

## صالة التزلج الكبرى تعاود استقبال زوارها

وقتها ممتعا ومفيدا في رياضة وهواية مميزة.



صقر البدر

أنه لم يطرأ أي تغيير على نظام التشغيل للصالة أو مواعيد التشغيل، حيث تستقبل الصالة زوارها يوميا من الساعة 8:30 صباحا وحتى 10 مساء على مدار 7 فترات للدخول باليوم الواحد. وأوضح البدر أن هناك اشتراكا تدريبيا ابتداء من عمر 3 سنوات باشتراك العالمي والذي استضافته الصالة في الفترة السابقة، وأشجار البدر إلى أنه مع إعادة تشغيل الصالة تم إعداد البرامج والأنشطة المختلفة التي تقدم للزوار على مدار العام، مضيفا

أعلن رئيس قسم العلاقات العامة والإعلام بشركة المشروعات السياحية صقر البدر أنه تمت إعادة الصيانة للصالة التزلج الكبرى والانتهاه من أعمال الصيانة الشاملة لها وتجهيزها لاستقبال جمهورها بعد الانتهاء من عروض فريق ستومب العالمي والذي استضافته الصالة في الفترة السابقة، وأشجار البدر إلى أنه مع إعادة تشغيل الصالة تم إعداد البرامج والأنشطة المختلفة التي تقدم للزوار على مدار العام، مضيفا

## نخبة من الموظفين المتعددي المواهب والثقافات في فنادق ومنتجعات موفنيك

والسويدية، إضافة إلى لغته الأم المقدونية. سرعة فائقة في الخدمة: سعيا لتوفير خدمة أفضل وأسرع لمستخدمي حمامات السباحة في منتجع وسبا موفنيك تالابى في الأردن، قام موظفو الخدمة بانتعال أحذية الانزلاق «رولر سكيتينغ» للعمل، ويقولون أن الأمر يسليهم أيضا. الكينيون أريك نغانغا، بيتر مويريجي وستيف أودور حولوا شغفهم إلى مهنة،

الأردن الغنية بأشجار البرتقال المكان المفضل للتنزه لدى رئيس الطهاة بالفندق جهاد عمر. حيث يقوم بقطف أفضل الثمار وأحلامها طعاما لتحضير مربى البرتقال الذي يقدم للضيوف مع وجبة الفطور، براعة اللغات: يتقن زيمري داوتي مدير قسم الكونسيرج في فندق برج وأنجحة موفنيك الدوحة في قطر حوالي 11 لغة قراءة وكتابة ومحادثة وتشمل الإنجليزية والروسية والعربية والتركية والصربية والإلبانية والتروجية والكرواتية والسلوفينية

تعتبر تنمية مواهب ومهارات موظفي فنادق ومنتجعات موفنيك جزءا أساسيا من عمل إدارة الموارد البشرية. حيث يساعد هذا الاهتمام والدعم على إبعاد الموظفين الموهوبين وخلق بيئة عمل أفضل، وشهدت مهاراتهم في الغناء والرقص والنحت والطبخ تشجيعا من قبل فنادق الشركة في الشرق الأوسط فنتج عنها قصص مشوقة.

متعة الموسيقى: يستمتع ضيوف منتجع وسبا موفنيك تالابى في الأردن بعروض الموسيقى الحية التي يقدمها فريق من موظفي المطاعم الذين يتمتعون بموهبة الغناء. ويقوم الفريق الفلبيني المؤلف من الفريدو ماتياس، إيرينيو ديلا كروز، جوسلين كاتوبيج ودينديو اوليفار بإطراب الضيوف مرتين في الأسبوع في مطعمي ناجل وكاسالينغو وذلك بتأدية أغاني ورقصات الموسيقى الهادئة والبوب وبوسا نوبا، كما يدعو الضيوف لمشاركتهم. وفي منتجع موفنيك على شاطئ الخبر في المملكة العربية السعودية، يغني الثنائي النيبالي ريم باهادور وسوراج ماناندار في جميع المناسبات والأنشطة التي ينظمها الفندق بربع لغات وذلك على نغمات البيانو والقيارة. عشق المنتجات الغذائية: تعتبر حدائق منتجع موفنيك البحر الميت في



كمال موسى وولده كيرلس وابنته كارولين

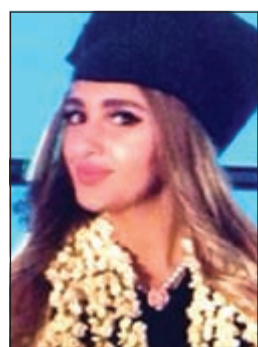
### كيرلس التحق بكلية «طب الأسنان»

احتفل كمال موسى وأسرته بنجاح ابنهم كيرلس وتفوقه وقبوله في كلية «طب الأسنان»، بتحقيق رغبته وطموحه. ووعد كيرلس والده باستمرار المثابرة والاجتهاد لتحقيق النجاح الدائم والتفوق في دراسته واكتساب المعارف والخبرات العلمية والعملية، وأن يقدم كل ما فيه الخير لوطنه وأهله. ألف مبروك وعقبال التخرج.

## بشائر المرهون تخرجت في جامعة الخليج



بشائر مع والدها



بشائر عدنان المرهون



بشائر تنوتس والدتها وشقيقتها

وسلط فرحة الأهل والأصدقاء احتفلت بشائر عدنان المرهون بتخرجها من جامعة الخليج بالكويت تخصص محاسبة. وحضر حفل التخرج والداه وشقيقتها، ووعدها بإقامة حفل مميز بهذه المناسبة، كما تلقت بشائر المباركة والتهنئة من الأهل والأصدقاء الذين شاركوا فرحتهم وتمنوا لها مستقبلًا حافلا بالنجاح والتفوق. ألف مبروك.

## علم النفس

### اضطراب الاكتئاب

الليل والتحديث في السقف مثلا. ويقضي آخرون ساعات طويلة في النوم، وقد ينامون لمعظم ساعات اليوم، ومع ذلك يشعرون بالتعب طوال الوقت، كما يفقد العديد من الناس شهيتهم، ويشعرون بالفتور من جراء الاكتئاب، ويتدمرون ويشكون من عدة أوجاع وآلام، وعلى النقيض من ذلك قد يتحرك الآخرون كثيراً دون توقف. إذا شعر المرء بتلك الأعراض

عند الاكتئاب في المشاعر السلبية، فقد يتصرف المرء بصورة تتصف باللامبالاة بسبب ما يشعر به، وبعض الناس لا يشعرون بالإرتياح تجاه الآخرين، وبالتالي يكون الانطواء الاجتماعي شائعاً لديهم. وقد يتعرض المرء لتغيرات كبيرة في الشهية، سواء بتناول المزيد من الطعام أو الإقلال منه، وبسبب الحزن المزمن، يشيع البكاء المفرط. يشكو البعض من كل شيء، ويتدمرون وتنتابهم نوبات من الغضب، وقد تخفي الرغبة الجنسية مما يؤدي إلى فقدان النشاط الجنسي، وفي الحالات الحادة، قد يهمل البعض مظهرهم الخارجي، بل وعادات النظافة الشخصية. وغني عن القول إن البعض ممن يعانون هذا القدر من الاكتئاب لا يقومون بعمل الكثير، وبالتالي تقل الإنتاجية في العمل وتحمل المسؤوليات والأعباء العائلية والمنزلية، حتى إن البعض يعانون من الصعوبة في مغادرة الفراش.

التغيرات في السلالة البدنية: في بعض الأحيان تبرز المشاعر السلبية أثناء الاكتئاب مع الأحاسيس البدنية، كما يشيع التعب المزمن، رغم أخذ قسط وافر من النوم. ويعاني البعض من عدم القدرة على النوم، أو قضاء ساعات في الاستلقاء، أو الاستيقاظ عدة مرات أثناء

وقد تختلف أعراض الاكتئاب من شخص إلى آخر، اعتماداً على حدة الاكتئاب. بسبب الاكتئاب تغيرات في التفكير، والشعور، والسلوك، والسلامة البدنية. التغيرات المعرفية: قد تواجه مشكلات في التركيز واتخاذ القرارات. فيعض الناس يعانون من صعوبة في الذاكرة قصيرة المدى، حيث ينسون الأشياء في جميع الأوقات، ومن أعراض الاكتئاب الأفكار السلبية، كما يشيع لدى مرضى الاكتئاب ضعف تقدير الذات، والإحساس المفرط بالذنب، والنقد الذاتي، ولدى بعض الناس أفكار لتدمير الذات، وذلك في المراحل المتقدمة للمرض.

التغيرات الشعورية: قد تشعر بالحزن دون سبب واضح، وبعض الناس يذكرون أنهم لم يعودوا يستمتعون بالأنشطة التي كانت مصدر سعادة ومرح لهم. وقد يتنصك الشعور بالذم أو الحافز، ويسود لديك الشعور باللامبالاة، وقد تشعر «بالفتور»، والتعب في جميع الأوقات، وفي بعض الأحيان يمثل التوتر مشكلة، وقد تعاني من الصعوبة في التحكم في مزاجك. أما في الحالات الحادة، فينصف الاكتئاب بمشاعر فقدان الأمل وانعدام الحياة. التغيرات في السلوك: تنعكس التغيرات في السلوك



د. ماريام جراميني

كتبت د. ماريام جراميني إخصائية نفسية إكلينيكية - معالجة نفسية إستراتيجية دكتوراه في علم النفس للفنون والآداب

□ □ □

ما هو اضطراب الاكتئاب؟

الاكتئاب هو مرض يحتاج «سائر البدن»، ويصيب الجسد والحالة المزاجية والأفكار، يؤثر على أسلوب غذائك ونومك وإحساسك بنفسك، وطريقة تفكيرك في الأشياء. لا يتساقط الاكتئاب مع حالة الحزن العابرة، ولا يمثل علامة على الضعف الشخصي أو حالة يرغب المرء في المرور بها.

الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب ليس بمقدورهم «تجميع شتات أنفسهم»، والشعور بالتحسن، فيدون العلاج يمكن أن تبقى الأعراض لأسابيع أو أشهر أو سنوات، إلا أنه يمكن للعلاج المناسب أن يساعد معظم الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب.



**Drop of Change**  
www.dropofchange.com.kw  
tel: 22444428 - 22444429  
mobile: 60495750  
الشرق - شارع الخليج - عمارة 1 - برج أحمد - الدور 12.



كمال حسين مكرما خالد لطيف

### خالد لطيف ممثل البعثة المصرية لـ «الخماسية» ضيف «الكوتيننتال»

أقامت إدارة فندق كويت كوتيننتال حفل عشاء تكريميا للكايتن خالد لطيف عضو مجلس إدارة نادي الزمالك السابق، وعضو الاتحاد المصري لكرة القدم الحالي بمناسبة زيارته للكويت كرئيس للبعثة المصرية المشاركة في بطولة كأس العالم لكرة القدم الصالات «الخماسية»، وقد قام كمال حسين بتكريمه وتبادل الدروع وقاما معا بقطع كيك الحفل، كما أثنى من جانبه على إدارة الفندق لتلك البادرة الطيبة وحسن الضيافة وطيب الاستقبال.

## «روائع جنيف» للساعات تدعوكم لزيارة فرعها في سوق الذهب - غراند أفنيوز VAN DER BAUWEDE



تود إدارة شركة روائع جنيف للساعات توجيه دعوة خاصة لزيائنها الكرام لزيارة فرعها في غراند أفنيوز والتعرف عن قرب على أحدث وأجمل تشكيلات ساعات من أرقى الماركات العالمية، وتحمل في جعبتها بشرى سارة لزيائنها الكرام، حيث أعلنت إدارة مجمع الأقفنوز عن إقامة سحب على سيارة LEXUS، حيث يحصل العميل على فرصة واحدة ليكون الفائز بالسحب على السيارة لكل 30 د.ك مشتريات من سوق الذهب - غراند أفنيوز.



زيدوا فرصكم بالسحب لامتلاك أحدث سيارة LEXUS وتمتعوا بتجربة تسوق استثنائية من أرقى وأحدث تشكيلات الساعات من شتى الماركات العالمية. وتعتبر شركة روائع جنيف للساعات واحدة من الشركات الرائدة في مجال الساعات الموجودة في الكويت منذ عام 1969 مع وجود مجموعة من صالات العرض الحصرية الخاصة التي تغطي المناطق التجارية الأكثر أهمية بالكويت، وفي هذا السياق صرح المدير التنفيذي للشركة ياسر صابوني بأن ديكورات بوتيك Van Der Bauwede استغرق العمل فيها حوالي 6 أشهر متتالية، وقام على تنفيذها واحدة من كبرى الشركات الإيطالية، وبلمسات مرهفة من مصمم الديكور العالمي ALBERT MARTINIS الذي قدم مزيجاً فريداً بين العطور مختلفة تعكس بوضوح المستوى الرفيع للعلامات التجارية التي اشتهرت شركة روائع جنيف بتقدمها لعملائها، ورسوخها في أذهان مقتنيها، بالإضافة إلى راحة المكان بانواع الإضاءة الموزعة بعناية لمنح شعور بالدفء والأناقة معا، ويتميز ديكور المعرض

ووراء كل الشهرة والإسم اللامع لروائع جنيف قصة من المخاطرة والاستكشافات المثيرة تجاه الجودة العالية والحرفية المتقنة. كما تتميز روائع جنيف أيضا بخدمة ما بعد البيع، حيث تمنح الشركة فترة ضمان لكل ساعة ولديها ورشة عمل لتصلح الساعات المبيعة مجهزة بأحدث الأجهزة الفنية وفريق عمل على أعلى مستوى من المهارة والخبرة لتوفير خدمة ما بعد البيع للساعات بأعلى جودة. لدى روائع جنيف الآن

بالفخامة والرقي في الشكل وأسلوب العرض، حيث إن لكل ماركة فُسما خاصا يغلب عليه روح الماركة ويعكس ذوقها، ما يساعد العملاء في العثور على ما يرغبون في اقتنائه من ساعات ساعات عالمية ومنها: أجنر، فندي، نينا ريتشي، كشاريل، مونتاننا، جيوفاني، اكواتسك، فنان دير بوايد، كريستيان لاکروا.

وهذا الفرع الجديد لشركة روائع جنيف للساعات سيكون تحت اسم «Van Der Bauwede»