

Pretty Mom

أمي الجميلة

A special magazine issued on
the sidelines of the 4th Festival



March, 2016

مجلة تصدر على هامش المهرجان الرابع

أحبك يا أمي

تتضمن أحدث الآراء والاقتراحات لقضايا المتعلقة بالمرأة

أمي لن أسميك امرأة، سأسميك كل تتي

محمود درويش



Novalac
Genio
ON BOARD



FUELED WITH OMEGA 3 & 6
مدعمة بالأوميغا 3 و 6



MAXIMUM IRON
غنية بالحديد



HIGH IN VITAMIN D
عالية بالفيتامين د



100% EXCELLENCE
متفوقة 100%



Novalac
Genio
3 PLUS

تفوق مع

www.novalac.me
GenioKidsKuwait BabyGenio

محتويات العدد

أنتِ وزوجك

- 54 أكثر ١٠ أشياء تسعد المرأة
- 56 أشهر الشجارات الزوجية في يوم العطلة وطرق تجنبها
- 58 كيف تقضين إجازة نهاية أسبوع سعيدة مع زوجك
- 61 خطوات التسوق الجيد

المرأة والحمل

- 64 المرأة والحمل
- 69 فطام الأطفال والتغذية الصحيحة

المكياج ومستحضرات التجميل

- 76 الكونتور و إبراز جمالك
- 77 صيحة الرموش الدائمة
- 78 أهمية البرايمر قبل وضع المكياج
- 79 ماسكات طبيعية للوجه
- 80 العدسات اللاصقة
- 82 العناية بالبشرة

سرطان الثدي و الرحم

- 86 أنتِ تستحقين ... اهتمامنا - نصائح (كان) في يوم الأم

Pretty Mom أمي الجميلة



محتويات العدد

نضارة حواء

- 12 التجاعيد.. اسبابها وطرق علاجها
- 14 الرشاقة والصحة والجمال
- 15 النحافة و السمنة
- 22 الغدة الدرقية

تربية الأبناء

- 30 كيف تكتشف الأم ان طفلها يعاني خلل
- 32 كيفية تنشئة طفل ذكي

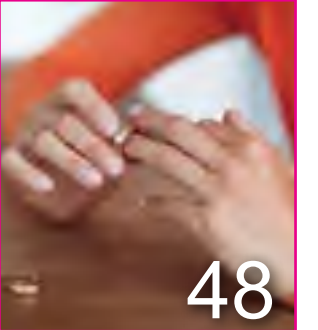
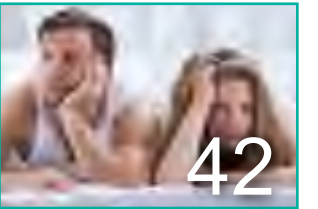
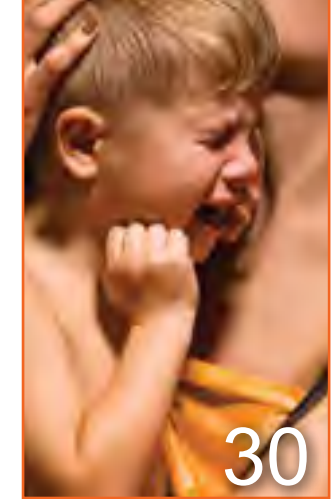
احذري ما يهدد العلاقة الزوجية

- 38 أسباب تعدد الزوجات
- 40 الغيرة الزوجية
- 41 الملل الزوجي
- 42 ابرز المشاكل التي تظهر في اول سنة زواج

المرأة والمجتمع

- 46 التصرف السليم عند تعرّضك للخيانة
- 47 المرأة الشرقية
- 48 كيف تواجه المطلقة المجتمع السلبي؟
- 50 ٧ مراحل تمر بها الفتاة بعد الطلاق

Pretty Mom أمي الجميلة





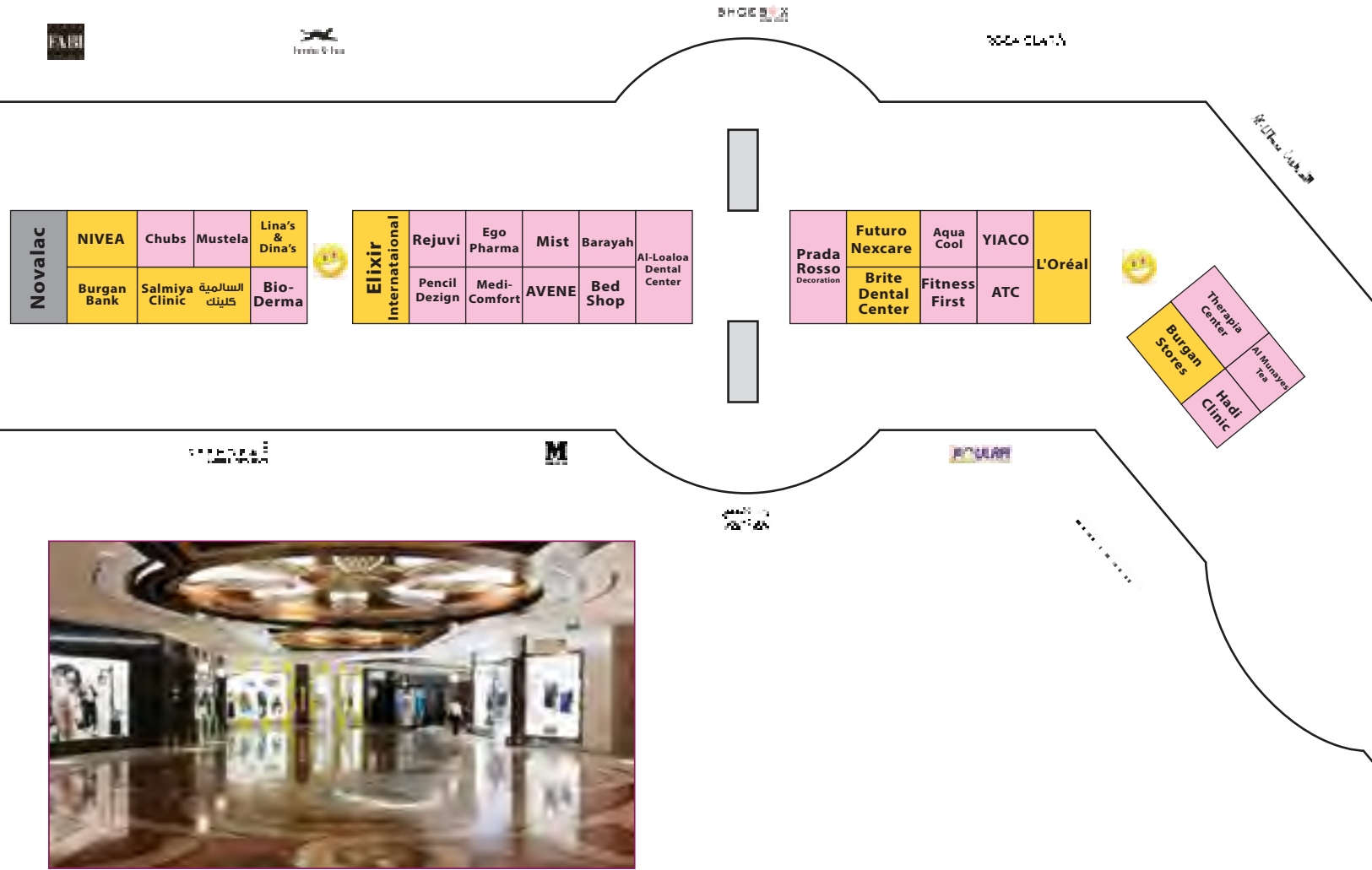
March 2016

خريطة المهرجان بمجمع ذا جيت

Pretty Mom
أمي الجميلة

The Gate Mall 20-21 March 2016

مجمع ذا جيت 20-21 مارس 2016



تلوين وجوه
الأطفال Kids face
Painting

مشارك Participant

رعاية
ذهبية Golden
Sponsor

رعاية
بلاتينية Platinum
Sponsor

Pretty Mom
أمي الجميلة

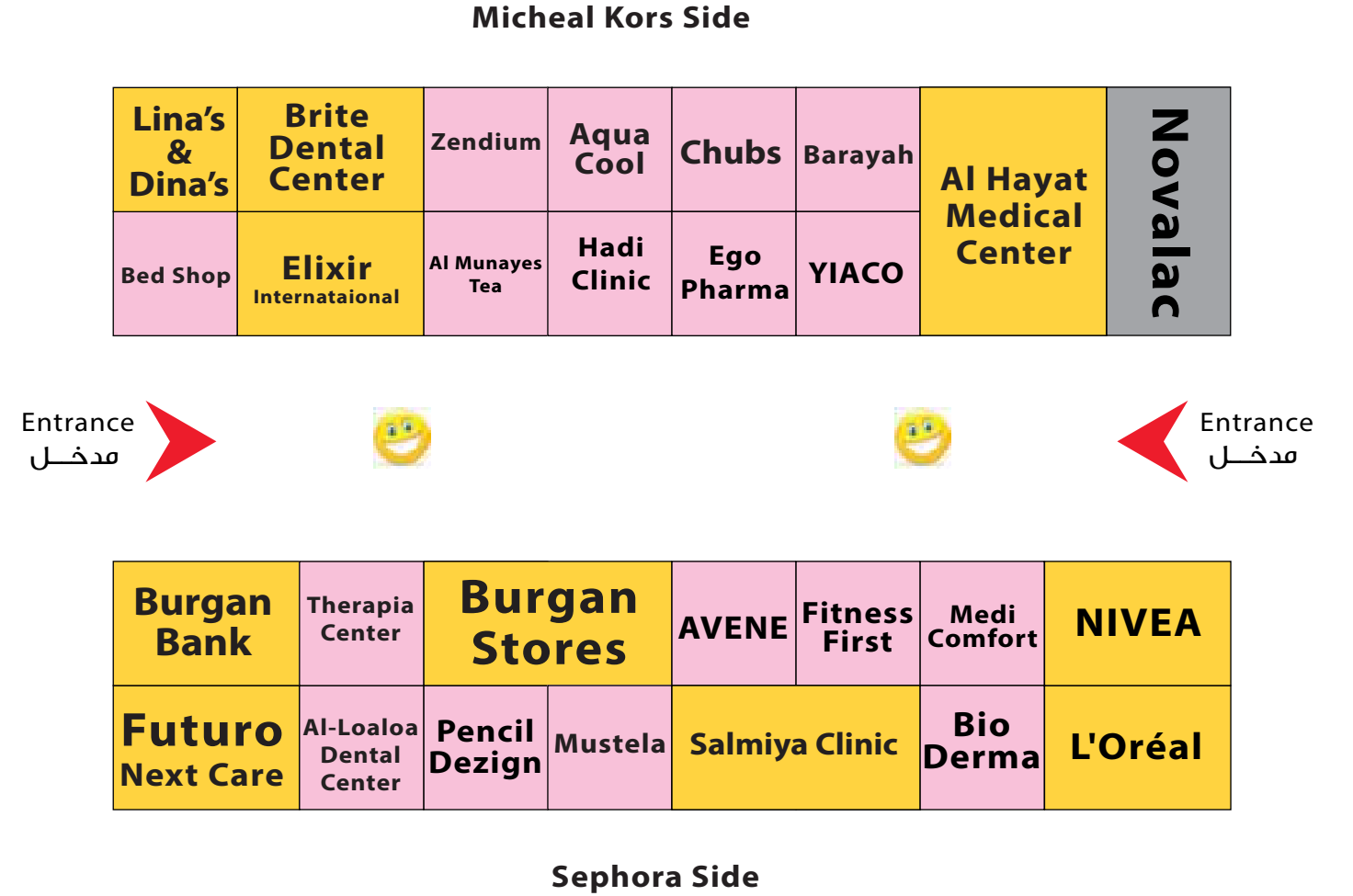
خريطة المهرجان بمجمع الأفنيوز

March 2016



Avenues Mall 18-19 March 2016

مجمع الأفنيوز 18-19 مارس 2016



تلوين وجوه
الأطفال Kids face
Painting

مشارك Participant

رعاية
ذهبية Golden
Sponsor

رعاية
بلاتينية Platinum
Sponsor



حساب "بوبا" للأطفال من بنك برقان



تخضع الشروط والخصائص

"BuBa" Kids Account from Burgan Bank



Terms and conditions apply.





نضارة حواء

أول معجون
أسنان يعزز
دفاعات
الفم
الطبيعية*.

+60% **
قوة أكثر
لمحاربة مسببات التسوس،
ومشاكل اللثة وحساسية الأسنان.



zendium



*أول معجون متوفر تجارياً بمفعول الإنزيمات والبروتين.

**يزيد من قوة الحماية في اللعاب ضد البكتيريا مقارنة بمعجون أسنان تقليدي بالفلورايد.

علاج التجاعيد

الوقايه من التجاعيد

- حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية.
- حماية البشرة من الجفاف.
- الابتعاد عن الأحزان والهموم والبحث عن أسباب الرضا والسرور والحرص على الراحة والإسترخاء تحييد الأنزيمات المسؤولة عن فقدان البشرة لتمامسها .
- تحفيز تجديد الخلايا باستعمال مادة الريتينول المشتقة من الفيتامين (أ).
- المعالجة الدوائية.
- التقشير الكيميائي.
- السنفرة أو الكشط.
- الهولورنيك اسيد او حقن الكولاجين.
- حقن الشحوم .
- حقن البوتوك.
- العلاج بالليزر.
- عمليات شد الوجه.
- الإبتعاد عن الشمس وخاصة عند ذوي البشرة البيضاء مع تجنب التعرض لأشعة الشمس في الفترة ما بين ١٠ صباحاً إلى ٣ عصراً وهي أكثر فترة لتواجد الأشعة فوق البنفسجية.
- وقف التدخين بشكل نهائي وتجنب الكحوليات وكثرة السهر حيث ان النوم ضروري جداً لكي تكون البشرة نضرة ومرتاحة.
- البقاء علي وزن معتدل والحفاظ عليه، كما يجب تجنب أيضا عمل ريجيم قاس في حالة الرغبة في انقاص الوزن ، كما يجب الحرص على ممارسة الرياضة بأنواعها وذلك للحفاظ على حيوية ونشاط خلايا الجسم .
- تجنب إرهابك البشرة بمساحيق ومستحضرات التجميل وقد أثبتت الدراسات الحديثة مؤخراً أن مادة السيليكا الموجودة في أغلب المستحضرات التجميلية تشجع ظهور الجذور الحرة Free Radicals المسؤولة عن تعجز الجلد.



ان التجاعيد عادة تبدأ بالظهور عند النساء بين سن ٢٥-٣٥ وأكثر الأماكن التي تتعرض لظهور التجاعيد هي الوجه والكفين وهي أكثر الأماكن تعرضاً للشمس ، وفي البداية فان التجاعيد تظهر منتشره وسطحيه على شكل خطوط رفيعة قرب العيون وحول الشفاه والجبهة وعبر الخدود ومع تقدم السن يحدث ترهل في جلد الوجه ويظهر ذلك واضحا حول الفك السفلي وعند زوايا الوجه وفي الرقبة وكذلك تصبح تجاعيد الجبهة وتجاعيد حول العين والضم وأمام الأذن أكثر وضوحا وعمقا. وعند سن ٣٥-٤٥ تأخذ التجاعيد التي بدأت بالتشكل في الأعماق بالظهور على سطح البشرة وهكذا تبدأ الخطوط العميقة بالظهور حول العينين ويمكن أن تظهر الخطوط التعبيرية بين الحاجبين وحول الشفتين أعمق كما يلاحظ ترهل واضح على محيط الوجه. وهنا يجب محاربة التجاعيد قبل ظهورها عندما تكون البشرة بحيويتها ونضارتها بحيث لا تسمح لها بالتقدم المبكر أو ما يسمى بالشيخوخة المبكرة.

عوامل ظهور التجاعيد

- عامل الزمن والعمر .
- التدخين.
- الريجيم الغير متوازن والقاسي.
- الإرهابك الجسدي المستمر.
- التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- الظروف المناخية والطبيعية.
- الانفعالات والتوترات النفسية والإرهابك النفسي.



تظهر تجاعيد الوجه عادة عند الكثير من الناس مع تقدم العمر والسن حيث تحصل تغيرات كثيرة من أهمها ان الجلد يفقد مرونته وحيويته وتبدأ عضلات الوجه بالضعف والضمور تدريجيا كما ان الدهون تتجمع اسفل الوجه نتيجة لتأثير الجاذبية مما يؤدي الى ترهل الجلد وكل هذه الظواهر يصاحبها تغيرات داخلية في الجلد حيث يحدث نقص في قدرة الخلايا المقرنه في البشره على الانقسام ويصيب الخلايا الميلانية وخلايا لانغرهانس الضعف والخمول والاهم من ذلك ان الياف الكولاجين والألياف المرنة وهي المسؤولة عن مرونة الجلد تقل بنسبة كبيرة.



النحافة والسمنة

إعداد / دكتورة نوال الجزاف

أخصائيه تغذيه علاجيه

بإداره التغذيه والإطعام - قسم توعيه المجتمع بوزاره الصحه - الكويت

السمنة والنحافة بشكل عام هي ناتج الفرق بين السعرات الحرارية الداخلة للجسم عن طريق الأكل والسعرات الحرارية الخارجة منه نتيجة إستهلاكها في النشاط اليومي، إذن فإن العامل الرئيسي بين السمنة والنحافه هو الدهون وكيفية التحكم بها.

تحدد حالة الفرد من المستويات التالية: وزن الجسم بالكيلوجرام مقسوم على الطول بالمتر = مؤشر كتلة الجسم (BMI)

مؤشر كتلة الجسم BMI	المستوى
أقل من ١٨,٥ احرصى على تناول الغذاء الجيد حتى لا تتعرضي للأمراض الناتجة عن نقص التغذية.	النحافة
١٨,٥ - ٢٤,٩ لست معرضة للأمراض حاولي أن تحافظي على وزنك لتبقى في صحة دائمة.	الوزن الطبيعي
٢٥ - ٢٩,٩ أنت في وضع حرج حيث أنك أكثر تعرضاً للأمراض. أبدئي من الآن بإتباع برنامج لعلاج الوزن الزائد.	زيادة الوزن
٣٠ - ٣٤,٩ أنت بحاجة إلى مساعدة نفسك للقيام بخطوة سريعة لعلاج السمنة.	سمنة درجة أولى
٣٥ - ٣٩,٩ الخطر يهدد حياتك	سمنة درجة ثانية
من ٤٠ فما فوق (أنت في مرحلة خطر) اتصلي بطبيبك وأخصائي التغذية لمساعدتك في مواجهة الخطر.	سمنة مفرطة



عادة الرشاقة وغصن البان للمرأة العربية أصبحت ضرورة.. لجني السعادة الأسرية.. بعد أن أصبحت السمنة خطراً يهدد المرأة ويقضي على سعادتها بسبب التغذية الخاطئة والوجبات الدهنية القاتلة. فلا شك أن رشاقة المرأة مفتاح لقلب الرجل، حيث تعتبر البدانة مشكلة صحية لدى كل من الرجل والمرأة إلا أنها تعد مشكلة جمالية ونفسية أيضاً لدى المرأة، ولهذا تكتسب المزيد من الأهمية لدى النساء، وكثيراً ما تشكل الرشاقة والتناسق البدني هاجساً لدى المرأة وحلماً جميلاً تسعى إلى تحقيقه بمختلف الوسائل المتاحة..

روشتة السعادة والرشاقة باتباع الإرشادات التالية للمحافظة على صحة وجمال الجسم:

• التفكير الإيجابي:

على المرأة أن تشغل وقتها بشكل مفيد لكي تكون عنصرًا إيجابياً في المجتمع، فالقيام بأعمال البيت وتدريب الأولاد يساعدها على ملء جزء من وقتها بعمل إيجابي مفيد لها نفسياً ولزوجها على المدى القريب والبعيد.

• ألا تضيق وقتها:

عليها تقسيم وقتها بين البيت والأولاد وأشياء أخرى مفيدة كالعمل الجزئي خارج المنزل أو الدراسة حتى لا تصبح حياتها مملّة لا قيمة لها. فالإحساس بالملل أو الفشل يزيدان من التوجه إلى الطعام كتعويض لا شعوري عن الكبت النفسي والعاطفي.

• التحكم بالشهوية:

عند الذهاب إلى الصديقات أو إلى أي اجتماع عائلي تلبية إحدى دعوات الطعام أو المطاعم يمكن تناول صحن سلطة أو خضراوات مسلوقة قبل الذهاب، إذ أنه عندما تكون المعدة خاوية، قد لا يستطيع المرء التحكم بشهفته لدى تقديم الطعام له.

• مشاهدة التلفاز:

التقليل من مشاهدة التلفاز ما أمكن لأن التلفاز يجعل الإنسان يستلقي ويصبح عنصراً سلبياً متلقياً للمعلومات، وأثناء ذلك يتناول الكثير من الطعام دون الانتباه إلى كمية السعرات الحرارية التي تمت إضافتها إلى الجسم، والتي تتراكم تدريجياً على شكل دهون تتجمع في أماكن مختلفة من الجسم.

• الإرادة القوية:

أن تكوني واقعية، فالإنسان بعض الأحيان يشتهي أن يأكل آيس كريم أو حلوى فيجب عليك بعد ذلك أن تقللي كمية السعرات الحرارية التي تتناولها في اليوم حتى لا تزيد نسبة السعرات على ما يحتاجه جسمك من سعرات.

وأخيراً نود أن نشير إلى أن الجمال نعمة وأن المحافظة على تناسق الجسم ووقايته من المضاعفات المرتبطة بالبدانة ليست بالحلم المستحيل، إذ يمكن للمرأة أن تحقق الرشاقة والصحة والجمال باتباع قواعد الصحة العامة والالتزام بإرشادات الطبيب وأخصائي التغذية طيلة مراحل حياتها.

• طهي الطعام:

الانتباه إلى كيفية طهي الطعام بالبيت وتقليل نسبة الدهون وخصوصاً الحيوانية المستعملة في الطهي.

• الإثارة من الحركة:

للمحافظة على تناسق الجسم ولتفادي زيادة الوزن ينصح بالإكثار من الحركة وممارسة أي نوع من التمارين الرياضية التي تحبها المرأة على مدار السنة فهي تحرق الدهون، بالإضافة إلى ذلك فهي تخفف من حدة الاكتئاب لأنها تزيد من نسبة السيروتونين في الدماغ، وهو الهرمون الذي يمنح المرء الشعور بالسعادة سواء كانت هذه الرياضة مع الأولاد ككرة الطاولة أو كرة السلة أو لوحدها كالمشي وصعود الدرج إلى آخره.

• رضاعة الطفل:

على المرأة أن ترضع أولادها لمدة ٤-٦ أشهر على الأقل، لأن هذا يساعد على انقاص وزنها بشكل سريع وإعادة حجم الرحم إلى وضعه الطبيعي قبل الحمل.

acne control

Acne breakouts may keep you from putting your best face forward. Our exceptional family of daily care products and professional treatments contains best-in-class ingredients for a beautiful, clear complexion. For over two decades, PCA SKIN has provided highly effective products that deliver clear, even, blemish-free skin.



before
after four months

condition:
Acne

solution:
Patient received five PCA Peel® Hydroquinone Free treatments and used The Acne Control Solution over a four-month period.

PCA SKIN products are available exclusively through our dedicated network of licensed skin health professionals.

Break free from breakouts.

PCA skin®

trust the experts

©2014 PCA SKIN

Actual PCA SKIN patient.



SKIN COMFORT

Simply the best

for your sensitive skin.



PCA skin® BRUNOVASSARI

BRUNOVASSARI

أولاً / النحافة

النحافة هي نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلاً أو كثيراً فإذا كان الشخص متمتعاً بصحة جيدة وحيوية ونشاط فلا خوف عليه، أما إذا كان خاملاً مريضاً فإنه في مثل هذه الحالة لابد من عرضه على طبيب لأنه لابد من وجود سبب مرضي أدى إلى حدوث النحافة.

أسباب النحافة

- 1- عادات غذائية خاطئة منذ الطفولة.
- 2- أسباب وراثية.
- 3- إتباع أنظمة غذائية خاصة، لتخفيض الوزن تحت المستوى المثالي.
- 4- أسباب متعلقة بالأمراض مثل:
 - فرط الغدة الدرقية
 - فقر الدم
 - أمراض في الجهاز الهضمي
 - جرثومة المعدة.
 - الأمراض النفسية.

كيفية العلاج من النحافة

- 1- تناول حبوب الحديد، إذا إتضح وجود فقر دم بعد التحليل.
- 2- تحليل فرط الغدة.
- 3- تناول حصص غذائية.

حجم حصص الطعام الموصي بها

- 1 - 6 حصة بسكويت.
- 2 - 3 حصة من الحليب و منتجات الألبان.
- 3 - 5 حصة من الخضروات
- 2 - 4 حصة من الفواكهة

نصائح لتغذية صحيه

- 1- تناول وجبات متعدده وصغيره.
- 2- تناول أطعمه غنيه بالطاقه.
- 3- تناول الطبق الرئيسي أولاً وتأجيل السلطه والشوربه.
- 4- تناول الفواكه وعصائرها.
- 5- إضافة العسل أو المرجرين أو الأجبان علي بعض الأطباق.
- 6- تناول الحلويات مباشره.
- 7- إختيار منتجات الحليب كامله الدسم.
- 8- تناول السلطه بإضافة الزيتون وزيت الزيتون.

مؤشر كتلة الجسم

يعطي هذا المؤشر فكرة عن نسبة الدهون في الجسم، ولكن يجب مراعاة بعض الأمور عند احتسابه منها:

- ❖ الأشخاص الرياضيين لديهم كتلة عضلات أكبر، ولذلك يكون المؤشر لديهم عالي بالنسبة لطولهم وهذا لا يعني زيادة نسبة الدهون .
- ❖ نسبة الدهون لدى النساء أعلى منها عند الرجال.
- ❖ الفئة العمرية التي تؤثر على المؤشر، حيث يختلف التصنيف عند البالغين منه عند الأطفال.

تصنيف BMI للأطفال

على خلاف البالغين، يختلف مؤشر كتلة الجسم عند الأطفال باختلاف العمر والجنس بدلاً من قيمة المؤشر نفسه، ويتم حساب هذا المؤشر من خلال جداول النمو الخاصة بمؤشر كتلة الجسم.

1- جدول تحديد مؤشر كتلة الجسم للعمر (BMI-for-age)

الخاص بالأولاد من عمر 2 - 20 سنة

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف
أقل من النسبة 5	نحيف
5 - 8.5	طبيعي
8.5 - 9.5	زيادة الوزن
أكثر من 9.5	طفل بدين

2- جدول تصنيف السمنة من خلال دهون الجسم

نسبة الدهون عند الإناث	نسبة الدهون عند الذكور	التصنيف
13 - 20	8 - 15	طبيعي
21 - 25	16 - 20	فوق الطبيعي
26 - 32	21 - 24	زيادة في الوزن
< 32	< 25	سمنة

ثانياً/ السمنة

السمنة هي زيادة ٢٠٪ من وزن الجسم عن الحد الطبيعي، وذلك لعدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة، سواءً كانت هذه الزيادة موزعة على جميع أجزاء الجسم أو في مناطق محدد

أنواع السمنة عند الأطفال:

- زيادة عدد الخلايا الدهنية عن مثيلاتها في الاطفال الطبيعيين
- تضخم الخلايا الدهنية
- علاج الخلايا الدهنية يكون أصعب من سمنة البالغين

أنواع السمنة عند الكبار

- تضخم حجم الخلايا الدهنية.
- لا تزيد عدد الخلايا الدهنية.
- علاج الخلايا أسهل من سمنة الأطفال.

أسباب السمنة

- الاسراف في تناول الطعام.
- قلة النشاط البدني.
- عادات غذائية خاطئة.
- عوامل وراثية.
- عوامل نفسية.
- اضطرابات نفسية.

مضاعفات السمنة

- ارتفاع ضغط الدم.
- امراض شرايين القلب التاجية.
- مرض السكري.
- بعض انواع السرطان.
- آلام المفاصل.
- التهاب المرارة وحصواتها.

علاج السمنة

وجد أن نقص ١٠٪ من الوزن الزائد يحسن من الحالة المرضية المصاحبة للسمنة حتى عند الأفراد الذين يعانون من وزن زائد أكثر من ٢٠ كيلو جرام. كما ثبت ان النزول السريع يؤدي إلى الزيادة السريعة. ينقسم علاج السمنة إلى ٣ مراحل :

أولاً- النظام الغذائي

مكونات النظام الغذائي الصحي

- الدهون.
- الكربوهيدرات.
- البروتين.
- الألياف.
- الماء.
- الفيتامينات والمعادن.

نظام التحكم بالوزن

يعتمد نظام التحكم بالوزن على تقليل السعرات الحرارية، كما هو موضح في الأمثلة التالية، شخص سوف يزيد وزنه إجمالي السعرات الحرارية المكتسبه يومياً ٣٠٠٠ إجمالي السعرات الحرارية المحروقة يومياً ٢٥٠٠ السعرات الحرارية التي لم تحرق ٥٠٠

شخص سوف يحتفظ بوزنه

إجمالي السعرات الحرارية المكتسبه يومياً ٢٥٠٠ إجمالي السعرات الحرارية المحروقة يومياً ٢٥٠٠ السعرات الحرارية التي حرقت صفر

شخص سوف يفقد وزنه

إجمالي السعرات الحرارية المكتسبه يومياً ٢٠٠٠ إجمالي السعرات الحرارية المحروقة يومياً ٢٥٠٠ السعرات الحرارية التي حرقت ٥٠٠

النظام الغذائي السليم

- تناول المجموعات الغذائية الأساسية.
- الإهتمام بالسعرات المناسبة التي لا ترهق الجسم و يتحكم في كمية الطاقة المكتسبة.
- تجنب الشعور بالجوع الشديد بعدم إهمال أية وجبة رئيسية.
- يسمح بتناول الطعام الصحي خارج المنزل.
- يشجع الفرد على ممارسة أسلوب حياة صحي.
- نظام مرن يسمح بالتبديل بين الأطعمة، لا يعتمد على المليينات أو أعشاب التخسيس.

فوائد النظام الغذائي الصحي

- امن وليس له خطورة على الجسم.
- مماثل لنظامنا الغذائي اليومي.
- يوفر الطاقة طوال اليوم.
- يوفر جميع الفيتامينات و المعادن التي نحتاجها في اليوم الواحد.
- له تأثير إيجابي على المدى البعيد و القريب.

رجيم الموضه

- هو نظام من أنظمة الرجيم الخاطئة يعتمد على برنامج غذائي يستخدم لتنزيل الوزن ويعطي وعود واقعية وقريبة إلى الأحلام.
- يحدد هذا البرنامج أنواع محددة من الأغذية كماً ونوعاً.
- يستخدم لفترة قصيرة تتراوح ما بين أسبوعين أو ثلاث ولا يمكن أن تستخدم لفترة أطول .
- كما أنه لا يمكن المحافظة على الوزن المفقود بعد فترة من الإنتهاء من البرنامج.

سر نجاح رجيم الموضه

- عند البدء برجيم الموضه يكون فقدان الوزن سريعاً، نتيجة النقص الشديد بالطاقة، إلا أن بعض أنواع رجيم الموضه تحاول التخلص من الكربوهيدرات أو التقليل منه، ويكون النقص سريع، نتيجة لفقد الماء والبروتين والجليكوجين من خلايا الجسم.
- كما أن هذا النوع من الرجيم ينتشر بسرعة لأنه يشجع الراغبين في النزول السريع للوزن تماشياً مع رغباتهم.

مخاطر رجيم الموضه

- الدوار وعدم التركيز، نتيجة قلة مصدر الطاقة
- العصبية وتغير المزاج، نتيجة قلة السكريات بالمخ
- الجفاف، نتيجة عدم تناول الخضروات
- نقص في الفيتامينات والمعادن، نتيجة عدم تناول الخضروات والفاكهة
- رائحة كريهة بالفم، نتيجة زيادة تناول الدهون
- ارتفاع مستوى الكولستيرول، نتيجة زيادة تناول الدهون

الرياضة

- من أهم العوامل التي تساعد في نزول الوزن وحرق دهون الجسم.
- تنظم الجهاز الدوري و صحة القلب.
- تريح المزاج و تعطي الجسم طاقة.
- تساعد على سرعة فقدان دهون الجسم.
- تساعد على ثبات الوزن.

ثانياً/ العلاج الدوائي

أنواع العلاج الدوائي

ينقسم العلاج الدوائي إلى قسمين: أولاً/ التقليل في كمية الطعام المتناولة عن طريق دواء يتحكم بهرمونات الجوع. ثانياً/ منع إمتصاص أحد عناصر الغذاء، مثل منع إمتصاص الدهون أو الكربوهيدرات.

شروط إستعمال العلاج الدوائي

- مؤشر كتلة الجسم أكثر من ٣٠.
- إستعمال الدواء مع نظام غذائي سليم.
- الفشل في نزول الوزن بعد إتباع تام لنظام غذائي سليم و الرياضة لفترة لا تقل عن ٦ اشهر.
- الإلتزام في مواعيد الدواء.
- عدم إستعماله إلا بإستشارة من الطبيب، والمتابعة مع الطبيب المختص.

ثالثاً/ العلاج الجراحي

- ولكن له مضاعفات منها:
- التعب الشديد لقلة السعرات الحرارية المتناولة.
- جفاف البشرة وتساقط الشعر.
- الإستمرار في تناول حبوب الفيتامينات.
- نقص في فيتامينات مهمة للجسم مثل فيتامين أ و د.
- نقص في معادن مهمة مثل الزنك والبروتين.
- النزول السريع يؤدي إلى ظهور ترهلات في الجسم.



SC LABS

منتجات عالمية طبية طبيعية، يسهر عليها مجموعة خبراء في مختبرات
سويسرية.

SC LABS

مكونة من كريمات ومنظفات للبشرة التي تسعى لتوفير حلول جذرية لجميع
مشاكل البشرة.

MARVEL OXYGEN

سيروم رغوي يحتوي على ٣٠٪ من الأوكسجين الطبيعي.
تركيبة فريدة من نوعها، ينعش الدورة الدموية ليجدد الخلايا الباهتة، ويحسن
من وظيفة البشرة لتبدو أكثر حيوية وذات ملمس رطب.
PHYLDERN النباتية C يساعد على تنقية البشرة وإعادة توازنها من
مستويات أعمق.

EXCLUSIVE

حصري لدى شركة الأكسير العالمية أول منتج ذو تركيبة طبيعية فعالة لتعزيز
النشاط الغذائي للبشرة المتعبة.
يمكن استعماله حول العينين دون أي آثار جانبية.

متوفر في أكبر الصيدليات بالكويت.



فلولس

Flawless
Beauty & Body Care

SC LABS

HIGH TECH FORMULAS
HIGH POWER RESULTS



O2

MARVEL OXYGEN
IS THE FORCE OF LIFE

تركيبه ذات جودة عاليه.. ونتائج ذات تأثير قوي

لصحة جلدك وجماله

عيادة الأمراض الجلدية والتناسلية والتجميل
والليزر تقدم اليكم تلك الخدمات الطبية

- علاج جميع الأمراض الجلدية والتناسلية
- شد الوجه بالموجات فوق الصوتية
- إزالة الجروح و آثار العمليات الجراحية والتندبات على حسب الحجم
- أحدث جهاز فراكشنل ليزر لتعزيز جمالك وإعطائك بشرة نضرة ومتألقة
- علاج حب الشباب وتددات الجلد
- حل جميع مشاكل التصبغات والبقع والكلف وصنفرة أمنة تزيل التجاعيد والحطوط الرفيعة
- استعدي شبابك مع تقنية البوتوكس والفيلا (بدون ألم وباستخدام مواد أمنة)
- الليزر الكربوني لتفتيح ونضارة البشرة
- تجديد خلايا البشرة بالكولاجين وشد الجلد
- تصغير الأنف بدون جراحة
- علاج تجاعيد الجبهة ورفع الحاجبين
- تصغير منطقة الذقن
- علاج مشاكل تساقط الشعر وقلة كثافته



SMOOTHSHAPES
أجهزة بدون إبر لتقليل التجاعيد



ACTION II
علاج التصبغات وحب الشباب



TRIACTIVE
للشد الجسم والتجميل



ULTRAFORMER
للشد الوجه والرقبة



TRIBEAM
الليزر الكربوني لتفتيح البشرة وعلاج التصبغات



د. كريم الجارحي
ماجستير الأمراض الجلدية والتناسلية



د. نهى خليل
ماجستير الأمراض الجلدية والتناسلية

تقنيات جديدة
أجهزة حديثة
آمنة وفعالة

أسئلة واجوبة حول حمول الغدة الدرقية



د. لطيفه الدويسان
أخصائية الهرمونات والغدد الصماء

الذي يسبب الخمول وطبعاً في حالات استئصال الغدة جزئياً أو بالكامل فلا بد من تعويض نقص الهرمون بتناول الدواء مدى الحياة. والدواء عبارة عن هرمون الغدة الدرقية على شكل حبوب تؤخذ يومياً قبل الأكل لأن الأكل يقلل من امتصاصها والجرعة تحدد من قبل الطبيب المعالج على حسب الفحص ويجب المتابعة بالبداية كل ثلاثة شهور أو ستة شهور فيما بعد. ويجب أن أذكر أيضاً أن مستوى فيتامين (د) مهم جداً في حالة حمول الغدة الدرقية فيجب أيضاً علاجه إذا كان ناقص.

وسؤال آخر ماذا يجب أن نأكل في حالات حمول الغدة الدرقية؟
طبعاً يفضل تناول الأطعمة الغنية باليود فهي مفيدة جداً في حالات حمول الغدة الدرقية مثل الأسماك والمنتجات البحرية وأيضاً الخضراوات والمكسرات واستعمال الملح الغني باليود.



من المعروف جيداً أن اضطرابات الغدة الدرقية من أكثر اضطرابات الغدد الصماء والهرمونات شيوعاً، وأن مرض حمول الغدة الدرقية من أكثر اضطراباتهما.

يتساءل الكثير لماذا ازدادت حالات حمول الغدة الدرقية؟

نعم إزدادت هذه الحالات أولاً نتيجة التشخيص المبكر وهذا بزيادة التوعية الصحية عند الناس وإجراء فحص وظائف الغدة الدرقية مبكراً عند حدوث الأعراض وبذلك يتم التشخيص. وأيضاً أثبتت الدراسات أن التوتر والضغطات الحياتية تقلل من مناعة الجسم وبالتالي تؤثر على وظيفة الغدة الدرقية. بالإضافة إلى العامل الوراثي فإذا كان أحد أفراد العائلة من الدرجة الأولى مصاباً بأي اضطراب بالغدة الدرقية كأحد أمراض المناعة مثل السكر أو الروماتيد أو البهاق فذلك يزيد من احتمالات الإصابة. وطبعاً من المعروف أن حمول الغدة الدرقية أو اضطراب الغدة الدرقية بشكل عام أكثر شيوعاً عند المرأة من الرجل وأكثر عند المرأة أثناء فترة الحمل وما بعد الولادة وخلال فترة الرضاعة.

وعن ماذا أمتنع؟؟

لا يوجد هناك أي أطعمة تمنع في حالات حمول الغدة الدرقية ولكن هناك يجب أن أوضح أن الخضراوات الصلبة مثل البروكلي والزهرة والقرنبيط والملفوف يجب أن تطهى جيداً قبل تناولها ولا تؤكل نيئة في حالات حمول الغدة الدرقية. بعض الدراسات الطبية أظهرت أن منتجات الصويا قد تزيد من حمول الغدة الدرقية.

وكما ذكرنا سابقاً أن نسبة الإصابة بحمول الغدة الدرقية قد تزيد بفترة الحمل فيجب متابعتها أثناء الحمل حتى لو لم تعاني من الخمول سابقاً.

سؤال آخر أيضاً كثيراً ما نواجهه وخاصة عملياً هو أنه هل يجب أن أتناول دواء الغدة الدرقية مدى الحياة؟

نعم غالباً ما يحصل تلف بجزء من الغدة هو

مركز ثيرابيا الطبي للعلاج الطبيعي Therapia Medical Center For Physiotherapy



❖ أسباب ميكانيكية وهي ضيق القناة النخاعية

أو قناة جذور الاعصاب وأيضا خشونة المفاصل بين الفقرات.

❖ أسباب روماتيزمية مثل تيبس العمود الفقري للشباب الذكور والإناث في سن من ٢٥ - ٤٠ سنة

❖ مرض الصدفية (الالتهاب المفصلي الصدفي)

❖ الضغط النفسي.

❖ أسباب لها علاقة بالغدد الصماء.

❖ هشاشة العظام ولين العظام.

جهاز الموجات التصادمية بمركز ثيرابيا الطبي (Shockwave Therapy)

يستخدم هذا الجهاز لعلاج تيبس المفاصل والتنام الكسور العظيمة والتهاب أوتار الكوع والتهاب أوتار الكتف وعلاج الام الرقبة واسفل الظهر والتهاب مفاصل الحوض والتهاب أوتار صابونة الركبة ومسمار القدم (الشوكة العظيمة) والتهاب أوتار القدم وعلاج جميع نقاط العقد العصبية في الانسجة العظمية.

وحدة التخسيس والتنحيف بمركز ثيرابيا الطبي:

❖ هناك وحدة للتخسيس والتنحيف لتفتيت وتكسير الدهون (جهاز Eximia).

❖ تقنية عالية وامنة لتنحيف الجسم والتخلص من السيلوليت نهائيا بدون اثار جانبية.

❖ التخلص من الدهون بدون ترهل الجلد.

❖ احدث طريقة لتشكيل الجسم والتخلص من الزوائد الدهنية.

❖ برامج للوجة لشد البشرة وإزالة التجاعيد وتنشيط الحركة الدموية.

❖ حرق الدهون.

❖ لاربطه والاجهاد المتكرر للركبة).

❖ الامراض الروماتيزمية.

طرق علاج خشونة للركبة:

❖ انقاص الوزن.

❖ تجنب الوقوف (والمشي بانتظام).

❖ تجنب ثني المفصل اكثر من تسعين درجة

❖ تلقي المريض علاج دوائي وعلاج طبيعي أيضا

أسباب الام اسفل الظهر (Lumbago):

❖ ٩٠ ٪ من أسباب الام الظهر وضع الظهر في أوضاع خاطئة في الأنشطة اليومية مما يعرض عضلات الظهر لاجهاد وتقلص حاد او مزمن (العضلات المحيطة بالعمود الفقري) وقد يؤدي الى الانزلاق الغضروفي ومعظم حالات الانزلاق الغضروفي تحتاج الى تدخل جراحي ويمكن لبعض الحالات ينصح بالراحة.



د/ رامي رفعت رياض

الرئيس التنفيذي

اختصاصي العلاج الطبيعي والتأهيل

ثيرابيا هو مركز للعلاج الطبيعي

والتأهيل بالكويت ومجهز بأحدث

أجهزة العلاج الطبيعي طبقا لمعايير

ومواصفات الجودة الاوربية باشراف أطباء

متخصصين في مجال الطب الطبيعي

واخصائي ذو كفاءة من اوربا.

يقوم المركز بعلاج حالات العظام ومنها خشونة

الركبة وخشونة العمود الفقري (الام الرقبة

وأسفل الظهر) وتأهيل ما بعد الكسور والالام

الروماتيزمية وامراض التهاب المفاصل واصابات

الملاعب وتأهيل ما بعد جراحات تغيير المفاصل

بالإضافة الى حالات الاعصاب والتي تشمل

الجلطات الدماغية - نزيف المخ - وحالات تصلب

الاعصاب وحالات الشلل الرباعي والنصفي

(السفلي) والتهاب العصب السابع والاورام

الدماغية وحالات الأطفال ومنها حالات تأخر

التطور الحركي وجميع حالات الشلل الدماغى

للأطفال وحالات الخلع الوركى والذراعى بعد

الولادة للأطفال وحالات ضمور العضلات.

وحالات ما بعد الحروق وعمل المساج الطبي

الذى يشمل الصداع النصفي وقصور الدورة

الدموية والأطراف والتورم الليمفاوى وتأهيل

القدم السكرى.

أسباب خشونة المفاصل أو خشونة الركبة:

❖ عوامل وراثية.

❖ الوزن الزائد خصوصا للسيدات.

❖ تقدم العمر حيث يزداد ضعف الغضاريف.

❖ جنس المريض: حيث تزيد حالات الإصابة

بالخشونة عند السيدات أكثر.

❖ إصابات الركبة (مثل الكسور وحدوث قطع

كانت تهتم بصحتها وتغذيتها بطريقة أفضل، أثناء الحمل إلى جانب احتياج الجنين مما قد يؤدي إلى تكوين جنين أقل من وزنه الطبيعي وهذا قد يؤدي إلى الى اصابة الأم بفقدان الوزن وفقر الدم وهشاشة العظام ، لذلك نهتم بتوفير قائمة طعام تحتوي على نسبة عالية من الألياف والكالسيوم والفيتامينات والأوميغا ٣ وكثير من المعادن التي تهتم بالحفاظ على بشرة المرأة من الشيخوخة، كما نحافظ على توفير جميع الأطعمة من غير دهون وزيوت مشبعة لتجنب العديد من أمراض القلب والزهايمر ...

يسعى مركز لينز آند دينز أيضاً للاهتمام أكثر بالمرأة العاملة على حدا، قد لا تجد المرأة العاملة وقت للاهتمام بنفسها ويعملها كموظفة وزوجة وأم، لذلك نوفر لكي عزيترتي برنامج أيام العمل لتوفير اللازم ولحافظتك على وزنك دائماً وتجنب الوجبات السريعة..

أما ما بعد مرحلة الستينات، تطراً على المرأة عدة تغييرات في الهرمونات لانقطاع الطمث والذي يؤدي إلى نقص الكالسيوم وترجع أسباب هشاشة العظام إلى ذلك ، بالمحافظة على أسلوب حياة صحية يومياً من تناول الطعام الصحي الذي يعده مركزنا لينز آند دينز ومن تغيير في العادات السيئة مثل إهمال الرياضة واستخدام السكريات والدهون بكثرة ، تستعيد المرأة قوتها ونشاطها وخصوصاً مع التزامها بتناول كميات غذائية والإكثار من الخضراوات والفواكه والدهون الصحية ..

يهتم مركز لينز آند دينز في جميع المراحل العمرية للفتاة والمرأة في حساب السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم لتجنب أي زيادة ونقصان في الوزن، سارعي عزيترتي في الاهتمام لصحتك ولياقتك واختاري من بين البرامج المخصصة لكي لكل فئة عمرية على حدا..



لا تنسي عزيترتي أنه من الطبيعي أن يزيد وزن المرأة الحامل في كل فترة من فترات الحمل الثلاثة واحتياجها من السعرات الحرارية تختلف في كل ثلاثة شهور من الحمل، مع مركز لينز آند دينز نعدك عزيترتي أن تحافظي على زيادة الوزن فترة حملك بصورة طبيعية .

لا يقتصر اهتمام مركزنا على مراحل المراهقة والزواج والحمل والرضاعة بل يمتد اهتمام مركز لينز آند دينز على الفئات العمرية **ما بعد الأربعينات والخمسينات** والتي تعد من أكثر مراحل المشاكل الصحية فهي مرحلة انقطاع الدورة الشهرية الذي بدوره يزيد وزن المرأة إذا ما

لكل فئة عمرية حاجتها الأساسية من التغذية والعناية الصحية حيث أن لكل فئة متطلباتها من العناصر الغذائية المختلفة كما ونوعاً لتبقيها بوزن مثالي وصحة أقوى، تكون التغذية الأهم للفتاة في مرحلة المراهقة التي تعتبر من أهم وأخطر المراحل التي تمر بها الفتاة لأنها تمثل مرحلة نمو سريع وفترة حساسة لذلك يجب الاهتمام بتغذية الفتاة حتى لا تصاب بالسمنة، و بدور مركز لينز آند دينز لإستشارات التغذية فهم يختصون هذه المرحلة ببرنامج خاص لتغذية المراهقين والذي يركز على جميع احتياجات الفتاة من العناصر الغذائية ويهتم بحساب السعرات الحرارية لديها لتجنب أي زيادة في الوزن والاهتمام أكثر في حالة النحافة لتجنب أي أمراض قد تتعرض لها الفتاة في هذه المرحلة العمرية.

يرتكز على جميع احتياجات الفتاة من العناصر الغذائية ويهتم بحساب السعرات الحرارية لديها لتجنب أي زيادة في الوزن والاهتمام أكثر في حالة النحافة لتجنب أي أمراض قد تتعرض لها الفتاة في هذه المرحلة العمرية.

فتاة ما قبل العشرين تحتاج إلى الكالسيوم بكثرة لبناء عظام قوية ولوقايتها من هشاشة العظام ، ويتوفر بكثرة في جميع منتجات الألبان والخضراوات الداكنة، كما تحتاج للحديد لمنع اصابتها بفقر الدم ويتوفر الحديد باللحوم ومشتقاتها والبقوليات والفواكة المجففة كالتين و المشمش والزبيب..

أما مرحلة العشرينات والثلاثينات فهي تعد مرحلة الزواج والحمل والرضاعة لذلك عزيترتي اهتمامك بغذائك من أهم العناصر التي يجب التركيز عليها لصحة أفضل، يهتم مركز لينز آند دينز بهذه الفئة في برنامج الأمومة الذي بدوره يهتم بكل عناصر واحتياجات المرأة الغذائية والمتوفر في قائمة الطعام لدينا من البروتين المتوفر في اللحوم الحمراء والأسماك والحديد و البوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والفيتامينات من مثل فيتامين ب١، ب٢ وفيتامين أ « وفيتامين د» لتقوية العظام أثناء فترة الحمل والرضاعة.

GARNIER

NEW Ultra DOUX

– Nourishing –
Oil Replacement

لشعر مغذى
وسهل التصفيف
For nourished hair
That's easy to style



أكياس شاي المنيس



جودة أعلى ومذاق مميز في عبوة جديدة



معبأة مباشرة في سيريلانكا
ومحفوظة في غلاف معدني لتمنحكم أقصى درجات الاستمتاع بالطعم
الطازج المنعش.



Facebook.com/almunayestea @almunayestea
www.almunayes.com هاتف: 22050839 - 22050840

مؤسسة المنيس للتجارة العامة
Almunayes General Trading Est.



تربية الأبناء



Good Health

العربية

9

كيف تحصلين أوقات
عند مواقع الإنترنت؟
8 نصائح عليك اتباعها

8

أسئلة مهمة
عن صحتك

نوال الزغبى

تفاؤلي بسر إشرافتي

أمشي بمحاذاة الجراة ولا ألامسها

لأن الأم هي الأختي، ونحك في مجلة GOOD HEALTH
العربية نخلقنا بالأمهات في كل شهر، أهدي والدتك اشتراكاً
سنوياً في مجلة GOOD HEALTH العربية
وإحطلي علي خصم 25٪

يتم العرض حتى 10 مارس

للويت
فقط!

ماذا تفعل الأم إذا تأكدت أن طفلها لديه

فملا صعوبة في الاستيعاب؟

على كل أم أن تتبع هذه الخطوات:

- الاهتمام بتغذية طفلها بالأكلات التي ترفع من قدراته، وتزيد من انتباهه مثل التي تحتوي على الأوميغا ٣.
- تقسيم المنهج التعليمي لمقاطع صغيرة، وتقوم بشرحها للطفل واحدة واحدة مع استخدام كافة الوسائل التعليمية السمعية والبصرية واللمسية، وغيرها للوصول بالطفل إلى أعلى القدرات.
- الاهتمام بحركة الطفل وإخراج الطاقة من خلال الاشتراك في رياضة يحبها ويهاها مثل السباحة ليتعلم مبادئ الرياضة من حفظ القواعد والالتزام وغيرها.
- إبعاد الطفل عن مشاهدة التلفزيون، وخصوصا أفلام الكرتون لتأثيرها السيئ على إدراك الطفل وتركيزه.
- عدم توبيخ الطفل داخل المدرسة، ووصفه بالغبى أو المتخلف مما يزيد من الضغط على الطفل وكراهة للعملية التعليمية، وكذلك يزيد من الضغط النفسي لديه.
- الاهتمام بالصحة النفسية للطفل داخل أسرته، وعدم عمل مقارنة دائما بينه وبين أخواته، والتقليل من الإساءة له سواء المعنوية أو الجسدية.
- اختيار مدرسة مناسبة للطفل وقدراته بمعنى لا أقوم بإدخال الطفل مدرسة لغات وهو بطئ في التعلم، أو إدخاله مدرسة أزهريه، وقدراته على الحفظ ضعيفة.
- استخدام أسلوب المكافآت المعنوية والمادية.
- جعل الطفل ينجح في أمور بسيطة، ومكافأته لأن النجاح يعطي مزيدا من النجاح.
- البحث عن موهبة لدي الطفل ومحاولة تنميتها.

نعم، فأغلب الأطفال يكون لديهم تاريخ وراثي في الأسرة مثل ضعف القدرات التعليمية أو العقلية سواء كانت للأب أو للأم خاصة أثناء الحمل أو الولادة أو بعدها، مما يؤثر على الجهاز العصبي للطفل ويؤثر على استيعابه. وأيضا تأخر الضحك وتأخر تعرف الطفل على أمه من علامات الإعاقة العقلية، في بداية الطفولة يكون تأخرالطفل في الكلام وتأخر التحكم في عملية الإخراج من العلامات المهمة الدالة على الإعاقة العقلية. وفي أواخر الطفولة فإن تأخر الطفل في عملية التعليم واستيعاب الدروس هي ظاهرة رئيسية للإعاقة العقلية. ولكن قبل تشخيص الإعاقة العقلية يجب أولا أن نستبعد أسبابا أخرى مثل الصمم وفقد البصر والضعف العضلي حيث إن هذه الأسباب تسبب أيضا تأخر التطور الاجتماعي للطفل.

على الام والاسرة الانتباه منذ البدايه الي:

- ابني لايبدي اي استجابة لسماع اي حركة.
- لايبحت عن صوت المتكلم.
- لا يصدر اصوات.
- مستلقي في سريرة لساعات، غير مكترث لما يشاهد او يسمع.
- لا يلتفت الى مصدر الصوت.
- لا بيتسم.
- لا يناغي.
- لا يدفع بجسمه كاي طفل.
- لا يلتقط اي لعبه.
- عند وضعه على بطنه لا يحاول رفع جسمه او رأسه.
- لا يركز في نظره على شيء.
- لا يتمكن من لفظ كلمات بسيطه (ماما - بابا).

نتصح كل ام ان تلاحظ ابنها منذ الولادة، وان وجدت ان هناك اي ملاحظه لا بد من مراجعه الطبيب، فالاكتشاف المبكر مهما كان صعب وقاس على الام والاب ولكن قد يكون له فائده في عمليه العلاج. كيف تعرف أن الطفل معاق عقليا؟ في السنة الأولى من عمر الطفل يكون تأخر التطور الاجتماعي للطفل أولى العلامات فتأخر ابتسام الطفل بعد عمر ثلاثة شهور هو من علامات الإعاقة العقلية، هل العامل الوراثي سببا في صعوبة في الاستيعاب عند الطفل؟





وقومي بإخفاء بعض اللعب الصغيرة داخل الأقمشة وشجعيه بحرارة كلما اكتشف لعبة من هذه اللعب.

اقرئي له

اكتشف العلماء أن الرضع في الشهر الثامن من العمر قادرون على التعرف إلى طريقة تسلسل الأحداث وتعاقب الكلمات في قصة إذا قرأت لهم (٢ - ٣) مرات مما يساعدهم بعد ذلك على سهولة تعلم اللغة.

العبى معه لعبة الإخفاء والإظهار

فهذه اللعبة تعلمه أن الأشياء يمكن أن تختفي وتعود للظهور من جديد.

علميه الفروق في الملابس

احتفظي بعبية تحتوي على عدد من الأقمشة المختلفة (حرير، كتان، صوف.. الخ) وضعي كلا منها على خد الطفل أو على قدمه ولاحظي ردود أفعاله امنحيه فترة راحة : وذلك بالجلوس معه على الأرض من دون القيام بأي نشاط بضع دقائق يوميا، ودعيه يكتشف العالم على طريقته الخاصة.

اصنعي ألبوما عائليا

واجمعي فيه صور الأقارب، وكلما اتصل بكم أحد من هؤلاء الأقارب اطلعيه على صورته لتساعديه على بناء ذكرياته الخاصة.

دعيه يلهو بطعامه

عندما يحين موعد تناول الطعام ، قدمي له أتعمة متنوعة من حيث الملمس، على سبيل المثال (بازلاء مطهوه، حبوب، معجنات، شرائح شمام.. الخ) ودعيه يتحسسها ليختبر قدرته على الإمساك بالأشياء، مما يساعده على تفتح حواسه.

التقطي الأشياء التي يلقي بها

إذا وجدت أنه متعمداً بإلقاء الأشياء حتى يراك وأنت تجمعيها ، فلا تحرميه من هذه المتعة ، لأنه يقوم إذ ذاك باختبار وتعلم قوانين الجاذبية ، فقدمي له قطعاً من الورق وكرات صغيرة ثم ضعي صندوقاً أسفل مقعده ليقوم بإلقاء الأشياء فيه بحرية.

دعيه يبحث عن جائزته

أمسكي بثلاث علب بلاستيكية متشابهة وخبئي لعبة صغيرة داخل إحداها ، ثم اخلطي العلب معا ، ودعيه يبحث بنفسه عن جائزته.

اشريكيه في التجارب المرئية

أثناء اصطحابه في نزهة إلى الحديقة أو إلى أي مكان مفتوح تحدثي إليه قائلة (هذا كلب كبير) أو (انظر إلى هذه الأشجار الضخمة) .. الخ، حتى تساعديه على اكتساب كم كبير من المفردات الجديدة.

كلميه بلغته

فقد ثبت أن الرضيع يتفاعل بسرعة مع الأصوات التي تصدر عنك والتي تشبه هديل الحمام مثل : (صوصو ، مومو ، .. الخ).

غني له

غني له أغاني شهيرة أو أغاني من تأليفك أنت . فقد أثبتت بعض الأبحاث أن تعلم الرضيع الإيقاعات الموسيقية مبكراً يرتبط بتعلمه أصول الحساب.

استغلي أوقات تغيير الحفاض قدر المستطاع

كان تستخدم في هذه الأوقات في تعليمه أسماء أجزاء الجسم أو أسماء قطع الملابس المختلفة أو احكي له بعض الحكايات أثناء هذا الوقت ليتعلم أن الروتين جزء أساسي من الحياة وأنه ليس من الضروري أن يكون مملاً.

اجعلي من نفسك (ملعباً) له

تمددي على الأرض ودعي طفلك يتسلق جسمك أو يزحف فوقك ، بهذه الطريقة سوف تساعدين على تعزيز قدرته على التعاون والتنسيق مع الآخرين، وكذلك مهارات حل المشكلات لديه.

اصطحبيه في جولات تسوقية

اصطحبيه من آن لآخر إلى السوبر ماركت حتى يتلهي بمشاهدة الوجوه والألوان ويسماع الأصوات، علميه علاقة الأثر بالسبب

كان تقولي له مثلاً : (سوف أقوم الآن بإشعال الضوء) قبل إدارة مفتاح الكهرباء.

فاجئيه

أسعديه من آن لآخر بالنفخ في وجهه ، أو على ذراعيه، أو بطنه ، وراقبي ردود أفعاله.

استغلي مواهبه لتعليمه

إذا كان طفلك من النوع الذي يحب شد الأقمشة وإخراجها من العلب ، فدعيه يشبع رغبته هذه

تواصلي معه بالعيون

استغلي الفرصة عندما يقوم الرضيع بفتح عينيه للنظر إليه مباشرة. فالرضع يستطيعون التعرف إلى الوجوه في سن مبكرة ، والرضيع كلما حدق في وجهك يساعد ذلك على التسريع في بناء ذاكرته.

علميه أصول المناقشة

ارمقيه من آن إلى آخر بنظرات متفرقة وتحدثي إليه بأسلوب (ترك الفراغات) وتدرجياً سوف يتعلم الطفل كيفية القيام بملء هذه الفراغات أو بعبارة أخرى سوف يتعلم فن المناقشة.

تمسكي بالرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة

فقد ثبت أن الأطفال الذين رضعوا من ثدي الأم يسجلون أعلى معدلات الذكاء، إضافة إلى ذلك فإن الرضاعة الطبيعية تمنحك الفرصة لتقوية علاقتك بالصغير سواء بالغناء له أم الحديث إليه أم التريبت على رأسه.

قومي بعمل بعض الحركات بوجهك

فقد أثبتت المشاهدات أن الطفل الذي لم يتجاوز عمره يومين قادر على محاكاة حركات الوجه البسيطة وهو مؤشر على وجود قدرة مبكرة لديه على حل المشكلات.

ضعيه أمام المرآة

ودعيه يتأمل صورته ، في البداية سوف يظن أنه يرى أمامه طفلاً آخر ، وتدرجياً سوف يستمتع بجعل (هذا الطفل يبتسم ويحرك ذراعيه).

دغدغي أصابع قدميه

بل دغدغي جسده بالكامل لأن ذلك يوقظ لديه حس الدعابة مبكراً.

علميه الفروق

امسكي بصورتين متشابهتين على بعد (٨ - ١٢ بوصة) من وجه الرضيع على أن يوجد فرق بينهما (على سبيل المثال: شجرة في خلفية إحدى الصورتين، فالرضيع مهما كان عمره سوف يبدأ في التنقل بنظره بين الصورتين ثم ينظر إليك معلناً بذلك عن اكتشاف الفرق ، وقد يشير إليه بإصبعه ما يعد مؤشراً على وجود قابلية كبيرة لديه للتعرف إلى الأحرف وتعلم القراءة فيما بعد.



sniggles
كل ما تحتاجه الأم والطفل



ضعي حواجز

عززي المهارات الحركية للصغير بوضع بعض الوسائد، اللعب أو اللعب على الأرض وراقبي طريقة الطفل في التغلب عليها من خلال الحبو فوقها أو تحتها أو حولها .. الخ.

العبي معه لعبة (اتبعوا القائد)

ازحفي أمامه من غرفة إلى غرفة في كافة أرجاء المنزل واحرصي على تغيير سرعتك من آن إلى آخر وتوقفي في الأماكن التي تثير انتباهه والعبي معه فيها بعض الوقت.

والآن .. اتبعه أنت

كلما كبر ابنك زاد ميله لاختبار مدى ما يتمتع به من قدرة على الابتكار، فيحاول مثلاً ما إذا كنت ستقومين بنفس الحركات التي يقوم بها مثل إصدار الضوضاء والزحف إلى الخلف والضحك بصوت مرتفع .. الخ.

قومي بأداء حركات مضحكة

على سبيل المثال قومي بنفخ وجنتيك ودعي طفلك يلمس أنفك ثم قومي بنفخ الهواء إلى الخارج، دعيه أيضاً يشد أذنيك فإذا فعل ذلك، قومي فوراً بإخراج لسانك كذلك قومي بإصدار أصوات ظريضة إذا قام بالضرب على رأسك. كرري الحركة (٣ - ٤) مرات ثم غيري القاعدة حتى يبدأ في التساؤل والتفكير فيما حدث.

عرفيه مسميات الأشياء

تجولتي في أرجاء المنزل حاملة طفلك بين ذراعيك وأمسكي بيده ودعيه يلمس النافذة الباردة وقطع القماش الناعمة وأوراق النباتات وبعض الأشياء الأخرى غير الخطرة وسمي الأشياء التي تلمسها يدك.

دعي الخيار له (أحياناً)

ساعدي طفلك على بناء ثقته بنفسه بأن تدعي له من آن إلى آخر فرصة الاختيار بين شيئين مثلاً (بين طبقين مختلفين من أجل تناول طعامه) فسوف يتعلم بذلك أن قراراته واختياراته على قدر كبير من الأهمية، وانتهزي الفرصة لتعليمه الألوان المختلفة

عال . وسوف يقوم هو لاحقاً بالانضمام إليك وترديد الأرقام معك.

استثمري الوقت المخصص للحكايات قدر الإمكان

عندما تقومين بقراءة إحدى القصص له دعيه يشاهد الصور، والفتي انتباهه إلى التفاصيل الموجودة في الصور.

اغلقي التلفيزيون

أنسب طرق التعلم التي تتماشى مع متطلبات دماغ الصغير هي الطريقة المعروفة بالتأثير المتبادل خطوة بخطوة وهو ما لا يوفره جهاز التلفيزيون.

احرصي على تغيير المناظر

احرصي من آن إلى آخر على تغيير مكان مقعد طفلك حول طاولة الطعام حتى تنشطي ذاكرته.

اهتمي بعنصر الحركة

علميه كيف يهز جسده ويلف ويدور ويغني بصوت مرتفع ويصدر الأصوات التي يحبها.

العبي معه تحت المطر

هذه اللعبة تعلمه كيف يميز بين الجاف والرطب.

قصي عليه قصص مبتكرة

اخترتي أكثر الحكايات قرباً إلى قلبه واستبدلي اسم بطل « أو بطلة » الحكاية باسمه هو.

كوني ألبوماً للحيوانات

إذا اصطحبت صغيرك إلى حديقة الحيوانات، فقومي بالتقاط بعض الصور للحيوانات التي تشاهدانها معاً، واجمعها في ألبوم واجعليه يشاهدها من آن إلى آخر مع ذكر اسم كل حيوان، أو مرافقة الصور بأصوات الحيوانات المختلفة أو بحكاية عن كل منها.

اهتمي بالذاكرة المرئية

قوما معاً بمشاهدة تسجيلات الفيديو المنزلية القديمة .

عدي كل شيء

عدي أمامه المكعبات التي استخدمها في بناء البرج الذي صممه، وعدي كذلك درجات السلم في منزلك، أو أصابع يديه وقدميه، على أن تقومي بالعد بصوت



احذري ما يهدد العلاقة الزوجية

FUTURO
Live More™

ACTIVE SUPPORT FOR AN ACTIVE LIFE.

FUTURO® brings you a range of products which support you in your daily workdays. Check out our revolutionary line of braces, supports and compression hosiery. Go ahead and run that extra mile. Push yourself a little harder. FUTURO. Live More.

USA's largest selling support brand

Download the FUTURO app

Connect with us on
Facebook: FuturoMiddleEast | www.futuro.ae

3M Science. Applied to Life.

How much do you love your Mother?
Come show US with Genios Love Meter!



Novalac
Genio
3 Plus

تفوق مع

www.novalac.me

GenioKidsKuwait BabyGenio

Pretty Mom
أمي الجميلة

أسباب تعدد الزوجات

March 2016

38



قد احل الإسلام تعدد الزوجات ولكن بشروط فإن لم يكن الرجل يملك هذه الشروط فلا يحق له التعدد ومن أهم هذه الشروط:

العادل وهو أهم الشروط:

فإن كان الإنسان غير قادر على العدل فلا يحق له التعدد ويكون العدل في كل الصور في الماكل والمشرب والملبس والسكن فلا يُفَرَّقُ بين الأولى والثانية في المال أو المبيت.

وقد تطورت وتنوعت أسباب تعدد الزوجات مع التطور والتقدم الحاصل خلال العقود الأخيرة حيث انحسرت مسببات هذه الظاهرة في:

- عدم تمكن المرأة من الإنجاب.
- إصابة المرأة بمرض أو عاهة تحول دون متابعة حياتها الزوجية بشكل طبيعي.
- الإنجاب المتكرر للإناث.
- التقاليد الاجتماعية في فرض شريكة الحياة على الرجل.
- تدخل عوائل الطرفين في المشاكل الخاصة بين الزوجين.
- عدم إعطاء الرجل حقه من الاحترام والتقدير وافتقار الزوجين للغة التفاهم.
- المفاخرة بتعدد الزوجات عند بعض الرجال بالأخص وسط المجتمعات ذات الطابع القبلي.
- بعض ايجابيات ظاهرة تعدد الزوجات متمثلة في:
- حل مشاكل العنوسة ، ففي بعض الدول يكون عدد النساء اكثر من عدد الرجال وفي بعض الدول يكون الرجال أكثر عرضة للموت من النساء بسبب الحروب وغيرها.
- تمكن المرأة من الإنجاب.
- انجاب الذكور.

بالنسبة للأزواج

- يجب ان يهتم الرجل بالمرأة دائما وان يشاركها كل اهتماماتها، وان يجد بينهما هوايات مشتركة، وهذا سيكون له بالغ الأثر في توطيد العلاقة والثقة بينهما.
- أن يحكى لها عن كل ما يدور خارج البيت مادام ذلك لن يؤثر ولن يضر بالعمل ولا بأسراره.
- استغلال جميع الفرص لتعبر لها عن مشاعرك تجاهها، وسعادتك واعتزازك بأنها زوجتك حتي تشعر بالامان والثقة معك.
- حاول ان تلتمس لها العذر، وتعامل معها بصبر اثناء نبوة غيرتها.
- حاول ان تفهم مايدور في رأسها، وان تتحدث في الأمر وان توضح لها وجهة نظرك.

• ومن الاشياء الجميلة ان تدعوها الي عشاء روماني وان تقدم لها هدية مميزة مفاجأة.

فالغيرة بالنسبة للرجال والنساء من جملة الأمور المحمودة شريطة الاعتدال فيها وأن تكون في موضعها، والمعاشرة بالمعروف تقتضي ذلك، ويجب على كل من الزوجين أن يقدر غيرة صاحبه عليه ولكن يجب الحذر من الشك والمغالاة. فالرجل يغار على زوجته غيرة يصونها بها ويحفظها من كل ما يخدش شرفها ويمتحن كرامتها.

الغيرة كما قال بعض العلماء: (تغير القلب وهيجان الغضب بسبب الإحساس بمشاركة الغير فيما هو حق الإنسان، وأشد ما يكون ذلك بين الزوجين، وهذه الغريزة يشترك فيها الرجال والنساء بل قد تكون في النساء أكثر وأشد).

أسباب الغيرة بين الزوجين

- الخيانة السابقة.
- محاولة لفت النظر.
- الإنشغال.
- التواصل مع الحبيب السابق.

حلول ونصائح عملية لعلاج مشكلة الغيرة الزائدة بين الزوجين:

بالنسبة للزوجات

- لا تخلطي بين العمل والمتعة فمن الطبيعي ان يحاط بفتيات في العمل ومن الممكن ان يكونوا على درجة عالية من الجمال، فلا داعي للشعور بالغيرة، بل كونى قريبة من زوجك، وابدأ في مصادقته، ليظل صريحا وقريبا منك دائما.
- حاولى ترك جزء من الحرية ومن الخصوصية له طالما كانت في حدود الدين والأخلاق والمجتمع.
- من الرائع أن تستمعى إليه وألا تنشغلي عنه وحاولي أن تكوني أكثر حضوراً وذلك اذا كنتم في سهرة او مع الاصدقاء.



الملل الزوجي هو شعور يعتبره الزوجان نذير خطر، ولكن هذا الإنذار قد يكون مفيداً إذا أدرك الزوجان أنه طور عابر يعني الحاجة الماسة إلى التغيير والتجديد في نمط حياتهما، وقد لا يكون الإنذار بهذه البساطة إذا أخذ منحني آخر، ووصل أحد الزوجين إلى حل منفرد فأحدث التغيير بمفرده بعيداً عن الأسرة والمنزل.

النصيحة الثانية:

يجب إضفاء لمسة من الرومانسية على الحياة الزوجية وعلى العلاقة الحميمة، فمهما طالت سنوات الزواج سيظل الزوج والزوجة في بحث دائم عن الحب والرومانسية، لذلك لا يعيب إذا أظهر كل طرف لشريكه بعض الحب والحركات الرومانسية.

النصيحة الثالثة:

ممارسة بعض الأنشطة الجديدة من شأنها الخروج بالحياة الزوجية من دائرة الخطر إلى بر الأمان، من الممكن أن يبحث كل طرف عن نشاط محبوب يشترك فيه مع الآخر، حيث سيزيد ذلك من فرص الحديث والتقارب وخلق روح جديدة بينهما، فعلى سبيل المثال إذا كانت الزوجة تحب القراءة فعلى الزوج أن يشترك معها في هذه الهواية حتى وإن أهداها أحد الكتب في حالة عدم اهتمامه بالكتب.

النصيحة الرابعة:

البحث عن إرضاء الطرف الآخر، فإذا بحث كل شريك عن الطرق والأشياء التي ترضي وتسعد شريكه فسوف ينجحان بالفعل في الابتعاد عن الملل، فإذا شعر كل طرف في العلاقة باهتمام شريكه فسيظل الحب موجوداً.

الملل شيء يأتي غالباً من داخل الإنسان لانتصار الظروف السيئة وكثرة المشاغل والأعباء والضغوط، ولكي ينجو الزواج من مصيدة الملل. يجب الاهتمام بتجديد طقوس الحياة الزوجية ورعاية تغيير أنماطها من وقت لآخر، فالزواج مثل الكائن الحي يظل متمتعاً بالحياة ما دام هناك الجديد، ولن يتم قهر الملل إذا لم يكن لدى الإنسان غاية في هذه الحياة.

كيفية التغلب على الملل الزوجي

وهذه بعض النصائح للزوجين للتغلب على الملل الزوجي واضفاء الألفة والرومانسية مرة اخري على حياتهم الزوجية

النصيحة الأولى:

على الزوجين البحث عن التجديد فهو العامل الأهم للابتعاد عن الملل والروتين، فمن الممكن أن يتمثل التجديد في شراء أثاث جديد للمنزل، أو تجديد بعض الديكورات أو ألوان الحوائط. ومن الممكن أن يفكرا في السفر لعدة أيام كل فترة فكل هذا من شأنه إشعارهما بالراحة والمتعة.

سنة زواج تكون كثيرة المشاكل حتى يفهم كل من الزوج والزوجة بعضهم البعض ويجدان اسلوب للتفاهم والتواصل والاتصال يقلل من سوء التفاهم بينهما.

٣- عدم التعود على الحياة الزوجية

يحتاج كل من الزوج والزوجة القليل من الوقت حتى يعتادوا على الحياة الزوجية وان يتخلوا عن اسلوب حياتهم قبل الزواج ويبدأون فى تأسيس حياة جديدة معها وهنا تظهر العديد من المشاكل فى اول سنة زواج بسبب عدم قدرة الزوجين على الاعتماد على الحياة الزوجية وان هناك شخص يجب مشاركته تفاصيل الحياة وعدم التصرف كأنهم لازالوا وحدهم وهنا يجب ان يكون هناك حوار دائم بين الزوجين وكذلك مشاركة كل منهم بعضهم البعض فى كل شئ حتى يعتادوا على الحياة الزوجية والمشاركة فى الزواج.

٤- مشاكل مع عائلة الزوج او الزوجة

التعامل مع عائلة الزوج او الزوجة فى اول سنة زواج يكون ملئاً بالمشاكل والصعاب حيث يصعب على عائلة الزوج تقبل وجود امرأة اخذت منهم ابنهم ويصعب ايضا على عائلة الزوجة الاطمئنان على ابنتهم مع رجل حديث العهد بعائلتهم ولم يعرفوه جيدا ولذلك يكون عادة هناك مشاكل بين الزوجة وعائلة الزوج وبين الزوج وعائلة الزوجة وهذه المشاكل طبيعية فى اول سنة زواج حتى يبدأ تندمج العائلتين معا وهذا يحتاج الى قليل من الحكمة من الزوج والزوجة فى التعامل مع هذه المشاكل حتى تمر بهدوء.

رغم المشاكل التى توجد فى اول سنة زواج والصعوبات التى تواجه الزوجين فى هذه السنة حتى يعتادوا على بعضهم البعض وعلى الحياة الزوجية الا انها تعد اجمل سنة فى سنوات الزواج حيث انها تكون مفعمة بالحب ولم يتسلل الملل بعد الى الحياة الزوجية واذا استطاع الزوجين ان يستمتعوا بهذه السنة ويتعاملوا مع هذه المشاكل بهدوء وحكمة فبالتأكيد سوف ينعمون بزواج ناجح وحياة زوجية سعيدة.



اول سنة زواج هى اصعب مرحلة فى الزواج حيث يتحدد فى هذه المرحلة طريقة تعامل الزوجين معا وكذلك اساليب تعاملهم مع الحياة الزوجية ومشاكلها ولكن هذا لا يمنع ان اول سنة زواج تكون مليئة بالمشاكل وكثير من حالات الطلاق تقع فى هذه السنة بسبب مشاكل اول سنة زواج التى تعد طبيعية وشائعة ولا يخلو اى زواج منها ولكن بالتأكيد التعرف على هذه المشاكل وكيفية حلها يساعد فى نجاح الزواج والحفاظ عليها ويساعد فى وضع قواعد سليمة وقوية تقوم عليها سنوات الزواج القادمة وفى السطور المقبلة سوف نتعرف على مشاكل اول سنة زواج وكيفية حلها.

١- اختلاف الطبائع والعادات

ليس من السهل مطلقا جمع شخصين مختلفين فى التربية والنشأة والعادات والطبائع تحت سقف بيت دون ان تحدث مشاكل بينهم بسبب اختلاف النشأة والتربية والطبائع والعادات وهنا تمكن صعوبة اول سنة زواج وتظهر العديد من المشاكل فيها حيث ان كل من الزوج والزوجة لديهم طبائع مختلفة ونمط حياة واسلوب تربية اعتادوا عليه منذ الطفولة ولدمج هذه الطبائع والمشاركة فى اسلوب تربية واحد فى منظومة الزواج امر ليس هينا ويحتاج من الزوج والزوجة تقديم بعض التنازلات وكذلك تقبل واحترام عادات الاخر حتى تمر اول سنة زواج بسلام وتؤسس لسنوات زواج سعيدة وناجحة.

٢- سوء التفاهم

معظم المشاكل الزوجية يكون السبب فيها هو سوء التفاهم بين الزوجين ولكن سوء التفاهم هذا يكون على اشده خلال اول سنة زواج حيث يؤسس الزوجين فى هذه السنة جسور التواصل والاتصال بينهم ولذلك يحدث الكثير من المشاكل بسبب سوء التفاهم وما يقصده كل من الزوج والزوجة ولذلك فأن اول



I AM TRAINING FOR

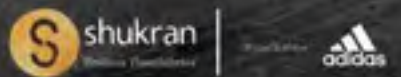
Kick start your fitness journey and train for a reason!

SCAN ME



المرأة والمجتمع

#IAMTRAININGFOR
www.fitnessfirstme.com



62 clubs in 48 locations across the Middle East
UAE · SAUDI ARABIA · JORDAN · BAHRAIN · QATAR · KUWAIT



المرأة والزوجة الشرقية هي

المرأة التي تجمع بداخلها صفات الطفله الشقيه والمرأة الناضجه والأثني الحنونه والأم المحبه..

المرأة التي تجد حنان الكون بلمسة من يدها..

المرأة التي تستطيع ان تغير كيان الرجل فتربك مفاهيمه وتغير نظرتة للأمور..

المرأة التي تتجرع الحب منذ نعومة أظافرها وتتجرع معه الوفاء لمن تحبه ومن يملك قلبها.

المرأة التي تكون على إستعداد للتضحيه بكل ما تملك من أجل سعادة من تحب.

المرأة التي لا مثيل لها بين نساء العالم بأسره.

المرأة التي تجمع جمال الملامح.. وحكمة العقلاء.. فتستطيع أن تحل أصعب المشاكل مع احتفاظها بجمالها الذي لا مثيل له. وعلى الرغم من كل ما يقوله بعض الرجال عن عدم إعجابهم بالمرأة الشرقيه ستبقى هي أكثر إمرأة تجمع بداخلها عمراً مضى ومستقبلاً قادم. وستبقى أكثر إمرأة إستحقاقاً للرجل الشرقي لقدرتها الفائقة على تفهمه وتفهم شخصيته.

فالمرأة الشرقيه .. ملكة النساء



خطوات عليك اتباعها عند تعرّضك للخيانة

بداية عليك أن تضعي في اعتبارك أن الخيانة لا تعني بالضرورة انتهاء الحياة الزوجية، ذلك أنها على قسوتها، قد تحدث، رغم أن لا مسوّغ قد يساق لها. فكّري دوماً بأن ثمة اعتبارات لا يد من إبقائها في الذهن، منها الذكريات الجميلة والأطفال والارتباطات المادية والاجتماعية، وما إلى ذلك.

رواية الآخر ووجهة نظره ورؤيته للأمر. قد تتضح لك بعض الأشياء الغائبة عن ذهنك.

لا شأن للأولاد بالأمر

سواء كانوا أطفالاً أو بالغين. إياك وفضح الأمر أمامهم.

قيمي الضرر والخسائر

يكون هذا من خلال جلسة حوار مفتوحة مع الشريك، تحددين من خلالها أنت وهو حجم الخسائر النفسية والمعنوية والاجتماعية التي تأتت عن الخيانة.

فكري بالمرحلة اللاحقة

إياك وأن تبقي حبيسة التفكير باللحظة الحالية فقط. فكّري على نطاق أوسع، وكيف بوسعك تلافي الأمر لاحقاً ومنع حدوثه.

لا تبالغي في جلد الذات والشريك

مهما كانت الأسباب، عليك ألا تبالغي كثيراً في جلد ذاتك وشريكك. اكتفي بالتقييم واتركي الأمور للوقت. سيكتفل بترميم مشاعرك ومشاعره.

حالة طبيعية تحفظ علينا توازننا، وبالتالي تجعلنا أكثر قدرة على التسامح والوقوف على قدمينا لاحقاً.

تحلي بالصبر والزمي اللباقة

لا بأس أن تغضبي، لكن عليك المحافظة في الأحوال كلها على أصول اللباقة التي تمنعك من استخدام الألفاظ البذيئة أو الشتائم. كلما كنت أكثر صبراً وتماسكاً، ستتجه المشكلة نحو الحل العقلاني.

استمعي إليه

لا بد من الاستماع مهما كان قاسياً أو صعباً. لا تغفلي

ستتساءلين: ما هو الحل؟

فيما يلي بعض الحلول التي قد تكون ناجعة:

فكري بمكمن الخلل

لا بد وأن تصارحي ذاتك بالأمر، وإن كبرت أمام الناس جميعاً. ما هو المسوّغ للخيانة؟ هل تقومين بواجباتك الزوجية على أتم وجه؟

مارسي حزنك بأريحية

لا تتحامل على نفسك كثيراً. إن شعرت برغبة في البكاء أو الصراخ فلا بأس أن تفعلي ذلك. الحزن



كيف تواجه المطلقة المجتمع السلبي؟

أخرجي من السجن في 5 خطوات

1- ابتردي تماماً عن الأشخاص السلبيين، وأدركي أن من حقلك أن تحزني وأن تشعرني بالضيق ولا تكبتي أي مشاعر ولكن لا تجعلي أحد أيا كان أن يتحكم بما تشعرني به، امتلكي قوتك ولا تتنازلي عنها.

2- لا تترددي في أن تخلي لنفسك أجواء جديدة ومجتمع إيجابي واشغلي وقت فراغك بهواياتك واكتشفي ذاتك من جديد فلقد خلقنا الله في احسن تقويم سبحانه وتعالى وبيدنا الكثير من القدرات الكامنة وتحتاج فقط الى من يكتشفها ويضعها في ارض الواقع.

3- أن تكوني متزوجة فيما مضى هذا قدر الله لكي فالحمد لله أن تكوني مطلقة الآن فهذا أيضاً قدر الله لكي فالحمد لله.

4- ايهما أفضل أن يستمر زواجك بأضعاف مضاعفة من العذاب أم أن تكوني مطلقة كما حدث معك؟ تذكرني أن الحياة لا تتوقف وفي كل يوم فرص جديدة تنتظر من يستعد لها.

5- للسعادة أسباب كثيرة لا تجعلني سعادتك مشروطة بكلام الآخرين ومحاولة إرضائهم فأنت أقوى وأعلم بقدراتك الحقيقية فلا تستهيني بذلك.

على تقدير الناس وتشجيعهم لنا نفقد الكثير من سعادتنا وتوازننا النفسي، وهذه حقيقة نشترك فيها جميعاً، وهذا ما يجعل المرأة المطلقة تشعر ان مصيبتها مصيبتين فليس فقط زوجها تركها بل وبعض المرضى والنفوس الخبيثة تريد أن تسلبها التقدير الذاتي الذي هو سبب في سعادة الإنسان واحتياج أساسي لا غنى عنه عنده، وهنا لنا وقفة هامة جدا وأسئلة صريحة لكل سيدة مطلقة

أخرجي من سجن اسمه «نظرة الناس» لأنك إذا كنتِ تشعرين انك في مواجهة مع المجتمع السلبي وحدك وأن عليك إرضائهم باستمرار على حساب سعادتك فانتِ مسجونة بإرادتك وتملكين المفتاح!

عليكي بكل حزم ان تخرجي من سجن اسمه «نظرة الناس» لأنك إذا كنتِ تشعرين انك في مواجهة مع المجتمع السلبي وحدك وأن عليك إرضائهم باستمرار على حساب سعادتك فانتِ مسجونة بإرادتك وتملكين المفتاح! نظرة الناس مهمة بالتأكيد ولكن إلى أي مدى؟ نظرة الناس لها كل الإحترام ولكن هل تجاوز الأمر الحد الطبيعي؟ هل أصبحت نظرة الناس كالريموت كنترول تتحكم في حالتك النفسية والمزاجية بل ومستقبلك ككل؟ هذه الأسئلة تحتاج الى إعادة نظرة وإجابات صريحة فوراً للخروج من سجن «نظرة الناس»

المطلقة ليست وحشاً متكرراً في زي امرأة وليست مرضاً معدياً إنما المجتمعات السلبية والنفوس الخبيثة تميل الى نبذ المطلقة لمجرد إثبات مدى روعة حياتهم.. نعم! فهناك نفوس لا تستطيع الانتصار على معاناتها الا من خلال نبذ الآخرين فهذا الإحساس بالنشوة والانتصار المزيّف يملكهم بمجرد إطلاق بعض الشائعات والكلمات المستفزة وللأسف هذه النفوس تجد هدفها السهل إذا واجهت سيدة مطلقة على سبيل المثال.

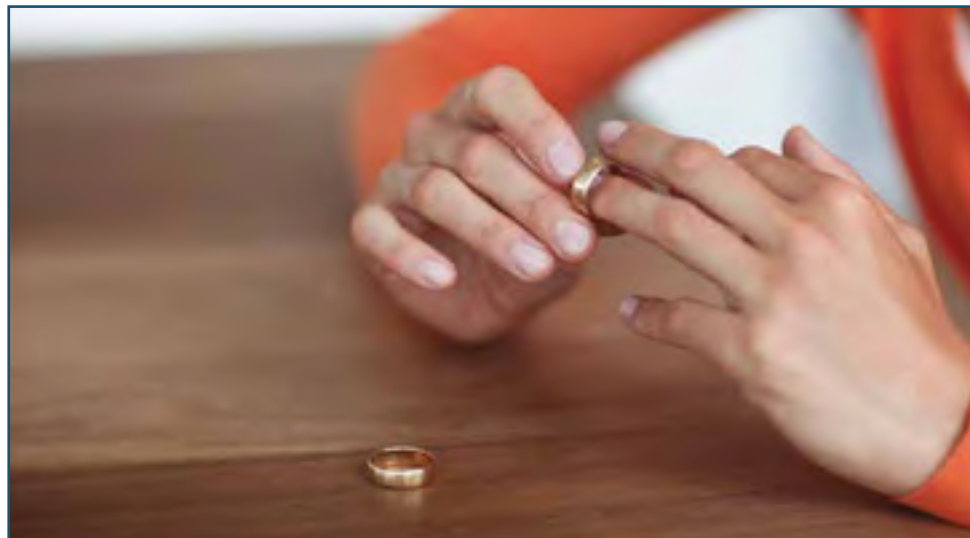
لماذا يتجاهل المجتمع هذه النفوس المريضة ويركز بشدة على ظروف حياة المطلقة؟

لماذا تهتم النساء عموماً للكلمات السلبية وتخشاها على الرغم من أننا متفقين على أن اصحاب هذه الكلمات الساخرة هم المرضى الحقيقيين، لماذا ننجرف وراء اثبات فكرة ان المطلقة منبوذة وأن للمرأة ان تتحمل عذابات ومعاناة زوجها هرباً من مجرد كلمات نابذة من نفوس مريضة؟

خدعوكي فقالوا «نظرة الناس» مهمة:

يتحدث علماء النفس عن اسباب الأمراض والضغوط النفسية التي نتعرض لها على ويركزون على أن هناك سبب مشترك يؤدي الى الضغط والتوتر النفسي، وهو الفارق الكبير بين صورتي الذاتية التي اتمناها وصورتي الذاتية الواقعية وكلما زاد الفرق والتضاد بين ما اتمناه وما اعيشه بالفعل زاد التوتر والضغط وهذا ما يحدث للمطلقة فهي تتوقع حياة طموحة سعيدة وتتفاجأ بأن زواجها انتهى بل وأنها مطاردة بنظرات الآخرين ومحاطة بكلماتهم ولكن هناك سؤال مهم وهو لماذا تهتم لنظرة الناس؟ لماذا قد تختار بعض النساء عدم الطلاق على الرغم من استحالة استمرار الزواج وقد تتحمل آلام نفسية وجسدية أقوى من كلام الناس عن المطلقة؟

كل هذا يحدث لأننا نحتاج الى تقدير الآخرين لنا كما نحتاج الى الأكل والشرب والنوم فبدون الحصول



جديد في الكويت

شركة براداروسو

لمواد الديكور

إضاءة تدوم عمر لبيت العمر

مقاومة

للشمس والامطار



تمتع بالفخامة الابطالية

إضاءة خارجية للاسوار والحوائط من الحجر الطبيعي

باشكال وأحجام وتصاميم راقية تتماشى مع تصميم منزلكم مودرن وكلاسيك

Pretty Mom
أمي الجميلة

٧ مراحل تمر بها الفتاة بعد الطلاق

March 2016

50

قامت الكاتبة جويل كابوتا، باستطلاع بعض المطلقات ذات سن العشرينات، ووجدت أن هناك ٧ مراحل تمر بها الفتاة حتى تصل إلى استيعاب الواقع والحياة بعد الطلاق، دونتهم في مقالها بصحيفة «هافنغتون بوست» الأمريكية وهي:

١- الارتياح:

اللحظة التي تشعر فيها المرأة بالهدوء الذي ينساب في عقلها، حين تدرك أنها تخلصت من الإجهاد والتوتر، وليست مضطرة للتعامل مع مصدر إزعاج لها ومشكلات يومية.

٢- الدمار:

بعد فترة وجيزة من مرحلة الارتياح، تواجه حقيقة أن حياتها الزوجية انتهت فعليا، وحياتها المستقرة تنهار.

٣- الفشل:

بعد الطلاق بعدة أيام أو قد تصل لأسابيع، تبدأ أن تشعر بالفشل، فتاة في العشرينيات أصبحت وحيدة وتلوم نفسها على اختيارها والزواج كليا.

٤- الإحراج:

بعد أن يتغلب الفزع على المطلقة، لأنها ستكون محل حديث شبكتها الاجتماعية، وبعد إعلان طلاقها والسؤال عن الأسباب والنظر إليها باللوم وتعليق الفشل عليها، واستقبال المواساة ممن حولها.

٥- القلق:

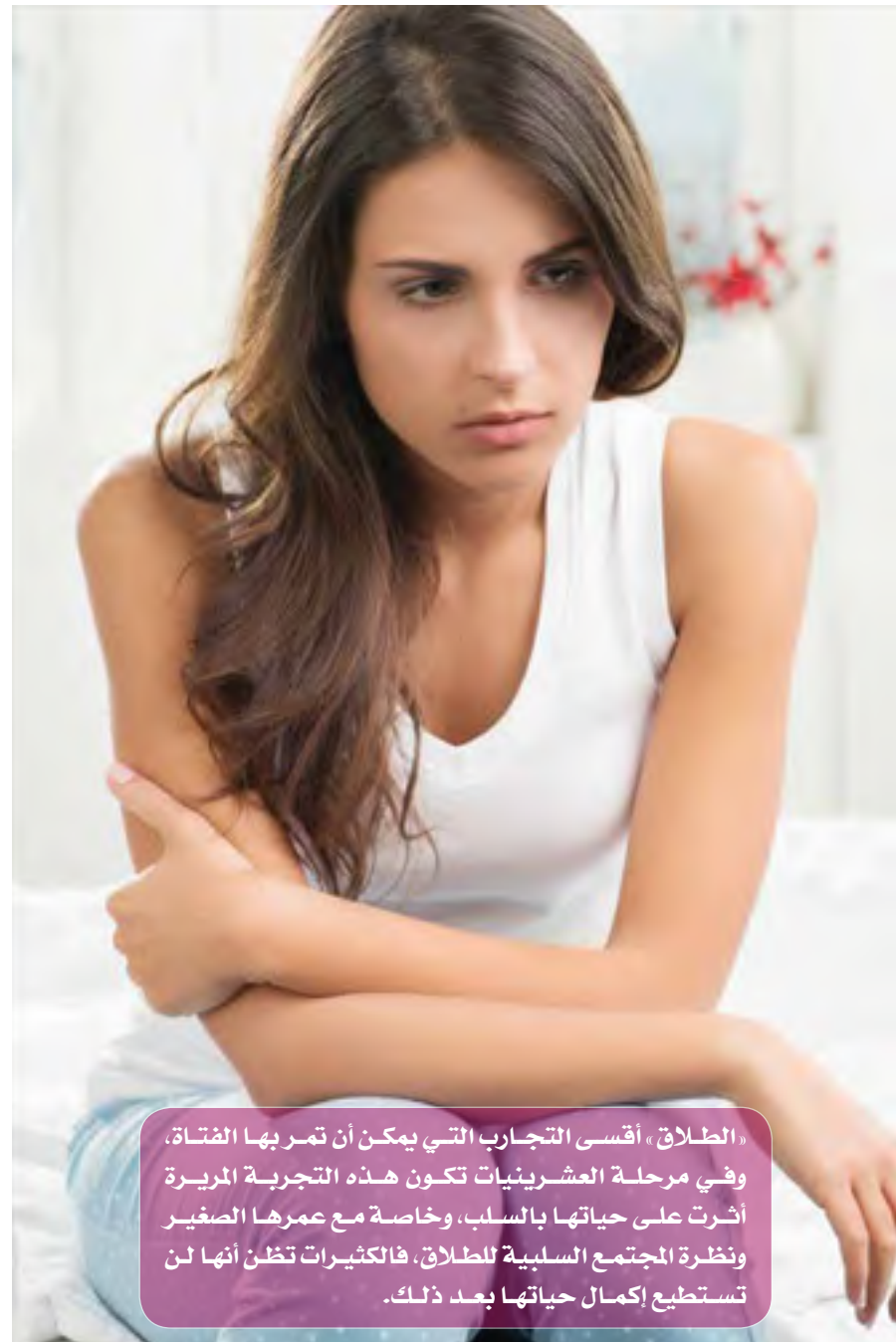
جميع صديقاتها في علاقات جديدة، وهي فقط وحيدة عازبة، وتتساءل هل هي لا بد أن تتعلم الحب وقواعد الارتباط من جديد، وهل الدخول في علاقة جديدة ستنتج أم لا؟

٦- الغضب:

امرأة غاضبة مع نفسها لزوجها هذا «الأحمق»، وخلال هذه المرحلة تتعهد مع نفسها المضي قدما في حياتها، كما يشكل هذا تحديا «سوف تعيش حياة أفضل» كانتقام لنفسها.

٧- الاحتفال:

انتهت أيام الحزن والبكاء، وجاء الوقت الذي تستحق أن تكون سعيدة بمفردها، وتعود إلى ما كانت عليه من قبل الزواج، ومحاولة تحقيق أحلامها وطموحاتها التي لم تستطيع تحقيقها، ما يجعل شخصيتها أقوى وإحساسها بالثقة والأمان أكثر عندما ترتبط مرة أخرى.



«الطلاق» أقسى التجارب التي يمكن أن تمر بها الفتاة، وفي مرحلة العشرينيات تكون هذه التجربة المريرة أثرت على حياتها بالسلب، وخاصة مع عمرها الصغير ونظرة المجتمع السلبية للطلاق، فالكثيرات تظن أنها لن تستطيع إكمال حياتها بعد ذلك.



أنتِ زوجك



عيد أم سعيد



أغلى ما عندي

f NIVEA



تمثل المرأة علامة استفهام كبيرة للرجال لأنهم يجهلون ما تحتاجه المرأة فعليا منهم، وقد يرجع ذلك إلى أن النساء لا يعبرن عن رغباتهن بوضوح لأنهم يتوقعون بالخطأ أن الرجال يفهمون تلك الرغبات من تلقاء أنفسهم، ولكن من المؤكد ان كثير من الرجال لا يعرفون ولو قليلا عن ما تحتاجه المرأة وما يدور بعقلها.

1- الحديث معها

من الشائع أن النساء يحيون الحوار والحديث طوال الوقت ولكن ذلك خطأ حيث أنه مع التطور والتقدم الذي يشهده العصر الذي نحياه أصبح للمرأة اهتمامات أخرى عديدة لا تدع لها وقتا تقضيه في حوارات ليست ذات فائدة ولكن يستثنى من ذلك تحدثك إليها من وقت لآخر فهي تحب أن تتحدث معها وأن تشعرها بأنها مستودع أسرارك وتشاركك في أحزانك وأفراحك فهذا يشعرها بالسعادة والاهتمام.

2- المفاجآت

تحب النساء المفاجآت من وقت لآخر فاحرص على أن تقوم بعمل مفاجأة لزوجتك مرة واحدة في الشهر على الأقل، وليس شرطاً أن تقوم بشراء هدايا باهظة الثمن كي تسعدها بل إن أبسط الأشياء تعني لها الكثير، فمثلاً عندما تعود من العمل قم بتحضير العشاء لها فسوف تشعر بالسعادة وسوف يعمق ذلك من شعور الحب بينكما، ويمكنك أيضا أن تقوم بشراء باقة من الزهور وتقدمها لها أو أن تقوم بكي ملابسك دون أن تطلب منها أن تقوم بذلك فكل هذه الأمور رغم بساطتها إلا أنها تولد شعور بالسعادة الغير عادية لدى المرأة.

3- توصيلها إلى المنزل بعد العمل

تفضل النساء أن تجد من يقوم بقيادة السيارة وتوصيلها للمنزل عقب يوم عمل شاق وقد أثبتت الدراسات أن معظم النساء يذهبون بسياراتهم الخاصة إلى العمل في الصباح حيث تكون نسبة التركيز في الطريق عالية، ولكنهم يلجأون إلى ركوب التاكسي أثناء العودة للمنزل على عكس الرجال وهذا لا يعد تقليل من قدرات المرأة ولكن هذا ناتج من الإرهاق وعدم الرغبة في تملك زمام القيادة على الطريق بعد يوم العمل، وستكون مفاجأة سارة إذا وجدتك زوجتك منتظرك في موعد الخروج من العمل لتصطحبها إلى المنزل وأن تتولى قيادة السيارة بدلا منها.

4- قهوة الصباح في السرير

تحب المرأة أن تتناول فنجان القهوة في الصباح وهي في السرير وتحب أيضا أن تجد من يقوم بإعدادها لها، وهذا لا يعني أنها تكره الطهي ولكن هذا يعود إلى أن ذلك عادة اعتادت عليها في صباها حينما كانت والدتها تعتني بها وتقوم بتقديم فنجان القهوة لها في السرير، ولذلك فإن أكثر ما يسعد المرأة أن تجدك توظفها في الصباح وفي يدك فنجان من القهوة أو الشاي حسب تعودها فلا تبخل عليها بذلك ولو مرة واحدة أسبوعيا.

5- الشكولاتة والحلويات

دائما ما تعشق المرأة الشكولاتة والحلويات، فهي تحرص على شرائها دائما وتطلب من زوجها أيضا أن يقوم بشرائها لها فقد تجد غرفتها تخلو من أي طعام ولكن صعب أن تخلو من الشكولاتة والحلوى، ومن المؤكد أنك إن قمت بمفاجأتها بشراء الحلوى والشكولاتة لها فسوف يسعدها ذلك للغاية وسوف يزيد من حبها لك.

6- المجاملة

من منا لا يحب أن يثنى الآخرين عليه وعلى صنيعه، فالمجاملة شيء يشعر المرأة بقيمتها ويؤدي إلى احمرار بشرتها خجلا، وهذا لا يقتصر على مدح شكلها فقط بل فهي تحتاج أن تسمع كلمات الثناء على شخصيتها وعملها وآراءها وذوقها.. الخ، فهذا يشعرها بتقديرك لها ويزيد من مشعرها الإيجابية تجاهك أيضا.

7- المكياج ومستحضرات التجميل

إن المكياج جزء هام جدا في حياة كل أنثى، وقد تختلف في ذلك بعض النساء إلا أن الغالبية العظمى منهن يعتبرون المكياج شيء هام جدا، حيث أن كل امرأة تحب أن تظهر بمظهر جميل وجذاب ليس لتجذب أنظار الرجال إليها ولكن تزيد من ثقتها بنفسها عندما تنظر لشكلها بالمرآة، فهي ترى أن المكياج يزيد من جمالها وأناقته فهي تصنع ذلك لنفسها ولزوجها أيضا.

8- التسوق

من المؤكد أن الجميع يعلم أن التسوق شيء محبب جدا إلى كل النساء وكل امرأة تكون محبة للشراء بشكل كبير، فهي تقوم بشراء الملابس والأثاث والإكسسوارات ومنتجات الطعام بجميع الألوان والأشكال، فمثلا تجد المرأة تقوم بشراء حذاء بلون يتناسب مع باقي الإكسسوارات وتقوم أيضا بشراء إكسسوارات خاصة بكل ملابس تقوم بشراءه وهكذا ولذا لا تحرم زوجتك من الاستمتاع بالتسوق ولكن يكون ذلك محدد قطعاً بقدره كل أسرة وميزانيته الخاصة.

9- المجوهرات

إن كل النساء عاشقات للحلي والمجوهرات، فالمشغولات المصنوعة من الذهب والماس والفضة والبلاتين هي حلم كل فتاة، فامتلاكها للمجوهرات المصنوعة من المعادن النفيسة تكون مصدر فخر وتباهي لها، كما أن حب المرأة لامتلاك وارتداء تلك المجوهرات لا يقل أبداً مع تغير الزمن أو التقدم في العمر بل قد يزيد حبها للمجوهرات ولكن لا يقل أبداً.

10- الملابس

ليس مهما كم يحتوي دولا ب المرأة من ملابس، فسوف تجدها دائما تذكر أنه ينقصها لون معين أو موديل معين من الملابس، فهي تحب أن تمتلك أكبر قدر من الملابس، فكل امرأة تريد أن ترتدي ملابس مختلفة كل يوم وأشد ما يزعجها أن تجد من يرتدي نفس الموديل الذي ترتديه، ولذلك تحرص على اقتناء أجمل الموديلات والأشكال الفريدة المميزة فهي تهتم بملبسها أكثر من اهتمامها بصحتها، لأنها لا تتحمل أن تظهر أقل أناقة أو شياكة من زميلاتها ومن المضحك أن المرأة عندما تقوم بتحضير حقيبة سفر لمدة أسبوع فستجدها تحمل ملابس تكفيها لمدة شهر وليس أسبوع ولا يستطيع أحد أن يعرف سر حب المرأة الشديد للملابس.

وهكذا فقد ذكرنا لك أهم ما تحبه المرأة وأهم ما يجعلها سعيدة ويعمق شعورها بحبك فاحرص على تنفيذ كل ما يسعدها كي تصبح الحياة بينكما مليئة بكل معاني الحب والسعادة والثبات.

النزاع على المواقف السياسية

فقد يكون يوم العطلة هو اليوم الوحيد في الأسبوع الذي تكون قادرا فيه على الاستماع إلى نشرات الأخبار المفصلة بالإشتراك مع شريك حياتك، أذا عادة ما تستمعان إليها بشكل سريع بعد العودة إلى المنزل، في وقت لا تكونان فيه قادران على الجدل، أو حتى من الممكن أن يقرأها كل واحد منكم على حدى أثناء وجوده في المكتب، هذا ما يجعل يوم العطلة اليوم الوحيد الذي تكتشفان فيه مواقفكما السياسية المتناقضة و تكونان في حالة من الراحة التي تسمح لكما بالجدل والنقاش الذي قد يصل بكما إلى الشجار في نهاية المطاف.

الحل: لن يؤثر موقفك السياسي من فوق هذا الكرسي الصغير في غرفة المعيشة الخاص بك في تغير الواقع، وفي السياسية لا يمكن لأحد أن يكون على حق والآخر على باطل.

النزاع على المصروفات

في الواقع أن الروتين خلال اليوم العمل يجعل أبواب الإنفاق محدودة، وجميعها تسير ضمن حدود الضرورة، ولكن يوم العطلة القابل لبعض المشاريع الصغيرة للترفيه و التي قد تفتح باب نقاش ميزانية الشهر أو طبيعة النشاط الترفيه الذي ستقومان به هذا اليوم الذي قد ينتهي بشجار، حيث يعتقد كل من الطرفين أن مشروعه هو الأكثر ترفيها والأقل تكلفة.

الحل: الورقة والقلم وكشف الحساب البنكي، أدوات حل النقاش بطريقة منطقية، كما أن يوم العطلة هذا سيأتي مرة أخرى، فما لم تقوم به اليوم، ستقوم به في مرة أخرى.

النزاع على الهدايا

يعد يوم العطلة مناسبا لتبادل الزيارات بين الأصدقاء والأقارب، وتأدية الواجبات الاجتماعية، مثل تقديم الهدايا المناسبة ما، وهذا ما قد يدعو لدخول مع شريك حياتك في نقاش لاختيار الهدية التي تتناسب مع ميزانيتك وطبيعة المناسبة، واختلاف الأذواق قد يكون هو مدخل الجدل والشجار.

الحل: إن الأكثر علاقة بالمناسبة هو الأقدر على اختيار الهدية، وذلك حسب طبيعة المناسبة، أو العلاقة التي تربط أحدكما بصاحب الهدية.

نزاع بعد السهرة

وهو نزاع الذي يحدث بسبب المواضيع التي تناولها كل منكم خلال السهر مع الأصدقاء أو الأهل والأقارب، مثل تحدث أحدكما في موضوع يعتبره الآخر سرا أو موضوعا محرجا، مما يدفعكما إلى الشجار انتهاء السهرة.

الحل: تجنب المواضيع المحرجة لشريك حياتك، ونبه بما هو محرر لديك قبل بدء السهرة، و ليكن كل واحد على معرفة بالأخبار التي يعتبرها الآخر سرا حتى يتجنب إفشائها.





SC LABS

HIGH TECH FORMULAS
HIGH POWER RESULTS



كريم للشد ويقلل التجاعيد
24K GOLD SKIN ALLURE CREAM

تركيبه ذات جودة عاليه.. ونتائج ذات تأثير قوي

لانعاش رومانسية العلاقة الزوجية...
عطلة خاصة دون اطفال

أولاً، تجديد شهر العسل

إستغلي نهاية الأسبوع لقضاء شهر عسل جديد ولو قصيراً من خلال حجز جناح خاص لكما في أحد الفنادق المشابه للفندق الذي أمضيتما به شهر عسلكما. وهذا يعيد إليكما الذكريات الجميلة وتخرجان من الروتين اليومي وضغوط العمل.

ثانياً، نزهة في الطبيعة

إن كنتما من محبي الطبيعة، إستغلي الفرصة لتنظيم رحلة تخييم في إحدى الغابات المتاحة لكما، أو توجهي إلى إحدى المناطق الريفية وقوما برحلة استكشافية في أرجائها وبالطبع ستستمتعان بهذه التجربة الفريدة.

ثالثاً، رحلة في البحر

البحث عن الراحة والهدوء والسكينة هو بالغالب طلب الزوج، لذا إن كنت ترغبين بتمضية بعض الوقت مع زوجك خلال عطلة نهاية الأسبوع، توجهي إلى الرحلة في البحر، حيث يمكنك استئجار مركب صغير لكما أو يختاً راقياً تمضيان فيه يومين مميزين. بالإضافة إلى ممارسة النشاطات المائية كالغوص وصيد السمك. أعيدي الحياة إلى العلاقة الزوجية الباردة

رابعاً، التوجه إلى منتج صحي

للتخلص من الضغوط اليومية التي تعيشانها خلال الأسبوع نتيجة العمل المجهد الملقى على أكتافكما، لا بد من التمتع ببعض الراحة خلال عطلة نهاية الأسبوع، لذا اختاري التوجه إلى منتج صحي للحصول على التدليك لك ولزوجك، والقيام بالسونا والاستمتاع بالجاكوزي.

عطلة نهاية الأسبوع تمثل بالنسبة إلى العديد من الأزواج فرصة جديدة لقضاء الوقت المرح والمسلّي معاً، لذا نراهم يسعون إلى البحث عن أفكار جديدة لتمضية عطلة نهاية أسبوع لا تنسى. نقدم لك بعض الأفكار لمساعدتك على تمضية إجازة نهاية الأسبوع مع زوجك للخروج من الروتين.





1- تأكدي من برودة الثلاجة

هناك العديد من المحلات تقوم برص وملاء الثلاجة أو الفريزر بكميات كبيرة من المنتجات الغذائية، مما يؤدي إلى رفع درجة حرارة هذه الأجهزة وبالتالي تعرض المنتجات للتلف.

2- قاومي رغبتك في شراء منتجات ليست في القائمة

دائماً إسألني نفسك: هل فعلاً أحتاج إلى هذا المنتج؟ هل هذا المنتج صحي ومفيد لأسرتي؟ هل سعر هذا المنتج عبء على الميزانية؟

3- لا تذهبي لشراء الأطعمة وأنت جائعة

عندما تذهبي لشراء المنتجات الغذائية وأنت جائعة قد تجدي نفسك تميلين إلى شراء العديد من المنتجات الغذائية الإضافية.

4- إنتهبي جيداً للعروض الخاصة

أغلب العروض الخاصة بالمنتجات الغذائية تتعلق بقرب إنتهاء صلاحيتها، فعند شرائك لهذه المنتجات، تتراكم في منزلك، وتفاجئي بعد فترة قليلة أن صلاحيتها قد أنتهت، ولا يمكنك تناولها.

5- تأكدي من تاريخ الصلاحية

كلما كانت فترة الصلاحية المتبقية طويلة كان ذلك أفضل.

1- ضعي قائمة بالمشتريات

حددي في هذه القائمة المنتجات الغذائية المهمة، فالأقل أهمية.

2- إختاري المتجر النظيف والمرتب

تجنبي المتاجر التي لا تتمتع بمستوى النظافة المطلوبة، مثل نظافة الأرضية والجدران والأرفف.

3- إشتري الكمية التي تحتاجينها

حيث يؤدي تخزين كمية كبيرة من المنتجات الغذائية إلى تلفها.

4- تأكدي من مكان الخضراوات والفواكه

إسألني نفسك:

هل الخضراوات والفواكه طازجة، ولا يوجد معها أخرى فاسدة أو عفن؟ هل كل نوع من الخضراوات أو الفاكهة موضوع في مكانه، أم إنها مخلوطة مع بعضها؟

5- إبدأي بشراء الأطعمة الجافة وغير المبردة

كالبهارات والأرز والحبوب، ثم قومي بشراء المنتجات الغذائية المعلبة، بعد ذلك إشتري الخضراوات والفواكه الطازجة، وفي آخر المطاف قومي بشراء المنتجات الغذائية المبردة (كالحليب ومنتجات الألبان)، والمجمدة (كاللحوم المثلجة).

Mustela®

PRESERVE
THE BEAUTY
OF YOUR SKIN

with complete safety
for your baby

100%
COMPATIBLE
WITH BREASTFEEDING
SAFE FOR
MOTHER AND BABY



CLINICALLY-PROVEN EFFICACY

Mustela
& me

Designed
to minimize
environmental impact

MUSTELA®, THE SKINCARE EXPERT FOR BABIES AND MOTHERS-TO-BE FOR OVER 60 YEARS.

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES



المرأة والحمل

The Biggest & Best Wipes

أفضل مناديل
وتب وبنديك

تشبير
Chubs



إعداد / دكتورة نوال الجزار
أخصائيته تغذيه وإطعام - قسم توعيه
بإداره التغذيه والإطعام - مجتمع بوزاره الصحه - الكويت

يعتبر الحمل حدثاً سعيداً في حياة المرأة، إلا أنها تحتاج إلى إرشادات ونصائح، إذا التزمت بها سوف تتغلب على الكثير من المشاكل، كالشعور بالإرهاق والغثيان، خاصة في الثلث الأول من الحمل.

نصائح وإرشادات لتغذية المرأة الحامل

- ❖ تناول طعاماً غنياً بالنشويات، قبل النهوض من السرير، بحوالي ١٥-٢٠ دقيقة.
- ❖ تناول ٦ وجبات خفيفة خلال النهار.
- ❖ تناول أطعمة سهلة الهضم.
- ❖ أكثر من تناول الفاكهة والخضار الطازجة، التي تعطي الإحساس بالشبع، بالرغم من سرعتها القليلة.
- ❖ قللي من الوجبات السريعة، المليئة بالدهون،

أطعمة يجب الابتعاد عنها:

- ❖ الأطعمة الدسمة، والمقلية، والحلويات الدسمة والبهارات.
- ❖ الكبده لإحتوائها على فيتامين (أ) الذي قد يسبب تسمم الحمل.
- ❖ الأطعمة التي من المحتمل أن تحتوي على البكتيريا المضرة خلال الحمل مثل: اللحوم النيئة أو الشبه مطبوخة مثل السوشي- البيض النيئ أو الأطعمة التي تحتويه مثل صلصة السيزان، المايونيز، الثلجات المحضرة منزلياً أو الكاسترد- الأجبان الطرية كالجبنة الفيتا
- ❖ الأسماك مفيده جداً، لكن تجنبي الأسماك المحتوية على كميات عالية من الزئبق المخزنة بأنواعها ك «العدس، الفاصولياء، الحمص».

وزن المرأة خلال فترة الحمل:

من الطبيعي أن هرمونات الحمل، خاصة الإستروجين والبروجسترون، ويسبب تأثيرها على زيادة إحتباس السوائل، إضافة إلى وزن المشيمة، الجنين، والسائل الأمنيوسي، يؤدي إلى زيادة مطلقة في وزن الحامل.

زيادة الوزن أثناء فترة الحمل:

- ❖ زيادة الوزن أثناء الحمل ضمن حدود معينة هو أمر طبيعي وضروري، لنمو الجنين الجسدي والعقلي.
- ❖ قد يزداد وزن الحامل بمعدل ١٢ كغم (٨-١٦ كغم)، بسبب وزن الجنين والأنسجة المرافقة للحمل، ولا يدعو الأمر للقلق، ولا يتطلب أخذ وجبات غذائية قليلة السعرات الحرارية، ما لم يكن هناك سمنة سابقة للحمل، أو إذا كان الوزن المكتسب كبيراً.
- ❖ لانصح الحامل بعمل رجينم، بل المتابعه مع أخصائيه التغذيه لتعديل النظام الغذائي أو تحسين حاله الصحيه لها بالغذاء

وزن المرأة بعد الولادة

- ❖ توقعي أن ينقص وزنك الزائد إلى النصف تقريباً، بسبب خروج المشيمة، الجنين والسائل الأمنيوسي، والانخفاض الحاد للهرمونات ووزال تأثيرها التدريجي.
- ❖ إن المواظبة على الرياضة المعتدلة يومياً والحمية الغذائية المتوازنة، هما الطريقة الصحيحة في إنقاص الوزن المتبقي قدر الإمكان.
- ❖ إذا كنتي مرضعه لانصح بالريجيم، بل هناك سعرات إضافيه يجب وضعها في يومك الغذائي احسبها عند أخصائيه للتغذيه، و بإمكانك عمل رجينم لدى مختصين حفاظا علي صحتك عندما يبلغ طفلك الست شهور.
- ❖ تخسري الوزن الزائد بتدرج (١/٢ كيلوغرام في

- ❖ الحماية من النزلات المعوية.
- ❖ الحماية من حساسية الجلد.
- ❖ نمو أفضل للعقل.
- ❖ ارتباط أقوى بالأم.
- ❖ عند الحديث عن وضعيات الرضاعة الطبيعية، يكون المطلبان الأساسيان هما الشعور بالراحة والقدرة على وصول طفلك إلى الثدي بسهولة.
- ❖ عندما تصلين إلى وضعية تريحك أثناء الرضاعة الطبيعية، ستمكين طفلك من وضع الثدي في فمه بإحكام وسهولة مهما كانت الوضعية التي تختارينها، تأكدي من مقدرة طفلك على إرجاع رأسه إلى الوراء قليلاً أثناء الرضاعة.
- ❖ تمديدي واجعلي جسمك وجسم طفلك متوازيين.



الرضاعه الطبيعيه منذ الولاده

- ❖ يلعب المسئولين عن الرعاية الصحية دوراً مهماً، في إبتداء وديمومة الرضاعة الطبيعية، من خلال تقديم المساعدة والنصائح الصحية، إذن فإن حليب الأم هو الغذاء المثالي للمولود لأنه:
- ❖ سهل الهضم
- ❖ يحوي مضادات تحمي الطفل من عدة أمراض.
- ❖ تتغير محتويات الحليب مع نمو طفلك، إذن طفلك سيأخذ الغذاء الصحيح لكل فترة من فترات نموه.
- ❖ توفر الرضاعة الطبيعية الفوائد الصحية للطفل والأم.

فوائد الرضاعه الطبيعيه

- ❖ الحماية من التهابات الأذن.
- ❖ الحماية من الالتهابات الرئوية.
- ❖ الحماية من مرض السكري.



- ❖ إحملني طفلك فوق حرك، وأسنديه باليد نفسها التي تكون من جهة الثدي الذي يرضع منه طفلك.



❖ كلما كبر طفلك واكتسبت مزيداً من الخبرة، يُحتمل أن ترغب في تبديل وضعيات الرضاعة حسب المكان الذي تتواجدين فيه والأمر الذي تقومين به.

❖ إذا كان لديك توأم ورغبت في إرضاعهما معاً، يمكنك المزج ما بين الوضعيات



❖ إحملي طفلك فوق حجرك أو حضنك، واستخدمي اليد المقابلة للثدي الذي يرضع منه طفلك.



❖ يمكنك حمل طفلك تحت إبطك



❖ قد تجدين من الأسهل استخدام نفس الثديين، على الأقل في الوقت الذي تتعلمين فيه كيفية القيام بالرضاعة الطبيعية.

❖ ربما يعني ذلك إبقاء طفلك في حضنك لإطعامه من الثدي واحد، وتحت إبطك لإطعامه من الثدي الثاني، بحيث تمسكينه بنفس الذراع واليد عند الرضاعة من أي من الثديين.

❖ إذا عثرت على وضعية تناسبك وتناسب طفلك، فلا بأس بالإستقرار عليها، لكن

المشاكل التي قد تواجهها الأمهات المرضعات

المشاكل التي قد تواجهها الأمهات المرضعات وكيفية التغلب عليها

١- قلة إدار الحليب

إن العامل الرئيسي لقلّة إدرار الحليب هو قلة مص الطفل من الثدي وإعطاء الطفل بدائل الحليب عن طريق الحلمات الصناعية فتضعف قوة مصه للثدي ويقل إدرار الحليب. -عدم ثقة الأم في قدرتها على إرضاع طفلها وعدم تناولها الأطعمة الغنية بالفيتامينات والبروتينات وعدم تناول الأم كميات مناسبة من السوائل والحليب.

- التوتر النفسي والقلق لدى الأم.

٢- صغر حجم الثدي وإنتاج الحليب

تعتقد بعض الأمهات ذوات الثدي الصغير بأن ثديهن لن يدر حليباً كافياً وهذا اعتقاد خاطئ لأن حجم الثدي لا علاقة له بإنتاج الحليب، فكمية الحليب التي ينتجها الثدي الأم تعتمد على عدد المرات التي تقوم بها الأم بإرضاع طفلها وليس على حجم الثدي.

٣- الأمهات العاملات والرضاعة الطبيعية

تستطيع الأمهات العاملات أو الدارسات، إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية مطلقة من الثدي وذلك باعتصار الحليب وتركه لشخص آخر في البيت ليعطيه للطفل في أوقات الرضاعة بدلا من استعمال حليب غير حليب الأم.

٤- حليب منع الحمل والرضاعة الطبيعية

تقل كمية الحليب عند استخدام حبوب منع

الحمل المركبة وذلك إذا استعملت بعد بداية إدرار الحليب. بينما لا تقلل حبوب منع الحمل ذات الهرمون الواحد (البروجسترون) من إدرار الحليب.

٥- التدخين

يتعارض النيكوتين الناتج من التدخين مع إدرار الحليب، ويقلل من إنتاجه ويضر بالطفل.

٦- الإرضاع الطبيعي أثناء الحمل

ليس هناك أي مانع طبي من الاستمرار في إرضاع الطفل بالرغم من حدوث حمل جديد فبعض الأمهات يستمرن في الإرضاع مع حدوث حمل جديد يرضعن الطفلين معا بعد الولادة حيث أن كمية الحليب تكون كافية بسبب زيادة عدد مرات مص الحلمة.

٧- الولادة المبكرة

إذا ولدت ولادة مبكرة (٢٥-٢٧ أسبوع) فاعلمي أن طفلك قد خرج للحياة دون أن يزود بالمناعة المناسبة، ولدية نقص في مخزون جسمه من الفيتامينات والمواد المعدنية والتي يتم إمداد الجنين بها أثناء الحمل بعد الأسبوع السابع والعشرين، لذا فإن طفلك معرض للأمراض المختلفة والعدوى وأنسجته لم تكتمل بعد، يعوض الله جنينك المولود مبكراً كل ما افتقده عن طريق حليب الأم الذي يوفر له مزايا صحية عديدة ويتجنبه أخطار الرضاعة الصناعية

أغذيه تساعد علي إدرار الحليب علمياً

ولكن بكميات مدروسة مع إخصائي تغذيه لتفادي سعراتها الحرارية العاليه



الحلبة



الحلاوة الطحينية

الامهات العاملات والرضاعة الطبيعية

❖ تستطيع الأمهات العاملات أو الدارسات، إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية مطلقة من الثدي، وذلك باعتصار الحليب وتركه لشخص آخر في البيت، ليعطيه للطفل في أوقات الرضاعة، بدلا من استعمال حليب صناعي.

كيفية إعتصار الحليب

- ❖ اغسلي يديك بالماء والصابون، قبل بدء عملية إعتصار الحليب.
- ❖ إسترخي قليلا قبل بدء الإعتصار، ويمكنك شرب كوب من الماء أو العصير، كما يمكن استعمال كمادات دافئة على الثدي.
- ❖ قومي بتدليك الثديين، قبل البدء في الإعتصار.
- ❖ إختاري كأس أو كوب بفهوه واسعة ولها غطاء لتجميع الحليب، أغسليه بماء دافئ وصابون و أشطفيه جيدا بماء مغلي بدون صابون.
- ❖ أجلسي وأحنني قليلا للأمام، للبدء في الإعتصار حتى ينساب الحليب.
- ❖ إستعملي أصبعين (السبابة و الإبهام)، للضغط على المنطقة السوداء المحيطة بالحلمة .
- ❖ أضغطي أصبعين في إتجاه الصدر (إلى الداخل) لتفريغ الحليب من الثدي مع تحاشي الضغط الزائد خشية إنسداد قنوات اللبن.
- ❖ أبقى أصبعين في هذا الوضع حتى يتم تفريغ كل كمية الحليب.
- ❖ إنتقلي الى موضع آخر حول الهالة السوداء وأعيدي العملية.
- ❖ يمكن تدليك الثدي أثناء الإعتصار.
- ❖ أستمري في الإعتصار ١٥-٢٠ دقيقة في كل مره.
- ❖ إعتصري الثديين ٦-٧ مرات يوميا إذا لم يكن الطفل عندك.
- ❖ إحرصى على نظافة هذا الكوب والمخصص فقط لإرضاع مولودك ولا تستخدم لأي غرض آخر.

كيفية التغلب على مشاكل الرضاعة

إذا روادك الشك في قلة كمية الحليب فراجعى الطبيب ولا تقدمي للمولود أي رضعات صناعية أو بدائل حليب فهذا يقلل من إدرار الحليب.

العلاج المقترح:

- ❖ إسترخي لمدة ١٠ دقائق قبل الرضاعة، تناولي كوبا من الحليب أو العصير البارد أو الدافئ.
- ❖ ضعي كمادات دافئة على الثدي قبل الرضاعة.
- ❖ إبتعدي عن المواقف التي تسبب لك الإزعاج أثناء الرضاعة.
- ❖ داعبي طفلك واستغرقى في التفكير في رغبتك في إدرار كمية كافية من الحليب، وأبقيه بجوارك طوال الوقت (المساكنه).
- ❖ إستعملي بعض مدرات الحليب المعروفة محليا مثل الحلبة.
- ❖ أحملي طفلك بين يديك للإرضاع عندما يستيقظ من النوم، تأكدي من أنه مستيقظ ونشيط، لا ترضعيه إن كان يبكي أو نائم.
- ❖ ضعي طفلك على ثديك مرات أكثر وأستعملي الثديين في كل مرة لمدة كافية.
- ❖ يضعف «المهاد» عضلات الطفل، ويقلل من حركته وحيويته ونشاطه، وقد يؤدي إلى كسر عظمة الترقوة، كما يؤدي إلى خلع الفخذ إن كانت الأربطة ضعيفة، إضافة إلى إنه يؤثر على إنباح الرضاعة الطبيعية، حيث إن الطفل يستمتع حين يشعر حرارة جسم أمه، ويتحسس جسدها وثديها بيديه فيستطيع أن يمص بقوة ويبقى على الثدي مدة كافية لكي يشبع.

أطعمة تجنبي إعطائها لطفلك

- ❖ لا تقدمي لطفلك المكسرات والبهارات في غذائه .
- ❖ لا تقدمي العسل قبل عامه الأول لأنه يحتوي على بكتيريا يمكن أن تسبب سوء هضم أو تسمم .
- ❖ لا تقدمي حليب البقر أو الماعز حتى لا يسبب حساسية أو اضطرابات بالهضم .
- ❖ لا تقدمي بياض البيض قبل العام وأحرصي أن يطبخ جيدا ولا يتناول نيئاً .
- ❖ لا تقدمي لطفلك المشروبات التي تحتوي على محليات صناعية أو الكافيين أو شراب الفاكهة الصناعي .

- ❖ أحذري من الأغذية التي تسبب إختناق الطفل مثل: العنب - المكسرات و الحبوب. قطع الفواكه او الخضروات - قطع اللحم القاسية - الفشار - قطع الحلويات الصلبة.

طريقه تقديم الأغذية التكميلية

- ❖ قدمي الطعام بواسطة الملعقة الخاصه بالطفل ويفضل أن تكون من البلاستيك وذات طرف غير حاد .
- ❖ إبدئي بتقديم كميه صغيره وصنف واحد من الطعام لمراقبه أي أعراض جانبية علي الطفل .
- ❖ قدمي نوع جديد لطفلك من الطعام بعد مرور ٣ الي ٤ أيام من الصنف الاول .

الحساسيه الغذائية

- ❖ الحساسيه الغذائية هي ردة فعل معاكس من جهاز المناعه بالجسم تجاه ماده في الطعام وهي ماده غير ضاره .



الفطام هو مرحله إنتقاليه بحيث ينتقل فيها الطفل من الإعتماد علي السوائل (الحليب) إلي الأطعمه الصلبه .
تبدأ مرحله إدخال الأغذية التكميلية من الشهر السادس مع إبقاء الرضاعه الطبيعيه .

الاغذية المناسبه للطفل عند الفطام

- ❖ إبدئي بتقديم الحبوب المدعمه بالحديد مثل الأرز أو الشوفان، أما منتجات القمح فيفضل تأجيلها مع مراقبه أية تحسس لقشره القمح .
- ❖ قدمي الخضروات ثم الفواكه المهروسه، حيث أن تقديم الفاكهه على الخضار قد تؤدي لرفض الطفل للخضروات لإعتياده علي الطعم الحلو .
- ❖ يمكن تقديم عصير الفاكهه المخفف من الشهر السادس في نصف كوب بلاستيكي
- ❖ اخيرا ندخل الدواجن واللحوم وصفار البيض، اما السمك وبياض البيض يفضل تأجيلها بعد عامه الأول .

طرق إرضاع الطفل

أولا - نقل الحليب الى المستشفى أو أي مكان اخر
إذا كان طفلك بالمستشفى فيمكن نقل الحليب اليه بوضع زجاجة الحليب في حقيبة ثلج أو ترمس بارد، ويستعمل الكأس أو القطاره أو المعلقة لإرضاع الطفل ولا تستعمل المصاصه أو الحلماص الصناعيه .

ثانيا- الرضاعة بالكأس

- ❖ أحلمي الطفل بحيث يكون جالسا في (حجر) في وضع رأسي أو شبه رأسي .
- ❖ قربي كوب الحليب الصغير من شفثيه وأميلى الكوب بما يسمح بإيصال الحليب إلى شفثيه، بحيث يستند الكوب برفق إلى الشفة السفلى وتلامس حوافه الجزء الخارجي من الشفة العليا .
- ❖ لا تصبي الحليب داخل فم الوليد واكتفي بتقريب الكوب من شفثيه واتركيه يأخذ ما فيه بنفسه .

- ❖ عندما يأخذ الطفل ما يكفيه يغلق فمه رافضا أخذ المزيد .

من المفيد معرفة أن:

- ❖ الطفل المنخفض الوزن عند الولادة يأخذ اللبن داخل فمه بلسانه .
- ❖ أما الطفل المستوفى لمدة الحمل الكامله أو الأكبر سنا فيمص الحليب مريقا بعضه -
- ❖ قدرتي كميه ما يرضعه الطفل من حليب على مدى ٢٤ ساعة لا عند كل رضعه فقط .
- ❖ إختاري كوب (كأس) حجمه مناسب للمولود وله غطاء يمكن إغلاقه بإحكام، ولا يستخدم لأي غرض آخر .

حفظ حليب الأم

أ- الطفل كامل النمو (الحمل الكامل):

- ❖ يحفظ الحليب في درجة حرارة الغرفة لمدة ٨-١٠ ساعات (في أبرد مكان بالغرفة) .
- ❖ يحفظ الحليب في الثلاجه (في أبرد مكان) لمدة ٧٢ ساعة .
- ❖ يحفظ الحليب في الفريزر (ذات البابين) لمدة ثلاثة أشهر .

ب- الطفل الخديج (الحمل غير الكامل):

- ❖ يحفظ الحليب في درجة حرارة الغرفة لمدة ٤ ساعات .
- ❖ يحفظ الحليب في الثلاجه لمدة ٢٤ ساعة .
- ❖ يفضل الإعتصار رضعه برضعه عند الحاجة .

طرق حفظ حليب الأم وإبقائه طازجا

- ❖ يجمع الحليب لكل رضعة في زجاجة أو كأس حسب حجم الرضعة للطفل، تغلق بعناية وترقم ويسجل عليها تاريخ ووقت التجميع وعند الإستعمال إستعملي أولا الأقدم ثم الأحدث .
- ❖ عند حفظ الحليب بالفريزر لا تملئ الكأس وأتركي مكان لتمدد الحليب .
- ❖ عند الإستعمال أتركي الحليب في درجة حرارة الغرفة لتدفئته قبل إستخدامه ويمكن تدفئته في حمام ماء ساخن ولكن لا تستعملي النار المباشرة أو الميكرويف أو الأفران .
- ❖ عند حفظ الحليب بالفريزر لا تملئ الكأس وأتركي مكان لتمديد الحليب .
- ❖ عند الاستعمال إتركي الحليب في درجة حرارة الغرفة لتدفئته قبل إستخدامه ويمكن تدفئته في حمام ماء ساخن ولكن لا تستعملي النار المباشرة أو الميكرويف أو الأفران .
- ❖ إذا ترك الطفل كميه الحليب، فلا تعيدي تبريدها ولكن إتركيها في درجة حرارة الغرفة لتعطيها للطفل في الوجبة القادمة (لا يعاد تبريد حليب الثدي بعد تدفئته أو استعماله)



مركز اللؤلؤة لطب الأسنان AL-LOALOAHA DENTAL CENTER



قشرة اليورسلان التجميلية
(بدون برد أو بيرد خفيف)

تقويم الأسنان بأحدث الطرق
العادية - السريعة - القوالب الشفافة



اللؤلؤة لطب الأسنان - أسنانك عنوانك

www.al-loaloah.com marketing@al-loaloah.com Al-loaloah Dental Center alloaloahclinic

عيادة الجابرية - قطعة 1 - قسيمة 55 الدور الأول - بجانب إدارة مرور حولي - هاتف: 25351162 - 25351163 فاكس: 25351167

عيادة الفنطاس - قطعة 1 - شارع 7 - مقابل شاطئ العقيلة - الدور الأول - هاتف: 23900717 - 23900710 50104949

إحتياجات الطفل من الغذاء



يحتاج جسم الطفل عناصر غذائية بكميات متوازنة مع إحتياجات الجسم الفسيولوجية، ومنها:

- أولاً/ مجموعة الخبز والحبوب**
- ❖ التي تمد الجسم بالطاقة لإحتوائها على النشويات.
 - ❖ عدد الحصص الموصى بتناولها هي 6 حصص.
 - ❖ الحصص الواحدة تعادل أياً مما يلي:
 - 1 شريحة توست واحدة
 - 1/4 خبز
 - 1 كوب من المعكرونة أو الأرز
 - 4 حبات بسكويت بيتي بور (مطاحن الدقيق).
- ثانياً/ الخضروات**
- ❖ لوقاية الجسم من الأمراض لإحتوائها على الفيتامينات والمعادن والألياف.
 - ❖ يحتاج الطفل حصتين من هذه المجموعة.
 - ❖ الحصص الواحدة تعادل أياً مما يلي:
 - 60 جم من اللحوم
 - 1/2 كوب من البقول مثل العدس والفاصوليا
 - 1 بيضة
 - 30 جم من مكسرات الغير محمصه.
- ثالثاً/ الفواكه**
- ❖ لوقاية الجسم من الأمراض لإحتوائها على الفيتامينات والمعادن والألياف.
 - ❖ يحتاج الطفل حصتين من الفواكه.
 - ❖ الحصص الواحدة تعادل أياً مما يلي:
 - 1 حبه متوسطة الحجم
 - 1/2 كوب عصير
 - 1/2 كوب سلطة فاكهه
 - 1/4 كوب فاكهه مجففه.

من الأطعمة الشائعة التي تسبب الحساسيه مثل:

- ❖ الحليب ومشتقاته
- ❖ الفول السوداني
- ❖ البيض
- ❖ الأسماك
- ❖ القمح

أعراض الحساسيه الغذائية

الجلد: حكه شديده وطفح جلدي وتورم بالوجه والشفتين وحول العين.
الأنف: حكه واحتقان
الرفتين: ضيق بالتنفس وسعال
الجهاز الهضمي: آلام بالبطن وقيء و اسهال
العين: حكه واحمرار
الجهاز العصبي: دوخة وصداع وقله النشاط

أسس تغذية الطفل (2-6 سنوات)

عناصر غذائية + كميات متوازنة + إحتياجات فسيولوجية = غذاء صحي متوازن

العادات الغذائية الخاطئة

- ❖ الإهمال وعدم التنوع في وجبة الفطور.
- ❖ تناول أطعمة فقيرة في القيمة الغذائية بين الوجبات.
- ❖ عدم تناول اللحوم الحمراء والخضراوات والفواكه مما يؤدي الى (فقر الدم).
- ❖ عدم شرب الحليب واستبداله بالمشروبات الغازية مما يؤدي إلى (هشاشة العظام).
- ❖ الإكثار من تناول الوجبات السريعة.
- ❖ تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.
- ❖ شرب كميات كبيرة من القهوة والشاي ومشروبات الطاقة.

المركز الأول في العمليات الجراحية والمتخصص في أطفال الأنابيب وجراحة التجميل.

(بإشراف الدكتورة فوزية القطان)

- خدمة مميزة في العناية بالمرضى قبل وبعد العمليات.
- وحدة الإخصاب والمساعدة على الإنجاب (أطفال الأنابيب) يلبي جميع الإحتياجات.
- قسم العمليات.
- خدمة مميزة في قسم النساء والولادة.
- أطباء مميزون في الجراحة و جراحة التجميل.
- قسم الأسنان تحت إشراف كادر مميز.
- قسم الذكورة وعقم الرجال المميز والمنفرد بخدماته.
- قسم الجلدية والليزر.
- قسم الأشعة.
- مختبر التحاليل الطبية.

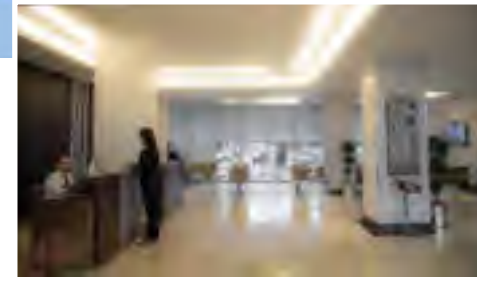


معنا يتحقق الحلم .. لا صعوبات بعد اليوم

حلول إيجابية لمشاكل المرأة



دكتورة فوزية القطان
إستشاري أمراض النساء و الولادة و العقم
تخصص أطفال أنابيب بمركز الحياة الطبي



عندما يعشق الطبيب مهنته و يسير في دروب حياته شغوفاً بالدراسة و إقنان المزيد والمزيد، بهذا يصبح مثلاً يحتذى به و قدوة للجميع، هذه هي **د. فوزية القطان** إستشاري أمراض النساء والولادة و العقم - تخصص أطفال أنابيب، والتي صرحت لمجلة «أمي الجميلة» بضرورة طلب المرأة التي تعاني من مشكلة الإنجاب المساعدة، موضحة أن هناك حلولاً سريعة و إيجابية في أول سنة زواج مؤكدة أن تأخر الوقت لا يفيد حيث أن الأعمار الصغيرة علاجها أسرع وأكثر نجاحاً من الأعمار الكبيرة، «أربعين» فأكثر.

❖ أطفال أنابيب
❖ حقن مجهري

ثانياً/ أطفال الأنابيب

و تنقسم إلى:

❖ أطفال أنابيب للنساء غير القادرات على الحمل.
❖ أطفال أنابيب بسبب وجود أمراض وراثية، فمثلاً إذا أنجبت الأم أطفال مصابين بمرض ما وتريد أن تنجب طفل غير مصاب عن طريق طفل الأنبوب يتم إختيار الجنين السليم ثم فحصه جيداً و التأكد من خلوه من المرض الوراثي ثم يتم إعادة الطفل السليم بدلاً من المصاب.

ثالثاً/ تحديد نوع الجنين

لا نقوم بتحديد النوع لأية مريضه بل لايد من توافر شروط معينة على سبيل المثال أم أنجبت أربعة بنات وتريد ولد أو خمسة أولاد وتريد بنت، يتم تحديد نوع الجنين عن طريق طفل الأنبوب.

رابعاً/ الفحص الدوري

يتم تقديم خدمات للمرأة يجب أن تهتم بمتابعتها

بصورة دورية وهي:
❖ الفحص الدوري لعنق الرحم
❖ الفحص الدوري بالسونار للمبايض و الرحم
❖ فحص الثدي «الماموجرا»

خامساً/ سلس البول

«هو عبارة عن نزول لا إرادي للبول» تخجل الكثيرات من اللجوء إلى الطبيب بخصوص مرض سلس البول، بالرغم من شكواهم المستمرة، إلا أنها ضرورة ملحه فلا بد من السرعة في معالجته خاصة و أن الليزر أصبح تقنيه إيجابية جديدة لعلاج و تعطي نتائج إيجابية و تعتبر واحدة من خدمات المركز التي يقدمها للمرأة.

و أخيراً أكدت د. القطان أن كل الطرق العلاجية فيما يخص مشاكل الإنجاب الموجودة خارج الكويت موجودة هنا بالكويت فلا بد أن تسرع كل من تعاني من أية مشكله للعلاج، بالإضافة إلى ضرورة إهتمام كل إمراة بالفحوصات الدورية اللازمة.



المكياج ومستحضرات التجميل

GARNIER



All-in-one
Micellar Cleansing Water

جديد NEW

ينظف
يزيل المكياج
يلطف

حتى للبشرة الحساسة

Cleanses
removes makeup
soothes
For even *sensitive skin*

الرموش الدائمة



تركيب الرموش الدائمة

تتم عملية تركيب الرموش الدائمة في عيادات التجميل على يد أطباء تجميل متخصصين من خلال زرع شعيرات رموش في الجفن.

الغرض من تركيب الرموش الدائمة

تساعد الرموش الاصطناعية على إبراز جمال عينيك وزيادة حجمهما، كما إنها تغنيك أحياناً عن استخدام الماسكارا والكحل لأنها تعمل على تكثيف رموشك ورفعها.

من النمو، كما أنه يمكن أن تسبب مشاكل في الجفن والعين.

أضرار تركيب الرموش الدائمة

إلى جانب ما تمنحه الرموش الدائمة من منافع تجعل إطلالتك، إلا أنها تسبب عدداً من المشاكل، حيث يؤدي تركيب الرموش الدائمة إلى تساقط الرموش الطبيعية ومنعها من النمو، كما أنه يمكن أن تسبب مشاكل في الجفن والعين.

كيفية المحافظة على الرموش الدائمة

قومي بغسلها وتنظيفها جيداً من آثار المكياج، ولا تستخدمي أبداً مكبس الرموش كي لا تتسببي بتساقطها.



طريقة وضع الكونتور على الوجه.

يتم استخدام لونين من كريم الأساس

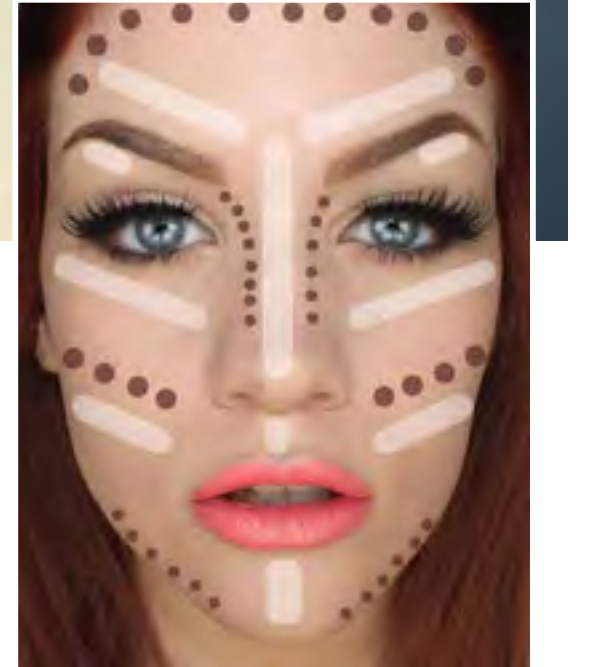
الأول؛ يناسب لون بشرتك لتسليط الضوء عليها وإبراز جمالك. والآخر؛ بدرجة لون أغمق، حيث يساعدك على تظليل ملامح أخرى، وإخفاء العيوب بأسلوب ناعم وطبيعي.

- يوضع الفاوندايشن أو الهايلايتر الفاتح اللون على البشرة من خلال رسم خطوط على المناطق المراد إبرازها، كوسط الجبين والأنف، وعند الذقن وفوق عظمتي الفم، بالإضافة إلى رسم خطوط على شكل مثلث تحت العينين.
- أما الفاوندايشن الداكن اللون فيتم وضعه عند دائر الجبين، وعند طرف الأنف وجانبه وصولاً حتى زاوية العين الداخلية، بالإضافة إلى وضعه أيضاً عند العنق وتحت عظمتي الخدود، فهذا من شأنه أن يساعدك في تنحيف وجهك وإبراز جماله.
- بعد ذلك استخدم الإسفنجة لمزج الفاوندايشن حتى تحصلي على بشرة مثالية من دون شوائب.
- قومي بعدها بوضع البودرة والمكياج اللذين يناسبانك.



الكونتور

هو تقنية فنية لنحت الوجه تغني عن عمليات التجميل، ويتم من خلالها تصحيح العيوب البارزة في الوجه، وعدم تسليط الضوء عليها، وإبراز نقاط الجمال للوجه لتبدو أكثر إشراقاً. يوفر الكونتور الكثير من العناية والمال والجهد، كما أنه يغنيك سيدتي عن زيارة عيادات التجميل وإجراء عمليات تصحيح العيوب؛ كبروز الأنف، أو تقوسه، أو بروز الخدين بشكل ملفت، أو بروز الذقن المزدوجة.





البرايمر هو مستحضر على شكل سائل أو كريم يوزع على كامل الوجه بعد وضع الكريم المرطب وقبل وضع كريم الأساس والمكياج.

بعض الحقائق المدهشة حول استخدام البرايمر:

- يعمل على تنظيم إفراز الزيوت
- استخدام البرايمر قبل كريم الأساس يساعد على تنظيم إفراز الزيوت الطبيعية داخل خلايا البشرة، مما يساعد على ثبات المكياج لفترة أطول دون السيلان أو التأثير بعوامل الرطوبة أو الحرارة.
- يمنحك بشرة أكثر نعومة
- حيث يساعد البرايمر على ملء الخطوط الدقيقة وتشققات البشرة التي قد تتسبب في عدم ثبات المكياج لتمنحك بشرة ناعمة وسلسة.
- يساعد على ترطيب البشرة
- لا يساعد البرايمر فقط على ترطيب البشرة، لكن يساعد كذلك على إصلاح التلف.
- حيث تحتوي أنواع البرايمر على السليكون، والذي يعمل على ترطيب

البشرة داخلياً من خلال تضييق المسام.

- مفيد في حالات حب الشباب
- حيث يعمل كعازل فعال بين البشرة والمكياج، وهو ما يساعد على علاج حب الشباب والحماية من التهابات البشرة.
- لظلال جفون مشرقة
- هناك أنواع من البرايمر الخاصة بالعين، والتي تمارس نفس وظيفة البرايمر للبشرة، حيث يساعد ذلك على ثبات ظلال الجفون لفترة أطول، مع الحفاظ على لون واضح ومشرق.
- لبشرة أكثر شباباً
- يساعد البرايمر على تنعيم البشرة وإخفاء آثار الخطوط الدقيقة، ليمنحك بشرة أصغر سناً، كما يساعد كذلك على إخفاء عيوب البشرة والإحمرار الناتج عن الالتهابات المختلفة نتيجة لتضييق المسام.
- يقلل من كميات المكياج التي تستخدمونها
- مع استخدام البرايمر، ستحتاجين لكميات أقل من كريم الأساس لتغطية بشرتك بالكامل، وهكذا مع البلاش وظلال الجفون أيضاً.



٧- قناع الكاكاو:

بمكوناته الستة: الكاكاو والزبدة و عصير الليمون والموز والزيادى والعسل له تأثير رائع على البشرة.

٨- قناع اليقطين (القرع):

غنى بالفيتامينات ومضادات الأكسدة وغيرها من المغذيات المحببة للجلد.

٩- قناع القرقة والعسل وجوزة الطيب:

مكونات طبيعية مضادة للإلتهابات وتعمل على تهدئة و ترطيب البشرة.



٣- قناع اللافندر لتهدئة البشرة:

يهدئ البشرة وله رائحة مميزة، كما إنه يعطى إطلالة مسائية لامعة.

٤- قناع التجميل من الزهور المجففة:

يتكون من مزيج من المواد الغذائية كاللوز والشوفان بالإضافة إلى خلاصة الزهور المجففة ليعطى إطلالة رائعة للوجه.

٥- قناع الترطيب من شرائح البرتقال:

هذا القناع يعطى توهجا طبيعيا لبشرة، كما يعمل على ترطيبها.

٦- قناع الأناناس والبابايا:

يقضى على خلايا الجلد الميتة ويحد من ظهور التجاعيد.

٢- قناع الموز والعسل:

إبدأي يومك بهذا القناع المميز من العسل و الموز المهروس ليترك بشرتك ناعمة و متألقة.

تتعرض البشرة للعديد من المشاكل يجب علينا أن نولى عناية خاصة للإهتمام بصحة و سلامة البشرة، و يمكننا عمل ذلك من خلال علاجات منزلية بسيطة، تعتمد على مكونات طبيعية سهلة التحضير و الاستخدام و تعطى نتائج رائعة، ومنها:

١- قناع الأفوكادو للترطيب:

إستخدمي بقايا الأفوكادو بدلا من رميها لعمل قناع للوجه ليساعدك على ترطيب الجلد من الجاف.





حتى لا تتلوث العدسات عند وضعها، أيضا قومي بنزعها من عينيك قبل إزالة الماكياج.

• اختاري للحفاظ على نظافة العدسات اللاصقة محلول معقم جيد، واحرصي على تغييره كل ٤٨ ساعة في حالة عدم استخدام العدسات.

• تجنبي تماما تنظيف العدسات اللاصقة بماء الصنبور أو حتى بالماء المعدنية لأنها قد تحتوي على الأملاح أو الكائنات الدقيقة والتي قد تضر كثيرا بالبصر.

• قومي بتنظيف العدسات اللاصقة بتغيير المحلول المعقم عند كل استعمال حتى تحافظين على سلامة عينيك.

• تأكدي قبل الإستحمام دائما أنك قمتي بنزع عدساتك اللاصقة.

• ينصح الأطباء دائما بتجنب ارتداء عدساتك اللاصقة طوال اليوم، حيث يتسبب استعمالها المستمر في إصابة العين بأمراض كثيرة.

البعض يضطر إلى وضع العدسات لأسباب طبية، والبعض الآخر لأسباب جمالية بدلا من وضع النظارات الطبية التي لا يفضل مظهرها الكثيرون، ونظرا لأن العدسات اللاصقة تستخدم في أكثر المناطق حساسية وهي العينين يتوجب علينا التعرف على طرق العناية بها للحفاظ على أعيننا من الميكروبات الضارة، والتي تتسبب في مشاكل كثيرة للعين مثل قرحة القرنية، والتهابات العين.

نصائح للعناية بالعدسات اللاصقة:

- قبل إستعمال العدسات اللاصقة، يجب غسل يديك جيدا بصابون خالي من الزيوت والعمور حتى لا يعلق العطر أو الزيت بالعدسات وقت إستعمالها، مما قد يتسبب في تهيج العينين.
- حاولي قدر الإمكان الحفاظ على نظافة أظفرك.
- احرصي على وضع العدسات اللاصقة في عينيك قبل وضع الماكياج

With your

love

we Fly

Novalac
Genio
ON BOARD

www.novalac.me

GenioKidsKuwait BabyGenio

Salmiya Clinic



السالمية كلينيك



نهتم بصحتكم وتهمنا ثقتكم

We Care about Your health

عيادات طبيه عامه ومتخصصه



المختبر
All laboratory tests with accurate results



فليسم الليزر
Laser for hair removal with effective and safe machines



عيادة الأمراض الجلدية والتجميل
All dermatology problems and cosmetology



عيادة الغدد الصماء والهرمونات
Hormonal Disturbances behind many health problems



عيادة امراض النساء وولادة
Gynecology Clinic



عيادة الأسنان وصحة الفم
Experienced & Friendly Dentistry Team



قسم العناية بالبشرة والمنتاح
MEDICAL SPA



قسم الأشعة التشخيصية والسونار
All Types of x-rays & Ultrasound



عيادة التغذية العلاجية
For Better health and life

HOT LINE : 1823344

السالمية - شارع بغداد 25727004 - 25728004

من السبت الى الاربعاء، 9 ص - 1 ظهرا / 4 م - 8:30 م - الخميس، 9 ص - 3 عصرا فقط

Mob.: 90021721 - 97140768 - 60478734 - 65848825

f Salmiyaclinic

www.salmiyaclinic.com



السالمية كلينيك
Salmiya Clinic

د. كريم الجارحي
أخصائي الأمراض
الجلدية والتناسلية
والتجميل والليزر



أسئلة واجوبة
حول طرق

العناية بالبشرة

هناك العديد من الأجهزة والعلاجات للبشرة، فما الجديد في هذا الصدد؟ إن أجهزة شد الجلد تعتمد على تحفيز الكولاجين ومن أحدثها جهاز (Ultraformer) وهو جهاز يعمل بالموجات فوق صوتية ويقوم بتسخين الجلد لإنتاج الكولاجين وهو من الأجهزة الممتازة في عملها حيث أنه يستخدم جلسة واحدة والنتيجة تستمر لفترة طويلة ، ولا يوجد آثار سلبية بعد الجلسة وتظهر نتيجة الجلسة على مراحل على مدى عدة أشهر.

هناك العديد من الأجهزة والعلاجات للبشرة، فما الجديد في هذا الصدد؟ إن أجهزة شد الجلد تعتمد على تحفيز الكولاجين ومن أحدثها جهاز (Ultraformer) وهو جهاز يعمل بالموجات فوق صوتية ويقوم بتسخين الجلد لإنتاج الكولاجين وهو من الأجهزة الممتازة في عملها حيث أنه يستخدم جلسة واحدة والنتيجة تستمر لفترة طويلة ، ولا يوجد آثار سلبية بعد الجلسة وتظهر نتيجة الجلسة على مراحل على مدى عدة أشهر.

كيف يمكن التخلص من التجاعيد التعبيرية بالوجه؟

هناك أمور يجب مراعاتها والإلتزام بتنفيذها وأهمها أن البشرة تحتاج إلى حماية ضوئية بصفة مستمرة وذلك عن طريق استخدام الكريمات للحماية من الشمس بشكل يومي واستخدام مواد مضادة للأكسدة سواء عن طريق الحبوب أو المواد الطبيعية مثل تناول الخضراوات والفاكهة كالتفاح الأخضر والفلفل الأصفر والرمان واستعمال الكريمات التي تحتوي على «الهالورنيك أسيد والكولاجين».

ما هي أسباب الهالات السوداء تحت العين وكيف يمكن علاجها؟

مع مرور العمر تفقد البشرة حيويتها ويؤدي ذلك إلى ظهور التجاعيد وتراجع إنتاج الكولاجين المسؤول عن نضارة البشرة كما يؤدي التعرض للأشعة فوق بنفسجية إلى ظهور علامات تصبغات بالجلد.

هناك العديد من الأجهزة والعلاجات للبشرة، فما الجديد في هذا الصدد؟ إن أجهزة شد الجلد تعتمد على تحفيز الكولاجين ومن أحدثها جهاز (Ultraformer) وهو جهاز يعمل بالموجات فوق صوتية ويقوم بتسخين الجلد لإنتاج الكولاجين وهو من الأجهزة الممتازة في عملها حيث أنه يستخدم جلسة واحدة والنتيجة تستمر لفترة طويلة ، ولا يوجد آثار سلبية بعد الجلسة وتظهر نتيجة الجلسة على مراحل على مدى عدة أشهر.

هناك العديد من الأجهزة والعلاجات للبشرة، فما الجديد في هذا الصدد؟ إن أجهزة شد الجلد تعتمد على تحفيز الكولاجين ومن أحدثها جهاز (Ultraformer) وهو جهاز يعمل بالموجات فوق صوتية ويقوم بتسخين الجلد لإنتاج الكولاجين وهو من الأجهزة الممتازة في عملها حيث أنه يستخدم جلسة واحدة والنتيجة تستمر لفترة طويلة ، ولا يوجد آثار سلبية بعد الجلسة وتظهر نتيجة الجلسة على مراحل على مدى عدة أشهر.

كيف يمكن الحفاظ على بشرة مشدودة وطبيعية لأطول فترة ممكنة؟

هناك أمور يجب مراعاتها والإلتزام بتنفيذها وأهمها أن البشرة تحتاج إلى حماية ضوئية بصفة مستمرة وذلك عن طريق استخدام الكريمات للحماية من الشمس بشكل يومي واستخدام مواد مضادة للأكسدة سواء عن طريق الحبوب أو المواد الطبيعية مثل تناول الخضراوات والفاكهة كالتفاح الأخضر والفلفل الأصفر والرمان واستعمال الكريمات التي تحتوي على «الهالورنيك أسيد والكولاجين».

ما هي أسباب الهالات السوداء تحت العين وكيف يمكن علاجها؟

مع مرور العمر تفقد البشرة حيويتها ويؤدي ذلك إلى ظهور التجاعيد وتراجع إنتاج الكولاجين المسؤول عن نضارة البشرة كما يؤدي التعرض للأشعة فوق بنفسجية إلى ظهور علامات تصبغات بالجلد.



سرطان الثدي والرحم

**البشرة
بحد ذاتها
قد ألهمت بيوديرما
لإيجاد طريقة
لترطيبها من الأعماق**

جديد

العناية الجلدية لبشرة
مناخية للفت الأنظار.
الشعري بالترطيب.
لاحظي الإشراف.



**Hydrabio
Perfecteur
SPF 30**

حماية معززة للبشرة
تواجه الأشعة فوق البنفسجية في كل مكان، حتى في يوم غائم، وتساهم في شيخوخة البشرة، يحتوي هذا الكريم القاعم المضاد لشيخوخة البشرة و للأشعة فوق البنفسجية والتأكسد، على فلتر (UVA/UVB) مع عامل حماية (SPF30) ليمنع شيخوخة البشرة المبكرة. يحمي فيتامين E البشرة من التأكسد الناتج عن التوتر ويعزز دفاعاتها بشرة أكثر إشراقاً وأكثر حماية، تعطي بشرة أكثر صحة و نضارة لوقت طويل.

التجربة المثالية للبشرة
علاج معزز لإشراق البشرة، يمنح بشرتك إشراقاً وريدي، علامة البشرة الصحية و النضرة، بفضل البودرة المركبة والآلي البشروية لطيفة التركيز، تخفف عيوب البشرة والتجاعيد المجهرية وتمنح بشرتك لمسحة مخملية تجعلها أنسأاً مثاليًا للماكياج. لمسحة مخملية مثالية أيضاً للنساء الآلي يفضلن عدم استعمال الماكياج. بشرتك أجمل على الفور، وإطلاقك تزداد إشراقاً وثلاً يوماً بعد يوم Hydrabio Perfecteur SPF 30 مستحضر جديد ضد الأشعة فوق البنفسجية للعناية بالبشرة، يؤد الترطيب والإشراف فوراً ولوقت طويل.

الترطيب، حاجة البشرة الأولى لدى النساء
للبشرة قدرتها الطبيعية على ترطيب نفسها، لكن التلوث، الأشعة فوق البنفسجية الضارة، التكيف والتوتر أيضاً، إضافة لمتطلبات الحياة المدنية المترابدة، كل هذه العوامل لها تأثيرها الضار على بشرتك، تمتص رطوبتها وتجعلها حساسة وجافة. تسبب هذه العوامل أيضاً في إضعاف أدمة البشرة وبالتالي إضعاف قدرتها على عكس الضوء، فتظهر بشرتك باهتة وأقل إشراقاً الآن، ومع زيادة التوعية بأهمية ترطيب البشرة، فإن نصف نساء العالم يستعملن المرطب يومياً. لذا فإن العناية بالبشرة و ترطيبها تعتبر أولوية قصوى، فالبشرة جيدة الترطيب، هي بشرة صحية ومشرقة.

الترطيب يساوي الإشراف
بأنه مستحضر Aquogénium الحاصل على براءة اختراع، ليساعد البشرة الجافة عن طريق محاكاة قدرتها الطبيعية على ترطيب نفسها، يتفاعل Aquogénium في بشرتك، مدركاً عناصر ترطيبها ويعزز قدرتها وفعاليتها. وبما تساعد بشرتك قدرتها على ترطيب نفسها، تعدو أكثر نضارة، نعومة وإشراقاً. لهذه التركيبة القدر اللازم من حمض الساليسيليك لتنشيط تجدد الخلايا، لتتألق لتدوم طويلاً. يوماً بعد يوم، تدوم بشرتك مرطبة من الأعماق.



BIOLOGY AT THE SERVICE OF DERMATOLOGY
BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

أنت تستحقين ... اهتمامنا

نصائح (كان) في يوم الأم



الورم الحميد

في محاولة لرفع الوعي والحد من السرطان، برزت حملة **كان** رائدة في هذا المجال، تعمل على إستراتيجية ممنهجة، هدفها مكافحة مرض السرطان، عن طريق نشر التوعية، والكشف المبكر والدعم المعنوي، بشراكة مجتمعية وفريق عمل محترف، لكافة شرائح المجتمع، من أجل تخفيف عبء الأمراض السرطانية.

الورم الخبيث

قامت **كان** بحملة توعوية ضخمة لسرطان عنق الرحم و سرطان الثدي، كما ركزت على تشجيع العمل التطوعي من خلال إستبيانات توزع في المهرجانات والمؤتمرات، بالإضافة إلى إعلانات الجرائد، وسوف نركز في هذا العرض على ما قامت به الحملة من تعريف وتوعية وتضادي لهذه الامراض السرطانية.

أولاً/ سرطان عنق الرحم

ويتعتبر الكشف المبكر عن السرطان جزءاً من إسهامات حملة **(كان)** التوعوية حول هذا المرض، وتشجيع النساء للخضوع له.



تنمو خلايا عنق الرحم الطبيعية وتنقسم لتكون خلايا جديدة بحسب حاجة الجسم إليها، وعندما تشيخ الخلايا الطبيعية أو تتعرض للتلف فإنها تموت وتحل الخلايا الجديدة محلها.

سرطان عنق الرحم

تنمو خلايا عنق الرحم الطبيعية وتنقسم لتكون خلايا جديدة بحسب حاجة الجسم إليها، وعندما تشيخ الخلايا الطبيعية أو تتعرض للتلف فإنها تموت وتحل الخلايا الجديدة محلها، ولكن أحياناً لا تسير هذه العملية على ما يرام، فنجد تكون خلايا جديدة من دون حاجة الجسم لها، أما الخلايا القديمة والبالية فلا تموت كما هو مقدر لها، ويؤدي تراكم هذه الخلايا الزائدة إلى تكون كتله من النسيج تسمى نمواً أو ورماً، ويمكن لأورام عنق الرحم أن تكون حميدة أو خبيثة.



سرطان عنق الرحم في الكويت

هذا المرض ليس شائعاً في الكويت، مثل بعض الأمراض السرطانية الأخرى، ولكنه يقع ويحدث في ذيل أهم عشرة أمراض سرطانية بين السيدات الكويتيات، و سرطان عنق الرحم مرض قابل للوقاية وقابل للشفاء إذا ما أكتشف وعولج مبكراً.

أسباب الإصابة بسرطان عنق الرحم

- الفيروسات: (الفيروس الحليمي البشري HPV، وفيروس الهربس البسيط HS و فيروس نقص المناعة المكتسبة HIV)
- العمر عند أول جماع.
- تعدد شركاء العلاقة الجنسية.
- العمر عند أول حمل.
- إرتفاع رقم الولادة.
- عوامل إجتماعية وإقتصادية.
- التدخين.
- العرق.

الوقاية من سرطان عنق الرحم

١- التقصي لسرطان عنق الرحم

- هناك إختبارات يمكن أن تساعد على الوقاية، وهي:
- إختبار «باب» أو «مسحة باب» يكشف هذا الفحص التغيرات الخلوية، التي تسبق التحول السرطاني إذا لم تعالج بشكل جيد.
 - فحص الفيروس الحليمي البشري HPV

والذي يكشف عن وجود الفيروس الذي يسبب التحول السرطاني بالخلايا.

يعتبر التقصي المنتظم أفضل طريقة للكشف عن الخلايا المعتله بعنق الرحم، في مراحل مبكرة يسهل علاجها، ويتم ذلك بواسطة طبيب الرعاية الصحية الأولية.

يجب البدء بإختبار «باب» بعد ٢١ عاماً من عمر السيدة المتزوجة.

- تنصح النساء ما بين ٢٥ - ٤٩ عاماً من العمر بالتقصي كل ٣ سنوات.
- تنصح النساء ما بين ٥٠ - ٦٤ عاماً من العمر بالتقصي كل ٥ سنوات.

٢- علاقة جنسية آمنة

- غالبية حالات سرطان عنق الرحم ترتبط بعدوى من بعض فصائل الفيروس الحليمي البشري HPV، ويمكن لهذا الفيروس أن ينتشر من خلال العلاقات الجنسية بدون وقاية.
- تزداد مخاطر العدوى بالفيروس الحليمي البشري كلما كان بدء ممارسة العلاقة الجنسية في مرحلة عمرية مبكرة وكلما زاد عدد شركاء هذه العلاقات الجنسية.

٣- التطعيم ضد سرطان عنق الرحم

- يقي التطعيم المضاد للفيروس الحليمي البشري من فصيلتين من الفيروس المسئول عن غالبية حالات سرطان عنق الرحم.
- يوجد عدد من التطعيمات المضادة للفيروس، للوقاية من هذه الفصائل الفيروسية الحليمية التي تتسبب في غالبية حالات سرطانات عنق الرحم، بالإضافة للمهبل والفرج.

٤- وسائل أخرى للوقاية من سرطان عنق الرحم

- التدخين: حيث يصعب مع التدخين التخلص من عدوى الفيروس الحليمي من الجسم.
- أعراض سرطان عنق الرحم
- نزيف مهبلي غير إعتيادي، يحدث بين فترات الطمث.

والذي يكشف عن وجود الفيروس الذي يسبب التحول السرطاني بالخلايا.

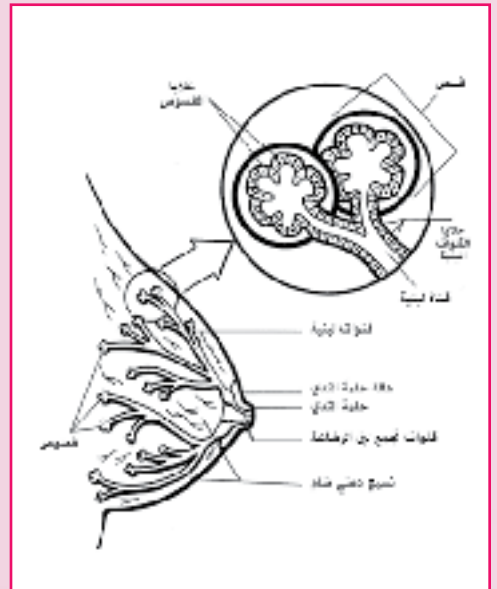
- نزيف مهبلي بعد الجماع.
- إمتداد فترة الإحاضة التي تكون أكثر غزارة عن ذي قبل.
- نزف مهبلي بعد فترة من إنقطاع الطمث.
- زيادة في الإفرازات المهبلية.
- ألم بالحوض.
- ألم أثناء الجماع.

علاج سرطان عنق الرحم

- الجراحة
- العلاج الإشعاعي
- العلاج الكيميائي

ثانياً/ سرطان الثدي

- يتكون ثدي المرأة من ثلاثة أجزاء رئيسية:
- غدد مسئولة عن إنتاج لبن الرضاعة (الفصوص).
- قنوات لبنية تنقل اللبن من تلك الغدد إلى حلمات الثدي
- نسيج ضام ودهني يحيط بالقنوات والغدد اللبنيه والأوعيه الدمويه، وكذلك الأوعيه اللمفاويه ويملاً فيما بينها



سرطان الثدي؛

هو نمو غير طبيعي للخلايا المبطنه لقنوات الحليب أو فصوص الثدي أو لبقية أنسجة الثدي، هذا النمو غير الطبيعي يؤدي إلى ظهور الخلايا السرطانية التي بإمكانها الإنتشار من خلال الجهاز الليمفاوي في الصدر إلى أعضاء الجسم الأخرى وذلك عن طريق الأوعية الليمفاوية أو الأورده الدمويه.

أنواع السرطان؛**١- سرطان الخلايا الغازيه (Invasive Breast Cancer):**

يحدث عندما تنتشر خلايا غير طبيعية من داخل القنوات و الفصوص و الخروج إلى الأنسجة المحيطة، مما يتيح الفرصة لإنتشار السرطان إلى العقد الليمفاوية و أعضاء الجسم الأخرى كالكبد و الرئتين و العظام.

٢- السرطان الموضعي (Non-invasive Breast Cancer):

يحدث عندما تنتشر خلايا غير طبيعية داخل فصوص أو قنوات الحليب بدون أن تنتشر إلى الأنسجة المحيطة أو خارجها.

التقصي و الفحص المبكر؛

- تنصح النساء عند عمر ٤٠ عاماً و ما فوق أن يقمن بإجراء فحص الماموجرام و الفحص الأكلينيكي للثدي كذلك (CBE) كل عام.
- تنصح النساء اللواتي في سن العشرينات و الثلاثينات أن يقمن بإجراء الفحص الأكلينيكي للثدي، كذلك (CBE) إلى جانب الفحص الذاتي للثدي، ويفضل أن يكون هذا الفحص الدوري كل ثلاث سنوات.
- تنصح النساء اللواتي تزداد نسب مخاطر سرطان الثدي لديهن بإجراء فحص الرنين المغناطيسي على الثدي، وكذلك الماموجرام كل عام.

الفحص الذاتي للثدي

يمكن أن يزيد هذا الفحص من نسبة الشفاء من سرطان الثدي بنسبة ٨٠-٨٥٪.

توقيت فحص الثدي؛

بعد إنتهاء الدورة الشهرية مباشرة، و في حالة عدم إنتظام الدورة الشهرية أو إنقطاعها إختاري يوماً محدداً بالشهر و افحصي ثدييك ذاتياً في نفس اليوم من كل الشهر.

طرق فحص الثدي ذاتياً؛**١- أمام المرأة؛**

إبحثي عن أية تغيرات في لون البشرة أو شكل الثديين أو الحلمتين، كرري نفس الفحص بوضع ذراعيك على الوركين و مرفوعين فوق رأسك، أفحصي الحلمتين و تأكدي من عدم وجود أية إفرازات.

٢- أثناء الاستلقاء؛

إستلقي على ظهرك مع وضع يدك اليسرى خلف رأسك ثم ضعي وسادة تحت كتفك الأيسر و إستخدمي يدك اليمني لتحصس أية أورام في ثديك الأيسر، وصولاً إلى الإبط و إستخدمي نفس الإختبار على ثديك الأيمن، أجعلي حركة يديك منتظمة.

٣- أثناء الاستحمام؛

كرري فحص كلا الثديين و أنت واقفه و أحد ذراعيك خلف رأسك أثناء الإستحمام فالجلد المبلل برغوة الصابون يمكن أن يسهل تحسس بعض التغيرات بالثديين.

عوامل الخطر من الإصابة بسرطان الثدي؛

حتى اليوم لا يوجد لدى العلماء ما يفيد بمعرفة سبب الإصابة بسرطان الثدي، لكن هناك عوامل إحصائية ملموسة بأنه يوجد بعض الظواهر التي قد تسبب حدوث المرض.

أولاً/ عوامل خطر لا يمكن تغييرها أو تقاديتها؛

- ١- يعتبر سرطان الثدي أكثر شيوعاً بين النساء أكثر من الرجال.
- ٢- كلما تقدمت المرأة بالعمر، إزدادت فرص الإصابة بسرطان الثدي.

٣- تزداد فرص الإصابة لدى السيدات اللاتي لديهن أقارب من الدرجة الأولى مصابين به.

٤- يزداد احتمال إنتقال سرطان الثدي لدى المرأة المصابة به في أحد ثدييها للثدي الأخر.

٥- كلما كان ثدي المرأة أكثر كثافة، إزدادت فرص الإصابة بسرطان الثدي.

٦- تزداد فرص الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللواتي لديهن بعض الأورام الحميدة بثديهن.

٧- تزداد فرص الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللواتي لديهن سرطان موضعي بالغدد اللبنية.

٨- تزداد فرص الإصابة بسرطان الثدي عند النساء اللواتي بدأت الدورة الشهرية عندهن في سن مبكرة (في سن قبل ١٢عاماً)، أو اللواتي إنقطع الطمث لديهن بعد سن ٥٥.

٩- تزداد فرص الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللاتي خضعن لعلاج إشعاعي على منطقة الصدر.

١٠- تزداد فرص الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللاتي تناولن عقار (Diethylstilbestrol) أثناء الحمل.

ثانياً/ عوامل الخطر المتعلقة بأسلوب الحياة؛

- ١- عدم الرضاعة الطبيعية.
- ٢- إستخدام الهرمونات البديله.
- ٣- التأخر في الإنجاب أو عدمه.
- ٤- إستخدام حبوب منع الحمل.
- ٥- زيادة الوزن و السمنة.
- ٦- عدم الإهتمام بممارسة نشاط بدني معتدل.
- ٧- الدهون الموجودة في الطعام.
- ٨- تعاطي الكحول.

أعراض سرطان الثدي؛

- ظهور كتل أو كتلة لحمية.
- حدوث إنتفاخ أو تورم في كل الثدي أو جزء منه.
- حدوث تهيج بالبشرة.
- حدوث ألم بالثدي أو الحلمات.

• إنكماش و إرتداد الحلمات للداخل.

• حدوث إحمرار أو جفاف او سماكة في الحلمة أو بشرة الثدي.

• خروج إفرازات من الثدي.

• حدوث إنتفاخ في العقد الليمفاوية في منطقة الإبط أسفل الذراع أو حول عظمتي الترقوة.

• يصبح جلد الثدي كجلد البرتقالة.

علاج سرطان الثدي؛

- الجراحة
- العلاج الاشعاعي
- العلاج الكيماوي
- العلاج الهرموني
- العلاج الموجه
- العلاج الموجه للعظام

نموذج مثالي لمريضة سرطان الثدي؛

دكتورة سامية العمودي، امرأة حاربت المرض و إنتصرت عليه، و ألفت كتاب عنوانه «مذكرات امرأة سعودية» هدية أمل لكل مريضة بسرطان الثدي .. إلا إنها بعد فترة أكتشفت إنتقال المرض إلى الثدي الأخر، ولكن مازال لديها أمل.

**للتواصل مع حملة (كان) أو للتطوع في الحملة**

٠٠٩٦٥٢٥٥١٩٣٠٦ - ٠٠٩٦٥٢٥٥١٨٣٠

بادر بالتطوع مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)

الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان
Cancer Aware Nation

استمارة التطوع

الاسم:

الجنسية :

تاريخ الميلاد :

المهنة :

رقم الهاتف :

البريد الإلكتروني :

❖ الرجاء احضار الاستمارة الى مقر حملة (كان) : المسيلة قطعة ١ - شارع ٢٥ - فيلا ٦

Be Active

activline

SUPERFORM

Made In Germany



activline Iron
Vitamin C+Vitamin B12
Iron 50mg VC 60mg VB12 50µg



activline Calcium + Vitamin D3
Calcium 1000mg VD3 15µg



activline Folic Acid
400µg CHCE ONLY

activline
SUPERFORM



PENCIL E ZIGN
بنيامين دةالهيون للتصميم المعماري
FOR ARCHITECTURAL DESIGN



pencildezn.com

Tel: +965 22419882

@pencildezn_kuwait



FUTURO™ Compression Hosiery help reduce swelling and relieve tired, achy legs to keep you moving all day. Supported by 3M, a company with over 50 years of healthcare experience, they provide greater compression at the ankle that gradually decreases up the leg to improve circulation and keep you one step ahead.

Available colors: Black, Beige
Available sizes: Small, Medium and Large
Type: Knee-high, Pantyhose

Connect with us on
/FuturoMiddleEast www.futuro.ae

3M Science.
Applied to Life.™

معنا... ستحصلين على التغيير الذي تحلمين به



د. محمد جمال الدين اللبان
إستشاري جراحات التجميل والإصلاح
عضو في الكلية الملكية للجراحين - إنجلترا
عضو جمعية جراحين التجميل البريطانية

خدمات قسم التجميل:

- تجميل الوجه، الجراحي
- والغير جراحي
- الفيلر / البوتكس
- نقل وحقن الخلايا الجذعية
- شفط وحقن الدهون
- نحت الجسم
- شد البطن، شد الفخذ، شد الأذرع
- حقن البوتكس لعلاج التعرق
- إزالة الشامات والحسنات والأورام الجلدية بالجراحة وبدون جراحة
- تجميل الأذن البارزة (الأذن الخفافية)
- علاج تضخم الثدي عند الرجال
- بناء الثدي بعد عمليات إستئصال الثدي أو في العيوب الخلقية

للاستفسار أو الحجز يرجى الاتصال على:
25363000 داخلي: 559

Hadi Clinic
مستشفى هادي
Hadi Clinic

f Hadiclinic | Hadiclinickw | Hadiclinickw | Hadiclinickw



e.mail: info@hadiclinic.com.kw - www.hadiclinic.com.kw

Breast cancer:
It is an abnormal growth of the lining cells of the milk ducts or lobes of the breast or the rest of the breast tissue. This abnormal growth leads to the appearance of cancer cells that can spread through the lymphatic system in the chest to the other organs of the body and through the lymphic vessels or blood vessels.

Types of cancer:

1. Invasive Breast Cancer):
It occurs when abnormal cells spread from inside the channels and lobes and go out into the surrounding tissue, allowing the opportunity for the spread of cancer to the lymphic nodes and other organs of the body such as the liver and lungs and the bones.

2. Non-invasive Breast Cancer:
It occurs when abnormal cells spread into the milk lobes or ducts without spreading to the surrounding tissue or beyond.

Investigation and early testing:

- We advise the women at the age of 40 years and above to undergo the mammogram screening and clinical breast examinations as well as (CBE) every year.
- Those women who are in their twenties and thirties are advised to undergo the clinical breast examinations, as well as (CBE) besides the breast self-examination, and we prefer that she must have these periodic tests every three years.
- Women who have increased rates of breast cancer risk are advised to have an MRI performed testing on the breast, as well as a mammogram every year.

Breast self-examination
This examination can increase the cure rate of breast cancer by the rate of 80 to 85%.

The timing of breast examination:
After the end of the menstrual period directly, and in the case of irregular

menstrual period or interruptions, choose a specific day of the month and do self-check of your breasts in the same day of each month.

Methods of breast self-examination:

1. In front of the mirror:
Look for any changes in the skin color or shape of the breasts or nipples, repeat the same test put your arms on your hips and raise them over your head, check your nipples and make sure that there are no secretions.

2. While you are lying down:
Lie on your back with your left hand behind your head, then put a pillow under your left shoulder and use your right hand to feel any tumors in the left breast, right down to the armpit and use the same test on your right breast, and keep the movement of your hands regularly.

3. While Showering:
Repeat the examination of both breasts while you are standing up and one of your arms is behind your head while showering, because the wet skin with the foam of the soap can facilitate the sense of some changes in the breasts.

The risk factors of breast cancer:
Even today, scientists do not have the indication to know the cause of the occurrence of breast cancer, but there are statistically significant factors that there are some phenomena that may cause the occurrence of the disease.

- First: Risk factors that can not be changed or avoided:**
- 1- Breast cancer is more common among women than men.
 - 2- The more advanced age women, the greater the chances of developing breast cancer.
 - 3- The chances of infection increase in women who have first-degree relatives with breast cancer.
 - 4- More likely to transfer breast cancer in

- infected women in one of her breasts to the other breast.
- 5- Whenever a woman's breasts is more dense, the greater the chance of getting breast cancer.
- 6- The chances of developing breast cancer increase among those women with certain benign tumors in their breasts.
- 7- The chances of developing breast cancer increase among those women with localized cancer of the mammary glands.
- 8- The chances of breast cancer occurrence increase in those women with menstrual period that began at an early age (at the age of before 12 years), or those whose menopausal period stopped after the age of 55.
- 9- The chances of breast cancer occurrence increase in those women who have undergone radiation therapy to the chest area.
- 10- The chances of breast cancer occurrence increases in those women who took the drug (Diethylstilbestrol) during pregnancy.

Second: risk factors related to lifestyle:

- 1- Non-breastfeeding.
- 2- The use of alternative hormones.
- 3- The delay in childbearing or not.
- 4- The use of the contraception.
- 5- Overweight and obesity.
- 6- Lack of interest in the exercise of moderate physical activity.
- 7- Fats found in food.
- 8- Drinking of Alcohol.

Symptoms of breast cancer:

- The emergence of conglomerate or mass of meat.
- Occurrence of swelling or inflation in each breast or part of it.
- Occurrence of skin irritation.
- A pain in the breast or nipples.
- Contraction and rebound of the nipples inwards.

- Redness, dryness, or thickening of the nipple or breast skin.
- Exit discharge from the breast.
- Occurrence of swelling in the lymphic nodes in the armpit area of the bottom of the arm or around the collarbone bones.
- The skin of the breast becomes like that of the orange.

Breast cancer treatment:

- Surgery
- Radiotherapy
- Chemotherapy
- Hormone Therapy
- Directed therapy
- Oriented bone treatment

An ideal model for a patient of breast cancer:

Dr. Samia Al-Amoudi, a woman who fought the disease and she is victorious against it, and she wrote a book entitled "Memoirs of a Saudi woman" as a gift of hope for all breast cancer patients. However, after some time she discovered that the disease shifted to the other breast, but still she has hope.



To be in contact with the (CAN) campaign in order to volunteer in the campaign, please call:

0096525519306 - 009652551830

Take the initiative for volunteering with the national campaign to raise awareness of cancer disease (CAN).



Volunteer Form

Name:

Nationality:

Date of Birth:

Occupation:

Phone number:.....

email:

**Please bring the form to the headquarters of CAN campaign headquarters:
Al-Maseela, Block 1, Street 25, Villa 6**



You deserve our attention ...

CAN's Tips in the Mother's Day



In an effort to raise the awareness and reduce cancer, **CAN** campaign has emerged as a pioneering activity in this field, which is working on a systematic strategy aimed at combating the cancer disease, by raising awareness, an early detection and moral support, in a communal partnership and a professional work team directed to all segments of society, in order to reduce the burden of cancer diseases.

CAN has organized a huge awareness campaign for cervical cancer and breast cancer that focused on the encouragement of voluntary work through questionnaires to be distributed at festivals and conferences, as well as advertising in newspapers. We will focus in this presentation on the definition and awareness conducted by the campaign as well as working for avoiding these cancerous diseases.

The early detection of cancer is part of the contributions of **CAN** awareness campaign about this disease and encouraging women to undergo this examination.



Benign Tumour

It is a tumor that does not invade the surrounding tissues thereto, and it does not spread away. Therefore, it does not pose a threat to life. Also, benign tumors can be descendants, cysts ... etc.

Malignant tumor

Malignant tumors or cancers can invade the nearby tissues and organs, and thus they can spread away from their positions to involve other distant organs of the body. Accordingly, if these tumors are not detected and treated earlier, they can pose a threat to life.

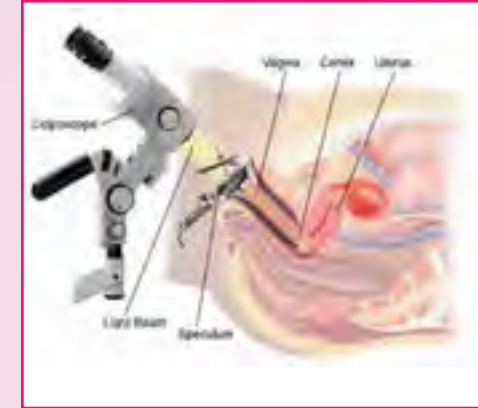
First: Cervical Cancer

The reproductive system of a woman consists of the uterus, the fallopian tubes, the ovaries, the vulva and the vagina, and the cervix is the narrow lower part of the uterus.

The natural cells of the cervix grow and be divided in order to form new cells according to the body's need thereto; and when the normal cells become aging or be exposed damage, they die, and the new cells will replace them.

Cervical Cancer

The natural cells of the cervix grow and be divided in order to form new cells according to the body's need thereto; and when the normal cells become aging or be exposed damage, they die, and the new cells will replace them. However, sometimes this process will not be going well, and thus we will find that new cells have been formed without the body's need for them. As for the old and worn out cells, they do not die as supposed to be. Rather, the accumulation of these excess cells will lead to the formation of a mass of tissue called a growth or tumor. Also, the cervical tumors can be benign or malignant.



Cervical cancer in Kuwait

This disease is not common in Kuwait, like some other cancers, but it is happening and it comes at the bottom of the list of the top ten cancers among the Kuwaiti women. Further, the cervical cancer is a preventable and curable disease if it is discovered and treated early.

The causes of cervical cancer

- Viruses: (Human Papilloma virus "HPV", Herpes Simplex "HS" and HIV)
- Age at the first intercourse
- Multiple sexual partners
- Age at the first pregnancy
- High number of birth
- Social and economic factors
- Smoking
- Race

Prevention of Cervical Cancer

1- Exploration of cervical cancer

There are certain tests that can help in prevention, namely:

- "BAB" test or "BAB" imprint. This test detects the cellular changes that precede the malignant transformation if not treated well.
- Human Papilloma Virus "HPV" test which reveals the presence of the virus that causes malignant transformation.

The systematic investigation is the best way to detect diseased cervical cells in the early stages and thus they can easily be treated, and this can be done by the primary health care doctor.

- Should begin with "BAB" testing after 21 years of the age of a married lady.
- Women between 25-49 years of age are advised to do the investigation every 3 years.
- Women between 50-64 years of age are advised to do investigation every 5 years.

2- Safe sexual relationship

- The majority of cases of the cervical cancer are associated with the infection of some factions of the human papilloma virus HPV, and this virus can spread through the sexual relations without protection.
- The infection risks of the human papilloma virus HPV increase whenever the start of the exercise of the sexual relationship begins at an early age, and also the greater the number of sexual partners of these relations.

3- Vaccination against cervical cancer

- The vaccination against the human papilloma virus HPV can protect against two of the viruses which is responsible for most of the cases of cervical cancer.
- There is a number of the anti-virus vaccines for the prevention of these papillary viral species that cause most cases of cervical cancers, as well as for the vagina and the vulva.

4- Other means for the prevention of cervical cancer

Smoking: where it is difficult with smoking to get rid of the HPV virus from the body infection.

Symptoms of cervical cancer

- Unusual vaginal bleeding, happening

between menstrual periods.

- Vaginal bleeding after intercourse.
- Extension of the menstrual period which is more prolific than ever.

- Vaginal bleeding after a period of menopause.
- An increase in the vaginal discharges
- Pelvic pain.
- Pain during the intercourse.

Treatment of cervical cancer

- Surgery
- Radiotherapy
- Chemotherapy

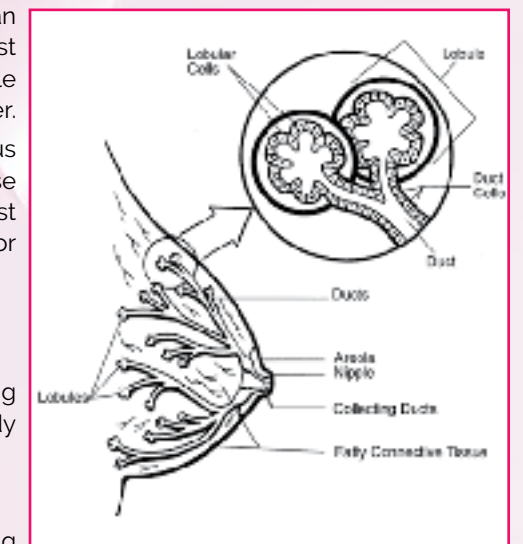
Second: Breast Cancer

It consists of three main parts:

Glands responsible for the production of breast milk (lobes)

Milk channels for conveying the milk from those glands to the breast nipples

Connective and sebaceous tissue surrounding milk channels and glands and blood vessels, as well as lymphatic vessels and fills in what is between them.



Xylosweet: Natural Xylitol Sugar

زايلوسويت، سكر الزايليتول الطبيعي



- سكر طبيعي للحفاظ على الوزن المثالي
- آمن وينصح به لمرضى السكر
- غير معدّل وراثياً ويستخدم في الأكل والطبخ



Beano + Dairy Defence

حبوب بينو لمنع الغازات

- تعمل بشكل طبيعي للمساعدة في منع الغازات
- تحتوي على نوعين من الإنزيمات الطبيعية
- تمنع الغازات المسببة للبقول والخضروات ومنتجات الألبان

Spry Xylitol toothpaste

معاجين الأسنان بالزايليتول

- يحتوي على الزايليتول وهي مادة طبيعية لها فوائد عديدة لصحة اللثة والأسنان
- يوجد نوعين من المعاجين بالزايليتول مع الفلورايد ومعاجين بدون الفلورايد وللأطفال
- ينصح بتفريش الأسنان مرتين يومياً



Orabrush: Tongue Brush

فرشاة اللسان، أورابراش

- 90% من الرائحة الكريهة سببها اللسان
- فرشاة فائقة النعومة تحتوي على شعيرات لإزالة البكتيريا
- ينصح باستخدامه مع رغوة اللسان

برايا
Barayah



@BarayahMedical

6766 4772

2202 3111

2202 3131

WWW.BARAYAH.COM الوكيل الحصري : شركة برايا العالمية الطبية



Breast Cancer & Uterine



Some are forced to put the lenses for medical reasons, others for aesthetic reasons rather than putting eyeglasses that many persons do not prefer their appearance. Because contact lenses are used in the most sensitive areas, i.e. the eyes, we must identify the ways of how to take care of them in order to protect our eyes from the harmful microbes, which cause the eye many problems such as corneal ulcers, and eye infections.

Tips to take care of contact lenses:

- Before using contact lenses, you should wash your hands thoroughly with such a soap which is free from oils and perfumes so that the fragrance or oil shall not be inserted in the lenses at the time of being used, which may cause irritation of the eyes.
- Try as much as possible to maintain the cleanliness of your nails.
- Make sure to put contact lenses in your eyes before you put the make-up so that the lenses shall not be contaminated when

placed. Also, take the lenses out of your eyes before removing the makeup.

- To maintain the cleanliness of the contact lenses, choose a good sterile solution, and make sure to change it every 48 hours in the event of the non-use of the lenses.
- Avoid entirely the cleaning of the contact lenses with tap water or even mineral water because it may contain salts or microorganisms, which may greatly harm the eye.
- Clean the contact lenses by changing the sterilized solution at the time of each use so as to maintain the safety of your eyes.
- Make sure that you always, before showering, have removed your contact lenses.
- Doctors always advise you to avoid wearing your contact lenses throughout the day, because their continuous use will cause the eye to be vulnerable to many diseases.



Dr. Kareem Elgarhy
 Specialist of
 Dermatology
 & Andrology



Questions and Answers about Skin Care

There are many devices and treatments for skin tightening, what's new in this regard?

The devices for tightening the skin depends on stimulating collagen and among the most recent devices is (Ultraformer) which is a device that works via ultrasonic sound and heats the skin to produce collagen, and it is one of the excellent devices in their work, where it uses a single session and the result lasts a long time, and there are no negative effects after the session and the outcome of the session will be manifested in stages over several months.

How can you preserve a taut and normal skin as long as possible?

There are certain things that must be observed and there must be a commitment to implement them, the most important of which is that the skin needs light protection on an ongoing basis through the use of creams for protection from the sun on a daily basis and the use of antioxidants, either through pills or natural materials such as eating vegetables, fruits, green apples, yellow peppers, pomegranates and the use of creams containing «hailorenak acid and collagen».

What causes dark circles under the eye and how they can be treated?

Dark circles is something that results out of several factors such as severe fatigue and lack of sleep and insomnia, as well as the

level of hemoglobin in the blood (anemia). The dark circles appear and can be treated with injections Mesotherapy under the eye or using Carboxi device that injects CO₂ gas and the improvement of blood circulation under the eyes and the treatment of dark circles.

What are the causes of hair loss and what are the methods of treatment?

A human being loses daily from fifty to one hundred hairs as a result of hair life cycle and increases hair loss than normal as a result of anemia and iron deficiency. Also, nervous tension causes hair loss and also there is genetic hair loss which may affect men and women and is caused by genetic factors. Hair loss treatment can be made via mesotherapy sessions that nourish hair follicles. Also, you can inject the plasma which nourishes the hair and reduces hair dropping; and you should get the appropriate treatment earlier so that the patient can avoid undergoing more expensive procedures thereafter like hair plantation.

What are the uses of platelet-rich plasma in the field of beauty and how are they prepared?

With the passage of age the skin loses its vitality and this will lead to the appearance of wrinkles and declining production of collagen which is responsible for the freshness of the skin and exposure to

ultraviolet rays leads to the appearance of pigmentation marks in the skin. Here emerges the importance of using plasma treatment that works on the skin stimulation for the production of collagen. It is also used in reducing the hair loss in both genders and treatment of dark circles and treatment of facial scars and skin pores and pinking the lips and supply and treatment of freckles and pigmentation of the skin.

Plasma is prepared by withdrawing a blood sample in specialized tubes which are then placed in a centrifugal device to separate the platelets from the white blood cells and red blood cells and then the platelets will be injected.

How do I get rid of expressive wrinkles in the face?

Front expressive wrinkles occur as a result of a person's emotions and can be treated easily by using Botox, which is placed in a thoughtful manner and the number of units will be calculated because this area is very sensitive. As for the lower part of the face, Botox is used in the jaw muscle, and next to the nose and above the lips where it works to facelifting and beautifying it.

Are there any other uses for Botox injection in the beauty industry?

Botox is used in the treatment of excessive under-arm sweating, in the hands and feet and it is also used in tightening the neck, which is called the "Nefertiti" Technology.





The primer is a prepared composition in the form of a liquid or cream which is distributed in the entire face after placing the moistening cream and before applying the foundation cream and the make-up.

Some amazing facts about the use of the primer:

- It works to regulate the secretion of oils
The use of the primer before the foundation cream helps to regulate the secretion of natural oils within the skin cells, which helps to firming up the make-up for a longer period of time without flowing or being vulnerable to the factors of moisture or heat.
- It gives you a more smoother skin
The primer will help you to fill in the fine lines and the cracks of the skin that may cause the instability of the make-up so as to give you a soft and smooth skin.
- It helps to moisturize the skin
The primer do not only helps to moisturize the skin, but also helps to repair the damage, because the types of primer contain the silicon, which works to moisturize the skin internally through

the the narrowing of the pores.

- The primer is useful in the cases of acne
Here, the primer works as an effective insulator between the skin and the make-up, which helps to treat the acne and skin protection against skin infections.
- The primer is for giving bright shades to eyelids
There are types of primer for the eye which exercise the same function as the primer for the skin, where it helps in the stability of the shadows of the eyelids for a longer period, while maintaining a clear and bright color.
- For a more youthful complexion
The primer helps to soften the skin and to hide the traces of fine lines, and thus it gives you a younger skin, as well as helping to hide skin imperfections caused by various infections and irritation as a result of the narrow pores.
- The primer reduces the amount of make-up that you use
With the use of the primer, you will need to lower amounts of the foundation cream to cover your entire skin, and so with the polish and the shades of eyelids as well.



The skin is exposed to many problems and we must pay special attention to care for the health and the integrity of the skin. We can do so through a simple home remedies, based on natural ingredients which are easy to prepare and use and they also give great results, including:

1. Avocado Moisture Mask:

Use the remnants of avocado instead of throwing them to make a face mask to help moisturizing the dry skin.

2. Banana and honey mask:

Begin your day with this distinctive mask of honey and mashed banana to make the skin soft and radiant.

3. Lavender mask to soothe the skin:

It calms the skin and has a distinct smell, it also gives a view of shiny evening.



4. Beauty mask from dried flowers:

It consists of a mixture of foodstuff such as almonds and oats as well as the extract of dried flowers so as to give a wonderful view of the face.

5. Moisturizing mask of orange segments:

This mask gives a natural glow to the skin, and it also works for moistening the same.

6. Pineapple and papaya mask:

It eliminates the dead skin cells and reduces the appearance of wrinkles.

7. Cocoa Masks:

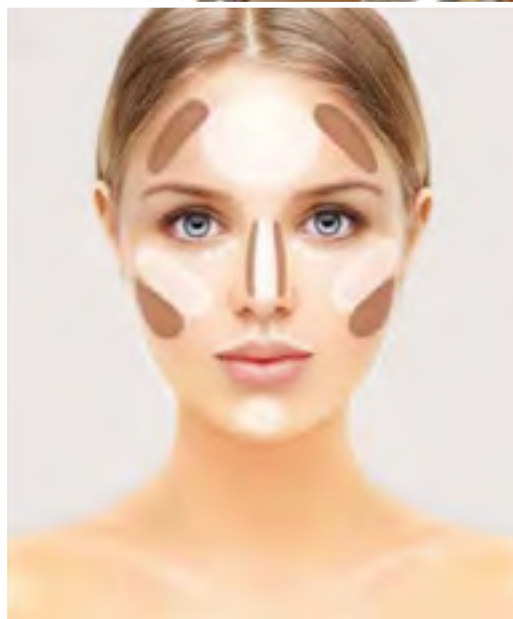
This mask contains six components: cocoa, butter, lemon juice, banana, yogurt and honey, and it has a wonderful effect on the skin.

8. Pumpkin Mask:

It is rich in vitamins and antioxidants and other nutrients which are good for the skin.

9. Cinnamon, honey and nutmeg:

These are natural ingredients, anti-inflammatory and works to soothe and moisturize the skin.



The Contour

It is an artistic technology to sculpt the face and which can be used as a substitute for cosmetic surgery, through which the protruding flaws or defects in the face can be corrected, and not to be highlighted as well as displaying the beautiful aspects of the face so as to look brighter.

The Contour saves a lot of suffering, money and effort. Also, it will make you – dear lady – to get rid of visiting cosmetic surgery clinics and make flaws correction operations, such as the bulging or curving nose, or the remarkable protruding of the cheeks, or the emergence of a double chin.

How to put a contour on the face:



The use of two colors of a foundation cream:

The first: is suitable for your skin color in order to highlight it and to display your beauty.

The other: is in a darker color grade, where it will help you in shading other features, and hiding the flaws in a soft and natural manner.

- The foundation cream or the light color highlighter shall be applied to the skin by drawing lines on the areas to be highlighted, such as the middle of the forehead, the nose, the chin, above both bones of the mouth, in addition to drawing lines in the form of a triangle under the eyes.
- As for the dark color foundation, it shall be placed at the curve of the forehead, and at the tip of the nose and its both sides down until the inner corner of the eye, in addition to also putting it at the neck and under the cheek bones, because it would help in you slimming your face and highlighting its beauty.
- Thereafter, use a sponge to mix the foundation until you get a perfect skin without impurities.
- Thereafter put the powder and make-up, which suits you.

Permanent Eyelashes

Permanent eyelashes are being planted in cosmetics clinics by specialist beauty doctors through planting bristles of eyelashes in the eyelid.

The benefits of installing permanent eyelashes:

Artificial eyelashes help to highlight the beauty of your eyes and increase their size, as well as that they sometimes help you to get rid of the use of mascara and eyeliner because it works to intensify your lashes and lift them.

Damages of the installation of the permanent eyelashes:

Besides the benefits which the permanent eyelashes award to you in order to sweeten your appearance, but they cause a number of problems, where the the installation of the permanent eyelashes will lead to the falling of the natural eyelashes and stop them from growing, as well as the problems which they can cause in the eyelid and the eye.

Maintain a permanent eyelashes:

Always, wash your installed eyelashes properly and clean them from the effects of make-up, and never use the eyelashes piston so as not to cause them fall down.





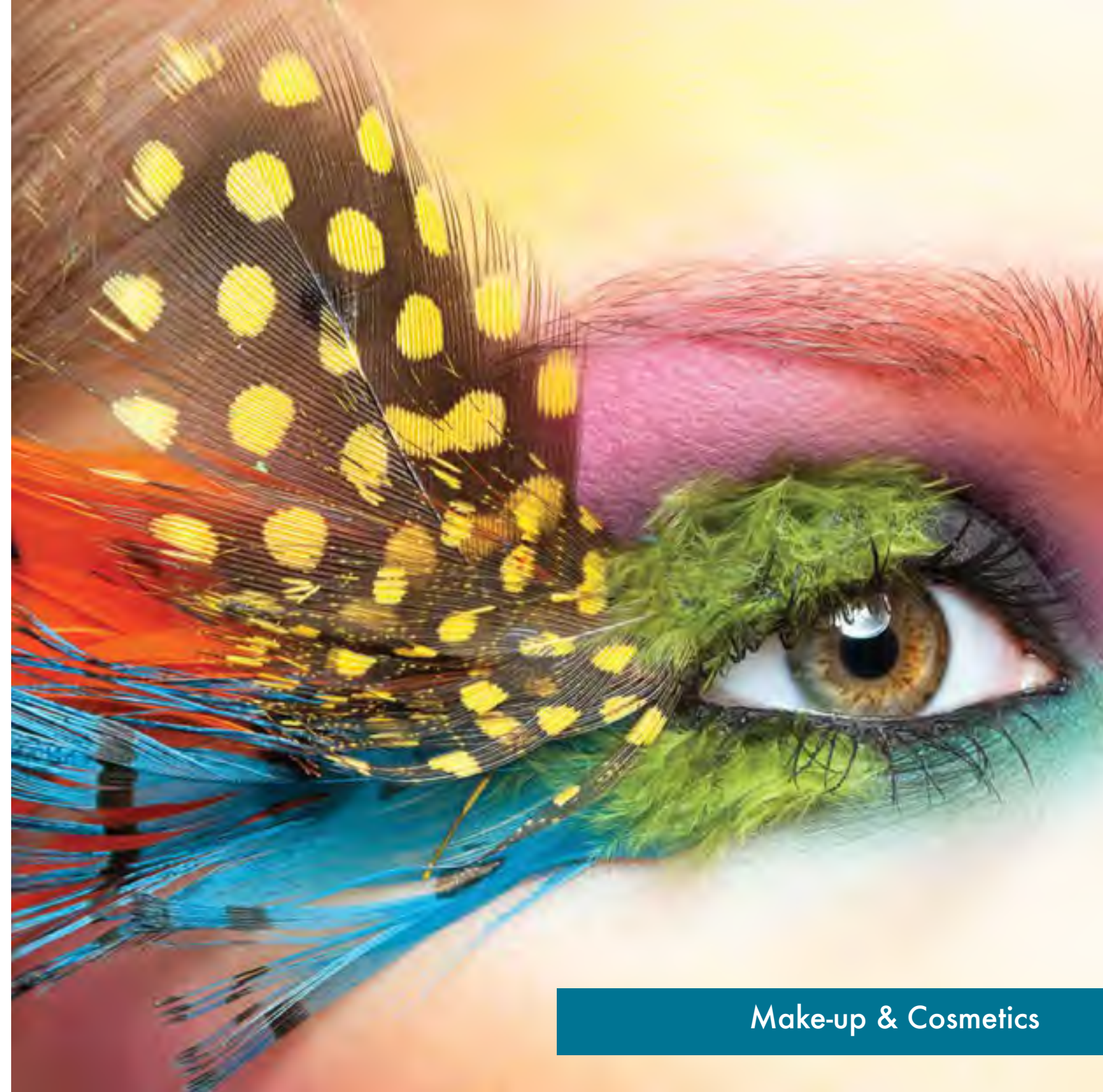
Lina's & Dina's
Nutrition Consultants

حياً
للأمومة



برنامج الحوامل

3 وجبات رئيسية و 3 سناك يومياً
2 جلسات إستشارية شهرياً



Food allergies:

Food allergies is a negative reaction from the body's immune system to a substance in the food which is not a harmless substance.

Of the common foods that cause allergies, such as:

- ❖ Milk and its derivatives
- ❖ Sudanese nuts
- ❖ Eggs
- ❖ Fish
- ❖ Wheat

Symptoms of food allergies:

Skin: severe itching, rashes, swelling of the face, lips and around the eye.

Nose: itching and nasal congestion

Lungs: shortness of breath and cough.

Digestive system: abdominal pain, vomiting and diarrhea

Eye: itching and redness

Nervous system: dizziness, headache, lack of activity

Bases of Child Feeding (2-6 years)

Nutrients + balanced amounts + physiological needs = a healthy balanced diet

Wrong nutrient habits

- ❖ Negligence and lack of diversification in the breakfast meal
- ❖ Eating poor nutritional value of foods in between meals.
- ❖ Not eating red meat, vegetables and fruit, and this leads to (anemia).
- ❖ Not drinking milk and substituting it with soft drinks, leading to (osteoporosis).
- ❖ Eating too much junk food.
- ❖ Eat while watching TV.
- ❖ Drinking large amounts of coffee, tea and energy drinks.

The child's needs of food



The child's body needs nutrients balanced quantities with the physiological needs of the body, & including:

First: bread and cereals group

- ❖ Which supplies the body with energy because they contain carbohydrates.
- ❖ The number of servings recommended by is 6 rations. Each single ration shall be equivalent to any of the following:
 - 1 piece of toast
 - 1/4 bread
 - 1 cup of macron or rice
 - 4 pills Petit Port Biscuit (flour mills).

Second: vegetables

- ❖ To protect the body from disease because they contain vitamins, minerals and fiber.
- ❖ The child needs three servings from this group. Each share is equivalent to any of the following:
 - 1/2 cup of fresh or stewed vegetables
 - 1 Cup of leafy vegetables.

Third: fruit

- ❖ To protect the body from disease because they contain vitamins, minerals and fiber.
- ❖ A child needs two servings of fruit. Each share is equivalent to any of the following:
 - 1 Medium - sized piece
 - 1/2 Cup juice
 - 1/2 Cup fruit salad
 - 1/4 Cup of dried fruit.

Fourth: meat and legumes

- ❖ This is the group of growth and body tissues building.
- ❖ A child needs two servings from this group. Each share is equivalent to any of the following:
 - 60 g of meat 2/1 cup of legumes such as lentils and beans
 - 1 egg
 - 30 Grams of un-roasted nuts

With us, your dream family becomes a reality

Positive Solutions to Conception & Infertility Struggles

When a doctor genuinely loves their profession, it reflects onto their work and translates to their patients. This is the doctor that patients love to visit and other doctors enjoy working with. And this is the doctor that uniquely excels in their field. These are the things that set **Dr. Fawzia Al-Qattan, Consultant Obstetrics, Gynecology and Infertility and specialist in IVF, apart from rest.** "Pretty Mom" magazine recently had the opportunity to speak with Dr. Fawzia to learn about fertility struggles and the solutions available for those who need a little help completing their families.

Dr. AlQattan first explained to us when couples should seek help in their journey to start a family. For couples under 35 years of age, it typically takes 6-12 months to conceive naturally. If, after 1 year of trying the couple has not conceived, they should contact their doctor for help. When the woman is older than 35 years of age, the couple should refer to their doctor after 6 months of trying to conceive. The most important thing, according to Dr. AlQattan, is not to delay speaking with your doctor longer than the aforementioned timelines. Sometimes, there is a slight issue which needs minimal attention. Other times, there are more complicated issues. Your doctor can help in either situation.

There are several issues which can prevent a couple from conceiving, explains Dr. AlQattan. She highlights the most common issues and solutions that she sees in her patients:

First: Fertility Check-Up

The process begins with collecting the history of the couple, followed a series of fertility

tests for both the man and woman. During this work-up, the challenges to conception will be identified.

Primary Infertility: is when the couple is having trouble conceiving their first child.

Secondary Infertility: is when the couple has had children in the past, but now have trouble conceiving subsequent children. This is far more common than people realize.

After identifying the cause of infertility, a treatment plan is developed. This plan may include:

- ❖ Activate the ovaries
- ❖ Artificial insemination
- ❖ IVF
- ❖ Microscopic injection

Second: IVF

In-vitro fertilization is an option for:

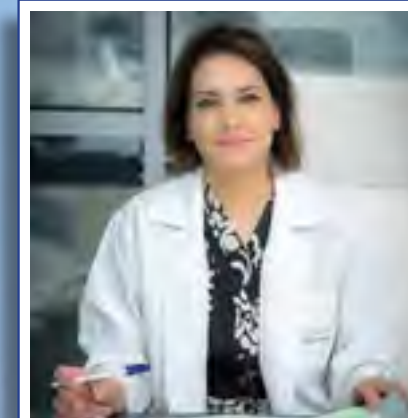
- ❖ Women who are unable to conceive naturally due to one or several reasons.
- ❖ Women who are able to get pregnant, but have a history of genetic diseases that may be transferred to the baby. Through IVF, a healthy embryo will be selected and checked to ensure that it is free from genetic health issues.

Third: Determining an Embryos Gender

Gender selection through IVF is available, but only in certain circumstances. For example, in a family of four girls, a boy embryo may be selected for the mother. In another case, a mother of five boys can elect to transfer a girl embryo.

Fourth: Periodic Examination

Family planning is more than just checking in with your doctor once you decide to start a family. All women should visit their doctor



Dr. Fawzia Al-Qattan

Consultant Obstetrics, Gynecology & Infertility
 IVF Specialist at Al Hayat Medical Center

for annual check-ups to ensure that they are free of any health concerns. The annual gynecological visit includes:

- ❖ Cervix check
- ❖ Pap smear
- ❖ Sonar periodic checking of the ovaries and uterus
- ❖ Breast screening, or mammograms, for women over 45

Fifth: Urinary Incontinence

A very common issue that arises with many patients is urinary incontinence, or the inability to fully control their bladder. Although this may be an embarrassing issue for many, it is very common—especially after childbirth—and is something that you should be completely and totally comfortable discussing with your doctor. New technologies, including a non-painful laser treatment, are available to quickly and effectively tighten the area of concern, relieving women of their symptoms. Finally, **Dr. AlQattan** explains that any and all resources for infertility treatments that were previously only found outside of Kuwait are now available here. Her medical center, AlHayat Medical Center, provides any and all services for gynecological and obstetric health, as well as infertility treatments that may not be offered abroad. Dr. AlQattan distinguishes herself with IVF success rates much higher than the international average, a true passion for her career, and a respect and determination to do her best for her patients.



Keeping the mother's milk

1- Child of full growth (full load):

- ❖ Preserve the milk at the room temperature for 8-10 hours (the coldest place in the room).
- ❖ Preserve the milk in the refrigerator (in the coldest place) for 72 hours.
- ❖ Preserve the milk in the freezer (with two doors) for a period of three months.

2- Premature baby (pregnancy is not complete):

- ❖ Preserve the milk at room temperature for 4 hours.
- ❖ Preserve the milk in the refrigerator for 24 hours.
- ❖ Preferably to squeeze milk for each breastfeeding, when needed.

Ways to save the mother's milk and keep it fresh

- ❖ Collect the milk for every feeding in a bottle or cup, depending on the size of feeding for the baby, shut carefully to be numbered and recorded thereon the date and time of the assembly, and when to use, use first the oldest then later.
- ❖ Remember when milk is kept in the freezer, do not fill in the cup and leave the place to dilate milk.
- ❖ When you use, leave the milk at room temperature, so as to be warmed before use and it can be warmed in a hot water bath, but do not use direct fire or microwave ovens.
- ❖ If a child leaves an amount of milk, do not re-cool it, but leave it at room temperature, so as to give it to the child in the next meal (breast milk cannot be re-cooled after being heated or used).

Methods of child breastfeeding

First: Move the milk to the hospital or anywhere else:

If your child is at the hospital, you can take the milk to him by putting the bottle of milk in the ice bag or a cool lupine, and use the cup or dropper or the spoon to breast-feed the baby and do not use a popsicle or industrial nipples.

Second: feeding with the cup

- ❖ Hold your baby so that it is sitting in your lap in an upright position or semi vertical.
- ❖ Closeness bring the small cup of milk to his lips and slope the cup in such a way allowing the delivery of milk to the lips, so that the cup is based gently on the lower lip and its edges touching the outer part of the upper lip.
- ❖ Do not pour the milk into the mouth of the newborn and just be contented by bringing the cup close to his lips and leave him takes its contents by himself.
- ❖ When a child takes enough milk, he will close his mouth refusing to take more.

It is useful to know that:

- ❖ A child with low weight at birth takes the milk into his mouth by his tongue.
- ❖ As for the baby who completes the full pregnancy period or the older baby he will suck the milk.
- ❖ Estimate the quantity of milk the baby breastfeeds over 24 hours and not only at each feeding.
- ❖ Choose a cup of a suitable size for a baby and has a lid can be closed tightly, and it shall not be used for any other purpose.



Weaning is a transitional phase in which the child is shifted from relying on fluids (milk) to solid foods.

The phase of the introduction of food supplements begins from the sixth month together with keeping breastfeeding.

Appropriate food for the child at weaning:

- ❖ Start by providing iron-fortified grains, such as rice or oat cereal, and as for wheat products, it is preferred to be delayed together with monitoring any allergy to wheat crust.

- ❖ provide him the vegetables, and then the crushed fruits, because the submission of the fruit before the vegetables may lead to the rejection by the child for vegetables because he is accustomed to the sweet taste.
- ❖ You can first provide diluted fruit juice

from the sixth month in half a plastic cup.

- ❖ Finally, we introduce chicken, meat and egg yolks, and as for fish and egg whites it is preferred to be postponed after the first year.

Avoid to give the following foods to your child:

- ❖ Do not give your child nuts and spices in his food.
- ❖ Do not give him honey before the first year because it contains bacteria that can cause indigestion or poisoning.
- ❖ Do not give him cow's or goat's milk so as not to cause him allergies or disorders of digestion.
- ❖ Do not give him egg whites before the year, and be careful to be cooked well and not to give it uncooked.
- ❖ Do not give your child such drinks containing artificial sweeteners or caffeine or industrial fruit syrup.
- ❖ Beware of foods that cause choking to the child, such as: grapes, nuts and grains, cut fruits or vegetables, hard pieces of meat, popcorn or hard pieces of sweets.

Ways to provide food supplements:

- ❖ Feed the food to your baby with the spoon especially allocated for him and it should preferably be made of plastic and without a tip.
- ❖ Start by providing a small amount and one variety of food so as to observe any side symptoms on the child.
- ❖ Feed your child with a new type of food after 3 to 4 days of the first type.

❖ If you have a twin and you wish to breastfeed them together, you can mix between the positions



❖ Carry your child on your lap, and support him with the same hand on the side of the breast from which he sucks.



❖ You can carry your child under your armpit.



❖ You may find it easier to use the same hand for the breasts, at least in the time when you are learning how to breastfeed.

❖ Perhaps that means you keep your child on your lap to feed him from only one breast, and under your armpit to feed him from the second breast, so that you can hold him on the same arm and hand when he is feeding from any of the breasts.

❖ If you found a position that suits you and your child, there is nothing wrong with staying on it, but whenever your child becomes older and you have gained more experience, you may likely desire to switch to other positions of breastfeeding depending on the place where you are existing, and the thing that you're doing.

❖ Should you be infected in the breast or a blockage in the milk ducts, your doctor or the specialist in breast-feeding may advise you to carry your baby in a different position.

Problems which may be encountered by breastfeeding mothers & how to overcome them

1. Few milk giving

The main factor for the lack of milk production is the lack of sucking by the child from the breast and thus giving the child milk substitutes through the use of industrial nipples and thereby his sucking strength of the breast will be weakening and thus less milk production. Mother's lack of confidence in her ability to breastfeed her baby and her not taking such foods which are rich in vitamins and proteins as well as the mother's not eating appropriate amounts of fluids and milk. Psychological stress and anxiety in the mother.

2. Small breast size and milk production

Some mothers with small breasts think that their breasts will not generate sufficient milk and this is a misconception because breast size has nothing to do with the production of milk, because the amount of milk produced by the mother's breast depends on the number of times in which the mother breastfeeds her child and not on the size of the breast.

3. Working mothers and breastfeeding

Working or studying mothers may breastfeed their children entirely from the breast by squeezing the milk and leave it to someone else in the home to give it to the child in times of breastfeeding instead of using such a milk other than the mother's milk.

4. Contraception pills and breastfeeding

The amount of milk will be less upon the use of the combined oral contraceptive

pills, if they are used after the beginning of producing the milk. While the contraceptive pills of a single hormone (progesterone) do not reduce the milk production.

5. Smoking

The nicotine resulting from smoking contradicts with milk production, it reduces its production and harms the child.

6. Breastfeeding during pregnancy

There is no medical reason why you continue to breastfeed your baby despite the occurrence of a new pregnancy. Some mothers continue breastfeeding their babies with the occurrence of a new pregnancy, and thus they breastfeed both babies together after giving birth, where the amount of milk will be sufficient because of the increased number of times of sucking the nipple.

7. Premature birth

If you give birth prematurely (within 25-27 weeks), please be informed that your child has come out to life without being given the appropriate immunity, and thereby he has a shortage of the body stock of vitamins, salts and iron, which are supplied to the embryo during pregnancy after the twenty-seventh week. So, your child will be exposed to various diseases and infections because his tissues has not yet been completed. Therefore, God will compensate your prematurely born baby everything he missed through the mother's milk which will provide the baby with many health benefits that will make him avoid the dangers of artificial feeding.

How to overcome breastfeeding problems

If you are in doubt regarding the less amount of milk, consult the doctor and do not give the baby and doses of artificial feedings or milk substitutes, because this reduces the milk production.

The proposed treatment:

- ❖ Relax for 10 minutes before feeding, and take a cup of cold or warm or juice
- ❖ Apply warm compresses on the breast before breastfeeding.
- ❖ Stay away from such situations that cause you discomfort during breastfeeding.
- ❖ Play with your child and deeply think about your desire to generate a sufficient amount of milk, and keep it next to you all the time (cohabitation).
- ❖ Use some milk generating things which are locally known, such as fenugreek.
- ❖ Carry your baby in your hands to breastfeed him when he awakes from sleeping, and make sure that he is awake and active. Do not breastfeed him if he was crying or asleep.
- ❖ Keep your baby sucking your breast more times and use the breasts every time for long enough.
- ❖ The continuous keeping of the baby in his bed will weaken his muscles, and thereby reduces its movement, vitality and activity, and this may even lead to the breaking of his collarbone. Also, it will lead to a dislocated hip if the ligaments are weak, as well as it affects the success of breastfeeding, as the child enjoys while he feels the warm body of his mother and her temperature, and hence he fumbles her body and her nipples with his hands and thereby he can suck strongly and remains on the breast for a long enough time until he is satisfied.

Foods that help to scientifically generate milk but in controlled quantities by a dietitian so as to avoid high calories



Fenugreek



Halava

Working mothers and breastfeeding

Working mothers & students, breastfeed their children from the breast, by squeezing milk and leaving it to someone else in the house to be given to the child in times of breastfeeding, rather than the use of artificial milk.

How to squeeze milk

- ❖ Wash your hands with soap and water, before the start of the process of squeezing the milk.
- ❖ Relax a little before the squeezing process, and you can drink a glass of water or juice, and you can also use warm compresses on the breast.
- ❖ Rub the breasts, before starting the squeezing process.
- ❖ Choose a cup or a glass of a wide opening and it has a cover to collect the milk. Clean it with warm water and soap and rinse it well with boiled water without soap.
- ❖ Sit and bow slightly forward, so as to begin the squeeze until the milk flows smoothly.

- ❖ Use two fingers (the index finger and thumb), to press the dark area surrounding the nipple.
- ❖ Press two fingers in the direction of the chest (inwards) to empty the milk from the breast while avoiding excessive pressure for fear of obstruction of the milk channels.
- ❖ Keep two fingers in this position until the entire quantity of milk is squeezed.
- ❖ Move to another position around the black aura and repeat the process.
- ❖ You can breast massage during the squeezing.
- ❖ Continue to squeeze in 15-20 minutes each time.
- ❖ Squeeze the breasts 6-7 times a day if the child is not with you.
- ❖ Make sure you clean the glass which shall be dedicated only to breastfeed your baby and do not use it for any other purpose.



Prepared by:
Dr. Nawal Al-Jazzaf
 Dietitian Therapist
 Community Awareness Section
 Department of Nutrition & Feeding
 Ministry of Health - Kuwait

Pregnancy is a happy event in the life of the woman. However, she needs certain guidance and advising tips, if she adhered to them she will overcome a lot of problems, such as feelings of fatigue and nausea, especially in the first trimester of pregnancy.

Advising Tips and Guides for the nutrition of a pregnant woman

- ❖ Eat food that is rich in carbohydrates within 15-20 minutes before getting up of your bed
- ❖ Eat 6 snacks during the day.
- ❖ Eat foods which are easy to digest.
- ❖ Take a lot of fresh fruit and vegetables, because they give you a feeling of satiety, although they are of few calories.
- ❖ Reduce taking fast food which is full of

fat, because they would increase the weight without any benefit for you or your child.

The most important nutrient elements during pregnancy:

- ❖ All kinds of proteins such as meat and eggs.
- ❖ Calcium-rich foods, such as milk, low-fat cheese and dairy products.
- ❖ Fluids between meals, not with them, especially water.
- ❖ "Vitamins and minerals", after consulting your doctor.
- ❖ "Folic acid" which is available in green leafy vegetables as "spinach, parsley, watercress" - wheat bread and whole grains - beans of all kinds as "lentils, beans, chickpeas."

Foods that you should avoid:

- ❖ Fatty foods, fried foods and fatty sweets and spices.
- ❖ The liver because it contains vitamin A, which can cause pre-eclampsia.
- ❖ Foods that are likely to contain bacteria harmful during pregnancy, such as: Raw meat or semi-cooked meat like Souche, raw eggs or foods that contains it such as Cisar sauce, mayonnaise, homemade icy food or custard, soft cheeses such as feta cheese.
- ❖ Fish is very useful, but avoid the kind of fish containing high amounts of mercury stored in the fatty tissues such as shark, monkfish.

Woman's weight during pregnancy:

It is natural that the pregnancy hormones, especially estrogen, progesterone, and because of their impact on the increase of fluid retention, in addition to the weight of the placenta, the fetus and amniotic fluid, all of them result in an absolute increase in the weight of the pregnant woman.

Weight gain during pregnancy:

- ❖ Weight gain during pregnancy within certain limits is a normal and necessary thing for the growth and physical and mental development of the fetus.
- ❖ The weight of a pregnant woman may increase at a rate of 12 kg (8-16 kg), because of the weight of the fetal and the tissue associated with pregnancy weight. However, this shall not make you worry, and also does not require that you should take such meals with few calories, unless there is precedent obesity to pregnancy, or if the weight gain is great.
- ❖ We do not advise a pregnant woman to be subject to diet, but she should follow up with a nutritionist for dietary system modification or for improving her health status by food.

Woman's weight after giving birth:

- ❖ Expect that your excess weight may reduce by almost its half, because of the placenta, the fetus, the amniotic fluid, the sharp decline of hormones and the gradual demise of their impact.
- ❖ The regular practice of moderate sports daily as well as the balanced diet, are the correct way to lose the remaining weight as much as possible.
- ❖ If you are breast-feeding we do not recommend you to follow a diet system, but there certain additional calories you must consider your daily food, and you can calculate this with a nutrition

specialist. Also, you can follow a diet by consulting specialists in order to preserve your health when your baby is six months old.

- ❖ Lose your excess weight gradually (1/2 kg per week) especially if you are breast-feeding, so that does not affect the quantity of milk.
- ❖ Researches proved that breast-feeding is a way that can help you to retrieve your basic weight little by little, and restores the contraction of the uterus to its natural size.
- ❖ Practice exercises regularly such as walking fast three times a week at least.



Breast-feeding from the beginning of giving birth:

Those who are responsible for health care play an important role in starting and continuity of breastfeeding, by providing assistance and health tips. Accordingly, the mother's milk is the ideal food for a baby because:

- ❖ It is easy to digest
- ❖ Includes antioxidants, protecting the child from several diseases.
- ❖ The contents of the milk change as your baby grows, and thus your child will take the right food for each of the periods of his growth.

- ❖ Breastfeeding provides health benefits for both the child and mother.

Benefits of Breastfeeding:

- ❖ Protection against ear infections.
- ❖ Protection from pneumonia.
- ❖ Protection from diabetes.
- ❖ Protection from gastroenteritis.
- ❖ Protection of sensitive skin.
- ❖ Best growth of the brain.
- ❖ A stronger link to the mother.

Different Positions of Breastfeeding

When talking about the positions of breastfeeding, the two primary requirements are feeling comfortable and the ability of your baby to access the breast easily. When you get to the position that makes you feel comfortable during breastfeeding, you will enable your child to keep the breast in his mouth tightly and easily no matter what the situation which you choose. Make sure of your child's ability to return his head back a little during lactation.

- ❖ Lie on bed and make your body and your child's body in parallel position



- ❖ Carry your child on your lap, and support him with the same hand on the side of the breast from which he sucks.



STAY ENERGIZED
No matter how long your journey is.

FUTURO[®]
Compression Socks

USA's
largest selling
support brand
in value



FUTURO™ Compression Socks help reduce swelling and relieve tired, achy legs to keep you moving all day. Supported by 3M, a company with over 50 years of healthcare experience, they provide greater compression at the ankle that gradually decreases up the leg to improve circulation and keep you one step ahead.

Available colors: Black, Navy and Brown
Available sizes: Medium, Large and Extra-Large



Connect with us on
[/FuturoMiddleEast](#) www.futuro.ae

3M Science.
Applied to Life.™



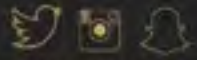
Women & Pregnancy



brite

برايت

ابتسامتك عنوان حياتك



BRITEDENTAL_KW

22923333

الشرق - برج سنابل - الدور 36



brite

برايت

ابتسامتك عنوان حياتك

أحيانا الفرحة هو مصدر ابتسامتك، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تكون ابتسامتك مصدر فرحك

The weekend represents, for many couples, a new opportunity to spend fun and entertainment time together. That is why we see them trying to look for new ideas to spend an un-forgettable weekend. We are pleased to hereby provide you some ideas in order to help you spend the weekend with your husband so as to get out of the routine.

TO REVIVE THE ROMANTIC MARITAL RELATIONSHIP ... A PRIVATE HOLIDAY WITHOUT CHILDREN

First: The renewal of the honeymoon

Avail yourself of the weekend to spend a new honeymoon, by booking a special suite for both of you in such a hotel which is similar to that one in which you had previously spent your honeymoon. This will bring back to you the good memories and thus you will be out of the daily routine and work pressures.

Second: A walk in the natural landscape

If you love nature, take the opportunity to organize a trip in a forest available for you, or you can go to countryside area and perform an exploratory journey in its parts and, of course, you will enjoy this unique experience.

Third: A journey at the sea

The husband is mostly looking for comfort, calmness and tranquility. So, if you want to spend some time with your husband during the weekend, go to a trip in the sea, where you can rent a small boat or an elegant yacht in which you can spend two distinct days. In addition to that, you can practice the different aquatic activities like diving and fishing.

GIVE LIFE TO THE COLD MARITAL RELATIONSHIP

Fourth: Go to the spa

In order to get rid of daily pressures that you are living during the week as a result of the stressful work placed on you, you must enjoy some rest over the weekend. Hence, choose to go to a spa to get a massage for you and your husband, and do enjoy Sauna and Jacuzzi.



1- Prepare a list of your purchases.

Determine in this list the important food products, and then those of low importance.

2- Choose the clean and tidy store.

Avoid those stores that do not satisfy the required level of cleanliness, such as the cleanliness of the floor, walls and shelves.

3- Buy the amount you need.

Because the storage of large quantities of food products will lead to their damage.

4- Make sure of the place of vegetables and fruits.

Ask yourself:

Are these fruits and vegetables fresh, and that there are no other rotten or putrid ones? Does every kind of vegetable or fruit is in place, or are they mixed with each other?

5- Start by buying dry and non-refrigerated foods.

Such as spices, rice, cereals, and then buy canned food products, and thereafter buy fresh vegetables and fruits, and ultimately buy refrigerated food products (such as milk and dairy products), and frozen products (such as frozen meat).

6- Make sure that the refrigerator is cold.

There are many shops that crowd and fill the refrigerator or freezer

with large quantities of food products, which leads to the raising of the temperature of these devices and thus expose these products to be damaged.

7- Resist your desire to buy such products which are not in the list.

Always ask yourself:

Do I really need this food? Is this product healthy and beneficial for my family? Is the price of this product constitutes a burden on the budget?

8- Do not go to buy food while you are hungry.

When you go to the shop to buy food products while you are hungry, you may find yourself inclined to buy several additional food products.

9- Pay well attention to special offers.

Because most of the special offers of food products are related to their imminent expiry. So, when you purchase these products, they will accumulate in your home, and you will shortly after that be surprised that their validity had expired, and thus you cannot be able to use the same.

10- Make sure of the expiry date

Because the more the remaining period of validity is long, that is better.

The prevailing idea about holidays & vacations, is that it is a time to rest & get rid of the pressures which we are exposed to during the working days. However, it is strange to hear that the holidays are the most days when the disputes occur between married couples, this is what has been noted by some sociological experts who pointed out that the most prevailing topics of disputes during holidays include:

Conflict on political attitudes

The weekend may be the only day of the week in which you will be able to listen news bulletins in details news in conjunction with your partner, because you usually listen to them quickly



after returning home, at such a time you are not able to enter in controversial issues, or even it is possible that each one of you can read the news individually during his stay in the office.

This is what makes the weekend the only day in which you discover your contradictory political positions, where you will be in such a state of comfort that allows both of you to enter into controversy & debate which could lead you eventually to quarrel.

The Solution:

Your political attitude from over this little chair in your living room will not affect in changing the reality. In policy, no one can definitely be right & the other one is wrong.



Disputes over expenses

In fact, the routine during the day of work will make the areas of spending to be limited & all of them will be going within the limits of necessity. However, the holiday, which is liable to certain small projects for entertainment & that may open the door for discussion the budget of the month or the nature of the entertainment activity that you will decide to go for in this day that could end with a fight, where each of the two parties believes that his project is the most entertaining & least expensive.

The Solution:

A slip of paper, a pen & the bank account statement are suitable tools to resolve the debate in a logical way. Also, this holiday will come once again & whatever you did do today, you will do it another time.

The dispute over gifts

The holiday is an appropriate chance for the exchange of visits between the friends & relatives as well performing social duties, such as giving gifts on somewhat a certain occasion, this is what may cause you to be involved with your partner

in a discussion to choose a gift that suits your budget & the nature of the occasion & hence the different tastes may be the entrance to controversy & quarrel.

The Solution:

The most relevant one to the occasion is best one to be able to choose the gift, depending on the nature of the occasion or the relationship that connects between one of you with the person to whom the gift will be given.

A dispute after the evening party

This is the conflict that occurs because of the topics addressed by each of you during the party with friends or family members & relatives, such as talking in such a subject by one of you which the other considers as a secret or an embarrassing subject, which will motivate you to be involved in a quarrel after the end of the evening party.

The Solution: Try to avoid any embarrassing topics for your partner, pay his attention to whatever may be embarrassing to you before the beginning of the evening party & let every one of you to know the topics which the other considers as confidential in order to avoid to disclose.



The woman represents a big question mark for man because they are ignorant of what the woman actually needs from them. This may be due to the fact that women do not express their wishes clearly because they expect, by mistake, that men understand those desires of their own volition, but it is certain that many men do not know even a little about what women need & what is going on in her mind.

1- Talk to her



It is common that women like to talk all the time, but this is wrong because as it is with the development & progress witnessed

by the times in which we live, women due to her many other concerns do not have time to spend in such dialogues that are not of interest, but with the exception of your speaking to her from time to time because she wants you to talk to her & you try to make her feel that she is the store of your secrets & let her share you your joys & your sorrows because this will make her feel happy & that you pay her your attention.

2- Surprises



Women likes surprises from time to time. Therefore, be keen that you make a surprise action to your wife once a month at least.

It is not a requirement that you are buying expensive gifts to your wife in order to make her feel happy, for even the simplest things mean a lot to her. For example, when she returns from her work prepares her the dinner, & this will makes her feel happy & this will deepen the feeling of love between you.

Also, you can buy her flowers or that you iron your clothes by your own without asking her to do so, because all these things, despite their simplicity, but they generate an extraordinary feeling of happiness among women.

3- Bring her to the house after work



Women prefer to find someone to drive the car for them & bring them to the home after a hard day's work. The studies have shown

that most women go in their private cars to work in the morning, where the rate of focusing on the road is high, but they prefer to ride a taxi during the return back to the house, unlike men. This is not a degrading of women's capabilities but this is the result of fatigue & lack of desire to have the lead on the road after the working day. So, it will be a pleasant surprise if your wife finds you waiting for her at the time of getting out of work for accompanying her back to home & to take the initiative to drive the car instead of her.

4- Morning coffee in bed



Women like to have a cup of coffee in the morning in bed & she also likes to find someone to prepare it for her. But this does

not mean that she hates cooking, but this is due to what she was normally used to in her youth when her mother used to take care of her & used to providing her a cup of coffee while she was in bed. Therefore, what most makes a woman happy is to feel that you awake her in the morning & carrying in your hand a cup of coffee or tea, as she was accustomed to. So, do not deprive her of this joy even if only once a week.

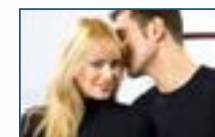
5- Chocolate & sweets



Women always love chocolate & sweets. That is why they are keen to always buy them & ask her husband also to buy

for her. You may find her room without any food, but it is difficult to be free from chocolate & candy. So, be sure that if you surprise her by buying candy & chocolate to her, this will make her be very happy & that too will increase her love to you.

6- Courtesy



Whoever amongst us does not like to commend others on him & praise his deeds. So, courtesy is something that makes the woman

feel that she is valuable & leads to cast redness of her skin in shyness, this is not limited to the praising of her form only, but she needs to hear words of praise for her personality & her deeds, views & taste .. etc. This will make her feel your appreciation to her & increases her positive feelings towards you as well.

7- Make-up & cosmetics



The make-up is a very important part in the life of every female, although some women may vary in this but the vast majority of women

consider the make-up is something very important, as every woman loves to show the beautiful & attractive appearance not so as to attract the other men to her, but so as to increase her self-confidence when she looks to her form in the mirror, because she believes that the make-up increases the beauty & elegance that it is made for herself & her husband as well.

8- Shopping



For sure, everyone knows that shopping is something very likable to all women & every woman loves to purchase in large scales.

Thus, they like to buy clothing, furniture, accessories & food products in all colors & shapes. For example, a woman likes to buy a shoe in a colored that suits with the rest of her accessories & also buys specific accessories for each clothing she purchases & so on. Therefore, do not deprive your wife from enjoying shopping, but this is definitely according to the specific capacity of each family & its own budget.

9- Jewelry



All women are lovers of costume jewelry, because the jewelry which is made of gold, diamonds, silver, platinum is the dream

of every girl, because her ownership of the jewelry which is made of precious metals constitutes a source of pride & boast for her.

Also, the women's love to own & wear such jewelry never becomes less with the change of time or age, but her love for jewelry may increase but never becomes lesser.

10- Clothing



It does not matter how much clothes the women's cupboard contains, you'll always find her remember that she lacked a certain

color or a certain amount of clothing model, because she likes to own as much of the clothing as possible. Every woman wants to wear different clothes every day, & the most disturbing thing to her is to find someone wearing the same model she worn. That is why she is keen & loves the acquisition of the most beautiful models & unique characteristic shapes. Women are interested in their appearance more than in their attention to their health, because they cannot afford to appear less elegant or tidy than her colleagues. It is funny that when women are preparing a travel bag for a week you will find her carrying clothes that could last for a month, not a week & no one can explain the strong love by women for clothing.

Thus, by the foregoing, we have stated to you the most important things women like & the most important thing that makes the women feel happy & deepens their sense of love towards you. Therefore, be sure to implement all what can make her be happy so that the life between you becomes filled with all the meanings of love, happiness & harmony.



rejuvi
Laboratory, USA

rejuvi

Elegance in Skin Rejuvenation



Sun care protection

EFFECTS:

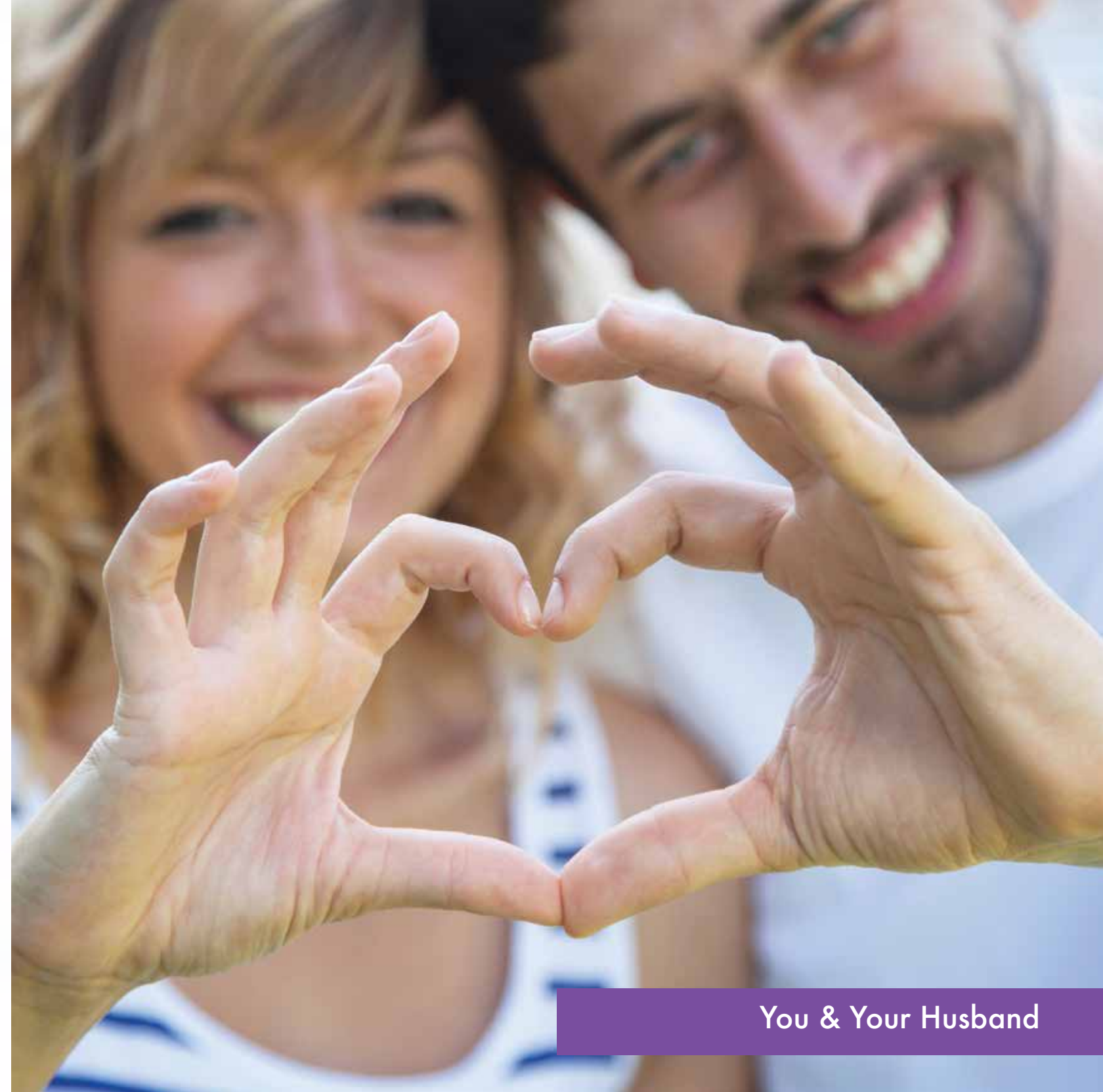
- effective protection against the sun
- golden color of the suntan
- firm and moisturized skin



Intense anti-cellulite,
slimming + firming
and sculpting program

EFFECTS:

- reduction visibility of stubborn cellulite
- firmer and smoother skin
- visible reduction of fatty tissue
- perfectly sculpting of the body



You & Your Husband

The "Divorce" is the hardest experience that can be experienced by the girl in her twenties stage because this bitter experience would negatively affect her life, especially in this young age & the negative look by the society to the divorce, for many of them think that they will not be able to complete their life after that.

The writer, Joel Kaputa, has conducted a questionnaire among the divorced girls in the age of twenties, she found out that there are seven stages experienced by the girl until she understands the reality of life after divorce. Kaputa has explained these seven stages in her article which was published in the US "Huffington Post" newspaper of, namely:

1. Feeling Comfortable

The moment in which a woman feels that calmness is flowing in her mind is when she is aware that she got rid of the stress & tension and that she is not obliged to deal with such a person who constitutes a source of nuisance & daily problems to her.

2. Destruction

Shortly after the stage of feeling comfortable or relaxed, she will be facing the fact that her marriage life had actually ended & that her stable life is falling apart.

3. Failure:

A few days, or even weeks, after the divorce, the divorced girl will start to feel her failure, i.e. a girl in the age of twenties & became to feel lonely & blames herself for her selection & her marriage as a whole.



4. Embarrassment:

After the status of panic overcomes the divorced girl, because she will be a subject of too much talking among her social network, & after the announcement of her divorce & the question about the causes & looking at the divorced girl & blaming her & attributing the failure to her, thereby receives sympathy from those who are surrounding her.

5. Concern:

She will feel that all her friends are in serious relationships, but she alone is a single girl, & thereby wondering: Is she still must learn how to love & how to understand the rules of engagement once again? should she enter into a new relationship? will it succeed or not?

6. Anger:

She is such a woman who is angry with herself for her "foolish" marriage. During this phase she pledges herself to move forward in her life, & this will constitute her a challenge that she "will live a better life" as a retaliation for herself.

7. Celebration:

Now, the days of sorrow & tears had ended, now came the time when she deserves to be happy alone, goes back to what she was before marriage. It is an attempt to achieve her dreams & ambitions that she could not achieve, this will make her character stronger & her sense of confidence & security is more when she engages once again.

YIACO APOLLO
Polyclinic

مستوصف
ياكو أبوللو
الطبي

- ★ علاج الجلد والشعر والأظافر
- ★ علاج الميزوثيرابي ونضارة البشرة PRP
- ★ علاج وتنظيف وتفتيح البشرة
- ★ التقشير الكيميائي والكريستالي والألماسي
- ★ علاج الكربوكسي، علاج الأوكسجين، ليزر إزالة الشعر،
- ★ البوتوكس والفيلر

الدكتورة
إنغا سادادا

مسجلة امراض جلدية



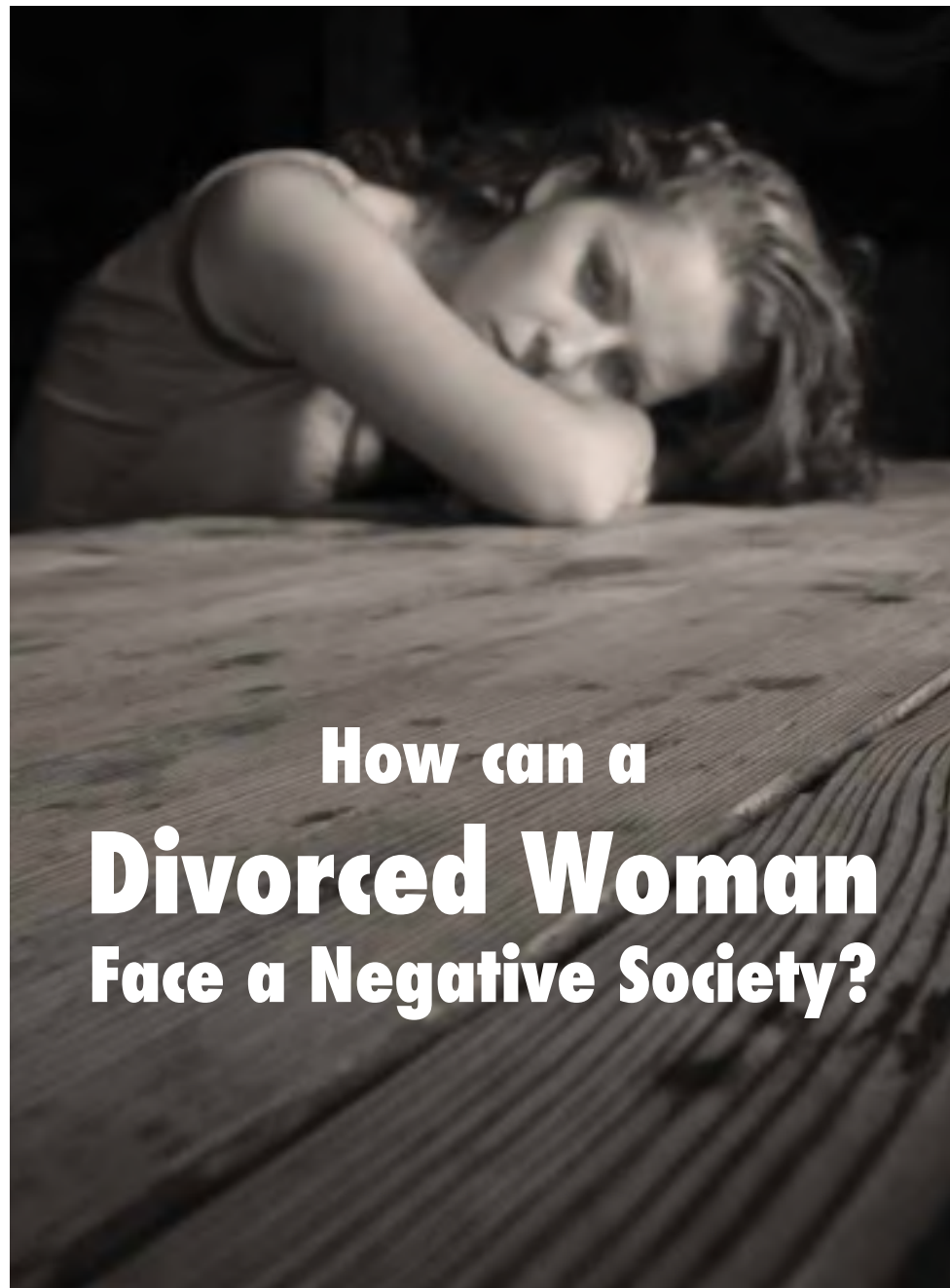
222 45 442

www.yiacoapollo.com

المهنبولة ق ٣، الطريق الساحلي رقم ٣٠٦، مبني رقم ٤، مارين جلف، الدور الأول

yiacoapollomedicalcenter

yiacoapollo



How can a Divorced Woman Face a Negative Society?

The divorced woman is neither a monster which is disguised in a uniform of a woman nor she is a contagious disease. Rather, the negative communities & malicious psyches or souls tend to reject the divorced woman just in order to prove how wonderful & splendid their life is.. Yes! There are some psyches which can be victorious against their suffering only through the rejection of others. This sense of euphoria & artificial triumph involves them as soon as they launch some rumors & provocative words. Unfortunately, these psyches will realize their easy goal if they, for example, meet a divorced lady.

Why the society ignores these sick souls & strongly focuses on the conditions of the divorced woman`s life?

Why women generally concern with the negative words & fears the same although we agree that the people who utter these sarcastic words are the truly sick people? why we get carried away behind proving the idea that the divorced woman is rejected & that the woman must bear the tortures & sufferings of her marriage in order to just escape from such words uttered by sick psyches?

They deceive you & said, "The people`s opinion" is important:

Psychologists talk about the causes of the diseases & psychological pressures

which the divorced woman is exposed to & focus on that there is a common reason leading to psychological stress & tension, which is the big difference between the my self-esteem that I wish & my self-realistic esteem. The greater the difference & the contrast between what I hope & indeed I live, tensions & pressures increase & this is what happens to the divorced woman.

She expects an ambitious happy life but she will be surprised that her marriage is over & that she is followed by the stares of others & surrounded by their own words. However, there's an interesting question, namely: why we care for people's stares? Why some women may choose not to be divorced in spite of the impossibility of the continuity of the marriage & that she may bear such psychological & physical pains which are the more powerful than the people's talking about the divorced woman?

All this is happening because we need to know estimation by the others to us as we need to eat, drink & sleep. Without having access to the assessment & encouragement by the people to us we will lose a lot of our happiness & psychological balance. This is a fact that we all share, & that's what makes a divorced woman feels that her dilemma is doubled: it is not only that her husband left her & even some patients & malicious souls want to take away self-esteem,

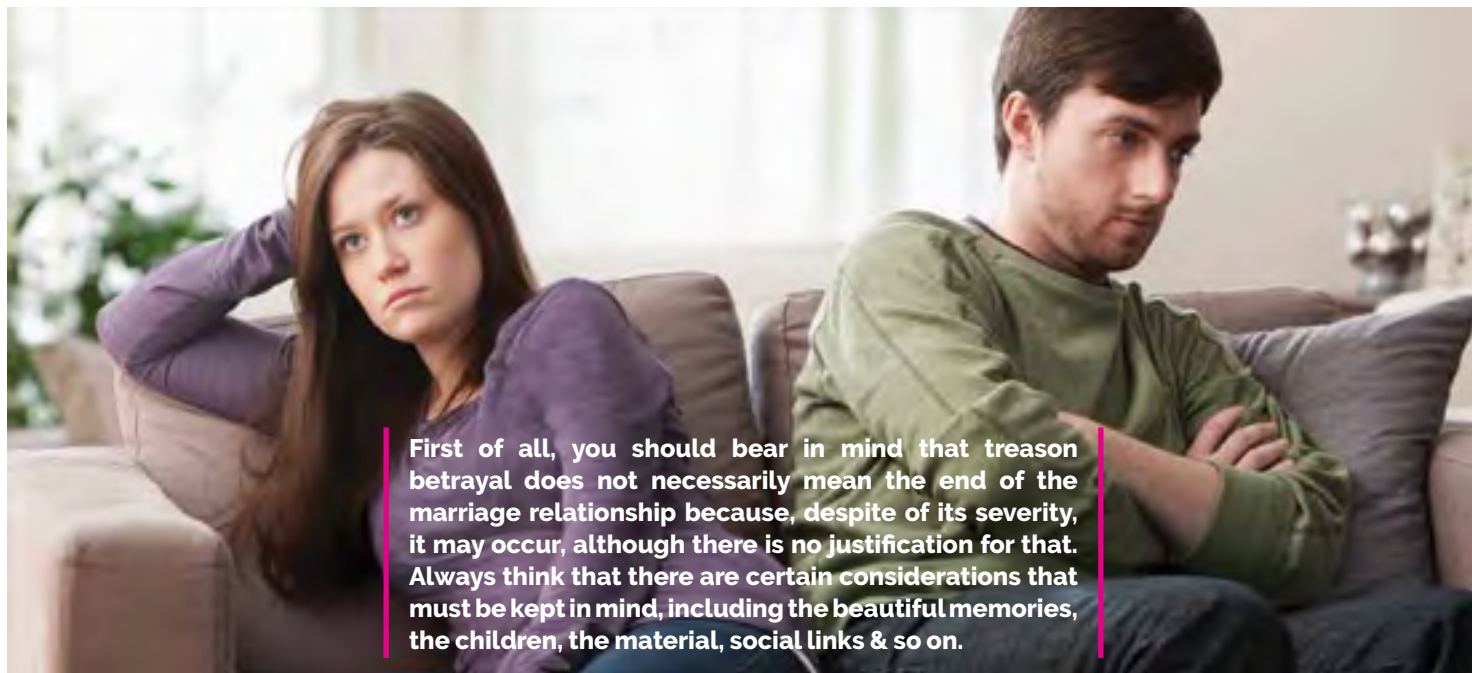
which is the reason for the happiness of humankind, an essential, indispensable & very important requirement for him. Here comes a very important pause & express questions for each divorced lady

Get out from a prison named "people`s look" for if you feel that you are solely in a confrontation with the negative community alone & that you have to satisfy them constantly at the expense of your happiness, because you are imprisoned according to your will & you have the key!

You have to firmly get out from a prison named "people's look" for if you feel that you are solely in a confrontation with the negative community alone & that you have to satisfy them constantly at the expense of your happiness, because you are imprisoned according to your will & you have the key! The look of people is definitely significant! But to what extent? People's look deserves every respect but did the matter exceeded the normal limit? Does the look of the people become like the remote control that controls your psychological & moody condition & even your future as a whole? These questions need to be re-looked into & frank answers immediately so as to get out of the "people's perception" prison.

Get out of the jail in five steps:

- 1- Completely stay away from those passive people & realize that you have the right to grieve, to feel upset, do not suppress any feelings but do not let anyone whatsoever to control what you feel, control your own strength & do not concede the same.
- 2- Do not hesitate to create for yourself new atmospheres & a positive community, utilize your spare time in your hobbies & discover yourself once again because almighty Allah has created us in the best form & implanted within us a lot of potential capabilities which just need to anyone who can discover & put them in reality.
- 3- To be married in the past, this is what Allah decided, then praise to Allah that you became a divorced woman now, because this is also the wish of God for you & for this also you have to praise Allah.
- 4- Which is better that your marriage continues exponentially from agony or to be a divorced woman, as happened with you? Remember that life does not stop & every day new opportunities are waiting to be availed of.
- 5- Happiness has many reasons, so do not make your happiness preconditioned with the words of others & trying to satisfy them. You are the most aware of your powerful abilities & do not degrade or underestimate yourself.



First of all, you should bear in mind that treason betrayal does not necessarily mean the end of the marriage relationship because, despite of its severity, it may occur, although there is no justification for that. Always think that there are certain considerations that must be kept in mind, including the beautiful memories, the children, the material, social links & so on.

Of course you will ask yourself:

What is the solution?

Hereunder are some solutions that may be useful:

Think over the essence of the defect

You must first be open with yourself with the matter, though you feel petulance in front of all people. What is the rational for the betrayal? Do you carry out your marital duties in a satisfactory manner?

Exercise your sadness with comfort & goodwill

Do not blame yourself too much. If you feel that you have the desire to cry or scream, it is not wrong to do so. Grief is a natural status that keep our balance, & thus makes us more tolerance & able to stand on our own feet later on.

Be patient & elegant

It is not wrong to be angry, but you must at all cases maintain the ethics of good dealing that prevent you from using the bad words or insults. Whenever you are more patient & coherent, the problem will go toward a rational solution.

Listen to him

It is necessary to listen, no matter how tough or difficult to listen. Do not ignore his opinion or his point of view & his vision for the matter. It may become clear to you some of the things which were absent from your mind.

Children have nothing to do with the matter

Whether they are children or adults, never disclose the matter in front of them.

Assess the damages & losses

This shall be made through an open dialogue session with the partner, through which, you & him, can determine the volume of psychological, moral & social losses that are derived from the treason.

Think on the subsequent phase

Beware not to keep yourself locked in the thinking over on the current moment only. Think on a wider scale, & how you can avoid it later on & prevent it from happening.

Do not overdo it in the self-punishment & the partner

Whatever the reasons, you should not overdo it too much in the self-punishing & your partner. Satisfy with the assessment & leave the things for the time. It will rectify your feelings & his feelings.

The Oriental Woman & Wife is:

A woman who combines inside her the qualities of the naughty girl, the mature woman, the compassionate female & the loving mother ..

A woman from whom you can find the compassion of the universe from a touch of her hand ..

A woman that can change the entity of the man, disturbs his concepts & changes his outlook to things ..

A woman who swallows love since her early childhood & swallows with it the meaning of fulfillment to those whom she loves & who has captured her heart ..

A woman who is willing to sacrifice everything in order to have the happiness of love ..

A woman that is unmatched among the women of the world as a whole..

A woman that combines between the beauty of the features & the wisdom of the wise & thus she can solve the most difficult problems while retaining her unparalleled beauty ..

In spite of all that some of the men say about the lack of their admiration for the Oriental women, she will remain the woman that gathered inside herself the past time & the coming future .

Also, the woman will remain the most deserving of the oriental man for her unique ability to understand him & understand his personality..

So, the Oriental woman is the queen of women.



BURGAN®

Since 1982

Rebooted...
from Combat to **Casual**



BURG 830
Suede Desert Boot



BURG 808
Original Combat Boot

BURG 300

BURG 880
Rapid Response II Side Zipper Boot



TURNING ROUGH INTO
EDGY AND CHIC!

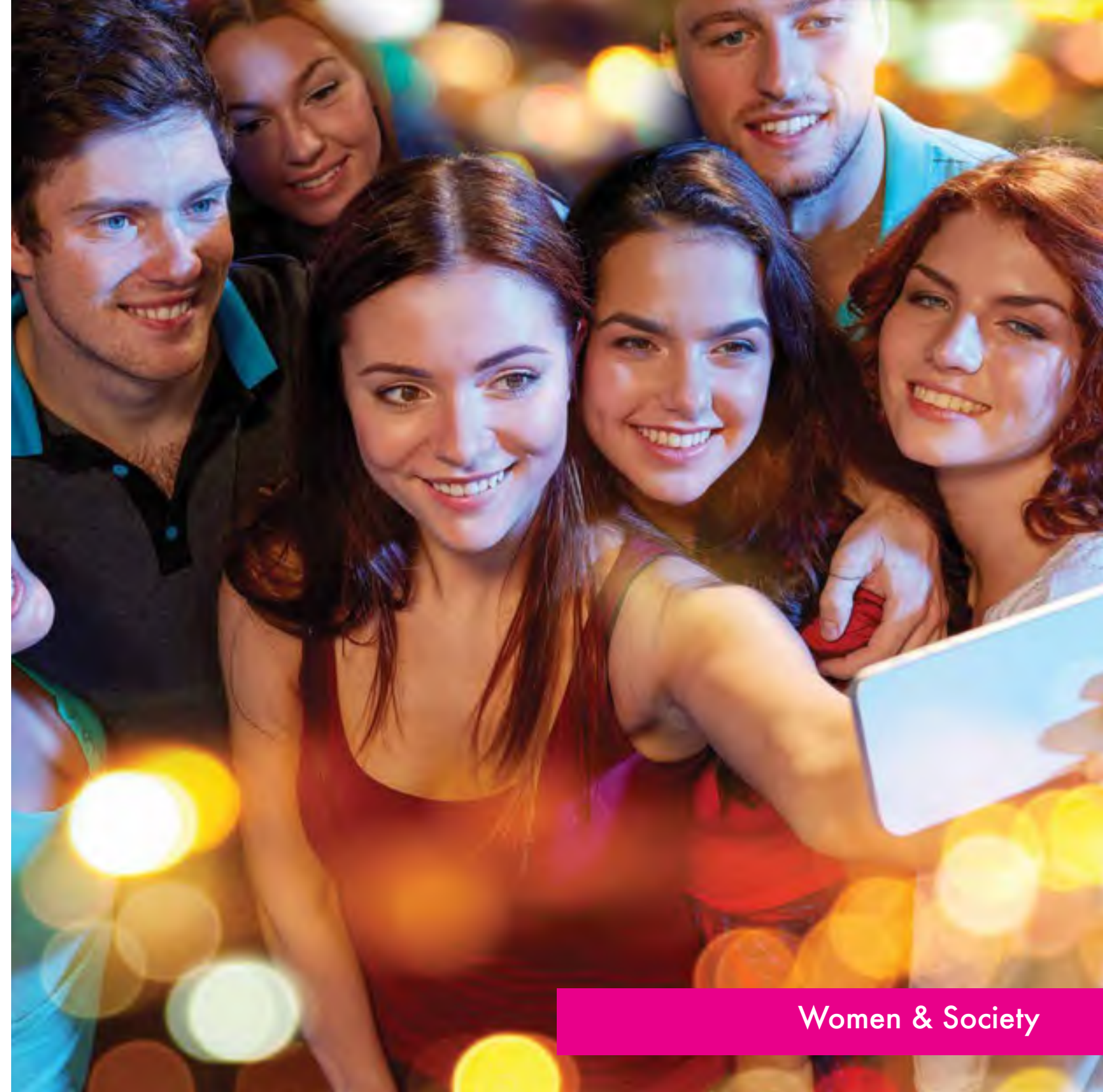
Follow Us
  burgan.shoes

Call us to order
your pair today

To Order Via Whatsapp
 **65900509**

الكويت، الفروانية الضجيج، جاليريا مول، بوابة ٣
Al-Dajeej, Gallaria Mall Gate No 3, Farwania - Kuwait

www.burganfootwear.com



Women & Society

اكوا كول
aqua cool

come to life

مياه شرب نقية
Pure Drinking Water



22 90 9000

www.aquacool.com.kw



قليلة الصوديوم
Low Sodium
0% Bromate

معقمة بالأوزون Ozonated Water

اكوا كول
aqua cool
come to life

Aqua Cool

Aqua Cool is one of the leading water bottling company in Kuwait, established in 1992, the company pioneered in manufacturing and distributing five-gallon water bottles and water coolers across Kuwait. By adhering to high-quality service standards, Aqua Cool has established itself as a premier brand both locally and across the Gulf region, and has won the admiration and loyalty of its customer base.

Our Vision

To strive for continuous development and to enhance strategic relationships with our partners. Additionally, we work diligently to guarantee a work environment that emphasizes employee development.

Quality:

Aqua Cool is considered a leading brand in the industry, primarily due to its unique makeup and the variety of minerals it contains, along with other vital components necessary for a healthy lifestyle. Customers can feel hydrated while enjoying the taste when drinking water with low levels of sodium and free of bromate.

Our Products:

19 Liter Bottles
5 Liter Bottles
1.5 Liter Bottles
500 ml Bottles
330 ml Bottles

Cups Come In The Following Sizes:

250 ml
200 ml
125 ml

Aqua Cool Also Provides A Variety Of Other Products Including:

- Water dispensers (hot/cold) in various sizes.
- Manual water pumps that can be used on top of kitchen counters.
- 19 liter water bottle holders.

اكواكول

واحدة من الشركات الرائدة في دولة الكويت في مجال تعبئة مياه الشرب الباردة، وهي أول من احتل صناعة تعبئة وتوزيع عبوات المياه بحجم 5 جالون وعبوات المياه في السوق الكويتي. بدأت الشركة في مزاولة نشاطها التجاري في تلك الصناعة عام 1992، واكتسبت ثقة آلاف العملاء طوال الأعوام الماضية بفضل ماركتها "أكوأكول" التي باتت علامة تجارية شهيرة ليس في الكويت فحسب بل وفي خليج العربي، وذلك لالتزام الشركة بأعلى معايير الكفاءة وجودة الخدمة التي عرضت ولا، واحترام عملائها الكرام تجاه منتجاتها.

رؤيتنا:

السعي بشكل دائم في تحقيق النمو المستمر وتطوير الثقافة الإستراتيجية بشركاء أعمالنا وضمان بيئة عمل متطورة.

جودتنا:

تعد "أكوأكول" أفضل مياه شرب على الإطلاق بفضل نوعية المياه الفريدة والمتميزة بأجناتها على توافر المعادن الضرورية يحتاجها الجسم والتي تعطي إحساساً اللاذع والمغشع لبعض المزارع الصحية من الطعام والخود، وتتميز بأنها مياه صحية مفيدة للصحة نظراً لانخفاض معدل الصوديوم فيها وخلوها تماماً من عنصر البرومات الضار.

حجمات العبوات المتاحة:

عبوة 250 مل
عبوة 300 مل
عبوة 325 مل

منتجاتنا:

عبوات سعة 19 لتر
عبوات سعة 5 لتر
عبوات سعة 1.5 لتر
عبوات سعة 500 مل
عبوات سعة 330 مل

كما أن نكو، أكوأكول الفريدة من المنتجات المياه نقية المستخدمة في شرب المياه ومنها:

- براد مياه (حار/بارد) بأحجام مختلفة
- مضخة مياه يدوية لتستخدم في المطبخ
- حامل عبوات 19

The first year of the marriage is the most difficult stage in the marriage bond because in this stage the way of dealing between the couples will be determined as well as the methods of their dealing with the marriage life & its problems. However, this does not prevent that the first year of marriage to be full of problems & thus a lot of divorce cases fall in this year due to these problems that may occur during the first year of marriage.

These problems are deemed as natural & common problems & no marriage bond can be free of them. But, certainly, to recognize these problems & to know how to solve them helps in the success of the marriage bond & maintaining it as well as helping in the development of sound & strong rules underpinning the coming years of marriage. In the next lines we will recognize the first-year of marriage problems & how to solve them.

1. Different natures & habits:

It is not at all easy to bring together two different persons in education, upbringing, habits & traditions under the roof of the same house without any problems occurring between them due to differences in the above mentioned. Here, comes the difficulty of the first-year of marriage where many problems may appear therein because each of the wife & the husband has different natures, lifestyle & a different model of education & upbringing which he has been used to since his childhood. In order to integrate these habits & natures together & let them participate in one style of breeding within the marriage system is not an easy thing which needs from both the husband & wife to make some concessions, as well as to accept & respect the other's habits so that the first year of marriage can pass smoothly, peacefully & thus establishes for years of a happy & successful marriage.

2. Misunderstanding:

The reason in most of the marital problems is the misunderstanding between the couple. However, this misunderstanding will be at its peak during the first year of marriage where the couple in this year will establish bridges of communication & interconnection between them, so that a lot of problems caused by the misunderstanding what is meant by each of the husband & wife. Therefore, the first year of marriage will be full of many problems



until both husband & wife understand each other & find a style of understanding, intercommunication & interconnection so that it reduces the misunderstanding between them.

3. Not get used to marriage life:

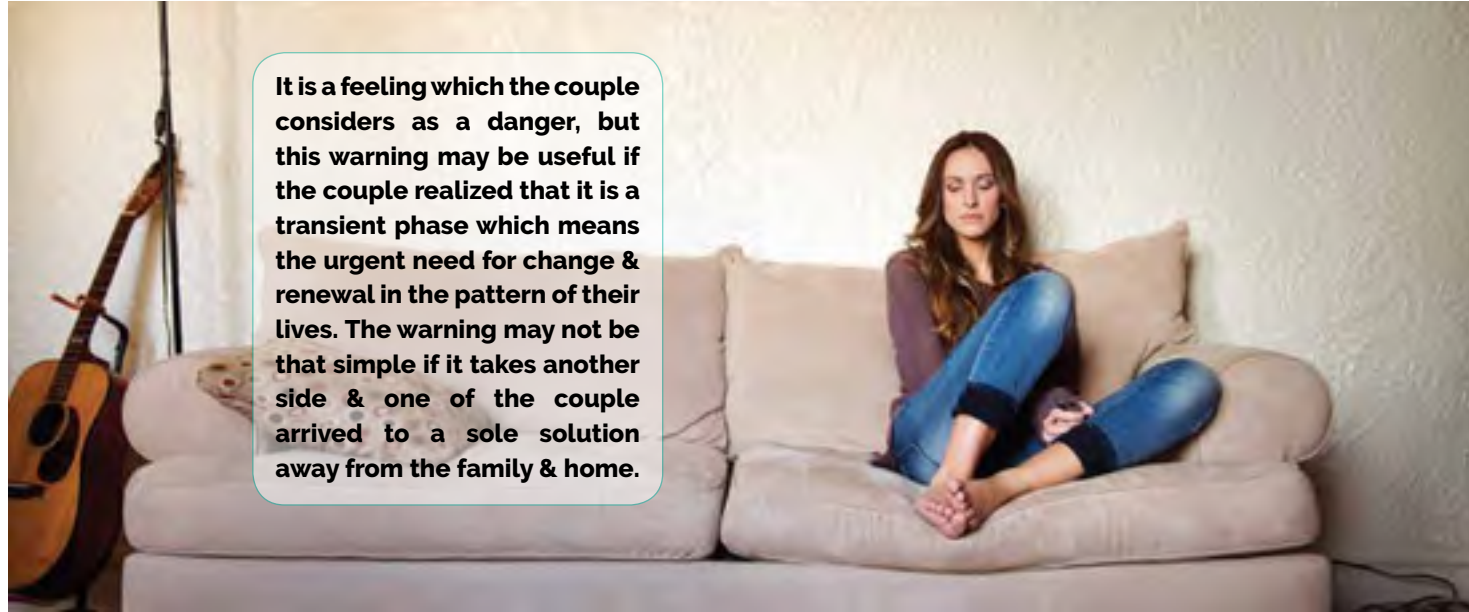
Each of the couple (i.e. husband & wife) needs so little time to get used to the marriage life & give up their way of life before marriage & begin to establish a new life together. Hence, many of the problems may arise in the first year of marriage because of the inability of the couple to get used to the marriage life because there is a person with whom you should share the details of your life & the couples shall not act as if they are still alone. Here, there must be a continuous dialogue between spouses, as well as the participation by each of them the other in everything, so as to be familiar to the marital life & participate in the marriage bond.

4. Problems with the family of the husband or wife:

Dealing with the husband's family or wife's family in the first year of marriage will be full of problems & difficulties where it will be difficult for the husband's family to accept the presence of a woman who took their son from them. Also, it will be difficult for the wife's family to feel peace of mind towards their daughter while she lives with a person who is a new comer to their family whom they did not know him very well.

Therefore, there are usually problems that may arise between the wife & the family of her husband, also between the husband & the family of his wife. But these problems are normal problems in the first year of marriage until the two families begin to merge together, this needs a bit of wisdom from the husband & the wife in dealing with these problems until they pass quietly.

Despite of the problems that may exist in the first year of marriage & the difficulties that may face the couple in this year until they become able to get used to each other & also to be familiar with the marriage life, but this year is deemed as the most beautiful year among the years of marriage as this year is full of love & at the same time boredom is not sneaked to the marriage life. So, if the couple can enjoy this year, deal with these problems calmly & wisely, they will surely enjoy a successful marriage & a happy married life.



It is a feeling which the couple considers as a danger, but this warning may be useful if the couple realized that it is a transient phase which means the urgent need for change & renewal in the pattern of their lives. The warning may not be that simple if it takes another side & one of the couple arrived to a sole solution away from the family & home.

Boredom is something that often comes from within the human being himself due to the victory of the bad conditions & the plenty of the concerns, burdens & pressures. In order for the marriage to escape from boredom, they should pay attention to the renewal of the rituals of the marriage life & to care for the change of their patterns from time to time, because marriage is like a living organism which remains being vigorous as long as there are new things. So, boredom will not be defeated if the human kind has an objective in this life.

How to overcome the boredom of marriage

Hereunder are some tips of advices for the couple to overcome the marriage boredom, casts intimacy & romance once again to the marital life.

The First Advice:

The couple shall look for renovation because it is the most important factor to move away from the routine & boredom. So, boredom may possibly be represented by the renewal of buying new furniture for the house, or the renewal of some of the decorations or colors of the walls. Also, they may possibly to think about the travel for several days because all of this would make them feel comfortable from him to them & entertained.

The Second Advice:

The couple must give a touch of romance to the marriage life & intimacy, because no matter how longer the years of marriage, both the husband & wife will remain in constant search for love & romance. So it is not wrong if each party showed some love & romantic movements to his partner.

The Third Advice:

The practice of some new activities will make the marriage life to get out from the dangerous area to the safe area. So, it is possible that each party may look for a beloved activity for him so as to do it in common with the other party, where this will increase the chances of talking, conversation & getting close to the other & creates a new spirit between them. For example, if the wife likes reading, the husband has to participate with her in this hobby even if he gifted her a book in the case that he lacks interest in books.

The Fourth Advice:

A party of the couple should look for the satisfaction of the other party. If each partner searches for ways & things that satisfy & please his partner, they will actually succeed in getting away from boredom. If each party in this relationship feels the attention of his partner, love will remain existent.



العناية بالجسم والقدم

BODY & FOOT CARE

Directive technologies that integrate modern effective methods to attain the perfect feet for healthy body

تقنيات وأساليب معاصرة وفعالة لتحقيق الراحة المثالية للقدم التي تؤدي إلى سلامة الجسم




MediComfort
 ميدي كومفورت
 Body & Footcare
 للعناية بالجسم والقدم
www.medicomfort-me.com

Polygamy means that a man can marry more than one wife at a time, which is permissible in many religions, such as Islam, & it is even mentioned in the Holy Quran.



Justice which is the most important condition:

(but if you feel that you shall not be able to deal justly *(with them), then only one*) [Al-Nisa 3]. If the man is not capable of Justice is not entitled to polygamy. Also, Justice should be applicable in all the cases, e.g. in the food, drink, clothing & housing. Hence, he should not differentiate between the first & second one in money or overnight.

The reasons for polygamy have evolved & diversified with the currently going on development & progress in the recent decades where the reasons for this phenomenon become restricted to the following:

- Inability of women of childbearing.
- When a woman suffers from some illness or injury or disability that prevents her from the following up of her marriage life normally.
- Repeated reproduction of females only.
- Social traditions that impose a certain life partner on the man.
- The interference by the families of the two parties in the problems between the couple.
- Not giving the man his deserved right of respect & appreciation as well as the lack of mutual understanding language between the husband & wife.

- Feeling proud of polygamy by some men, in particular among such communities of tribal nature.

There are some positives in the phenomenon of polygamy represented by the following:

- Polygamy helps in solving the problems of spinsterhood, because in some countries the number of women is more than men & in other countries, men are more likely to die than women because of the wars & others.
- Enables women of childbearing.
- Giving birth to males.

Practical solutions & tips for the treatment of the problem of excessive jealousy between spouses: The jealousy or zeal as some scholars said: "is the change of the heart & the stirring of agitation because of a sense of anger with the participation of others in what is human right, this is what is existing between most of the spouses, this instinct is shared by men & women, but in women it may be more & more severe".

The reasons for jealousy between spouses

- Previous treason
- Try to draw the attention
- Feeling busy
- To communicate with the former beloved.



For Husbands

- 1- The man must always be interested in & concerned with the woman, shares with her all her concerns, try to find shared & common hobbies, this will have a dramatic impact in the consolidation of the relationship & trust between them.
- 2- He shall tell her about everything that goes on outside the home as long as it would not affect the work & will not affect the work secrets.
- 3- Exploit all opportunities to express to her your feelings towards her, as well as your happiness & pride that she is your wife until she feels safe & confidence on you.
- 4- Try to seek her excuse, & deal with her patiently during the peak of her jealousy.
- 5- Try to understand what is going in her head, talk about it & explain your point of view to her.
- 6- Among the beautiful things is to invite her for a romantic dinner, & to provide her special distinctive gift as a surprise.

For the Wives

- 1- Do not confuse between the business & pleasure, because it is natural that he may be surrounded by girls at work, & possibly they may be of a high degree of beauty, therefore there is no need to feel jealous, but be close to your husband, & begin to be friendly with him, so as to remain open & always close to you. Try to leave him a part of the freedom & privacy as long as it is within the limits of religion, morality & society.
- 2- It's great to listen to him & do not be busy away from him, try to be more present, especially that if you were in an evening party or with friends.

Jealousy or zeal for men & women is among the commendable things, provided that moderation should be adopted & it shall be in place, because the good cohabitation so requires. Either one of the spouses should appreciate the zeal of his partner, but must beware of the suspicion & exaggeration. So, the man shall be jealous on his wife in such a way that enshrines her & keeps her out of everything that offends her honor & humiliates her dignity.

3M
Nexcare[™]
BANDAGES

أعرف لماذا تفضل
أمي ضمادات

360° Nexcare[™]

نقدم ضمادات 360° Nexcare[™]
المضادة للماء

أكثر إحكاماً. أسرع شفاءً.

ضمادات 360° Nexcare[™] شكلها الفريد يوفر إحكاماً بقدر 360°
درجة ما يحمي من الأوساخ و الجراثيم. ويساعد على الالتصاق
بإحكام على أجزاء الجسم غير المتساوية.

متوفرة في جميع الصيدليات و المتاجر الرائدة



Active 360° | Waterproof 360° | Soft / N Flex 360°

f /NexcareME

3M Gulf Ltd P.O. Box: 20191, Dubai, UAE. Tel: +971 4 367 0777 Fax: +971 4 367 0729

3M Science.
Applied to Life.™



Threats of the Marital Relationship

**Play with a game called
"Follow the Leader"**

Crawl in front of him from room to another room throughout the house & make sure to change your speed from time to time, stop in places that excite his attention & play with him there for some time.

And now ... you follow him

Whenever your child grows older he will have more tendency to test the extent of his ability to innovate, he tries, for example, to see whether you are able to do the same movements that he performed such the making of noise, crawl back & laugh out loudly ... etc.

Perform funny movements

For example, blow your cheeks & let your child touches your nose, then blow the air to the outside, also let him tightens your ears. If he does so, immediately you point out your tongue as well as the issuance of nice voices. If he beats on your head, repeat the motion (3-4) times & then change the rule until he begins to wonder & think about what happened.

Tell him the names of things

Walk around the house & carry your child in your arms, hold his hand, let him touch the cold window, pieces of soft cloth, leaves of plants, some other non-dangerous things & name the things that you touch with your hand.

Tell him innovative tales

Choose the closest tales to his heart & replace the name of the hero or the name of the heroine of the tale & use his name.

Make album for animals

If you took your child to the zoo, take some pictures of animals you watch together, gather them in an album & let him see this album from time to time together with the mentioning of the name of each animal or accompany the pictures with the sounds of the different animals or the story of all of them.

Let the option to him "sometimes"

Help your child to build his self-confidence by giving him the opportunity from time to time to choose between two things (e.g. between two different dishes to eat his food) because by this he will learn that his decisions & choices are of great importance & take the opportunity to teach him the different colors

Take care of visual memory

Watch together old home video recordings.

Count everything

Count in front of him the cubes which he used in the construction of the tower he designed, count as well as the stairs in your house, or the fingers of his hands & feet, provided that the counting should be aloud. Later on he will join you & repeats the numbers with you.

**Utilize the devoted time to tales
as much as possible**

When you're reading a story to him let him watch the pictures & draw his attention to the details in the images.

Put off the television

The most appropriate ways of learning which are in line with the requirements of the brain of the child is the method known as the mutual influence step by step which is not provided by the TV.

Make sure to change the scenes

Make sure from time to time to change the location of your child's seat around the dining table until you activate his memory.

**Take care of the element
of movement**

Teach him how to shake, walk around, spins, sings out in a loud voice & issue the sounds that he likes.

Play with him in the rain: This game will teach him how to distinguish between the dry & wet.

Teach him the sense of humor

Lina's & Dina's
Nutrition Consultants

حياً
للطفولة

برنامج الأطفال

4 وجبات رئيسية و 2 سناك يومياً
2 جلسات إستشارية شهرياً

www.linasanddinas.com | 220 220 00 | 96 60 80 90 | linasanddinas linasanddinas11

ببساطة المنتج الأفضل لأطفالك
A new simplicity, as pure as the air.



AirFamily

MrHippo

MrCarrot

تصميم مميز، سهل الإستعمال، آمن وفعال
Design, convenience and ease of use for each
type of treatment. Even your own.



متخصصون بالعناية الشخصية
Pic Solution.
Specialists in self care.

one of the two images, no matter how old the infant he will begin to move between the two pictures & then he look at you, declaring that he discovered the difference, he may point at it with his finger. This is deemed as an indication that he has great viability to get to know the characters & to learn to read later.

Let him share with you the visual experiments

Take him for a walk in the park or any open place, talk to him by saying, "This is a big dog" or "Look at these huge trees"... etc., by this you will help him to acquire a large amount of new vocabulary.

Talk to him in his own language

It has been proven that the baby reacts quickly with the sounds that are issued by you, which are similar to the cooing of pigeons such as: (Souso, Momo, etc ..).

Sing to him: Sing to him famous songs or such songs developed by you. Some research has shown that learning baby musical tunes by learning early is associated with the principles of mathematics.

Utilize the times while you are changing the pampers as much as possible

For instance, you can use these times to teach him the names of the body parts or the names of the different pieces of garments or to narrate him some tales during this time so as to learn that the routine is an essential part of life & it does necessarily be boring.

Make yourself as a "playground" to him

Lie down on the ground & let your child climbs on your body or crawling over you, by this way you will help your child to strengthen his ability of cooperation

& coordination with others, as well as problem-solving skills he will acquire.

Take him in shopping rounds: Accompany him from time to time to the supermarket so as to be distracted by the watching of the new faces & colors & hears the sounds.

Teach him the relationship between the cause & effect

Such as to tell him, for example: "I will now put on the light" before pushing the electric button.

Surprise him

Make him happy from time to time by blowing in his face, or his arms, or abdomen, watch his reactions.

Use his talents to teach him

If your child is the type who likes to pull fabrics & remove them from the cans, let him satisfy his desire & hide some small toys inside the fabrics & encourage him warmly whenever he discovers one of these toys.

Read to him

Scientists have discovered that infants in the eighth month of their age are able to get to know how the sequence of events & the succession of words in the story if you read them (2-3) times, which helps them later on the ease of learning the language.

Play with him the game of Hide & Seek

This game can teach him that things can disappear & reappear again.

Teach him the differences in clothing: Keep a box containing a number of different fabrics: silk, linen, wool etc. Put both of them on the cheek of the child or on his foot & observe his reactions

Give him time for rest

This can be done by sitting with him on the floor without doing any activity for a few minutes daily & let him discover the world in his own way.

Make a family album

Gather in this album the photos of your relatives and whenever one of these relatives contacts you, show him his photo in order to help him build his own memories.

Let him play with his food

When the time of eating comes, give him various foods in terms of texture, for example: "cooked peas, cereals, pastries, sliced melon ... etc) & let him to touch them so as to detect & test his ability to hold things, this helps to open the senses.

Pick up the things that he throws

If you find that he deliberately threw things in order to see you that you are picking them, do not deprive him of this pleasure, because by this he will then test & learn the laws of gravity. Then you can provide him with pieces of paper & small balls then put a box down his seat to lay things in it freely.

Let him look for his gift

Hold three similar plastic cans & hide a small toy inside one of them, then mix the cans together & let him look for his award.

Put barriers

Enhance the movement skills in the child by putting some pillows or cans or toys on the ground & monitor your child in a way to overcome them through crawling over them or under them or around them... etc.

The several Specialized Ways to Raise an Intelligent child



Communicate with him through the eyes: Use the chance when the baby opens his eyes & look at him directly. Infants can recognize the faces at an early age, & the baby whenever stares on your face this helps to accelerate the building of his memory.

Teach him the principles of the scientific debate

Look at him from time to time with different stares & talk to him in a manner "to fill in the blanks" & gradually the child will learn how to do this by filling in the blanks or in other words, will learn the art of debate.

Insist on breastfeeding for as long as possible

It has been proven that those children who were breastfed from the mother's breast recorded the highest IQs. In addition, breastfeeding gives you the opportunity to strengthen your relationship with the child, whether through singing or talking to him or patting him on the head.

Do a few movements via your face

Views have shown that a child whose age does not exceed two days is capable of simulating simple facial movements, & this is an indicator of the presence of an early ability in the child to solve problems.

Put him in front of the mirror

Let him contemplate on his image. In the beginning he will think that he sees in front of him another child, gradually he will enjoy making "this child smiles & moves his arms".

Titillate his toes

You can even titillate his body completely because it awakens in him the sense of humor early.

Teach him the differences

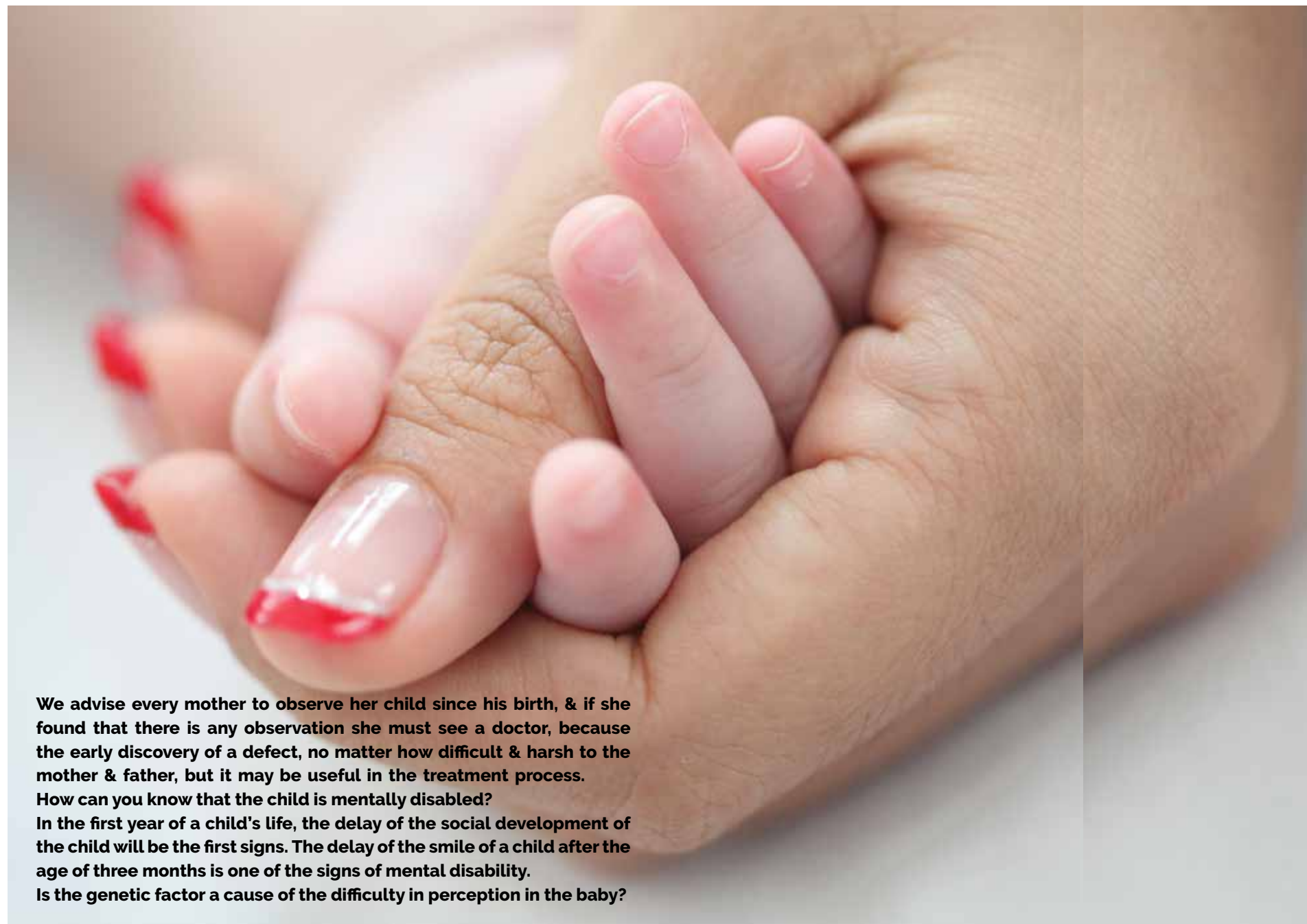
Hold two similar pictures within a distance of (8-12 inches) from the face of the infant, provided that there must be some difference between them (for example: a tree in the background of



QV every day.
Where beautiful skin begins.

- ✓ 24 hour moisturising
- ✓ Non-comedogenic
- ✓ QV is Australia's No. 1 dermatological skincare brand*
- ✓ Soap, colour, fragrance & irritant free





We advise every mother to observe her child since his birth, & if she found that there is any observation she must see a doctor, because the early discovery of a defect, no matter how difficult & harsh to the mother & father, but it may be useful in the treatment process.

How can you know that the child is mentally disabled?

In the first year of a child's life, the delay of the social development of the child will be the first signs. The delay of the smile of a child after the age of three months is one of the signs of mental disability.

Is the genetic factor a cause of the difficulty in perception in the baby?

Yes, most of the children are having a genetic history in the family, such as the poor educational or mental capacities, whether in the father or the mother, especially during pregnancy, or childbirth or later, which will affect the nervous system & affects the child's perception.

Also, the delayed laughter & delayed recognition by a child of his mother is a sign of mental disability. In the beginning of the childhood, the delay in the speech by the child & the delayed control in the process of articulation is among the important signs of mental disability.

But before the diagnosis of the mental retardation, we must first disregard other causes such as deafness, blindness & muscular weakness because these reasons also cause the delayed social development of the child.

The mother & the family shall since the beginning pay attention to the following:

- My child does not show any response to hear any movement.
- He does not look for the voice of the speaker.
- He does not issue sounds.
- He lies in his bed for hours, indifferent to what he watches or hears.
- Does not pay attention to the sound source
- Does not smile
- Does not woo
- Does not push his body like any child
- Does not pick up any toy
- When placed on his stomach does not try to raise his body or his head.
- Does not focus on something by his eyes.
- Does not be able to utter simple words (Mum - Dad)

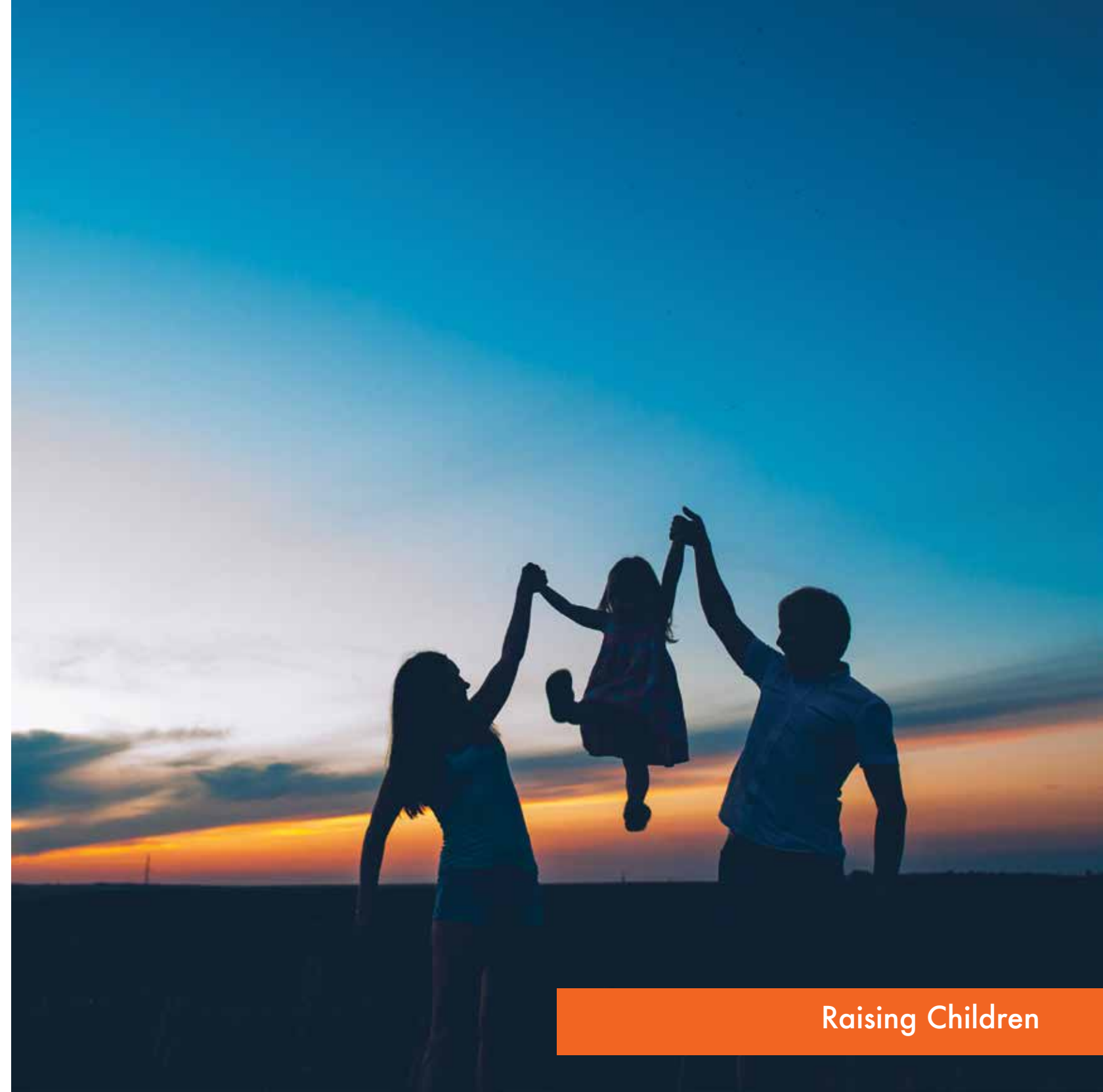
What should the mother do if she becomes sure that her child has actual Difficulty in perception?

- Each mother must follow the following steps:
- To interest in feeding her baby with such food that upgrade his abilities, increase his attention like that contain omega3-
- To divide the curriculum into small clips, explain it to the child one by one, together with the use of all the teaching, audio-visual, touch aids & others in order to get the child to the highest capacity.
- Giving interest to the child's movement & getting out his energy through the participation in the sport he loves & likes, such as swimming, so as to learn the principles of the sport such as the commitment to keeping the rules & others.
- To keep a child away from watching TV, especially the cartoons, due to their bad impact on the realization of the child & focus.
- Non-scolding the child within the school, or calling him stupid or retarded, because this will increase the pressure on the child & then his hatred of the educational process, as well as increases the psychological pressure of the child.
- Paying attention to the mental health of the child within his family, not always to draw a comparison between him, his sisters & brothers, & to reduce the abuse of him, whether moral or physical.
- Choose a suitable school for the child according to his abilities, i.e. not to enter the child a school of language school while he is slow in learning, while his abilities on the keeping by heart are weak.
- Use the moral & material rewards style.
- Make the child succeed in simple things, rewarding him because the success gives more success.
- Search for a talent in the child & try to develop it.

عيد أم سعيد



أغلى ما عندي





مركز ثيرابيا الطبي للعلاج الطبيعي Therapia Medical Center For Physiotherapy

It is a center for physiotherapy and rehabilitation in Kuwait, which is equipped with the latest physiotherapy equipments in accordance with the European Quality Standards and Specifications under the supervision of specialist doctors in the field of physiotherapy medication as well as a competent specialist from Europe.

The center is treating orthopedic cases, including the roughness or rugosity of the knee, roughness of the spine (neck pain and low back), rehabilitation after fractures, rheumatic, arthritis pain diseases, sports injuries and rehabilitation of post-change of joints surgeries in addition to cases of nerves, which include brain clots, brain hemorrhage, cases of nerves sclerosis, cases of quadriplegia & migraine (bottom), neuritis, brain tumors and pediatric cases, including cases of delayed motor development, all cases of cerebral palsy for children, cases of sciatic dislocation and arm dislocation after the birth of children and cases of muscular dystrophy; and post-burns cases, and the work of medical massage, which includes migraines, deficiency of blood circulation, limbs, lymphatic swelling and rehabilitation of diabetic foot.

The causes of osteoarthritis or knee roughness:

- Genetic factors
- Excess weight, especially for women
- Aging where weak cartilages increase
- Patient's Gender: where the cases of roughness will more increase in women
- Knee injuries (such as fractures and the

occurrence of cutting of ligaments and repeated stress of the knee)

- Rheumatic Disease
- Methods of treating the roughness of the knee:
- Weight Loss
- Avoid standing up (and walk regularly)
- Avoid to bend the joint for more than ninety degree
- Patient should receive medication and also physiotherapy

Causes of Low Back Pain (Lumbago):

- 90% of the causes of the back pain is positioning the back in wrong situations in the daily activities, and this will expose the back muscles to strain and a sharp or chronic contraction (the muscles surrounding the spine) and this may lead to a disc prolapsed because most cases of the disc prolapsed need a surgical



Dr. Ramy Refaat Reyad
CEO
Specialist Physiotherapy &
Rehabilitation



intervention, and possibly in certain cases the patient may be advised to have rest.

- Mechanical Reasons, i.e. narrow spinal canal or nerve roots canal and also the roughness of the joints between the vertebrae.
- Rheumatic Reasons, such as stiff backbone for young males and females in the age of 25-40 years.
- Psoriasis (psoriatic arthritis)
- Psychological Stress
- Reasons related to endocrines
- Osteoporosis and Osteomalacia

Shockwave Therapy Device at Therapia Medical Center:

This device is used to treat stiff joints, healing of major fractures, elbow tendinitis, shoulder tendinitis, treatment of neck pains, low back pains, pelvic joints inflammation, knee cap tendinitis, toe nail (bone fork), foot tendinitis and treatment of all ganglia in muscle tissue.

Slimming and Thinning Unit Therapia Medical Center:

- There is a special unit for slimming and thinning for fragmentizing fats (Eximia Device).
- High and safe technology for slimming the body and completely getting rid of cellulite without side effects.
- Get rid of fat without flabbiness.
- The Latest method to shape the body and get rid of fatty bulges.
- Special programs for the face to tighten the skin, remove wrinkles and stimulate blood circulation.
- Fat burning



مركز ثيرابيا الطبي للعلاج الطبيعي Therapia Medical Center For Physiotherapy



- أحدث مركز علاج طبيعي في الكويت..
- طبيب متخصص في الطب الطبيعي وطاقتهم أوروبي.
- أحدث برامج علاجية متخصصة لعلاج آلام العمود الفقري والانزلاق الغضروفي.

- المساج الطبي بجميع أنواعه.
- جهاز علاج بالموجات التصادمية (Shock Wave).
- أحدث أجهزة متخصصة لمرض الأعصاب والشلل الدماغي.
- وحدة متخصصة للأطفال والعلاج المائي.
- وحدة متخصصة للعلاج المنزلي بأحدث التقنيات.



الشعب البحري - قطعة 8 - شارع 80 - مجمع أبها - الكويت
تلفون: 22626711 - 22626733 - 22626799 - فاكس: 22626833
الخط الساخن لخدمات المركز: 99998460 / الخط الساخن للرعاية المنزلية: 97702444



EAU THERMALE Avène

Genuine
balancing and
soothing source
for sensitive skin

- Anti-irritating
- Soothing
- Low mineral content
- Packaged in sterile conditions



Laboratoires dermatologiques
Avène

Pierre Fabre



Dr. Latifa Al-Dowaisan

Specialist of Hormones & Endocrine



Questions and Answers about Hypothyroidism

occur in a part of the thyroid gland which may cause Hypothyroidism. Of course, in the cases of the partial or total eradication of the thyroid, the hormone shortage must be compensated by taking the medicine for life. The medicine is in the form of a thyroid hormone in the form of pills to be taken daily before eating, because eating will reduce their absorption and the dose shall be determined by the treating physician according to the investigation, and the patient must follow up in the beginning every three months or six months thereafter.

Another question: what you should eat in cases of Hypothyroidism?

Of course, it is preferable to eat foods rich in iodine because they are very useful in the cases of Hypothyroidism, such as sea food in general, as well as vegetables, nuts, and the use of iodine-rich salt.

It is well known that the thyroid gland disorders are among the most common disorders of the endocrines and hormones disorders, and that Hypothyroidism is one of its prevalent disorders.

Many wonder: why Hypothyroidism cases have increased?

Yes, these cases have increased, first as a result of the early diagnosis and the increasing of health awareness in the people who are doing the early checking of the thyroid functions when the symptoms occur, and thereby the diagnosis will be figured out. Also, the studies have proven that the stress and life pressures reduce the body's immunity and thus affect the thyroid function, in addition to the genetic factor. If one of the family members of the first grade is infected with any disorder in the thyroid gland, being one of the immune diseases, such as diabetes or Romatid or Vitiligo, this will increase the likelihood of being infected. Of course, it is known that Hypothyroidism and the thyroid disorder in general is more common in women than men and also more potential in the woman during pregnancy, after giving birth and during lactation.

Another question which we often face, especially in practical terms, namely: Should I take the medication of thyroid all throughout my lifetime?

Yes, because most often a damage may

they affect the absorption of iron which leads to iron deficiency and deficiency in the level percentage of blood (anemia). Therefore we should examine the ratio of iron and iron stock with the blood ratio and the treatment of anemia and iron deficiency, if any. I must also mention that the level of Vitamn (D) is very important in the case of Hypothyroidism and thus it must be cured if it is deficient. Hypothyroidismlead leads to a slow process of burning food and lead to increased cholesterol. Therefore, we should concern with the organization of food, increase traffic and improve the lifestyle. Cholesterol, of course, will be at its least natural rate after treatment but in some cases it may be necessary to treat it. the exterior appearance, the weight, hair and skin all these are affected sluggishly by Hypothyroidism, and hence the matter may be in need of vitamins and minerals to improve the same, easpecially the zinc products that contain iodine and some amino acids and also Vitamn (E) and vitamin (A) in order to increase skin hydration.



Madam: What will happen if you were pregnant?

I have to mention that every woman who is considering pregnancy should examine her thyroid before she gets pregnant even if she does not suffer from hypothyroidism. So, if you suffer from hypothyroidism, you should begin treatment because the hypothyroidism will affect the growth of the fetus and it may cause abortion or lack of growth. However, if she is originally suffering from hypothyroidism and takes the medicine, she should consult her doctor because the case of pregnancy requires accurate follow up and she often may need to increase the dose.

And what foods should I not eat?

There are no foods whatsoever which are prevented in the cases of Hypothyroidism, but there should be pointed out that the hard vegetables such as broccoli, cauliflower, and cabbage should be cooked well before eating or they should not be eaten raw in cases of Hypothyroidism.

Some medical studies have shown that soy products may increase hypothyroidism.

In the case of hypothyroidism, is there any need to take vitamins and food supplements?

We should know that some cases of Hypothyroidism, especially the severe ones,

As we have stated previously, that the occurrence of hypothyroidism may increase in the period of pregnancy and hence it must be followed up during pregnancy, even if she does not suffer from hypothyroidism previously.

Second: Obesity

Obesity is an increase of 20% of body weight above the normal limit, due to the imbalance between the taken energy from food and consumed energy, whether this increase is distributed all over the body parts or in specific areas.

Types of obesity in children:

- Increase in the number of fat cells more than their peers in normal children
- Inflation of fat cells
- Treatment of fatty cells in children will be more difficult than obese adults

Types of obesity in adults:

- Inflation in the size of fat cells
- No increase in the number of fat cells
- Treatment of cells is easier than obesity of children

The causes of obesity:

- Excess eating
- less physical activity
- Wrong diet habits
- Genetic factors
- Psychological factors
- psychological disorders

Complications of obesity

- Blood Hypertension
- Coronary arteries heart diseases
- Diabetes
- Some types of cancer
- Arthritis
- Cholecystitis & gallbladder stone

Treatment of obesity

It is found that the shortage of 10% of excess weight improves the pathological condition associated with obesity even in individuals who are overweight more than 20 kg.

Also it is proved that rapid weight loss will lead to a rapid weight gain.

Obesity treatment is divided into three phases:

First: Dietary System:

Dietary system components

- Fat
- Carbohydrates

- Protein
- Fiber
- Water
- Vitamins and minerals

Weight control system:

Weight control system depends on reducing calories, as shown in the following examples:



A person who will increase his weight:

Total daily gained calories: 3000
 Total daily burnt calories: 2500
 Un-burnt Calories: 500

A person who will retain his weight:

Total daily gained calories: 2500
 Total daily burnt calories: 2500
 Burnt Calories: 0

A person who will lose weight:

Total daily gained calories: 2000
 Total daily burnt calories: 2500
 Burnt Calories: 500

Proper diet

- Take basic food groups.
- Pay attention to appropriate calories that do not strain the body and make it control the gained amount of energy.
- Avoid feeling of very hungry and do not neglect any main meal.
- Healthy outside the home is allowed.
- An individual is encouraged to practice a healthy lifestyle.
- Flexible system which allows the switching between foods, and that does not depend on laxatives or weight losing herbs.

Benefits of a healthy diet

- It is safe and is not dangerous to the body.
- Similar to our daily dietary system.
- Provides energy throughout the day.
- Provides all vitamins and minerals that are needed in each today.
- It has a positive effect on the long and short term.

Sports

- Sports is one of the most important factors that help in the loss of the weight and burn body fat.
- It regulates the circulatory system and the

health of the heart.

- Soothes the mood and gives energy to the body.
- Helps the body to quickly lose the fat of the body.
- Helps in the stability of the weight.

Second: Drug Therapy

Types of Medication

Medication can be divided into two parts:

First: reduction in the quantity of the taken food by using a drug that controls hunger hormones.

Second: prevents the absorption of a food elements: such as preventing the absorption of fat or carbohydrates.

Conditions of use of Drug Therapy

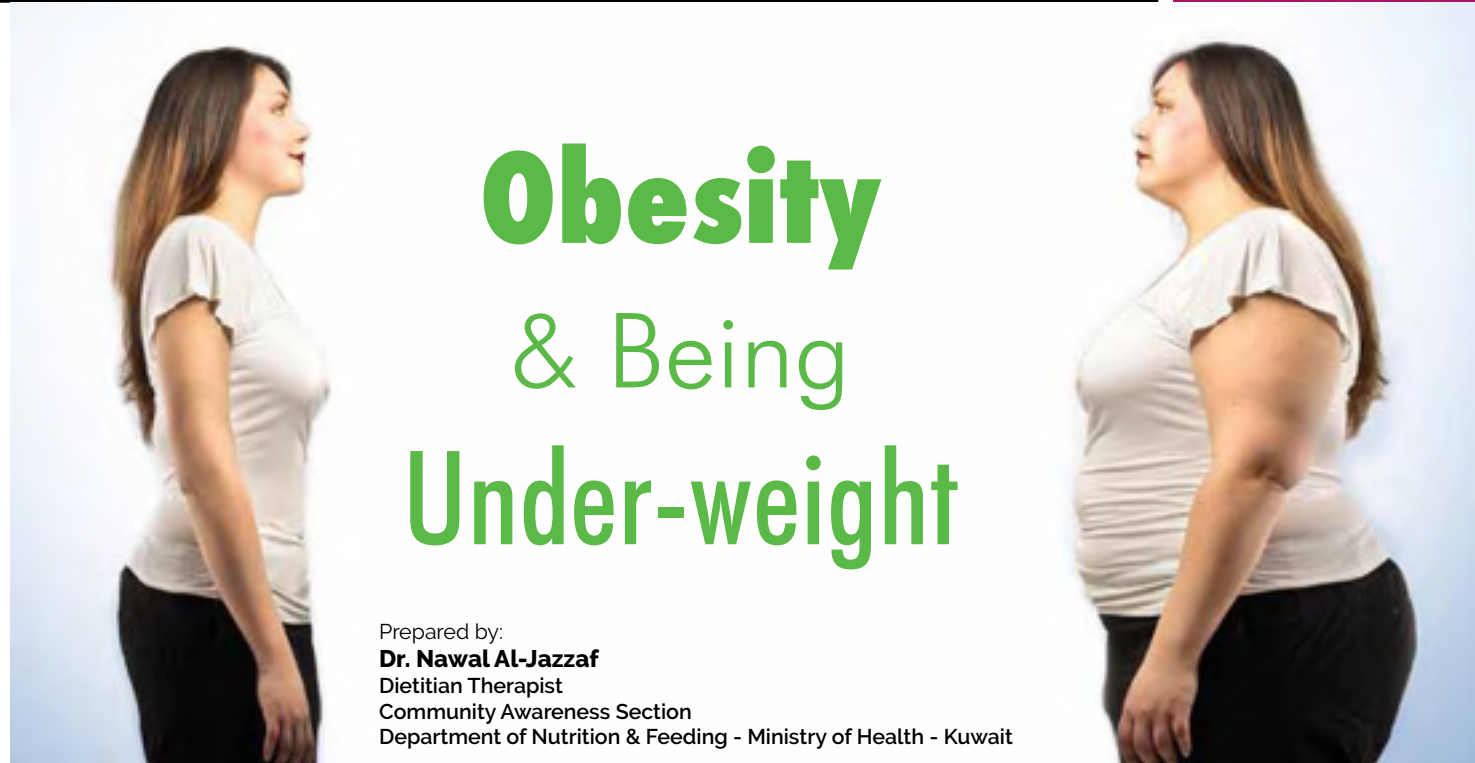
- Body Mass Index is more than 30.
- Use medication with a proper diet.

- Failure to complete the loss of weight after full following up o a dietary and healthy system as well as the sport for a period of not less than six months.
- Commitment in medicine dates.
- Not to use it unless you consult your doctor, and follow-up with a specialist doctor.

Third : Surgical Treatment

- But it has complications, including:
- Extreme fatigue due to the lack of calories.
- Dry skin and hair droppin.
- Continue to take vitamin tablets
- A lack of important vitamins for the body, such as vitamin A and D.
- A lack of important minerals such as zinc and protein.
- Rapid weight losing leads to the appearance of flabbiness in the body.





Prepared by:
Dr. Nawal Al-Jazzaf
Dietitian Therapist
Community Awareness Section
Department of Nutrition & Feeding - Ministry of Health - Kuwait

Generally, obesity and being Under-weight are the result of the difference between the calories entering the body through eating and those calories emerging from it as a result of consuming these calories in the daily activity. Consequently, the main factor between obesity and being Under-weight is fats and how to control them.

The individual's status can be determined from the following levels:

Body weight in Kg divided by the Height in Meters = Body Mass Index (BMI).

Level	Body Mass Index (BMI)
Thinness	Less than 18.5: Be sure to eat good food so as not to be exposed to diseases resulting from lack of nutrition.
Normal Weight	From 18.5 to 24.9: You are not exposed to diseases. Try to keep your weight to remain in permanent health.
Overweight	From 25 to 29.9: You are in a critical situation where you are more vulnerable to diseases. Start from now to follow the program for the treatment of excess weight.
First Grade Obesity	From 30 to 34.9: You need to help yourself to do a quick step to the treatment of obesity.
Second Grade Obesity	From 35 to 39.9: Risks are threatening your life
Excessive obesity	From 40 and above (you are at a danger point) contact your doctor and your dietitian to help you in the face of danger.

Body Mass Indicator (BMI):

This indicator gives an idea of the proportion of body fat. However, certain matters must be taken into account when calculating this rate, of which:

- Athletes have greater muscle mass, so the BMI for them is high in respect for their height, but this does not mean an increase in the proportion of fat.
- The fats rate among women is higher than among men.
- The age group that affects the Indicator, where the classification is different in adults than in children.

Children's BMI Classification:

Unlike adults, the body mass Indicator in children differs by the difference of the age and gender, rather than the value of the indicator itself. The BMI is calculated through the growth tables of the Body Mass.

1. BMI For Age:

For children from the age of 2 to 20 years

Body Mass Indicator (BMI)	Classification
Less than the rate of 5	Thin/Slim
5 – 85	Ordinary
85 – 95	Excess Weight
Above 95	Obese Child

2. Obesity Classification Table According to Body Fat:

Fat Rate in Females	Fat Rate in Males	Classification
13-20	8-15	Ordinary
21-25	16-20	Extraordinary
26-32	21-24	Excess Weight
>32	>25	Obesity

First: Being Under-weight

It is the status underweight by a little or more below the normal range. If the person is enjoying a good health, vitality and activity, then there is no fear of his life. But if he is idle and sick, in such a case, he must be presented to the doctor because there must be a satisfactory reason that led to his thinness.

Causes of this phenomena:

- 1- Wrong food habits since childhood
- 2- Genetic reasons
- 3- Following a special diets to reduce the weight to under the ideal level
- 4- Related causes to diseases, such as:
 - Hyperthyroidism
 - Diseases of the digestive system
 - Germ of stomach
 - Anemia
 - Oncology
 - Psychiatric diseases

How to treat it:

- 1- Taking iron tablets, if it appears the presence of anemia after analysis.
- 2- Analysis of hyper thyroid.
- 3- Eating certain food rations.

Quantity of recommended food rations

- 6-11 rations of biscuits.
- 2-3 rations of milk and dairy products.
- 3-5 rations of vegetables
- 2-4 rations of fruits

Tips for a healthy nutrition

- 1- Take multiple and small Meals.
- 2- Eat a diet rich in energy
- 3- Take the main dish first and postpone the salad and soup.
- 4- Take fruits and their juices.
- 5- Add honey or margarine or cheese on some dishes
- 6- Eating pure sweets
- 7- Choose full cream milk products
- 8-Take salad after adding olive and olive oil

Usually, agility & the body like the branch of the ben tree has become a necessity for Arab women in order to gain the happiness of the family, after the obesity has become a threat to women & kills their happiness because of the wrong nutrition & the deadly fatty meals.

There is no doubt that the slender woman is the key to a man's heart, where obesity is deemed as a health problem for both men & women, but also obesity is considered as an aesthetic & psychological problem for women, that is why it is gaining more importance for women. Often agility & the physical consistency constitute an obsession for women & a beautiful dream which they seek to achieve by the various available means.

Prescription of happiness & agility by adopting the following instructions to preserve the health & beauty of the body:

Positive Thinking:

Women must occupy their time usefully in order to be a positive element in society; because doing the work of the house & teaching the boys will help her to fill out part of her time with affirmative action which is useful psychologically for her & her husband in the short & long term.

Not to waste her time:

She has to split her time between the home, the children & other useful things such as working part-time outside the home or study so that her life shall not become boring & worthless. The sense of failure or boredom increases the thrust to the food as subliminal compensation for psychological & emotional repression.



Appetite control:

When you go to your friends or any family reunion in order to meet any invitation for food or if you go out to the restaurant, you can eat a dish or boiled vegetables before you go out, because when the stomach is empty, you may not be able to control your appetite when you see the food.

Cooking:

Pay attention to how to cook food at home & reduce the proportion of fat, especially animal products used in cooking.

A lot of movement:

To maintain the body's consistency & to avoid weight gain it is recommended to use more frequent movements & the use of exercises or any type of sports exercises which women are interested in the year-round because it burns fat. Furthermore, the exercises will alleviate depression because they increase the level of serotonin in the brain, which is the

hormone that gives the person a feeling of happiness, whether you practice the sport with the children like the table tennis or basketball or alone like walking, the using the stairs & so on.

Breastfeeding the child:

The women shall breastfeed her children for a period of at least 6-4 months; because this helps her to lose weight quickly & re-size the uterus to its normal size before pregnancy.

Watching TV:

Minimize the watching of the TV as much as possible because television makes a person lies down & becomes a negative recipient of the information element, & during this time he will eat a lot of food without paying attention to the amount of calories that have been added to the body, which gradually accumulate in the form of fats to be gathered in different places of the body.

Strong Determination:

The woman should be realistic. A person may sometimes would like to eat ice cream or candy, you should then reduce the amount of calories you eat per day so that such calories you eat shall not exceed what your body needs from calories.

Finally, we would like to point out that the beauty is a gift or grace & that the maintenance of the body harmony & its protection from such complications which are associated with obesity is not an impossible dream, because the woman can achieve fitness, health & beauty by following the public health rules & to abide by the instructions of the doctor & dietitian throughout the stages of their life.



السالمية كلينيك
Salmiya Clinic

الخط الساخن
1823344

تمتع بابتسامه جميله معنا

تجميل الأسنان وتسكير المسافات بينها بالتيجان أو قشور اللوميريز
والفتير أو الحشوات التجميلية (على حسب الحالة)

علاج العصب وأقنية الجذور

خلع الاسنان والتركيبات المتحركة والثابتة

تبييض الأسنان

زراعة الاسنان



د. دكان الأحمد
أخصائي جراحة الفم والأسنان

f Salmiyaclinic

www.salmiyaclinic.com

من السبت إلى الاربعاء: 9 ص - 1 ظهراً / 4 م - 8:30 م
الخميس: 9 ص - 3 عصراً فقط

Mobile : 99148976

السالمية - شارع بغداد

25728004 - 25727004



Facial wrinkles usually for many people show up when they become aging where many changes occur, the most important of which is that the skin loses its elasticity, vitality & the facial muscles start to tend to weakness & atrophy gradually. Also, the fat accumulates under the face due to the effect of gravity, the thing which leads to the sagging of skin. All these phenomena will be accompanied by internal changes in the skin, where a shortage will be happening in the ability of the cells in the skin to tend to the division & hence the Melanocytes cells & Langer Hans Cells will be affected by weakness & inactivity, more importantly, the collagen & elastic fibers, which are responsible for the skin elasticity, will be less at a substantial rate.

The wrinkles usually begin to appear in women between the ages of 25-35 & the most places that are exposed to the appearance of wrinkles are the face & the hands, the most places which are exposed to the sun. In the beginning, wrinkles appear widespread & superficial in the form of fine lines around the eyes, around the lip, the front & across the cheeks. With advancing in age, a slouch will occur in the skin of the face, shows clearly around the lower jaw & in the facial corners & in the neck, as well as that the wrinkles of the forehead, the wrinkles around the eyes, the mouth & in front of the ear will become more clearer & deeper. At the age of 35-45, the wrinkles that began to take the shape in the depths will begin to appear on the surface of the skin & thus the deep lines will begin to appear around the eyes & the expressive lines can appear between the eyebrows & around the lips in a deeper way, also a clear slouch will be noticed around the face perimeter.

Here, you must fight the wrinkles before they appear when the skin is still have its vitality & freshness so that we shall not allow them to progress early, or the so-called premature aging.



Factors for the appearance of wrinkles:

- The time & age factor.
- Smoking.
- Non-balanced & harsh diet.
- Continuous physical exhaustion.
- Direct exposure to the sun.
- Climatic & natural conditions.
- Psychological emotions, tensions & psychological fatigue.

Prevention of wrinkles:

Of course you cannot stop the march of age or prevent the occurrence of wrinkles but it is possible to protect yourself of wrinkles & delay their occurrence by adopting the following advices:

- Stay away from the sun, especially those with fair-skinned along with avoiding the exposure to the sun in the period between 10 am to 3 pm, which is the most time for the presence of ultraviolet rays.
- Stop smoking once & for all, avoid alcohol & where frequent ensure that sleeping is very necessary in order to have fresh & relaxed skin.
- Stay on a moderate weight & keep it, you should also avoid harsh regime if you want to lose weight, care must be taken to sports & exercises in order to maintain the vitality & activity of the body's cells.

- Avoid to make the skin fatigue by frequently using creams & cosmetics. The latest studies have recently shown that the silica material in most cosmetics encourage the emergence of free radicals which are responsible for the aging.

For the wrinkles' treatment:

- Protect the skin from ultraviolet rays.
- Protect the skin from drying out.
- Stay away from the sorrows, anxieties & search for the causes of satisfaction, pleasure & concern for the comfort & relaxation.
- Neutralize the enzymes which are responsible for the loss of skin cohesion.
- Stimulate cell regeneration by using the Retinol material which is a derivative of vitamin A.
- Drug therapy.
- Chemical peeling.
- Emerging or scrapping.
- Holornick acid or collagen injections.
- Fat injection
- Botoc injection.
- Laser treatment
- Face-lift operations.



إدارة وتنظيم
Managing & Organizing

Organization of exhibitions at the highest level

Exhibitions - Conferences - Seminars - Presentations - Workshops -
Strategic Marketing & Studies - Campaigns - Media Planning -
Advertising Solutions - Websites - Graphic Designing - Interior Designing



Expo-Tag Calendar for 2016

EMERGING AIRPORTS 2016
CONFERENCE & EXHIBITION
6th Annual Emerging Airports Conference & Exhibition
17-18 October - Regency Hotel
Under the patronage
Directorate General of Civil Aviation



الكويت للجراحات التجميلية الثانية
Kuwait 2nd Aesthetic Surgery Conf Expo
14 - 15 - 18 Nov. 2016
قاعة الشيفة مطهي الصيام - فندق المارينا



معرض الصناعات والبناء السادس
Industries & Construction 6th Exhibition
يقع في فندق الجميرا الكورنيش
Jumeirah Messilah Hotel
5 - 8 December 2016



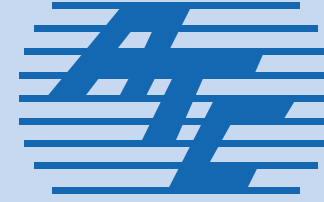
Youthful Eve

فرشات تمبر.. الاتزان المثالي بين النعومة والدعم



معارض مركز السرير
مجمع التلال ، شويخ
مجمع مدوه ، حولي
دلال سنتر، الضجيج
مجمع الخليجية، شرق

معارض تمبر
مجمع التلال، شويخ
مجمع الحمرا، شرق
مجمع مدوه، حولي
22 444 160



Advanced Technology Company
شركة التقدم التكنولوجي

Bringing Innovative Technology in the field of Physiotherapy & Rehabilitation

ATC has been at the forefront of introducing innovative technologies to the local market as and when needed. We have helped to improve the health sector by providing clinical benefits of leading edge technology at financially viable solutions.

We carry a vast range of Physiotherapy & Rehabilitation equipment that can be used for various purposes; from home use to Health & Fitness and clinical & hospital use.

Complete equipment & furniture for Physiotherapy & Rehabilitation Centers



Hydrotherapy Pool with Height Adjustable Floor





INDEX



167



153



165



139



129



131

Youthful Eye

- 167 Wrinkles.. their Causes & Methods of Treatment
- 165 Fitness, Health & Beauty
- 163 Obesity & Being Under-weight
- 158 Hypothyroidism

Raising Children

- 153 How can the Mother Discover that her Child is Suffering a Defect?
- 151 How to Raise an Intelligent Child

Threats of the Marital Relationship

- 143 Reasons for Polygamy
- 142 Marital Jealousy
- 141 Marital Boredom
- 139 The Main Problems that Occur in the First Year of the Marriage

Women & Society

- 133 The Right Behavior when you are Exposed to Treason or Betrayal
- 132 The Oriental Woman
- 131 How can a Divorced Woman Face a Negative Society?
- 129 7 Stages Through Which a Divorced Twentie's Girl Passes

INDEX



125



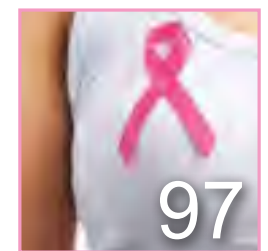
115



120



105



97



101

You & Your Husband

- 125 Most Important 10 things that Makes a Woman Happy
- 123 Most Prevalent Marital Quarrels on the Weekends, Holidays & Ways to Avoid them
- 121 How to Spend a Happy Weekend with your Husband?
- 120 Useful Shopping Steps

Women & Pregnancy

- 115 Women & Pregnancy
- 110 Weaning of Children & Proper Nutrition

Make-up & Cosmetics

- 105 Contours Shows Your Beauty
- 104 Permanent Eyelashes
- 103 The Importance of Primer Before Make-up
- 102 Natural Masks for Face
- 101 Contact Lenses
- 100 Skin Care

Breast Cancer & Uterine

- 97 You deserve our attention ... CAN's Tips in the Mother's Day



تعو نشوف
مين بيحب



الماما أكثر
مع جينيو!



www.novalac.me

 GenioKidsKuwait  BabyGenio

Mom
I will not call
you a woman,
you are my
everything

Mahmoud Darwish

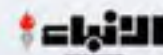
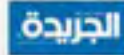
الراعي البلاتيني



الراعي الذهبي



رعاية اعلامية



إدارة وتنظيم
Managing & Organizing



إكسبو تاج
تنظيم المعارض والندوات

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645

Fax: (+965) 22468646

info@expo-tag.com

www.expo-tag.com

Expotagkw Expo-tag