



تكريم د. منى الحشاش وتهاني الهولي .. ولقطة تذكارية مع عدد من المشاركات (إسامة ابوعلية)

## الحشاش والهولي تقودان ختام أنشطة «البدنية»



جانب من حفل الختام

والصدارة وكذلك مديرة مدرسة القادسية وجميع مديرات المدارس المشاركة تابعن تنفيذ الخطط بكل جدارة، والمعلمات الفاضلات صانعات الأجيال اللاتي تعقد عليهن الآمال، فلهن كل الشكر والتقدير.

واختتم الحفل بلوحة ختامية جسدت الحب والسؤال للوطن بتكاتف الجميع وإظهار أهميته الحفاظ على الوطن ومكتسباته ومرافقه.

● ندى أبو نصر

سعيها إلى تغذية كويتنا الحبيبة بأجيال قوية نافعة، وقد وضعت نصب أعيننا «بانيسا» وهو معلمها، فسعيها إلى تنمية مهنيها عن طريق الدورات وورش العمل وعقد المسابقات المتنوعة وغيرها، وزادت قائلة «كلنا نعلم وإصرار على الارتقاء دوماً وهذا نهجنا على الدوام»، من هنا جاءت خطتنا هذا العام تحت شعار «عطاء متواصل وجودة شاملة لرياضة واعدة»، واضعين أهدافاً وخططاً لتحقيقها بإعمال العقل في حسن التخطيط وتكاتف الأيدي في التنفيذ.

وشكرت جميع الجهود الجبارة للمشاركات اللاتي اجتهدن فكن للمطالبات خبير منارة في طريق العمل والجد مكللاً بالفوز

تحت رعاية الموجهة العامسة للتربية البدنية د. منى الحشاش وبحضور الموجهة الأولى للتربية البدنية تهاني الهولي، ومديرة مدرسة القادسية - بنات، باسمه بن عيسى، ومدرسة التربية البدنية سعدا يوسف، ورئيسة القسم مشاعل المعيوف، وحشد من الكوادر التربوية والتعليمية أقامت مدرسة القادسية - بنات حفل اختتام الأنشطة البدنية لمنطقة العاصمة التعليمية.

تخلل الحفل العديد من الفقرات والعروض الشعبية والرياضية التي قدمت على شاشات عملاقة وتمثلت فيها اللوحات الشعبية لعدد من الدول مثل مصر والسودان وتركيا والكويت والهند، إضافة إلى عروض رياضية جميلة لبعض المدارس التي قدمتها المدارس المشاركة في الحفل، وألقت الموجهة الأولى للتربية البدنية تهاني الهولي كلمة قالت فيها أن التربية البدنية سبيل الأمم في تنشئة أجيال قوية فنية تنعم بالأخلاق السامية متمسكة بالقيم الفاضلة من ولاء وإخاء واعتماد على النفس بكفاءة عالية، لافتة إلى أن التوجيه الفني يسير وفق أهداف وخطط رائدة تتبع من الحرص على الأجيال الواعدة و



تهاني الهولي ونجلاء النقي تكريم إحدى البرامج

## «علي عبد الوهاب المطوع» تساهم في تمويل برنامج صحي متكامل لتغيير نمط حياة 30 طالباً

والرياضيين. وتسعى الشركة إلى نشر الوعي الرياضي في الكويت من خلال رعايتهم ومشاركتهم في الكثير من النشاطات والمشاريع الرياضية خلال السنوات الماضية.

ففي العام الماضي، قامت الشركة بالمساهمة مع «نايكي» برعاية رئيسية لمشروع ماراتون الكويت الخيري، الذي جمع آلاف الرياضيين ومحبي سباقات الجري والعدائين المحترفين للمشاركة في السباق ضمن فئتي الـ 10 كيلومترات والـ 21 كيلومتراً.

كما قامت برعاية الرياضي الكويتي الشاب ومؤسس فريق «أيمسترونج»، يوسف القناعي، وتقوم أيضاً بتزويد الملابس الرياضية لنادي «انسباير» الصحي بشكل سنوي.

بأنفسنا درجة إقبال هؤلاء الشباب الصغار ودايمهم على تبني أساليب الحياة الصحية كنمط جزء من حياتهم اليومية». نأمل أن تعطي تلك الجوائز التي قدمناها للطلاب المشاركين دفعا لإكمال سعيهم ومسيرتهم في تبني أساليب الحياة الصحية. وكلنا فخر بجميع الطلاب والطالبات الذين شاركوا في هذه الحملة، ونتمنى أن نراهم مستقبلاً سفراء للصحة ليقيموا بتشجيع المزيد من الأفراد في الكويت على العيش بطريقة صحية وآمنة وسليمة.

جدير بالذكر أن هناك العديد من الأبحاث حول معدلات السمنة المرتفعة والمتزايدة في الكويت، ومن ضمنها الدراسة الأخيرة التي قام بها د. مصطفى حيات من جامعة الكويت، والتي تشير إلى أن 80٪ من الأطفال الكويتيين حالياً يعانون من الوزن الزائد.

ولدى شركة علي عبد الوهاب المطوع التجارية دور رائد في دعم الشباب



شركة علي عبد الوهاب المطوع تكرم أحد الطبقة المشاركين

## علم النفس

### نصائح للتغلب على الأرق

مفيدة إذا كان الوقت ضيقاً. 14 - كن حذراً في تناول الحبوب التي تساعد على النوم

يمكن أن تساعد حبوب النوم حين تواجه صعوبة في النوم ليلاً، ولكن يجب أن تكون حذراً، فبعض الأدوية يمكن أن تسبب الإدمان وقد تكون لها آثار جانبية. والوضع المثالي أن يتم تناولها كحل قصير الأجل، إلى حين اتباع الأساليب والسلوكيات الحياتية الأخرى.

عندما يأخذ الأرق معنى آخر

إن إستراتيجيات النوم تفيد حين يكون الأرق مجرد شيء عابر. ولكن إذا استمرت صعوبة النوم لمدة شهر على الأقل، فاعلم أنه حان الوقت للبحث بشكل أعمق عن الأسباب. فقد يكون الأرق أحد أعراض مشكلة أساسية، فالإكتئاب يعرف عنه أنه يسبب الأرق، مثل الحالات الطبية الأخرى، مثل عسر الهضم الناتج عن الأحماض، والأزمة، والتهاب المفاصل، وبعض الأدوية. إن الأرق المزمن يستدعي نظرة أعمق ويستلزم التقييم من جانب أخصائي.

13 - تصفية الذهن عند موعد النوم

حدد فترة «لتصفية الذهن»، فالمساء وقبل حوالي ساعة من موعد النوم. اقرأ شيئاً هادئاً، تأمل، استمع إلى الموسيقى، أو خذ حماماً دافئاً. حاول وضع قائمة من جميع الأشياء التي تزعجك، مع وضع خطة للتعامل معها، وذلك لوضع نهاية ليومك. الإستراتيجية: إن الطقوس قبل النوم ولو لمدة 10 دقائق قد تكون

أنت لا تمارسها قبل وقت قصير من النوم، حيث إن الطاقة المنبعثة بعد التمارين قد تبقك مستيقظاً. ولكن هدفك أن تنهي أي تمارين قوية قبل 3-4 ساعات من وقت النوم. الإستراتيجية: لا بأس ببعض التمارين الخفيفة للذهن والبدن قبل النوم مباشرة، ويشمل ذلك اليوجا والتاي تشي وغيرها من وسائل المساعدة على النوم المثالي.

9 - تناول الطعام السليم أثناء الليل

تجنب الأطعمة الثقيلة والوجبات الكبيرة في وقت متأخر من النهار، فهي تعجب الجهاز الهضمي وتضعب الحصول على نوم هادئ. وبعض الناس يكتفون بوجبة خفيفة في المساء.

الإستراتيجية: يجب إنهاء أي وجبة خفيفة قبل ساعة على الأقل من موعد النوم. الإستراتيجية 2: إن الحليب الدافئ أو شاي زهرة البايونج هما أفضل الخيارات في المساء.

10 - قلل من السوائل بعد الثامنة مساء

يفضل التقليل من تناول السوائل قبل ساعتين من موعد النوم، فإن ذلك يساعد في منع مسببات الأرق والذهاب إلى الحمام في منتصف الليل، مما يؤدي إلى صعوبة العودة إلى النوم. الإستراتيجية: ضع إضاءة ليالية خفيفة في الحمام لتجنب الضوء الساطع أثناء الليل.

11 - خفف الأضواء واحجب الضوء

بداً من ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل موعد النوم، خفف الأضواء في المنزل وتوقف عن أي عمل أو مناقشات أو جدال أو اتخاذ أي قرارات معقدة. فالأمر يستغرق وقتاً لاستيعاد «الضوضاء» العاطفية والفكرية أثناء اليوم. إن تخفيف الإضاءة يساعد الم على إنتاج الميلاتونين المعروف بالهرمون الذي يؤدي إلى النوم. الإستراتيجية: استخدم لمبة 15 واط في الساعة الأخيرة قبل النوم. الإستراتيجية: إن تخفيف

الرقبة، لا تلم إلا الوسادة. فالوسائد التي تكون مسطحة أو سميكة للغاية يمكن أن تسبب مشكلات. ويجب أن يكون الأنف متوازياً مع مركز الجسم. أما النوم على البطن فيؤدي إلى التواء الرقبة ويفضل تجنبه. الإستراتيجية: ضع رقبك في الوضع المستوي قبل النوم أيضاً، لا ترفع رقبك لمشاهدة التلفزيون.

5 - تغطية الرقبة

إن العطس والحكة الناتجة عن الحساسية يمكن أن تسبب اضطراباً النوم وتقطع، وقد تكون فرشتك هي المسؤولة عن ذلك. تجنب عوامل الأرق تلك بتغطية الفرشة والوسائد.

الإستراتيجية: يفضل استخدام الأغذية مفرغة الهواء، والبلاستيكية والمضادة للبخار.

6 - اضبط ساعة جسمك البيولوجية

انهدم للنوم واستيقظ في نفس الوقت كل يوم، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع، حيث إن ذلك الروتين يضع العقل والبدن في دورة صحية من النوم والاستيقاظ.

الإستراتيجية: أخرج إلى ضوء النهار بمجرد أن تنهض لمدة تتراوح ما بين 5 إلى 30 دقيقة. فالضوء هو أقوى منظم للساعة البيولوجية.

7 - قلل الكافيين

القهوة في الصباح لا بأس بها لمعظم الناس، ولكن يفضل تجنب الكافيين في بعض الأطعمة والمشروبات خلال الفترة المسائية، حيث إن الكافيين يتعارض مع مراحل النوم العميق. وبالتالي فإن الكميات القليلة المتواضعة في الشوكولاتة والقهوة منزوعة الكافيين قد تؤثر على راحتك. الإستراتيجية: من الضروري قراءة الملصق قبل الاستخدام لأن بعض أدوية تخفيف الألم وفقدان الوزن تحتوي الكافيين.

8 - مارس التمارين الصحية في التوقيت المناسب

لقد أثبتت التمارين المنتظمة أنها تحسن نوعية النوم، طالما



د. ماريا جرامينو

ككتبة د. ماريا جرامينو إحصائية نفسية إكلينيكية - معالجة نفسية إستراتيجية

دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب □ □ □

للتغلب على الأرق نقدم لكم هذه النصائح:

1 - امنع الضوء الأزرق في غرفة النوم:

ينبع الأرق من التفاصيل البسيطة للحياة اليومية، الوهج الأزرق الناعم الصادر من الهاتف، التلفاز، أو جهاز المساعد الرقمي، أو الساعة الرقمية الموضوعية على المنضدة بجوار سريرك. إن الموجات القصيرة للضوء الأزرق قد تؤثر على إستراتيجية النوم، وبالتالي يجب إطفاء أجهزة التلفزيون، والكمبيوتر، وغيرها من الأجهزة التي تصدر الضوء الأزرق، قبل النوم. وفي حالة عدم قدرتك على الإطفاء، يجب تغطية مصدر الضوء الأزرق.

2 - تجنب نوم القيلولة:

إن نوم القيلولة يزيد من تفاقم الأمور إذا كنت تعاني من صعوبة النوم. ولكن إذا كانت القيلولة ضرورية، فلتكن قصيرة ولا تزيد عن 20 دقيقة، وفي وقت مبكر من اليوم، حيث إن أي إغفاءة خلال ثماني ساعات قبل وقت النوم يمكن أن تفسد النوم أثناء الليل.

3 - أحجب الساعة

عندما تنظر إلى الساعة خلال نوبة ساعات الليل، فإن ذلك سيؤثر على نومك، حيث إنك تشعر بالقلق من عدد الساعات المتبقية لتبدأ يومك.

الإستراتيجية: الذين يراقبون الساعة يجب أن يضعوا المنبه في الجرار، أو تحت السرير، أو إخفائه عن الأنظار.

4 - ضع رقبك في وضع مستوي إذا استيقظت متعباً وتعاني من شد في



**Drop of Change**

للتواصل والتحدث مع الدكتورة مباشرة كل خميس من الساعة 10 صباحاً إلى 12 ظهراً، لا تتردد في الاتصال على الرقم: 2244429

● www.dropofchange.com.kw  
● tel: 22444428 - 22444429  
● mobile: 60495750  
● الشارقة - شارع الخليج - عمارة 1 - برج أحمد - الدور 12.

**الجبران:**  
**«المشروعات» تنظم**  
**النادي الصفي**  
**في «الشعب البحري»**

سالم الجبران

في إطار الأنشطة التي تنظمها شركة المشروعات السياحية في مرافقها للموسم الصيفي 2013، صرح سالم الجبران مشرف نادي الشعب البحري في الشركة بأنه جار العمل على تنظيم ناد صيفي للأولاد والبنات من مختلف الأعمار في نادي الشعب البحري ويضم النادي الكثير من الأنشطة الرياضية والترفيهية منها تدريب السباحة والتنس الأرضي والكاراته، بالإضافة إلى إقامة البطولات في كرة القدم وتنس الطاولة والبيليارد. وأضاف الجبران أن برنامج النادي الصيفي يشتمل أيضاً على إقامة رحلات أسبوعية إلى مرافق الشركة المختلفة منها صالة التزلج والمدنية الترفيهية وشاطئ المسيلة، بالإضافة إلى سعيها للأطفال تبدأ من الساعة 8 صباحاً وحتى 1,30 ظهراً وأوضح الجبران أن الاشتراك الشهري للأعضاء النادي 40 ديناراً ولغير الأعضاء 60 ديناراً، مع تقديم خصم 50٪ للطفل الثالث فيما فوق. وإن إدارة النادي بدأت باستقبال الراغبين في التسجيل والمشاركة التوجه لدى أمين الصندوق في نادي الشعب البحري، متمنياً للجميع قضاء أمتع وأسعد الأوقات.

**تلفزيون المعالي**

من برامجنا الجديدة

**نشهدون اليوم**

**الفرسان**  
الشيخ / دخالد السلطان  
الإثنين الساعة 21:00  
الإعادة يوم الثلاثاء 12:15

**نداءات الزمهر**  
الشيخ / د. محمد الحمود  
الإثنين الساعة 22:45  
الإعادة يوم الثلاثاء 10:30

**روائع الحكم**  
الشيخ / د. خالد شجاع العتيبي  
الإثنين الساعة 20:45  
الإعادة يوم الثلاثاء 09:45

**في بيتنا حب**  
د. غازي الشمري  
الإثنين الساعة 19:45  
الإعادة يوم الثلاثاء 09:00

التردد على النايل سات 10757  
www.m3ali.tv