



فريق عمل «موقنبيك» المنطقة الحرة (ماني عبدالله)

إضاءة أطول شجرة كريسماس في «موقنبيك» المنطقة الحرة احتفالاً بأعياد الميلاد



شجرة الكريسماس متألقة بالأضواء



الزميل باسم جورج مع ابنيه بيتر وجاسي



راكب العياش يحتفل بزفافه غدًا

يحتفل رakan عبيد مرضي العياش بزفافه غدًا الثلاثاء في صالة الخالدية، ألف مبروك.

«Doceri» وسامات معلم الحاسوب بـ «الفرزدق»



سعود العازمي يتكرم فريدة الفريخ

تحت رعاية الموجه العام للحاسوب بالإناثة نجية دشني وبحضور مراقبة التعليم المتوسط بالإناثة فريدة الفريخ وبحضور مدير المدرسة بالإناثة سعود العازمي والمدير المساعد محمد الهاجري وبحضور موجهي وموجهات الحاسوب ورؤساء ورئيسات ومعلمي ومعلمات الحاسوب بمنطقة الاحمدي التعليمية نظم قسم الحاسوب بمدرسة الفرزدق المتوسطة بنين بالأحمدي ورشة عمل في برنامج «Doceri» للمعلم عبدالعزيز

الدحاني ونودة سمات معلم الحاسوب الفعال للمعلم يعقوب عبدالعزيز وبإشراف رئيس قسم الحاسوب تامر عبدالمجيد زعلوك والموجه الفني للحاسوب عماد فايز، وفي نهاية الورشة توجهت دشني والفريخ بالشكر والتقدير لإدارة مدرسة الفرزدق متمثلة في مدير المدرسة بالإناثة سعود العازمي والمدير المساعد محمد الهاجري على تميزها وإعدادها المتميز لفعالية الحاسوب وتميز المعلمين في طرح المعلومة والأفكار المبدعة والمميزة.



نجية دشني وفريدة الفريخ وسعود العازمي وتامر زعلوك ومعلمو الحاسوب

طور حياتك العملية بالتغلب على ستة معتقدات خاطئة

علم النفس

بصورة أقل، ولكن وضع إطار لسلوكتك تحت عنوانين «دائمًا» أو «على الإطلاق» هو شكل من أشكال التعاطف الذاتي وهو يجعلك تعتقد بعدم تحكّمك في نفسك وأنت لن تتغير أبدًا، لا تستسلم لذلك الشعور.

4 - الاعتقاد الخاطئ: أنجح عندما يوافق علي وعلى أادائي الأخرين

إذا بحثت واجتهدت، فستتعرف كيف تنظر إلى مشاركتك نظرة موضوعية

من أي شيء آخر.

1 - الاعتقاد الخاطئ: الكمال = النجاح

نحن كبشر بطبيعتنا معرضون للخطأ، فحين يكون الكمال هدفك، ينتابك دائمًا شعور متكرر بالفشل، وينتهي بك المطاف إلى قضاء وقتك في الندم على ما لم تتمكن من تحقيقه، بدلًا من الاستمتاع بما تمكنت من تحقيقه.



د. ماري جراميني
كاتبه د. ماري جراميني
إخصائية نفسية إكلينيكية - معالجة نفسية إستراتيجية
دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب

كثير من الناس يستسلمون للفكرة غير الصحيحة بأن مصيرهم موجه نحو النجاح أو الفشل، لا تقع في هذا الخطأ، فمصيرك بيدك، واعتبارك أن النجاح أو الفشل خارجان عن إرادتك هو إنكار لمسؤولياتك الفعلية، فأحيانًا تصادف في حياتك مواقف صعبة وفي أحيان أخرى تكون لك الغلبة في الحياة. في نهاية المطاف إن إرادتك الحقيقية هي التي تحدد مدى نجاحك أو فشلك في الحياة.

2 - الاعتقاد الخاطئ: مصري محدد سلفًا

كثير من الناس يستسلمون للفكرة غير الصحيحة بأن مصيرهم موجه نحو النجاح أو الفشل، لا تقع في هذا الخطأ، فمصيرك بيدك، واعتبارك أن النجاح أو الفشل خارجان عن إرادتك هو إنكار لمسؤولياتك الفعلية، فأحيانًا تصادف في حياتك مواقف صعبة وفي أحيان أخرى تكون لك الغلبة في الحياة. في نهاية المطاف إن إرادتك الحقيقية هي التي تحدد مدى نجاحك أو فشلك في الحياة.

3 - الاعتقاد الخاطئ: أنا أفضل ذلك «دائمًا» أو «لا أفعله على الإطلاق»

لا يوجد أي شيء في الحياة تفعله دائمًا أو لا تفعله على الإطلاق، فقد تقوم بعمل شيء بصورة كبيرة أو تقوم به

5 - الاعتقاد الخاطئ: الماضي = المستقبل

إن الفشل المتكرر يمكن أن يؤدي إلى تآكل ثقافتك في نفسك، ويجعل من الصعوبة الاعتقاد بأنك ستحقق نتائج أفضل في المستقبل، وفي معظم الأوقات يحدث ذلك الفشل بسبب خوضنا للمغامرة ومحاوله تحقيق شيء ليس من السهولة تحقيقه. تذكر أن النجاح يكمن في قدرتك على النهوض في مواجهة الفشل وأي شيء يستحق السعي إلى



Drop of Change

للتواصل والتحدث مع الدكتورة مباشرة كل خميس من الساعة 10 صباحًا إلى 12 ظهرًا، لا تتردد في الاتصال على الرقم: 22444429

www.dropofchange.com.kw
tel: 22444428 - 22444429
mobile: 60495750

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

ممثلون عن وسائل الإعلام شاركوا في تجربة استثنائية لتناول أشهى الأطباق «زافران» يكشف عن قائمة المأكولات الخاصة بفصل الشتاء



مدير العمليات في «زافران» خالد خضرم والضيف جوراف (متين غوزال)



أجواء شاعرية لتجربة استثنائية

الخاصة التي بلا شك ستضمن لضيوفنا تجربة فريدة لا تنسى في تناول الطعام، ونعتمد الدقة التامة في استخدام المكونات وفي تطبيق تقنيات الطبخ المثلى، ونحرص على أن تكون نكهة كل طبق بسيطة وواضحة ليميزها الذواقة، وذلك باعتماد قاعدتنا الأساسية التي تقوم على استخدام التوابل بمستوى معتدل بحيث يكون طعمها مميزًا وبعيدًا عن الإفراط. ومنذ إنطلاقته في العام 2011، أصبح «زافران» الخيار المفضل بين المطاعم، انطلاقًا من توجهه في المزج بين النكهات والتوابل الفريدة، ولا شك أن القائمة الجديدة ستستفي الخيارات المتاحة أمام مرئادي المطعم، فهناك عدد من المقبلات الجديدة مثل دبل مشروم «الفطر المقلبي مع الخضار والجبن»، والو تيكو «البطاطس المقلية

مع الكمون والبازلاء الخضراء»، ولام شامي كباب «فطائر لحم الخروف مع النعناع والبصل بالكراميل»، ومن الإضافات الجديدة أيضا أطباق الكباب الشهيية والمأكولات البحرية المخصصة للعائلة، وتحتوي باقة الأطباق الرئيسية على خيارات إضافية من البرياني بالسمك والقريدس، وتشمل وجبات التاندر الجديدة مثل «تشيسكن مالاي تيكًا»، و«لام سيخ كباب» و«تاندوري براونز»، وتعتبر وجبات الكاري إحدى أهم الأطباق الرئيسية في المطعم الهندي، وستكون بانتظار الضيوف تشكيلة فريدة من هذه الوجبات مثل براون كوكوت كاري «كاري القريدس على الطريقة البنغاليه مع الخردل وجوز الهند»، وتشيسكن تيكًا ماسالا «تيكا الدجاج التندوري مع

بعض حشد من الممثلين الإعلاميين وعدد من الضيوف، احتفل «زافران» بالمطعم الهندي المعاصر التابع لـ «فود مارك»، بإطلاق قائمة الأطعمة والمأكولات الجديدة الخاصة بفصل الشتاء، وبعد المطعم مرتاديه من الذواقة تجربة استثنائية لتناول باقة من أشهى المأكولات التي أبدعها فريق «زافران»، الخيار المفضل لمحبي أطباق المطبخ الهندي. وأشرف الشيف غاوراف سينغ في «زافران» على ابتكار القائمة لتحتوي على عدد من الأطباق الموسمية، حيث دمج ما بين الأطباق التقليدية مع مكونات تحمل الطابع العصري الذي يتفرد به المطعم، حيث كان سينغ مع كامل فريق العاملين في المطعم في استقبال الضيوف والممثلين الإعلاميين الذين تمتعوا بأشهى المأكولات مع الخدمة المتميزة والأجواء الودية، وبالحدث عن القائمة الجديدة، قال سينغ: «نحن سعداء بتقديم قائمتنا الجديدة ونأمل أن تلقى من مرئادي مطعمنا الاستحسان نفسه الذي نالته قائمة الطعام التقليدية لدينا، وحاولنا في هذه القائمة الحفاظ على المستوى ذاته من جودة التوابل، مع تجنب استخدام المواد الحافظة أو الملونات والأصبغ الصناعية، وتعكس أطباق القائمة الجديدة مستوى غير مسبق من الإبداع والابتكار، حيث أنها تتضمن باقة من الوصفات والمكونات



أشهى المأكولات



قائمة الطعام الخاصة بفصل الشتاء



لقطة تذكارية

بازار عملي لطلاب وطالبات روض الصالحين

مبنى يبني يشترى.. مين يبني يتصور.. مين يبني ياكل.. مين يبني يحلي.. أقيم في مدرسة روض الصالحين يوما مفتوحا (بازار) كل حسب ما يريد ان يبيع لعمل تجربة في حوض الحياة العملية بعيدا عن الدراسة حيث امتلات ساحات المدرسة بالبضائع المتنوعة من مكولات والمشروبات والحلويات والألعاب حتى الطيور وبعض الحيوانات الأليفة كذلك ركن التصوير كان له ركن خاص بالبازار، من جهته، أكد مدير

عام المدرسة عبدالرحمن العليان انه لايد من عمل أنشطة شهرية للطلاب والطالبات لتجديد الطاقة لديهم وإدخال البهجة الي نفوسهم، وأضاف: لقد فوجئت بالإبداعات التي لديهم فكل مجموعة كانت تنافس الأخرى وكان لهم باع طويل في هذه المهنة ما بين بيع للحلويات والمكولات، حيث يشعر من يدخل ساحة المدرسة وكأننا فعلا في سوق البازار الشامل ولكن من نوع مختلف.