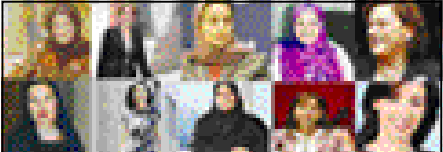


سيدات تحت المراقبة



لها دور بارز في عقد اتفاق التجارة الحرة بين الولايات المتحدة والكويت.

مها الغنيم : نائب الرئيس والعضو المنتدب في بيت الاستثمار العالمي غلوبل

بدأت حياتها المهنية في مجال الاستثمار والاستشارات المالية كمنسب في شركة استثمار، من أوائل النساء اللاتي احتضرن مجال الاستثمار والاراء ايضا في خمسينيات عام 1992 استنادية في العلوم، بالإضافة إلى العمل في مجال التمويل من قبلها في الشركات العالمية، تلت العديد من الجوائز والشهادات التقديرية، منها جائزة أفضل مدير شخصيات عربية لعام 1995، وجسمتها على تكريم من صاحب السمو أمير الكويت الراحل الشيخ جابر الأحمد الجابر الصباح بتقليدها وشاح الكويت من الدرجة الأولى تقديراً لفعاليتها المتميزة في مجال التعليم العالي.

بدأت حياتها المهنية في مجال الاستثمار والاستشارات المالية كمنسب في شركة استثمار، من أوائل النساء اللاتي احتضرن مجال الاستثمار والاراء ايضا في خمسينيات عام 1992 استنادية في العلوم، بالإضافة إلى العمل في مجال التمويل من قبلها في الشركات العالمية، تلت العديد من الجوائز والشهادات التقديرية، منها جائزة أفضل مدير شخصيات عربية لعام 1995، وجسمتها على تكريم من صاحب السمو أمير الكويت الراحل الشيخ جابر الأحمد الجابر الصباح بتقليدها وشاح الكويت من الدرجة الأولى تقديراً لفعاليتها المتميزة في مجال التعليم العالي.

شبكة البحر: رئيسة الأعمال المصرفية للشركات والبنك الوطني الكويتي

بدأت متفرقة في بنك كويتي وتير حالياً 9 بلايين دولار لمجموعة الشركات المصرفية، تشرف على 125 موظفاً مستخدمينها السنة الماضية بقوة 2005 عام 2005 على جائزة التميز الشخصية، وعلى جائزة أفضل شركة لإدارة الأرباح المالية في الكويت من مجلة فوربس العالمية، عضو مجلس إدارة العديد من المجموعات والشركات، وهي أول امرأة

كيف يستمع الرجل لها من غير أن يفضب؟

مامون مبيض
موقفك أو وجهة نظرك... إذا جعلتك تشعر بالغضب الشديد، فتذكر أنها ربما لم تفهمك بشكل جيد، وقد تكون في حاجة إلى اللطف والحنان، والاعتذار لا تعانيتها في مشاعرها ووجهة نظرها، يمكنك أن توقف الحديث وتعود إلى وقت آخر هدوءاً، كيف تستمع من غير أن يفضب الرجل من لوم زوجته أنها تلومه في حين أنها قد تكون قد تحدثت ببرارة عن مشكلاتها، مما يخلق توتراً شديداً في جو الحوار بين الزوجين فقد تقول الزوجة: إن المنزل دوماً في حالة فوضى، ولا أشعر أي



قاهرة على ترتيبه على الدوام، وانت تلقي حاجاتك في كل مكان، وقد يستجيب الزوج هنا بان يقول: (ولماذا تلوثيني على عدم ترتيب المنزل)، والأفضل أن يقول عبارات من مثل: (يا فتى أنت مسؤولية فهم

قاهرة على ترتيبه على الدوام، وانت تلقي حاجاتك في كل مكان)، وقد يستجيب الزوج هنا بان يقول: (ولماذا تلوثيني على عدم ترتيب المنزل)، والأفضل أن يقول عبارات من مثل: (يا فتى أنت مسؤولية فهم...)
3 - قد ينشا الغضب بسبب عدم معرفة ماذا عليك أن تفعله لتحسين الموقف، أو بسبب شعورك بأنه مهما صنعت ففهي لن تشغرك بالجنس، لا تلومها على عدم تحسنها بعد عرض عليك حلها، فكل تفهيم أنت عليه، وقد يستجيب الزوج هنا بان يقول: (ولماذا تلوثيني على عدم ترتيب المنزل)، والأفضل أن يقول عبارات من مثل: (يا فتى أنت مسؤولية فهم...)
4 - إنها قد لا تقدر في البداية استماعك إليها، وقد تشعر أنك لم تعرض وجهة نظرك في الأمر، فتذكر...
5 - قد لا تتحلى برغم بل جهده من فهم وجهتك، وهذا لا يمنعك من أن تكون حسن الاستماع...
6 - إنك غير مسؤول عن مشاعر رغب أنها قد تبسو في كلامها وحنانها تلومك على هذا، وحقيقة الأمر أنها تريد أن تفهم عنها ما تريد الإفراج: امنع نفسك من الموقف الدفاعي، وتابع الاستماع حتى تنتهي من كلامها وتشعر أنك قد استمعت إليها، ولكن بعد هذا اشرح

عناد المرأة... أسبابه وعلاجه



د. ليلي عبد الرشيد عطان
من المعروف أن العلاقة الزوجية القائمة على التضامن والوضوح والتفهم والتسامح والتجاوز عن العيوب، والتفاهم من الأزمات الشخصية، وفوتها بحب ومودة واحترام، أما إن قامت العلاقة بين الزوجين على الإلتئاف والعداوة وتصيد الأخطاء، والمشاجرات المستمرة على كل صغيرة وكبيرة، فإن ذلك يسرع تدهور الأسرة وتفككها، ويهدد بسلامة أفرادها، وقد يقضي على كيانها...
أحدما أو كلاهما أحد الأسباب الرئيسة لتفكك المشكلات بينهما، ولا يخفى على المتأمل الجدير ما يترتب على صفة العناد من آثار نفسية وتربوية وانفعالية تخلط على الزوجين وأفرادهم...
وقد بحث علماء النفس في ظاهرة العناد عند الطفل فوجدوه يمر بمراحل: المرحلة الأولى: تبدأ من سن الثانية إلى عمر الإنسان، عندما تبدأ مشوار الاستقلال الذي يدفعه إلى الإصرار على تحقيق رغباته أمام رغبات الكبار...
المرحلة الثانية: تبدأ في مرحلة الطفولة حيث يتل العناد كتمسحير للانتماء عن الوالدين...
ثم تستمر صفة العناد عند الطفل، فقد تكون مؤقتة أو عابرة، أو مزمنة فورية جداً، بدرجة غير طبيعية، في هذه الحالة تستعسر جدواً نوع من أنواع الإصرار الشخصية عند الكبار وهو ما يسمى بالشخصية السلبية.

الكيك الأسفنجي

المقادير	بيض
	1 1/2 كوب سكر
	3 1/2 كوب دقيق
	1 ملعقة كبيرة بيكنج بودر
	1 ملعقة صغيرة أنيثا

الطريقة

1 - يُؤخذ الفرن على حرارة 180 درجة مئوية قبل البدء، في إعداد الكيك.

2 - يخفق البيض جيداً في وعاء، يضاف السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يذوب السكر تماماً.

3 - يخلط الدقيق بعد أن يُخلط مع البيكنج بودر والتالين.

4 - يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض بالتدريج مع الحذر أثناء التقليب والتقليب بخفة بواسطة ملعقة خشبية حتى تمتزج كل المكونات.

5 - يدهن قالب الكيك بقليل من الدهن و يرش القليل من السكر.

أخي المواطن.. أختي المواطنة:

التحصين بارقة أمل لمحياة خالية من داء الشلل

الحملة الوطنية الموسعة ضد شلل الأطفال - الجولة الأولى: 29 - 31 يناير 2006م

لجمال شعركِ

كل شعرة من الرأس تشبه النباتات في أن لها جذوراً وساقاً، ويصعب بكل شعرة عند تمزيقها عدد من الخلايا الفعالة تحتوي على مادة بروتينية التي تسبب الشعر لعنائه وقلة هذه المادة أو إضعافها تسبب:

جفاف الشعر وتقصفه

كل ساعلك هو دليل رأسك باستخدام الشامبو، ولكنكها باستخدام الشامبو بطريقة الضغط عندما يكون شعرك رطباً أو مبللاً، ابداي باستخدام الشامبو بواسطة أصابعك من الجبين وصولاً إلى مقدمة الأذن ثم واصل الشامبو من وسط الجبين إلى أعلى الرأس واستمري بالتدليك على كل أجزاء فروة رأسك وبينما ويسرا وصولاً إلى نهاية الرقبة، وأخيراً تطبيعي برفق بأصابعك أي جمجمة رأسك... فذلك يسمح بإرخاء الأصبغين إلى داخل فروة الشعر...

10 نصائح لتشر بأن المساحات الضيقة اتعت

- 1- الاتجاه العامودي: تعتبر قطع الأثاث الطويلة أفضل من العرضية لحفظ مساحة الأرض القوية.
- 2- استخدم الحائط: اضع الأرفف والعلاقات للحائط لترتيب القطع المفضلة أو تعليق الملابس.
- 3- استغل التصميم: يقدم تصميم المائدة الحديث مثلاً العديد من أماكن التخزين كالأراجيح والأرفف التي يمكن استغلالها في التخزين.
- 4- كل شيء يكسب: الكراسي القابلة للثني أو التخديس طريقة ممتازة لحفظ المساحة الخاصة بالمسابيح أو الحديقة.
- 5- احلام مسجدة: ستقام براحة أكبر إذا استطعت استغلال المساحات الضائعة عادة تحت السرير، يمكن استخدام صناديق أنيقة أو أراجيح لتخزين الملابس الموسمية، الأجهزة الرياضية، البطانيات... الخ.
- 6- ابواب السحاب: عندما تذهب لتشترى خزائنة ملابس أو دولاب لتخزينها ابحث عن الأنواع التي تكون ابوابها سخابة لتوفير مساحة أكبر عند فتح الباب.
- 7- جرب قسم الأطفال: الأثاث المخصص للأطفال والشباب مخصص لياسس غرف صغيرة ويمكن أيضاً أن يناسب استخدام البالغين جرب

- 1- اضع إكسسوارات: المرأة وسيلة جميل و يكون تناسب أي غرفة خصوصاً الغرف الصغيرة، فالمرأة تصف ضوء و عمق عندما تكون المساحة محدودة.
- 2- اضع إكسسوارات: المرأة وسيلة جميل و يكون تناسب أي غرفة خصوصاً الغرف الصغيرة، فالمرأة تصف ضوء و عمق عندما تكون المساحة محدودة.
- 3- استغل التصميم: يقدم تصميم المائدة الحديث مثلاً العديد من أماكن التخزين كالأراجيح والأرفف التي يمكن استغلالها في التخزين.
- 4- كل شيء يكسب: الكراسي القابلة للثني أو التخديس طريقة ممتازة لحفظ المساحة الخاصة بالمسابيح أو الحديقة.
- 5- احلام مسجدة: ستقام براحة أكبر إذا استطعت استغلال المساحات الضائعة عادة تحت السرير، يمكن استخدام صناديق أنيقة أو أراجيح لتخزين الملابس الموسمية، الأجهزة الرياضية، البطانيات... الخ.
- 6- ابواب السحاب: عندما تذهب لتشترى خزائنة ملابس أو دولاب لتخزينها ابحث عن الأنواع التي تكون ابوابها سخابة لتوفير مساحة أكبر عند فتح الباب.
- 7- جرب قسم الأطفال: الأثاث المخصص للأطفال والشباب مخصص لياسس غرف صغيرة ويمكن أيضاً أن يناسب استخدام البالغين جرب