

معناه: وهذا المثل يضرب فيمن اضطرته الظروف إلى القيام بأعمال ليست من طبيعته ولم يعملها من قبل

معناه: ان الشيء القليل النادر يكون كالزبد الثمين اما اذا كثر فتنقل قيمته



.. ومتوسطا عضوات النادي



.. محاضرة



العقروقة تقدم درعا تكريمية للحميدان

## نادي الفتاة الرياضي نظم ندوة عن رحلة النوم

ساعات النوم التي يحتاج إليها الإنسان من شخص إلى آخر منهم من يحتاج إلى ست ساعات فقط ليشعر بالنشاط في اليوم التالي. ومنهم من يعتقد أنهم يحتاجون إلى ثماني ساعات نوم يوميا وكلما زادوا من ساعات النوم كان ذلك صحيا أكثر، وهذا اعتقاد خاطئ لأن عادات النوم تختلف من شعب إلى آخر ومن منطقة إلى أخرى، ويلعب المناخ ودرجات الحرارة عاملا مهما في تكوين تلك العادات

الثالفة يتناسق منتظم ويخفف كذلك من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني الذي يبذله الإنسان في بداية اليوم. وأشار الحميدان إلى العديد من المشاكل الصحية والنفسية واضطرابات في الجهاز المناعي بسبب قلة النوم كما تشتمل على العديد من العواقب كحوادث اصطدام المركبات وغيرها من الحوادث الأخرى كاشفا عن عدد

ومسبباتها وعلاجها وأهمية النوم وضرورته في حياتنا، مشيرا إلى أن مرحلة النوم تعتبر من أهم العمليات الفسيولوجية والسيكولوجية للكائن الحي وهي ليست مرحلة فقداناً للوعي أو الغفوة في وظائف الجسم كما يظن البعض، وإنما هي حالة خاصة تتم خلالها أنشطة معينة حيث تقل خلالها الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في محيطه، لافتا إلى أنه خلال رحلة النوم ينشط الجسم ويعمل على إصلاح وترميم الأنسجة

نظمت اللجنة الثقافية بنادي الفتاة الرياضي ندوة ثقافية بعنوان «رحلة النوم ومنغصاتنا» قدمها د. سعود محمد الحميدان استشاري نفسي واجتماعي ومعالج التنويم بحضور رئيسة النادي وضحة العقروقة ونعيمة الفريخ رئيسة اللجنة الثقافية وحميدة اليوسفي رئيسة اللجنة الرياضية والعضوات والألعاب والمشرقات الرياضيات. تطرق الحميدان في محاضرته إلى مشاكل النوم عند البعض

برعاية و حضور الشیخة حصة الصباح

## ثانوية الروضة احتفت بالخريجات



خريجات ثانوية الروضة

برعاية و حضور الشیخة حصة الصباح احتفلت مدرسة الروضة الثانوية للبنات بحفل الخريجات للعام الدراسي 2012 - 2013 بحضور عدد من مسؤولي منطقة العاصمة التعليمية وأولياء أمور الطالبات. بدأ الحفل بالسلام الوطني وتلاوة عطرة من القرآن الكريم وطابور عرض الخريجات ثم ألقى الشیخة حصة كلمة هنئت فيها الخريجات وتمنت لهم مستقبلاً ناجحاً من أجل رفعة الكويت. كما ألقى مديرة المدرسة فاطمة علي كلمة حفزت فيها الخريجات على الاستمرار في المسيرة العلمية.

## فقرات مسلية وتوزيع هدايا في المهرجان الصيفي بـ «الأكوأبارك»



فقرات موسيقية

والمشاركين، تخلل المهرجان العديد من الأنشطة والفعاليات والفقرات المسلية للأطفال والعائلات وتوزيع الهدايا على الفائزين.



متابعة من الحضور

أقامت مدينة الألعاب المائية أكوأبارك مهرجانها الصيفي الأول بالتعاون مع تلفزيون الكويت وفرقة النجوم الكويتية، حضره نائب المدير العام جورج فارس وحشد من الجمهور



الشیخة حصة الصباح تلقي كلمتها



الحضور أثناء السلام الوطني

تاريخ الكويت  
يوميًا 20:00

رمضان كريم

الصباح

أول قناة إخبارية كويتية

Nile Sat 11296 Horizontal 5/6 27500

Facebook Twitter YouTube