



فريق الإدارة التنفيذية في ياكو الطبية في لقطة تذكارية

## «ياكو الطبية» تحتفل بالذكرى 60 لتأسيسها

أكبر سلسلة للصيديات في الكويت، وتصنيفها في المركز الخامس ضمن أكبر 20 شركة للخدمات، والمركز 17 ضمن كبرى الشركات في الشرق الأوسط من قبل مجلة فوربس الشرق الأوسط، إلى جانب تأسيس أول مشروع طبي متكامل بالشراكة مع الحكومة الكويتية، حيث قامت ببناء وتشغيل مركز مختبرات الطب الإشعاعي والنسوي في مستشفى العبدان.

وأضاف الهذال: «بعد مرور 60 عاماً على عملنا في القطاع، نتطلع إلى كويت أكثر صحة ومجتمع يتمتع بوعي صحي أكبر، بينما تتضمن أهدافنا المستقبلية تنفيذ الخدمات الصحية في مجال الرعاية الصحية، ومساعدتنا

أعلنت شركة ياكو الطبية خلال مؤتمر صحفي، عن احتفالها بمرور 60 عاماً على تأسيسها في الكويت، حيث تتضمن الاحتفالات إقامة أنشطة متميزة يوم الجمعة 14 الجاري في مارينا كريست، تتاح خلالها الفرصة للجمهور للمشاركة في الاحتفالات والفوز بإحدى الجوائز الـ 60 الرائعة. وبهذه المناسبة قال رئيس مجلس إدارة شركة ياكو الطبية نائل محمد الهذال: «حققت شركة ياكو الطبية نمواً هائلاً على مدى 60 عاماً، لتصبح أحد أبرز شركاء الرعاية الصحية في الكويت وتقدم المنتجات والخدمات الطبية للقطاعين العام والخاص. ولأننا شريك دائم لجميع احتياجات الرعاية الصحية في الكويت، فإننا نود أن نشارككم تلك المناسبة السارة، لاحتفالنا بـ «ياكوم» في احتفال بهيج غير مسبوق يفتح أمام الجميع فرصاً رائعة للفوز بجوائز مقيمة».

كما تدعو شركة ياكو الطبية الجميع لمشاركتها في احتفالاتها في مارينا كريست يوم الجمعة 14 يونيو، وذلك من الساعة 10:00 إلى 10:00 مساءً، حيث تتواجد محطة مارينا أف إم الإذاعة وتقام الألعاب والأنشطة الترفيهية وتمنح الجوائز الرائعة للحضور.



د. حامد حمادة



نائل الهذال



جانب من الحضور

## هوليداي إن الكويت يحرز شهادة الامتياز لموقع TripAdvisor.com



فندق هوليداي إن السالمية

ويعود الفضل في هذا الإنجاز إلى فريق عمل فندق هوليداي إن الكويت السابق المتفاني الذي برهن على قدرته المتواصلة على تقديم كل ما هو ممكن للضيوف وذلك تجربة استثنائية خلال مدة إقامتهم إضافة لنيل رضاهم وسعادتهم.

أحرز فندق هوليداي إن الكويت - السالمية شهادة الامتياز لسنة 2013 من موقع TripAdvisor.com الرائد بمجال آراء المسافرين فيما يخص السياحة والسفر والسدي يعتبر الأول في العالم في هذا المجال.

### شهادة تميز

الفائز في عام 2013



Holiday Inn Kuwait

## نظرة من التغيير

### الإجهاد والتوتر

بتعرضك لشيء غير طبيعي وأنت تحتاج إلى الدعم، فإنك تكون قد بدأت عملية التغيير، وصولاً إلى تحقيق أهدافك. إن التحدث مع الإخصائي المعالج حول الأشياء التي تعاني منها يمكن أن يساعدك في التعامل مع تلك الأشياء والأسباب الأساسية التي تقوم عليها درجة الإجهاد، مثل انخفاض تقدير الذات، والتعامل مع المشاعر، والأمور المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية. وقد يتمكن الإخصائي المعالج أيضاً من تحديد مسببات الإجهاد لديك شخصياً، ويمكنه التحدث إليك بشأن طرق التعامل معها. ورغم عدم قدرتنا على السيطرة على بعض المواقف المسببة للإجهاد في الحياة اليومية، إلا أنه بإمكاننا السيطرة على طريقة تعاملنا معها. ومن أهم طرق التعامل مع الإجهاد تعلم كيفية إدارته.

والقلق والاكتئاب، الأمر الذي يساعد على التدمير الذاتي. تسارع النبض عند الإجهاد. أسباب الإجهاد يتعرض معظم الناس إلى الإجهاد خلال مرحلة ما من حياتهم، وقد تجد نفسك أكثر عرضة لذلك من الآخرين، حسب نوعية شخصيتك، فالناس الذين يسعون إلى النجاح بأي شكل من الأشكال والذين يسعون إلى إرضاء الآخرين تتدنى قدرتهم على تحمل تلك الأوضاع. ومن أكثر أسباب الإجهاد شيوعاً الشعور بعدم القدرة على القيام بالأشياء، فالشعور بعدم القدرة على التحكم في حياتنا أو تغييرها بالطريقة التي نرغبها يمثل أحد أكبر مصادر القلق في عالمنا المعاصر.

كما أن التغييرات الكبيرة في حياتك قد تشعرنا أيضاً بالإجهاد والقلق، حتى لو كانت تغييرات إيجابية، وتتضمن التغييرات الشائعة التي قد تسبب الإجهاد إنجاب الأطفال أو الزواج أو الانتقال من منزل إلى آخر أو المرض. كذلك تساهم المشكلات الناجمة عن الظروف المستمرة في مستويات الإجهاد اليومي، وكمثل عسلي ذلك الأمر التي تمس العائلة أو العلاقات الاجتماعية أو أمور العمل، والتي قد تساهم جميعها في الشعور بالإجهاد والتوتر.

الإجهاد، أولهما الضغوط اليومية المستمرة، مثل التعامل اليومي ودفع الفواتير، وثانيهما ارتفاع درجة الإجهاد الناتج عن حدوث شيء مفاجئ، مثل الوفاة أو الانتقال من المنزل أو الطلاق. فعندما نشعر بالإجهاد، سنتأثر من الناخبين العاطفية والبدنية. ورغم أن كل واحد منا يصدر رد فعل مختلفاً عن الآخر، إلا أنني أورد فيما يلي بعض الأعراض الشائعة للإجهاد.

#### الأعراض الشعورية والعاطفية

- الغضب أو التوتر، أي الشعور بالبهيج السريع والإحباط ممن حولك.
- الحكاء، أي الشعور بالإفراط العاطفي، مما يؤدي إلى ذرف الدموع.
- القلق، أي الشعور بالقلق دون وجود سبب محدد أو الشعور بالقلق حول الأمور اليومية.
- انخفاض تقدير الذات، أي الشعور بالهبوط الشعوري أو بعدم الرضا عن النفس.
- تجنب الآخرين، أي الرغبة في البقاء وحيداً وتجنب مواقف الاختلاط الاجتماعي.

#### الأعراض البدنية

- استخدام وسائل غير صحية لتخفيف التوتر، مثل التدخين وغيره، فالإجهاد غالباً ما يجعلنا نبحت عن الارتياح بطرق غير صحية.
- الأرق، حيث يجعل الإجهاد أذهاننا تعمل أثناء الليل، مما يمنع عنا النوم الهادئ والمريح.
- عسر الهضم، حيث إن ردود أفعال أجسامنا تنقسم إلى إيجابية وسلبية، مما قد يؤدي إلى تباطؤ جهازنا الهضمي أو توتره، ويصاحب ذلك مشكلات مثل الإسهال أو الإمساك.
- الدوخة والتعرق، ويحدث ذلك حين تصدر أجسامنا مواد كيميائية أثناء قيام الجسم ببطء الدم ومؤشر كثلة الجسم لقياس السمنة.
- آلام في الصدر أو تسارع



### Drop of Change

ما الوقت المناسب للبحث عن المساعدة؟

التواصل 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
- الشرق - شارع الخليج - عمارة 1 - برج أحمد - الدور 12.

## يعكس هذا الحدث التزاماً اجتماعياً يجسد مبادرة «روح الخدمة» فنادق ماريوت الكويت تنظم حملة تبرع بالدم



لقطة تذكارية

المصغرة بتسهيل عملية التبرع بالدم، وهو الأمر الذي انعكس في دعم هذه المبادرة التي لاقت بدورها إقبالا ملحوظا.

**مسؤولية اجتماعية**

وقد تنظم هذه المبادرة عيسى غضبان، مدير العلاقات الحكومية وإدارة منع الخسائر في فندق جي دبليو ماريوت، بالتنسيق مع بنك الدم المركزي بالكويت، وبالمناشئة، أكد جورج عون، المدير العام لفنادق ماريوت الكويت، أهمية هذه المبادرة، ودورها الحيوي الذي تلعبه في التزام المسؤولية الاجتماعية للشركات التي تنتهجها فنادق ماريوت الكويت.

مبادرة فنادق ماريوت العالمية «روح الخدمة»، هذا وقد ساهمت تلك العيادات

تظلمت فنادق ماريوت الكويت بالتعاون مع بنك الدم المركزي لحملة للتبرع بالدم، في فندق جي دبليو ماريوت مدينة الكويت وفندق كورت يارد ماريوت الكويت.

وقام بنك الدم المركزي بتجهيز عيادات مصغرة تضم تجهيزات متكاملة للتبرع بالدم، وتم استقبال المتبرعين ليحظى كل منهم بفرصة الفحص الطبي العام، وتضمن الحدث فحوصات ضغط الدم ومؤشر كثلة الجسم لقياس السمنة.

التزام مستمر

وتعكس هذه المبادرة الالتزام المستمر نحو دعم المجتمع، وكذلك البيئة، وبما يتوافق مع الرؤية العالمية

## إعلان الفائزين بالسحب الأول على جوائز مهرجان بيريلي 2013

النحو و روبيرت ديسوزا (جهاز آي باد3)، من جهتهم أعرب المسؤولون في مركز بيهباني للإطارات عن سعادتهم بالنجاح والإقبال الكبيرين اللذين يلقاهما مهرجان بيريلي، حيث أتاحت للمشاركين في السحب فرصة رائعة للفوز بجوائز قيمة علاوة على خصم الـ 25% عند شراء إطارات بيريلي ذات التقنيات العالية التي دمجت أقصى درجات الأمان، وطول عمر الإطارات التشغيلي تحت أقسى الظروف المناخية وأقصى درجات الراحة مع الحفاظ على البيئة.

أن كل إطار من بيريلي لا يوفر أداء متميزاً فقط، ولكنه يمنح الإحساس بالطريق والتواصل مع قائد المركبة، مما يتيح له فهماً أفضل بأداء السيارة، هذا وتجدر الإشارة إلى أن بيريلي هي المورد الرئيسي لإطارات الفورمولا 1 للموسم 2012 - 2013.



إعلان الفائزين بجوائز بيريلي

تم خلال مايو الماضي في مركز بيهباني للإطارات، الموزع المعتمد لإطارات بيريلي في الكويت، والكائن في منطقة الري، السحب الأول على مهرجان بيريلي 2013 والذي يمتد من 1 أبريل حتى نهاية يونيو 2013. وكان بالجوائز الخمس كل من: فهد مجبل الرشيد (ساعة سرتينا)، حمود العزني (جهاز آي فون 5)، س.ك.رحمة لله (جهاز آي فون 5)، محمد أحمد محمد