


GEMSTONES LAPIDARY LTD
 Motor Mart Building, Moi Avenue
 Telephone 221174, Mombasa.
 For Fine-Cut Gemstones:-
 Ruby, Tsavorite, Tanzanite, Aquamarine
 and 18K Gemstone Jewellery

Verschönerungsaktion im Nyali Beach Hotel



AQUAMARINE
 The Seafood Restaurant
 SITUATED AT KENYA MARINELAND
 ON MTWAPA CREEK
 OPEN 7 DAYS PER WEEK,
 FULL SEAFOOD A LA CARTE MENU
 TRY OUR
 GOURMET ORIENTAL CORNER
"SIZZLING FRESH"
 TRANSPORT AVAILABLE
 FOR RESERVATIONS AND ENQUIRIES
 TEL: 486583/485248/485738.



NOMAD
 SEAFOOD RESTAURANT
 Curry &
 All that Jazz...
 SUNDAY LUNCH WITH "THE BEST FIVE BAND"
 * BEACH BANDAS
 * THE BEACH BAR
 TEL: DIANI 2155

DIE WELTBERÜHMTE FUJIMETHODE FÜR FARBFILMENTWICKLUNG JETZT AUCH IN MOMBASA ERHÄLTICH
 Alle Farbfilme werden entwickelt:
FUJI * KODAK * AGFA
 Für alle Ihre Farbbilder und Negative machen Sie Gebrauch von der neuesten FUJI-Technologie
 TEL: 313589/313767 MOMBASA
 Oder besuchen Sie das neue FUJI Laboratorium zur Entwicklung von Farbfilmen neben COASTWEEK, 1. Etage über der Grindlays Bank, Ecke Digostraße, Mombasa.

ZU VERMIETEN
 an der kenianischen Nordküste in Mtwapa, 15km nördlich von Mombasa zwei 2-Zimmer Cottages und ein Wohn-Schlafzimmer mit Swimmingpoolbenützung (Dauermieter bevorzugt) Interessenten kontaktieren Telefon 485173 Mombasa

BETRÄCHTLICHE Renovierungsarbeiten sind für das Nyali Beach Hotel vorgesehen, einschließlich Verbesserung von Zimmern, der öffentlichen Räume sowie der Küche.

Wie Mr. Tony Grove, Area Manager von Block Hotels (Nyali Beach Hotel, Shimba Lodge, Indian Ocean Beach Club, Jacaranda Hotel, Outspan und Treetops) bekanntgab, sollen die Umbauarbeiten, die eine große Investition erfordern, im August in Angriff genommen werden.

In einem Interview während seines kürzlichen Besuches an der Küste erklärte Mr. Grove, daß der 5-Sterne Indian Ocean Beach Club in Diani noch vor Ende dieses Jahres eröffnet werden soll. Zur Shimba Lodge erwähnte er: "Sie wird weiterhin klein, aber fein bleiben." Ein neuer Freizeitraum und Parkplätze werden jedoch hinzugefügt.

Block Hotels interessiert sich für neue Projekte in ganz Afrika und für Management-Verträge in Kenia.

Um das Nyali Beach Hotel attraktiver zu gestalten, werden dieses Jahr 42 Zimmer renoviert. Vier Zimmer wurden total ausgeräumt, und vier verschiedene Innenarchitekten sind zur Zeit damit beschäftigt, diese neu einzurichten. Das schönste Zimmer wird dann als Modell für alle 42 Zimmer dienen.

Weitere 50-60 Zimmer kommen im nächsten Jahr an die Reihe, bis das ganze Hotel renoviert worden ist.

Auch die Küche wird umgebaut und erhält acht neue Kühlräume, je eine neue Ecke für die Bäckerei und die Metzgerei, neue Einrichtungen und einen neuen Bodenbelag.

Das Bistro erfährt ebenfalls Veränderungen. Seine Küche wird abgeschirmt, und vorne werden neue Platten verlegt. Hinten wird das Dach verlängert, um mehr Sitzplätze um den Baum zu schaffen.

Die Fontänen-Bar, bis zum Swimmingpool erweitert, wird dann doppelt so groß sein. Wenn das Hotel voll besetzt war, wurde der Platz stets etwas knapp.

Im Mwita Grill gibt es eine neue Kücheneinrichtung, während der Laden in der Einkaufsarkade in einen Konferenzsaal umgewandelt wird. Die ehemalige Blues Diskothek wird zur Piano Bar.

Während seines Aufenthaltes an der Küste überreichte Mr. Grove

**Spezialbericht
 von NETA PEAL**

20 Angestellten in der Shimba Lodge Goldsterne und Geldpreise. Er lobte besonders die "Angestellten des Monats" (April) John Mwasigwa, Kellner, und John Kimani, Küchenchef, die durch ihr rasches Handeln einen Brand verhinderten, als in der Lodge ein Feuer ausbrach.

Im Rahmen dieses fortlaufenden Incentive-Programmes werden Angestellte für ihre besonderen Leistungen ausgezeichnet.

Der Manager der Shimba Lodge, Mr. Aris Luhumyo, erwähnte unter anderem, daß die Lodge stets sehr beliebt ist und von den Gästen viele positive Kommentare erhält. "Es ist ein Zeichen dafür, daß bei uns das Wohl der Gäste an erster Stelle steht, und ich danke Euch allen für Eure Mithilfe," sagte Mr. Luhumyo.

Die Dschungel Bar hoch oben in den Bäumen der Shimba Lodge dient oft als Schauplatz für romantische Hochzeiten. Viele



DER KÜCHENCHEF der Shimba Lodge, Lazarus Malusi, zerschneidet den großen Kuchen für die Kinder der Schule für geistig Behinderte in Kwale. Mr. Tony Grove (Mitte), Area Manager von Block Hotels, hatte ihnen überdies Handtücher, Bettwäsche und T-Shirts überbracht sowie Sandwiches und Limonade für eine kleine Party. Es war sein erster Besuch dieser Schule und er versprach, so bald wie möglich Farbe zu schicken, damit das Blechdach über dem Schlafsaal gestrichen und gegen Rost geschützt werden kann.

Brautpaare aus Großbritannien kommen mit Thomson Holidays und Somak Travel nach Kenia und lassen sich hier trauen. Es gibt zwei gemütliche "Honeymoon Suiten" in der Shimba Lodge.

Mr. Luhumyo gab bekannt, daß die Belegungsquote im Juni 70 Prozent betrug und mit einer kontinuierlichen Steigerung bis im

November gerechnet wird.

Kürzlich verbrachte ein Ehepaar aus England sieben Tage in der Lodge und genoß die vielen Ausflugsmöglichkeiten, Fußwanderungen, Pirschfahrten und Besuch des Regenwaldes mit uralten Zykas (Palmfarnen), zum Marere Stausee und zum Sheldrick Wasserfall. Sie erlebten auch

einen "Sundowner" im Shimba Hills Nationalreservat mit einem romantischen afrikanischen Sonnenuntergang.

Mr. Grove besuchte nach der Preisverteilung an die Angestellten die Schule für geistig Behinderte in Kwale und überreichte den Kindern einen riesigen mit Zuckerguß überzogenen Kuchen, Limonade und Sandwiches sowie eine Menge gebrauchter Handtücher, Bettwäsche und T-Shirts.

Wie ihm bestätigt wurde, ist diese Schule zur Führung weitgehend auf Unterstützungen in Geld und Naturalien angewiesen. Mr. Grove war sehr beeindruckt und versprach, sobald wie möglich Farbe zu spenden, damit das Blechdach über dem Schlafsaal gestrichen und gegen Rost geschützt werden kann.

Die Schulleiterin Mrs. Teresia W.T. Maina bedankte sich bei Mr. Grove und der Shimba Lodge. Oft kommen Leute von der Lodge und bringen Geschenke; darunter war sogar ein 60 Liter Wassertank.

In der Schule wohnen 47 Kinder zwischen 6 und 22 Jahren aus ganz Kenia; es ist die einzige dieser Art im Kwale Distrikt. Es werden immer mehr Plätze verlangt, und 300 Namen stehen auf der Warteliste.

Von den acht Lehrkräften sind drei speziell ausgebildet, um geistig Behinderte zu betreuen. Die Schule nimmt auch Tagesschüler auf aus dem Kwale Distrikt, die Shs 5.- pro Tag bezahlen.

SCHLAFEN SIE SICH GESUND!

HABEN SIE GEWUßT, daß Sie Ihr Leben riskieren, wenn Sie gewohnheitsmäßig weniger als sieben Stunden am Tag schlafen? Nach Ansicht der Experten haben Leute, die sieben bis acht Stunden am Tag respektive in der Nacht schlafen eine bedeutend niedrigere Sterbeziffer als solche, die weniger oder länger schlafen.

Gemäß den Experten haben Leute, die regelmäßig Schlaftabletten nehmen eine 1½ mal höhere Sterbeziffer als solche, die darauf verzichten. Diese Tatsachen beweisen, daß Ihre Gesundheit stark von Ihren Schlafgewohnheiten beeinflusst wird.

Mombasa wurde bis vor kurzem als eine ruhige, "schlafende" Stadt angesehen, aber es hat sich herausgestellt, daß auch hier viele Leute nicht genügend Schlaf haben wie in jeder anderen sich entwickelnden Stadt.

Die Wissenschaftler haben herausgefunden, daß die Leute immer weniger Schlaf benötigen, je älter sie werden. Frauen leiden häufiger unter Schlafproblemen als Männer; doppelt so viele Frauen nehmen Schlaftabletten.

Wer sich über Schlafmangel beschwert, ist oft sehr ungenau in der Beurteilung. Viele sagen zum Beispiel, daß sie Stunden benötigen, um einzuschlafen, während es sich nur um etwa 15 Minuten handelt. Manche erzählen, sie hätten nur vier Stunden geschlafen, obwohl es sechs oder sieben Stunden waren. Manche Patienten klagen, daß sie die ganze Nacht überhaupt nicht schlafen konnten. In Wirklichkeit hatten sie jedoch

sechs oder sieben Stunden geschlafen. Nervöse und ängstliche Leute leiden öfter an Schlafstörungen.

Der Körper befolgt einen natürlichen Rhythmus. Schlafen und Wachsein wechselt in einem 24 Stunden Zyklus. Schlaf ist notwendig, damit sich Körper und Geist erholen können. Es gibt nur

werden abhängig. Jeder Versuch, damit aufzuhören, verursacht Schlaflosigkeit, Alpträume und Unrast.

Die häufigsten Ursachen für Schlaflosigkeit sind psychologische Art - Sorgen, Stress und Depressionen.

Die Angst, daß man nicht einschlafen kann, macht die Sache nur noch schlimmer.

Nachstehend ein paar nützliche Ratschläge:

- Halten Sie möglichst regelmäßige Wach- und Schlafenszeiten ein, um Ihren Körperrhythmus nicht zu stören.
- Vermeiden Sie ein Nickerchen am Tag und schlafen Sie am Morgen nicht zu lange.
- Bewegung ist gut, denn wenn Sie müde sind, können Sie leichter einschlafen. Turnübungen sollten regelmäßig durchgeführt werden, besser tagsüber als abends.
- Warme Milch wirkt beruhigend.
- Vermeiden Sie stimulierende Getränke und trinken Sie weniger Alkohol am Abend.
- Nehmen Sie immer weniger Schlaftabletten und verzichten Sie schließlich ganz darauf.
- Richten Sie Ihr Schlafzimmer bequem ein. Lärm, Licht und Temperatur können sich störend auswirken, ebenso ein schnarchender Partner.
- Ein Wecker wirkt oft eher beunruhigend, da man befürchtet, man könnte ihn überhören.
- Falls Sie wirklich nicht einschlafen können, ist es besser, wenn Sie aufstehen und lesen oder fernsehen, bis Sie richtig müde sind.



Einige Ratschläge von Dr. Eric James Maina, MC, CH.B. (NRB), Psychiater und Berater im Pwani Medical Centre, Mombasa.

wenige Leute, die über längere Zeit mit 2-3 Stunden Schlaf auskommen, die meisten benötigen mindestens das Doppelte.

Schlaflosigkeit hat viele Ursachen: Zum Beispiel Krankheiten, die Atemnot hervorrufen, Schmerzen, Reizmittel wie Kaffee, Tee oder Tabak.

Alkohol macht anfangs schläfrig und macht nach ein paar Stunden munter. Schlaftabletten geben einen unnatürlichen Schlaf. Ihre Wirkung läßt bald nach, und es wird eine immer stärkere Dosis benötigt. Die Patienten