منتخبنا الوطني للناشئات للتنس الأرضي أمس فوزاً على منتخب غوام بنتيجة 3-0، وذلك في أول لقاء لناشئات الكويت في تصفيات كأس العالم للتنس للناشئات المعروف بكأس بيلي جين كينغ للناشئات المقامة حالياً في مدينة كوتشينغ بماليزيا تحت رعاية نائب وزير الرياضة الماليزي.

وفي تفاصيل اللقاء فازت نجمة منتخب الكويت الوطني للتنس سمو حمود الدبوس على لاعبة غوام بمجموعتين مقابل لا شيء في مباراة الفردي الأولى،

العتيقي: «الأزرق الأولمبي» يبدأ استعداداته لغرب آسيا «الأحد»

الجاري لإقامة معسكر تدريبي هناك خلال الأسبوع الذي يسبق انطلاق البطولة. وأضاف أن قرعة البطولة أسفرت عن وقوع «الأزرق الأولمبي» ضمن المجموعة الرابعة مع المنتخب الأردني، حيث سيلتقي الفائز من المجموعة الفائز من المجموعة الثالثة، والخاسران سيتواجهان أيضاً في الدور المقبل.

كشف مدير منتخبنا الأولمبي لكرة القدم، جراح العتيقي، عن البرنامج الزمني للمنتخب الذي سيشارك خلال الأيام المقبلة في بطولة غرب آسيا، تحت 23 سنة، التي تنطلق في العاصمة العمانية مسقط، 19 الجاري.

وأشار العتيقي إلى أن تدريبات «الأزرق» ستنتقل الأحد المقبل، على الملعب الفرعي لاستاد جابر الأحمد الدولي، تحت قيادة المدرب الكرواتي داريو بيسيتش، وذلك استعداداً لخوض منافسات البطولة، لافتاً إلى أن التدريبات ستستمر حتى موعد مغادرة وفد المنتخب إلى عُمان 13

«طائرة القادسية» يتخطى التضامن بالدوري العام



حقق الفريق الأول للمكرة الطائرة بنادي القادسية الفوز على التضامن بثلاثة اشواط للاثني في اللقاء الذي جمع الفريقين على صالة اتحاد الطائرة ضمن منافسات الدوري العام للعبة، وذلك في استئناف لقاءات البطولة بعد توقف خلال الأسبوع الماضي.

جدول ترتيب البطولة الذي يتصدره فريق نادي كاظمة بالعلامة الكاملة بـ 18 نقطة من 6 مباريات.

فاز في ثلاث منها وخسر واحدة في الوقت الذي تجمد فيه رصيد التضامن عند 3 نقاط في المركز قبل الأخير

يوفنتوس يعود لـ «الرابع» بفوز على فيرونا

يوفنتوس بتسديدة قوية ليرفع يوفنتوس رصيده إلى 52 نقطة في المركز الرابع متفوقاً بتقنيتين على لانسو الذي تراجع للمركز الخامس، وتوقف رصيد فيرونا عند 26 نقطة في المركز الرابع عشر. ويتصدر إنتر ميلان جدول الترتيب برصيد 58 نقطة بفارق نقطة واحدة عن أقرب ملاحقيه نابولي، ويحل أتالانتا ثالثاً برصيد 55 نقطة.

عاد يوفنتوس إلى المربع الذهبي للدوري الإيطالي لكرة القدم بفوزه على ضيفه فيرونا 2- صفر بالمرجلة السابعة والعشرين. وتقدم لاعب الوسط الفرنسي كيفرين تورام بهدف ليوفنتوس في الدقيقة 72 بتسديدة قوية بقدمه اليسرى بعد تلقيه تمريرة من أندريا كامبياسو. وفي الثواني الأخيرة للمباراة اضاف الهولندي تيون كوبميرنس ثاني أهداف

ريندرز يحدد مع «ميلان» حتى 2030



أعلن اي سي ميلان الإيطالي لكرة القدم تمديد عقد لاعب الوسط الهولندي تيجاني ريندرز حتى يونيو 2030، لتنتهي بذلك التكهّنات بشأن مستقبله بعد أن تحدثت تقارير إعلامية عن انتقاله المحتمل إلى تشيلسي. وانضم ريندرز (26 عاماً) إلى ميلان في 2023 بعقد مدته خمس سنوات، وشارك مع النادي في 90 مباراة في كل المسابقات وسجل 16 هدفاً. وقال ميلان في بيان: «لقد أظهر دائماً ديناميكيته وجودته وشغفه بالنادي». ويسعى ميلان، صاحب المركز التاسع، إلى إنهاء سلسلة هزائمه في ثلاث مباريات متتالية بالدوري عندما يزور ليتشي يوم السبت المقبل.

مساء اليوم على استاد جابر المبارك

العربي يستضيف السيب في «التحدي الآسيوي»



تجوم العربي في تحدي اليوم أمام السيب

أركاداغ التركمانستاني 23، ومازيا المالديفي 0-1، بينما خسر من أباديش عطا القرغيزستاني 0-1.

صفوف مكتملة للمنافس

على الجانب الآخر، يدخل السيب المواجهة بصفوف مكتملة، تحت قيادة مديره الصربي نيكولا دوروفيتش، الذي سعى خلال الأيام الماضية إلى تجهيز لاعبيه فنياً ونفسياً للتعامل مع المباراة، وذلك في ظل حالة اضطراب فني يعيشها السيب، الذي فقد القاب كأس

يدخل الفريق الأول لكرة القدم بالنادي العربي في اختبار قوي أمام السيب العماني، عندما يلتقي الفريقان في التاسعة والنصف مساء اليوم على استاد جابر المبارك بنادي الصليبخات، ضمن ذهاب الدور ربع النهائي لمنافسات كأس التحدي الآسيوي، حيث يسعى «الأخضر» إلى المضي قدماً على خطى التأهل إلى الدور نصف النهائي للبطولة، من خلال الخروج بنتيجة إيجابية أمام الفريق العماني، قبل خوض لقاء الإياب على ملعب المنافس الأسبوع المقبل.

ويتطلع المدرب الوطني للأخضر، ناصر الشطي، إلى إنجاز مهمة التأهل مبكراً على أرض الكويت، ووسط جماهير الأخضر، التي يتوقع أن تتواجد بقوة في استاد جابر المبارك اليوم لمؤازرة الفريق.

وبقيت صفوف الفريق العربي مستقرة في الأسابيع الأخيرة، باستثناء انضمام سلمان العوضي إلى قائمة المصابين، التي تضم مشعل حميد ويوسف ماجد، اللذين تعرضا لإصابات مختلفة في أوقات سابقة.

ومن المنتظر أن يعتمد الشطي على الأسلوب المتوازن بين الدفاع والهجوم بداية للقاء، وذلك عطفاً على ما شاهده من لقاءات سابقة للفريق العماني في البطولة، للوقوف على مواطن القوة والضعف في صفوفه، حيث سيتواجد في تشكيل الأخضر رباعي الدفاع: سفيان بوشار، حسن حمدان، حمد

القفار، وجمعة عبود، بالإضافة إلى عناصر الوسط: حسين اشكناني وكميل الأسود وخالد خلف، وفي المقدمة يأتي الثلاثي المحترف: حمزة خابا واويال وكريستوفر جون.

وتأهل العربي إلى ربع النهائي، بعد أن حل ثانياً في المجموعة الثانية برصيد 6 نقاط، بعد أن فاز على

4 مواجهات قوية بدوري أبطال أوروبا

ليفربول ضيفاً على سان جيرمان وبرشلونة يواجه بنفيكا



أهم مباريات اليوم

المباراة	التوقيت	القناة الناقلة
فينورد × إنتر ميلان	8.45	beIN Sports HD 1
باريس سان جيرمان × ليفربول	11.00	beIN Sports HD 1
بنفيكا × برشلونة	11.00	beIN Sports HD 2
بايرن ميونخ × باير ليفركوزن	11.00	beIN Sports HD 3

يحل ليفربول الإنكليزي ضيفاً ثقيلًا على باريس سان جيرمان الفرنسي، اليوم، في ذهاب دور الستة عشر من بطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم. وخسر ليفربول الذي يبحث عن لقبه الأول في المسابقة القارية منذ 2019 في زيارته السابقتين للمعب سان جيرمان عامي 1997 و2018، لكن هذا الموسم لم يتعرض سوى لأربع هزائم في جميع المسابقات، واحدة فقط في دوري الأبطال أمام آيندهوفن الهولندي في مباراة هامشية بعدما كان ضمن تأهله لدور الـ 16.

وانهى الريدز مرحلة الدوري في الصدارة بسبعة انتصارات في ثماني مباريات، من بينها فوزه على حامل اللقب ريال مدريد الإسباني بهدفين نظيفين.

وعلى غرار منافسه، يسير باريس سان جيرمان بخطوات ثابتة نحو لقب الدوري الفرنسي، حيث يحكم قبضته على الصدارة بفارق 13 نقطة عن مارسيليا الثاني بعدما حافظ على سجله خالياً من الهزائم في 24 مباراة هذا الموسم.

وفي الملحق المؤهل لدور الـ 16، سحق باريس سان جيرمان مواطنه بريست 10-0، في مجموع مبارياتي الذهاب والإياب، قبل أن يضرب موعداً مع ليفربول.

وفي ميونخ، يستضيف بايرن متصدر الدوري الألماني ملاحقه المباشر باير ليفركوزن على ملعبه بهدف فقدته أمام حامل لقب «بونديسليغا»، وفي مباراة أخرى، يحل برشلونة الإسباني ضيفاً على بنفيكا البرتغالي مستهدفاً استعادة مكانته كأحد عمالقة القارة.

حظي برشلونة بقيادة مديره الألماني هانزي فليك بأشادة كبيرة باعتباره الأكثر متعة في البطولة، حيث سجل 28 هدفاً في ثماني مباريات، من بينها خماسية في مرمى بنفيكا البرتغالي.

وفي روتردام، يلتقي إنتر ميلان الإيطالي مع فينورد الهولندي الذي أقصى مواطنه ميلان من ملحق دور الـ 16.

نوتنغهام إلى ربع نهائي كأس الاتحاد الإنكليزي

تأهل نوتنغهام فورست إلى الدور ربع النهائي لمنافسات كأس الاتحاد الإنكليزي لكرة القدم، وذلك بعد فوزه على إيسويتش تاون 5 - 4 بركلات الترجيح، بعد نهاية الوقتين الأصلي والإضافي للمباراة بينهما بالتعادل بهدف لكل فريق.

وسيوواجه نوتنغهام فورست، في الدور المقبل، فريق برايتون الذي نجح بدوره في بلوغ ربع النهائي بعد فوزه على نيوكاسل 1 - 2، ضمن منافسات دور الستة عشر.

وجاء التأهل لدور الثمانية ليؤكد الصحة التي يعيشها الفريق تحت قيادة المدرب البرتغالي نونو سانتو، حيث يحتل الفريق المركز الثالث برصيد 48 نقطة في ترتيب الدوري.

على الجانب الآخر، تضاعفت جراح إيسويتش تاون، الصاعد الجديد في الدوري الإنكليزي، الذي يواجه شبح الهبوط مع احتلاله المركز الثامن عشر برصيد 17 نقطة.

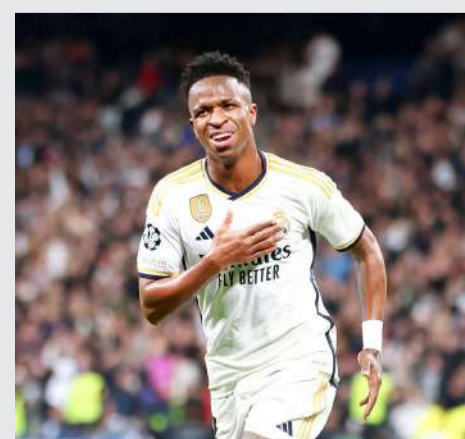


نونو سانتو محتفلاً بالتأهل مع لاعبيه

فينيسيوس: سعيد في مدريد.. ومستقبلي رهن إشارة النادي

والتواجد مع أفضل مدرب وأفضل رئيس وأفضل مشجعين. مستقبلي رهن إشارة ريال مدريد». وتابع: «أنا هنا لصناعة التاريخ، لأعيد جزءاً مما قدمه لي النادي والرئيس، أتمنى أن أتمكن من مواصلة وأحقق أحلامي، نأمل أن نتمكن من الاستمرار في هذه الديناميكية». وأضاف: «أنا هادئ للغاية، عقدي يمتد حتى 2027، وأمل أن نتمكن من تجديده في أقرب وقت، وأنا سعيد هنا وأحقق حلمي باللعب مع أفضل اللاعبين.

عثر البرازيلي فينيسيوس جونيور، مهاجم ريال مدريد الإسباني، عن سعادته البالغة بمسيرته مع النادي الملكي، وقال في تصريحات عبر الموقع الرسمي لريال مدريد: «أعيش أشياء، لا تصدق بهذا القمصين وأحقق أحلامي، نأمل أن نتمكن من الاستمرار في هذه الديناميكية». وأضاف: «أنا هادئ للغاية، عقدي يمتد حتى 2027، وأمل أن نتمكن من تجديده في أقرب وقت، وأنا سعيد هنا وأحقق حلمي باللعب مع أفضل اللاعبين.



رنة قلم

إقبال الأحمد

I.lahmad@alqabas.com.kw

الله يبشرك بالخير بوفيصل

في لقاء تلفزيوني كان واضحاً من دون لف ولا دوران، مباشر ومن دون مواربة.. رد النائب الأول لرئيس الوزراء وزير الداخلية، الشيخ فهد اليوسف الصباح، على كثير من التساؤلات، وبعض اللغط والقبل والقال.. كان أبو فيصل نجماً صامداً متحدياً مواجهاً.

أكثر أمر أسعدني في اللقاء، الذي أجراه الإعلامي السعودي المميز، علي العلياني، في برنامج «مسرح الحياة» على قناة الراي، هو ما تفضل به حين قال: إن هناك «هيئةً للجنسية» سيتم إنشاؤها، هيئةً مستقلة، وهي في طور استكمال كل الإجراءات ذات العلاقة.

هيئة الجنسية، التي نادينا بها مراراً وتكراراً، ستكون كالدواء الوافي لكثير من أمراض الفساد، التي طالت ملف الجنسية، الذي أثار، بعد فتحه، زوبعة صفت لها أغلبية الشعب الكويتي، فيما ارتعب منها وعارضها البعض الآخر.

من ارتعب وعارض هو من خالف، إما بشكل مباشر وإما غير مباشر، أو بمسؤولية مباشرة منه، أو بمسؤولية من سهل له هذه المهمة ووقع له على قرار الحصول على الجنسية، من دون استكمال كل شروط الحصول عليها، هو ارتعب من فتح ملف تزوير الجنسية وخاف منه، ومن ثم عارضه وما زال، إلا أن هذه الصحوه والزوبعة بفتح ملف التزوير.. كانت في النهاية «حتماً» لا بد منها، حيث فاحت رائحة التزوير النتنة في إطار الفساد، الذي انتشر في البلاد حقبة من تاريخ الكويت لأسباب متعددة، يقودها مبدأ «إذا غاب تطبيق القانون زاد الفساد».

هيئة الجنسية ستكون هيئةً مستقلة، تضم مسؤولين وأشخاصاً من أصحاب العلاقة، ومن جهات مرتبطة بموضوع الجنسية بشكل مباشر أو غير مباشر، وبعيدة عن كل الضغوطات التي مارسها في السابق مسؤولون كبار في بعض السلطات بالدولة وبعض من يملك حق القرار.. بمنح الجنسية الكويتية لمن لا يستحقها وفق الشروط اللازمة.

نعم، ربما حصلت بعض الثغرات في سحب الجنسية من البعض، إلا أن إعلان إنشاء «لجنة تظلمات»، لمن سحبت منهم الجنسية الكويتية، هو إجراء موفق ومطلوب لمن يجد أن من حقه أن يتظلم.

نتمنى نحن أهل الكويت أن يبقى موضوع الجنسية الكويتية في إطاره القانوني الملزم، وألا يخضع لأي ابتزاز أو محاولات من أصحاب سلطة في أي مكان، وما كان حزم حضرة صاحب السمو أمير البلاد، والإصرار على تنظيف ملف الجنسية، إلا رد فعل على شعور عام بأن الجنسية الكويتية أصبحت هبة، وأصبحت مدخلاً للانتفاع بكثير من مميزات، التي يسيل لها لعاب الكثيرين.

سؤال طرحه المحاور، في هذا اللقاء، أن هناك من يرى أن موضوع الفساد أهم من موضوع تزوير الجنسية، الذي كان لا بد من تسليط الضوء عليه قبل فتح ملف تزوير الجنسية.

ولي وجهة نظر في هذا الموضوع، بأن تزوير الجنسية هو أكبر فساد حصل في تاريخ الكويت، فمن يسرق أموالاً، مهما كانت كبيرة، لا توارثها أبداً سرقة وطن كامل، وحقوق كثير من الشباب الكويتي وأهل الكويت.

امض قدماً معالي الوزير بوفيصل، فخطواتك الجريئة والقوية لا يقوم بها إلا من يحب الكويت ويصر على الحفاظ عليها، أما المترددون والخائفون والضعفاء فهم من أوصلونا إلى الوضع الذي نتحدث عنه.

كلام الناس

أحمد الصراف

a.alsarraf@alqabas.com.kw

البابا.. وصاحب الكرسي الأحمر

انتقد الرأسمالية الجشعة؛ ووجه انتقادات حادة للنظام الاقتصادي العالمي، واعتبر أن الرأسمالية غير المنضبطة تزيد من الفجوة بين الفقراء والأغنياء، ونادى بتبسيط حياة رجال الدين؛ ودعا القساوسة والأساقفة إلى تبني نمط حياة متواضع، ورفض مظاهر البذخ داخل الفاتيكان.

وروى الزميل منتصر قصة وقعت في أبريل 2018، خلال زيارة البابا لرعيتته في سان باولو، إيطاليا، حيث تقدم الطفل إيمانويل، 10 سنوات، ووجه، بعيون دامعة، سؤالاً للبابا إن كان والده الملحد، الذي عددهم جميعاً كمسيحيين، سيتبوء مكانه في السماء (أي الجنة)؟ رد البابا، بتعاطف رائع، بأن الله لديه قلب أب وأن تصرفات والده الطيبة، مثل تعميده وإخواته، تشير إلى صلاحه. فكيف سيقتر الله شخصاً صالحاً، أحسن تربية ابنائه، بعيداً عنه.

حظيت تلك الحادثة حينها باهتمام إعلامي، وبينت شخصية البابا العظيمة، وعكست نهجه في التعامل بطريقة إنسانية مع مختلف القضايا. وهذا ما نحن في أمس الحاجة له في

ورد في مقال نشره الطبيب والزميل خالد منتصر قبل يومين بأن بابا الكنيسة الكاثوليكية يعاني من أزمة صحية خطيرة. وتساءل عن سبب كل هذا الاهتمام العالمي بحالته الصحية، وأضاف أن سبب ذلك يعود لما تميز به البابا فرنسيس من مواقف مستنيرة، حيث سعى لتقريب الكنيسة لقضايا العصر، مثل دعمه لقضايا المهاجرين واللاجئين؛ وضرورة حماية حقوقهم، محذراً من انتشار الكراهية والعنصرية تجاههم. كما كانت له إصلاحاته المهمة داخل الكنيسة؛ حيث كافح الفساد المالي وعزز الشفافية، وعين، لأول مرة، نساء في مناصب عليا داخل الكنيسة. وكان مهتماً بالبيئة؛ وانتقد الاستهلاك الرأسمالي المفرط والجشع، سعى للحوار بين الأديان، وعزز العلاقات مع المسلمين واليهود، ووقع مع شيخ الأزهر، أحمد الطيب، وثيقة الأخوة الإنسانية في أبوظبي عام 2019، التي تدعو إلى التعايش السلمي والتسامح الديني، ودعا الكنيسة للتركيز على الرحمة بدلا من العقاب؛ والتوسع في الغفران بدلا من التشديد في العقوبات، حتى في قضايا مثل الطلاق والإجهاض. كما

بينما شهدت البلاد، أمس، سقوط أمطار متفرقة على مختلف المناطق، أعلنت إدارة الأرصاد الجوية تأثر الكويت بحالة مطرية حتى ظهر يوم السبت المقبل، تبلغ ذروتها يومي الخميس والجمعة. وأوضحت أن الأمطار متفاوتة الشدة ما بين خفيفة إلى متوسطة وقد تكون غزيرة على بعض المناطق ورعدية أحياناً.

وقال مدير الإدارة بالندب، ضرار العلي، لـ«كونا» إن الأمطار ستكون مصحوبة برياح شرقية إلى جنوبية شرقية خفيفة إلى معتدلة السرعة، تنشط من الساعات الأولى من صباح اليوم (الأربعاء)، ومثيرة للغبار تقل معها الرؤية الأفقية على بعض المناطق خاصة المكشوفة.

وتوقع العلي أن تقل فرص الأمطار وكميات السحب تدريجياً من عصر يوم السبت، مع فرص تشكل الضباب الكثيف على بعض المناطق مساء السبت وفجر الأحد. ودعا المواطنين والمقيمين لضرورة متابعة النشرة الجوية عبر موقع الإدارة وتطبيقها الرسمي، خصوصاً أثناء التقلبات الجوية للتعرف على آخر تطورات الطقس والاطلاع على التحذيرات الجوية.

«الأرصاد»: غزيرة على بعض المناطق.. ورعدية أحياناً ذروة الأمطار.. الخميس والجمعة



خلال أربعة أشهر ربع مليون زائر.. لـ«المكشات 3»



أول أيام عيد الفطر المبارك بحلة جديدة وإضافات نوعية تعزز تجربة الزوار. وبين أن النسخة الثالثة للمشروع شهدت توسعة في البنية التحتية، حيث زاد عدد المطاعم والمقاهي إلى أكثر من 30، وتمت توسعة المقهى الشعبي، إضافة إلى تخصيص 60 استراحة عائلية لضمان راحة الزوار.

فيما يعكس نجاح المشروع كوجهة ترفيهية، أعلن وكيل وزارة الشؤون الاجتماعية بالإدارة، د. خالد العجمي، نجاح مشروع «المكشات 3» باستقطاب أكثر من 250 ألف زائر من المواطنين والمقيمين ومواطني دول مجلس التعاون الخليجي خلال أربعة أشهر منذ إنطلاقته في نوفمبر 2024. وقال العجمي لـ«كونا» «إن المشروع تم تمويله بالكامل من قبل لجنة المشروعات التعاونية الوطنية، دون تحميل أعباء مالية على خزينة الدولة، وبدعم استثنائي من اتحاد الجمعيات التعاونية، ما مثل شراكة متمرة بين القطاعين العام والخاص، وفق استراتيجية متكاملة، تركز على التخطيط الفعال، والتنفيذ المتكامل، والترويج الإعلامي المبتكر، والمتابعة المستمرة لتحسين الأداء وتجربة الزوار». وأوضح أن «المكشات 3» يتوقف عن استقبال الزوار خلال شهر رمضان المبارك لإجراء أعمال الصيانة والتطوير استعداداً للمرحلة المقبلة، وفقاً إلى أنه سيعاود فتح أبوابه

دبي.. 1.9 مليون سائح في يناير الماضي

واصل قطاع السياحة في دبي أداءه القوي بدعم من زيادة التدفقات السياحية، ونشاط حركة الطيران، وزيادة الفعاليات والأنشطة، حيث أظهرت بيانات دائرة الاقتصاد والسياحة بدبي، أن الإمارة استقبلت خلال شهر يناير الماضي أكثر من 1.94 مليون سائح دولي، بزيادة أكثر من 9% مقارنة بالفترة نفسها من 2024، والتي سجلت فيها 1.77 ملايين زائر. وكشفت البيانات أن أوروبا الغربية حلت في المركز الأول من حيث مصدر الزوار إلى دبي بـ 19% من إجمالي عدد الزوار، خلال يناير الماضي بما يعادل 369 ألف زائر، فيما استحوذت دول مجلس التعاون الخليجي على نحو 18% بما يعادل 341 ألف زائر، ثم روسيا ورابطة الدول المستقلة وأوروبا الشرقية بـ 15% بنحو 285 ألف زائر، تليها منطقة جنوب آسيا بـ 14%، بنحو 271 ألف زائر، ووصلت حصة منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا إلى 12% بما يعادل 236 ألف زائر، و10% من دول شمال شرق وجنوب شرق آسيا بما يعادل 187 ألف زائر.

الوفيات

- **أحمد محمد عبدالله الوهيب**، (85 عاماً)، شيع، الرجال: الخالدية، ق، 4، ش، 49، 7م، ديوان الوهيب، يومي الأربعاء والخميس بعد العشاء، ت: 99402442، النساء: النزهة، ق، 3، ش ناصر القطامي، م، 32، ت: 99406516.
- **جابر فهد خلف العلاج**، (49 عاماً)، شيع، الرجال: العمرية، ق، 2، ش، 1، م، 35، ديوان العلاج، ت: 99844843، النساء: العمرية، ق، 2، ش، 6، م، 35.
- **عبدالرزاق غانم صفر القضيبي**، (92 عاماً)، شيع، الرجال: العزاء بالمقبرة، ت: 99841280-99000336، النساء: ضاحية عبدالله السالم، ق، 2، ش، 25، م، 8، يومي الثلاثاء والأربعاء، ت: 22528927.
- **سالم سعد الشريدة العازمي**، (57 عاماً)، شيع، الرجال: العزاء بالمقبرة، ت: 99051140-99785645-94051100-90960600، النساء: لا يوجد.
- **محمد السبع المحمد**، أرملة يعقوب حسين السلاحي، (77 عاماً)، شيعت، الرجال: العزاء بالمقبرة، ت: 99648111-9920440، النساء: الزهراء، ق، 8، ش، 822، م، 27، يومي الثلاثاء والأربعاء بعد التراويح، ت: 99661974.
- **مرزوقة محمد عبد المرتجي**، (79 عاماً)، شيعت، الرجال: العزاء بالمقبرة، ت: 99888211، النساء: الدسمة، ق، 1، ش، 13، م، 11، ت: 66608147.

«إنا لله وإنا إليه راجعون»

ضمن مهرجان «ليلة عمر 2025»

عمر خيرت يلتقي جمهور الكويت.. 3 أبريل المقبل



عبدالعزیز الزیدي: سلسلة من الحفلات تضم نخبة من النجوم على مدار ثلاثة أشهر

العالم العربي. وحول دورة المهرجان لهذا العام، قال إنهم بصدد تنظيم سلسلة من الحفلات ابتداءً من 3 أبريل المقبل، بجيبيها نخبة من النجوم والفنانين على المستويين العربي والخليجي، على مدار ثلاثة أشهر. وأضاف أن شركة «ليلة عمر» تعد جمهور الكويت بموسم مميز كعادتها السنوية، ليكون المهرجان الغنائي على مستوى مبهر ابتداءً من التقنيات والتجهيزات التي يشارك بها مهندسون وتقنيون من جميع أنحاء العالم وعلى أعلى المستويات، بالإضافة إلى العديد من التفاصيل الأخرى التي سوف يتم التصريح عنها لاحقاً.

سيكون عشاق الموسيقى الراقية على موعد في 3 أبريل المقبل مع حفل يحييه الموسيقار العالمي عمر خيرت على مدار يومين في مركز الشيخ جابر الأحمد الثقافي، وذلك ضمن مهرجان «ليلة عمر 2025». ويفرد الموسيقار المصري بأنه أكثر المؤلفين الموسيقيين جماهيرية على مستوى العالم العربي، وتحظى مؤلفاته من الموسيقى التصويرية للأفلام والمسلسلات بانتشار واسع وشعبية كبيرة، حيث سيعزف لنا على البيانو، برفقة أوركسترا موسيقية كاملة العدد حاضرة من مختلف أنحاء العالم، باقة من روائع أعماله الخالدة. وعن الحفل المرتقب، قال الرئيس التنفيذي لشركته «ليلة عمر» المنتجة والمنظمة للمهرجان، عبدالعزیز الزیدي، إن الجمهور الكويتي متشوق لحضور الحفل الفني الاستثنائي للموسيقار العالمي عمر خيرت، والذي يعد أحد الاسماء الرائدة في تاريخ الفن والموسيقى في