

## مشعل المالك يولم على شرف العجمي والصواغ والعرادة والحجيلان والشمرى



لقطة تذكارية للشيخ مشعل المالك مع الضيوف

أقام الشيخ مشعل المالك الحمد الصباح مادية عشاء على شرف رئيس الاتحاد العام لعمال الكويت سالم شبيب العجمي، ورئيس اتحاد الإعلام الإلكتروني ورئيس تحرير صحيفة دسمان الإلكترونية فيصل الصواغ، والأمين العام لاتحاد الإعلام الإلكتروني ورئيس تحرير صحيفة الإرادة الإلكترونية محمد العرادة، ورئيس الحركة الشعبية الوطنية سعود الحجيلان، وسعد الشمرى، بحضور الشيخ خالد الفاضل والشيخ خالد الصباح والشيخ صباح المحمد.

أقام الشيخ مشعل المالك الحمد الصباح مادية عشاء على شرف رئيس الاتحاد العام لعمال الكويت سالم شبيب العجمي، ورئيس اتحاد الإعلام الإلكتروني ورئيس تحرير صحيفة دسمان الإلكترونية فيصل الصواغ، والأمين العام لاتحاد الإعلام الإلكتروني ورئيس تحرير صحيفة الإرادة الإلكترونية محمد العرادة، ورئيس الحركة الشعبية الوطنية سعود الحجيلان، وسعد الشمرى، بحضور الشيخ خالد الفاضل والشيخ خالد الصباح والشيخ صباح المحمد.

## الشهران يكرم فريق التشغيل والصيانة في قسم التشغيل والصيانة بـ «كهرباء الفروانية»



م.محمد الشهران مع المكرمين في لقطة تذكارية

كرم وكيل وزارة الكهرباء والماء لشؤون الخدمات الفنية والمشغل الرئيسية م.محمد عبدالكريم الشهران الموظفين المتميزين في قسم التشغيل والصيانة بمحافظة الفروانية، وذلك تقديراً لجهودهم المبذولة وتفانيهم في تطوير العمل في المحافظة وحرصهم على أداء واجباتهم على أكمل وجه. حيث كرمهم وقدم شهادات التقدير للموظفين المتميزين كل من يوسف رشيد

الرشيدى وحسين علي أسد وعبداللطيف عبدالحضر رمضان. بدوره، شكر رئيس قسم التشغيل والصيانة بمحافظة الفروانية م.نايف هذال الهاجري، الوكيل الشهران على دعمه المتواصل لجميع الموظفين وتحفيزهم وتشجيعهم على الارتقاء بمهامهم وتطوير العمل في القطاع بما يساهم في تقديم أفضل الخدمات للمواطنين والمقيمين في جميع الأوقات.



م.نايف الهاجري يقدم درعا تكريمية للمهندس محمد الشهران

## عملية جراحية ناجحة للزميل حجازي



محمد حجازي

تعرض الزميل محمد حجازي من جريدة «الأولى» لعراض صحي مفاجئ أدخل على أثره المستشفى وأجريت له عملية جراحية عاجلة في الرأس تكللت بفضل الله تعالى بالنجاح. وقد عانده العديد من الزملاء والأصدقاء نظراً لما يتمتع به الزميل ابو عبدالله من أخلاق عالية وعلاقات طيبة، مع تمنياتنا له بالشفاء العاجل والعودة الى نشاطه.. سلامات وما تشوف شر.

## دكتوراه لغلوم من جامعة عين شمس



حسين غلوم مع لجنة المناقشة

حصل حسين غلوم على درجة الدكتوراه بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف من معهد الدراسات والبحوث البيئية من جامعه عين شمس عن رسالته «الخيارات الاستراتيجية للتخفيف من انبعاث غازات الاحتباس الحراري في قطاع الطاقة الكهربائية بالكويت».

وناقش حسين غلوم رسالته أمام اللجنة المكونة من نخبة من الأساتذة، وهم: د.محمد عبدالعزيز، ود.جمال خطاب، ود.ماجدة عبدي، ود.أحمد عابدين. وقد اجاب غلوم على جميع الاسئلة والاستفسارات المقدمة من اللجنة ليستحق شهادته بجدارة. ألف مبروك.

## علم النفس

## اضطراب الاكتئاب

إذا شعر المرء بتلك الأعراض لعدة أسابيع على الأقل، فإن ذلك يعتبر علامة على الاكتئاب. وبطبيعة الحال، إذا كانت لديك شكوك، فليس من المفيد أن تقوم بالتشخيص الذاتي، بل يتعين الحصول على استشارة مهنية متخصصة في هذا المجال. حيث يمكن للأخصائي النفسي تقييم مدى التعرض للاكتئاب، أو مجرد أوجاع وآلام. وعلى النقيض من ذلك، قد يتحرك الآخرون كثيراً دون توقف.

قضاء ساعات في الاستلقاء، أو الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل والتحديق في السقف مثلاً. ويقضي آخرون ساعات طويلة في النوم، وقد ينامون لمعظم ساعات اليوم، ومع ذلك يشعرون بالتعب طوال الوقت. كما يفقد العديد من الناس شهيتهم، ويشعرون بالغثاس من جراء الاكتئاب، ويندمرون ويشكون من عدة أوجاع وآلام. وعلى النقيض من ذلك، قد يتحرك الآخرون كثيراً دون توقف.

تتغير التغيرات في السلوك عند الاكتئاب في المشاعر السلبية. فقد يتصرف المرء بصورة تنصّف باللامبالاة بسبب ما يشعر به. ويبعض الناس لا يشعرون بالارتياح 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 المرط. يشكو البعض من كل شيء، ويتدمرون وتتألمون 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 أن البعض يعانون من الصعوبة في مغادرة الفراش.

وقد تختلف أعراض الاكتئاب من شخص إلى آخر، اعتماداً على حدة الاكتئاب. يسبب الاكتئاب تغيرات في التفكير، والشعور، والسلوك، والسلامة البدنية. التغيرات المعرفية: قد تواجه مشكلات في التركيز واتخاذ القرارات. فبعض 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 المرط بالذنب، والتفكير الذاتي. ولدى بعض الناس أفكار لتدمير الذات، وذلك في المراحل المتقدمة للمرض.



د. ماري جرابينو

كثبت: الدكتورة ماري جرابينو أخصائية 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 يتساوى 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»، بدون الشعور بالتحسن. بدون 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
- هاتف: 22444428 - 22444429
- 60495750
- شرق، شارع الخليج، بناية رقم 1، برج أحمد، الدور الثاني عشر

## مركز الرابية الصحي يطلق مسابقة «افقد وزنك قبل رمضان»



دنورية المزعل رئيس المركز متوسطة مجموعة من الأطباء بالتصوف وتبدو الصيدلانية جانيث رافع



د.محمد عياد مسؤول الصيدلة بالرعاية الصحية الأولية متوسطة قسم الصيدلة

وتوزيع جوائز على الجمهور. وتمت دعوة الجمهور للتسجيل في مسابقة «افقد وزنك قبل رمضان»، والتي ستقام في المركز خلال الفترة المقبلة. وتمتد دنورية للجمع الصحة والعافية وللكويت الأمن والاستقرار ولصاحب السمو الأمير وسمو ولي عهده الأمين طول العمر.

الصحية الأولية. د.حسين المطيري. من جانبها، صرح دنورية المزعل رئيس مركز الرابية الصحي بأنه من دواعي سرورنا المشاركة في أعيادنا الوطنية وذلك لنشر الوعي الصحي لدى الجمهور، وبناء عليه تم عمل فحوصات للسكر والضغط وجرثومة المعدة وتنظيم مسابقات توعوية

في إطار احتفالات منطقة الفروانية الصحية بمناسبة الأعياد الوطنية، نظم مركز الرابية الصحي فعاليات اليوم المفتوح يوم الاثنين 22/2/2016، تحت عنوان «صحتك تهمنا والكويت تجمعنا»، وذلك بحضور مدير منطقة الفروانية الصحية د.جمال السلطان ومدير المستشفى د. محمود الزعبي، ورئيس الرعاية



د.دنورية المزعل رئيس المركز متوسطة د. فاطمة درهوس مسؤولة الصيدلية ود. دعاء الجمل قسم الأمومة



د.حسين المطيري مسؤول الرعاية الأولية بمنطقة الفروانية ود.محمد عياد ود.سعيد سليمان وأحمد النوري أثناء تقديم لفعاليات الحفل

## «طلال خليفة الجري» تحتفل بأعياد الكويت



فيصل الكندري ووائل ظريف وتكريم للطلاب



وائل ظريف يتوسط معلمي المدرسة

هذا الحفل العديد من البرامج والمسابقات والقضاء الشعرية وقدمت المدرسة جوائز للفائزين.

عيد على إشرافهما العام على هذا الحفل الذي شارك فيه أولياء أمور الطلبة وجميع الأقسام بالمدرسة، وتضمن

هدفنا الإنجاز والارتقاء بالوطن، متمنين التوفيق للجميع. وقد أشاد بجهود المديرين المساعدين وائل ظريف ومحمد

أقامت مدرسة طلال خليفة الجري التابعة للتعليم الخاص حفلاً مميزاً بمناسبة العيد الوطني وذكرى التحرير. وقامت أسرة المدرسة ممثلة بمديرها فيصل الكندري وبدر العتيبي والمديرين المساعدين وائل ظريف ومحمد عيد بمشاركة الطلاب والمعلمين فرحة الاحتفالات الوطنية، حيث عبروا عن حبه لوطنهم وحرصهم على إحياء هذه الأيام الجميلة، وقد ألقى مدير المدرسة كلمة بهذه المناسبة قال فيها ان الاحتفال بهذه المناسبة مبادرة طيبة لتجديد الولاء والانتماء للوطن والتعبير عن تكاتفنا وتعاضدنا ونبذ الفرقة ويكون



محمد عيد يكرم أحد المعلمين



فيصل الكندري