

Pretty Mom

أمي الجميلة

A special book issued on the
sidelines of the 5th Festival

29

المهرجان الخامس «أحبك يا أمي»

5th Festival «Love You Mom»

March, 2017

مجلة تصدر على هامش المهرجان الخامس

أحبك يا أمي

تناقش أحدث الآراء والاقتراحات للقضايا المتعلقة بالمرأة

Excel with Novalac Genio 3 Plus تفوق مع



Our latest milk product specially formulated to meet the needs of your children from 3 years and above!



- During the next 3 years your toddler will mature in his/her
- Physical development and Brain development

Optimize your kids' nutrition

From the age of 3 your child should be eating the same foods as the rest of the family, BUT he/she still needs more of certain special nutrients:

Essential fatty Acids : Omega 3 & 6
Important Vitamins: Mainly Vitamin D
Vital Minerals: Mainly Iron



Reasons these Nutrients are important



- Omega 3&6 are the building blocks of your kid's brain and are hard for children to obtain in their regular meals.
- Vitamin D is crucial for normal bone development however it is not easy for children to obtain this vitamin from food or from sun exposure.
- IRON is an essential nutrient for Intelligence development. Yet Children are vulnerable to suffer from iron deficiency anemia which might strongly affect their learning abilities.



Using Fortified Growth Milk is one of the several simple things you can do to help your little one get all the Vitamins he/she needs.

Genio 3 PLUS is growth milk that contains plenty of hard to get nutrients your toddler needs to grow to his/her full potential.



www.novalac.me

GenioKidsKuwait BabyGenio

Physical Development

Brain

development

Creative Development

Excel with
Novalac
Genio
3 Plus

لدينا أحدث منتجات الحليب التي صنعت خصيصا لتلبية احتياجات أطفالك من سن ٣ سنوات وما فوق! • وخلال السنوات الثلاثة المقبلة ستلاحظ نضوج طفلك و تطور قدراته الحركية و الذهنية.

تحسين تغذية أطفالك:

من سن ثلاثة سنوات ينبغي أن يتناول طفلك الأطعمة كسائر أفراد الأسرة، ولكن لا يزال طفلك بحاجة أكثر إلى بعض العناصر الغذائية الخاصة مثل:

الأحماض الدهنية الأساسية: أوميغا ٣ و ٦
الفيتامينات الهامة: في المقام الأول فيتامين (د)
المعادن الحيوية: في المقام الأول الحديد

أسباب أهمية هذه العناصر الغذائية:

• أوميغا ٣ و ٦ هي البنية الأساسية لذهن طفلك ويصعب علي الأطفال الحصول عليها من الوجبات العادية.

• فيتامين (د) ضروري للنمو الطبيعي للعظام ومع ذلك فإنه ليس من السهل على الطفل الحصول على هذا الفيتامين من الغذاء أو عن طريق التعرض لأشعة الشمس.

• الحديد من المغذيات الأساسية لتنمية الذكاء. و الي الان بعض الأطفال هم عرضة للمعاناة من فقر الدم بسبب نقص الحديد الذي قد يؤثر بشدة على قدرات التعلم.

استخدام حليب النمو هي واحدة من الأشياء العديدة البسيطة التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك الحصول على جميع الفيتامينات التي يحتاجها. جينيو ٣ بلس هو حليب النمو الذي يحتوي على الكثير من العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك لنمو صحي متكامل و التي يصعب الحصول عليها من المواد الغذائية.



أروع القلوب قلبك، وأجمل الكلام همسك،
وأحلى ما في حياتي أنك أمي

محتويات العدد

Pretty Mom
أمي الجميلة

المكياج ومستحضرات التجميل

- 76 ١٥ طريقة سهلة لمكياج العيون
82 مكياج للحاجب بطريقة تجعل شكله طبيعي
84 ١٤ تسريحة جميلة للشعر الطويل

المرأة والمجتمع

- 98 مشكلات المرأة العاملة
102 كيف تحمين نفسك من الابتزاز الالكتروني؟
104 نماذج كويتية مشرقة
108 إدارة التنمية الأسرية



محتويات العدد

Pretty Mom
أمي الجميلة

المرأة والحمل

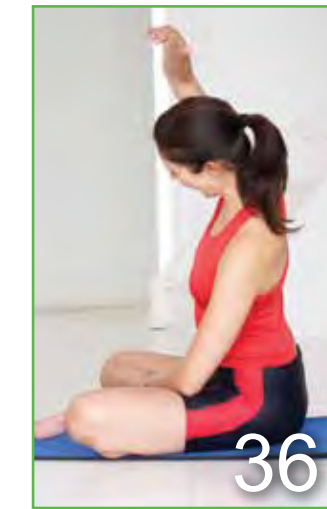
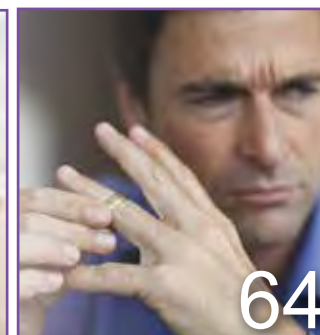
- 24 تغذية المرأة أثناء فترة الحمل والرضاعة
28 تخفيف الوزن أثناء الرضاعة
32 السيطرة على الوزن بعد الفطام
36 استعادة الأم لرشاقتها بعد الولادة

تربية الأبناء

- 44 كيفية مواجهة مخاوفكم في تربية الأطفال
50 الحملة الوطنية للتطعيم بطعم الحصبة والحصبة
الأمانية والنكاف (MMR) وشلل الأطفال

أنتِ وزوجك

- 56 الاكتئاب عند الرجال (إفهمي زوجك)
64 أسباب تجعل زوجك يهرب منك
66 علامات الحب عند الرجل والمرأة
68 مفاتيح الحياة الزوجية الناجحة










Pretty Mom
أمي الجميلة

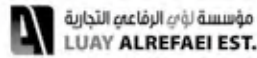
خريطة المهرجان

March 2017 ∞

Caribou Coffee	Novalac		Entrance مدخل 	Nana		Sephora	 المهرجان الخامس «أحبك يا أمي» 5 th Festival «Love You Mom» مجمع الأفنيوز 11-10-9 مارس 2017 The Avenues 9-10-11 March 2017	
	WE Care Clinic	White Dental		Libero	Neck & Neck			
	My Gym	Proteins		Destination Maternity	Kefan Optics			
	Dental House			Chubs	Pharma Zone			
	Mora Derma	Applebee's		Lina's & Dina's				
	Athena Clinic	DryNites		مركز الكوت الطبي	Aquatonic Spa			
	Arabi عربي			Alia International Hospital	Healthy Crafts			
	Bartolucci	Fitness First		LazarTigue				
	Therapia	Darlings		Al-Sayer Group	غراس Good Health			Micheal Kors

رعاية بلاتينية		Platinum Sponsor
رعاية ذهبية		Golden Sponsor
مشارك		Participation

رعاية بلاتينية Platinum Sponsor
رعاية ذهبية Golden Sponsor
مشارك Participation



Exhibition's Guests

ضيوف المهرجان



المهرجان الخامس «أحبك يا أمي»

5th Festival «Love You Mom»

9 - 11 March 2017 مارس 11 - 9

آلاء دشتي

Alaa Dashti

الجمعة 10 مارس - 5:00 م

Friday 10 March at 5:00 pm

بمجمع الأفنيوز / دولة الكويت

The Avenues /Kuwait



المهرجان الخامس «أحبك يا أمي»

5th Festival «Love You Mom»

9 - 11 March 2017 مارس 11 - 9

آسيا

Äscia

الخميس 9 مارس - 5:00 م

Thursday 9 March at 5:00 pm

بمجمع الأفنيوز / دولة الكويت

The Avenues /Kuwait



المهرجان الخامس «أحبك يا أمي»

5th Festival «Love You Mom»

9 - 11 March 2017 مارس 11 - 9

جحا

الجمعة 10 مارس - 5:00 م

Friday 10 March at 5:00 pm

بمجمع الأفنيوز / دولة الكويت

The Avenues /Kuwait



منسابقات وجوائز

إدارة وتنظيم
Managing & Organizing



إكسبوناج
لتنظيم المعارض والمؤتمرات

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645 Fax: (+965) 22468646

info@expo-tag.com

www.expo-tag.com



Expotagkw Expotagq8 Expo-tag



Empowered lives. Resilient nations.

التطوير والتنمية الشاملة والمستدامة

تحقيق رؤية الكويت لسنة ٢٠٣٥ نحو ذوي الإعاقة

الهيئة العامة لشئون ذوي الإعاقة هي جهة حكومية، جزء من مهمتها هو تنفيذ خطة عمل متكاملة ذات مسؤولية واضحة تجاه جميع جوانب رعاية ذوي الإعاقة بالإضافة إلى توفير حلول للتحديات التشخيصية والتأهيلية وتوفير خدمات الرعاية الاجتماعية الشاملة والمستمرة لجميع المواطنين ذوي الإعاقة على قدم المساواة. مجالات تركيز عمل الهيئة العامة لشئون ذوي الإعاقة تتضمن: تعزيز الوعي حول حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وتنمية الغايات المستدامة التي تهدف إلى الاندماج الكامل للأشخاص ذوي الإعاقة في نموذج مجتمعي شامل، بالإضافة إلى توفير خدمات أولية مستمرة تشمل: مراحل الوقاية والتأهيل الطبي والتعليم وخدمات التأهيل المهني وتنسيق الجهود التعاونية حول الإتفاقات الدولية والإقليمية المعنية بالإعاقة وذلك بهدف تحقيق وتنفيذ مصادقة الدولة على إتفاقية الأمم المتحدة بشأن الأشخاص ذوي الإعاقة (اتفاقية

الأمم المتحدة لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة).

سوف يوفر المشروع إطاراً للدعم الفني للهيئة العامة لشئون ذوي الإعاقة والكيانات الحكومية الأخرى التي تتعامل مع الأشخاص المعاقين لخلق بيئة ملائمة لرؤية ونتائج خطة التنمية الوطنية الكويتية تجاه الأشخاص ذوي الإعاقة. سوف يضمن هذا المشروع إستمرارية العمل عن طريق نقل المعرفة والمهارات والقدرات للهيئة العامة لشئون ذوي الإعاقة والكيانات العامة الأخرى ذات الصلة ومنظمات المجتمع المدني التي تعمل لمصلحة وتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة.

نتائج هذا المشروع على وجه الخصوص كمايلي:

نتيجة ١: تعزيز القدرات البشرية والكفاءة التنظيمية من أجل الوقاية والكشف المبكر والتشخيص الدقيق مصحوباً بإعادة التأهيل القصوى للأشخاص ذوي الإعاقة لتحقيق المشاركة الكاملة للأشخاص ذوي الإعاقة في الحياة الاجتماعية والتنمية الوطنية مع الأخذ في الاعتبار منظور حقوق الإنسان.

سوف تتحقق النتائج الشاملة من خلال النواتج المحددة الأتية:

توفير بناء القدرات لدعم تنفيذ الخدمات ورفع التوعية.

نتائج هذا المشروع على وجه الخصوص كما يلي:

بيان نتائج المشروع: تم وضع الخطة الوطنية للوقاية من تعاطي المخدرات وبرنامج إدارتها وتطويره للملائمة المشاكل والحاجات المحلية للمساعدة في ضمان سكان أصحاء ومنتجين وراضين وخفض معدل انتشار تعاطي المخدرات والموت نتيجة لجرعة زائدة.

سوف تتحقق النتائج الشاملة من خلال النواتج الثلاث المحددة كما يلي:

النتائج ١: تحسين المعرفة المتعمقة بالخدمات المتعلقة بالوقاية من تعاطي المخدرات والحالة الوطنية ووضع سياسة وطنية وهيئة إدارية ذات جهود وطنية رشيدة.

النتائج ٢: زيادة ترشيد الخدمات التي يحتاجها العمل ضمن خطة الوقاية من تعاطي المخدرات وبرنامج إدارتها المتفق عليها وخطة العمليات والتشريعات المقترحة ودمج المساواة بين الجنسين مع مراعاة الجانب النسائي وقضايا حقوق الإنسان لتوفير الخدمات بكفاءة.

النتائج ٣: تعزيز الخدمات المؤسسية والقدرات البشرية مع تنفيذ الخدمات المستهدفة والتدخلات لتعزيز الوعي الوطني بالمشاكل والوصول للأفراد والعائلات المتضررة من تعاطي المخدرات.



سحر الشوا رئيس برنامج المرأة والتنمية الاجتماعية - برنامج الأمم المتحدة الإنمائي
روان الشيخ مدير مشروع PAM - برنامج الأمم المتحدة الإنمائي تحضران ورشة معايير العمل الدولية والمساواة في الفرص والمعاملة في العمل

النتائج الأولى: قدرات بشرية وفاعلية مؤسسية معززة للوقاية والكشف المبكر والتشخيص وإعادة التأهيل من الإعاقة.

النتائج الثانية: جهود فعالة منسقة ومنظمة تنظيماً جيداً من أجل إزالة الحواجز التي تحول دون الاندماج الاجتماعي والإقتصادي والتعليمي للأشخاص ذوي الإعاقة.

النتائج الثالثة: زيادة الخبرة الفنية والقدرات التنظيمية لتنفيذ التصميم العام واستخدام الدولة الواسع لعوامل التقنية المساعدة.

الخطة الوطنية للوقاية من تعاطي المخدرات وإدارتها

يهدف المشروع إلى المساعدة في الحد من مدى والآثار المترتبة على مشكلة تعاطي المخدرات والموت من تعاطي المخدرات بجرعات زائدة في الكويت، مسترشدة في ذلك بخطة التنمية الوطنية الكويتية والاستجابة إلى تحديد مشاكل تعاطي المخدرات والفجوات والاحتياجات. والإجراءات المناسبة للتعامل مع الوضع سوف تكون متقدمة. وسيتم اتخاذ إجراءات من أجل تحسين الوقاية من المخدرات والعلاج وإعادة التأهيل، وسوف تدخل خدمات إعادة الاندماج الاجتماعي حيز التنفيذ. وسيتم تطوير وتبسيط وإلغاء مركزية السياسات والخدمات. وسيتم



صورة جماعية للحضور لورشة معايير العمل الدولية والمساواة في الفرص والمعاملة في العمل

تفتيش العمل وخدمات السلامة والصحة المهنية التي تم تحسينها وتعزيزها.

النتائج ٥: أن يكون التقرير عن أداء الهيئة العامة للقوى العاملة موضوع ومنشور من أجل تحقيق تخطيط قائم على الأدلة.



زياره ميدانية لمركز إيواء العمالة الوافده - الكويت كجزء من الإحتفالية المقامة بمناسبة يوم العمال - السيدة زينب تومي بنجلون تشاهد بعض الحرف اليدوية التي تم صنعها من قبل نزيلات المركز

التنمية البشرية

دعم دولة الكويت في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة وهو المساواة بين الجنسين

في ٢٥ سبتمبر ٢٠١٥، تعهد صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح، أمير دولة الكويت، أمام قادة العالم المجتمعين في مؤتمر قمة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة في نيويورك، بالتزام الكويت بتنفيذ جدول أعمال ٢٠٣٠ و١٧ هدف للتنمية المستدامة. كما وضعت خطة التنمية الوطنية الكويتية لسنة ٢٠١٥-٢٠٢٠ مجموعة من الأهداف التي ستساعد الكويت للقضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة.

لتحقيق هذه الغاية سوف يتشارك كلاً من برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ومكتب هيئة الأمم المتحدة الإقليمي للمرأة للدول العربية لدعم مشروع مدته عامان

الأحكام والإدارة المؤسسية

البرنامج المشترك لدعم الهيئة العامة للقوى العاملة

تتعاون الهيئة العامة للقوى العاملة مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي ومنظمة الهجرة الوطنية ومنظمة العمل الدولية في إطار وثيقة البرنامج الوطني لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي للفترة ٢٠١٥-٢٠١٨. سوف يدعم البرنامج تحقيق الأهداف الاستراتيجية الوطنية للنمو الاقتصادي لدولة الكويت ودعم التنمية البشرية والاجتماعية وتحسين السياسات السكانية لدعم التنمية والإدارة الحكومية الفعالة.

خطة الهيئة العامة للقوى العاملة هي تحسين أحوال العمل والسياسة الإدارية عن طريق تحليل الخلل السكاني وصناعة قرارات سليمة قائمة على آليات مدعومة لتقديم التقارير ورفع مستوى جودة خدماتها لجميع الممثلين الاقتصاديين والاجتماعيين. يهدف هذا البرنامج المشترك لدعم الهيئة العامة للقوى العاملة في جهودها لتطوير قدراتها الداخلية في تقديم التقارير عن أدائها وعن الحركة العمالية وعلى امثالها لمعايير العمل الدولية.

النواتج المتوقعة

سوف تحقق نواتج البرنامج المشترك أدناه **نتائج رقم ٣,١** من وثيقة البرنامج الوطني الإنمائي الموضح كالآتي «الأنظمة المعمول بها لضمان المساءلة المؤسسية والشفافية وتعزيز القدرات الوطنية لجودة التخطيط وتنفيذ ورصد سياسات التنمية والقوانين والخطط، يهدف البرنامج تحديداً إلى تحقيق النواتج التالية:

النتائج ١: أن تكون وحدة إدارة البرنامج مؤسّسة وفاعلة.

النتائج ٢: أن تمتلك الهيئة العامة للقوى العاملة حق الوصول إلى الموارد والمنهجيات التي تبني القدرات في مجال السياسات المبنية على الأدلة وتطوير البرامج.

النتائج ٣: تحسين المشاركة الثلاثية في نظام معايير العمل الدولية وتعزيز تطبيق الاتفاقيات.

النتائج ٤: أن يكون نظام تفتيش العمل محدث وفعال بالتماشي مع اتفاقية

مع الشركاء الوطنيين للإسراع في تنفيذ الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة. وسوف يصب هذا المشروع في صالح تغييرات تحولية طويلة الأجل والتي من شأنها تمكين الكويت من تحقيق الأهداف الطموحة المحددة في إطار جدول أعمال تمكين المرأة وفقاً لأهداف التنمية المستدامة في الكويت. سوف يستفيد المشروع من أعمال سابقة تم تنفيذها عبر برنامج الأمم المتحدة الإنمائي خلال الفترة السابقة بين ٢٠٠٩ و٢٠١٢ لدورة خطة عمل البرامج الوطنية لتمكين المرأة ودعم النتيجة الثانية من خطة عمل البرنامج الوطني الحالي والعمل القائم حالياً بواسطة هيئة الأمم المتحدة للمرأة في باقي دول المنطقة العربية. سوف يركز هذا المشروع على ثلاث مناطق رئيسية: (١) تعزيز مشاركة المرأة في الحياة السياسية والاجتماعية. (٢) تعزيز مشاركة المرأة في جميع القطاعات من خلال زيادة الوعي وتطبيق سياسة محايدة جنسانياً لتشجيع مشاركة المرأة؛ (٣) إتاحة البيانات لدعم إعداد خطة وطنية شاملة للتصدي للعنف ضد المرأة.

الشراكات المتعددة الأطراف الاستراتيجية

حماية والترويج للتراث الثقافي في الكويت

انطلقت خطة التنمية الوطنية الكويتية في الفترة بين ٢٠١٥ و٢٠٢٠ لتحقيق



صورة جماعية للضيوف الذين شاركوا في الزياره الميدانية لمركز إيواء العمالة الوافد (الكويت)



صوره للحضور - إحتفالية يوم العمال في بيت الأمم المتحدة (الكويت)

رؤية طموحة لمستقبل دولة الكويت. يمثل الاستثمار الطويل الأجل في الكويت في الموارد البشرية وتنمية رأس المال الاجتماعي والثقافي من خلال تعزيز المعرفة والأدب والفنون، فضلاً عن التزامه القوي بثقافتها الكويتية والعربية والإسلامية، قاعدة صلبة لمواجهة تحديات المستقبل. لقد حددت طموحات المستقبل المنصوص عليها في خطة التنمية والتحليلات المختلفة لقطاع الثقافة ودوره في تعزيز الهوية الوطنية وتنمية الاقتصاد الثقافي، الإجراءات اللازمة في مجال الإصلاح المؤسسي، والخدمات الحكومية، وزيادة المستوى واتساع النشاط الثقافي والإنتاج في الكويت.

يحدد المشروع نتيجتين من المتوقع تحقيقهما:

النتيجة ١: وجود إطار شامل لتطوير قطاع الثقافة في الكويت، فيما يتعلق بجدول أعمال التنمية من أجل البلاد.

النتيجة ٢: تمكين المؤسسات الثقافية لتحقيق التطلعات الثقافية للمجتمع، مع الاستفادة الكاملة من مرافق الكويت الحديثة، وجدول الأعمال الثقافي الغني، وتطوير المنصات الفعالة التي تشجع على الإبداع والإنتاجية في المجال الثقافي.

صيغت هذه النتائج لدعم أهداف التنمية الثقافية التي تم وضعها وفقاً لخطة التنمية الوطنية الكويتية ٢٠١٥-٢٠٢٠.



المشروع التوعوي الوطني للوقاية من المخدرات
The National Anti Drugs Media Project
توعية • تمكين • تنمية

تعريف مشروع غراس

مشروع إعلامي توعوي وطني ، يهدف إلى تعزيز منظومة القيم المرتبطة بمقاومة قضية المخدرات (تم إعداد منظومة القيم بواسطة دكاترة وأستاذة جامعة الكويت) عبر حملات إعلامية وإعلانية مصممة بشكل علمي مدروس، والمشروع نتاج تحالف وشراكة بين مؤسسات حكومية وأهلية وقطاع خاص التقت إرادتها جميعاً على ضرورة تنسيق جهودها لمواجهة آفة المخدرات.

مشروع غراس هو

- أول مشروع وطني مجتمعي توعوي طويل المدى متخصص في الوقاية والتوعية بمخاطر الآفات السيئة على رأسها المخدرات.
- أول مشروع قيمي تستمر حملاته وأنشطته وفعالياته ١٥ عام.
- أول وأكبر تحالف مجتمعي من نوعه في العالم العربي لمواجهة آفة المخدرات.
- أول تحالف مجتمعي يطلق شبكة من المشاريع الاتصالية المتخصصة لكل شريحة من شرائح المجتمع.
- أول مشروع توعوي يقوم بزيارة أكثر من (٢٧٠٠ مدرسة وكلية ومعهد) على مدار ١٥ عام.
- أول مشروع كويتي يعرض في المحافل الدولية ويطلق عليه رسمياً (تجربة الكويت الاعلامية في مجال الوقاية من المخدرات).
- أول مشروع إعلامي يتم تناوله في رسائل دكتوراه وماجستير محلية وإقليمية ومنها:
- رسالة الدكتوراه المقدمة من د. ليلي الصقر . بحرينية الجنسية إلى الجامعة البريطانية.
- رسالة الماجستير المقدمة من الأستاذة / العنود الرشيد إلى جامعة القاهرة.
- أول مشروع إعلامي يطلق قناة فضائية متخصصة في التوعية والوقاية .

أهداف مشروع غراس

- بناء سور قيمي يحمي المجتمع من آفة المخدرات .
- تكوين مصدر توعوي طويل الأمد يحقق مفهوم الاستمرارية في التأثير الوجداني.
- صياغة خطاب إعلامي جديد يحاكي طبيعة الشرائح المستهدفة وعوامل التأثير فيها.
- توفير إدارة علمية للمجتمع تمكنه من قياس قدرته على حل مشكلة المخدرات.
- إيجاد مرجعية معرفية لأفراد الأسرة تمكنهم من التعامل مع المشكلة والتصدي لها مبكراً.
- تحقيق البعد التكاملي بين الجهد الرسمي والأهلي في مواجهة المخدرات.
- إبراز دور الجهات الأهلية المتصدية لمشكلة المخدرات.

وسائل المشروع في توصيل رسائله إلى مختلف الشرائح المجتمعية

١- المشاريع الاستراتيجية

عدد من المشاريع الإستراتيجية لمختلف شرائح المجتمع مثل:

غراس الصحافة

ويختص بالعاملين في الصحف والإعلام.



غراس الطلاب

يختص بطلبة الجامعات والمعاهد التطبيقية.



غراس التريوي

يختص بطلبة المدارس (الإبتدائي، المتوسط، الثانوي).



غراس شباب المستقبل

يختص بالأنشطة الشبابية والمعسكرات والمخيمات والأندية.



غراس المرأة

ويختص بالمرأة (ربة المنزل، العاملة).



غراس إلكترو

يختص بمواضيع التكنولوجيا ووالإنترنت مواقع التواصل الإجتماعي.



٢- الحملات الإعلانية وتشمل وسائل إعلانية مختلفة:

إطلاق الحملات الإعلانية التوعوية القيمة مثل:



وأنا بعد وياكم



أمور قد تبدو صغيرة



ما أجمل الحياة من غير المخدرات



ببِهِ أمانة خلقك وينا



تكفون إهموني



ولدت لحق عليه



الصاحب صاحب



عساها تدوم



الهوية حماية



يمه بصراحة وجودك راحة



هذا قراري



أنا أمانة ماني مهانة



أنا هدية ماني أذية



معلمي سرتي

٣- الأنشطة المجتمعية والفعاليات والملتقيات والمنتديات التدريبية مثل:

- إقامة المخيمات الربيعية والمسكرات الصيفية الشبابية.
- إقامة ملتقيات تفاعلية للتوعية بمخاطر المخدرات.
- إقامة ورش عمل ودورات تدريبية.
- برامج توعوية تثقيفية لمختلف الشرائح المجتمعية وتشمل:
 - محاضرات وندوات دورية في المدارس.
 - مسابقات بحثية لطلبة وطالبات المدارس.
 - دورات تدريبية للإخصائيين النفسيين والإجتماعيين.
 - أبحاث ميدانية واستطلاع رأي لشرائح المجتمع.
 - حضور توعوي عبر الوسائل الإعلامية المرئية والمسموعة والمطبوعة والرقمية.



٤- إصدار الملاحق الصحفية الإعلامية مثل:

- صفحات توعوية تثقيفية في مجلة (الجامعية).
- ملحق شهري توعوي في جريدة القبس.
- ملحق شهري توعوي في جريدة الراي، ملحق شهري توعوي في جريدة الوطن.
- مجلة غراس التوعوية.

٥- إصدار مجموعة من المطبوعات والبروشورات التوعوية مثل:

- خطر الشبو.
- خطر الكوكايين.
- المنشطات بين الصدمة والكمال.
- المذيبات الطائرة بين الخمول والهديان.
- عقار إل. إس. دي ٢٥ والمهلوسات الخطيرة.
- تعريف بأضرار المخدرات الطبيعية والمصنعة والتخليقية.
- رسائل إلى الوالدين.
- بحث عن دور الأسرة في حماية أبنائها من المخدرات.
- بحث في قانون المخدرات بين العقاب والعلاج.
- بحث لماذا يفشل علاج الإدمان والأمراض النفسية في بلادنا.
- بحث إدمان المخدرات وعلاقته بالعلاقات الاجتماعية في أسرة المدمن.
- بحث توجهاً القضاء الكويتي في قضايا المخدرات.
- بحث تعاطي وإدمان المخدرات بين المقيمين من الشباب.



٦- التواصل مع الشباب

عبر المسابقات التثقيفية ونشر الفيديوهات التوعوية على مواقع التواصل المجتمعي على الشبكة العنكبوتية مثل:

الموقع الإلكتروني لمشروع غراس www.ghiras.org

- صفحة غراس على الانستغرام ghirasproject
- صفحة غراس على التويتر ghirasproject
- صفحة غراس على الفيس بوك ghiras.fan
- صفحة غراس على اليوتيوب ghirasproject
- صفحة غراس على سناب شات ghirasproject
- صفحة غراس على تلغرام ghirasproject

الإنفاقيات الدولية والإقليمية والمحلية لمشروع (غراس):

أولاً على الجانب الدولي:

- اتفاقية مع مكتب الأمم المتحدة لمكافحة الجريمة والمخدرات UNODC.
- اتفاقية مع البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة UNDP.
- اتفاقية مع المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية WHO.
- اتفاقية مع مؤسسة منتور العالمية.
- اتفاقية مع جمعية جاد شبيبة الدولية.



توقيع مذكرة تفاهم بين مشروع غراس والمكتب الإقليمي للأمم المتحدة لمكافحة المخدرات

ثانياً على الجانب الإقليمي:

- اتفاقية مع المكتب التنفيذي لوزراء الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي.
- اتفاقية مع شرطه دبي - برنامج حماية الدولي للتدريب على مكافحة المخدرات.
- اتفاقية مع برنامج فطن للطلبة والطالبات - المملكة العربية السعودية.
- اتفاقية مع صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي - جمهورية مصر العربية.

Designed around you
LadySoft
ألترا رفيعة Ultra Thin



- Regular with Wings
عادي بالأجنحة
- Night Large with Wings
ليلي كبير بالأجنحة
- Large with Wings
كبير بالأجنحة
- Butterfly Large with Wings
بترفلي كبير بالأجنحة

إستمتعبي بالنعومة المطلقة
Enjoy Extreme Softness

MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.
الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.
A Subsidiary of MTC Group Holding

يصلك لباب بيتك Delivered to your door step
24740044
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

- مشروع فريد من نوعه ونرغب بأن تترجم تجربة غراس إلى الإنجليزية لتعميمها على أعضاء المؤسسة.
- السيد / جيف لي - المدير التنفيذي لمؤسسة مينتور السويدية غراس مشروع إبداعي لأقصى الحدود.
- السيد / كوشاش - خبير منظمة الصحة العالمية لم أتوقع وجود مشروع بهذا النضج والعمق والعلمية في العالم العربي.
- السيد / باتريك روبرت - المستشار الاتصالي للبرنامج الإنمائي للأمم المتحدة لقد أدهشني مشروع غراس من حيث صياغته ومنهجية عمله.
- السيدة/ بياترس رنزي - المستشار الاتصالي للبنك الدولي

إنجازات التحالف المجتمعي في مقاومة المخدرات:

- على مستوى الوعي والإدراك والتغير السلوكي ومن واقع الدراسات والإحصائيات التي تمت لحملات المشروع:
- ٨٧ % من الآباء أصبحوا أكثر وعياً بخطر المخدرات وأهمية متابعة أبنائهم والاهتمام بشؤونهم.
- ٨٤ % من الآباء بدأوا بقضاء وقت أطول مع أسرهم ومراعاتهم ونصحهم بالابتعاد عن التدخين والمخدرات.
- ٨١ % من الآباء والأمهات تنبهوا لوجوب تطوير المعاملة مع الأطفال وأخذ عامل الارتباط الأسري بعين الاعتبار.
- ٩٠ % من العينة وافقوا على انه يوجد ارتباط بين الإضطهاد الطفولي وبين تخريج مجرمين ومدمني مخدرات مستقبلاً .
- ٦٠ % من الأمهات أصبحن أكثر قرباً واهتماماً بأبنائهم.
- ٥٤ % من الأبناء بدأوا ينصحون الآخرين بالتوقف عن التدخين.
- ٦١ % من الأزواج تنبهوا أكثر لأهمية الترابط الأسري في استقرار العائلة.
- ٩٣ % من الأبناء تعلموا ضرورة تجنب أصدقاء السوء و انتقاء الاصدقاء بعناية.



إستقبال سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ / جابر المبارك الصباح حفظه الله ورعاه لأعضاء مشروع غراس

ثالثاً على الجانب المحلي:

- إتفاقية مع وزارة الدولة لشئون الشباب - دولة الكويت لتنفيذ برنامج تثقيف الأقران، برنامج خير سفير للطلبة المبتعثين خارجياً.
- إتفاقية مع وزارة التربية والتعليم - دولة الكويت لتنفيذ برنامج فواصل (مهارات حياتية).
- إتفاقية مع وزارة الإعلام - دولة الكويت لتنفيذ عدة برامج إعلامية تلفزيونية وإذاعية (برنامج الشباب والمستقبل - الشباب والصحف)، ورشة عمل عن دور الإعلام والحديث في وقاية الشباب من المخدرات.

إشادات بمشروع غراس:

- نثمن رعاية النواب للملتقيات الجماهيرية لمشروع (غراس)
- سمو أمير البلاد المفدى الشيخ/ صباح الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه مشروع غراس كان له الدور الكبير في توعية الشباب بمخاطر المخدرات وآثارها .
- سمو ولي العهد الشيخ / نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه آفة المخدرات فتتك بالإنسان وتعرض الأمن الاجتماعي والوطني للخطر. سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ/ جابر المبارك الصباح حفظه الله ورعاه
- أدعو الله أن يوفقكم بعملكم ومن منطلق مسئوليتي بالوزارة أقدم الدعم المعنوي والمادي ما استطعت لدعم اللجنة.
- السيدة / هند الصبيح - وزيرة الشؤون الاجتماعية والعمل ووزيرة الدولة لشؤون التخطيط والتنمية
- الكويت تميزت بمكافحة المخدرات وسنتبنى تعميم فكرة غراس في العالم العربي.
- السيد / محمد عبد العزيز - مدير المكتب الإقليمي للأمم المتحدة المعني بالجريمة والمخدرات.



المرأة والحمل

إحتفل بحبك لها كل يوم
»»» CELEBRATE YOUR LOVE »»»
FOR HER EVERYDAY

*اطلب طبقك الرئيسي
*ORDER YOUR MAIN COURSE



ستيك هاوس
نيويورك ستريب بالمشروم
STEAKHOUSE MUSHROOM
NEW YORK STRIP

وأحصل على طبق الوالدة مجاناً!
AND MOM EATS FREE!



ستيك
مشروم سكيليت
MUSHROOM STEAK
SKILLET

*يسري العرض على الاطباق الرئيسية فقط *Only valid with main course

Applebee's

#CELEBRATIONOFLIFEDAY



1844466
Talabat.com

#إحتفل_دائماً



إعداد / دكتورة نوال الجزاف
أخصائية تغذية علاجية
بإدارة التغذية والإطعام - قسم توعيه
المجتمع بوزاره الصحة - الكويت

تمر المراه في حياتها بالكثير من المراحل الجسديه والنفسيه المهمة ، والتي تتغير فيها معالمها الجسدية ، والعاطفية ، بدءاً من الطفولة ، مروراً بالبلوغ ، فالزواج والحمل والولادة ، وسأركز اليوم في هذا المقال على مرحلة الحمل ، لاسيما التغذية الخاصة بهذه المرحلة المهمة ، فهي فتره لا يمكن اهمالها ، أو تركها بدون مراقبة وفهم ، ولربما تكون من أجمل المراحل في حياة المرأة لأنها تشعر أنها تتقاسم الحياه مع طفلها الجنين وهو بطنها ، ، حتى يخرج إلى الحياه انساناً كاملاً متكاملًا بقدرة الله سبحانه وتعالى ...



المرأة الحامل

إنّ التغذية بالنسبة للمرأة الحامل تعد من أهم العوامل المؤثرة في الحمل سلباً وإيجاباً ، ولابدّ للحامل أن تنتبه جيداً لنوع وكمية الغذاء الذي تتناوله ، وليس بشرط أن يكون غذاء لاثنين ولكن عليها زيادة السعرات الحرارية تقريباً ٣٠٠ سعرة حرارية إضافية وأن تتوقع ان زياده الطبيعیه المتوقعه لفتره الحمل من ١٢ إلى ١٣ كيلوجرام تقريباً .

وتعتبر التغذية القاعده الأساسية لصحه الحامل وجنينها فهي تحتاج إالي جميعا المغذيات بالمجموعات الغذائية الأساسية وهي كالتالي:

المجموعه الغذائية	الحصص اليوميه وأمثلة عليها
مجموعه الخبز والحبوب	تحتاج الحامل إلى ٦ حصص من هذه المجموعه والحصه تعادل شريحة توسته أو نصف كوب من الرز أو المكرونه أو ربع خبز
مجموعه الخضروات	حصتين منها وهي تعادل كوب سلطه أو شوربه أو خضروات مطهيه
مجموعه الفواكه	حصتين وتعادل كوب من العصير الطازج أو حبه فاكهه متوسطه الحجم
مجموعه الزيوت	٣٠ جم من المكسرات النيئه وغير محمصه أو ٤ حبات زيتون أو مصادر الزيوت المفيده مثل زيت الزيتون
مجموعه اللحوم والبقول	حصتين مثل ربع الدجاجه و ٩٠ جم اللحم والسّمك او بيضه واحده أو نص كوب من البقوليات

بالاضافه انها تحتاج إالي بعض الفيتامينات وهي كالتالي:

حمض الفوليك: يزداد الاحتياج له أثناء الحمل نظرا لزياده تصنيع كرات الدم الحمراء لدى الأم لنمو الجنين والمشيمه ومنع التشوهات الخلقية للجنين ومن أهم مصادر هذا الفيتامين الخضروات والبقوليات .

فيتامين د: تحتاج المراه الحامل من فيتامين دال تعادل ٦٠٠ وحده دوليه وتكمن أهميه هذا الفيتامين لصحه وقوه عظام الأم الحامل ومن أهم مصادر فيتامين د الغذائيه الأسماك مثل السردين والتونه والميد والحليب

المدعم بفيتامين د وكذلك التعرض لأشعه الشمس فهي المصدر الاساسي لهذا الفيتامين .

اما المعادن التي تحتاجها الحامل فهي كالتالي :

الكالسيوم : تحتاج الحامل للكالسيوم تقريبا ١٠٠٠ ملجم/اليوم ومن أهم مصادره الحليب ومنتجاته الاسماك وبعض أنواع الخضروات مثل الباميه .

الحديد: تحتاج المراه الحامل لزياده في حجم الدم وان من أهم العناصر المكونه للدم هو الحديد فيصل احتياجها إلى ٢٧ملجم/يوميا سواء عن طريق حبوب الحديد وايضا من مصادر الحديد الغذائيه مثل اللحوم الحمراء والخضروات والبقوليات مع الحرص على تناول مصادر فيتامين ج الذي يساعد على امتصاص الحديد مثل الفواكه الحمضيه كالجوافه والبرتقال والكيوي .

ويجب على الحامل أيضا تجنب أو التقليل من بعض الأغذيه منها:

- مصادر الكافيين التي تعيق امتصاص الحديد مثل الشاي والقهوه والمشروبات الغازيه .
- المحليات الصناعيه ومشروبات الدايت لما تحتويه من مواد ومضافات غير صحيه .
- الأغذيه العاليه بالسكر والدهون لتجنب زياده الوزن .

ولاننسى تناول السوائل وأهمها شرب الماء بما يعادل ٦ إالي ٨ أكواب يوميا بالإضافة إلى الراحة الجسديه والنفسيه والرياضه المعتدله مثل المشي .

المرأة المرضع

وهي مرحله مابعد الحمل حيث تتسم بالحنان والعلاقه العاطفيه بين الأم وطفلها وقد وهبها الله الحليب لترضع طفلها حولين كاملين . فللرضاعه أهميه كبيره للأم وللطفل وهو يساعد على الحصول على قوامها كما كانت من قبل ويقبها من سرطان الرحم والثدي وهي خير وقايه لطفلها من الأمراض .

- فتحتاج المراه المرضع أيضا إالي ٥٠٠ سعر حراري إضافي إلى سعراتها الحراريه بالإضافة الي السوائل مثل الماء والعصير والحليب .
- ويجب عليها ان تقلل من السكريات والدهون لتفادي زياده الوزن .
- والابتعاد عن الشاي والقهوه والمنهات والمشروبات العاليه في محتواها من الكافيين والسكريات .
- كذلك الإبتعاد عن مولدات الغازات مثل الملفوف والزهره حتى لا تؤثر على رضاعه الجنين .

Toacker



Loacker Chocolate bar



Pretty Mom
أمي الجميلة

تغذية المرأة أثناء فترة الحمل والرضاعة

March 2017

28

المرأة المرضع والعامله

الرضاعة هي هبة الخالق للمخلوق وهو من أهم المصادر الغذائية الطبيعية وهو يحتوي على كافة المغذيات المهمة لاحتياجات الرضيع ليكتمل نموه الجسمي والعقلي والنفسي.

تستطيع المرضع أن تعتني بصغيرها سنه كامله وسنتين بساعات رضاعه مخصصه لها من مكان عملها ويعتبر التعلق بالثدي وكثره

عدد الأرضاع عاملان مهمان لزياده اادار الحليب لدى الام. كما أن العمل لايعتبر عائقا للرضاعه فالرضاعه الطبيعیه يحتاجها الوليد بالتركيز الكافي فقط بالشهور الست الأولى إلى أن يبدأ بتناول أغذيه الفطام.

إليك بعض الطرق للاحتفاظ بحليبك أثناء العمل:

- اعتصار الحليب باليد أو اعتصار الثدي بجهاز الاعتصار
- وضع الحليب المعتصر في قناني أو اكياس خاصه بالرضاعه مع وضع ملصق لكل وعاء مع كتابه تاريخ وساعه حفظ الحليب
- يمكنك حفظ الحليب لمدة 3 أيام في الثلاجه ولده 3 أشهر بالفريزر
- ممكن تخزين الحليب المذاب بالثلاجه واستخدامه بعد 24 ساعه
- إذا وضع الحليب بدرجة حراره الغرفه فلايجب استخدامه بعد 8 ساعات ويجب التخلص منه
- عدم اعاده تجميد الحليب مره اخرى
- يجب عدم استخدام الميكروويف لإذابه الحليب المجمد

وتذكرى دائما أن اشباع طفلك من الرضاعه الطبيعه تعادل قبضه كف يديه ولا يحتاج إلى كميات أكثر ويمكنك التأكد من ذلك بمراقبه الطفل من خلال بكائه أو مص يديه وأيضا عدد ساعه التبول والتي تصل من 6 إلى 8 مرات يوميا كما يجب استشاره طبيب المختص بالرضاعه الطبيعیه كما أن المعتقدات الخاطئه والشائعه في الرضاعه الطبيعیه تؤثر سلبا على الادار مثل:

- عدم شعور الام بامتلاء ثدييها.
- طفلي يبكي دوما بعد الرضاعه.
- يتقبل الطفل الرضاعه من الزجاجه.
- ضروره غسل الثدي.
- الرضاعه الطبيعیه تجعلني سمينه.
- الرضاعه الطبيعیه تؤثر على شكل الثدي.
- الثدي حجمه صغير ولاينتج كميات كافيه من الحليب جميعا معتقدات خاطئه لاتمد بصله على اادار الحليب.

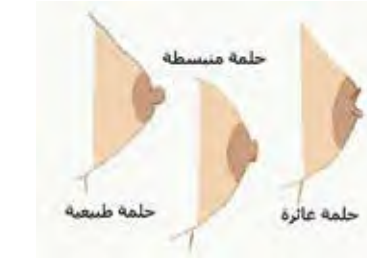
مشاكل تواجه المراه في الرضاعه الطبيعیه وطرق التغلب عليها:

- **قله اادار الحليب** وتكمن قله ادرار هو ناتج عن قله مص الطفل للثدي واعطاؤه الحلماص الصناعيه مما يؤدي إلى ضعف قوه المص للثدي.
- **حبوب منع الحمل والرضاعه الطبيعیه** لاتقلل حبوب منع الحمل لانها تحتوي على هرمون البروجسترون.
- **الرضاعه الطبيعیه أثناء الحمل.**
- **الولاده المبكره** بامكانك شفض الحليب لان الحليب يتكون منذ الشهر السادس من الحمل فيمكنك اعتصاره وتقديمه للطفل الخديج.

- **مشاكل الحلمات مثل الحلمات المسطحه والمشتققه** لاتشكل عائق بالرضاعه فيمكنك ارضاعه في وقت غير الجوع حتى لا تشعرين بألم المص القوي بالثدي.
- **احتقان الثدي** وهو ينتج من انتاج الحليب بكميه زائده وعدم تفريغه بانتظام أو سوء تعلق الطفل بالثدي.

- **قنوات الحليب** مغلقه بامكانك البدء بالرضاعه بالثدي السليم مع الحرص على تفليغ الثدي عند الاحساس بالآلم.
- **التهابات الثدي** وضع كمادات ساخنه استخدام مضادات حيويه من قبل الطبيب المختص مع الحرص على اعتصار الثدي.

وفي الختام تذكرى دائما أن الرضاعه هبه من الله لطفلك وهي تتطلب وقت وجهد ونظرا لما لحليب الام أهميه فقد قال الله تعالى في كتابه (والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعه).





على الرغم من حاجة الأم للتغذية السليمة بعد الولادة وخاصة في حالة الرضاعة الطبيعية إلا أنه يجدر الانتباه إلى أنه ليس بالضرورة أن يكون الغذاء مُتكاملاً لدعم الرضاعة الطبيعية، حيث تتمكن الأم من إرضاع طفلها في حال انحطاط مستوى تغذيتها عن الحد المثالي.

قد يتفاجأ البعض في العديد من الدراسات الحديثة التي أثبتت أن تأثير تغذية الأم على تركيبة الحليب وكميته ضئيلة جداً، أما في حال سوء تغذية الأم فإن جسمها يستمر في إنتاج الحليب على حساب طاقة الأم وليس على حساب الطفل مما يتسبب باصابتها بفقر الدم دون تأثير طفله.

لم يتم اعتماد أية قوانين غذائية فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية ففي حال اتباع عادات غذائية صحية فإن الرضاعة الطبيعية لا تستوجب تغييرها، كما لم يتم اعتماد أية قوانين تمنع الأم من تناول أية أغذية إلا في حالات نادرة كالتوصية بتناول كل من الشوكولاته، المشروبات الغازية، البروكلي والبيترزا بكميات معتدلة أو تفرض عليها الالتزام بغيرها كالحليب مثلاً لدعم إنتاج الحليب المغذي للطفل.

يُوصي الأطباء وأخصائيي التغذية بضرورة اتباع العديد من النصائح المتعلقة بتغذية الأم أثناء الرضاعة الطبيعية ومنها :

تناول الأطعمة الغذائية بشكل متوازن
يتناسب مع الصحة العامة للأم وذلك استناداً إلى الحقيقة المعجزة التي تنص على أن قدرة حليب الثدي على تلبية احتياجات الطفل الغذائية على الرغم من انحدار مستوى تغذية الأم، إلا إذا اقتصرَت الأم على تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية القليلة جداً أو اعتماد مجموعة غذائية دون غيرها واستثناء المجموعات الأخرى فإن ذلك يؤثر تأثيراً مباشراً على كمية ونوعية حليب الثدي، كما أن عدم تأثر الطفل بهفوات الأم الغذائية لا يعني بالضرورة عدم تأثر الحالة الصحية للأم وفقدانها لقوة احتمالاتها وطاقتها اللازمة لتلبية الحاجات الفيزيائية للعناية بطفلها الجديد.

قد تشعر بعض الأمهات اللواتي يلتزم الرضاعة الطبيعية بالجوع المفرط ولذلك يُوصى بتناول

ضرورة الالتزام بالتنوع الغذائي

الذي يُعد مفتاحاً لاتباع نظام غذائي صحي للأم والطفل، إذ يضمن الغذاء المتوازن (الغذاء المتكون من الكربوهيدرات، البروتينات والدهون) الحفاظ على الشعور بالامتلاء والشبع وامتداد الجسم بالفيتامينات والمواد الغذائية التي يحتاجها فمثلاً تزود الكربوهيدرات المعقدة المكونة للحبوب الكاملة، الفاكهة الطازجة والخضراوات الجسم بالمغذيات الرئيسية والطاقة طويلة الأمد اللازمة أكثر من النشا والسكر المعالجين.

تجنب الدهون الضارة (المشبعة)

المتواجدة في اللحوم الدهنية، الحليب الكامل الدسم، الزيوت الاستوائية (زيت النخيل وزيت دوز الهند) والزبدة لتأثيرها السلبي على تركيبة حليب الأم من الدهون الضارة للطفل وتأثيرها على إنتاج دهون الأوميغا - ٣ الغير مُشبعة والأساسية لنمو الطفل وتطوره، واستبدالها بالدهون الغير مُشبعة المتعددة كزيت الزيتون، زيت الكانولا.

على الرغم من عدم ثبوت تأثير الدهون الضارة على صحة القلب والأوعية الدموية للطفل إلا أنها تؤثر في صحة البالغين وتزيد من تركيز البروتين الشحمي ذو الكثافة القليلة (الضار) وتقلل من البروتين الشحمي ذو الكثافة العالية (الجيد) كما تزيد من علامات الالتهاب وفرصة الإصابة بنوبات القلب والموت.

اتخاذ الخطوات اللازمة لتجنب

التعرض للملوثات البيئية والغذائية

أثناء الرضاعة الطبيعية

فمثلاً تستطيع المبيدات الحشرية أن تخترق حليب الأم لتصل إلى طفلها وتسبب بالأذى طويل الأمد.

الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية مما يُسهّم في السيطرة على حالة الجوع وضمان توفير الطاقة اللازمة.

تجنب احتساب السعرات الحرارية المستهلكة يومياً والاستعاضة عن ذلك بالاستجابة لنداء الجوع

إذ لم يتواجد إلى الآن جواباً شافياً لعدد السعرات الحرارية التي تناسب الأم المرضعة. بشكل تقديري تم تحديد حاجة الأم لزيادة تُعادل (٢٠٠ - ٥٠٠) سعر حراري في حالة الرضاعة الطبيعية مما يعني استهلاك ما يُقارب (٢٠٠٠ - ٢٧٠٠) سعر حراري يومياً اعتماداً على العديد من العوامل ومنها وزن الأم، ممارسة التمارين الرياضية، طبيعة العمليات الأيضية والاعتماد الكلي أو الجزئي على الرضاعة الطبيعية.

التخطيط السليم لنقصان الوزن البطيء والثابت

ففي حين تلاحظ بعض الأمهات انخفاضاً ملموساً على الوزن أثناء الرضاعة الطبيعية لا يجد البعض الآخر أي تأثير للرضاعة الطبيعية في ذلك. يُنصح باتباع برنامج غذائي يهدف إلى استعادة الوزن كما في قبل الحمل وبمدة زمنية لا تقل عن ١٠ أشهر- ١٢ شهراً كما يتوجب على الأم تجنب اتباع أي حمية غذائية قبل مرور شهرين على الولادة.

تمتلك بعض الأمهات القدرة على خسارة ما يُقارب ٧٥٠ غراماً أسبوعياً مع ضرورة التزام الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية، إذ إن خسارة الوزن السريعة والمفاجئة تؤثر على صحة الأم وطفلها لإنتاج الجسم للعديد من السموم التي تُخزن في دهون الجسم وفي حليب الأم كما أن خسارة ما يزيد عن ٧٥٠ غراماً أسبوعياً في الأسابيع الستة الأولى التي تلي الولادة تستدعي استهلاك المزيد من السعرات الحرارية.

يُوصى بتناول ما يُعادل ٣٤٠ غراماً من انواع السمك المتنوعة اسبوعياً كالسلمون ، الجمبري، السلمون المُرقط، السمك البلطي، سمك السلور و السلطعون والحذر من بعض الانواع الملوثة او تلك التي تتكون من تركيز عال من الزئبق كسمك القرش ، سمك سيف البحر ، سمك الاسقمري، التونا البيضاء الصلبة المعلبة والسمك القرميدي والمنسببة بالأذى للأم وطفلها .

• **شرب كميات وفيرة من الماء**
لحاجة جسم الأم الشديدة لما يُعادل ١٦ كوباً يومياً من السوائل المُتمثلة بالماء ، السوائل المكونة للخضراوات والفاكهه . قد يعتقد العديد بضرورة حساب الكمية الفعلية للسوائل المستهلكة يومياً الا أنه يُوصى بشرب الماء عند الشعور بالعطش ويعد لون البول الفاتح مؤشراً جيداً على اكتفاء الجسم من السوائل.

• **تُوصي العديد من الدراسات بتجنب الكافيين**
المُكون للعديد من المشروبات كالقهوة، الشاي، مشروبات الطاقة، المشروبات الغازية والشوكولاته، الا أنه لم يثبت أي ضرر من شرب فنجان واحد من القهوة اذا اعتادت عليها الأم صباحاً دون الافراط في شربها لاخرها حليب الأم وقد تتراكم في الدورة الدموية للطفل لعدم قدرة جسمه على تحليلها أو التخلص منها خارج الجسم. أما ما تبقى من منتجات الكافيين فيُوصى بعدم استهلاك أكثر من ٣٠٠ مغ يومياً.

• **الانتباه الى تأثير نكهات الطعام.**
على الطفل فعلى الرغم من قدرة الأم على

لتقليل مخاطر التعرّض لهذه الملوثات يُوصى بما يلي :

• تناول الأغذية المتنوعة.

اذ أن تناول صنف واحد منها يُحتمل ان يكون ملوثاً بالمبيدات الحشرية يزيد من فرصة حدوث التسمم.

• تجنب الفاكهه والخضراوات التي تزداد فرصة تلوثها بالمبيدات الحشرية.

(الفراولة، الدُّراق، التفاح، التوت، الخوخ، السبانخ، الكرنب، الكرز، العنب المُستورد) وتناول تلك الأصناف التي ثبت ضعف احتمالية تلوثها (البصل، الافوكادو، الذرة الحلوة، الاناناس، المانجا، الكيوي، الملفوف، الباذنجان، البطيخ، جريب فروت والبطاطا الحلوة) واختيار العضوية منها وغسلها بشكل جيد أو تقشيرها.

• تناول المنتجات الغذائية في موسمها

ويُفضل ان تكون محلية الانتاج، اذ ان عملية الاستراد تزيد من فرصة التلوث بالمبيدات الحشرية.

• شرب الماء المُرشح

لاحتواء ماء الصنبور على تراكيز ضئيلة من المواد الكيميائية.

• تناول الأسماك

كمصدر رئيسي للبروتين اضافة الى العديد من الدهون التي تلعب دوراً هاماً في تطوّر الدماغ والعين وخاصة في السنة الأولى من عمر الطفل، كما أثبتت دراسات حديثة أهمية هذه الدهون في الحد من اصابة الأم باكتئاب ما بعد الولادة.



• **فيتامين (ب ١٢) وحمض الفوليك**
يُساعد كل منهما تكوين كريات الدم الحمراء للجنين وتعدد مصادرها كالببيض، الخضار الخضراء ذات الأوراق، اللحوم الحمراء والحبوب الكاملة. تتواجد أشكال صيدلانية لفيتامين ب ١٢٢ على شكل حبوب أو قطرات من حمض الفوليك تُضاف الى الماء أو العصير.

• الفسفور

يدعم الفسفور امتصاص الكالسيوم في الأمعاء وتعدد مصادره الحيوانية.

• الحديد

يمثل الحديد عنصراً هاماً لتكوين كريات الدم الحمراء ونقل الأكسجين في الدم ومن مصادره السبانخ، البيض، الأسماك، اللحوم الحمراء والكبد.

• الزنك

تزداد الحاجة الى عنصر الزنك في الأشهر الأولى التي تلي الولادة لأهميته في اتمام الجسم لوظائفه الحيوية ويصل الى الطفل عن طريق الحليب مما تم تخزينه مُسبقاً في جسم الأم ، أما مصادره فتشمل الأغذية البحرية، لحوم الدجاج والحبوب الكاملة.

• اليود

تكمّن أهمية اليود في الحفاظ على سلامة وظيفة الغدة الدرقية المسؤولة عن العمليات الأيضية في الجسم وثبات درجة حرارته، ويتواجد بكثرة في الأطعمة البحرية.

المُدعمة بالكالسيوم كالحبوب، العصائر، الخبز ومشروبات فول الصويا) ويُوصى بحصة يومية من الكالسيوم تصل الى ١٠٠٠ مغ يومياً قبل، أثناء وبعد الحمل وتجنب تجاوز ٢٥٠٠ مغ يومياً للحد من تكوّن حصى الكلى، فرط الكالسيوم في الدم ومُتلازمة القصور الكلوي كما يؤثر في قدرة الجسم على امتصاص الحليب ، المغنيسيوم، الفسفور والزنك والحديد.

تكمّن اهمية الكالسيوم في بناء العظام والأسنان وفي حال نقص تناول الأغذية الغنية به فان جسم الأم يُطلق مخزونه من الكالسيوم ويؤثر في التركيبة العظمية للأم.

• فيتامين (د)

تكمّن أهمية فيتامين (د) في بناء العظم والصحة العامة للجسم ويُساعده على امتصاص الكالسيوم مما يُقلل من فرصة الاصابة بترقق العظام، ارتفاع ضغط الدم، الأورام، السكري والعديد من الأمراض ذاتية المناعة.

يُفترض ان تتناول الأم المُرضعة حصة غذائية من فيتامين (د) تُعادل ٥ ميكروغرام يومياً على الأقل، على الرغم من عدم اختراق الفيتامين لحليب الأم ولذلك يعتمد الطفل على المصادر الخارجية من هذا الفيتامين وتعرّضه لأشعة الشمس التي تُساعد الجسم في تصنيعه لضمان النمو السليم للعظام والحد من كُساح الأطفال وهشاشة العظام مُستقبلاً.

• فيتامين (ج)

يُوصى بتناول المصادر الغذائية لهذا الفيتامين بشكل مباشر لعجز الجسم عن تخزينه وتكمّن أهميته في زيادة مخزون الحليب في الثدي وزيادة قدرة الطفل على مُقاومة الانتانات الدموية.

• فيتامين (ب ١)

يتواجد الثيامين في اللحوم، الحبوب والخبز وتتمثل اهميته في زيادة انتاج حليب الثدي.

• فيتامين (ب ٢)

يدعم فيتامين الريبوفلافين الجسم بالطاقة ويتواجد في اللحوم، الألبان، اللحوم والخضار الخضراء.

• فيتامين (ب ٦)

يدخل هذا الفيتامين في العمليات الأيضية للبروتينات والدهون وانتاج كريات الدم الحمراء ، وتحصل عليه الأم أثناء الرضاعة الطبيعية من البطاطا، الموز، الأسماك وفول الصويا.

بها ومنح الام الشعور بالشبع ، كما ينصح الاخصائيين بتناول مُنتجات الألبان قليلة الدسم، البروتينات والحبوب الكاملة.

- تجنب الوجبات عديمة الفائدة الغذائية (الوجبات السريعة) لاحتوائها على تركيز عال من الدهون، الصوديوم والسُعرات الحراريّة.
- وضع خطة مُحكمة لاستعادة لياقة الجسم واختيار الأهداف التي يُمكن تحقيقها على المدى القصير والتزام ممارسة التمارين الرياضيّة بشكل يومي.
- ممارسة التمارين المؤثرة على القلب والأوعية الدموية ثلاث مرات اسبوعياً ولكن بشكل تدريجي خاصة في حال عدم ممارستها مثل هذه التمارين بعد الولادة أو الفطام . من ناحية أخرى يُسهم هذا النوع من التمارين بالتخفيف من حدة التوتر وتمكين الأم من تلبية احتياجات طفلها واسرتها.
- ممارسة التمارين الرياضيّة التي تُركز على عضلات الجسم الأساسيّة ومنها عضلات البطن، لضعف عضلات المعدة بعد الولادة.

حقائق عن الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي الأسلوب الطبيعي والأمن لتغذية الأطفال على الصعيد العالمي فهي تقوم بدور حارس السلام: السلام الداخلي والسلام مع الآخرين والسلام مع البيئة.

- تقدر منظمة الصحة العالمية أن ١,٥ مليون طفل يموتون يومياً لأنهم لم يرضعوا من الثدي.
- إن العمل من أجل تشجيع الرضاعة الطبيعية يهدف إلى إيجاد عالم أكثر صحة للأمهات والأطفال.

الرضاعة الطبيعية مصدر سلام وسعادة للأم والطفل، حقائق هامة:

الرضاعة عند إصابة الأم بنزلات البرد لأن ذلك لا يشكل خطورة على الطفل حيث أن حليب الأم يحتوي على مواد مضادة لجرثومة البرد.

٥- لا يمكن استئناف الرضاعة الطبيعية بعد توقفها.

الصحيح:

يمكن للأمهات استئناف الرضاعة الطبيعية من الثدي بالتقنية الملائمة لإعادة إفراز الحليب. والإرضاع من الثدي يوفر تغذية منقذة للحياة ومزايا مناعية لا مثيل لها.

للحفاظ على جمال الثدي

- الحفاظ على الوزن في الحدود الطبيعية لأن زيادة الوزن تسبب كبر الثديين ومن ثم تهدلهما وترهلها (ترهل الثدي).
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وخاصة تلك التمارين التي تعمل على شد العضلات المحيطة بالثدي.
- استعمال حمالة الثديين المناسبة وذات المقاس الصحيح بالتأكد من مقاس محيط الصدر والثديين.
- فحص الثديين ذاتياً مرة كل شهر أو شهرين بعد الانتهاء من الدورة الشهرية لاكتشاف أي مشكلة فيهما مبكراً.
- مراجعة الطبيب عند الإحساس بأعراض في الثدي كالألم أو اكتشاف ورم أو إفرازات من حلمات الثدي لغير المرضعات سواء كانت كالحليب أو مختلطة بالدم.

خمس نصائح للعناية بثدي المرضعة طرق العناية بثدي المرضعة

١- غسل الحلمتين بالماء المعقم قبل وبعد كل وجبة إرضاع.

الصحيح:

جميع النساء قدرات على إدرار كمية كافية من الحليب لأطفالهن فالحليب يكون قليل أول أيام النفاس لكنه كافي للمولود ويزيد إدرار الحليب بواسطة مص الطفل للثدي فكلما تكرر مص الطفل للثدي يفرز هرمون الاوكسيتوسين الذي يزيد من إدرار الحليب لذا يجب إرضاع الطفل عند الطلب وعدم تحديد مواعيد للرضاعة.

٢- الرضاعة الطبيعية تؤدي إلى ترهل الثديين وزيادة الوزن.

الصحيح:

الرضاعة الطبيعية لا تسبب ترهل الثديين بل على العكس الرضاعة الطبيعية تساعد المرأة على المحافظة على قوامها ، وذلك بفقد الوزن الزائد (السمنة المكتسبة في فترة الحمل) خلال عملية الرضاعة لأن المرضعة تستهلك ٧٠٠ سعر حراري زيادة عن المرأة العادية.

٣- حجم الثدي يرتبط بكمية الحليب فالثدي الصغير لا ينتج حليب كافي للطفل.

الصحيح:

حجم الثدي لا علاقة له بإنتاج الحليب فكمية الحليب التي ينتجها ثدي الأم تعتمد على تكرار مص الرضيع للثدي وحجم الثدي يرجع إلى نسيج أدهني حوله.

٤- إيقاف الرضاعة الطبيعية عند إصابة الطفل بالإسهال أو إصابة الأم بنزلات البرد.

الصحيح:

يجب الاستمرار في الرضاعة من الثدي وعدم إيقافها أو الحد منها عند الإسهال لأن الحليب فيه مواد غذائية مفيدة ومواد مناعية لمقاومة الإسهال أيضاً لا ينصح بالتوقف عن

١- إن حليب الأم هبة الخالق للمولود وليس له منتجاً مشابهاً ولا يمكننا مقارنة الحليب الصناعي وأغذية الرضع به.

٢- إن الرضاعة الصناعية تؤثر على قدرة الطفل على مص حلمة الثدي مما يقلل من إدرار حليب الأم ويحرم الطفل من الفوائد المناعية لحليب الأم.

٣- حليب الأم يمنح التغذية المثالية التامة للرضع ويحميهم ضد العدوى في جميع الأحوال خاصة عند حدوث الكوارث البيئية.

٤- الرضاعة من الثدي آمنة وسليمة بيئياً فهي تمنح أول غذاء كامل وآمن للرضيع.

٥- لقد أصبح سحب بعض أنواع الحليب الصناعي بسبب التلوث الصناعي والبكتيري من الأسواق أمراً عادياً.

حقيقة لا يعرفها الكثيرون

- أن أطعمة الأطفال يجب أن تبقى خالية من المواد الحافظة والمواد الصناعية والمضافات الغذائية بسبب المخاطر المصاحبة لها حيث أن:
 - تقلل القيمة الغذائية.
 - تزيد السموم ومسببات الحساسية.
 - احتمال ظهور مقاومة للمضادات الحيوية.

مع ذلك تسمح قوانين التصنيف الضعيفة في بلدان كثيرة للشركات أن تدرج المواد الحافظة والمواد الصناعية والمضافات الغذائية في الحليب الصناعي وأغذية الأطفال الأخرى بدون علم المستهلك، ولهذا قد يعاني الأطفال الذين يرضعون صناعياً من سوء التغذية لو أعطوا ذلك الحليب.

بعض المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالرضاعة الطبيعية وتصحيحها

١ - معظم النساء ليس لديهن حليب كافي للرضاعة.



SPA AQUATONIC
KUWAIT

ست الحبايب أمي كل عام وأنت بخير

دعنا نسعد أعز شخص في حياتك

ولأنها أغلى الحبايب دللها في عيدها ليوم لن تنساه. اختر من بين الباقات و التي صممناها خصيصاً لها.

أغلى الناس

٢٢٥ دقيقة / ١٦٥ دينار كويتي

- مساج الشمع الدافئ (٩٠ دقيقة)
- العناية بالبشرة بالذهب ٢٤ قيراط (٦٠ دقيقة)
- العناية بالقدم (٧٥ دقيقة)

أنا و أمي (الشخصين)

٣٩٠ دقيقة / ١٥٢ دينار كويتي

- العناية بالقدم (٧٥ دقيقة)
- إختيار أي من أنواع المساج (٦٠ دقيقة)
- العناية بالبشرة بالذهب ٢٤ قيراط (٦٠ دقيقة)
- العناية بالقدم (٧٥ دقيقة)

شكراً يا أمي

١٩٥ دقيقة / ٧٦ دينار كويتي

- العناية بالقدم (٧٥ دقيقة)
- إختيار أي من أنواع المساج (٦٠ دقيقة)
- العناية بالبشرة بالذهب ٢٤ قيراط (٦٠ دقيقة)

سبا أكواتونيك - كراون بلازا الكويت الثريا سيتي، طريق المطار 55 • تليفون: 1848 222 • البريد الإلكتروني: info@spaaquatic.com



SpaAquatonicKuwait



@SpaAquatonicKuwait



@SpaAquatonicKuwait

Pretty Mom
أمي الجميلة

السيطرة على الوزن بعد الفطام

March 2017

36

مآذير حول إستخدام وشراء حمالة الصدر

حمالة الصدر لها فوائد من أهمها منع الترهل ولكن أيضاً لها أضرار.

واليك نصائح خاصة باستعمال حمالات الصدر (الصدرية) (السوتيان):

١-تجنب ارتداء حمالة الصدر لأكثر من ١٢ ساعة في اليوم ويفضل خلعه داخل البيت ولبسها فقط عند مغادرة المنزل.

٢-تجنب ارتداء حمالة الصدر التي تحدها حواجز معدنية من أسفل أو التي تضغط على الثدي وترفعه، لأن لها تأثيراً سيئاً على الأوعية الدموية بالثدي.

٣-تجنب استخدام حمالة الصدر التي تحيط بالثدي بأسلوب ضاغط لعدم وجود حمالات، وإن كان لابد من استخدامه فيكون لفترات قصيرة محدودة لا تستغرق الكثير من الوقت، إذ إن هذه الحمالة تعمل على الضغط بشدة على منطقة الإبط، وتؤدي دوراً في تقليص الثدي، وبالتالي التأثير على الأوعية الدموية.

٤-إذا لوحظ حدوث تغير في حجم الثدي خلال فترة الطمث، فعلى المرأة تخصيص حمالة خاصة بهذه الفترة، مع استخدام الحجم العادي المناسب خلال الأيام الباقية من الشهر.

٥-الحرص على عدم شراء حمالات صغيرة الحجم، والتي إذا ما خلعت تركت علامات حمراء أو علامات غائرة بالجلد.

٦-الحرص من وقت لآخر على عمل تدليك ذاتي لمنطقة الثدي يومياً فور خلع حمالة الصدر حيث إن ذلك يساعد الجهاز الليمفاوي على نزع المواد الموهنة السامة من الثدي.

الى أعلى. واضغطي بالكفين معا فوق رأسك لمدة ثلاث ثوان، ثم ارخي، وأعيدي الضغط من جديد من دون انزال يديك. كرري الضغط عشر مرات أما إذا كان هذا الموضوع يقلقك وكنت مصممة على تجميل وشد صدرك بسرعة فهناك طرق وتقنيات جراحية مختلفة لإجراء عملية رفع الثدي.

وأهم مضاعفات هذه العملية هو حدوث تورمات وكدمات مؤقتة تزول سريعاً ويمكن أن يحدث التهابات بالجروح أو ضعف الإحساس بالحلمة أو عدم تماثل الحلمتين من حيث الحجم والموضع.

تمارين الصدر للمحافظة على شكله وعضلاته

١- الذراعان مرفوعان امام الصدر وعلى مستوى في حين يكون مرفقاها محنين وكفاهما على شكل قبضة مضغوطة الاصابع . اذهبي بالقبضتين المشدوتين نحو الكتفين ببطة بينما تشهقين الهواء الى الداخل.

٢- الذراعان مرفوعتان على مستوى الصدر فوق النهدين وكل كتف متمسك بالذراع الآخر فوق رسغ بقليل . حركي المرفقين بحدة نحو الداخل بحيث ينزلق الكفان الى مسافة ابعد عن الرسغين.

٣- الكفان مفتوحان وباطن هذا متلامس مع باطن ذلك وفيما يكون المرفقان مرفوعين الى اعلى قدر ما تستطيعين اضغطي بشدة وتنفسي ببطة.

٤- استلقي على ارض وكفائك متجهتان بأصابعهما نحو الداخل تحت الكتفين فيما يكون المرفقان منحنيين تماماً ادفعي بالذراعين نحو الاستقامة ببطة دافعة بنفسك الى أعلى ثم تعودي الى أسفل.

٢- عند الشعور بألم في الثدي إدهنيه بالسبيرتو بواسطة إسفنجة ناعمة.

٣- عند الشعور بالثقل في الثدي إستخدمي حزام الصدر مع تجنب الضغط على الحلمتين.

٤- أثناء الرضاعة يجب أن تغطي شفثا الطفل الرضيع كل المساحة السمراء المحيطة بالحلمة لأن ذلك يساعد على إستدراء الحليب بشكل كامل ويساعد على وقايته من الضرر.

٥- يجب إستعمال الثديين بالتناوب (كل واحد وجبة) وكل وجبة لا تقل عن ٥ دقائق.

طرق العناية بالثديين

هناك طرق عديدة لكي تحافظي على صحة الثديين وسأذكر لكم أهمها:

١- إرتدي دائماً حمالة الصدر المناسبة:

كثير من النساء يرتدي حمالات ضيقة ويؤدي هذا إلى عرقلة حركة الدورة الدموية.

٢- رشى الماء البارد نسبياً على الثديين مباشرة بعد الإنتهاء من الإستحمام.

٣- إشتري فرشاة ناعمة (ويفضل أن تكون مصنوعة من الشعر النباتي) وقومي بتفريش بشرة الثدي فهو يساعد على تحفيز الدورة الدموية.

تمارين لشد الصدر

١- انزلي على يديك وركبتيك، واتركي ذراعيك مشدودتين ويديك باتجاه أمامي ومفتوحتين على مساحة أعرض من الكتفين. اثني يديك حتى يصل صدرك تقريبا الى الأرض، شديهما ولكن ليس كلياً.

٢- قضي بحيث تكون قدماك على مسافة أوسع من وركيك، وركبتاك مثنيتين قليلا. ارفعي ذراعيك الى مستوى كتفيك ووجهي المرفقين

عند البدء بتمارين الرياضة خلال الأسابيع الأولى القليلة التي تلي الولادة تظهر العديد من العلامات الفيزيائية التي تستوجب الامتناع عنها أو التخفيف من حدتها كالنزيف المهلي الذي يأخذ لوناً وردياً أو أحمر في بعض الحالات كما تشدد كثافته .

يُوصى الأطباء بضرورة اطلاع الطبيب المُشرف على أية مُستجدات كعودة النزيف المهلي بعد انقطاعه أو الشعور بالألم أثناء ممارسة التمارين.

ما هي الطريقة المثلى لفقدان الوزن بعد الولادة؟

تُعد ممارسة التمارين التنفسية وسيلة ناجحة لخسارة الوزن لتأثيرها على قوة عضلة القلب كالمشي السريع ، السباحة ، الركض وركوب الدراجات ، كما تُوصى الأم بالتحلي بالصبر ومنح جسمها الوقت الكافي لانقاص الوزن بشكل طبيعي وتدرجي بحيث لا تخسر الأم من وزنها أكثر من ٧٥٠ غم اسبوعياً .

التمارين الرياضية المُقترحة في الشهر الأول

• تمارين كيغيل:

أحد انماط التمارين الرياضية التي تُركز على انقباض وارتخاء عضلات قاع الحوض والموصى بها في حالات شق الفرج أو تكدم وانتفاخ منطقة العجان (المنطقة الواصلة بين المهبل وفتحة الشرج)، حيث ان شد عضلات قاع الحوض مما يُعزز ادورة الدموية لتلك المنطقة والحد من الاصابة بالسلس البولي ونظراً لسهولة انهاء قوة هذه العضلات تُنصح المرأة باجراء عدة تمارين لشدها يومياً بدلاً من الاكتفاء بجلسة واحدة وتتم هذه التمارين على النحو التالي: -الاستلقاء على الظهر، ثني الركبتين وجعل القدمين مُسطحة على الأرض.

وضعها الطبيعي وانسدادها.

قد تتعرض الأم للعديد من المخاطر كتضرر العضلات البطنية في حال ممارستها للتمارين البطنية قبل انسداد الانشقاقات ولذلك يُوصى بالتأكد من انسدادها باتباع الخطوات التالية :

- الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين.
- وضع أصابع اليد اليسرى فوق زر البطن، ووضع اليد اليمنى فوق أعلى الفخذ.
- الشهيق والزفير بشكل مُتتابع ، ورفع الرأس والكتفين عن الأرض أثناء الزفير واستخدام اليد اليمنى لتدليك أعلى الفخذ باتجاه الركبة مما يُسهّم في شد عضلات البطن ويُفترض ان تكون الأم قادرة على تمييز الانشقاقات التي تُمثل الانفصال العضلي.

في حال بلوغ عرض الانشقاقات البطنية أكثر من ثلاث أصابع تستطيع الأم أن تبدأ الأم بتقوية عضلات البطن بمزلاق الساق والشرائح الحوضيّة ، أما عند ضيق الانشقاقات لعرض اصبع واحد الى اصبعين تتاح للأم الفرصة ببدر تمارين الشد.

هل للتمارين الرياضية تأثير على الرضاعة الطبيعية؟

لم يثبت أي تأثير لممارسة الأم للتمارين الرياضية على كمية أو تركيب حليب الثدي ولكن يُوصى بتجنب التمارين المؤلمة أو التي تتسبب بزيادة حساسية الثديين كما تُنصح الأم بارتداء حمالة الصدر الداعمة والرياضية . ولتجنب الشعور بثقل الثديين أثناء ممارسة التمارين تُنصح أيضاً بارتداء طفلها قبل البدء بها .

ما هي العلامات الفيزيائية التي تشير إلى بدء التمارين الرياضية بشكل مبكر؟

ما هو الوقت المناسب لبدء التمارين بعد الولادة؟

تبعاً للجمعية الأمريكية لأطباء النسائية والتوليد يُوصى باستئناف التمارين الرياضية بشكل تدريجي بعد مرور ستة أسابيع على الولادة خاصة عند اقتقاد الحامل لنشاطها أثناء الحمل ومحدودية لياقتها مع مرور أسابيع الحمل أما في حال اعتياد ممارسة التمارين أثناء الحمل والولادة المهبلية (الطبيعية) تستطيع الأم البدء بالتمارين الخفيفة في غضون أيام من الولادة كالمشي لمدة ٣٠ دقيقة ثلاث مرات اسبوعياً تزداد تدريجياً اذا استعادت الأم عافيتها بسرعة اضافة إلى وتمارين الدفع والتمدد الحديثة .

في حالة الولادة القيصرية يُوصى ان تنتظر لمدة زمنية لا تقل عن ٦-٨ أسابيع من الولادة وتُشجع على المشي بخطوات سهلة لتحفيز شفاء منطقة الجرح والحد من التجلطات الدموية كأحد المضاعفات التي تتبع الولادة.

تجدر الاشارة الى أن المفاصل والأربطة تُصاب بالارتخاء لمدة تتراوح بين ٣-٥ أشهر على الولادة ولذلك يُوصى ببدء ممارسة التمارين الرياضية تحت اشراف طبي أو اخصائي في لياقة الأم بعد الولادة أو التزام التمارين ذات التأثير القليل والتي تُركز على التوتر والتمدد العضلي وعدم الافراط في ممارستها لحاجة الجسم الى الوقت للشفاء والتكيف الطفل الجديد وحاجته للرعاية المكثفة .

هل يستدعي حذر الأم وخوفها على عضلات تضرر البطن؟

يتسبب الحمل في حدوث انشقاق في العضلات البطنية نتيجة لتمدها المُفرط أثناء الحمل والمخاض ، وتحتاج هذه الانشقاقات لمدة زمنية تتراوح بين ٤-٨ أسابيع على الولادة لاستعادة

تُمثل تجربة الحمل أحد التجارب الحرجة في حياة المرأة والتي تحمل الكثير من الاشارة لانضمام فرد جديد الى العائلة والقلق الذي يُرافق الأم للتغيرات التي طرأت على جسمها .

نظراً لانتهاء تجربة الحمل بولادة الطفل والتي تتسبب بضعف الأم وزيادة وزنها بمعدل يصل الى ١١ كغ ، تُنصح الأم باتخاذ التدابير اللازمة لاستعادة وزنها ، رشاقتها وطاقاتها ولذلك تتعدد الأسئلة المطروحة لاسترجاع الأم لرشاقتها وبشكل سليم ومنها...



- شد عضلات المهبل كما في محاولة قطع تدفق البول عند الذهاب الى المرحاض .
- الاستمرار في عملية الشد لمدة أربعة ثوان ومن ثم الاسترخاء وتكرير العملية لمدة عشرة مرات ثلاثة مرات يومياً .

• تمارين الرفع:

تعد هذه التمارين حلاً أمثلاً لتعزيز وظيفة عضلات الجسم العلوية والضرورية في المرحلة الأولى لحمل الطفل ويوصى بتكرارها ثلاثة مرات يومياً وتتم هذه التمارين كالتالي:
- التثبيت على الأطراف الأربعة والحفاظ على الركبتين دون الوركين مباشرة.

- الحفاظ على الظهر بشكل مستقيم وتكرار انحناء واستقامة المرفق (مراعاة عدم قفل الكوع لتجنب تضرر المفاصل) بلطف والتمزام التنفس بشكل طبيعي. لا يتوجب الهبوط لمستوى الأرض لتحقيق النفع من ممارسة تمارين الرفع .

• تمارين رفع الرأس والكتف:

تكمُن أهمية هذه التمارين في استعادة التوتر العضلي لعضلات البطن ، ونظراً لحاجة جسم الأم لعدة أسابيع لاستعادة قوته ونشاطه من جديد فان ممارسة هذه التمارين قد تكون مُرهقة في البداية ويعتمد ذلك على مدى استعداد الجسم ولياقته قبل الحمل.

تُمارس تمارين رفع الرأس والكتف على النحو التالي:

- الاستلقاء على الظهر، ثني الركبتين ووضع اليدين خلف الرأس.
- التنفس السليم و شد عضلات البطن أثناء الزفير وتسطیح الجزء الأصغر من الظهر على الأرض ورفع الرأس والكتفين عن الأرض وتكرار هذا التمرين ٨-١٠ مرات يومياً .



• تمارين امالة الحوض:

تكمُن أهمية هذه التمارين في استعادة قوة العضلات البطنية وتتم على النحو التالي:
- الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين والحفاظ على ثبات القدمين على الأرض.

- أخذ الشهيق بشكل تام للسماح للبطن بالتوسع .
- الزفير ورفع العُصعص نحو السرة والحفاظ على الوركين ثابتين على الأرض .

• تمارين الجسر:

يُوصى بهذه التمارين لتقوية العضلات الأساسية في الجسم وتتم بالخطوات التالية:

- الاستلقاء على الظهر وثني الركبتين مع تثبيت الظهر على الأرض وعدم انحناء أو انضغاطه على الأرض .
- شد عضلات البطن ورفع الوركين عن الأرض الى

أن يأخذ وضعيّة مُحاذاة للركبتين والكتفين.

- كبت النفس وبشكل عميق لمدة ثلاثة مرات ومن ثم الارتخاء واستعادة الوضعيّة الاصلية للجسم .

ايجاد الوقت المناسب لممارسة التمارين

تُعد مسألة ممارسة التمارين الرياضية بعد الولادة أمراً ليس سهلاً للعديد من الامهات نظراً لافتقار الوقت المناسب لممارستها وتغيّر العديد من العادات اليومية كالنوم ، وعلى الرغم من ذلك فان الأم تبدأ باستعادة طاقتها المسبقة والهمة لها ولطفلها في حال سعيها لايجاد قليلاً من الوقت لممارسة التمارين.

يكمُن سر نجاح الأم في ممارسة التمارين الهامة في ايجاد النشاط الذي تجد فيه الام المتعة والمتناسب مع نمط حياتها الى أن يُصبح نشاطها الممارس أمراً حتمياً وليس خياراً .



The unique taste of natural cheese



Kuwait Proteins Company Kuwait, Sabhan Area
T. +96522261666 E. info@kuwaitproteins.com W. kuwaitproteins.com



كل عام
وانتي بخير أمي



- الاعذية التي يجب تجنبها (الاعذية التي تحتوي على جلوتين)**

- الاسماك واللحوم المكسوة بفتات الخبز او الدقيق او الصلصات المحتوية على جلوتين
- كل الصلصات التي تدخل في مكوناتها مادة الجلوتين
- قهوة الشعير او المالت ، شراب الشعير والمشروبات التي يضاف اليها الباف تحتوى على الجلوتين

من الممكن تكل بعض الاطعمة و ذلك بعد التأكد من

- الالتزام الدائم بحمية خالية من الجلوتين و ذلك لكونها العلاج الوحيد لمرض السلياك



تربية الأبناء



Water Purifiers

منقيات المياه

MADE IN KOREA

الآن باستطاعتك الحصول على مياه نقية صحية وأمنة من الجراثيم والميكروبات وذلك باستخدام منقيات مياه «كواي» بتكنولوجيا الفلاتر متعددة المراحل.



**Step 1
Plus-Sediment Filter**
remove contaminants such as sand, rust.
إزالة الملوثات العالقة مثل الرمال والصدا.



**Step 2
Pre-carbon Filter**
remove contaminants such as chlorine.
إزالة الملوثات العالقة وامتصاص الكلور.



**Step 3
RO Membrane Filter**
remove contaminants such as heavy metals, microbes.
فتر ممبرين إزالة الملوثات العالقة مثل المعادن الثقيلة والملوثات الصناعية والميكروبات.



**Step 4
Inno-Sense Filter**
Gets rid of odor causing substances and improves the taste of water.
تحسين طعم المياه وإزالة كل المواد المسببة للرائحة.



**Step 5
Anti-Bacterial Filter**
suppresses the growth of microbes that naturally present in water.
يمنع نمو الميكروبات الموجودة بصورة طبيعية في المياه.



Air Purifiers

منقيات الهواء

احم صحتك وصحة عائلتك من الغبار، الجراثيم، الشوائب العالقة بالجو والمواد المثيرة للحساسية الغير المرئية، بالإضافة إلى التخلص من رائحة التدخين وذلك باستخدامك منقيات الهواء «كواي» الفريدة من نوعها ذات التصميم المتميز والعصري.



01 Pre-Filter
Dust, Human hair, Pet fur
فتر أولي
للتخلص من الغبار وشعر الحيوانات الأليفة العالقة في الهواء.



02 MCC™ Medium Filter
Yellow Dust, Influenza, Legionella
فتر متوسط
يلقي الهواء من الغبار الأصفر والالتهابزا وبكتريا ليجونيللا.



03 Deodorization Filter
Cigarette smoke, Bad odors, Harmful gases
فتر كربوني
الكرهية ورائحة دخان السجائر.



04 HEPA Filter
Cigarette smoke, Viruses, Germs, Micro dust
فتر هيبا
للتخلص من دخان السجائر والفروقات والجراثيم والغبار النقي.



cowykw



f



t



y

arabiccompany

Call Center

181 0001

Since 1983



شركة عربي د.م.م.

ARABI COMPANY W.L.L.

arabiccompany.net

info@arabiccompany.net

أسئلة وأجوبة عن مختلف الأعمار!



هل يجب ان انتظر سنة اضافية اخرى حتى ارسله الى الحضانة؟

ربما يكون طفل الخمس سنوات جاهزا للحضانة إذا تطورت لديه معظم المهارات البدنية والوظيفية والسلوكية النموذجية لسنه كالأهتمام بنفسه (اللبس، الأكل، النظافة، الذهاب إلى دورة المياه وغيرها من الأنشطة) والتواصل وإتباع التوجيهات واللعب مع الأطفال الآخرين والمشاركة والانتباه والجلوس بهدوء لفترات غير قصيرة نسبيا.

سوف يصل طفلي الى سن ٥ سنوات خلال شهور ولكنه يبدو غير ناضج بالمقارنة مع الأطفال الآخرين الذين في نفس السن.

بالحضانة. وربما يكون طفل الخمس سنوات جاهزا للحضانة إذا تطورت لديه معظم المهارات البدنية والوظيفية والسلوكية النموذجية لسن ٥ سنوات. وهذا يعني، بشكل عام، ان يكون الطفل قادرا على الاهتمام بنفسه (اللبس، الأكل، النظافة، الذهاب إلى دورة المياه وغيرها من الأنشطة) والتواصل وإتباع التوجيهات واللعب مع الأطفال الآخرين والمشاركة والانتباه والجلوس بهدوء لفترات غير قصيرة نسبيا. والانتظار لعام آخر قبل التحاق طفل الخمس

سنوات بالحضانة له ايجابيات وسلبيات. فهو يمنح الطفل، من جهة، مزيدا من الوقت ليكبر وينمو ومزيدا من الوقت ليطور المهارات اللازمة لكي يكون



والدعم المستمر والطمأنة بواسطة الوالدين أو المربين يفيد بشكل عام في التغلب على معظم أنواع الخوف الشائعة (مثل الخوف من الظلام أو وجود وحوش تحت السرير أو غيرها). ويحتاج الأطفال إلى ان يعرفوا انه بالرغم من انك لا تستطيع ان تجعلهم لا يشعرون بالخوف مرة أخرى، إلا انه يمكنك مساعدة طفلك في التعامل مع الخوف بشكل طبيعي عندما يظهر. على سبيل المثال، لكي تساعد طفلك في التعامل مع خوفه من الظلام، يمكنك ان تساليه ما اذا كان من المفيد ان تترك باب غرفة نومه مفتوحا اثناء الليل او توفير اضاءة لغرفة نومه اثناء الليل.

احترمي خوف طفلك دائما. لا تستخدم الخوف كتهديد (على سبيل المثال «سوف يعطيك الطبيب حقنة اخرى اذا لم تتأدب») ولا تزجري طفلك بسبب خوفه ولا تتجاهليه. شجعي طفلك عندما يبدو انه يتعامل مع خوفه الخاص بشكل جيد. كوني صبورة واعلمي ان الامر يستغرق بعض الوقت للتغلب على الخوف. لا يريد احد ان يكون الخوف اكبر مما هو عليه الان وان يسبب تغيير مسار الحياة الطبيعية لدى الطفل.

يعاني طفلي عادة من الامساك ويلوث ملابسه الداخلية احيانا. ماذا علي ان افعل؟

الامساك المزمن (وجود فترات اطول من اللازم بين



اوقات التغوط) هو مشكلة شائعة عند الأطفال تؤدي عادة إلى تلويث الملابس الداخلية (البداغة). التغوط (الارادي).

فالامعاء تحتاج إلى التفرغ بشكل منتظم. وعندما يتجمع البراز في الامعاء (المستقيم)، فانه يسبب تمدد جدار الامعاء. وهذا الشعور بتمدد المستقيم هو الذي يجعلنا ندرك طبيعيا اننا نحتاج إلى التغوط. مع ذلك، اذا لم يتم تفريغ الامعاء عندما تمتلئ، يتمدد الجدار اكثر ويفقد توتر العضلات الطبيعي والشعور الطبيعي، مما يجعل من الصعب تمرير كتلة كبيرة من البراز. وهذا يخلق حلقة مغلقة ضارة. وبينما يتكون براز جديد في الامعاء، يتسرب بعضه من حول الكتلة الكبيرة للبراز، ويمر إلى خارج المستقيم، ويلوث الملابس الداخلية للطفل بمادة كريهة الرائحة.

الاسباب الشائعة للامساك المزمن تشمل المشاكل المرتبطة بالتدريب على استخدام دورة المياه وعدم تناول الياف بكميات كافية وتناول الكثير من الاطعمة المسببة للامساك (مثل، اللبن الكامل والجبن) وعدم شرب كميات كبيرة من السوائل وعدم القيام بتمارين رياضية كافية والخوف من استخدام دورة المياه (في المدرسة، مثلا) وتجاهل الحاجة إلى الذهاب إلى دورة المياه (مثلا، الانشغال باللعب في الخارج).

للمساعدة على الوقاية من الامساك المزمن عند طفل الخمس سنوات، يمكنك زيادة كمية الالياف في طعام طفلك وزيادة كمية السوائل التي يشربها واعطاؤه اطعمة اقل تسببا بالامساك وتشجيعه على القيام بالمزيد من التمرينات الرياضية وتذكيره بان يستخدم دورة المياه عندما يشعر بالرغبة في ذلك.



طفل الثماني سنوات

طفلي يرغب في السهر الى وقت متأخر يوميا ليلعب ألعاب الفيديو او يشاهد التلفاز، لكن انا اعتقد انه يجب ان يخلد للنوم مبكرا. ما هو عدد ساعات النوم التي يحتاج اليها؟

كمية النوم الفعلية التي يحتاج اليها الطفل تتوقف بشكل عام على سنه. فكلما كان الطفل اصغر سنا كلما ازدادت حاجته الى النوم. على سبيل المثال، يميل الطفل حديث الولادة الى النوم لمدة ١٦ ساعة يوميا بينما يحتاج المراهق الى ما بين ٨ - ٩ ساعات من النوم في كل ليلة. والطفل البالغ من العمر عامين يحتاج الى حوالي ١٢ ساعة يوميا، بينما الطفل البالغ من العمر ١٠ سنوات يحتاج الى وقت اقل (١٠ ساعات فقط).

وبالرغم من ان النوم مهم جدا، الا ان معظم الاطفال يرغبون في السهر لفعل اشياء يعتقدون انها اكثر اهمية. وهم يذكرونك دائما بانهم ليسوا متعبين ويمكنهم السهر مثل الكبار في العائلة. مع ذلك، انت لا ترغبين في ان يسهر طفلك الى وقت متأخر لانه لن يستريح بالشكل الكافي. علاوة على ذلك، فان النوم القليل جدا يمكن ان يؤثر على الصحة والنمو.

والتقليدية، الا انه بالامكان تناول اية اطعمة في وجبة الافطار، كما في وجبة العشاء في الليل.

- اذا قال طفلك انه ليس جائعا في الصباح، حاولي ايضا قبل الموعد المعتاد بـ ١٠ دقائق ليكون ثمة وقت كاف «لاستيقاظ» شهيته في الصباح. ويمكنه ايضا تناول جزء من افطاره في وقت لاحق، ربما في السيارة في طريق الذهاب الى المدرسة.

متى يمكنني عدم استخدام مقعد السيارة الخاص لطفلي، بل استخدام حزام الامان العادي؟

مقاعد السيارة الخاصة مصنوعة من اجل الاطفال الذين هم اكبر حجما من مقعد الامان، ولكنهم لا يزالوا غير مؤهلين للجلوس في مقاعد السيارة العادية. حين يصبح وزن الطفل ١٥ كيلوجراما على الاقل ويصبح طوله كافيا بحيث تصل اذناه الى قمة مقعد السيارة - في سن حوالي ٤ سنوات، عادة - يصبح قادرا على استخدام المقعد الداعم. وهناك انواع متنوعة من هذه المقاعد متاحة ويمكن ملاءمتها لحزمة الامان المختلفة.

وبالرغم من انه في بعض الدول، الاطفال الاكبر سنا غير ملزمين - قانونيا - باستخدام مقاعد خاصة، الا انه من الامن للاطفال استخدام هذه المقاعد حتى يبلغوا سنا يكون فيه حزام الامان العادي مناسباً لهم. وبالنسبة لمعظم الاطفال، لا يحدث هذا حتى يصبحوا في سن ما بين ٨ سنوات و ١٢ سنة ويصبح طولهم اكثر من متر ونصف.

تذكري ان مقاعد السيارات الخاصة تحافظ على الحياة! تاكدي من انك وطفلك تستخدمان حزام الامان في كل مرة مهما كانت مسافة السفر قصيرة.



طفل العشرة سنوات

متى يمكنني ترك طفلي في المنزل لوحده؟

بالرغم من انه من الصعب العثور على رعاية امنة ومناسبة لطفلك الذي في سن المدرسة، الا انه يوصى بشكل عام ان لا يتم ترك طفل العشر سنوات واقل في المنزل بمفرده. وفي بعض الدول من غير القانوني، ايضا، ترك الاطفال الاصغر سنا من ١٠ سنوات في المنزل بمفردهم بشكل منتظم.

لدى بلوغ سن الـ ١١ او ١٢ سنة، يمكن لبعض الاطفال ان يظلوا في المنزل بمفردهم لمدة قد تصل الى ساعات قليلة، لكن تذكري ان كل طفل ينضج بمعدل ووتيرة يختلفان عن الآخرين. لذلك، ليس السن وحده هو الاساس لاتخاذ القرار. ومن اجل البقاء في المنزل بمفرده بامان يجب ان يكون الطفل ناضجا بشكل كاف بما يجعله يتعامل مع اي طارئ محتمل او موقف ضاغط قد يحدث في المنزل. تاكدي من ان طفلك يشعر بالامان والاطمئنان وانه يرغب في ان يظل في المنزل بمفرده. علاوة على ذلك، يجب ان يكون قادرا على فهم وتباعد التعليمات المهمة في حالة الطوارئ دون نسيان اي شيء.

طفلي لا يحب الحليب. هل يجب ان اعطيه مكملا يحتوي على الكالسيوم؟

من المهم ان يحصل كافة الاطفال على كمية كافية من الكالسيوم. والكالسيوم هو معدن ضروري لبناء عظام واسنان قوية واجزاء الهيكل العظمي الاخرى. وبدون كمية كافية من الكالسيوم في مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ المبكرة، لن يكون طفل العشر سنوات قادرا على النمو بشكل مناسب وربما تصبح عظامه

هشة وضعيفة في مرحلة لاحقة من الحياة (هشاشة العظام)، وهذا يعني خطر اعلى لحدوث كسور في العظام.

ويوصى ان يحصل الاطفال الذين في سن من ٩ الى ١٨ سنة على ١٣٠٠ ملليجرام من الكالسيوم على الاقل كل يوم. ومن افضل مصادر الكالسيوم منتجات الالبان. مع ذلك، يوجد الكالسيوم طبيعيا في العديد من الاطعمة غير اللبنية او مضافا لاطعمة اخرى، مثل بعض انواع العصائر والحبوب والخبز. علاوة على ذلك، هناك العديد من منتجات الحليب - اضافة الى الحليب - التي تحتوي على كميات عالية من الكالسيوم. على سبيل المثال، الزبادي هي مصدر ممتاز للكالسيوم ويمكن لمعظم الناس الذين لا يتحملون شرب اللبن تناولها.

ومع التخطيط الدقيق، يمكن لمعظم الاطفال الذين في سن المدرسة ان يحصلوا على كمية كافية من الكالسيوم في اطعمتهم اليومية المعتادة، حتى ان كانوا لا يشربون الحليب. مع ذلك، اذا شعرت انه لا يحصل على كمية كافية من الكالسيوم في طعامه المعتاد، يجب فحص امكانية اعطائه الكالسيوم في صورة مكملات، لكن ينبغي ان تناقشي هذا مع طبيب الاطفال اولا. وكربونات الكالسيوم وسترات الكالسيوم هما اكثر انواع مكملات الكالسيوم شيوعا، وهناك نوع اخر متاح ايضا يسمى فوسفات الكالسيوم الثلاثية. وفي الواقع تحتوي العديد من مضادات الحموضة ايضا على الكالسيوم. تجنبي اية مكملات كالسيوم تأتي من العظام او المحار لأنها قد تحتوي على مكونات سامة، مثل الرصاص. ومن اجل ضمان الامتصاص الامثل للكالسيوم، يجب ان يتم تناول مكملات الكالسيوم بين الوجبات، ولا يتم تناول اكثر من ٥٠٠ ملليجرام في جرعة واحدة، ولا تناول اية مكملات حديد في الوقت نفسه.

متى يجب ان ابدا بالتحدث مع طفل العشر سنوات عن البلوغ؟

البلوغ هو تلك المرحلة التي تحصل خلالها تغيرات في جسم الطفل ليصبح بالغاً. ومن المهم (ومن اجل راحة الطفل على المدى البعيد) ان يتحدث

الوالدان مع طفل العشر سنوات عن هذه التغيرات قبل حصولها. فاذا لم يتجهز الطفل لهذه التغيرات، فربما يصاب ببعض الخوف منها وربما يتساءل عما اذا كان هناك «شيء خطأ» في جسمه. ويحتاج الاطفال الى ان يعرفوا ما يجب توقعه وان هذه التغيرات ايضا هي طبيعية تماما.

ويجب ان يتحدث الوالدان مع طفلهم عن البلوغ (او ان يذكره به، على الاقل) قبل سن ٨ او ٩ سنوات. ويبدأ البلوغ عند الاناث قبل الذكور عادة - اي في سن ما بين ٨ سنوات و ١٣ سنة عند الاناث وفي سن ما بين ٩ سنوات و ١٤ سنة عند الذكور. ويتطور كل طفل بوتيرة خاصة به، ويختلف العمر الفعلي لكل طفل تبعاً للعديد من العوامل، بما فيها الجنس والتاريخ العائلي والخلفية العرقية. وحتى ان لم يظهر طفلك علامات البلوغ المبكرة، ربما يبدأ بملاحظة ظهورها لدى بعض اصدقائه بالفعل وربما تكون لديه اسئلة عن التغيرات التي يراها.

كلمي ابنك عن البلوغ

هل تفكرين كيف تتكلمين مع ابنتك عن البلوغ؟ كيف تشرحين لابنك هذا الموضوع البالغ الأهمية والمحرج جدا بطبيعة مجتمعتنا الشرقي الخجول؟ الأمر ليس بهذه البساطة بكل تأكيد، ولكنه مهم. مهم جدا أن تتحدثي مع ابنائك قبل أن يدخلوا في مرحلة البلوغ، وأن تهينهم وتعددهم لاستقبال تلك التغيرات الكثيرة على مظهرهم وفي جسمهم ونفسياتهم. لا تظني أن بتجاهلك للموضوع ستوفرين على نفسك الإحراج ووجع الدماغ، بل بتجاهلك سوف تعرضين ابنائك للبحث عن مصادر غير موثوقة للحصول على المعلومات الخاصة بالبلوغ لفهم ما يحدث لهم، سوف يتركون أنفسهم لأصدقاءهم يخبرونهم بمعلومات ربما تكون خاطئة ومحيرة، وربما يتعرضون لصدمات بالتعرض المفاجيء لإحدى العلامات مثل الدورة الشهرية.

عليك أن تستعدي أولا

بصراحة، أنت أهم ما في الموضوع. فشعورك بالقلق والإحراج والاضطراب من فتح هذا الموضوع مع



ه أشياء لا تقوليها لابنتك المراهقة

من أصعب الأشياء هو أن يكون لديك ابن أو ابنة في سن المراهقة، وتضطرين معهم لتحسس كل كلمة قبل نطقها أو كل فعل قبل القيام به، نقدم لك اليوم بعض من النصائح لتحسنى التصرف مع ابنتك المراهقة.

لا ترفضى قبل سماع القصة كاملة

حتى لو كنت متأكدة مما ستخبرك به ابنتك، دعها تسرد لك مطالبها كاملة، ثم ابدئى بالحوار معها بعد ذلك، من المهم أن تشعرى أنها باستطاعتها أن تجد فيك الأذن المستمعة، وأنك ستكونى الملاذ أينما تحتاجك.

لا تصرخى فى وجهها

حتماً سيؤدى ذلك إلى مزيد من العند والتحدى، وكذلك صعوبة التعامل مع المراهقة يكمن فى أنها ليست بطفلة وفى ذات الوقت ليست بالبالغة، ارتقى بها وعاملها كشخص بالغ أفضل كثيراً من النزول بمستوى التعامل إلى مستوى الطفل غير الواعى.

لا تتصرفى كأنك مراهقة مثلها

كل ما تحتاجه ابنتك هو أم، أما الصديقات فهم فى المدرسة، أو النادى أو التمرين، لذلك فلا تتصرفى بجنون المراهقة مثلها، لكن كونى متفهمة لجنونها وأحببها.

لا تضيقى عليها

لا تكونى مثل الحارس عليها فى كل مكان مثل مواقع

هذه الفوط. أو إعلانات كريمات حب الشباب لتخبري ابنك عنها كواحدة من أشهر علامات البلوغ التي تظهر على الوجه وتتسبب في إحراج كبير للمراهقين.

ماذا تقولين؟

• أوضحي لهم ان هذه الأمور طبيعية ولابد أن يمروا بها حتى يدخلوا عالم الكبار وأن الجميع قد مر بها.

• لابد أن يعرفوا أيضا أنها تختلف في التوقيت مع كل شخص ولكن في النهاية يمرون جميعا بها.

• اعطي معلومات كافية. ليس بالضرورة أن تكون غارقة في التفاصيل والمعلومات العلمية، وفي نفس الوقت لا يجب أن تكون معلومات ضحلة لا تسمن ولا تغني.

أجيبى على تساؤلاتهم

لا تخجلي من تلك التساؤلات وأجيبىها بوضوح، فهم يبحثون عن المعلومة ويريدون أن يعرفوا ماذا يمرون به وإلى أي مدى. قللي من حيرتهم. كونى صريحة إذا لم تعرفي إجابة سؤال وقولي لابنتك أنك سوف تبحثين عن إجابة وتعودين إليه.

الثقة عدوى والقلق عدوى

لا تحدثي بنبرة فيها قلق. تحدثي بنبرة صوت مبهجة وسعيدة واشعريهم أنك فرحة وواثقة بهم وأنهم مصدر فخر. لا يجب أن تكون نبرتك قلقة أو صوتك منخفضاً كأن الموضوع مخجل. لا تنقلي لهم هذا الشعور أبداً.

تقسيم المسؤولية وتخفيف العبء.. والإحراج

إذا كنت تشعرين بالحرج من أن تتكلمي مع ابنك عن البلوغ، أو استشعرت منه هو الحرج في الاستماع منك، اطلبي من الأب أن يتحدث هو معه، بينما أنت تحدثين مع ابنتك.

هدية عالم الكبار

عندما ينمو شارب ابنك، اشترى له هدية وباركي له دخوله عالم الرجال، وعندما تمر ابنتك بأول تجربة للدورة الشهرية اشترى لها هدية وباركي لها دخولها عالم الأنسات الجميلات. اشعريهم بالإنتاج؛)

أبناءك سوف ينتقل لهم، وهو شعور سلبي. أو أنه سيؤخر كلامك معهم أصلاً. لا تنصتي لهذا القلق. تخلصي منه على الفور وتذكرى دورك الحيوي في تثقيف وطمأنة أبناءك، دورك أنت وزوجك في استقبالهم إلى عالم الكبار. تذكرى أن العلاقة الجيدة بينك وبين أبناءك منذ البداية ستسهل بالتأكيد الكلام في أي موضوع. ابني جسور الثقة مبكراً جداً حتى تستطيعين استغلالها في لحظات هامة كتلك اللحظات.

التوقيت

لا تنتظري حتى يأتي ابنك ليسألك. عندما يصبح ابنك أو ابنتك في الثامنة أو التاسعة من العمر يمكنك البدء في الكلام عن علامات البلوغ وعن ما هو البلوغ. لابد أن تبدأي الكلام مع ابنتك عن الدورة الشهرية قبل أن تأتيها. حتى لا تصدم أو تخاف إذا فاجأتها الدورة الشهرية يوماً وهي لا تعلم عنها شيئاً.

التدرج

ابدأى بالكلام عن التغيرات البسيطة أولاً (مثل الطول، التغيرات المزاجية، حب الشباب) فالأكثر تعقيداً (مثل نمو الصدر والدورة الشهرية للبنات ونمو الأعضاء الذكورية وإفراز السائل المنوي عند الأولاد)

تقسيم الحديث على عدة جلسات

تكلمي مرة عن نمو الشعر تحت الإبطين، وفي مرة أخرى تكلمي عن حب الشباب، وفي مرة ثالثة تكلمي عن تغير الصوت إلى صوت أغلظ.. وهكذا، لست مضطرة للحديث عن كل التغيرات مرة واحدة، ولا يفضل ذلك، حتى لا يضطرب أبناءك من كم المعلومات والتغيرات التي ستحدث لهم.

استغلي الفرص

هذه النصيحة الذهبية المتكررة، مثل كل الموضوعات الشائكة، انتهزي الفرص وابدأى الحديث بشكل عفوي. لا تشعرى ابنك أو ابنتك أنك ترتبين لتلك الجلسة أو هذا الحديث. انتهزي فرصة إعلانات الفوط الصحية مثلاً لتوضحي لابنتك فيم تستخدم



ماذا لو بدأ ابنك التدخين؟

- ابتعدي عن المحاضرات والتوبيخ
- ناقشي معه ما الذي يعجبه في التدخين بصراحة
- في بعض الأحيان لن يُقدر الابن الاثار السلبية للتدخين على صحته في المستقبل، لذا حدثيه عن أضرارها الحالية: مصروقة على التدخين، قصر النفس، رائحة نفس كريهة، أسنان صفراء، ملابس ذات رائحة سيئة.
- تمسكي بالقواعد التي وضعتها بخصوص منع التدخين في البيت.
- لا تجادلي، فالتدخين سيظل قرار المدخن وحده وليس بيدك أكثر من النصيحة.
- ضعي معه خطة للاقلاع عن التدخين، مديه بالمعلومات وشجعيه وقضي بجانبه
- حدثيه عن مزايا الاقلاع عن التدخين: ألا يكون مدمناً، تحسن لياقته البدنية، ومظهره.

ماذا لو كنت أنت تدخين أو والدته؟

- قولي له أنها غلطة. اعترفي بها. وقولي له أنه لو عاد بك الزمن لما فعلتها.
- احكي له عن معاناتك بسبب التدخين.
- وأهم شيء، اقلعي عن التدخين.

• احكي له عن تجارب الآخرين. بالتأكيد تعرفين أحد الأشخاص الذي أصيب بمرض في الرئة نتيجة التدخين. احكي لابنتك عن معاناته.

خطط بسيطة لتهيئة بيئة مضادة للتدخين

- شجعي ابنك على ممارسة رياضة مثل السباحة أو الكاراتيه، والتي تمنع التدخين
- امنعي تماماً التدخين في البيت. وضحي لضيوفك أنهم لا يمكنهم التدخين في البيت. لا تحتفظي بطفايات. واشرحي لابنتك لماذا تمنعين التدخين في البيت. وكيف أن التدخين السلبي مضر ومؤذي.

- وضحي لابنتك أن التدخين في التلفزيون والسينما ليس تصرفاً محموداً وأن نجومه المفضلين مخطئون حين يدخنون واطلبي منه أن يتمنى لهم أن يتوقفوا عن هذه العادة السيئة

التدخين واستمالة الأصدقاء

- ناقشي معه أساليب الأصدقاء في استمالة بعضهم البعض وكيف يمكن ردها.
- علميه كيف يقول لا. وكيف لا يترك أصدقاءه يستفزوه ويدخن تحت ضغط منهم. من المهم أن تبني في ابنك الشخصية المستقلة مبكراً

راقبي ابنك

نعم! فالرقابة الأسرية مهمة لحماية الأبناء مبكراً. علامات التدخين معروفة ويمكن كشفها بسهولة:

- الكحة
- ألم الحلق
- بحة في الصوت
- نفس كريه الرائحة
- نقص اللياقة البدنية
- اصابته بالبرد بشكل متكرر
- قصر النفس

التواصل الاجتماعي، وأمام أصدقائها، فمثل هذا التصرف قد يسبب لها الكثير من الإحراج، اعطيها ما تحتاجه لتمييز بين الخطأ والصواب، ودعها تواجه العالم بما سلحتها به من تربية صالحة.

لا تقارنيها بأحد آخر

ولما تفعلين ذلك؟.. فهمتك هي مساعدتها لتكون أفضل شخص، وليس أن تكون نسخة باهتة من أى شخص آخر مهما كان، اعطيها الإحساس أنك تحبها كما هى، ومن جهتها ستحاول بالتأكيد ما فى استطاعتها لتكون عند حسن ظنك.

كلمى ابنك عن التدخين

متى نبدأ الكلام عن التدخين وأضراره؟

- ابدأى من سن صغير. في الخامسة يستطيع الطفل أن يفهم أن التدخين شيء سيء. يكفي أن تذكرى له في هذا السن أن التدخين سيء دون الحاجة للخوض في التفاصيل. المهم لقنيه هذا منذ الصغر.
- لا تنتظري حتى تكتشفي أن ابنك يدخن. حدثيه عن التدخين مبكراً.
- عندما يصل لسن مناسب ليعرف عن أضرار التدخين، انتهزي الفرصة المناسبة واجعليه يبدو حديثاً عفويًا
- تحدثي عن أضرار التدخين عدة مرات وعلى مر السنين

تكنيك الحديث عن التدخين

- اشرحي له أضرار التدخين: فالتدخين يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والرئة والسرطان وضغط الدم والسكتة القلبية وقد يسبب الوفاة في بعض الأحيان.
- من المهم أن توضحى لابنتك أن التدخين إدمان، وأنه ليس من السهل الاقلاع عنه. وبالتالي لا يجب أن يجربه ويظن أنه من السهل أن يتركه في أي وقت.

الحملة الوطنية للتطعيم بطعم الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف (MMR) وشلل الأطفال (فبراير - مارس ٢٠١٧)



إعداد: د/ فطومة العبد الرزاق
استشاريه حوادث الاطفال و السموم
قسم حوادث الاطفال بمستشفى الأميري
وزارة الصحة - الكويت

تقوم وزارة الصحة حالياً بتنظيم الحملة الوطنية للتطعيم للوقاية من أمراض الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف MMR وكذلك مرض شلل الأطفال ، وذلك إيماناً منها بأهمية عملية التمنيع للوقاية من أمراض الطفولة الخطيرة وتنفيذاً لتعليمات منظمة الصحة العالمية بهذا الخصوص نظراً لظهور حالات شلل الأطفال وحصبة ببعض بلدان المنطقة وحرصاً على صحة أطفالنا وعلى أن يكون التطعيم هو السلاح الواقى والدرع الآمن.

سيتم أثناء الحملة تطعيم الأطفال من عمر ٦ شهور إلى ٥ سنوات بجرعتين من نقط شلل الأطفال ثنائي الفصيلة بينهما شهر، كما سيتم تطعيم الأطفال والبالغين من عمر سنة إلى ١٩ سنة بجرعة من طعم الثلاثي MMR ستكون الحملة على مرحلتين كالتالي بجميع مراكز التطعيم والمسجلة في الصفحة التالية:

المرحلة	من	إلى	التطعيمات	الأعمار
الأولى	٥ فبراير ٢٠١٧	١٦ فبراير ٢٠١٧	الجرعة الأولى من طعم شلل الأطفال جرعة واحدة من طعم MMR	الأطفال من سن ٦ شهور إلى ٥ سنوات من سن سنة إلى ١٩ سنة
الثانية	٥ مارس ٢٠١٧	١٦ مارس ٢٠١٧	الجرعة الثانية من طعم شلل الأطفال	الأطفال من سن ٦ شهور إلى ٥ سنوات

حقائق أساسية

الحصبة:

لا يزال مرض الحصبة حتى الآن من الأسباب الرئيسية لوفاة صغار الأطفال وذلك على الرغم من توافر تطعيم مأمون وعالي المردود للوقاية منها حيث سجلت ١٣٤٢٠٠ حالة وفاة حول العالم بسبب الحصبة في عام ٢٠١٥، بما يعادل ٣٦٧ حالة وفاة باليوم أو ١٥ وفاة كل ساعة.

وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن التمنيع ضد الحصبة خلال الفترة ٢٠١٥-٢٠٢٠ قد منع وقوع وفيات يُقدّر عددها بنحو ٢٠,٣ مليون وفاة ليصبح بذلك لقاح الحصبة واحداً من أفضل اللقاحات المؤثرة في مجال الصحة العامة.

الحصبة الألمانية:

عدوى فيروسية تصيب الأطفال واليافعين في أغلب الأحيان. وقد تتسبب إصابة الحوامل بها في وفاة الجنين أو إصابته بتشوهات خلقية ويُقدّر سنوياً عدد الرضع المصابين عند الولادة بالتشوهات الخلقية بنحو ١٠٠ رضيع في جميع أنحاء العالم ولا يوجد علاج محدّد للحصبة الألمانية ولكنه مرض يمكن الوقاية منه بالتطعيم.

النكاف:

التهاب فيروسي حاد ويتم شفاؤه تلقائياً، ويعتبر مرض النكاف من أشد الأمراض السارية خطراً على خصية الرجل والمسبب الأول للعقم ومن المعروف أن مضاعفات المرض قد قلت بعد إدراج التطعيم من قبل منظمة الصحة العالمية، حيث انخفضت نسبة الإصابة بالعقم عند الذكور من ٦٦% قبل إدخال الطعم إلى ١٠% بعد إدخاله في لائحة التطعيمات الأساسية.

شلل الأطفال:

مرض فيروسي شديد العدوى ويعتبر السبب الأول للإعاقاة الجسدية عند الأطفال حيث يصيب الفيروس الجهاز العصبي محدثاً شلل تام في غضون ساعات من التعرض للمرض كما أن ٥-١٠% من الحالات المصابة قد ينتهي الأمر بها إلى الوفاة بسبب شلل العضلات التنفسية.

يكفي أن نعرف أن مجرد وجود طفل واحد مصاب بالشلل في أي بقعة من العالم سيبقى الأطفال في جميع البلدان تحت خطر الإصابة، بحيث يقدر عدد الحالات التي ستصاب سنوياً خلال ١٠ سنوات بحوالي ٢٠٠,٠٠٠ حالة. ومن الجدير بالذكر أنه لا يوجد علاج للمرض ، ويعتبر التطعيم من أهم سبل الوقاية.

مضاعفات الأمراض المشمولة بحملة التطعيم

أهم مضاعفات الحصبة:

التهاب الأذن، التهاب الرئة، التهاب الدماغ ، وقد تسبب الوفاة

أهم مضاعفات الحصبة الألمانية (عند إصابة الحامل):

الإجهاض أو تشوه الجنين

أهم مضاعفات النكاف:

التهاب السحايا، التهاب البنكرياس، فقدان السمع (الصمم)، العقم

أهم مضاعفات الشلل:

الإعاقاة الحركية وقد يسبب الوفاة

لماذا ... الحملة؟ الأسباب متعددة

يتساءل الكثير من الناس نحن نطعم أبناءنا حسب تعليمات وزارة الصحة وفي المواعيد المحددة لنا... والحمد لله فقد وصل مستوى الوعي لدى مجتمعنا إلى درجة كبيرة ولم نعد نسمع الكثير من العبارات التي كنا نسمع عنها من قبل والتي كانت تحت على إهمال التطعيم وعدم الاعتناء بالجانب الوقائي. ولهذا يتساءل الكثير من الناس ”، فلماذا الحملة إذا؟

المراكز الوقائية وغرف التطعيم بالمراكز الصحية

الجواب هو أنه:

- حسب توصيات منظمة الصحة العالمية يجب إجراء حملة للتطعيم كل ٥ سنوات للمحافظة على معدل انخفاض هذه الأمراض.
- مازال هناك عشرات الآلاف من حالات الوفيات بسبب الحصبة في جميع أنحاء العالم كل عام.
- يجب خفض معدلات مرض الحصبة في دولة الكويت بهدف محاولة القضاء على المرض
- ظهور حالات لمرض شلل الأطفال والحصبة في عدة دول بالمنطقة حيث يتوافد أعداد كبيرة من هذه الدول إلى دولة الكويت مما يجعلها ضمن نطاق الخطر.
- وأخيراً... دولة الكويت تسعى إلى استعادة السبق الذي كانت تنفرد به بين دول المنطقة في مجال مكافحة الأوبئة وبالأخص مكافحة مرض الحصبة وشلل الأطفال.

ما هو تطعيم MMR؟

لقاح حي مضعف ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية ويُطلق عليه اسم اللقاح الثلاثي الفيروسي، ويعطى حقناً تحت الجلد. يتم إعطاء هذا التطعيم للأطفال في دولة الكويت على جرعتين الأولى عند عمر السنة، والثانية عند عمر السنتين.

ما هو تطعيم شلل الأطفال؟

الطعم هو عبارة عن لقاح حي مضعف ويعطى على هيئة نقط بالفم.

مأمونية اللقاح

تعتبر لقاحات الشلل والحصبة والحصبة الألمانية والنكاف (MMR) من أكثر الطعوم أماناً وفعالية وهي تنتج عالمياً تحت إشراف وثيق من منظمة الصحة العالمية وهيئات عالمية صحية أخرى.

موانع استعمال اللقاح:

الأشخاص الذين يعانون من مشاكل وضعف بالمناعة يجب ألا يعطوا هذه اللقاحات وذلك لأن جهازهم المناعي لا يستطيع محاربة هذه الفيروسات الموجودة به. الرجاء اتباع نصائح وتعليمات الطبيب الوقائي بمركزكم الوقائي للمزيد من التفاصيل.

المنطقة الصحية	المركز الوقائي	الهاتف	غرف التطعيم
العاصمة ٢٢٥٣١٠٩٢	١ مركز حمد الصقر	٢٢٥٢٠١٣٢	الروضة
	٢ إبراهيم معرفي	٢٢٥٦١٤٧٤	الشامية
	٣ الإحقاقي	٢٢٥٥١٠٨٧	كيفان
	٤ الفيحاء	٢٢٥٤٥٥٣٥	الدوحة
	٥ عبدالله عبد الهادي	٢٥٣٤٤٧٢٥	جابر الاحمد
	٦ القيروان	٢٤٦٦٣٧٠٩	
	٧ الصليبخات		
حولي ٢٥٣١١٣٤٦	٨ مركز الرميثية	٢٥٦٣٣٠٢٥	سلوى
	٩ ناصر سعود الصباح		مشرف
	١٠ حولي الغربي	٢٢٦٣١٩٠٨	محمود حيدر
	١١ السالمية الغربي	٢٥٦٥٣٢٩٤	السلام
	١٢ صباح السالم الشمالي	٢٥٥٢٤٦٦٥	صباح السالم الشمالي
	١٣ الزهراء	٢٥٢٤١٧٤٣	صباح السالم الجنوبي
	١٤ بيان	٢٥٣٩١٢٠١	الشهداء
الفروانية ٢٤٨٩٦٧٢٩	١٥ مركز مناحي العصيمي	٢٤٧٢٠٤٣١	اشبيلية
	١٦ الفردوس	٢٤٨٠٩٥١٢	الرحاب
	١٧ جليب الشيوخ	٢٤٣١٦٣٣٧	الاندلس
	١٨ العارضية	٢٤٨٨٣٨٦١	الرقعي
	١٩ الفروانية	٢٤٧٢١٩٦٣	العارضية الجنوبي
	٢٠ عبد الله المبارك	٢٤٣٦٣١٨٩	خيطان الجنوبي
	٢١ النهضة	٢٤٩٧٣٤٢٥	الفروانية الغربي
الأحمدي ٢٣٩٤٠١٩٧	٢٢ مركز الرابية	٩٩٦٣٨٥٥٨	العمرية
	٢٣ مركز الفاحيل	٢٣٩٢٠٨٠٢	الفردوس الشمالي
	٢٤ الأحمدية	٢٣٩٨١٣٤٩	صباح الناصر
	٢٥ العدان (القرين)	٢٥٤١٦٣٩٥	ابوحليفه
	٢٦ علي صباح السالم	٢٣٢٨٤٥٣٠	الصباحية الغربي
	٢٧ فهد الأحمد	٢٣٦٣١١٣٧	الظهر/ الرقة/ فهد الأحمد
	٢٨ العقيلة	٢٣٨٤٩٢١٩	جابر العلي/ الفنتاس
الجهراء ٢٤٥٧٢٤٥٦	٢٩ مركز الجهراء	٢٤٥٥٢٦٢٤	العدان الصحي/ مبارك الكبير
	٣٠ سعد العيد الله	٢٤٥٣٥٥٦٣	الشرقي والغربي/ المسایل
	٣١ الصليبية	٢٤٦٧٢٧٥٨	النسيم
	٣٢ العيون	٢٤٥٨٢٦١٢	الواحة
	٣٣ النعيم	٢٤٥٧٢٩٧٧	سعد العيدالله قه
			سعد العيدالله قه
			تيماء
			الصليبية الجنوبي
			القصر

المراكز باللون الوردي تعمل صباحاً ومساءً

نوفر لكم جميع الخدمات الطبية

أقسام المستشفى

- أمراض النساء و الولادة
- الخصوبة وأطفال الأنابيب
- قسم جراحة العيون
- قسم المسالك البولية
- قسم الأطفال و حديثي الولادة
- قسم الجراحة التجميلية و الأمراض الجلدية
- قسم الجراحة العامة و المناظير
- قسم الأمراض الباطنية - أمراض القلب
- قسم جراحة الجهاز الهضمي
- قسم الأنف و الأذن و الحنجرة
- قسم العظام - العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية
- مركز الأسنان



خدمة على مدار الأسبوع

- قسم الطوارئ
- أمراض الدم و المختبر
- مركز الأشعة
- خدمات الصيدلية

@aliahospital

www.aliaih.com

22272000

المهولة- قطعة 1 قسيمة 360



أنت وزوجك



ATHENA
LASER MEDICAL CLINIC

عيادة أثينا الطبية لليزر

بمناسبة افتتاح
الفرع الثاني

علاج الهايفو

لشد الوجه بدون جراحة

أو خيوط في جلسة واحدة

فقط 160 دك + بلازما مجانية

إفهمي زوجك

لماذا من الصعب تشخيص الاكتئاب لدى الرجال؟ وما الذي يمكن أن يساعد عليه؟ كرجال، نحن نعتقد أنه يجب أن نكون أقوياء وأن نتحكم في مشاعرنا في جميع الأوقات. عندما نشعر باليأس، العجز، أو عندما يغطي علينا الاحباط فإننا نميل لإنكار ذلك أو إخفائه عن طريق السلوك المتهور، أو الانفجار غضباً. ولكن الاكتئاب عند الرجال هوحالة شائعة. الخطوة الأولى في العلاج هي فهم أنه ليس هنالك سبب للشعور بالخجل. عندها يمكنك أن تواجه التحديات التي تواجهك وأن تبدأ بالعمل لتشعر على نحو أفضل.

فهم الاكتئاب لدى الرجال

الاكتئاب هو ليس علامة للضعف العاطفي أو فشل الرجولة. بل هو حالة صحية قابلة للعلاج يمكن أن تؤثر على الملايين من الرجال من جميع الأعمار والخلفيات، وكذلك الذين يهتمون لأجلهم، الأزواج، الشركاء، الأصدقاء، والعائلة. يمكن أيضاً أن تؤدي إلى أمراض القلب ومشاكل صحية خطيرة غيرها. بطبيعة الحال فإنه من الطبيعي أن يشعر المرء بالحزن من وقت لآخر، التبدلات في المزاج هي رد فعل طبيعي للخسائر والنكسات وخيبات الأمل في الحياة. ومع ذلك إذا سيطرت عليك مشاعر شديدة من اليأس وفقدان الأمل، وتداخلت مع العمل والأسرة وقدرتك على الاستمتاع بالحياة، فإنك ربما تعاني من الاكتئاب.

لسوء الحظ، الاكتئاب عند الرجال غالباً ما يتم التغاضي عنه لكون الكثيرين منا يجدون أنه من الصعب الحديث عن مشاعرنا. بدلاً من ذلك فإننا نميل إلى التركيز على الأعراض الجسدية التي غالباً ما تصاحب الاكتئاب، مثل آلام الظهر، الصداع، صعوبة في النوم، أو مشاكل جنسية. وهذا يمكن أن يكون نتيجة اكتئاب كامن غير معالج، والذي يمكن أن يكون له عواقب وخيمة. في الواقع الرجال الذين يعانون من الاكتئاب هم أكثر عرضة بأربع مرات للانتحار من النساء. إنه لمن المهم لأي رجل طلب المساعدة عندما يصاب بالاكتئاب قبل أن تتحول مشاعر اليأس إلى مشاعر انتحار تحتاج إلى التحدث بصراحة مع أحد الأصدقاء، أو الأحياء أو الطبيب حول ما يجري في عقلك وكذلك في جسدك. عندما يتم التشخيص بشكل صحيح، هناك الكثير مما يمكنك القيام به لتقوم بعلاج وإدارة الاكتئاب بنجاح.

أعراض وعلامات الاكتئاب عند الرجال

الرجال يمكن أن يعانون من الاكتئاب بطرق مختلفة عن النساء. يمكن أن تصاب بأعراض الاكتئاب التقليدية بحيث تصبح حزيناً ومنطوياً على نفسك، تفقد الاهتمام في الأصدقاء والأنشطة التي اعتدت أن تستمتع بها. أو يمكن أن تصبح سريع الانفعال وعدوانياً، وأن يصبح العمل إلزامياً، بالإضافة إلى الانخراط في أنشطة عالية الخطورة.

لسوء الحظ، الرجال أقل قدرة من النساء على الاعتراف بأعراضهم. ومن الأرجح أن ينكر مشاعره، ويخفيها عن نفسه وعن الآخرين، أو يحاول أن يغطيها بسلوكيات أخرى. العلامات الثلاث الأكثر شيوعاً للاكتئاب عند الرجال هي:

- **الألم الجسدي.** الاكتئاب لدى الرجال يظهر أحياناً على أنه عرض جسدي كآلام الظهر، الصداع المتكرر، مشاكل في النوم، العجز الجنسي،

أواضطرابات هضمية لا تستجيب للعلاج التقليدي.

- **الغضب.** وهنا يمكن أن تتراوح من التهيج، الحساسية للنقد، أو فقدان حس الدعابة، الانفعال السريع، أوحتى العنف. بعض الرجال يستخدمون العنف للتحكم، ويصبحون مسيئين جسدياً أو لفظياً للزوجات، الأولاد، أوغيرهم من المقربين.

- **السلوك المتهور.** عندما يصاب الرجل بالاكتئاب قد يبدأ بالظهور لديه سلوك متهور أو سلوك محفوف بالمخاطر. وهنا يمكن أن يسعى إلى الألعاب الخطيرة أو القيادة بتهو.

الفروق في الاكتئاب عند الذكور والاناث	
الرجال يميلون إلى	النساء تميلن إلى
القاء اللوم على الآخرين	يلومون أنفسهم
الشعور بالغضب، تعكر المزاج، الغرور الزائد	الشعور بالحزن، عدم المبالاة، وعديمة القيمة
الشعور بالشك وبأنه مراقب	الشعور بالقلق والخوف
خلق الصراعات	تجنب الصراعات بأي ثمن
الشعور بالهيجان والاضطراب	العصبية والشعور بفتور
في حاجة للشعور بالسيطرة بأي ثمن	تواجه مشاكل في إقامة الحدود
يجد أنه من الضعف أن يعترف بالشك بالنفس واليأس	تجد من السهولة أن تتكلم عن الشك بالنفس واليأس
يستخدم التلفاز، الرياضة للعلاج	استخدام الغذاء، الأصدقاء، الحب لعلاج أنفسهم

محرضات الاكتئاب عند الرجال:

ليس هنالك سبب واحد للاكتئاب عند الرجال. العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية كلها تلعب دوراً في الاكتئاب، كما خيارات نمط الحياة، العلاقات، ومهارات التأقلم. الأحداث المجعدة في الحياة أو أي شيء يجعلك تشعر بأنك عديم النفع، عاجز، وحيد، حزين بشدة، أو أن يغطي عليك الجهد، والقلق يمكنه أيضاً أن يحرض على حدوث الاكتئاب عند الرجال. هذا يمكن أن يشمل:

- الإجهاد الشديد في العمل، المدرسة، أو المنزل.



النفسي أو الدواء أومزيج من العلاجات.

الخطوة الأولى هي أن تتكلم إلى طبيبك. عبّر عن مشاعرك وكذلك عن الأعراض الجسدية التي تعاني منها، ليستطيع الأخصائي في مجال الصحة العقلية أن يضع التشخيص الدقيق.

• **العلاج النفسي:** قد تشعر أنه من الجبن أن تتكلم إلى غريب عن مشاكلك، أو أن العلاج يجعلك تشعر كالضحية. ومع ذلك، إذا كان العلاج متاح لك فإنه يمكن إن يكون فعالاً للغاية في علاج الاكتئاب لدى الرجال. الحديث والانفتاح مع المعالج يمكن أن يجلب إحساس سريع بالارتياح، حتى لمعظم الرجال المشككين. أما إذا كان العلاج غير متوفر بالنسبة لك، تكلم مع أحد الأصدقاء، أفراد العائلة، أزملاء العمل. فمجرد التحدث إلى شخص ما وجهاً لوجه يمكن أن يكون عوناً كبيراً بالنسبة لك.

• **الأدوية:** الأدوية المضادة للاكتئاب قد تساعد في تخفيف بعض أعراض الاكتئاب، ولكنها لا تعالج المشكلة الأساسية، ونادراً ما تكون حلاً على المدى الطويل. للأدوية أيضاً تأثيرات جانبية. لا تعتمد على طبيب لم يدرّب في مجال الصحة النفسية لإرشادك في تناول الدواء، واسع دائماً لإجراء تغييرات صحية في نمط الحياة والدعم الاجتماعي أيضاً.

إجراء تغييرات في نمط الحياة لعلاج الاكتئاب عند الرجال:

إجراء تغييرات في نمط الحياة تعتبر أدوات فعالة في علاج الاكتئاب لدى الرجال. حتى ولو كنت تحتاج علاجات أخرى، التغييرات في نمط الحياة يمكن أن تزيل الاكتئاب وتمنعه من العودة.

• **ممارسة الرياضة بانتظام:** التمارين الرياضية المنتظمة تعد وسيلة قوية لمحاربة الاكتئاب لدى الرجال. ولا ينحصر تأثيرها فقط على رفع مستويات السيروتونين، endorphins، وغيرها من المواد الكيميائية التي تحدث شعوراً جيداً في الدماغ، بل تحرض أيضاً على نمو خلايا دماغية واتصالات جديدة، تماماً كما تفعل مضادات الاكتئاب. وتعزز أيضاً الثقة بالنفس وتساعد على تحسين النوم. لإحداث أكبر تأثير ممكن حاول أن تقوم ب ٣٠ ل ٦٠ دقيقة من التمارين في معظم الأيام.

• **تناول الطعام بشكل جيد:** تناول وجبات صغيرة متوازنة طوال اليوم سوف تساعدك على الحفاظ على الطاقة الخاصة بك وتقلل من التقلبات المزاجية. بينما من الممكن أن تنجذب إلى الأطعمة السكرية للحصول على الطاقة بشكل سريع، الكربوهيدرات المعقدة تعد خيار أفضل. حيث سوف تبقي على طاقتك دون خطورة حصول تهاوي

فعالية مضادات الاكتئاب. استشر طبيبك قبل البدء في برنامج تمارين جديد، ثم اتبع هذه النصائح عن ممارسة التمارين:

- **قم بممارسة الرياضة بانتظام وبشكل دوري** ١٠ دقائق من المشي يمكن أن تحسن حالتك المزاجية لمدة ساعتين. المفتاح للمحافظة على فوائد المزاج هي بممارسة التمارين بانتظام، هذا يعني ممارسة التمارين بنشاط لمدة ٣٠ دقيقة مرة واحدة يومياً، بالإضافة إلى المشي لفترات قصيرة مرة واحدة أو اثنتين لإبقاء مزاجك أفضل خلال كامل اليوم.
- **قم بإيجاد نشاطات تعد على الأقل شديدة باعتدال.** تمارين الأيروبيك بلا شك لها فوائد صحية نفسية، ولكن لا يتوجب عليك أن تتمرن بشكل عنيف لتحصل على النتائج. تذكر، بضع دقائق من تمرين خفيف يعد أفضل من ألا تتمرن على الإطلاق.
- **اختار التمارين التي تكون مستمرة وإيقاعية.** المشي، السباحة، الركض، ركوب الدراجة الهوائية، رياضة التجديف، أو اليوغا كلها تعتبر من الخيارات الجيدة.
- **إضافة عنصر العقل -** الجسد لزيادة الاسترخاء. سواءً بالمشي أو بالركض على سبيل المثال، قم بالتركيز على كل خطوة - الإحساس بقدميك وهي تلامس الأرض، إيقاع تنفسك الخاص، والشعور بالرياح





• **كن مستمعاً جيد:** لكي تبني علاقة صداقة قوية مع شخص ما، كن مستعداً للاستماع لهم ودعمهم بقدر ما تريد منهم أن يستمعوا لك ويدعموك.

مزيد من النصائح لإحاربة الاكتئاب عند الرجال:

• **تحدي الأفكار السلبية:** قم بتدوين كل الأفكار السلبية التي تواجهك وما الذي يحرضها. لكل فكرة سيئة اكتب شيء ما إيجابي. على سبيل المثال «رئيسي في العمل يكرهني. لقد أعطاني هذا التقرير البالغ الصعوبة لإكمالها» يمكن أن تستبدل ب (رئيسي في العمل لابد أنه يضع ثقة كبيرة فيّ ليقوم بإعطائي هذا القدر من المسؤولية).

• **تأجيل اتخاذ القرارات الهامة:** إذا كان ذلك ممكناً، تجنب اتخاذ قرارات هامة في الحياة قبل أن تتعافى من الاكتئاب. إنه من الصعب لرجل أن يكون موضوعياً عندما يعاني من الاكتئاب. قم بمناقشة التغييرات الممكنة مع شخص تثق برأيه قبل أن تقوم بتغيير المهنة، الانتقال من المنزل، أو الحصول على الطلاق على سبيل المثال.

• **لا تتوقع أن يتحسن مزاجك بشكل آني:** الشعور بشكل أفضل يحتاج وقتاً. من المحتمل أن تشعر بالتحسن بشكل قليل في كل يوم.

• **التطوع** يمكن أن يكون طريقة رائعة لمساعدة الآخرين بينما توسع أيضاً الشبكة الاجتماعية الخاصة بك.

• **قم بمقابلة اشخاص جدد لهم نفس اهتماماتك** بحضور جلسات، الانضمام لنادي ، أو التسجيل في مجموعة اهتمام خاصة تقوم باجتماعات بانتظام.

• **اخذ الكلب في نزهة:** تعد هذه الطريقة تمرين مفيد لك ووسيلة رائعة لتقابل أناس جدد. إذا لم يمكنك أن تقتني كلب خاص بك، اطلب من أحد الأصدقاء أو الجيران أن يقوموا بإعارتك كلبهم الخاص.

• **قم بدعوة شخص ما الى لعبة كرة ، فيلم، أو حفل:** يوجد العديد من الناس يشعرون بالإحراج في التواصل مع الآخرين والتعرف على أصدقاء جدد بشكل مشابه لك تماماً. كن المبادر في التحدث إليهم.

• **اتصل أو تواصل بالبريد الإلكتروني مع صديق قديم:** وحتى لو كنت قد تراجعت عن علاقات كانت في السابق مهمة بالنسبة لك، ابذل المزيد من الجهد لإعادة الاتصال.

• **اؤمن شرك لمستشار، مدرب، أو رجل دين.**

الدعم الاجتماعي لعلاج الاكتئاب عند الرجال
العلاقات الاجتماعية القوية تخفف من العزلة، والتي يمكن أن تضرز أوتؤدي إلى نوبات من الاكتئاب.

• **دع عائلتك وأصدقائك يساعدونك.** قبول المساعدة والدعم لا يعد علامة من علامات الضعف ولا يعني ذلك أنك تشكل عبئاً على الآخرين. في الواقع، أصدقائك سوف يشعرون بالإطراء لأنك تثق فيهم بما يكفي للتحدث إليهم، وذلك فقط سوف يؤدي إلى تقوية علاقتك بهم. العلاقات القوية والثيقة هي مفيدة لمساعدتك في تخطي هذه الأوقات الصعبة.

• **قم بالمشاركة في نشاطات اجتماعية،** وحتى ولو كنت تعتقد أنك لا تحب القيام بها. عندما تصاب بالاكتئاب، سوف تشعر بأنه من المريح لك أن تبقى وحيداً معزولاً ولكن إحاطة نفسك بأناس آخرين سوف يخفف لك من الاكتئاب.

بناء شبكة اجتماعية للتغلب على الاكتئاب عند الرجال:

بالإضافة إلى تجنب العزلة، الرجال يحتاجون إلى إيجاد أناس آخرين ليتواصلوا معهم وجهاً لوجه. هذا لا يعني ببساطة تبادل المزحات مع زميل عمل، أو الدردشة عن الرياضة مع شخص يجلس بالقرب منك في حانة. هي تعني أن تجد شخص تشعر بالراحة عندما تشاركه مشاعرك، شخص سوف يستمع لك بدون الحكم عليك، أو يميل عليك كيف يجب أن تفكر وتشعر.

من الممكن أن تعتقد أن مشاركة مشاعرك لا ينم على الرجولة، ولكن بغض النظر إذا كنت على علم به أولاً، أنت تشارك مشاعرك مع أولئك الذين من حولك، أنت فقط لا تستخدم الكلمات. إذا كنت سريع الغضب، أو أنك تشعر بعدوانية، أولئك المقربين منك سوف يشعرون بأنه يوجد شيء خاطئ. اتخاذك قرار بالتحدث إليهم حول ما تمر به ، يمكن أن يجعلك تشعر بتحسن.

للعديد من الرجال - خاصة عندما يعانون من الاكتئاب - التواصل مع الآخرين يمكن أن يبدو شيئاً صعباً. العلاقات الوثيقة لا تبني في ليلة وضحاها، ولكنها خطوات يمكنك القيام بها لمساعدتك في التواصل مع الآخرين وبناء شبكة دعم قوية.

• **انضم إلى مجموعة تقدم الدعم لمواجهة الاكتئاب:** التواجد مع آخرين من الذين يواجهون نفس المشاكل يمكن أن يخفف من حس العزلة ويزيل وصمة العار التي يمكن أن تشعر بها. ويمكن أيضاً أن يكون ملهماً لمشاركة تجاربك.

على وجهك. إذا كنت تتدرب بتمارين تتضمن مقاومة مثل رفع الأثقال، ركز على التنسيق بين تنفسك والحركات التي تقوم بها. لاحظ كيف يشعر جسديك عندما ترفع وتخفف الأوزان.

• **اجعل ممارسة التمارين اجتماعية.** الانضمام إلى فئة أو ممارسة التمارين في مجموعة يمكن أن يساعدك على البقاء متحفزاً ويجعل التمرين نشاط اجتماعي ممتع. حاول أن تنضم إلى نادي يهتم بالركض أو أخذ دروس على دراجة ثابتة في نادي ما. إذا كنت تحب المنافسة الصحية، ابحث عن شركاء للعب التنس، انضم إلى دوري لكرة القدم، الكرة الطائرة، أو كرة السلة. أو ابحث عن زميل للتمرين معه، وبعد ذلك اذهبوا لتناول مشروب أو مشاهدة مباراة معاً.



نصيحة الإبتسامة

كن أنت التالي



المثال: أنت دائماً تعاني من آلام في المعدة قبل الذهاب إلى العمل أو أنت لم تلعب كرة المضرب لعدة شهور.

• اقترح عليه القيام بفحص عام عند الطبيب. ربما يكون أقل معارضة لرؤية طبيب العائلة عوضاً عن اختصاصي في الصحة النفسية في البداية. يمكن لطبيب عام أن يستبعد الأسباب الطبية للاكتئاب ثم يقوم بإجالاته إلى شخص مدرب في مجال الصحة النفسية للمعالجة أوالدواء. أحياناً رأي هذا الأخصائي يمكن أن يحدث كل الفرق بالنسبة للرجل.

• اعرض عليه مساعدتك في العثور على طبيب للصحة النفسية واذهب معه في الزيارة الأولى. بعض الرجال يعارضون التحدث إلى شخص غريب عن مشاعرهم، لذا حاول أن تزيل العقبات والحواجز التي تمنعه من طلب المساعدة .

• تشجيعه على كتابة لائحة بالأعراض التي يريد مناقشتها. ساعده في التركيز على مشاعره وكذلك على العناصر الجسدية.

العديد من الناس الذين يتعافون من الاكتئاب يلاحظون تحسن في النوم والشهية قبل تحسن المزاج.

مساعدة رجل من اقربائك او افراد عائلتك مصاب بالاكتئاب:
عادة ما تقوم الزوجة، الشريك، أو فرد من أفراد العائلة في ملاحظة أعراض الاكتئاب عند الرجال. حتى ولو اشتبه رجل بكونه مصاباً بالاكتئاب، ربما يكون خجلاً من كونه لا يستطيع التعامل مع نفسه ولا يطلب المساعدة إلا إذا قام أحد أفراد أسرته بالضغط عليه ليقوم بذلك.

التحدث للرجل عن الاكتئاب

الخطوة الأولى هي أن تخبره بأن الاكتئاب شائع بين الرجال، ولا يمكن أن يعكس ذلك سلباً على رجولته. العديد من الرجال لا يعانون من الأعراض النموذجية للاكتئاب - ولكن بدلاً منها يعانون من الغضب والسلوك المتهور - لذا من الأفضل ألا تستخدم كلمة «اكتئاب» وحاول أن تصف سلوكه بأنه «مجهد» أو «متعب للغاية». ربما يساعده ذلك على التحدث بحرية.

• اشر الى كيف تغيرت تصرفاته، بدون أن تكون ناقداً. على سبيل



يمضي الزوج الساعات بمضرده أومع الأصدقاء، بغضّ النظر عن مدى معرفته بهم؛ المهمّ أنّه لا يعود إلى المنزل قبل أن يغلبه النعاس، تحسبين عدد الكلمات التي يتفوّه بها زوجك يوميًا معك ومع الأولاد، وتتعجّبين من أنّها لا تزيد عن عشر كلمات! ولكنّ قد تكون وراء هروب زوجك منك أوتهرّبه من مواجهتك أسباب قد تملكين وحدك مفتاح حلّها... قدم العلماء الأسباب الاتية التي تؤدّي إلى هروب الزوج من المنزل.

أسباب متعلّقة بالزوجة:

١- غياب الذكاء الاجتماعي:

حين لا تستطيع الزوجة اختيار ما هو الأنسب لقوله وفعله، وفقًا لمزاج الزوج واستعداده.

٢- غياب الذكاء العاطفي:

حين لا تجيد الزوجة استقبال رجلها بالمجاملة والمدح والتعبير اللطيف، بل تتفوّه تجاهه بعبارات قويّة، بنبرة مهينة لكرامته.

٣- عدم مبادرة الزوجة باقتراح البديل:

بمعنى أنّها عندما تشكو من غيابه، لا تعطيه سببًا مقنعًا لحاجتها أو حاجة الأولاد إلى وجوده بجانبهم؛ بل تكون في ردها إليه حازمة وغير منطقية، بقولها مثلاً: أريدك الآن في المنزل... ولست بحاجة إلى أن أقول لك لماذا، يجب أن تعرف ذلك من تلقاء نفسك... لا تسأل ولا تعترض، تعال الآن ولا تتأخّر.

٤- النكد والإلحاح والشك:

يشعر الزوج بأنّ غيابه ليس هو السبب الفعلي وراء شكوى زوجته، إنّما يدرك بأنّ هذه هي

طبيعتها في التعاطي مع الآخر، خصوصًا مع زوجها فهي تريد أن تتدخّل في كلّ شيء وتسيطر على كلّ شيء. والمسألة ليست حاجتها إلى وجود زوجها بجانبها، بل حبًا بامتلاكه.

٥- إهمال الزوجة لدورها كامرأة:

عندما يجد الرجل عند عودته إلى المنزل أمّا لأولاده تريده بالقرب منها فقط، لكي يشاركها همّها معهم. ومع أنّ هذا واجبه، إلا أنّه يشعر بإهمال زوجته له. لذا يختار أن يتجنّبها بدلًا من أن يعاقبها، تقديرًا منه لدورها كأم.

أسباب متعلّقة بالزوج:

٦- التجنّب:

يتجنّب الرجل التصادم مع زوجته لكلّ الأسباب التي سبق ذكرها. فيجد أنّ الهروب أخفّ وطأة من التصادم، الذي من الممكن أن يؤدّي إلى الفراق أو الطلاق.

٧- الجهل:

عندما لا يريد الرجل أن يجلس مع زوجته وأولاده، ليس عنادًا ورفضًا لهم، إنّما جهلاً

بالمطلوب منه. فهو لا يعرف ماذا يفعل في جلسة تجمعه مع الزوجة والأولاد، حيث يقول في نفسه: "بدلاً من أن أصرخ وأنظر وأتذمّر، أذهب وأبتعد عنهم؛ وكفاهم ما هم فيه من جهد ومذاكرة، وخلافه.

٨- الوراثة:

من دون أن يدري، قد يرث الرجل دور الزوج والأب من أبيه، ويجد أنّه من غير اللائق أن يتجاهل إرث أبيه، الذي يترجم بالوقار والعصمة. فيتصرّف غريزيًا كما تصرّف أبوه قبله، من دون أن يفكر في تصرّفاته.

٩- التكبر والتعالي:

يتعالى بعض الرجال على زوجاتهم، رافضين ممارسة دور الأبوة، إذ يجدون أنّها وظيفة تتعلق بالنساء فقط، ولا تليق بالرجال!

١٠- الخوف:

قد يتزوّج الرجل، إنّما يحمل في داخله الخوف من أن يصدّق حاله بأنّه زوج. فهكذا رجل يريد أن يبقى دائماً في فترة العزوبية، لذا نراه يرتاد المقاهي والنوادي، بحثاً عن اللهو والمرح مع الأصدقاء القدامى.

علامات الحب عند الرجل والمرأة التي لا يمكنهم انكارها

- وفي بعض الاحيان قد تواجه المرأة رجل يحبها لكنه لا يدرك كيف يتعامل مع المرأة ، إذ لا يعرف الرجل في هذه الحالة كيف يحب المرأة لأنه يعرف فقط نوع واحد من الحب هو حب ذاته فقط.
- أما بالنسبة للرجل الذي لا يتفوه بعبارة أحبك للمرأة ولا يعرف كيف يتعامل معها ، فهذا الرجل لا يحبك ، ويجب عليك أن تتبوعي عن هذا الرجل حتى تحدي شخصا آخر يقدرك.
- وقد تقابل المرأة رجلا لا يخبرها أنه يحبها ، بالرغم من أن جميع التصرفات التي يقوم بها تجاه المرأة تثبت حبه لها ، هذا الرجل يحبك بالفعل لكنه يعبر عن حبه من خلال الاجراءات أكثر من الكلمات.
- وبينما قد تواجه المرأة رجلا يخبرها أنه يحبها وفي الوقت نفسه يحسن معاملتها وهذا الرجل يحب المرأة بشكل مؤكد، وهو قوي الشخصية.

دلالات حب الرجل للمرأة

وهناك بعض العلامات التي تدل على حب الرجل للمرأة تتلخص فيما يلي:

بعامل المرأة بشكل جيد

الرجل الذي يحب المرأة يراعي مشاعرها واحتياجاتها ورغباتها، حيث يقوم بجميع الامور التي قد تحسن حياتهم في المستقبل، إذ لا يقتصر الأمر على معاملته الجيدة لك بل أنه جيد لعائلته وأصدقائه أيضا.

سخي في وقته مع المرأة

عندما يحب الرجل المرأة فهولا يضيع أي فرصة حتى يراها عندما يكون الوقت متاح له، حيث يرغب الرجل بقضاء وقته مع المرأة ويبقى بجانبها في جميع الاعياد كعيد الحب، ورأس السنة الجديدة.

يعطي الأولوية للمرأة

يهتم الرجل بقرارات المرأة التي يحبها، ويتخذ الاجراءات والخطط المستقبلية لكلا منهم ، حيث يستخدم عبارة (نحن) بدل من (أنا) للدلالة على أنهم واحد.

يهتم بالمرأة التي يحبها

يسعد الرجل الذي يحب المرأة بكل ما قد يحصل لها من الأمور الجيدة سواء على صعيد العمل أوالدراسة، ويقف بجانبها في جميع الأوقات، ولا يتردد بتقديم الهدايا لها في عيد ميلادها أوعيد الحب.

يعرف الناس بها دائما

لا يتردد الرجل الذي يحب المرأة بتقديمها على عائلته وأصدقائه وزملائه، فهو يفخر بها ويعلاقته معها أينما ذهب.

يريد الأفضل بالنسبة لك

يشجع الرجل المرأة التي يحبها على القيام بجميع الاعمال التي تحبها وترغب بها حتى ولوكانت هذه الاعمال لا تتطلب وجوده إلى جانبك، حيث يرى سعادتك من سعادته.

يعرف الكثير عنك

عندما يفاجئك رجل بأنه يعرف الكثير عن حياتك، ويحفظ الكثير من التفاصيل، ويحاول أن يظهر لك ذلك، فمعناه أنه قد وقع في حبك، ويحاول أن يظهر لك ذلك.

عندما ينظر إليك خلصة

عندما تلاحظي أن الرجل يحاول النظر إليكي خلصة، ودون أن تشعر أي أويشعر المحيطين بك، فمعناه أنه يكن لك مشاعر، حتى وإن لم يصرح عنها.

عندما يرد على هاتفه أمامك

عندما يعتمد الرجل الإجابة على هاتفه أمام المرأة دون تحفظ، فهي إشارة يرغب من خلالها أن ينفي عدم انخراطه في أي علاقة عاطفية لا تعلم عنها.

يتحدث أمامك دائما عن المستقبل

من أحد اهم إشارة الحب لدى الرجل هي استعراض مخططاته للمستقبل أمام المرأة، وذلك لأنه يرغب في تطمينها عن المستقبل، وإشراكها في الاطلاع والتعليق على مخططاته.

علامات الحب عند المرأة

العلامة من العلامات التي يسهل اكتشافها من الرجل، وهكذا سيكون له الخيار، لكي يكون بقرب منها، ويبادلها المشاعر ويقدم لها الحنان والحماية.

مبادرة المرأة بالحديث

تلجأ الأنثى إلى فتح أي باب من أبواب الحوار، لكي تقضي أكثر وقت مع الشخص الذي تحب دون أن الافصح له عن رغبتها في التحدث إليه، لأن شخص مميز بالنسبة لها، وذلك من خلال التطرق إلى مواضيع تخص العمل أو ما شابه.

علامات الحب في علم النفس

يعرف الحب في علم النفس على انه شعور من الداخل يؤثر على سلوك الفرد بشكل ايجابي اوسلي، ويحدث له الكثير من التغييرات في تصرفاته وردود فعله، ويعتبر الحبر أسمى شعور يمتلك قلب الإنسان حيث يعطي المحب الشعور بالسعادة واشتعال المشاعر طيلة الوقت.

وكشف علم النفس بعض العلامات التي تدل على حب الرجل للمرأة اوحب المرأة للرجل، ذكرنا منها الكثير سابقا ولكن سوف نذكر المزيد منها:

اعطاء الرجل المرأة التي يحبها لقب عائلته

يرغب الرجل اعطاء المراه التي يحبها اويعجب فيها لقب عائلته لكي يشعر انها تخصه ويشعر بالملكية تجاهها.

افصاح المرأة للشخص الذي تحبه باسرارها

عندما تبدأ المراه بالافصاح عن اسرارها لرجل ما فانها اكبر مؤشر على اعجباها وحبها له، فالمرأة غالبا ما يكون لديها الكثير من الاسرار وتحتاج شخص تراتح له وتؤمن عليه لكي تفشي له اسرارها.

الانتباه لما يحبه الآخر

عندما يقوم الرجل اوالمرأ بالانتباه ومعرفة الاشياء التي يحبها الاخر ويحصل عليها ويقدمها كهدية ك شراء ساعة اوعطور اوما شابه ذلك، فيعتبر ذلك دليلا قويا على وجود شعور من الحب تجاه الآخر.

التجارب التي تخوضها المرأة مع الرجل
يقول لها بلا تردد أحبك، بمجرد أن تسمع المرأة عبارة أحبك من شريكها حينها تنقلب كل الموازين، ولكن تبقى المرأة في بعض الأحيان أسيرة في شكها بمدى مصداقية الرجل تجاه حبه لها.
وقد تتعرف المرأة على أنواع عديدة من الرجال في علاقاتها ، وتتشارك المرأة مع الرجل الذي

يحبها تجربة واحدة أومجموعة من التجارب التي سنتعرف عليها هنا منها ما يلي:

- قد يخبر الرجل المرأة أنه يحبها خلال فترة قصيرة من تعارفهم دون أن يعرفها معرفة تامة، وفي هذه الحالة يجب على المرأة عدم تصديق الرجل لأنه يتفوه بهذه الكلمة دون أن يشعر بها بداخله ، وقد يكون الغرض من ذلك فقط الايقاع بالمرأة.

بين الاطراف يثير كثيرا من المشاكل وهذا لا يدل على صلاحية تلك البيئة الاسرية، فالاحترام مطلوب خصوصا في المناقشة بحيث يحترم كل طرف رأي الطرف الاخر والاعتراض يكون بطريقه منطقيه حتى تسير الامور بالمسار الصحيح. اما بخصوص التقدير ونقصد به ان لكل طرف داخل الاسرة ظروف مختلفة عن الطرف الاخر سواء كانت ظروف وظيفية وونفسية ،،،، فمثلا على حساب طبيعة العمل التي يقوم بها احد الطرفين وخاصة اذا كان هذا العمل يأخذ بعض الوقت فيجب التقدير والمراعاة للحالة النفسية التي من الممكن ان يتعرض لها احدهما ،،،، فنجد ان المرأة تمر بالكثير من الامور النفسية وذلك لطبيعتها الحساسة وخصوصا ان كان لديها ابناء... ما أحوج الاسرة الى الثقة... ليولد الحب... وما أحوجها للحب ليولد الاحترام... وما أحوجنا للاحترام لتولد الاسرة. فقدري عمله وتفهمي طبيعته ولا تتحدثي بطريقه سيئة عن أصدقائه وزملائه.

المفتاح السابع الشكوى:

إن الزوج لا يحب المرأة الكثيرة الشكوى والتي تتلقاه عند الباب لتلقي إليه بأكوام الشكايات وقد جاء متمسكا بشيء من الراحة بعد عناء طويل.. اطرحي همومك في الوقت المناسب واختاري أكثرها ألما لك وستجدين العناية التي تبحثين عنها.

المفتاح ٨: مساعدته

ليكن عندك صندوق ادخار تضعين فيه ما تبقى من المصروف ولوكان قليلاً فهو سينفعك في الأزمات المادية وتصدقي منه كل آخر شهر لتحل البركة على هذا البيت.

المفتاح ٩: احترام أمه وأهله

احترمي أسرة زوجك وإيالك وإبداء الغضب والتحامل عليهم خاصة الوالدين وأن أبدى بغضه لأسرتك.. الإسلام يدعونا إلى حسن الخلق مع الجميع وتذكري أنك أيضا ستزوجين ولدك في المستقبل فما هي انتظاراتك من زوجة ولدك؟ فكما تحبين أن تعاملك زوجة ابنك في المستقبل عاملي أمه لأنك بحسن خلقك معه واحترامه والاهتمام بحديثه، واحترام والديه وأخواته يمكن أن تبغي درجة الصائم القائم.

المفتاح ١٠: التضحية

الحياة كلها تضحيات ولا بأس بالتنازل عن بعض الأمور للحصول على شؤون اكبر واعظم.. ربما تحبين أن تقومي بسفرة ولكن زوجك متعب الآن.. لا بأس بالتأجيل.. وسيكون زوجك شاكراً لك على تضحيتك.. وتأكدي

المفتاح ١: الوازع الديني

يجب ان تكون الاسرة حريصة على وجود هذا العنصر الضروري داخل الاسرة، وذلك لاهميتها في المحافظه على استقرارها وتوفير الجو المناسب، خاصة اذا اتخذ افراد الاسره اهم ما ينص به القرآن الكريم والاحاديث النبوية من تعاليم شرعية منهاجاً لهم في الحياة، وتطبيق ذلك على الاسرة حيث ان كثيرا من النصوص في ديننا الحنيف تحث على العلاقات الاسرية والتوافق بين الزوجين، وتوضح الواجبات والحقوق لكلا الطرفين وطرق التعامل فيما بينهما.

المفتاح ٢: الحب

الحب صفه موجودة لدينا بالفطرة ولكن لها درجات وطرق مختلفة في اظهار مشاعر الحب بين كل فرد وآخر، فأحيانا يكون الزوج اقل من الزوجة في اظهار تلك الصفة وذلك لطبيعة وصفات الرجل.

المفتاح ٣: الثقة

هذا الجانب جداً مهم خصوصاً بين الزوج والزوجة، فإذا كانت الثقة موجودة بين الطرفين فتلك الصفة تساهم في التقليل من نسبة المشاكل، حيث ان اغلب المشاكل تكون نابعة من عدم الثقة بين الطرفين، فالثقة اساس البنيان فهي تبدأ مع بداية الحياة الزوجية حتى تصل الى القمه.

المفتاح ٤: الصراحة

لا يمكن ان تخلو الحياة الاسرية من المشاكل خصوصا في السنوات الاولى من الزواج، وذلك لاختلاف الطرفين في وجهات النظر والاطباع والميول، فيجب علينا تقدير ذلك ولكن المطلوب منا الصراحة في العلاقات الزوجية، وخصوصا في لحظة حدوث أي مشكله فيجب علينا طرح الاسباب والمناقشة ثم الحلول بكل وضوح وصدق حتى يتم تلافي تكرار حدوث هذه المشكله مره أخرى في المستقبل.

المفتاح ٥: المشاركة

يجب على جميع افراد الاسرة المشاركة في جميع المناسبات سواء مناسبات مفرحة او حزينة فتلك المشاركة تقوي الروابط والالفة والمحبة، حيث لها انطباعاً جيداً على جميع الافراد وتشعرهم بالحنان والعاطفة، وايضا المشاركة لا تنتهي لمجرد انتهاء المناسبة.

المفتاح ٦: الاحترام والتقدير

الاحترام من الصفات المطلوب توافرها في محيط الاسرة ويجب عدم تجاهل الاحترام سواء بين الزوجين او الابناء، لان مجرد فقدان الاحترام



كل زوجة تحاول أن تكون حياتها الزوجية ناجحة ومتألقة وسعيها هذا يرسم بصماته على أبنائها وبناتها أيضاً فما هي مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة ...

مجموعة صيدليات فارمازون وياكم من عمر

محافظة حولي	محافظة الأحمدية	محافظة الفروانية
السالمية صيدلية فارمافيت صيدلية ليان صيدلية الحبيب صيدلية تدابي السالمية صيدلية ام اند ار ٤	الفحيحيل صيدلية تدابي الفحيحيل المهبلية صيدلية البحرين صيدلية ام اند ار ١ صيدلية ام اند ار ٣	خيطان صيدلية الرعاية صيدلية دلتاميد خيطان صيدلية الشهداء صيدلية فارمازون خيطان الفروانية صيدلية فارمازون الفروانية جليب الشيوخ صيدلية الفارس
محافظة حويل	محافظة الرقة	محافظة الجهراء
حويل صيدلية تدابي حويل حطين صيدلية جمعية حطين السلام صيدلية جمعية السلام الشعب صيدلية جمعية الشعب	الرقة صيدلية جمعية الرقة العقيلة صيدلية النوخدة صيدلية سما مول العقيلة	الجهراء صيدلية بوابة الجهراء صيدلية الشفا والجمال صيدلية تدابي الجهراء صيدلية خير الديرة صيدلية الزهراء والخليج صيدلية النهضة العيون صيدلية جمعية العيون
محافظة مبارك الكبير	محافظة القصور	محافظة الظاهر
صيدلية جمعية القصور صيدلية جمعية القرين ٢	صيدلية جمعية القصور صيدلية جمعية القرين ٢	صيدلية جمعية الظاهر

69003207

pharmazonekw

www.pharmazonekw.com

Ask A Pharmacist

24 222 111 00

خدمة التوصيل مجاناً

فارق العمر وتأثيره في العلاقة الزوجية

يتفق علماء الاجتماع على أن الفارق بين عمر الزوجين يجب ألا يتعدى العشر سنوات. وفي حال اتسع هذا الفارق إلى عشرين عاماً أو ما يزيد عن ذلك، فإن العلاقة الزوجية تكون غير متكافئة فتبدأ المشاكل في الظهور.. ان اتسع الفارق بين عمر الزوجين إلى ما يناهز العشر سنوات هو من الأمور غير المحببة، والتي تؤدي إلى وجود مناخ ملائم للخلافات. ففي الوقت الذي يتهيا فيه الطرف الأصغر (الزوجة عادة) للارتقاء في السلم الوظيفي وممارسة حياته مفعماً بالنشاط والحيوية، نجد أن الطرف الأكبر (الزوج) قد بدأ في الملة أوارقه واستعد للتقاعد. ووسط هذا التضاد في المشاعر والأحاسيس، تصبح الحياة الزوجية مهددة..

أسباب مختلفة

ويشرح العلماء أن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ارتباط المرأة بزواج متقدم في العمر، تتمثل في (عقدة افتقاد الأب)، وهي مشكلة نفسية تصيب المرأة التي فقدت والدها منذ الصغر، فتشعر بميل إلى الارتباط بمن هوفي سن أبوها كنوع من تعويض للحرمان الأبوي الذي عانت منه في الطفولة.

ان هناك العديد من العوامل الاجتماعية التي تضطر المرأة إلى قبول الإقتران بزواج متقدم في العمر، ولعل أبرزها أن تكون المرأة مطلقة أو عاقراً فتقبل عادة بالإقتران بمن يكبرها بمراحل لشعورها بأنها غير مرغوب فيها! أو أن تكون فقيرة أو قد تقبل أحياناً بأي زوج يتقدم لها للإفلات من براثن العنوسة، بالإضافة إلى شهرة الزوج.

آثار سلبية بالجملة

اما العواقب التي تنتج عن ارتباط المرأة بزواج متقدم في العمر، فيشرحها العلماء بالآتي:

١- إصابة المرأة بمرض (التجسد)، وهو من أخطر الأمراض النفسية التي تصيب النساء من جراء عدم إشباع احتياجاتهن العاطفية، وتتمثل أعراضه في الشعور بالأم وتنميل في مختلف أجزاء الجسم بدون وجود سبب عضوي واضح لذلك.

٢- الإكتئاب النفسي، ويحدث نتيجة المشاكل الزوجية المستمرة التي تواجهها المرأة في هذا النوع من الارتباط.

٣- قد تقع المرأة في براثن العلاقات المحرمة وغير المشروعة لكي تجد مخرجاً من مشاكلها، وللتنفيس عن احتياجاتها غير المشبعة.

٤- احتمال حدوث مشاكل اجتماعية بين المرأة وأهلها، خصوصاً إذا كان لهم دخل في إجبارها على الزواج من رجل متقدم في العمر.

انه هو أيضا يقدم تضحيات وتنازلات ولكن قد لا تعلمي بها فلا بد من التضحية في الحياة الزوجية وتقدير ظروف الزوج وعدم مقارنته بالأزواج الآخرين، بل لابد من التنازل عن بعض الأمور أوتأجيلها، وسيكون زوجك مقدراً هذه التضحيات.

المفتاح ١١: الابتعاد عن المشاكل

ابتعدي عن إثارة الشجار والخصام، ومن الخطأ إشراك الآخرين في المشاكل الزوجية، إن الشجار والخصام كلها لا فائدة لها ما دمتما تعيشان سوياً.. واعجب كيف أن بعض الزوجات يتفاخرن في انه مضى شهر وأكثر وهي لا تكلم زوجها وهو معها في البيت.. هذه كلها تترك رواسب نفسية تتجلى آثارها الوخيمة في المستقبل.. غضي الطرف وعيشي لحياتك.. ولكن أن حدثت مشكله اختاري الوقت المناسب للتفاهم والنقاش وبعيداً عن الأطفال.

المفتاح ١٢: الإهتمام بنفسك

حافظي على هندامك.. نظافتك.. اهتمي بجمال صورتك.. رتبي البيت.. اقتني أنيات الزهور.. هذه وسائل تطيب العيش وتكون عاملاً من عوامل الراحة النفسية التي هي من أهم أسباب نجاح الحياة الزوجية وتذكري أن حسن تبعل المرأة لزوجها يعدل ذلك كله دائماً.

المفتاح ١٣: لا تؤولي عمل اليوم للغد

عيشي يومك وانسي الماضي خصوصاً إذا كان الماضي مؤلماً بل يجب أن يكون العفو والتسامح هوشعارك.

المفتاح ١٤: الدعاء

لا تنسي الدعاء، واسألي الله أن يجعلك له سكناً وان تكون بينكما مودة ورحمه والله لا يخيب الدعاء.

المفتاح ١٥: الهدية

الهدية لها أثرها في العلاقة الزوجية (تهادوا تحابوا) وخير الهداي اما جاء على غفلة لتزيح ركام الهموم من القلب.

المفتاح ١٦: عشرينسيان الماضي

اكنسي من ذاكرتك قدر الإمكان أذى زوجك لك في الأيام السابقة حاولي أن تتذكري دائماً أن زوجك وهو أيضا يعيش هذا التفكير نحوك حتى وأن لم يظهره هو أغلى ما عندك وهو الوسادة التي تتكئين عليها في الشدائد سامحيه على أخطائه والله غفور رحيم. اذا عرفت المرأة خصوصيات زوجها فإنها تستطيع إيجاد العلاقة الناجحة وإدامتها معه.

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



معرض الصناعات والبناء السابع
Industries & Construction 7th Exhibition
بفندق الجميرا - الكويت
Jumeirah Messilah Hotel
١١ - ١٤ ديسمبر 2017 11 - 14 December 2017



معرض
Health, Fitness & Beauty
الصحّة
الرشاقة
الجمال
الثالث
5 - 7 Oct. 2017 7 - 5 أكتوبر
The Avenues - Kuwait مجمع الأفنيوز - الكويت



KIDS Festival 2
مهرجان
الطفل
بمناسبة اليوم
العالمي للطفل
The Avenues - Kuwait / 16 - 18 Nov. 2017 16 - 18 نوفمبر مجمع الأفنيوز - الكويت



WHITE
DENTAL CENTRE
مركز وايت لطب الأسنان

#وايت_تلون_حياتك WHITE COLOURS YOUR LIFE

Tel: +965 22322223

Address: Sharq - Ahmed Al Jaber St. - Al Awady Tower - Floor 22#

Website: www.whitemedical.com.kw

@White.Dental.Centre @whitedental

الماكياج ومستحضرات التجميل



15 طريقة سهلة لمكياج العيون

يعتبر المكياج من أهم الأشياء التي تهتم المرأة، فتبدأ البحث عن استخدام من سن صغير لتبدوا جميلة، فالجمال بالنسبة للبنت يعطيها ثقة بالنفس وإحساس بالذات، فيجب على البنت الاهتمام بنفسها وجمالها. ومن أهم الأشياء التي يجب الاهتمام بها بشرتها فينصح عدم استخدام المكياج قبل سن ١٨ سنة تقريباً، وحتى بعد هذا السن ينصح عدم استخدام المكياج بكثرة حتى لا تهلك بشرة الوجه.

وينصح استخدام الماركات المعروفة من المكياج لأنها تكون أقل ضرراً على البشرة، وتقلل من ظهور تجاعيد للبشرة أو تعرضها للجفاف من المكياج الغير موثوق في مصدره و غير معروف نوعه. ومن أهم الأماكن التي يجب الاهتمام بها في وضع المكياج هي منطقة العين لأنها أكثر الأماكن التي تبرز شكل المرأة وتجعلها جذابة. فيجب الاهتمام بها في وضع مكياج العيون وتعلم الطرق التي تبرزها وتظهر جمالها. وتختلف الألوان المستخدمة لمكياج العين حسب الوقت والمكان والمناسبة، فمثلاً الخروج صباحاً يحتاج ألوان هادئة و فاتحة بعض الشيء، أما ليلاً فغالباً ما نستخدم الألوان الداكنة، وأيضا

1 خطوات وضع مكياج العيون: مكياج ليلي لإظهار العين

- ١- أولاً نقوم بوضع خط حول العين بقلم تحديد العين الأسود اللون.
- ٢- ثم نقوم بوضع خط سميك آخر العين من اسفل بمكياج العين البدره باللون الأسود.
- ٣- نضع اللون البنّي الفاتح عند آخر العين من أعلى ونقلله حتى أول العين من اعلى.
- ٤- ثم نضع اللون الأسود عند آخر العين من أعلى ونقلله حتى أول العين من اعلى للتأكيد على شكل العين.
- ٥- نقوم بتوزيع الألوان جيداً ليكون بينهم تداخل.
- ٦- وأخيراً نقوم بتفتيح اول العين من أعلى واسفل لإبراز شكل العين وسحبها.



4 خطوات لوضع مكياج للعين للسهرات والمناسبات



3 خطوات لوضع مكياج للعين يومى فى الصباح



2 خطوات وضع مكياج لتحديد العين كاملة



خطوات وضع مكياج للعين
والاعتماد على إظهار الرموش

11

خطوات وضع تحديد
بسيط ومميز للعين

10

خطوات وضع
مكياج للعين فى
مناسبة صباحاً

8

خطوات وضع
مكياج بسيط جداً
للعين

9

خطوات وضع مكياج للعين
صيفى وذو ألوان زاهية

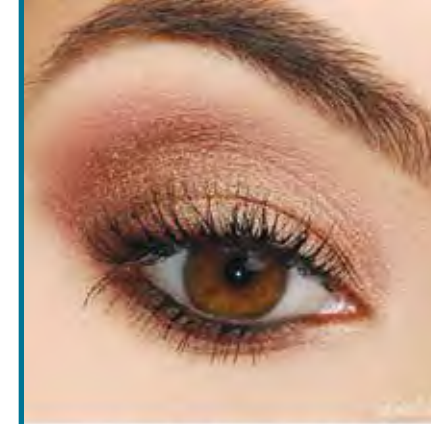
5

خطوات وضع مكياج
هادىء للعين فى
المساء بطريقة مميزة

7

خطوات وضع مكياج
للعين فى المساء

6



1,540
trained instructors

10,000
active kids per day

30
years of experience

600,000
birthday parties

Great futures begin at My Gym

- Worldwide leader in kids fitness
- Age-appropriate programs in state-of-the-art facilities
- Enhance strength, flexibility, and self-esteem
- Fantastic birthday parties, camps, and special events



99114373

Discovery Mall

www.mygym.com/kuwaitcity

[mygymkuwait](#)

Free Trial Class!

New members only.

Pretty Mom
أم الجميلة

مكياج العيون

March 2017

82

15 خطوات وضع مكياج العيون بشكل بسيط للعين يومى يعتمد على خط تحديد مميز للعين



15

13 خطوات وضع مكياج هادى صيفى لإظهار جمال العين



14 خطوات وضع مكياج جريء للعين



13

12 خطوات وضع مكياج ذو ألوان مميزة للعين مساءً



12

كيف تقومى بعمل مكياج للحاجب بطريقة تجعل شكله طبيعى؟

1 تحديد الحواجب إذا كانت غير محددة

فقط قومى بتحديد الحاجب بقلم تحديد العين ولكن أختارى درجة لون القلم القريبة من لون القلم القريبة من لون الحاجب، وقومى بتحديد من أعلى وأسفل كما هو موضح بالصورة.

ثم قومى بملء الحاجب من الداخل بالفرشة وبلون من مكياج العين (باودر)، على أن يكون نفس لون الحاجب وخط التحديد وقومى بتوزيعه جيداً عند الجذور. وبهذا تحصلى على حاجب محدد بشكل طبيعى ومهندم ويبرز عينيكى جيداً.



2 تحديد الحاجب إذا كان خفيف من الداخل

فقط قومى بتحديد الحاجب بقلم تحديد العين ولكن أختارى درجة لون القلم القريبة من لون الحاجب، وقومى بتحديد من أعلى وأسفل كما هو موضح بالصورة.

ثم قومى بملء الحاجب من الداخل بقلم التحديد، على أن يكون نفس لون الحاجب وخط التحديد وقومى بتوزيعه جيداً عند الجذور.

ثم قومى بتمشيط الحاجب لإزالة ما زاد من قلم التحديد وتوزيعه بطريقة متساوية فى الحاجب.

قومى بعمل تفتيحات للون البشرة حول الحاجب لإبرازة وإظهار جمالة فهذا يجعل هناك تضاد فى اللون

ونقوم بعملية التفتيح باستخدام كونسيلر أو قلم تفتيح، ثم ندرج لون التفتيح الى لون البشرة الطبيعى باستخدام فرشة صغيرة. وبهذا تحصلى على حاجب محدد بشكل طبيعى ومهندم ويبرز عينيكى جيداً.



3 إذا كان الحاجب متقطع وغير محدد أو غير منتظم

أولاً قومى برسم شكل الحاجب على ورقة لاصقة وأقطعى شكل الحاجب من الداخل كما هو موضح بالصورة.

ثم قومى بلزق الورقة اللاصقة على الحاجب بحيث تطابق الشكل جيداً وتكون فى مكانها تماماً.

ثم قومى بملء الحاجب من الداخل بالفرشة وبلون من مكياج العين البدر، على أن يكون نفس لون الحاجب وقومى بتوزيعه جيداً عند الجذور.

قومى بحذف الورقة اللاصقة ببطء وبهذا تحصلى على حاجب محدد بشكل طبيعى ومهندم ويبرز عينيكى جيداً.



4 إذا كان الحاجب غير محدد

فى هذه الحالة يفضل استخدام سائل الحواجب ويتم استخدام بالفرشة.

فنقوم برسم الحاجب به وتحديد جيداً، وملء الحاجب أيضاً به وينصح ان يكون نفس لون الحاجب ليظهر بشكل طبيعى.

ثم قومى بعمل تفتيحات للون البشرة حول الحاجب لإبرازة وإظهار جمالة فهذا يجعل هناك تضاد فى اللون.

ونقوم بعملية التفتيح باستخدام كونسيلر أو قلم تفتيح، ثم ندرج لون التفتيح الى لون البشرة الطبيعى باستخدام فرسة صغيرة.

وبهذا تحصلى على حاجب محدد بشكل طبيعى ومهندم ويبرز عينيكى جيداً.



مكياج الحواجب من الأمور الهامة في تجميل شكل المرأة وكذلك فن له معايير وضوابط حتى يبدو طبيعياً غير متكلفاً او مصطنع كما نرى كثيراً هذه الأيام. وحيث ان الحواجب من أهم العناصر فى وجبة المرأة ودائماً ما تكون مصدر لجمالها او العكس فتبدو بشكل غير جيد.

فتهتم البنات بالحواجب عادة بداية من سن المراهقة ، لما لها من تأثير على شكلها وجاذبيتها، ويختلف شكل ونسب الحاجب من بنت لأخرى طبقاً لعدة أمور منها شكله ولونه وكثافته، ولكل حاجب شكل مميز و متناسق مع الوجه خلقه الله عزوجل كما حدد لكل واحد شكل العين والأنف و كل الملامح. ومن هنا نبدأ بالاهتمام بالحاجب. فى التعامل مع تحسينه وليس تغييره وهناك عدة طرق للاهتمام بشكل الحاجب.

مميز و متناسق مع الوجه خلقه الله عزوجل كما

2 طريقة مبتكرة لعمل الشعر الطويل Wavy مموج فى المنزل



إنه من الصعب عمل الشعر wavy مموج بطريقة جيدة في المنزل.



ولكن يمكن استخدام تى شيرت لعمل الشعر مموج بسهولة.



نقوم بلف التى شيرت حول نفسه، ثم نربط طرفيه.



ثم نضع التى شيرت الملفوف فوق الرأس ونبدأ نلف خصل الشعر مع لفات التى شيرت. ونتركه بهذا الشكل خلال النوم.



ثم نقوم بفكة وبهذا نحصل على شكل مميز للشعر الطويل.

1 رفع جزء من الشعر لأعلى بشكل دائرى وترك باقى الشعر بطوله

نقوم بفصل الجزء العلوى من الشعر وربطة برباطة شعر (توكة/طوق) جيداً. ثم نقوم بلف الجزء العلوى بحركة دائرية وتثبيتة ببندسة.

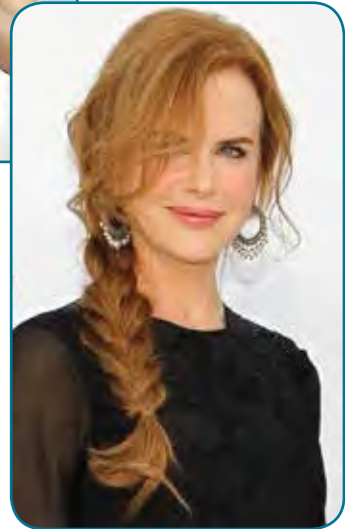
وبعد ذلك يمكن اخذ خصلة سفلية وعمل ضفيرة بها أو سنبلة.



و ليس بالضرورة أن تستهلك تسريحة الشعر وقت طويل في عملها لتبدو جميلة، أو أن تكون معقدة لتكون جميلة، ولكن يوجد تسريحات للشعر تستلزم خمسة دقائق و تجعل المرأة تبدو فى غاية الجمال.

فلماذا يكون لكى تسريحة واحدة، عندما يمكن عمل العديد من التسريحات البسيطة و السهلة و التى ستجعلك تبدو بشكل مختلف فى كل مره كما تبدو نيكول كيدمان بتسريحاتها المختلفة؟

و الموضة هذا العام أيضاً عمل تسريحات شعر بسيطة تبرز جمال الشعر، فسنعرض فى هذا الموضوع ١٥ تسريحة للشعر الطويل تستلزم فقط خمسة دقائق.



إن شعر المرأة هو سر جمالها ومن اهم ما يميزها، والشعر الطويل له سحر وجمال خاص، حيث ان الشعر الطويل يحتاج صبر ومجهود كبير من المرأة للعناية والاهتمام به لسنوات ليصبح طويل وصحي في نفس الوقت. والشعر الطويل يعطي الفرصه للمرأة لعمل تسريحات وأشكال لكثيره جداً تكاد تكون لانهائيه بشعرها، ولكل تسريحة تأثير خاص علي شكلها. يعد نوع وجهك عامل مؤثر بشكل كبير علي شكل التسريحة، فكل تسريحه تجعل وجهك يبدو بشكل مختلف مثلاً أنحف، أطول أو أعرض وهكذا.

انواع الأوجه و اشكالها المختلفة

يوجد العديد من التي خلقنا بها الله عز وجل، فيوجد الوجه على شكل قلب، الوجه البيضاوى، الوجه الطويل، الوجه المربع، الوجه الدائرى، والوجه المثلث.



14 تسريحة جميلة للشعر الطويل

8 تسريحة راقية ورقيقة للشعر الطويل

أولاً نقوم بتسريح الشعر بحيث نقسم الجزء الخلفي إلى جزئين متساويين ونجعلهم أمام الكتف. ونقوم بتسريح الجبهة الأمامية من الشعر إلى جانب من الجانبين على حسب الجانب الذي تترأحي فيه. ونبدأ باستخدام الببلي (babyliss) لعمل تموجات بالشعر الذي قمنا بتسريحة ووضعه على جانبي الكتف. ثم نأخذ الشعر على الجانبين إلى جانب واحد وهو نفس الجانب الذي عليه شعر الجبهة الأمامية من الرأس ونثبتة من الخلف ببنس. وبهذا نحصل على تسريحة مميزة في عدة دقائق.



7 تسريحة ربط الشعر باستخدام شعرك

نفصل خصلة أمامية من الشعر ونقوم بعمل ضفيرة بها. ثم نأخذ خصلة أخرى من الشعر ولكن من أسفله. ونعقد الخصلة السفلية على شكل ضفيرة ثم نقوم بربط الشعر بتوكة شعر. ثم نقوم بلف الضفيرة الأمامية والصفيرة الخلفية حول الشعر.



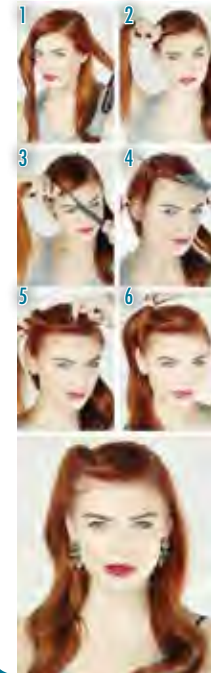
6 رفع الشعر الطويل إلى أعلى بشكل دائري

نقوم بجمع الشعر إلى الأعلى وربطة بتوكة جيداً. وعند لف التوكة حول الشعر للمرة الثانية لا نخرج كل الشعر بل نخرج قجزء صغير منه. ثم نقوم بلف الشعر الحر حول الشعر المثبت بالتوكة. وبهذا نحصل على تسريحة بسيطة وأنيقة للشعر الطويل.



5 تسريحة عن طريق لف الجزء الأمامي

نقوم بأخذ خصلة من الشعر من الجبهة الأمامية. ونقوم بلف الخصلة حول نفسها للوراء باستخدام يد المشط. نقوم بإزالة المشط ووضع بنس لتثبيت الخصلة بالشكل المطلوب. يمكن عمل هذه التسريحة للشعر الطويل في حين الذهاب إلى السهرة.



3 طريقة عمل نصف تاج بالشعر الطويل

نقوم بأخذ خصلة من الشعر من الجبهة اليمنى ونقوم بعمل ضفيرة بالخصلة. ونقوم بعمل ضفيرة أخرى بخصلة من الجبهة اليسرى. ثم نقوم بلف الضفيرة اليمنى من خلف الرأس إلى الجبهة اليسرى ونثبتها ببنسة. ونقوم بلف الضفيرة اليسرى إلى الجبهة اليمنى ونثبتها ببنسة. وبهذا تكون التسريحة عبارة عن نصف تاج على الشعر الطويل.



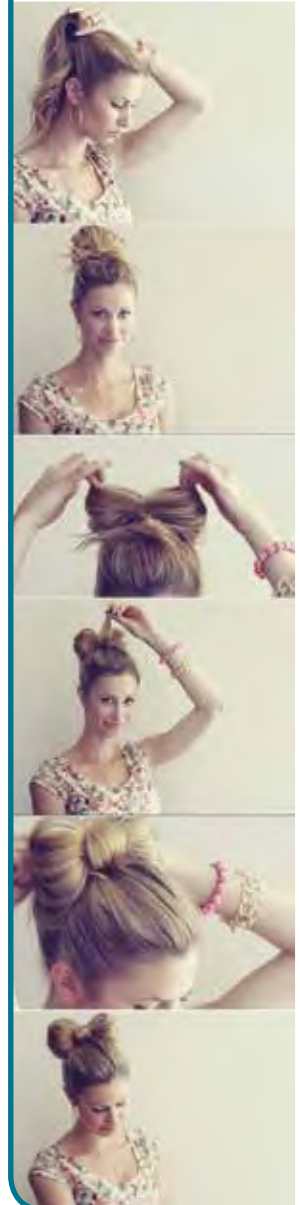
4 تسريحة لف الشعر من الخلف

نقوم بتمشيط الجزء المامي من الشعر للأسفل. ونرتدي طوق ونثبتة جيداً ببنس. ثم نقوم بربط الشعر من الخلف بتوكة ونبدأ بلف الشعر المربوط حول الطوق بطريقة دائرية. ثم نقسم الجزء المامي من الشعر إلى جزئين ولكن يكون جزء أكبر من الآخر. ثم نلف الخصلتين من خلف الشعر للناحيتين النقيضتين ونثبتهم ببنس.



9 تسريحة الفيونكة
للشعر الطويل

نقوم بجمع الشعر بتوكة إلى أعلى الرأس (ذيل حصان). ثم نقوم بجمع الشعر داخل التوكة إلى أعلى ونثبتة بببسة. وبعد ذلك نقسم الشعر إلى جزئين ونثبت كل جزء بالشعر بببس. ونأخذ حرف الشعر ونقوم بلفه بين جزئين الشعر. ونثبتها بببسة، وبهذا نحصلين على تسريحة عصرية.



10 عمل فيونكة فى جزء من الشعر الطويل

نقوم بأخذ خصلتين من الشعر واحدة من الجانب الأيمن والأخرى من الجانب الأيسر. ونقوم بربط الخصلتين من الشعر فى خلف الرأس بتوكة. ولكن عند ربط الشعر لا نخرجه كله من التوكة عند ربطه. ثم نأخذ الجزء الذى تركناه داخل التوكة ونقسمه إلى جزئين. ونثبت كل جزء بببسة فى الشعر. ونأخذ الجزء المتروك من الشعر فى التوكة ونقوم بلفه فى منتصف الجزئين المثبتين. ونثبت هذا الجزء بببسة لتحصلين على شكل فيونكة مميز وجميل مع ترك بعض من الشعر بطولة الجميل.



11 تسريحة الضفيرة والفيونكة للشعر الطويل

نقوم بأخذ خصل من الشعر من الخلف ونقوم بعمل ضفيرة وباقي الشعر من الضفيرة نقوم بربطة بتوكة رفيعة جداً ولكن لا نخرج كل طول الشعر من التوكة. نبدأ بتقسيم الشعر المتبقى فى التوكة إلى جزئين متساويين. نأخذ باقى الشعر الذى مر بالتوكة لنلفه وسط قسمي الشعر ونلف الباقي حول نفسه ونثبت آخرها بببسة. نقوم بتسريح الجزء الأمامي من الشعر على جانب من الجانبين حسب راحتك الشخصية. وبهذا نحصلين على تسريحة مميزة تجعلك تبدئين بشكل مختلف.



12 تسريحة لف الشعر حول نفسه بطريقة مميزة

نبدأ بتسريح الشعر جيداً ونقوم بجمعه إلى الأسفل باستخدام توكة رفيعة جداً. ثم نقوم بعمل ضفيرة بطول الشعر. وبعد ذلك نقسم الشعر من أعلى جزء فى الضفيرة إلى جزئين ونمرر باقى الضفيرة من هذا المكان. ونعيد عمل هذه العملية إلى أن يتم لف كل الشعر. ونثبت نهايته بببسة، وبهذا نحصل على تسريحة أنيقة للشعر الطويل.



13 تسريحة الفيونكة الخلفية للشعر الطويل

أولاً نقوم بتمشيط الشعر جيداً ثم نأخذ خصلة من الشعر من الجهة اليمنى للرأس. ونأخذ خصلة أخرى من الشعر من الجهة اليسرى من الرأس. ثم نقوم بلف الخصلتين خلف الرأس ونربط الخصلتين ببعض. ثم نقوم بعمل فيونكة مثل التى نفعلها فى رباط الحذاء. فبعد عمل العقدة نقوم بثني كل خصلة و نعهدهم ببعض. وبهذا نحصل على تسريحة مميزة وأنيقة و لا تستهلك جهد او وقت منك.



14 تسريحة الشعر الإغريقية للشعر الطويل

من أجمل تسريحات الشعر الطويل وتعتبر موضة هذا العام. نبدأ هذه التسريحة بفصل خصلة من الشعر من الجهة اليمنى للرأس و خصلة أخرى من الجهة اليسرى. ونقوم بربط باقى الشعر بتوكة رفيعة. وبعد ذلك نربط توكه أخرى أسفل التوكة الأولى، ويمكن أن نحتاج لعدد أكبر من التوك على حسب طول الشعر. ثم نلف الشعر الخلفى المربوط حول نفسه إلى أن يلف كله حول بعضة ونثبتة بببس. وبعد ذلك نقوم بعمل ضفيرة فى الخصلة المتروكة الأمامية، و ضفيرة أخرى فى الخصلة اليسرى. ثم نقوم بلف الضفيرتين لخلف الرأس حول الشعر الملفوف. للحصول على تسريحة للشعر الطويل على الشكل الأغريقى.



Presented by:



مقدم من:

DESTINATION
MATERNITY

Carter's

Carter's offer the high quality fabrics for your baby. Products are babysoft cotton to provide your baby with the best comfort.



كارتر

كارتر تقدم أقمشة ذات جودة عالية لطفلك. ومنتجات قطنية ناعمة لتوفير الراحة لطفلك.

Nursing Pillow

The Ease back is a versatile nursing pillow and back support that allows you to create your own custom comfort positions. It promotes correct posture and positions baby at the ideal height for breast or bottle feeding.



وسادة الرضاعة

الجزء الخلفي من وسادة الرضاعة «داعم الخلفي» يسمح بخلق موضع مريح خاص بكى. وتقدم الوسادة الموضع والارتفاع المثالي للطفل اثناء تغذية الثدي أو تغذية الزجاجاة.

Presented by:



مقدم من:

DESTINATION
MATERNITY

A Pea In The Pod



From sophisticated classics to stylish casual looks, A Pea in the Pod offers the mom-to-be exceptional contemporary pieces that reflect her uncompromising sense of style. Free-spirited and original, classic and modern - A Pea in the Pod is maternity redefined.

- ❖ Sleeveless
- ❖ Scoop neck
- ❖ Knee length
- ❖ Embellished
- ❖ Polyester
- ❖ Crepe de chine
- ❖ Machine wash or dry clean
- ❖ Imported

لكل الاذواق من محبي الكلاسيكيات المتطورة إلى محبي الكاجوال، الموديل يقدم للام الاستثنائية التي تعكس إحساسها بالاناقة. محبات المودليات الجديدة والانيقة والكلاسيكية والكاجول الكل يجمع على أن هذا الموديل الموديل هو إعادة تعريف للأمومة.

- ❖ بلا أكمام
- ❖ رقبة واسعة
- ❖ الطول للركبة
- ❖ منمق
- ❖ بوليستر
- ❖ كريب
- ❖ مسموح استخدام الغسالة أو النشافة
- ❖ مستورد

Snogle Body Pillow

- ❖ Supports and aligns hips, back, neck, and tummy.
- ❖ One pillow that takes the place of multiple pillows.
- ❖ Comfort and support without the extra body heat.
- ❖ Patented design was developed by a Registered Nurse and Mom.



وسادة الجسم (سنوجل)

- ❖ تدعم وتؤيد الوركين والظهر والعنق، والبطن.
- ❖ وسادة واحدة تأخذ مكان وسائل متعددة.
- ❖ الراحة والدعم دون الحرارة الزائدة في الجسم.
- ❖ تم تطوير تصميم براءة اختراع من قبل ممرضة مسجلة وأمها.



من هنا تولدت فكرة we care diet program حيث نحن أهم وأشهر أطباء السمنة الكويتيين وأهم أخصائيي التغذية والمطابخ الراقية بإنشاء نظام غذائي سليم ومتكامل يلبي جميع احتياجات المجتمع الكويتي والخليجي. ولذلك اجتمعت هذه العناصر معاً كوحدة واحدة من أجل تقديم يد المساعدة لمرضى السمنة وللوصول إلى الأهداف المنشودة بطرق صحية وتقديم أفضل ثلاث وجبات رئيسية قيمة لذيذة ممتعة ومشبعة بالإضافة إلى وجبتان خفيفتان في فترتي الصباح والمساء بحيث يستمر النظام الغذائي لمدة ٣٠ يوماً، وتسلم الوجبات في الوقت المحدد الذي يتوافق مع روتينك اليومي الخاص بك فنحن في خدمتك أينما تكون في المنزل أو في العمل !!



- ٣- ارتفاع ضغط الدم.
- ٤- الجلطات.
- ٥- مشاكل التنفس.
- ٦- متلازمة تكيس المبايض.
- ٧- ضعف العضلات والمفاصل.
- ٨- أمراض الكلى والكبد.
- ٩- أمراض السرطان.

ومن هنا علينا أن نقف وقفة جادة مع أنفسنا وعلينا اتباع بعض الأساليب والأنماط التي نغير بها عاداتنا وسلوكياتنا الصحية والغذائية للحصول على الرشاقة والجسم السليم الصحي وهو اتباع نظام غذائي سليم وصحي متوازن ومتكامل أيضاً علينا تنظيم مواعيد تناول الوجبات وعدم الأكل بين كل وجبة وأخرى، وكذلك الابتعاد عن المأكولات المليئة بالدهون المشبعة والسكريات واستبدالها بالأطعمة الغنية بالألياف والخضروات الورقية والفواكه والبروتينات بنسب قليلة على حسب حاجة الجسم لها، وكذلك لابد من ممارسة النشاط الرياضي بجانب النظام الغذائي حتى يصبح الجسم في حالة من التوازن والحيوية والمظهر الأنيق الرشيق، حتى لا نضطر إلى إجراء عملية جراحية لإنقاص الوزن ما إذا كانت كتلة الجسم تعدت الـ ٤٠ وما أن تصل لهذه النسبة لابد من إجراء عملية جراحية لتخفيف الوزن (كعملية تحويل مسار، أو تكميم المعدة، أو ربط المعدة وتدبيسها) على حسب قدرة وتقبل كل جسد لهذه العمليات ونجاحها.



السمنة هو داء العصر وكما قيل "المعدة بيت الداء" وهو مرض المجتمعات المتطورة كما يحلو للبعض أن يسميها، هذا المرض الذي تسلسل للبشرية وأصبح إنذاراً بالخطر يحلق مهدداً كيان البشرية جمعاء.

وكل هذا يرجع لعدة أمور منها تغير العادات الغذائية من جيل إلى آخر، بالإضافة لدخول مكونات كثيرة غير طبيعية لها تأثيرها على صحة الإنسان النفسية والجسدية كالمواد الكيميائية من مواد حافظة وغيرها، أيضاً مما ساعد على انتشار مرض السمنة واستفحاله كثرة مطاعم الوجبات السريعة والخفيفة واتباعها بالمشروبات الغازية والمحليات الصناعية والدهون المشبعة التي يلقي على عاتقها اللوم الأكبر في زيادة عدد مرضى السمنة وزيادة عدد الوفيات.

بعض الأمراض الخطيرة الناتجة عن داء السمنة والبدانة:

- ١- مرض السكري من النوع الثاني.
- ٢- أمراض القلب وتصلب الشرايين.

ولقد صنفت منظمة الصحة العالمية السمنة إلى ثلاثة أقسام على حسب مؤشر كتلة الجسم هي:

شد البطن



قبل

بعد



قبل

بعد



قبل

بعد

مجمع مايوركا الطبي الدور 8 - بنيد القار - قطعة 1 - الكويت
تلفون: 22909700 / 22909300 / +965 55663381



Mora

DERMA-CLINIC



ما احدث التقنيات المتبعة في تجميل الوجه؟

من احدث التقنيات المتبعة في تجميل الوجه:

١- تقنية Fractional Micro Needling

Micro needling radiofrequency

تعمل على تحفيز الكولاجين و الاليسانين الطبيعي في الوجه كما يعمل على شد البشرة

٢- شد الوجه بالخیوط الذهبية

يعتبر شد تجاعيد الوجه من خلال استخدام الخيوط الذهبية من احدث الطرق التجميلية التي ظهرت مؤخرا و تعد من الوسائل الاكثر سهولة و امانا عن الطرق الجراحية المتبعة منذ سنوات.

٣- عمليات نفخ الوجه

و التي يطلق عليها بالتجميل الملىء بالحقن و هي لا تعد عملية جراحية بالمعنى الحقيقي و لكنها عبارة عن جلسات تعتمد على الفيلرز او نقل الدهون من اي جزء من الجسم للحصول على مظهر اجمل.

٤- البوتكس

لشد تجاعيد الجبهة و المنطقة المحيطة بالعين و لرفع الحواجب دون اللجوء الى العمليات الجراحية حيث ان البوتكس يعمل على اخفاء التجاعيد التعبيرية و ليس التجاعيد الساكنة

٥- تجميل الذقن و الفك السفلي للوجه

يمكن استخدام الفيلر او الدهون الذاتية ايضا لعظمة الفك لتكبيرها دون اللجوء الى الجراحة حيث يعمل على تعريض الفك و ابرازه اكثر و هذه الطريقة تسمى مجازا (بتكساس تكنيك) اما اذا كان منطقة الذقن مليئة بالدهون فيتم تجميلها عن طريق شفط دهون الذقن او استخدام ابر الاكواليكس التي تعمل على اذابة الدهون بطريقة امنه خلال ٢١ يوم اما في حالة زيادة سمك الجلد و الخلايا الدهنية معا الموجود تحت عظمة الفك فلا بد من اللجوء للجراحة

كيف يتم شفط الدهون بالليزر بدون جراحة؟

يتم تطبيق مخدر موضعي في المنطقة التي ستخضع لشفط الدهون بالليزر حتى لا يشعر الشخص المعالج بأي ألم أو انزعاج و لتجنب المشاكل المرتبطة بالتخدير العام حيث تحتوي الحقن المستخدمة في هذا الاجراء على السوائل تساعد على تكسير الخلايا الدهنية مثل الادرينالين و محلول ملحي و تدخل هذه الحقن ضمن تقنية liposuction tumescent حيث انها تساهم في تفتيت اولى الدهون و هي تشكل ما يسمى بالجزء (الرتب) من الاجراء خصوصا وان شفط الدهون (الجاف) تقنية لم تعد مستخدمة

بعد ان يعطى المخدر تأثيره يجري الجراح شقا صغيرا و يدخل فيه المسبار تحت الجلد بحيث تنبعث الطاقة الحرارية التي تعمل على تفتيت الخلايا الدهنية وفصلها عن باقي الانسجة المحيطة بها .

بعد اجراء الليزر ترتفع قدرة الجسم على التخلص من الترسبات الدهنية لذا يوصف هذا الاجراء للشخص الذي يعاني من صعوبة في التخلص من الرواسب الدهنية الصغيرة نسبيا في منطقة معينة من جسمه و لكن معظم الاجسام قادرة على التخلص من هذه الخلايا بمجرد ان تصبح سائلة وموزعة

وذلك بواسطة اداة الشفط و عبر التدليك لا تستغرق الجراحة اكثر من ساعة و يتراوح وقتها الاجمالي بين ساعة الى ساعتين و يبقى الشخص المعالج خلالها مستيقظا و بكامل وعيه .

هل شد الرقبة يجمال الوجه؟

يمكن استخدام الفيلر او الدهون الذاتية ايضا لعظمة الفك لتكبيرها دون اللجوء الى الجراحة حيث يعمل على تعريض الفك و ابرازه اكثر و هذه الطريقة تسمى مجازا (بتكساس تكنيك) اما اذا كان منطقة الذقن مليئة بالدهون فيتم تجميلها عن طريق شفط دهون الذقن او استخدام ابر الاكواليكس التي تعمل على اذابة الدهون بطريقة امنه خلال ٢١ يوم اما في حالة زيادة سمك الجلد و الخلايا الدهنية معا الموجود تحت عظمة الفك فلا بد من اللجوء للجراحة

ما هي استخدامات الليزر في مجال التجميل وهل يمكن استخدامه في الانتفاخات و السواد حول العين؟

كلمة الليزر باللغة الانجليزية هي الحروف الاولي LAZER لخمس كلمات Light amplification by stimulated emission of radiation و تعني الضوء المقوى بواسطة خاصية حث الانبعاث الاشعاعي

و قد فتحت استخدامات الليزر المتعددة مجالا واسعا للقضاء على الكثير من المشكلات الطبية و التجميلية و التي كانت تؤرق المرض وكذلك الاطباء

من الاستخدامات الحديثة لليزر وخاصة الياقوت (Ruby Laser) و ليزر الالكسنايريت (Alexandrite Laser) هو ازالة الشعر الزائد الغير مرغوب فيه و يعتبر الليزر هو الطريقة الوحيدة التي تقضي على بصيلات الشعر دون احداث اي مشاكل بالجلد و دون ألم او تدخل جراحي أو هرموني حيث يعمل الليزر بواسطة بصيلات حمراء سريعة تؤدي الى تدمير بصيلة الشعر الزائد و دون تأثير على خلاية الجلد المحيطة و كذلك دون تأثير على الجسم عامة و على القصير أو البعيد .

ويقضي الليزر على كل بصيلات الشعر التي في طور النمو الكامل ولا يؤثر على البصيلات التي في مراحل النمو الاخرى لذلك تحتاج المريضة من ٣ الى ٦ جلسات ليتم القضاء على من ٨٥% الى ٩٠% من بصيلات الشعرة بالتالي عدم ظهوره مرة اخرى

الليزر من اهم و افضل وسائل صنفرة الجلد و لذلك يستخدم في ازالة اثار الجروح والعمليات الجراحية و علاج اثار حب الشباب وشد تجاعيد الوجه السطحية بدون جراحة

و هناك انواع متعددة من الليزر تستخدم لاجداث صنفرة بالجلد من اشهر هذه الانواع

• الليزر الكربوني Qswitched Ndyag

• الليزر الاريوم Erbium yag

• اليزر الفراكشنال Lazer Fractional co2

و يعتبر الليزر ايضا من اهم وسائل ازالة البقع الجلدية و الوحمات البنية الملونة مثل وحمه اوتا و النمش و البقع الشمسية اما بالنسبة الى الوحماء الدموية لبخالية او المصاحبة لدوالي الساقين فيستخدم نوع اخر من الليزر يعمل على الاوعية الدموية دون اي تأثير على الانسجة الاخرى المحيطة مما يسهل القضاء

على تلك الاوعية المتجددة و بالتالي القضاء على الوحمه الدموية.

لا توجد لليزر مضاعفات اذا كان الطبيب الذي يستخدمه خبير في استعماله

ليس هناك مانع من اسنخدام الليزر لعلاج السواد و الانتفاخ تحت العين و لكن مع استخدام الطاقة المناسبة لذلك و ايضا الاطوال الموجبة المناسبة في هذه الحالة

كيف يمكن التخلص من الهالات السوداء تحت العين بغير الكريمات المعروفة؟

١- جلسات الميزوثيرابي

٢- ابر فيتامين سي

٣- البلازما العلاجية (prp)

٤- جلسات الكربوكسي

لماذا يتساقط الشعر عند النساء و ما نصائحك لهن لكي يحافظن على صحة شعورهن؟

١- اضطرابات في الهرمونات

٢- نقص فيتامينات و معادن واهمهم نقص الحديد و فيتامين b١٢ و الزنك

٣- نقص فيتامين د

٤- مشاكل في الغدة الدرقية

٥- التوتر النفسي و الاكتئاب

٦- الحمل و الرضاعة

٧- سوء التغذية

نصائح للمحافظة على الشعر

١- الاهتمام بالتغذية السليمة مثل الفواكه و الخضرو البروتينات

٢- الراحة النفسية و النوم السليم

٣- التعامل مع الشعر بلطف اثناء تمشيطه

٤- مراجعة الفحص الدوري للهرمونات و الفيتامينات

٥- عمل جلسات البلازما و الميزوثيرابي المهمة لتغذية الشعر من وقت لآخر.

د. حسناء عبد الله

• بكالوريوس طب وجراحة جامعة المنصورة.

• ماجستير الامراض الجلدية والتناسلية جامعة عين شمس.

• دبلومة الكلية الملكية في الجلدية بلندن.

• متخصصة في علاج مشاكل الجلد والتجميل والليزر وجميع أنواع الحقن وشفط

الدهون Botox, filler, liposuction, lifting by threads

تلفون: ٢٥٧١٩٩٨٠ – ٢٥٧١٩٩٨١ الموبايل : ٩٧٢٧٠٦١٣

@mora_derma @Dr.Hasnaa_Abdallah

Dr. hasnaa Abdallah Mora Derma

العنوان: السالمية قطعة ٦ شارع ٨ مركز bbc الدور الثامن .

مواعيد العمل: السبت - الاربعاء من ٩ صباحاً إلي ٩ مساءً

الخميس من ٩ صباحاً إلي ٣ عصرأ



المرأة والمجتمع



Nana

لحماية
قصوى*

أنا بختار
أعيتل
حرّة



Nana
أنترا
رفيعة

SecureFit™

* بالمقارنة مع منتجات نانا السابقة

لقد بدأت النساء اللواتي اعتدن ممارسة الدور التقليدي للمرأة بالجلوس في المنزل وإنجاب الأطفال والعناية بهم ينشطن في الحياة العملية. إلا أن المسؤوليات المنزلية لا تزال قائمة على أكتاف النساء. ويعتبر تحقيق التوازن بين العمل، والبيت (الزوج والأطفال) وذاتها التحدي الأكبر لعمل المرأة كما أن سعى المرأة جاهدة لتحمل وتنفيذ جميع المسؤوليات الملقاة على عاتقها في البيت والعمل بالتمام والكمال يجعلها فريسة الإحباط والتعب والشقاء. حيث يؤدي التعارض بين الأدوار المختلفة إلى نشوء علاقات متوترة، وتدهور الصحة البدنية، والغضب، والعدوانية، والقلق، والاكتئاب. فتحاول المرأة جاهدة التغلب على التوتر بلا طائل.



إن أكبر كوابيس المرأة العاملة هو الحيرة بين خططها لتطوير مهنتها والتقدم فيها، ورغبتها الأبدية كامرأة بأن تكون أما، فالخوف من أن وجود الطفل قد يعطل مسارها الوظيفي، والقلق من عدم التمكن من تحقيق التوازن السليم بين العمل والأطفال والزوج. يقابله الخوف من ضياع فرصة الزواج وإنجاب الأطفال وبناء الأسرة. ولا يحتاج المرء للتضحية من أجل تحقيق توازن بين العمل والمنزل. بل يحتاج إلى طريقة للتوفيق بين الجانبين، فيجب أولاً ضبط كل العناصر التي تشكل حياتنا والتعامل معها بعقلانية ومهارة. فبدلاً من زيادة مستوى التوتر بالشكوى، فيتحتم على المرأة اتخاذ التدابير اللازمة لوضع خطط وبرامج فعالة. إن عمل المرأة مهمة صعبة للغاية فالنساء -غالباً- أشد توقاً إلى الكمال وأكثر قلقاً بشأن التفاصيل. وعندما تجتمع هذه الخصائص مع الظروف الصعبة أصلاً، فإن هذا يزيد من مستوى التوتر. وخصوصاً بعد أن تصبح أما، والمرأة تضحي بنفسها لمواكبة كل شيء. كالتفكير نيابة عن الآخرين، وخاصة الزوج والأطفال، والمبالغة في وضع الخطط للآخرين، مما يجعل حياة المرأة أكثر صعوبة ومعاناة. وقد يكون من المفيد التخلي عن السيطرة عندما يكون ذلك ممكناً. الطلاق.

ففي الوقت الذي تحاول التقدم في عملها وتحقيق انجازات، تساورها مشاعر الخوف والقلق من تأخر الزواج والحمل، مما يسبب لها إرباكاً كبيراً، وتلعب الأسرة دوراً مهماً بممارسة الضغوط عليها من أجل الزواج، وتشعر المرأة بشكل متزايد بأنها محشورة في الزاوية. أما أصحاب العمل فلا يرغبون باستخدام المرأة التي لديها أطفال. وقد يدفع هذا بالمرأة لتأجيل الأمومة. لأن ظروف العمل أصعب بالنسبة للمرأة المتزوجة، وإذا احتاج العمل للسفر، أو العمل لساعات طويلة، أو القيام بمأموريات خارج أوقات الدوام الرسمي، فيصبح

حمل عادات العمل إلى المنزل تظهر المرأة العاملة ميلاً لحمل عادات العمل إلى المنزل. فهي تحاول السيطرة، وإدارة أبنائها كما لو كانوا موظفين. وخلق نفس الترتيب الموجود في العمل، مما يؤدي إلى خيبة الأمل. فالمرأة العاملة تنظر إلى زوجها وأولادها كمشاريع: تشرکہم في دروس تعلم الموسيقى، والكرة، في سن مبكرة لا تترك أي وقت للأطفال للعب. فهي ترى أبنائها كمشاريع، وترغب في تربيتهم بأحسن الطرق الممكنة. وينطبق هذا على الآباء أيضاً، والذين ينقلون كواهل أبنائهم بظموحاتهم الخاصة. التعب يبدأ بالتأثير نتيجة لذلك، تعاني المرأة من مستويات عالية من التعب، وترغب بالتقاعد المبكر. فلا يمكن أن يكون الجميع سوبرمان، فهي تريد أن تكون عاملة ناجحة جداً، وأماً رائعة جداً، وزوجة جيدة جداً. ولكن، من المستحيل أن تكون الأفضل في كل شيء، وفي كل الأوقات، فكل إنسان له طاقات وحدود نفسية وجسدية، وعلى كل شخص أن يدرك قدراته وحدوده، وإذا كنت تعمل وفقاً لرغبات الآخرين وحاجاتهم، فسوف تنسين نفسك. وفي بعض الأحيان، تحتاج المرأة لتلبية احتياجاتها الخاصة. وهناك مسؤولية كبيرة تقع على عاتق الآباء. وينبغي أن يتوقف الإجحاف الذي يمارسه أصحاب العمل بحق المرأة، والذي يحكم على المرأة بالفشل في عملها بمجرد زواجها وإنجاب الأطفال. جميع هذه المشاكل تؤثر على حياة العمل أيضاً، فإذا كانت المرأة غير راضية عن حياتها الشخصية، تصبح أكثر عدوانية، أو تصاب بالاكتئاب، وتجد صعوبة في التركيز، وتعاني من الأرق، وينتهي بها الأمر إلى تدني أدائها الوظيفي.

لتجنب هذه المشكلات ينصح الأخصائيون النفسيون المرأة العاملة بما يلي:

- ١- حدد أهدافك المهنية والشخصية. واسأل نفسك بشكل دوري: "هل أشعر بالندم؟"
- ٢- رتب أولوياتك. وخصصي وقتاً لأسرتك (حضور الفعاليات والأنشطة الرياضية، والسفر، كأسرة واحدة) واعطني بنفسك (اتبعي نظاماً غذائياً

الأمر أكثر تعقيداً، نتيجة وجود الكثير من المسؤوليات والالتزامات. فالمجتمع يستخدم معايير مزدوجة للتعامل مع الرجل والمرأة، ويعتبر الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال مسؤوليات المرأة، فإذا اضطرت الأم للعمل حتى وقت متأخر، أو الذهاب في رحلات عمل كثيرة، فهي أم سيئة، وربة بيت فاشلة. ولكن إذا اضطرت الأب لفعل ذلك، فهو أب ناجح، ورب أسرة متفاني.

الشعور بالذنب تعاني أغلب الأمهات العاملات من شعورهن بالذنب. وهذا ليس افتراضاً أو رأياً شخصياً، بل حقيقة واقعة. فبمجرد أن تصبحي أما، وتحسي بالمسؤولية والارتباط بطفلك، وتذهبي إلى العمل، وتتركي طفلك، ينتابك شعور غامر بالذنب. وحتى لو كنت لا تملكين خياراً آخر، وكان لا بد لك من العمل لكسب لقمة العيش، وقد يكون هذا الشعور أكثر عمقا إذا كان لديك الخيار.

إن أصعب التحديات التي تواجهها الأم العاملة؛ صعوبة تحقيق التوازن بين العمل والمنزل، والزوج، ونفسها. لأنها تتوقع أن تكون أكثر قدرة على التواصل مع الأطفال، والقيام بجميع الأعمال المنزلية. والتفاعل مع الزوج، والاهتمام بنفسها لتتمكن من الاستمرار في العطاء. وأكبر المشاكل التي تواجه الأم العاملة هي ارتفاع مستوى التوقعات التي تضعها، فحقيقة هي أسوأ عدو لنفسها، فهي تتوقع من نفسها أن تكون في ثلاثة أماكن في وقت واحد. تستهلك الكثير من الوقت بالقلق بشأن ما لا تستطيع عمله، في الوقت الذي تكون مشغولة بأداء بعض المهام الضرورية الأخرى، أنها تحاول إلزام نفسها بالقيام بعمل يحتاج إلى ٧٢ ساعة في ٢٤ ساعة.. وتقوم بنقل هذه التوقعات لأفراد عائلتها والذين يبدؤون بتوقع المزيد منها. انهيار التواصل مع الزوج ويمرور الوقت، ينهار التواصل بينها وبين زوجها، فعندما تصل إلى البيت في وقت متأخر متعبة من العمل، تجد المهام المعلقة بانتظارها، فيجب أن ترعى الأطفال، وتحضر الطعام، وشيئا فشيئا، يأخذ التواصل مع الزوج بالتهوي تدريجاً بسبب الإرهاق. ولا تعطي الوقت الكافي للاهتمام بنفسها في كثير من الأحيان، وغالباً ما يزيد وزنها عن المعتاد، وتهمل مظهرها.



نصائح هامة لجمال المرأة العاملة والمشغولة!

ليس معنى كونك لا تملكين الوقت الكافي للاهتمام بنفسك، أنه لا يمكنك الظهور بظلة جذابة بخطوات بسيطة لا تتطلب الكثير من الجهود. سواء كنت سيدة عاملة أو ربة منزل أو تشغلين إحدى الوظائف التي تعتمد على العمل من المنزل، فيمكنك الحفاظ على جمالك اليومي باتباع النصائح التالية لجمال كل امرأة عاملة أو مشغولة.

٢- لا تستغني عن الفازلين

ترطيب اليدين خطوة هامة يجب أن تتبعها ربة المنزل كل يوم، فنحن نعلم أنك تقضين أغلب الوقت في غسل الصحون وهو ما قد يؤثر على جمال بشرة يديك. لذلك، لا تهلمي لترطيب يديك يوميا بقليل من الفازلين أو الكريم المرطب قبل الذهاب إلى النوم،

متوازنا وممارسي الرياضة، واحصلي على ساعات نوم كافية).

٣- لا تقسي على نفسك. فبدلاً من منظور "أنا لست أما جيدة، أنا لست زوجة جيدة، وأنا لست جيدة بما فيه الكفاية" قلّي لنفسك: "

لقد أنجزت حتى الآن الكثير في هذه الحياة، ولا زلت أبذل قصارى جهدي" وطمئني نفسك . فيجب أن تشعرى بالثقة بنفسك وبما تفعله.

٤- خصصي بعض الوقت لنفسك. ومن المفيد وضع جدول أسبوعي لنشاطاتك.

٥- من المهم أن يكون للأزواج هوايات. وبيئة اجتماعية خارج المنزل والمكتب، مما يبعث على الارتياح.

٦- بين الحين والآخر، يجب أن تأخذي خطوة إلى الوراء لتحرري من صخب الحياة اليومية وأسالي نفسك: "من أنا؟ وماذا أفعل؟" يجب أن تعرفي أخطائك، وأن تحاولي اتخاذ التدابير اللازمة لعدم تكرار الأخطاء، أو منع حدوث أخطاء جديدة.

٧- حاولي استخدام وقتك الثمين على نحو أفضل، فبدلاً من الشكوى من أنه ليس لديك وقت. تعني فيما تقضين وقتك فيه كل يوم، وحاولي التنظيم بشكل أفضل.

٨- لا تحملي عملك إلى المنزل. فعندما تكونين مع أطفالك، كوني معهم بكل جوارحك، عقلاً وجسداً، ولا تفكري بالعمل، وأسالي نفسك بموضوعية: "هل تصنعين الصعوبات التي تواجهينها أم أنها صعوبات لا يمكن تجنبها فعلاً".

٩- تعلمي كيف تسترخين. وعليك أن تكوني قادرة على معرفة ما تريدن، وخططي لتحقيق أهدافك، ودعي أي شيء آخر. ضعي في اعتبارك أن كل شيء لا يمكن أن يكون دائماً مثالياً. وعليك أن تقبلي هذا.

١٠- تقبلي حقيقة أنك لست كاملة، وتصالحي مع ذاتك، وواجهي مشاكل العمل أو المنزل بطريقة منطقية وعقلانية، لتتمكني من حلها، وتجنب نشوء المزيد منه

يمكنك أيضا الإمساك بكلتا الطرفين بيديك لتتقابل معا أسفل ذقنك لتتمكني من التدقيق والمقارنة.

نصائح:

- بعد القص، ستحتاجين لأحد آخر بجانبك لينظر إلى قصة شعرك ويتأكد من أنها متساوية.
- إذا أردت عمل تدرجات في طول شعرك فأنصحك ألا تقصيه بنفسك بل اذهبي إلى متخصص.
- احرصى على أن يكون المقص الذي ستستخدمينه حاداً، فإن لم يكن فستجدين صعوبة في قص الشعر مرة واحدة وستضطرين للتوقف ثم استكمال القص مما سيتسبب في عدم تساوي الأطراف.

- يمكنك قص شعرك وهو جاف، وإن فعلت ذلك ستجدين أنك قصصت أقل بكثير مما توقعت.
- لا تقصي الكثير من شعرك، بل احرصى على تقصيره بدرجة أقل من التي تريدينها، بهذه الطريقة إن لم تعجبك النتيجة النهائية سيكون مازال بإمكانك إصلاحه.

أخيراً، وجدت لكم هذا الفيديو الذي أعتقد أنه سيفيدكم كثيراً عند قص الشعر في المنزل.

١- لإزالة الشعر الزائد بشكل أسرع

في المتعاد، تأخذ عملية إزالة الشعر الزائد ما لا يقل عن ٤٥ دقيقة. لذا لتقصير هذه المدة، احرصى على إزالة شعرك على فترات متقاربة بحيث تكون كمية الشعر المراد إزالتها أقل. كما يمكنك استخدام شرائح الشمع بدلاً من الوسائل الأخرى حيث أنها ستكون آمنة وسريعة.

في النهاية، تذكري عزيزتي أن العناية بالبشرة بالنسبة للمرأة العاملة أو المشغولة ليس مهمة مستحيلة. فهناك العديد من الحيل التجميلية السهلة التي ما أن اتقنتها كل امرأة، تمتعت بجاذبية وسحر بأقل مجهود ممكن.

٧- ضعي كريم مرطب بعد الاستحمام
تتساءلين عن طريقة سهلة وفعالة للحصول على بشرة حريرية لأطول فترة ممكنة دون عناء؟ من النصائح التجميلية الرائعة للمرأة المشغولة، هي وضع لوشن أو زيت أطفال على البشرة مباشرة بعد الاستحمام. فالبشرة الرطبة تكون أكثر قابلية لامتصاص المرطبات عن البشرة الجافة.

٨- مرطب الشفاه

للعناية بجمال شفتيك ومنحها لونا مميزاً في آن واحد، استخدمى مرطب الشفاه الملون بدلاً من أحمر الشفاه كحيلة ذكية توفر عليك الوقت في الأوقات التي تكونين فيها في عجلة من أمرك.

٩- قصي شعرك بنفسك

لا تجدين الوقت الكافي للذهاب إلى صالون العناية بالشعر لقص شعرك؟

الخطوات:

١- هذه خطوة مفروغ منها، وهي البدء بالاستحمام أو غسل شعرك.

٢- قومي بتمشيط شعرك جيداً للتخلص من أي عقد أو تشابك فيه.

٣- احني رأسك للأمام وابدأي بتسريح شعرك لأسفل.

٤- قومي بلم شعرك بالكامل واربطيه عند الأطراف برباط شعر أو مسكيه جيداً بيدك.

٥- بهذا ستكون نهايات شعرك أكثر وضوحاً. الآن عليك قص الأطراف كلها مرة واحدة في خط مستقيم .

٦- بمجرد انتهائك، ارجعي رأسك لوضعها الأساسي ثم قسمي شعرك لنصفين، أيمن وأيسر.

٧- مشطي كل جانب من شعرك على حدا وانظري في المرآة لتقارني بينهما والتأكد من أنهما متساويين.

مع ارتداء قفاز قطني ليساعد البشرة على امتصاص المرطبات. ستلاحظين كيف احتفظت بشرة يديك بلمسها الحريري في الصباح.

٣- استخدمى غسول استحمام ٢ X ١

من الحيل الجمالية الرائعة للمرأة المشغولة دوماً، استخدام غسول استحمام بتركيبه تعمل على تقشير البشرة أيضاً. احرصى على استخدامه عند أخذ حمام سريع لتنظيف البشرة والتخلص من الخلايا الميتة المتراكمة عليها في آن واحد مما يوفر عليك الوقت.

٤- ال بي بي كريم

توافر العديد من مستحضرات التجميل في حقيبة مكياجك ليس دوماً فكرة جيدة، خاصة إذا كنت من السيدات العاملات. فإن كل هذه المستحضرات ستشتت انتباهك وسيطلب وضعها الكثير من الوقت. لذا من الأفضل الاتجاه نحو المستحضرات متعددة الأغراض والذي يعمل ككريم مرطب وكريم أساس في آن واحد، وهو ما سيغنيك عن وضع كريم الأساس والكونسيلر وكريم الترطيب.

٥- الزيوت والمواد الطبيعية

هناك العديد من الزيوت والمواد الطبيعية المتوفرة في مطبخك والتي يمكنك استغلالها للعناية بجمال بشرتك دون مجهود. على سبيل المثال، يمكنك استخدام زيت الزيتون، أو زيت جوز الهند، أو زيت اللوز لترطيب البشرة. كما يمكنك الإستعانة بالليمون لتفتيح المناطق السمراء مثل الكوع والركبة.

٦- أعدي سكراب منزلي

هل تعلمين أنه يمكنك عمل سكراب طبيعي بنفسك بالمنزل دون الحاجة للنزول للأسواق للبحث عن مقشر مثالي لبشرتك؟ تستطيعين عمل مقشر من جوز الهند أو السكر بالمنزل وتخزينه في برطمان بالحمام لاستخدامه في كل مرة تتخذين فيها قرار الاستحمام.

أهم طرق التحرش والابتزاز والاحتيال: كيف تلاحقين مجرم الابتزاز الالكتروني:

- الاحتيال عن طريق رسائل الكترونية من خلال شبكة الانترنت بأسماء جهات رسمية بغرض استدراج الفتيات واستغلال بياناتهن الشخصية والمصرفية.
- استدراج الفتيات للمواقع الالكترونية المشبوهة وإيهامهن بتحميل برامج فعلية وما هي في الحقيقة الا برامج اختراق وتجسس تهدف الى سرقة البيانات الشخصية والملفات من على أجهزة الكمبيوترات والهواتف الذكية.
- انتشار ملحوظ في استخدام الحسابات الوهمية على شبكة الانترنت خاصة من خلال مواقع التواصل الاجتماعي حيث يستخدم الجناة أسماء وصور خاصة لشباب ويقومون باستدراج الفتيات وتصويرهم بأوضاع غير لائقة ومن ثم ابتزازهن بمبالغ مالية ..

كيف تحمي نفسك من الابتزاز:

- عدم تصفح المواقع المشبوهة لأن هدفها غالبا يكون تتبعك وسرقة معلومات المتصفح الخاص بك بالإضافة الى إمكانية زرع برامج التجسس من غير علمك .
 - الابتعاد عن المواقع غير الموثوقة بها سواء كانت على شكل رابط في بريدك أو في مواقع التواصل الاجتماعي .
 - عدم التراسل مع اشخاص لا تعرفينهم نهائياً .
 - عدم التردد في طلب المساعدة من الوالدين أو الصديقات المقربات منك الذين لديهم خبرة في استخدام وتصفح عالم الانترنت بمهارة .
 - لا تضعي معلوماتك الشخصية نهائياً على أي موقع انترنت أو على أي حساب سواء للعمل أو لغيره .
- يمكنها التوجه أو الاتصال الهاتفي بإدارة مكافحة الجرائم الالكترونية للإبلاغ عما تتعرض له من ابتزاز والإبلاغ عن الفيديو المنشور على أنه ابتزاز الالكتروني مناف للآداب .
- ويكون ذلك بسرية تامة على ارقام الهواتف: ٢٥٦٤٠٠٨١ - ٢٥٦٥١١٤٣ الرقم الساخن لغرفة عمليات الجرائم الالكترونية: ٢٥٦٦٠١٤٢
- أو عبر البريد الالكتروني الخاص بالإدارة: info@cybercrime.gov.kw وبعد ...
- إن إنجازات البشرية على طريق التقدم العلمي .. لها بعض الجوانب السلبية جنباً إلى جانب النواحي المشرقة والايجابية وعلينا جميعاً الانتباه حتي نتجنب هذه السلبيات حماية لمجتمعنا ..

**بقلم****العميد / عادل أحمد الحشاش**

مدير عام الإدارة العامة للعلاقات والإعلام

الأمني بوزارة الداخلية

في السنوات الأخيرة ومع تطور وسائل الاتصال بدءاً من الشبكة العنكبوتية ومروراً بالهواتف المحمولة الذكية التي تتمتع بإمكانات عالية وتقنيات متطورة بدأت ظواهر التحرش وابتزاز الفتيات في التصاعد .. وكثرت عمليات النصب والاحتيال المالي عبر شبكات الانترنت .. الأمر الذي يقتضي منا جميعاً افراداً ومؤسسات أن نكون على وعي كامل بالطرق والإجراءات الوقائية لحماية بناتنا من كل ذلك.

والخطير أن هذه الظواهر السلبية لا تمارس فقط من جانب أفراد بل من جانب شبكات دولية تتوزع حول العالم .. وقد أدركت المؤسسة الأمنية ذلك فأنشأت إدارة مكافحة الجرائم الالكترونية التابعة للإدارة العامة للمباحث الجنائية .. ويولى معالي نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية الفريق م. الشيخ / خالد الجراح الصباح اهتماماً كبيراً بالجرائم الالكترونية وتوعية بناتنا وشبابنا من مخاطرها ويشاركة في هذا الاهتمام وكيل وزارة الداخلية الفريق / سليمان فهد الفهد الذي يتابع تطورات هذه الجرائم باستمرار.



مبرة المتميزين للأشخاص ذوي الإعاقة .

• فازت في مسابقة الكويت الكبرى لحفظ القرآن الكريم وتجويده لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة والتي تقام سنويا برعاية سامية وحضور من سمو أمير البلاد حفظه ورعاه لحفل تكريم الفائزين وذلك عام ٢٠١٢م .

• فازت بمسابقة القرآن الكريم لذوي الاحتياجات الخاصة والتي تنظمها سنويا مركز الهمم لذوي الإعاقة التابع لإدارة الدراسات الإسلامية بوزارة الأوقاف والشئون الإسلامية وذلك عامي ٢٠١٢ و ٢٠١٣م .

• فازت بالمركز الأول في المسابقة التراثية ” يا زين تراثنا“ لفئة الرسم والتي نظمها البنك التجاري الكويتي وذلك عام ٢٠١٢م .

فازت بالمركز الأول في بطولة السباحة التي أقيمت بالنادي الكويتي الرياضي للمعاقين عام ٢٠١٠م ، وذلك ضمن فعاليات اليوم الوطني للتضامن مع المعاقين .

• فازت بالمركز الأول في الرسم ضمن فعاليات أسبوع المعاق الخليجي الثامن عام ٢٠١٣م ، والتي أقيمت بتنظيم من المكتب التنفيذي للجمعية الخليجية للإعاقة بدولة الكويت تحت رعاية معالي وزير الاعلام ووزير الدولة لشئون الشباب الشيخ سلمان الحمود الصباح .

• فازت بالمسابقة الفنية الخليجية الأولى للرسم لذوي الإعاقة والتي أقيمت بتنظيم من المكتب التنفيذي للجمعية الخليجية للإعاقة بدولة الكويت خلال الفترة من ٢٨ - ٣٠ ابريل لعام ٢٠١٤م، تحت شعار ”عبر برسلك عن حلمك .. خليج واحد“ تحت رعاية معالي وزير الاعلام ووزير الدولة لشئون الشباب الشيخ سلمان الحمود الصباح وبمشاركة كبيرة لمسابقيين من دول مجلس التعاون الخليجي .



ذوي الاحتياجات الخاصة في مؤتمر الأطفال الأول والذي أقامه نادي رواد جونيورز للأطفال المميزين في مارس ٢٠١٠م تحت رعاية الشيخ أحمد الفهد الصباح .

• فازت بالجائزة الثانية المميزة في مسابقة الرسم بريشتي في مايو لعام ٢٠١٠م والتي أقامتها جمعية فتاة الخليج الخيرية النسائية بالخبر على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي وبرعاية رسمية من شركة شل للخدمات العالمية المحدودة .

• فازت بالمركز الأول لمسابقة الريادة في مجال رسوم الأطفال ضمن المسابقة التي تنظمها مؤسسة الكويت للتقدم العلمي وذلك عام ٢٠١٠م .

• فازت في مسابقة الحساوي للقرآن الكريم خلال الست سنوات الأخيرة وهي المسابقة التي تنظمها

على مستوى الشرق الأوسط منذ عام ٢٠١٠م ، حيث يتم تدريب اللاعبين على رياضة البيسبول ويقام الافتتاح السنوي بحضور رئيس نادي الصيد والفروسية وسعادة السفير الأمريكي لدى دولة الكويت .

• فازت مرتين بجائزة الماس التي تقيمها بنك برقان سنويا للأشخاص المميزين أصحاب الإنجازات من ذوي الإعاقة وذلك عامي ٢٠٠٧ و ٢٠١٠م .

• تم اختيار لولوه ضمن فريق الأبطال الصغار برعاية شركة مطاعم ماكдонаلدز لحضور أولمبياد بكين بالصين عام ٢٠٠٨م وهي الطفلة الوحيدة من ذوي الإعاقة التي تم اختيارها لحضور هذا الحدث الرياضي الدولي الكبير .

• فازت لولوه بالجائزة المميزة لإنجاز التحدي لفئة



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 العضلية.

وحدة التخسيس والتنحيف بمركز ثيرابيا الطبي:

- ❖ هناك وحدة للتخسيس والتنحيف لتفتيت وتكسير الدهون (جهاز Eximia).
- ❖ تقنية عالية وأمنة لتخفيف 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.

للاربطة 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 الدم 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 الوركي والذراعي بعد الولادة للأطفال وحالات ضمور العضلات. وحالات ما بعد الحروق وعمل المساج الطبي الذى يشمل الصداغ 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

دارلينغز Darlings®

راحة فائقة

جديدة
ومظورة



دارلينغز
جفاف تام
لراحة طفلك



MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.
الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.
A Subsidiary of MTC Group Holding

يصلك لباب بيتك Delivered to your door step
24740044
P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

Pretty Mom
أم الجميلة

إدارة التنمية الأسرية

March 2017

110



أ/ منال حمدان
مديرة إدارة التنمية الأسرية

الحلقة المتكاملة لمراقبات إدارة التنمية الأسرية بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في الكويت والتي تكون مصدراً من خلال دراسات علمية وعملية ينفذها (المكتب الفني) حتى ينظر للمشاريع التثقيفية التوعوية التي تسند إلى (مراقبة التوجيه الأسري) في تعاملها مع شريحة النساء في المراكز المختلفة والفتيات في مدارس وزارة التربية والمحافظات الستة وعلى المراحل التعليمية المختلفة أيضاً وضع ضوابط وحدود لمشاريع (مراقبة الدراسات الحرة) والتي تساهم مساهمة فعالة في تنمية مهارات المرأة بمختلف فئاتها العمرية من خلال المراكز المنتشرة في دولة الكويت والتي يتم التنسيق معها كما يساهم المكتب الفني أيضاً في قياس الأداء لمعرفة مدى تحقيق الأهداف والنجاح مع الجمهور المستهدف من خلال دراسات تعد لهذا الشأن فهي إذان حلقة مترابطة من الأدوار.

أهداف إدارة التنمية الأسرية

- وضع إطار روحي وثقافي للأسرة ، والمساهمة في تعريف أفرادها بواجباتهم والتزاماتهم الأسرية، واتخاذ مايلزم لتعزيز أدوارهم من منظور إسلامي.
- تزويد المرأة بالثقافة الإسلامية وتقديم المناهج والمقررات وغيرها من الوسائل والأدوات التي تهدف إلى إعداد المرأة للمواطنة الواعية التي تقوم على فهم حقوقها وواجباتها وتحمل مسؤولياتها، ومشاركتها في تقدم المجتمع وتنميتها روحياً وعقلياً ووجدانياً واجتماعياً يركز على أحكام الدين الإسلامي الحنيف ويستلهم قيمه السامية.
- تنشئة الأطفال تنشئة إسلامية متكاملة تشبع حاجتهم الإنسانية وتكسبهم القيم الفاضلة، وتعددهم للمواطنة الصالحة ، وتهيئهم للنجاح.
- المشاركة والتنسيق مع الجهات الأخرى في الجهود التي تبذل لتوعية المرأة بقضايا الأسرة والمحافظة عليها، وتهيئتها لمواجهة القضايا بإيجابية ومن منظور إسلامي.
- إعداد البرامج التنموية للأسرة وتفعيلها اجتماعياً وإعلامياً.
- تأدية الدور التكميلي مع مؤسسات الدولة المختلفة ذات الأهداف المشتركة.

أسباب الطلاق في المجتمع الكويتي

١. عدم التوازن أو التكافؤ بين الزوجين في المستوى الاجتماعي أو الثقافي أو التعليمي أو الأخلاقي أو الديني أو العمري.
٢. السلوك الشخصي مثل سوء العشرة وسوء الخلق والتعدي بالسب واستعمال العنف والسكر والمخدرات والخيانة الزوجية.
٣. عوامل مادية كالبلخل وعدم قيام الزوج بمسؤولياته المادية.
٤. تعدد الزوجات والزواج المبكر واختلاف العادات والتقاليد وتدخل الأهل والأقارب.
٥. وهناك اسباب أخرى مثل عمل المرأة وتداخل الأدوار واستغلال المرأة الاقتصادي.

وهنا ارتبط أسباب الطلاق بجوانب عامة كالجانب الديني والاجتماعي والاقتصادي والثقافي والنفسي والخلقي وذكر منها الخيانة الزوجية وعدم التوافق بين الزوجين والتلفظ بكلمة الطلاق والاستهانة بها وغلاء المهور وتدخل الأهل والأقارب وكذلك تعدد الزوجات وعدم العدل بينهما وغياب الزوج عن المنزل وضعف الوعي الأخلاقي للمرأة.

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



معرض الصناعات والبناء السابع
Industries & Construction 7th Exhibition
بفندق الجميرا - الكويت
Jumeirah Messilah Hotel
١١ - ١٤ ديسمبر 2017 11 - 14 December 2017



معرض
Health, Fitness & Beauty
الصحّة
الرشاقة
الجمال
EXPO
الثالث
5 - 7 Oct. 2017 7 - 5 أكتوبر
The Avenues - Kuwait مجمع الأفنيوز - الكويت



KIDS Festival 2
مهرجان
الطفل
بمناسبة اليوم
العالمي للطفل
The Avenues - Kuwait / 16 - 18 Nov. 2017 16 - 18 نوفمبر
مجمع الأفنيوز - الكويت

This article is about an integrated episode regarding the various control sections of the Family Development Department at the Ministry of Awqaf and Islamic Affairs and Family Development in the State of Kuwait, which will be taken as a source through scientific and practical studies to be carried out by the (Technical Office) so that the educational awareness projects, which are assigned to (the Family Guidance Control), can be considered in their dealing with women's category in the various centers and girls in the schools of the Ministry of Education throughout the six Governorates of the State of Kuwait in the different educational stages. Also, certain controls and limits will be set for the (Free/Liberal Studies Control) projects which will actively contribute to the development of woman's skills in her various age categories projects by means of the deployed centers throughout the State of Kuwait, which are to be coordinated with them. The Technical Office also contributes to the performance measurement in order to figure out to what extent the intended goals have been realized successfully together with the targeted people, through specific studies to be especially prepared for this purpose. Hence, it is an interconnected episode of diverse roles.

Objectives of Family Development Department

- Developing a spiritual and cultural framework for the family as well as contributing to making its members to be well informed of their family duties and obligations, in addition to taking the necessary actions for strengthening their roles from an Islamic perspective.
- Providing women with Islamic culture as well as making available the necessary curricula, courses and other means & tools which are designed to prepare women for practicing a conscious citizenship which is based on the understanding of their rights, duties and bear their responsibilities, and hence their participation in the progress and development of their community, spiritually, mentally, emotionally and socially based on the provisions of the sacred & righteous Islam religion and be inspired of its noble values.
- Upbringing the children within an integrated Islamic environment which can satisfy their humanitarian needs, cultivate good values in them, and prepare them to be responsible citizens, and finally prepare them for the desired success.
- Participation and coordination with other organizations in the exerted efforts for making women fully aware of family issues and maintaining them, and preparing them so as



Mrs/ Manal Hamdan
Director of Family
Development Department

to be able face these issues positively from an Islamic perspective.

- Preparation of suitable development programs for the family and activating them socially and in the media.
- Performing a complementary role with the various state institutions with common goals.

Reasons for Divorce in Kuwaiti Society

- 1- Lack of balance or parity between the spouses in the social, cultural, educational, moral or religious or age level.
- 2- Personal behavior such as bad treatment, bad manners, transgression through insulting, abuse, use of violence, alcohol, drugs and marital infidelity.
- 3- The material factors such as stinginess/miserliness and the failure by the husband to meet his material responsibilities.
- 4- Polygamy, early marriage, the different customs and traditions, and the intervention by the parents and relatives.
- 5- Also, there are other reasons, such as women's work, overlapping of roles and the economic exploitation of women.

Here, the causes of divorce are associated with general aspects such as the religious, social, economic, cultural, psychological and moral aspects, of which we can mention the marital infidelity, lack of compatibility between the couple, the uttering of the word of divorce and underestimating the same, high cost of dowries,

and the intervention by the parents and relatives, as well as polygamy, and unjust dealing with them, the husband's absence from home and the weakness of the moral consciousness of women.

Certain Recommendations to Reduce the Occurrence of Divorce

- 1- Holding seminars and international conferences to shed light on family issues from all directions in order to achieve family stability in the society.
- 2- Intensifying the researches and studies related to the family, with special emphasis on the negatives and trying to find solutions and suggestions thereto.
- 3- The keenness to provide positive role models for successful marital relationships by focusing on the biography of Prophet Muhammad, peace be upon him, and his esteemed companions for the purpose of imitating these models.
- 4- Takaful (solidarity) between all organizations of the society in order to prepare the youngsters to take on the responsibilities of marriage, passing through educational institutions and ending by the mass media together with the introduction of family education course in universities for the rehabilitation of the young couples who intend to marry soon.
- 5- Developing special training courses for newly married couples in order to maintain emotional ties among them.



ماركة كتر إسبانية
Spanish Brand

ماركة إسبانية مصممة خصيصا بالأقمشة الطبيعية للأطفال من مواليد - ٩ سنوات
Exclusive designs made from natural fabrics for childrenswear from newborn - 9 years

n&n
neck & neck

ديسكفري مول، مدينة الكويت | بروميناد مول، دولبي
Discovery Mall, Kuwait City | Promenade Mall, Hawally
@neck_and_neck www.neckandneckshop.com

Loalooa Mohammed Al-Sharrah



- Born in 1997 AD.
- She is of intellectual disability (Down syndrome) and a motor disability.
- A student in Dasman Bilingual Model School, which includes integration classes for student with special needs.
- A member of Shabab Al-Khair Volunteer Group, which focuses on providing the programs, events and services to

people with disabilities.

- She practices many hobbies such as swimming in its various kinds along with drawing, playing the piano and bowling game.
- A founding member of the baseball team of the category of intellectual disabilities and autism, which is the first of its kind in the Middle East level

since 2010, where players are training at baseball, and the annual opening is held in the presence of the head of the Hunting and Equestrian Club and US Ambassador in Kuwait.

- She won twice with the diamond prize given annually by Burgan Bank for the distinguished persons with achievements among those of disabilities in 2007 and 2010.
- Loalooa was chosen among the young heroes team sponsored by McDonald's Corporation to attend the Beijing Olympics in China in 2008 and is the only disabled girl child that has been selected to attend this major international sporting event.
- Loalooa won the distinctive prize for the challenge achievement of the category of people with special needs in the First Children Conference held by Ruwad Juniors Club for the distinguished children in March 2010 under the patronage of Sheikh Ahmed Fahd Al -Sabbah.
- She won the second distinctive prize in the drawing contest "Bereshaty" in May 2010 held by Fatat Al-Khaleg Charity for Women in Al-Khobar at the level of the Gulf Cooperation Council (GCC) and under the official sponsorship of Shell Global Services Limited.
- She won the first place in "Al-Riyada" competition in the field of children drawings within the contest organized by the Kuwait Foundation for Advancement of Science in 2010 AD.

- She won in "Al- Hasawi" contest for the Holy Quraan during the last six years, a competition organized by "Mubaratel Mutamayezen" for persons with disabilities.
- She won in Kuwait Major Competition For Conservation and Recite of Holy Quran for the category of special needs held annually under the sublime patronage and the presence of his Highness the country prince- May Allah Saves and patrons him- in the winner honoring celebration in 2012 AD.
- She won in the Holy Quran contest for the disabled organized annually by Al-Hemam Center for the Disabled subordinated to the Department of

Islamic studies, Ministry of Awqaf and Islamic Affairs in 2012 and 2013 AD.

- She won the first place in the heritage competition "Ya Zein Torathna" for the drawing class organized by the Commercial Bank of Kuwait in 2012.
- She won the first place in Swimming Championship held in the Kuwaiti Disabled Sport Club in 2010, as part of the National Day of Solidarity With the Disabled.
- She won the first place in drawing within the proceedings of the Eighth Gulf Disabled Week in 2013, organized by the Executive Office of the Gulf Disability Society of the State of Kuwait

under the patronage of his Excellency, the Minister of Information and Minister of State for Youth Affairs, Sheikh Salman Al-Hammoud Al-Sabbah.

- She won the first Gulf Art Contest for drawing for the disabled organized by the Executive Office of the Gulf Disabled Society in the State of Kuwait from 28 - 30 April 2014, under the slogan of "with your drawing ... you can express your dream....One Gulf" under the patronage of his Excellency, the Minister of Information and Minister of State for Youth Affairs, Sheikh Salman Al-Hammoud Al-Sabbah and with a significant participation of contestants from GCC countries.



Khlood Ali Abdullah Al-Ali

- A member of Gulf Disability Society, a head of the Financial Committee, Fund Secretary and the Executive Office chief in Kuwait for 14 years.
- The deputy chairman of Kuwaiti Assembly for Pursuing the Issues of Disabled.
- The deputy chief of National Association of Bodies Operating in the Field of Disability and a member of the National Committee for Protecting the Disabled Law emerged from the Associate.
- A member of the British Down Syndrome Society.
- A member of the special team and the Medical Committee of the team.
- A member of Kuwait Association for H.R. Development.
- A pharmacist in Ministry of Public Health.
- Married and has 4 children two of them are disabled: Ali and Loaloaa.
- She dedicated her life to the field of voluntary work to serve the issues that deal with persons with disabilities for more than 12 years in spite of her suffering as a mother of children with severe disabilities the thing that made her join a lot of NGOs that deal with persons with disabilities within and outside Kuwait.
- One of the founding members of the Kuwaiti Associate for Pursuing the Issues of the Disabled.
- One of the founding members of the Kuwaiti Committee For Pursuing the Issues of the Disabled, which became afterwards the National Society For Pursuing the Issues of the Disabled as she works now as a vice president.



Khlood Al-Ali with her family amid a group of friends in Ideal Mother Award

- She was keen with the members of the Assembly on the formation of the National Association of Bodies Operating in the Field of Disability in the purpose of uniting efforts and exchanging views, as she contributes greatly to the activities of the National Day of Solidarity with the Disabled, which is held annually under a sublime care of His Highness, the country Prince- may Allah protects him- where events and activities are conducted by associations and bodies working in the field of disability over ten days among which the special parliamentary session is held annually under the patronage of His Excellency, the Council of the Nation chief.
- Khlood made a speech in the first special

parliamentary session to discuss the issues of the disabled in 2003, and thus she was the first Kuwaiti woman standing in the Kuwaiti Council of Nation and under the dome of Abdullah Al - Salem making a speech through which she requests some rights of the disabled and their guardians, and this achievement is recorded on behalf of all Kuwaiti women who have proven that they are up to the responsibility and the participation alongside their fellow men in the process of development and volunteer work for achieving the country 's good and tender.

- These special parliamentary sessions have resulted in the composition of the commission of those with special needs in the Council of Nation in 2008

and then passing a law no. 8/2010 on the rights of persons with disabilities, as Kuwaiti Associate For Pursuing the Issues of the Disabled contributes to place the first building blocks of this law by offering the document of hope to the Council of Nation president annually. Most of these claims are considered at drafting the articles and paragraphs of the new law for people with disabilities.

- The participation in the annual Gulf meetings held by the Gulf Disability Assembly each year in one of GCC countries along with her participation in many conferences and special sessions in the field of disability, whether in European or Arabic countries.
- Khlood participated with her family in the first meeting of the Special Olympics families for GCC countries, held in Salalah in Sultanate of Oman in 2008 where she had great participations and efforts reflected the role of the State of Kuwait delegate in causing the success of this wonderful forum.
- Her sincere and dedicated work on disability issues had a deep impact as her daughter, Loaloaa, who is of (Down Syndrome) class, has been chosen to participate in the Beijing Olympics in the summer of 2008 AD, and therefore the existence of Loaloaa in this world gathering as a disabled child- the only among the countries of world- is another achievement recorded in the name of sons of Kuwait, and this choice did not come from a vacuum but it is the fruit of great and sincere efforts made by her mother throughout all these years.
- The participation in the conference held in Sana'a, Yemen by Arabic

Organization for the Disabled in December 2008 which was "on the Convention on the rights of persons with disabilities and the Arab Contract for the Disabled" discussing laws for the disabled in some Arabic countries to exchange experiences between countries and learn about laws that need modification.

- The participation in the proceedings of the fourth conference, held in Jeddah in AL-Aown center in January 2009 which was entitled "youth 18 and Onwards.. Towards a Secure and Stable Future "that considered people mentally handicapped after age of 18 and the vocational rehabilitation role in creating job opportunities for those people. This conference has had a significant advantage in recognizing the successful experiences in AL-Aown Center.
- Khlood was the one who developed the idea of employing the mentally handicapped children by giving them courses in the same places and hence employing them. The idea began with McDonald's Corporation that contributed to the work of children for one day per month and then the matter has been developed in the recent

time to recruit a group of our mentally handicapped children in McDonald branch in Sharq Society, a bold step that needs the participation of other companies.

- She obtained the Ideal Mother Award for the outstanding family for 2009 and was honored by Sheikha Fariha Al-Ahmed Al Gaber Al-Sabbah, the head of the Kuwaiti Society For the Ideal Mother due to her efforts in the field of volunteer service for disability issues both inside and outside Kuwait along with her care for her family despite having handicapped children.
- She participated in the Gulf Forum for the Second Volunteer Work in Bahrain Kingdom in the period from 11-13 December 2010 held by Good Word Society established in cooperation with the Arab Union for volunteering Work and the United Nations Office (UNIDO) and the Scientific Academy for Social Responsibility on the occasion of world celebrations with the International Volunteer Day.
- The participation in the "Barakatna First Forum" in 2010, and the second in 2011 held by AL-Khair Society for Daytime Care in Kingdom of Saudi Arabia on the occasion of the World Down Syndrome Day in association with the British Down Syndrome Association.

- She joined the Kuwait Association For H.R. Development, which have been publicized recently aiming to focus on the individual's personality and developing his abilities with values, ethics and love to volunteer for serving the country, and she has also participated in several courses and conferences organized recently by the Association.





Written By:
Brig. Gen. Adel Ahmad Al-Hashash
The Director General of the General
Directorate for Relations and Security
Media in the Ministry of the Interior

In the recent years, and with the development of the means of communication, starting from the worldwide web and through the smart mobile phones, that have high potentials and advanced technologies, the phenomena of harassment and blackmail of girls began to increase. Hence, numerous financial cheating and fraud online acts have emerged, the thing which requires us all, both individuals and institutions, to be on full awareness of the ways and preventive measures to protect our daughters from all that.

The dangerous thing is that these negative phenomena are not practiced only by individuals, but by international networks are distributed around the world. So, the security institution has realized this fact and therefore it has established the Electronic Crimes Combat Department which is subordinated to the General Department for Criminal Investigations. In this connection, I would like to reassure that His Excellency the Deputy Prime Minister and Minister of Interior, Major Gen. Sheikh / Khalid AL-Jarrah AL-Sabah, gives great interest to the electronic crimes as well as making our daughters and our young people well aware and well educated of their risks, and also he is shared in this attention by the Undersecretary of the Ministry of Interior Major Gen. Sulaiman Fahad AL-Fahad, who is following the developments of these crimes constantly.



The most important methods of harassment, extortion and fraud:

- Practicing fraud via e-mails through the Internet in the names of official bodies for the purpose of seducing the girls and exploitation of their personal and banking information.
- Seducing the girls to suspicious websites and misleading them to download actual programs, but in fact they are mere penetration and cyber programs designed to steal personal data and files from the computers and smart phones.
- A remarkable proliferation in the use of fictitious online private accounts through social media networking sites where the perpetrators used the names and private photos of some youth and they are inducing the girls and photograph them in inappropriate situations and then blackmail them in order to pay certain financial amounts.

How to protect yourself from blackmailing:

- Do not browse suspicious websites because their goal is often to follow you and steal your information while browsing in addition to the possibility of planting spyware programs without your knowledge.
- Stay away from the unreliable websites, whether they are in the form of a link in your email or in the social networking websites.
- Never exchange correspondence with people you do not know.
- Do not hesitate to ask for help from your parents or your close girlfriends who have experience in the use and browsing of the internet world skillfully.
- Never keep your personal information in any Internet site or on any account, whether for business or otherwise.

How to pursue the electronic blackmailing criminal:

Here there are two cases.

The first case is that the victim has hidden his identity, and the solution in this case is:

- To cut off all contacts with the blackmailer.
- Do not transfer any amount of money.
- Do not respond to any threat or call from the blackmailer.
- Delete all your pages on the Internet.

Stop all communication applications by terminating your accounts.

The second case is that if the girl had been involved in something with the blackmailer,

- She must resort to her family members and tell them frankly about the content of the blackmailing to which she is being exposed. And if she fears a violent reaction from her parents, she should then resort to a trustworthy person to help her. It is preferably for her to frankly to inform her family members of her mistake before she may be dragged by the fear in order to assign such things which are far more important than just a photo or an emotional message.
- Also, the girl could directly go or call the Cybercrimes Combating Department in order to inform them of the blackmailing she is exposed to, as well as reporting about the posted video as being an electronic blackmailing which is contrary to our prevailing morals.

This contact should be very confidential on the following telephone numbers: 25640081 / 25651143.

The Hotline of the Cybercrimes Operations Room is: 25660142

Or through the management

e-mail: info@cybercrime.gov.kw

Finally, we would like to state that the human achievements on the path of scientific progress have their certain negative aspects besides the bright and positive aspects. Therefore, we should all pay attention to this issue in order to avoid these disadvantages for the protection of our society.

can use olive oil or coconut oil, or almond oil to moisturize the skin. You can also use lemon To lighten the dark areas such as elbow and knee .

6. Prepare a homemade scrub

Do you know that you can do your own natural scrub at home without having to go down to the market to look for an ideal exfoliator for your skin? you can do an exfoliator of coconut or Sugar in home and store it in a jar in the bath for use in every time you take a shower.

7. Put on a moisturizer cream after bathing

Are you wondering for an easy and effective way to get the silky skin for as long as possible without trouble? One of the brilliant cosmetic tips for busy women is to put a lotion or children oil on the skin immediately after bathing. Wet skin is more likely to absorb moisturizers than dry skin.

8. Lip balm

To care for the beauty of your lips and give them a special color at the same time, use a lip balm instead of lipstick as a clever trick to save you time in the times that you're in a hurry.

9. Cut your hair by yourself

Do not you find enough time to go to a hair care salon to have your hair cut?

Steps:

- 1- This is a sure step, it is to start with a bath or wash your hair.
- 2- Comb your hair well to get rid of any nodes or tangled in it.
- 3- Bend your head forward and begin combing your hair down.
- 4- Gather all of your hair tie your hair on the tips using a hair tie or hold your hair tight with your hand.
- 5- So, the ends of your hair will be more visible. Now you should cut all the tips at once in a straight line.
- 6- Once you are done, Return your head to the primary position then divide your hair into two halves, left and right.
- 7- Comb each side of your hair at once, and see in the mirror to compare between them and make sure that they are equal. You can also catch both sides with your hands together to meet down to your chin so that you can look more closely and compare.

Tips:

- ❖ After cutting, you will need someone else beside you to look at the cut of your hair and make sure that it is equal.
- ❖ If you want to make gradients in the length of your hair, then I advise you not to cut it by yourself, but to go to a specialist.

- ❖ Make sure you use a sharp scissors, or else it will be difficult to cut the hair at once and you will have to stop and then continue cutting which will cause unequal tips.
- ❖ You can cut your hair while it is dry, and if you do that, you will find that you have cut much less than expected.
- ❖ Do not cut a lot of your hair, but make sure to shorten it to a lesser degree than what you want, that way if you do not like the result, you will still can fix it.

Finally, I found you this video, which I think that it will be of a help when cutting your hair at home.

10. To remove unwanted hair faster

In usual, hair removal process takes at least 45 minutes. So to shorten this period, make sure to remove your hair at frequent intervals so that the amount of hair that you want to remove will be less. You can also Use wax strips instead of other ways, as they will be safe and fast.

In the end, remember my dear that skin care for working women or busy women is not an impossible task. As there are many Cosmetic easy tricks Which once every woman get proficient with these tricks, will enjoy the attractiveness and charm with minimal possible effort.

هل تعلم؟
بأن ١ من ١٠ أطفال يعانون من مشكلة التبول السريري.

جديد! DryNites®

CONFIDENT NIGHTS
from the No.1 night-time protection brand*

الآن يمكنك الحصول على الثقة أثناء النوم مع DryNites®

تقدير العمر المناسب

حماية

مريحة

متوفر للعمر من ٤ إلى ١٥

www.drynitesarabia.com

and manage her children as if they were employees, and create the same hierarchy of the work, which leads to disappointment. Working woman sees her marriage and children as projects: She makes them involved in learning music lessons, ball, at an early age and she does not leave any time for them to play. As she sees her children as projects, and wants to raise them in the best possible way. This is applied to fathers as well, who put a heavy weight on shoulders of their children with their own ambitions. As a result, fatigue begins to affect. Woman suffers from high levels of fatigue, and wants to take early retirement. As it is not possible for all to be a Superman, she wants to be very successfully working woman, a very wonderful mother, and a very good wife. However, it is impossible to be the best in everything, at all times, every human being has potential psychological and physical limits, and every person can realize his / her abilities and limitations, and if you act according to the wishes of others and their needs, you will forget yourself. In some cases, a woman needs to meet her own needs. There is a great responsibility is on the shoulders of the parents. Perpetrated injustice against woman by the employers should be stopped, which governs the women of failing to work once she gets married or have children.

All these problems also affect the working life. If a woman is unsatisfied with her personal life, she becomes more aggressive, or becomes depressed, and finds that it is difficult to concentrate, and suffers from insomnia, and ends up with poor job performance.

To avoid these problems, psychologists advise working women, with the following advices:

- 1- Identify your professional and personal goals. Ask yourself periodically: "Do I feel remorse?"
- 2- Arrange your priorities, and make some time for your family (attending sport events and activities, traveling as a family) and take care of yourself (Follow a balanced diet and Exercise, and get enough hours of sleep).
- 3- Do not be hard on yourself. Instead of the perspective of "I'm not a good mother, I'm not a good wife, I'm not good enough," say to yourself: "I've accomplished a lot so far in this life, and I am still doing my best" and reassure yourself. You should feel confident of yourself and of what you do.
- 4- Take some time for yourself. It is useful to put a weekly schedule of your activities.
- 5- It is important for couples to have hobbies, and a social environment

outside the home and office, as it is gratifying.

- 6- From time to time, you should take a step back to free yourself from the bustle of everyday life and ask yourself: "Who am I? And what am I doing?" You should know your mistakes, and try to take the necessary measures not to repeat the mistakes, or to prevent new mistakes.
- 7- Try to make the best use of your precious time. Instead of complaining that you do not have time. Think of on what you spend your time every day, and try to organize better.
- 8- Do not carry your work to your home. When you are with your children, be with them with all your feelings, your mind and your body, and do not think about work, and ask yourself objectively: "Do you make what you encounter as difficulties or they are a real difficulties cannot be avoided".
- 9- Learn how to relax, and be able to know what you want. Plan to achieve your goals, and let go of anything else. Put in mind that not everything can always be perfect, and you have to accept this.
- 10- Accept the fact that you are not perfect, and reconcile with yourself. Face problems of work or home with a logical and rational way, to be able to solve it, and avoid the more of them.

Important Tips for the beauty of working and busy women!



Having no enough time to care of yourself does not mean that you cannot appear with attractive look through steps of no great effort. Whether you are a working woman or a housewife or working for one of the jobs that depend on working from home, you can maintain your daily beauty by the following:

The following tips for the beauty of every working or busy woman.

1. Hair rollers

It is not easy for a working or busy woman to find time to go to a beauty salon.

Hence, hair rollers are the magic key to get her hair natural waves. If you spend most of your time at home to do basic tasks such as washing dishes or clothes, make sure to wrap your hair around a set of hair rollers before starting your tasks, as this is An easy way to get perfect wavy hair Without having to go to the hair salon.

2. Do not dispense with Vaseline

Moisturizing the hands is an important step for a housewife to do every day. We know that you spend most of your time in washing dishes, which could affect the

beauty of your hands skin. So, do not forget to moisturize your hands daily with a little of Vaseline or moisturizer cream before going to sleep, then wearing cotton gloves to help the skin absorb the moisturizers. You'll notice how your hands skin maintains its silky touch in the morning.

3. Use a shower lotion 2 x 1

One of the fantastic tricks of beauty for the always-busy woman is the use of a shower lotion with a formula works to exfoliate your skin, too. Make sure to use it when you take a quick shower to clean the skin and get rid of the accumulated dead cells at once, which saves you time.

4. The BB cream

Having many cosmetics in your make up bag is not always a good idea, especially if you are one of the working women. As all these cosmetics will disperse your attention and putting them on will take a lot of time. Therefore, it is better to move towards multi-purpose lotion, that functions as a moisturizer cream and a foundation cream at the same time, which will make you do not have to put the foundation cream and the Concealer and moisturizing cream.

5. Oils and natural materials

There are several oils and natural materials available in your kitchen that you can use to take care of the beauty of your skin with no effort. For example, you

Women who used to practice traditional role of women to sit at home and have children and take care of them have begun to be active in working life. However, the domestic responsibilities still exist on the shoulders of women. The balance between work, home (husband and children) and herself is the biggest challenge of women's work. The struggling of woman to bear and implement all responsibilities upon herself at home and work exactly makes her a prey to frustration, fatigue and misery. As the discrepancy between the different roles leads to the emergence of tense relations, deterioration of physical health, anger, hostility, anxiety, and depression. Woman tries hard to overcome the tension in vain.

The greatest nightmares of working woman is confusion between her plans to develop her career and progress in her job, and her eternal desire as a woman wants to be a mother. The fear that having a child might disrupt her career path, and the anxiety of not being able to achieve the right balance between work and children and husband. Opposed by the fear of missing the opportunity to get married and have children and build a family.

One does not need to sacrifice in order to achieve a balance between work and home, but needs a way to reconcile the two sides. First, you must adjust all the elements that make up our lives and deal with them rationally and skillfully. Instead

of increasing the tension level through complaint, a woman must take the necessary measures to develop effective plans and programs.

Women's work is a very difficult mission as they are more eager to perfection and more concerned about details. When these characteristics combines with the difficult circumstances, this increases the level of tension, especially after being a mother. Women sacrifice themselves to keep up with everything. Like thinking on behalf of others, especially the husband and children, and exaggeration in development of plans for others, making women live more difficult and suffering. It may be useful to relinquish control when it is possible.

She starts thinking about that she has to find a husband as fast as possible to get married and have children before it is too late. She often ends with uneven marriage. Because she did not search for the right person and this is one of the main reasons for the high divorce rates.

While trying to progress in her work and achievements, she feels feelings of fear and anxiety of delayed marriage and childbearing, causing a great confusion to her. Family plays an important role to put pressure on her to get married, and the woman feels increasingly being squeezed into a corner.

Employers do not want to hire women

with children. This could push women to delay motherhood. Because working conditions are more difficult for a married woman, and if the work needs to travel, or work longer hours, or do tasks outside official working hours, it becomes more complex, because of having a lot of responsibilities and obligations. The society is using double standards to deal with men and women, and considers the household chores and child-care are responsibilities of women, if the mother have to work until late time, or go on many business trips, she is considered a bad mother, and a failed housewife. However, if the father have to do that, then he is considered a successful father, and a dedicated family man.

Feeling guilty, most of working mothers suffer from their feeling of guilt. This is not an assumption or a personal opinion, but a reality. Once you become a mother, and feel responsibility and being related to your child, and go to work, leaving your child, you will feel an overwhelming feeling of guilt. Even if you do not have another choice, and it is necessary for you to work to earn a living, and this feeling will be more profound if you have the choice.

The most difficult challenge faced by the working mother is the difficulty of achieving a balance between work and home, husband, and herself.

She is expected to be more able to communicate with the children, do all the household chores, interact with the husband, and care about herself to continue giving.

The greatest problem that faces the working mother is the high level of expectations set by her; in fact, she is the worst enemy for herself, as she expects herself to be in three places at the same time. She wastes a lot of time worrying about what she can not do, while she is busy doing other necessary tasks, she is trying to oblige herself to carry out a work that needs 72 hours in 24 hours .. She moves these expectations to her family members then they also start to expect more of her. Collapse of communication with the husband, and by the time, the communication between the wife and her husband breaks down. When she goes back home in a late time tired of work, she finds the deferred tasks waiting for her, as she must take care of children, and preparing food, and by time, the communication with the husband decays gradually due to exhaustion. She often does not give enough time to take care of herself, and often gains more weight than usual, and neglect her appearance. Carrying Work habits to home, working women tend to carry the work habits to the home. As she tries to control,

Bartolucci[®] Italy

Decorates your spaces in a special way...

In every Bartolucci shop you are soaked up by a fairytale feel, with images, sounds, music and scents: any of them tells you a story! The shops are painted with rainbow colours and give off the good scent of wood, just like the old-time natural things. They are places of memories, rich in sensations which are often forgotten in frenzy of modern times; places where smiles open up spontaneously and fantasy can fly freely.



Everything handmade and everything in wood




Creative ideas for any kind of gifts

Visiting one of these shops is something like getting back to childhood, even though just for a few seconds: we meet ourselves again, find again the flavour of the loveliest dreams and the cosy warmth of happy days.



Al Bustan Complex – Mezzanine Floor – Salem Al Mubarak St – Salmiya – Kuwait

Mobile: +965 6618 6881

 bartolucci_kw

 bartolucci_kw  Bartolucci Kuwait

Women & Society



Obesity is the disease of the era, and as the saying goes: "The Stomach is the Cause of Sickness". It is the disease of the developed communities, as some people preferably designate it. So, this disease, which sneaks into human beings and becomes an alarm of danger which hovers and threatens the entity of the entire humanity,

is attributed to several matters among which is the change of nutrition habits from one generation to another, besides the introduction of manyunnaturalcomponents having their effects on human psychological and physical health, such as the chemicals, conservative materials ... etc. Also, among the things that helped in the spread of obesity disease and its aggravation are the many fast food and light meal restaurants, and such foods are usually followed by the drinking of carbonated waters, artificial sweeteners and saturated fats which are the first element to be blamed for the increasing numbers of obesity patients and consequently the increase of deaths. The World Health Organization (WHO) has divided obesity into three divisions according to the body mass index, as

follows:
 First Grade Obesity, where the body mass index ranges from (30 to 34.5).
 Second Grade Obesity, where the body mass index ranges from (35 to 39.9) and this grade is accompanied with a disease which is caused by obesity. That is why this grade is called "pathological obesity".
 Third Grade Obesity, in which the body mass index will be more than 40 which is an indication for fatness and it is a dangerous indication for the inevitable mortality and death.
Certain dangerous diseases resulting from obesity and fatness:
 1- Second Type Diabetes
 2- Heart (cardiac) disease and arteriosclerosis

- 3- Hypertension (high blood pressure)
- 4- Clots
- 5- Respiratory Problems
- 6- Ovary Sacculation syndrome
- 7- Weak Muscles and Joints
- 8- Kidney and Liver Diseases
- 9- Cancer Diseases

Therefore, we should adopt a strong and serious position, principally with ourselves, and follow such methods and patterns through which we can change our health & nutritional habits & behaviors in order to gain agility, elegance and healthy & fit body, by adopting a sound, healthy, balanced and integrated nutritional system. Also, we have to organize the timing of taking our meals, and we should eat between one meal and the other. Further, we must keep away from saturated fatty foods and sweeteners and must be replaced with foods which are rich of fibers, leafy vegetables, fruits and proteins in low rates, as needed by the body. Also, an obese should practice physical exercises besides the deity system so that his body should become in a balanced, vital and elegant status, so that an obese should not be forced to be subject to surgical operation for losing his weight if the body mass exceeds 40, because when the mass reaches this rate, then the surgical operation must be done for reducing the obese weight (such as the transformation or stomach reduction or stomach fastening) as per the ability and affordance of each body to such operations and their success.



The idea of **"we care diet program"** has emerged, where the key Kuwaiti obesity doctors, nutrition specialists and elegant cuisines agreed to establish a fit and integrated dietary system that meets all the needs of both the Kuwaiti and GCC communities.

Consequently, all these elements are gathered together as one unit so as to extend a helping hand to obesity patients in order to arrive at the intended goals via healthy methods by providing the most ideal three basic regular meals of valuable, delicious and satisfactory components in addition to two light meals in the morning and evening times so that the dietary system shall continue for 30 days, and the meals must be served within the regularly fixed time which shall be compliant with your own daily routine. So, be confident that we are at your service wherever you are whether at home or at work!!



Mallorca Medical Complex - Bnaid El Gar - Block No. 1 - Kuwait
Tel. +965 55663381 / 22909300 / 22909700

9 The Hunny Bun for long hair

Gather the hair up with a hair tie (a pony tail).

Gather the hair inside the tie and secure it with a pin.

Divide the hair into two sections and secure every section to the hair with pins.

Wrap the hair end between the two sections.

Secure it with a pin and finally you get a fashionable hairstyle.



10 The Hunny Bun at a section of the long hair

Separate two blocks of hair, one from the right side and another from the left side.

Tie the two blocks from behind using a tie.

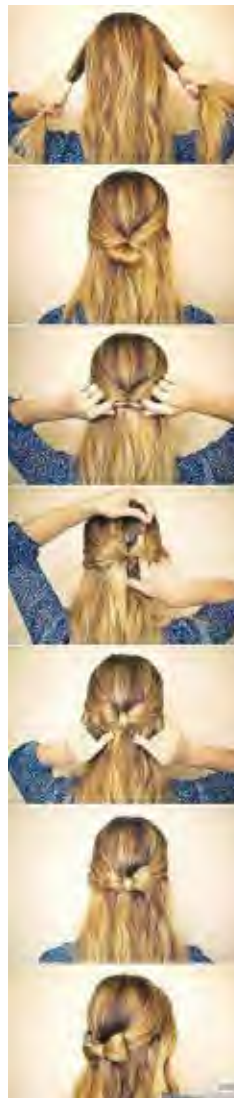
When you tie the hair don't take out of the tie the whole of it.

Divide the hair inside the tie into two sections.

Secure each section to the hair with pins.

Use the remaining part inside the tie to twist it in the middle of the secured two sections.

Secure that section with a pin to get a unique and elegant Hunny Bun and leave some hair straight.



11 The Braid and Bun long hairstyle

Take blocks of hair from behind and make a braid.

Tie the remaining hair at the end of the braid with a very thin hair tie but don't get out all the hair length.

Start dividing the remaining hair at the tie into two equal sections.

Wrap the remaining part that passed from inside the tie in the middle of the two sections then twist the remaining hair and secure it with a pin.

Brush the front hair at one side according to your convenience.

Finally, you get a hairstyle that makes you look different.



12 Twisting hair around itself elegant long hairstyle

Start brushing the hair and collect it down with a tinny hair tie.

Then braid the hair long.

Divide the hair into two sections at the top of the braid.

Pass the rest of the braid from this place.

Repeat it until the whole hair is twisted.

Secure the end with a pin and finally you get an elegant long hairstyle.



13 The knot long hairstyle

First, brush the hair well.

Separate a hair block from the right side.

Separate another hair block from the left side.

Wrap the two blocks towards the back of the head and then tie them together.

Make a knot similar to that you make with a shoe tie.

After making the knot fold each block of hair and tie them together.

Finally, you get an elegant and distinct hairstyle that does not take a long time.



14 The Greek Long hairstyle

It is one of the most beautiful long hairstyles and it is considered the fashion of the year.

Start with separating a block of hair at the right side of the head and another at the left side.

Tie the remaining hair with a thin hair tie.

Then wrap another tie underneath the first tie, perhaps you may need more ties according to the hair length.

Twist the hair at the back and then secure it with pins.

After that, make a braid by the remaining front block of hair, and another braid by the left block.

Wrap the two braids toward the twisted hair.

Finally, you get the Greek long hairstyle.



3

How to make a half crown with long hair

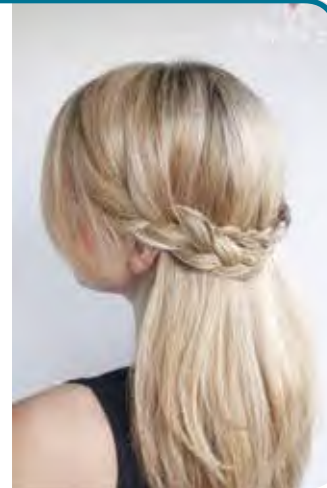
Take a lock of hair from the right side and make a braid.

Make another braid using a hair block from the left side.

Wrap the right braid from behind towards the left side and secure it with a pin.

Wrap the left braid towards the right side and secure it using a pin.

Finally, the hairstyle takes the half-crown shape.



4

Wrapping the hair from behind hairstyle

Brush out the front section of hair.

Wear a collar and secure it well using pins.

Tie the hair with a tie from behind and start wrapping the tied hair around the collar in a circular movement.

Divide the front hair part into two sections, but one of them shall be bigger than the other.

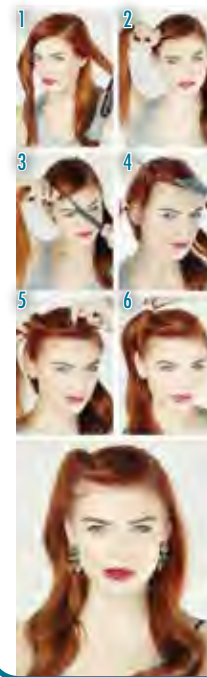
Then wrap the two blocks to the opposite two sides and secure them with pins.



5

Simple long hairstyle by twisting the front section

Take a hair block from the front part
Twist the block of hair around itself toward the back using the handle of the brush.
Take out the brush and put pins to secure the block well.
You can do that long hair hairstyle before going out at night.



6

Lifting long hair up in a circular pattern

Gather the hair up and tie it well with a hair tie.

When wrapping the tie around the hair at the second time do not take out all the hair, but just take out a section.

Then wrap the free hair around the secured hair with a hair tie.

Finally, we have a simple and elegant long hairstyle.



7

Tie hair with your hair hairstyle

Separate a front section of your hair and braid it.

Take another section but from the bottom of the hair.

Start braiding the bottom section and then tie the hair with a hair tie.

Then Wrap the front and the back braids around the hair.



8

A cute and elegant long hairstyle

First brush the hair and divide the back part into two equal sections and place them in front of the shoulders.

Brush the front side of hair toward one side at your convenience.

Start using your curling iron (babyliss) to wave the hair, which we previously brushed and placed in front of the shoulders.

Take the hair of the two sides toward the side on which we placed the hair of the front side, and then secure them from behind with pins.

Finally, you get a special hairstyle in a few minutes.





14

Nice Hairstyles for Long Hair

Woman's hair is her secret of beauty and the most distinguishing symbol, and the long hair has its special magic and beauty, for the long hair needs patience and great effort from a woman to take care of her hair for years to become long and healthy at the same time. Long hair gives the woman an opportunity to make so many hairstyles and almost infinite ones with her hair. Every hairstyle has a special effect on her look.

Your face shape is a factor, which highly affects your hairstyle, for every hairstyle makes your face seems different, for example, thinner, longer, wider and etc.

Faces Shapes

There are many face shapes we are born with; there is the heart-shaped face, the oval face, the oblong face, the square face, the round face and the triangular face.

Face shapes and their varied features



It is not necessary that a hairstyle takes a long time to look elegant, or that it should be complexed to look beautiful, but there are hairstyles that take five minutes and make a woman looks amazing.

So, why you should apply one hairstyle when you can do many simple and easy hairstyles, which will make you, look different each time, simply as Nicole Kidman looks in her different hairstyles?

The fashion this year also highlights simple hairstyles that manifest the beauty of the hair. In this subject, we are displaying 15 hairstyles for long hair and takes just five minutes.



1 Lift a section of the hair up round and keep the remaining hair long straight.

Separate the upper section of the hair and tie it well with a hair tie. Then, twist the upper section in a circular movement and secure it with a pin. After that, you can take a lock of hair from the bottom and make a braid.



2 A unique way to make a curly long hair at home



It's difficult to get a wavy hair style at home done well.

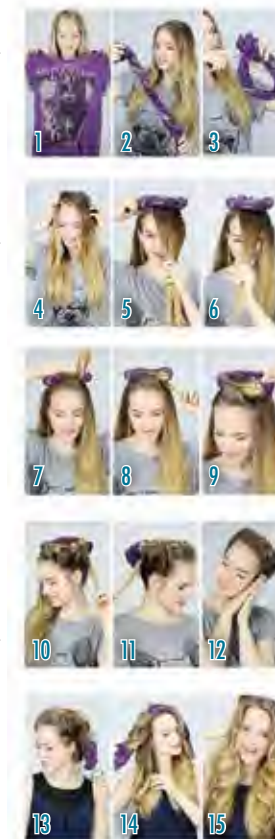
But you can use a t-shirt to make a wavy hair easily.

Twist the t-shirt round itself, then tie its two ends

Then put the twisted shirt on the head and start wrapping the t-shirt together with the hair blocks.

Leave it as it is during sleep.

After that untangle it and finally you get a special hairdo for long hair.



How to Apply Eyebrow Makeup in a Way that Makes it Look Natural?

1 Define the brows if not defined

Just define the brows with an eyeliner pencil, but choose the color that best matches your brows. Define the brow from above and beneath as in the picture, but from above match the line with the very start of the brow so it's barely there.

Then fill in the brows with a brush and with a similarly colored (powder) eyebrow makeup color and make sure it's the same color of the eyebrow and the eyeliner and blend it at the roots.

Finally, you get smart and naturally defined brows that bring out your eyes.



Eyebrow makeup is one of the most important matters that give beauty to a woman. It also has standards and basics so that it gives a natural but not faked or unnatural look as we see a lot nowadays. Brows are of the most important features in a woman's face and they're always the symbol of her beauty or otherwise she looks ugly.

A girl takes care of the brows appearance usually at the very start of adolescence, because of their effect on her features and beauty. The shapes of brows differ from a girl to another according to many important matters such as their shape, color and thickness and each brow has a special shape

harmonious with the face created by God. He also defined the shape of the eyes, nose and all the features.

Starting from here, we give concern to the brow through beefing it up but not changing it. **There are many ways to take care of the brow shape.**

2 If the brows sparse-browed

Just define the eyebrow with an eyeliner pencil but choose a color that best matches the color of your eyebrow. Define it from above and beneath as in the picture.

Fill in any sparse areas with an eyeliner pencil but choose the color that best matches your brows and the eyeliner and then blend it well at the roots.

Brush through the brows to blend out the color and soften any harsh lines.

Apply lightening on the skin around the brows to highlight and reveal their beauty. That makes the color contrasts.

Use a concealer or a lightening pencil for lightening, and then grade the lightening color until you reach the natural skin color. Use a small brush.

Finally, you get smart and naturally defined brows that bring out your eyes.



3 If the brow is uneven and not defined or organized

First, draw the brow shape on a sticker and cut the shape from the inside as defined in the picture.

Stick the sticker on the eyebrow and make sure it takes the typical shape of the brows.

Fill in the brow with a brush and use a brow makeup color that best matches the brow and brush it well at the roots. Take out the sticker gently.

Finally, you get smart perfectly defined brows that bring out your eyes.



4 If your brows are not defined

In this case it's recommended to use liquid brow makeup.

Use it with a brush.

Use it to draw and define the brows then fill in the sparse areas.

It's recommended that it best matches the brow color so as to look natural.

Lighten the skin around the brows to bring them out and reveal its beauty. That makes contrast in color.

Use a concealer or a lightening

pencil to make the lightening, and then grade the lightening color until we reach the same color of the natural skin. Use a small brush

Finally, you get smart and naturally defined brows that bring out your eyes.



12 Tips to apply special colors eye makeup at night**13** Tips to apply summer quiet makeup to highlight the beauty of the eye.**14** Tips to apply a bold eye makeup.**15** Tips to apply a daily eye makeup in a simple way based on a special lining of the eye.

WHITE
DENTAL CENTRE
مركز وايت لطب الأسنان

#وايت_تلون_حياتك
WHITE COLOURS YOUR LIFE

Tel: +965 22322223

Address: Sharq - Ahmed Al Jaber St. - Al Awady Tower - Floor 22#

Website: www.whitemedical.com.kw

f @White.Dental.Centre @whitedental

5 Tips to apply summer bright eye makeup



6 Tips to apply night eye makeup



7 Tips to apply quiet eye makeup for night in a special way



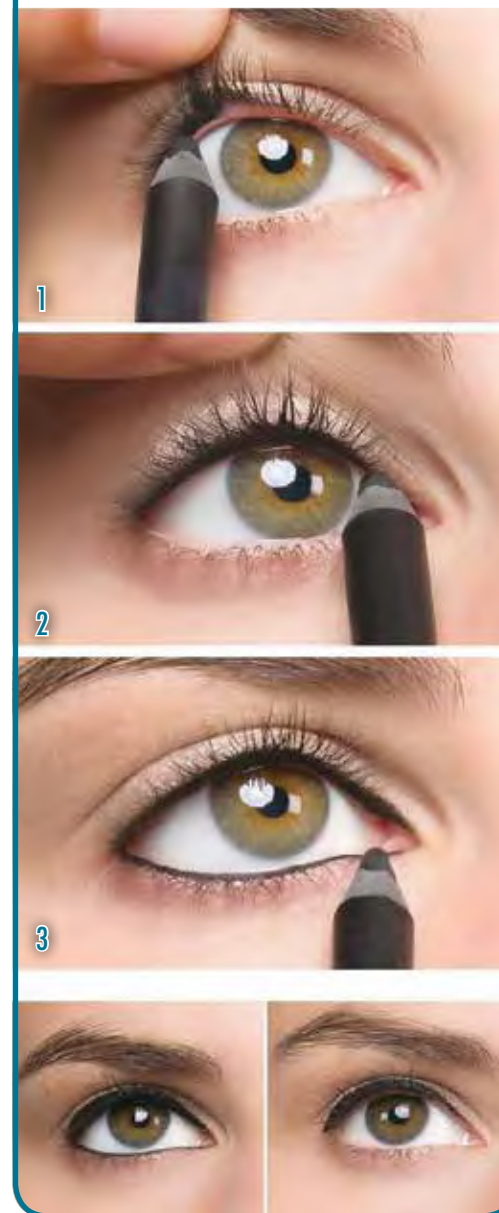
8 Tips to apply eye makeup for morning occasions



9 Tips to apply a very simple eye makeup



10 Tips to apply a simple and special eye liner



11 Tips to apply eye makeup based on adding volume to the eyelashes.





15 Easy Tips to Apply Eye Makeup

Makeup is one of the most important things to a woman. She starts applying it at a very young age so as to look beautiful. Beauty for a girl gives her confidence and positive self-feeling, so a girl has to take care of herself and her beauty.

One of the most important things which a girl should care about is her skin, so it's recommended that makeup shouldn't be used before the age of 18 approx. and even after that age it's also recommended not to use makeup a lot so that it doesn't damage the face skin.

It is recommended to use well-known brands of makeup as they are usually less harmful, and they reduce skin wrinkles or its exposure to dryness, than untrustworthy sources and unknown types of makeup. The most important areas that should be considered while putting on makeup is the eyes area because it's the area which

shows a woman's features and makes her attractive. Therefore, this area should be given care by applying eye makeup and learning the tips, which manifest and clarify their beauty. Colors used while applying makeup vary according to the appropriate time and place. For example, going out in the

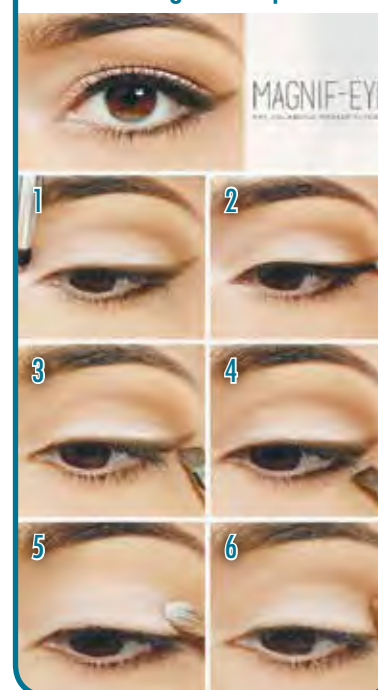
morning requires quiet and somewhat light colors, while night often requires dark colors. The place you are leaving for and the occasion require certain look and colors and knowing how to apply it as well. The colors and style of clothes also affect the way you apply eye makeup, for the bright summer clothes are unlike winter clothes. All these affect the eyes look and the way you apply makeup. The eyes usually have a unified look and should be dealt with while applying basic makeup tips. The eye is highly connected with the eyebrow, which affects the way you apply makeup. Here Are Some Pictures, Which Explain How to Apply Eye Makeup.

1 Tips to apply Eye makeup: Night Makeup to highlight the eye

- 1- First, make a line around the eye, use a black eye liner pencil.
- 2- Then, make a thick line underneath the outer corner of the eye, use a powder black color.
- 3- Apply a light brown color at the upper outer corner of the eye, and then blend it outward to the upper inner corner of the eye.
- 4- After that, apply a black color at the upper outer corner of the eye, and then blend it outward to the upper inner corner to emphasize the look of the eye.
- 5- Start mixing the colors well and make them interfere.
- 6- Finally, highlight the upper and lower inner corners of the eye to



3 Tips to apply a daily morning makeup.



4 Tips to apply eye makeup for evenings & occasions



2 Tips to apply eye makeup to define the whole eye



مركز تيرابيا الطبي للعلاج الطبيعي Therapia Medical Center For Physiotherapy



- أحدث مركز علاج طبيعي في الكويت ..
- طبيب متخصص في الطب الطبيعي وطاقم أوروبي.
- أحدث برامج علاجية متخصصة لعلاج آلام العمود الفقري والانزلاق الغضروفي.
- المساج الطبي بجميع أنواعه.
- جهاز علاج بالموجات التصادمية (Shock Wave).
- أحدث أجهزة متخصصة لمرضى 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



Make-up & Cosmetics

long as you are living under one roof. Bragging about spending a month or two without talking to their husbands is a puzzling act made by some wives. This casts its shadow on their marriage. It will be reflected later on their future life.

Pass over the minors, and live your life. If any trouble occurred, choose the right time to discuss, and do that away from the children.

12th key: Taking care of your appearance

Keep yourself tidy and clean. Take care of your cosmetic appearance. Keep your house organized and clean. Place some vases of flower in it around the house. These are the means of creating a comforting atmosphere, which is a lead factor of successful marriage life. Remember that taking good care of one's husband is equivalent to all of that.

13th key: Do not leave for tomorrow what you can do today

Live your day and forget about the past, especially if it was painful. Keep tolerance and forgiveness as your motto.

14th key: Praying

Do not forget to pray. Ask Allah to make him your peace and to set among you love, compassion, and Allah will not disappoint you.

15th key: Gifts

Gifts have their major influence on the marital relationships. "Exchange gifts, compassion shall be set among you". Best gifts are those which come as a surprise to displace the rubble of the concerns out of the tired heart.

16th key: Forgetting about the past

Swap out of your memory any hurt caused by your husband as possible. Try to remember that he is thinking the same about you even if he is not showing it. He is the most precious in your life. He is the pillow on which you lean back in the hard times. Forgive him for his mistakes and Allah is the most forgiving and merciful. If a woman could recognize her husband's private personal keys, she will be able to create and maintain a successful marriage life with him.

Age difference & its impact on the marital relationship

Sociologists agree that the age difference between spouses should not exceed ten years. In case this difference gap increased up to twenty years or more, the marital relationship becomes then unequal and problems start to emerge. The widening of the age gap between the couple to ten years is unfavorable. This leads to the existence of an unfavorable environment.

When the younger spouse (which is usually the wife) prepares to rise up the career ladder and practice a life full of vigor and vitality, we will find that the elder spouse (husband) will be starting to gather what is remaining of his life and preparing for retirement. Amid this contrast in emotions and sensations, marriage becomes threatened.

Various reasons

Scientists explain the most important reason that encourages a woman to start a relationship with a man of old age. It is called «lack of a father "Elektra's" complex». This is a psychological problem affecting some woman who lost their fathers at young age. The female starts to feel an inclination to involve with someone who is at the age of her father as a kind of compensation for parental deprivation which she suffered in childhood.

There are many social factors force women to accept marrying an elder man. Most notably being divorced or barren, which make her feel unwanted! Being poor could make her accept marrying any man to escape from the clutches of prolonged spinsterhood, in addition to the husband's fame.

Dozens of disadvantages

As for the consequences that result from marrying an elder man, scientists explain the following:

- 1- Women start suffering from somatoform diseases. Which is one of the most serious psychological illnesses that affect women as a result of failure to satisfy emotional needs. Its symptoms are the sense of pain and numbness in various parts of the body without the presence of an organic obvious reason for it.
- 2- Women in this type of relationships suffer depression as a result of ongoing marital problems.
- 3- Women may fall into the clutches of the forbidden and illicit relations in order to find a way out of their problems, and to vent their unsatisfied needs.
- 4- Social clashes between the woman and her family, especially if they had a rule in forcing her to marry an old man.

WE CARE



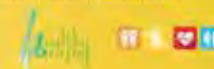
Europe's No 1 in
gluten-free



+965 50171192 @healthcraftskw

Al shamiya - Qurtoba - Al Rawada - Faiha - Kifan - Adeliya
Al Yarmouk - Meshref - Al Zahra - Jahra - Al Naseem
Saad Abdulla Saad Abdulla 2 - Sabahiya - Saveco - Carrefour
City Center - Geant 360 - Diet Care - Trolley - Bakkalah

مؤسسة لؤي الرفاعي التجارية
LUAY ALREFAEI EST.





Every wife tries to do her best to enjoy a successful and a sparkling marital life. Her pursuing towards that leaves its marks on her children. So, what are actually the keys to successful marital life...

1st key: Religious Influence

A family must be keen on having this essential element among its members. Due to its valuable importance in maintaining the stability of the family and providing the right atmosphere, especially if family members took what has been stipulated as legitimacy teachings by Quran and Hadith as a curriculum for them, and apply that in family's daily life.

Many texts in our religion encourage keeping good relations and mutual understanding between husband and wife.

They also describe the duties and rights of both parties, and clarify the ways of dealing with each other.

2nd key: Love

Love is an innate trait of different scales. There are different ways

of expressing feelings. They vary among different individuals. The nature of males may sometimes forces the man to be less expressive for his emotions more than his wife.

3rd key: Confidence

This is a very important aspect, especially between the married couple. If the two partners trust each other, it lessens the magnitude of the problems. Most problems arise mainly from the lack of trust between the spouses. Confidence is the base of any structure. It starts with the beginning of the marriage life until it reaches the maximum.

4th key: Sincerity

Problems cannot be avoided in marriage, especially in the first few years. They arise as a result of the conflict in points of view and the presence of different habits and preferences between the couple. These conflicts must be appreciated. However, we are ought to be clear and frank in marital relations, especially upon the emergence of any problem. We must ask about the causes, hold a discussion and then find the solutions with all clarity and sincerity, to avoid the problem recurrence in the future.

5th Key: Sharing

Whether it is a joyful occasion or a sad one, all family members must participate in all events. This participation strengthens their connections, familiarity and love. This sharing act will leave its good marks on all individuals. This also blesses them with tenderness and passion. Sharing is not limited by the end of an event.

6th key: Respect and Appreciation

Respect is one of the necessary qualities in the family. One that should not be ignored whether between spouses or children. Lack of respect creates many problems between the parties. This implies that the family environment is not a healthy one.

Respect is important, especially when having discussions where each party should honor the opinion of the others. The objection should be held in a logical manner in order to keep everything on the right track.

Appreciation is acknowledging the different conditions of each member within the family. Whether functional or psychological conditions. For example, if the nature of the family member's job requires him to spend extra time away, this should be appreciated.

The psychological status of one member should also be taken in account. Women for example go through a lot of psychological stresses, due to their sensitive nature, especially mothers.

For love to be born among them, family members are in need of

trust. In addition, they are in need for love to build respect. We all in great demand for respect to establish the family.

As a wife, try to appreciate the nature of your husband's job. Avoid talking in a bad way about his friends and colleagues.

7th key: Complaining

Husband does not like a whiny wife. The one who waits him with piles of complaints when he returns home seeking some peace after a long troublesome day.

Discuss your problems at the right time. Choose the most troubling one to start with, and you will find the care that you are looking for.

8th key: Providing help to him

Keep a saving box in which you place the remaining of the monthly expenses. Even if it was not a huge amount, it will be useful for financial crises. Give charity from it at the end of each month, so the bless and the pond will be placed on this house.

9th key: Respecting his mother and family

Respect your spouse's family, beware of expressing anger, and prejudice towards them especially his parents even if he does not like your family.

Islam encourages us to deal with everyone in good manners. Remember that your son will get married one day, what are your expectations of your daughter in-law? Treat your mother in law exactly as you wish to be treated by your daughter in law in the future. You might reach the level of the fasting and the night prayer Muslim, by treating your husband well, respecting him and paying attention to his speech.

10th key: Sacrifice

Life is full of sacrifices. Compromises need to be made sometimes in order to acquire greater and more important privileges. What will happen if you want to go on a trip while your husband is tired? In this case, there is nothing wrong with postponing that. He would be thankful for your sacrifice. Be sure that he is also offering sacrifices and concessions that you might not be aware of. Sacrifices are important in each marriage.

In addition to appreciation of the husband's different circumstances and not to compare him with other men. Some things must be sacrificed or postponed, and your husband will be appreciating for that.

11th key: Staying out of troubles

Avoid provoking quarrels and strives. It is a mistake to involve strangers in your problems. Quarrels and strives are useless as

The Love Signs in Men & Women that cannot be denied

Experiences that a woman had with the man

He tells her, without hesitation, "I love you". Once she hears these words, a woman's world is turned upside down. But the woman is left sometimes captive to her doubts. Questioning the credibility of this man's love.

The woman may encounters many kinds of men in her relationships. She only shares a single experience or number of them with the man who loves her. Which we will learn about in the following:

- The man may tell the woman that he loves her only after spending short time with her. Without getting to know her well. She should not believe him then. He is just saying the words without actually feeling on His main purpose could be playing her.

- Sometimes the woman may face a man who does love her but he is unaware of

the right method to treat a woman. He does not know how to love her because the only type of love that he recognize is loving himself.

- As for the man who doesn't say the words, and who doesn't know how to treat her. This man does not love you and you should stay away from him until you find someone else appreciates you.
- The woman might encounter a man who does not tell her that he loves her. Although every single act he does clearly proves that. This man loves you, but he expresses his love in actions instead of words.
- The woman may encounters a man who tells her that he loves her. Meanwhile he treats her well. This man definitely loves the woman, and he got a character.

Men's signs of love

There are some signs that proofs a man's

love for a woman and they could be briefed as following

Treats the woman well

The man who loves the woman takes her feelings, needs and desires into account. He does all the things that might improve their life in the future It's not only that he is being nice with you, but he also treats his family and friends as good.

Generous in spending time with the woman

When a man loves a woman, he does not waste any opportunity to see her when he have time for that. He likes to spend his time with her. Stays beside her in all occasions as Valentine's Day and New Year's Eve.

Gives her the priority

The man is interested in the decisions of the woman he loves. Take actions and future plans for both of them, where the word "we" is used instead of "I" to signify that they are one.

Taking care of the woman he loves

Everything that makes her happy, makes him happy in return whether it's regarding work or study. He stands beside her all the time. He does not hesitate about giving her gifts in her birthday or the Valentine's day.

Always introduces her to people

The man who loves a woman does not hesitate about introducing her to his family, his friends and his colleagues. He is proud of his relationship with her wherever they went.

Wants the best for you

The man who loves a woman encourages her to do all her favorite activities. Even if these activities do not require him to be around. He sees her happiness as his.

He knows a lot about you

When a man surprises you that he knows a lot about your life, Keep a lot of details by heart, and tries to show you that. This means he is in love with you, and he has been trying to show it.

When he sneak looking at you

When you notice that a man is sneak looking at you without noticing, this means he has feelings for you even if he did not declare that yet.

When he answers his phone in front of you

When he deliberately answers his phone in front of a woman without reservation, this is a sign through which he wants to preclude his involvement in any romantic relationship she does not know about.

Always talking to you about the future

One of the most important signs of love for men is reviewing his plans for the future in front of the women. That is because he wants to assure her. And sharing his plans

with her.

Women's signs of love

Love signs can be easily discovered by following the next set. These will uncover the feelings of any female going through these signs. They are very easy to know.

Signals.

It's easy to determine the signs of love for a female. She is a creature full of feelings and passion. There are a lot of signals that elucidate her falling in love. This includes:

The woman becomes shy

Sudden feeling of shyness is a love signs that exposes a woman when she meets her loved one. It is an involuntary reaction. As a result of her passion with him upon seeing him, talking to him or just looking into his eye. Sometimes she might use nervousness in some cases in order to evade a sudden shyness which exposes her with ease.

The woman becomes curious

She starts asking many questions about the life of the person she loves. This sign is one of the love signs that can be easily noticed. She cannot help asking too many questions. She may even turn into a private investigator to know his life details, to approach him and finds her way to his heart.

The woman starts caring about her look and appearance

The woman tries to take care of her look more than any time before. To draw her loved one's attention and impresses him.

The woman's behavior becomes childish

The female starts acting childishly without knowing in front of her loved one. She would give up routine behavior in dealing with him and acts as a child. Love is an affection full of tender and need for the other party. This would be an easily detected sign by

the man. Here he will have the choice to approach her and provide her tender and protection.

Women Initiate talking

The woman begins to start any kind of discussion, so she can be able to spend more time with the person she loves without having to disclose her interest in talking to him. Because he is special for her. This is done by addressing the topics related to work or something like that.

Signs of love in psychology

In psychology, love is defined as an internal feeling that affects the person's behavior positively or negatively. It causes many changes in his behavior and reactions. It is considered as the most powerful feeling that owns a person's heart. Providing happiness and blast of emotions all the time.

Psychology revealed some signs that proves the woman's affection towards a man we have mentioned many. However, we are mentioning some much more:

Giving the woman his family name

The man would love to give the woman his family name. So he would feel as if she belongs to him.

When a woman discusses her secrets with the one she loves

When a woman starts to tell a man her secrets, this is a sign that she likes him. Women usually have many secrets. She needs a trustful person to share them.

Paying attention to what the other one loves

When a man or a woman pay attention to the things that matter with the other party, acquire them and give them as gifts like: perfumes and so on. This is a clear sign for having affection towards the other.

You find your husband spending hours alone or with friends, regardless of how actually close they are. He never returns home before being sleepy. You count the words uttered by him a day, they are no more than ten words! And you wonder about the cause. Only you could have the key solutions for your husband's constant escape from home and his negligence.

Scientists gave the following reasons that lead the husband to run away from his home



Factors related to the wife:

1- The absence of social intelligence:

When the wife cannot pick the right words to say in the right moments, and when she cannot assess the husband's mood.

2- The absence of emotional intelligence:

When the wife does not know how to welcome her husband with compliments and to praise him with gentle expressions. Facing him with tough words, in a tone that is degrading to his dignity.

3- Not taking initiation to propose an alternative:

When she complains about his absence, and do not give a compelling reason for her need or his children need for his presence by their sides. To be firm in her replies and illogical. By saying, for example: "I want you in the house right now... I do not need to tell you why, you must know by yourself ... do not ask, do not object, come home right away and don't be late".

4- Petulance, urgency and doubt:

The husband feels that his absence is

not the actual reason behind his wife's complaints. Instead, he realizes that this is how she normally deals with others. Especially with him. She wants to interfere in everything and controls everything. It is not about her need for his presence by her side, it is about how she wants to own him.

5- Neglecting her role as a woman:

When a man returns home to find a mother for his children only wants him to be by her side to share their problems with him. Although this is his duty, but he will feel his wife is neglecting him. So he choose to avoid her rather than punishing her. As an appreciation for her role as a mother.

Factors related to the husband:

6- Avoidance:

The man avoids conflicts with his wife for all the reasons previously mentioned. He finds that escape is less harmful than fighting, which could lead to separation or divorce.

7- Unawareness:

When a man doesn't want to sit with his wife and children, not for being stubborn but out of ignorance for his duties. He does not know what to do in a session gathering him

with his wife and children. That is when he tells himself: "instead of yelling at them and complaining, it would be better if I stayed away. They have enough already with the study and homework and so on".

8- Inherited characters

Without knowing it, he may inherit the role of the man and husband from his father, and finds it inappropriate to ignore the legacy of his father. Which is reverence and infallibility. Therefore, he instinctively acts as his father did before him, without thinking of his actions.

9- Arrogance and condescension

Some men refuse to practice their role of parenting, as they find it a women related job.

10- Fear

The man might get married, but he fears the idea of being a husband. This kind of men wants to stay in this status. So we see him frequently visiting cafes or clubs, in search of entertainment and fun with old friends.

motivated and make exercise a fun social activity. Try to join a club that is for jogging or taking classes on a stationary bike in a club. If you love healthy competition, look for partners to play tennis. Join a league for football, volleyball, or basketball. Search for a colleague to practice with him, and then just go for a drink or watch the match together.

Social support for the treatment of men's depression

Strong social relationships ease the isolation which could incite or lead to bouts of depression.

- **Let your family and friends help you.** Accepting help and support is not a sign of weakness. It does not mean that you are a burden on others. In fact, your friends will feel flattered because you trust them enough to talk to them. That will only lead to the strengthening of your relationship with them. Strong and close relationships are useful to help you overcome these difficult times.
- **Participate in social activities.** Even if you think you do not like to do it. When you get depressed, you will feel that it is convenient for you to remain isolated and lonely. However surrounding yourself with other people will relieve you depression.

Building a social network to overcome men's depression:

In addition to avoiding isolation, men need to find other people to communicate with them face to face. This does not simply mean exchanging jokes with a work colleague, or chat about sports with someone sitting near you in a bar. It means that you find someone



you feel comfortable when you share your feelings. Someone who will listen to you without judging, or dictate how you should think and feel.

It is possible to think that sharing is not an act that reflects masculinity. Regardless if you are aware of it or not, you already share your feelings with those around you, it is just you do not always use words. If you are easily excited, or you feel aggressiveness, those who are close to you will feel that there is something wrong. Taking the decision to talk to them about what you are going through can make you feel better.

For many men, especially when they are suffering from depression, communicating with others can seem a bit difficult. Close relations are not built overnight. There are steps you can take that will help you communicate with others and build a strong supporting network.

- **Join a support group that provides guidance to cope with depression:** Presence with others who face the same problems can ease the sense of isolation and removes the stigma that can be felt. It can also be inspiring to share your experiences.
- **Volunteering:** This can be a great way to help others while also expanding your social network.
- **Meet new people with similar interests:** By attending sessions, joining a club, or joining a group that has a special interest holding meetings regularly.
 - **Taking your dog for a walk: This is a mean of exercise.** It is also a wonderful way to meet new people. If you cannot acquire your own dog, ask a friend or a neighbor to lend you there's.
- **Invite someone to a football game, a movie, or a concert:** There are many people out there who could feel embarrassed to communicate with others and meet new friends exactly as you. Be the initiator to talk to them.
- **Get in touch by e-mail with an old friend:** Even if you have backed away from relationships were previously important to you, do more effort to reconnect.
- **Entrust your adviser, coach, or cleric with your secrets**
- **Be a good listener:** In order to adopt a strong friendship with someone, be prepared to listen to him or her and support him or her as much as you want them to listen to you and support you.



More tips to fight men's depression:

- **Challenge negative thoughts:** Write down all the negative thoughts that you experience and what induce it. For each bad idea, write something positive. For example, "My boss hates me. He gave me this extremely difficult report to finish" can be replaced with "my boss has must have put a lot of confidence in me to give me such responsibility."
- **Postpone important decisions:** If possible, avoid making important life decisions before recovering from depression. It is hard for a man to be objective when suffering from depression. Discuss the possible changes with someone you trust his opinion before you change career, moving house or get a divorce, for example.
- **Do not expect an instant mood improvement:** feeling better takes time. You are likely to feel better a little every day. Many people who recover from depression notice improvement in sleep and appetite with mood improvement.

Helping a relative or a family member of you who is depressed:

Usually the wife, partner, or family member are the first to start noticing symptoms of depression on men. Even though if the man himself suspected having depression, perhaps the shame of being unable to deal with the himself will keep him from asking for help unless a family member pressed him to do so.

Talking to a man about depression

The first step is to tell him that depression is common among men, and this could not be reflected negatively on his manhood. Many men do not suffer from the typical symptoms of depression. Instead, they start to express anger and reckless behavior. It is better not to use the word "depression" and to try describing his behavior as "stressful" or "extremely tired." Maybe this would help him to speak freely.

- **Point to the change in his behavior.** Without being a critic. For example: "You are always suffering from stomach pains before going to work," or "You did not play tennis for several months."
- **Suggest visiting the doctor to have a full examination.** He might be less opposing to see the family doctor instead of a specialist in mental health at the beginning. A general practitioner can rule out medical causes of depression and then recommend someone who is trained in the field of mental health treatment or medication. Sometimes this specialist opinion can make all the difference for the man.
- **Offer to help in finding a doctor for psychiatric health.** Accompany him in the first visit. Men usually refuse to talk to a stranger about their feelings, so try to remove obstacles and barriers that prevent him from seeking help.
- **Encourage him to write a list of symptoms that he would like to discuss.** Help him to focus on his feelings as well as the physical elements.



- Constant financial problems as chronic health problems, injuries and disabilities
- Recently quit smoking
- The death of a close relative
- Family responsibilities such as childcare, marriage or elderly parents.
- Retirement, loss of independence.

Risk factors for men's depression

While any man can suffer from depression, there are some risk factors that make some men more susceptible to the disease, such as:

- Loneliness, lack of social support
- Inability to deal effectively with stress
- Prior history of alcohol or drug abuse
- Trauma in early childhood or ill-treatment
- Aging in isolation, with little social ports

Treatment of men's depression:

Do not try to overcome depression on your own. It takes courage to ask for help. Most men who suffer from depression respond

well to treatment. Treatment modalities include life style changes, social support, psychotherapy, medications or a combination of treatments.

The first step is to talk to your doctor. Express your feelings as well as physical symptoms you are experiencing, to enable the mental health specialist to help in putting down an accurate diagnosis.

- **Psychotherapy:** You may feel that it is unmanly to speak to a stranger about your problems or that seeking treatment makes you feel as a victim. However, if the treatment is available for you it can be very effective in the treatment of depression. Talking honestly with a therapist can bring a quick sense of satisfaction, even for the most skeptical men. If the treatment is not available for you, speak with a friend, family member, or co-workers. Just talk to someone you know face-to-face as this can be a great help for you.
- **Medications:** Antidepressant medications may help relieving some symptoms of depression, but they do not address the underlying problem, and rarely a long-term solution. Medicines also have side effects. Do not rely on a doctor who has not been trained in mental health field to guide you in taking the medication. Always work to make healthy changes in lifestyle and social support as well.

Changing lifestyle to treat men's depression:

Making changes in lifestyle is considered an effective tool in the treatment of men's depression. Even though you need other treatments, lifestyle changes can eliminate depression and prevent its recurrence.

- **Exercise regularly:** Regular exercise is a powerful way to fight depression in men. Its impact is not limited to raising levels of serotonin, endorphins, and other chemicals that create a pleasurable feeling in the brain, but it also induces the growth of new brain cells and connections, just as antidepressants. It also promotes self-confidence and help improving sleep. To make the greatest possible impact try to exercise for 30 to 60 minutes on most days.
- **Eat well:** Eat small balanced meals throughout the day. This will help you maintain your energy and reduce mood swings. While it is possible to be attracted to sugary food for getting energy rapidly, complex carbohydrates are a better option. They will keep your energy levels constant without the risk of blood sugar levels falling. Deficiency in vitamin B can incite the occurrence of depression, so be sure to take enough B-Complex or eating enough food that contains it as citrus fruits, leafy vegetables, beans, chicken and eggs. Certain types of food are rich in omega-3, such as salmon, walnuts, soybeans and flaxseed, which can improve your mood, too.
- **Get enough sleep:** depression symptoms can be worse when you do not get enough sleep. Sleep deprivation increases the anger, irritability and bad mood. Try to get 7 to 9 hours of sleep every night.
- **Reduce stress:** Make changes in your lifestyle to help you manage and end the tension. Excessive stress exacerbates depression and puts you at risk for future bouts of it. Set realistic goals and divide them to manageable tasks instead of setting a huge tire of objectives simultaneously. Determine the things that make you nervous in life, such as work pressure, or social relationships that are unsupportive to you. Put a plan to avoid or minimize their effects.

Exercise as an anti-depressant in men

Exercise can treat moderate and mild depression as effective as antidepressants. Consult your doctor before starting a new exercise program, and then follow these tips for exercise:

- **Exercise regularly and periodically**
Ten minutes of walking can improve your mood for two hours.

The key to maintain the benefits of mood reside in working out regularly. This means exercising vigorously for 30 minutes once a day, in addition to walking for short periods of time and one or two times, to keep a better mood during the whole day.

- **Find activities that are moderately intense**
Aerobic exercises undoubtedly have a psychological health benefits, but you do not have to practice them vigorously to get the results. Remember that, few minutes of light exercise is better than not exercising at all.
- **Choose the ongoing and rhythmic exercises:**
Walking, swimming, jogging, cycling, rowing, or yoga are all good options.
- **Add the mind-body element to increase relaxation:**
Whether walking or jogging, focus on each step, the sense of your feet touching the ground, the rhythm of your breathing and the feeling of the breeze on your face. If you were practicing exercises that involve using resistance such as weight lifting, focus on your breathing and coordination between the movements carried out, and notice how it feels when your body lifts and lowers weights.
- **Make exercise a social:**
Joining a class or exercising in a group can help you stay



Understand Your Husband

Why is it difficult to diagnose depression in men? What can be helpful in diagnosis?

As men, we believe that we must be strong and control our feelings at all times. When we feel despair, disability, or when we are dominated upon by frustration we tend to deny it or hide it by pursuing reckless behavior, or explode in bursts of anger. However, men's depression is a common condition. The first step in treatment is to understand that there is no reason to feel ashamed. You will then be able to face the challenges you encounter and begin to work on feeling better.

Understanding men's depression

Depression is not a sign of emotional fragility or failure of manhood. It is a treatable medical condition that can affect millions of men of all ages and backgrounds. As well as those who care for them, spouses, partners, friends, and family. It can also lead to heart diseases and serious other health problems.

It is natural to feel sad from time to time, as changes in mood are a natural reaction to the losses, setbacks and disappointments in life. However, if you become controlled by intense feelings of despair and hopelessness, and that started to affect your work, family and your ability to enjoy life, then you are probably suffering of depression.

Unfortunately, men's depression is often overlooked. Due to the fact that many of us find it difficult to talk about our feelings. Instead, we tend to focus on physical symptoms that often accompany depression, such as back pain, headache, difficulty sleeping, or sexual problems. This could be the result of an underlying untreated depression, which can have serious consequences. In fact, men who suffer from depression commit suicide four times more than women do.

It is important for any man to ask for help when he becomes depressed before the feelings of despair turn into thoughts of suicide. You need to talk frankly with a friend, or a loved one or a doctor about what is going on in your mind and in your body. When the diagnosis is made correctly, there is a lot that can you do to treat and manage depression successfully.

Symptoms and Signs of men's depression

Men suffer from depression differently than women. You may get the traditional symptoms of depression so that you become sad and introvert, lose interest in friends and activities that you used to enjoy. You may become irritable and aggressive. Work start to be an obligatory burden and you drink more than usual. In addition to engaging in high-risk activities.

Unfortunately, men are less able to confess with their symptoms. The man will likely deny his feelings, hides it from himself and from the others, and tries to cover it by other behaviors. The three most common signs of depression in men are:

• Physical pain:

Men's depression is sometimes shown as a physical symptom such as back pains, frequent headaches, sleep problems, sexual dysfunction, gastrointestinal disturbances that do not respond to conventional therapy.

• Anger:

Can range from anxiety, sensitivity to criticism, and loss of sense of humor, easy irritability, or even violence. Some men use violence to feel in-control. They become abusive physically or verbally to their wives, children, or other close associates.

• Reckless behavior:

When men become depressed, a reckless or risky behavior may starts to emerge. He might then starts to seek extreme sports, drive recklessly.

Differences between males and females depression	
Men tend to	Women tend to
Blame others	Blame themselves
Feeling angry, irritable, excessive vanity	Feeling sad, indifference and worthlessness
Feeling paranoid, and that he is watched	Feeling anxiety and fear
Creating conflicts	Avoiding conflicts at any cost
Feeling agitation	Nervousness and fatigue
In need to feel in control at any cost	Face problems in setting up the boundaries
He finds it weak to admit self-doubt and despair	Finds it easy to talk about self-doubt and despair
Using television & sport for treatment	Using food, friends and love to treat themselves

Triggers of depression in men

There is no one reason that solely leads to depression in men. Biological, psychological and social factors all play a role in depression. As well as lifestyle choices, relationships and coping skills. Stressful life events or anything that makes you feel useless, helpless, sole, deeply sad, or that you are drown out effort may also have some role. Anxiety can also induce the occurrence of depression in men. Other factors include:

- Severe stress at work, school, or home
- Problems in marital relations
- Inability to achieve the important goals
- Loss or change job. Embark on military service.



j.f. lazartigue
PARIS

anti-âge capillaire
anti-aging hair care

Masque
Ultra-Régénérant
Ultra-Regenerating
Mask
cheveux matures et dévitalisés | mature and devitalized hair

ACIDE HYALURONIQUE
HYALURONIC ACID
COLLAGÈNE
COLLAGEN
KÉRATINE
KERATIN

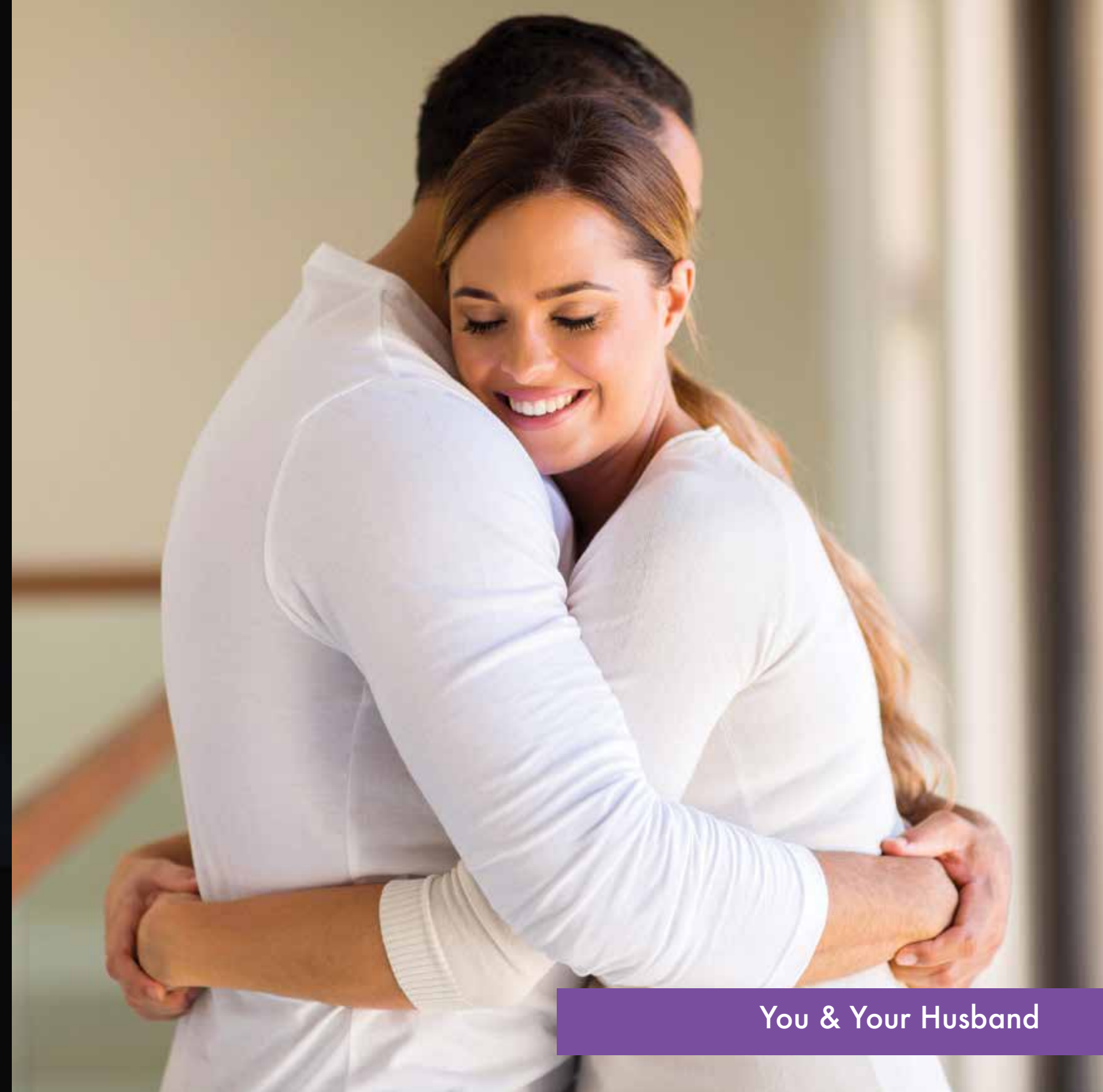
HYALURONIC ACID
COLLAGEN
KERATIN

Ultra-Regenerating Mask



“INDULGE YOUR HAIR WITH A
REJUVENATING TREATMENT”

Tested and Approved by a panel of 70 consumers
at the Victoires de la Beauté Awards



You & Your Husband



It is enough to know that just having one child with paralysis in any part of the world will keep the children in all countries at the risk of being exposed to infection, so that the number of the cases which will be infected annually within 10 years is estimated by about 200,000 cases. It is worth mentioning that there is no treatment for this disease, and the vaccination is one of the most important methods of prevention.

Complications of the diseases covered by the vaccination campaign:

- Most important complications of measles:**
Ear Infection, Pneumonia, Brain Infection which may cause death.
- Most important complications of rubella (when it infects the pregnant):**
Abortion or Fetal Distortion.
- Most important complications of mumps:**
Meningitis, Pancreas Infection, Loss of Hearing (Deafness) and Infertility.
- Most important complications of polio: Motor disability and it may cause death.

Why ... this campaign?
There are Multiple Reasons

Many people wonder: we vaccinate our children according to the Ministry of Health instructions and within the prescribed times for us ... and thank for God that the level of awareness among our society has reached a large degree, and we no longer hear a lot of words that we used to hear before, which was urging us to neglect vaccination and not take care of the preventive side. That is why many people wonder: So, why ... this campaign?

- The answer is that:**
- According to the recommendations of the World Health Organization, a campaign of vaccination must be conducted every 5 years to maintain the rate of decline in these diseases.
 - There are still tens of thousands of cases of measles deaths worldwide every year.

- The rates of measles in the State of Kuwait should be reduced in an attempt to totally eliminate this disease
- The emergence of cases of polio and measles in several countries in the region where large numbers of people from these countries come to the State of Kuwait, and this makes it within the domain of the danger.
- Finally, the State of Kuwait is seeking to regain its pioneering role, which was a unique role among the states of the region in the fighting against epidemics, particularly the combating against measles and polio.

What is MMR vaccination?

It is a multiplied vital vaccine against measles, mumps and rubella vaccine which is called the triple viral vaccine, which is given by injection under the skin.

This vaccination is given to children in the State of Kuwait in two doses, the first one at the age of one year, and the second at the age of two years.

What is Poliomyelitis vaccine?

This vaccination is in the formula of a dual vital vaccine which is given in the form of oral drops.

Vaccine Safety:

The poliomyelitis, measles, mumps and rubella (MMR) vaccines are among the safest and most effective vaccines which are globally produced under the close supervision of the World Health Organization and other health international bodies.

Restrictions for the use of vaccines:

Those people who suffer from problems and weak immunity should not be given these vaccines because their immune systems cannot combat the inherent viruses in it.

Please follow the advice and instructions of the Preventive Treatment Doctor in your Prevention Center for more details.



Prevention Center and Vaccination Rooms in Health Centers

Health Area		Prevention Center	Telephone	Vaccination Rooms
Capital 22531092	1	Hamad Al-Sager Center	22520132	Rawda Shamiya Keifan Doha Jaber Al Ahmed
	2	Ibrahim Marafie	22561474	
	3	Al Ahqaqi	22551087	
	4	Al Faiya	22545535	
	5	Abdullah Abdulhadi	25344725	
	٦	Al Qairawan	24663709	
	7	Al Sulaibikhat		
Hawalli 25311346	8	Rumaithiya Center	25633025	Salwa Mushrif Mahmoud Haider Al Salam Sabah al Salem Northern Sabah al Salem Southern Al Shuhada
	9	Nasser Saud Al Sabah		
	10	Hawalli Western center	22631908	
	11	Salmiya Western center	25653294	
	12	Sabah al Salem Northern	25524665	
	13	Al Zahra	25241743	
	14	Bayan	25391201	
Farwaniya 24896729	15	Manahi AL Osaimi Center	24720431	Ashbilia Al Rehab Al Andalus Reggie Ardiya Southern Khaitan Southern Farwaniya Southern Omariya Ferdous Northern Sabah Al Nasser
	16	Al Ferdous	24809512	
	17	Jleeb Al Shuyoukh	24316337	
	18	AL ardiya	24883861	
	19	Farwaniya	24721963	
	20	Abdullah Al Mubarak	24363189	
	21	Al Nahdha	24973425	
	22	Al Rabiya Center	99638558	
Ahmadi 23940197	23	Fahaheel Center	23920802	Abu Halifa Sabahiya Western Zahar, Raqqa, Fahad Al Ahmed Jaber Al Ali, Fintas Addan, Mubarak Kabir East & West Masayel
	24	Ahmadi	23981349	
	25	Addan (Qurain)	25416395	
	26	Ali sabah Al Salem	23284530	
	27	Fahad Al ahmed	23631137	
	28	AL Okaila	23849219	
Jahra 24572456	29	Jahra Center	24552624	Al Naseem
	30	Saad Al Abdullah	24535563	Waha, Saad Abdulla B5
	31	Sulaibiya	24672758	Tayma, Saad Abdulla B10
	32	Al Oyouun	24582612	Sulaibiya South
	33	Al Naeem	24572977	Al Qasar

Centers colored in orange working 24/7

National Campaign For Vaccination With Measles, Mumps & Rubella (MMR) and Poliomyelitis Vaccines (February – March 2017)



Prepared by:
Dr. Fatoumah Alabdulrazzaq
MD, FRCPC, FAAP, PEM(C)
Pediatric Emergency Medicine Specialist,
Clinical pharmacologist & Toxicologist
Consultant in Child Abuse Team
Amiri Hospital - Ministry Of Health - Kuwait

Currently, the Ministry of Health is organizing the National Campaign for Vaccination and Protection against the diseases of Measles, Mumps and Rubella (MMR) as well as Poliomyelitis. This comes from the belief of the Ministry in the importance of the immunization process for the necessary prevention of the serious childhood diseases, and also in implementation of the instructions of the World Health Organization in this regard, due to the emergence of polio and measles cases in some countries in the region, and further due to our keenness to preserve the health of our children, provided that the vaccination should be the preventive tool and the protective safe shield.

During the campaign, the vaccination will be provided to the children from the age of 6 months to 5 years by giving them two doses of dual polio drops, and there shall be one month interval between them. Also, the children and adults will be vaccinated from the age of one year up to 19 years with a triple dose of Measles, Mumps and Rubella (MMR).

The campaign will be launched in two phases at all vaccination centers, which are listed in the next page, as follows:

Phase	From	To	Vaccinations	Ages
First	5th February 2017	16th February 2017	First Dose of Polio Vaccine, One Dose of MMR Vaccine	Children aged from 6 months to 5 years, and from one year up to 19 years
Second	5th March 2017	16th March 2017	Second Dose of Polio Vaccine	Children aged from 6 months to 5 years

Basic Facts

Measles:

So far, measles disease is one of the main causes of death among young children despite the availability of a safe and cost-effective vaccination for the needed prevention against the same, where

about 134,200 cases of death have been reported around the world because of measles in the year 2015, which is equivalent to 367 cases of death per day or 15 deaths every hour.

The World Health Organization (WHO) confirms that the immunization against measles during the period from 2000-2015 might have prevent the occurrence of deaths estimated at a number of about 20.3 million deaths. Thus, the measles vaccine becomes one of the best effective vaccines in the field of public health.

Rubella:

It is a viral infection which often infects children and infants.

If pregnant women are exposed to rubella, it may cause the death of the fetal or it may be incur congenital deformities.

The annual number of infants with congenital birth defects is estimated by about 100,000 infants across all over the world, and there is no specific treatment for rubella but it is a kind of disease which can be preventable through vaccination.

Mumps:

It is a severe viral infection which can be cured automatically. However, mumps is deemed as one of the most dangerous infectious diseases to the testes of men and the first cause for infertility.

It is known that the complications of this disease had decreased after the listing of the necessary vaccination for this disease by the World Health Organization, where the rate of infection with infertility is dropped in males from 66% before the introduction of the vaccine to 10% after being entered in the list of basic vaccinations.

Polio:

It is a highly infectious viral disease and it is deemed as the first cause leading to physical disability in children, where this virus infects the nervous system and causes a total paralysis within hours of the exposure to the disease. Also, from 5-10% of the infected cases may end up in death due to the respiratory muscle paralysis.



Talk to your son about smoking

When shall we start talking about smoking and its impacts?

- Start talking in a young age. At five a child can understand that smoking is bad. It's sufficient to mention at that age that smoking is bad without the need to explain in detail. Just instruct him that at a young age.
- Don't wait until you find out that your son smokes. Talk to him early about smoking.
- When your child is of appropriate age to know about the harmful impacts of smoking, seize the appropriate opportunity and make the discourse seem spontaneous.
- Talk about the harmful impacts of smoking many times over the years.

The technique of talking about smoking

- Explain to your son the harmful impacts of smoking: smoking increases the risks of heart and lungs diseases, cancer, blood pressure and heart failure, and

might often cause death.

- It's important to explain to your son that smoking is a kind of addiction, and it's not easy to quit. Accordingly, he shouldn't try it and think it's easy to quit at any time.
- Tell him about the experiences of others. Definitely you know someone affected by lungs disease because of smoking. Tell him about his suffering.

Simple plans to prepare an anti-smoking environment

- Encourage your son to practice sports, such as swimming or karate, which protect against smoking.
- Prevent smoking at home completely. Explain to your guests that they can't smoke at home. Don't keep ashtrays. Explain to your son why you prevent smoking at home, and how smoking is bad and harmful.
- Explain to your child that smoking on TV and the cinema is not preferable and that his preferred stars are faulty when they smoke. Ask him to wish them quit this bad habit.

Smoking and persuading friends

- Discuss with him the friend's techniques in persuading each other and how to reject.
- How to say NO, how not to let his friends provoke him and make him smoke under their pressure. It is important to build your son's independent character so early.

Watch your son

Yes! Family observation is important to protect kids early. Smoking signs are common and can be detected easily:

- Cough

- Sore throat
- Hoarseness
- Bad smelling breath
- Lack of physical fitness
- Catching a cold frequently
- Shortness of breath

What would you do if your son started smoking?

- Avoid instructing and reprimanding
- Discuss with him what he likes about smoking frankly
- Sometimes your son will not estimates the bad impacts of smoking on his health in the future, so tell him about its current harmful impacts: spending his expense on smoking, shortness of breath, yellow teeth, and bad smelling clothes.
- Stick to the rules you set regarding preventing smoking at home.
- Do not argue, for smoking is the decision of the smoker himself and you can do no more than to advice.
- Set a plan to quit smoking him with him, provide him with information, encourage him and support him.
- Tell him about the privileges of quitting smoking: not being an addict, improve his physical fitness and appearance.

What if are you or his father smoking?

- Say it is a fault. Confess that. Say if time was to come back you wouldn't do that.
- Tell him about you suffering because of smoking.
- The most important thing is to quit smoking.

GoodHealth اشتري بـ العربية



* مع عروض مميزة عند الاشتراك



@goodhealtharabia

الكويت

+965 2531 1306 / 7

+965 9800 6542

للاستفسار / الاشتراك:

subscriptions@lulua.com

GoodHealthArabia.com

have more than 500 mg in a single dose and not to have any iron supplements at the same time.

When should I talk to the ten-year old child about puberty?

Puberty is the period at which changes occur to the child's body in order to become an adult. It's important (and for the child's comfort on the long term) that parents speak with the ten-year old child about these changes before they occur. If the child is not ready for these changes, he might become afraid and might inquire about if there is "something wrong" in his body. Children need to know what should be expected and that these changes are also completely natural.

Parents should speak with their children about puberty (or at least remind him of it) before the age of 8 or 9. Females usually reach the onset of puberty before males – i.e. between the ages of 8 and 13 for females, and between the ages of 9 to 14 for males. Each child develops in a certain speed, and the actual age of each child differs according to many factors, including sex, family history and ethnic background. Even if your child doesn't show any early signs of puberty he may start to notice them on some of his friends and may have inquiries about the changes he notices.

Talk to your child about puberty

Do you think about how to speak with your daughter about puberty? How can you explain this highly important and embarrassing subject, by the very nature of our eastern reserved society, to your son?

The matter is not as simple as that of

course. But, it's highly important to speak with your kids before the onset of puberty and to make them ready for the many changes affecting their appearances, bodies and disposition. Don't think that ignoring this subject will protect you from embarrassment and anxiety, because by disregarding this subject you expose your kids to search in unreliable sources to get the information about ephebo-genesis seeking to understand what happens to them. They will leave themselves for their friends to tell them information that might be wrong and embarrassing, and they may be exposed to the sudden exposure to any of the signs such as the menstruation.

First, you've to get ready.

Frankly, you are the most important element in this subject. Anxiety, embarrassment & disturbance resulting from talking to your kids about this subject will pass to them. It is a negative feeling and may naturally postpone speaking with them. Do not listen to that anxiety, just get rid of it spontaneously and remember your vital role in cultivating and assuring your kids. It's your and your husband's role to get them ready for the world of adults. Remember that the good relationship between yourself and your kids from the very start will surely ease talking in any subject. Just build confidence bridges so early so that you can make use of them in the important moment like these.

Time

Do not wait till your son comes and asks you. When your son and daughter become at the age of eight or nine, you can start talking to them about the signs of puberty (ephebo-genesis) and about

the meaning of puberty. You have to start speaking with your daughter about menstruation before she encounters it so that she will not be chocked or afraid if she unexpectedly encounters the menstrual period one day while she is completely unaware of it.

Gradation

Start talking about the simple changes first (such as: length, inconstancy and acne) then the most sophisticated (such as: the growth of the breast and menstruation for females, and male genital organs development and semen secretion for males).

Divide the discourse to a number of sessions

One time talk about hair growth subaxillary, in another time talk about acne, in a third time talk about changes in voice producing rough voice and so on. You are not obliged to talk about all changes at one time, and it's not preferred, so that your kids do not get disturbed by this amount of information and changes that will occur to them.

Make use of the opportunities

This golden frequent advice is like all the critical subjects. Seize the opportunity and start talking spontaneously. Do not make your son or daughter feel that you are preparing for this discourse or that talk. Take the opportunity of the advertisements of the sanitary napkin to explain to your daughter when it's used. Also, make use of the advertisements of the acne cream to tell your son about it as one of the most common signs of puberty and that it causes embarrassment to all adults.

What to say?

- Explain to them that these matters are normal and they must occur to enter the world of adults and that all people encounter them.
- They must also know that it varies in time for every person but at the end they must all encounter.
- Give sufficient information. It's not necessary to give this information in detail and to provide scientific information. At the same time the information should be neither shallow nor useless.

Answer their inquiries

Do not be shy of these inquiries and answer them clearly. They are looking for information and want to know what they're encountering and how far they encounter them. Lessen their perplexity. Be honest if you don't know the answer of a certain question and tell your son that you will look for the answer and come back to tell him.

Confidence is an enemy and anxiety is an enemy

Do not speak in a disturbed tone. Speak happily and delightfully and let them feel that you're happy, you trust them and that you are proud of them. Your tone must not be disturbed and your voice shouldn't be low, no matter how embarrassing the subject is. Do not transfer this feeling to them.

Sharing the responsibility and relieving the burden and embarrassment

If you feel embarrassed when you talk to your son about puberty, or if you felt him embarrassed while listening to you, ask

the father to talk to him, whereas you talk to your daughter.

The adult's gift

When your son's moustache grows, buy him a gift and congratulate him for entering the adult's world. When your daughter encounters the first period of menstruation buy her a gift and congratulate her for entering the world of beautiful young ladies. Make them feel the achievement ;)



5 things do not say to your adolescent daughter

One of the most difficult matters is having an adolescent son or daughter. You are obliged to check every word before you pronounce or every action you do. We provide you with some advices to conduct well with your daughter.

Do not say NO before you listen to the whole story

Even if you were aware of what your daughter will tell you, let her speak of all her demands, then start talking to her. It's important to make her feel that she can find you listening to her and that you are the safe resort whenever she needs you.

Do not shout at her

Ultimately, shouting will lead to more stubbornness and obstinacy. In addition, the difficulty in dealing with an adolescent lies in the fact that she is no more a child and at the same time she is not an adult. Cultivate her and deal with her as an adult, that's much better than descending to the unaware child level.

Act as an adolescent like her

All what your daughter need is a mother. As for friends, they are at school, at the club or at the gym. So, don't hyper act as an adolescent like her, but understand her foolishness and love it.

Do not constrict her

Do not act as a guard of her everywhere, such as the social media and in front of her friends. Such action may make her embarrassed. Give her what she needs in order to distinguish between the right and the wrong. Let her face the world using what you've provided her of good breeding.

Do not compare her to any body

Why do you do that? Your duty is to support her to be the best, and not to be a fake image of anybody, whoever he is. Make her feel that you love her as she is, on her side she will definitely do her best to be in your good opinion of her.

constipation include problems associated with the toilet training, insufficient dietary fibers intake, having much food which causes constipation (such as, whole milk and cheese), not drinking big amounts of liquids, not doing enough exercises, fear of using the toilet (ex. at school) and disregarding the need to go to the toilet (ex. busy playing outside).

For the protection of a five-year child against chronic constipation, you can increase the amount of fibers in the diet of your child, increase the amount of liquids he has, give him diet which can hardly cause constipation, encourage him to do more exercises and remind him to use the toilet whenever he wants so.



The eight-year old child

My child wants to keep awake till late time at night to play video games or watch TV, but I think he should sleep early. What is the number of hours of sleep, which he needs?

The actual sleep range, which a child needs, generally depends on his age. The younger he is, the bigger his need for sleep becomes. For example, the new born baby tends to sleep for 16 hours daily, while an adult needs to sleep 8 – 9 hours each night. A two-year old child needs approximately 12 hours every day, while a ten-year old child needs less than (just 10 hours).

Despite the importance of sleep, most of children want to wake to do things they believe more important. They usually remind you that they are not feeling tired and that they can wake just like the elders in the family. However, you do not want your child to wake till a late time at night; because he will not be able have enough rest. Moreover, so little sleep can affect the health and growth.

It's better for the eight-year old child to get a specific diet and to organize his time so as to get enough sleep each night. Staying awake till a late time in summer is a habit of no danger as long as the majority of children can even wake till the morning. However, when starting school children should go to bed early so that they can get up readily (perhaps willingly). So as not to feel exhausted during the day, explain to your child that if he remains tired continually, it would be difficult for him to keep attentive and learn at school. Moreover, lack of sleep can cause some diseases to the eight-year old child and hinder the natural growth.

How can I make my child have breakfast?

Because breakfast is, perhaps, the most important meal during the day, each child should have a good breakfast every day. To make your child do that, maybe it's useful to know the reason of not having breakfast. Perhaps he feels that he has no enough time in the morning, he doesn't like traditional breakfast or just he has no desire to have food in the morning. Fortunately, he can save time for breakfast, have non-traditional food for breakfast and even have breakfast a little bit later in the morning.

- Since the eight-year old child might be busy in the morning, do some morning tasks (such as, choosing and preparing his school uniform) at the previous night, so that there will be enough time for breakfast.
- Although cereals and buns are the traditional food for breakfast, children can get any kinds of food for breakfast, as well as for dinner at night.
- If your child says that he is not hungry, try to wake him up 10 minutes earlier in the morning, so that there would be enough time for his appetite to waken. He can also have a part of his breakfast later on, may be in the car on his way to school.



When can I use the safety belt for my child instead of the special child seat?

Special car seats are made for children bigger than the safety seat, but they are still unqualified to seat in the normal car seats. When the child weighs at least 15 kilograms and becomes of enough length so that his ears reach the top of the car seat – at the age of 4, usually – he becomes able to use the supporting seat. There are various types of seats available and can be appropriate for the different safety belts.

Despite that in some countries the elder children are not obligated-legally – to use special seats; it's safe for children to use these seats until they are of age when the ordinary safety belt becomes appropriate for them. As for most of children, that doesn't occur until they are of age between 8 years and 12 years and become more than one hundred and fifty centimeters tall.

Remember that the special car seats save the lives! Make sure that you and your child use the safety belts each time, no matter how short the distance is.



The ten-year old child

When can I leave my child home alone?

Despite that it's difficult to provide a suitable and appropriate care for your school child, it's generally recommended not to leave the ten-year old child at home by himself. In some countries it's also illegal to regularly leave children under ten years home alone.

When reaching the age of 11 or 12 years, some children can remain home by themselves for a few hours, but remember that each child grows in a different range and speed than others. So, age is not alone the base upon which you can decide. In order to leave him alone safe, the child should be mature enough so as to deal with any possible emergency or any situation which may occur at home. Make sure that your child feels safe and secure and that he wants to remain home alone. Moreover, he should be able to understand and follow the important instructions in case of emergency without forgetting anything.

My child does not like milk. Shall I give him a supplementary that contains calcium?

It is important that all children get enough calcium. Calcium is a necessary mineral for building strong bones and

teeth and the other parts of the skeleton. Without getting enough amount of calcium at childhood and the early stage of adolescence, the ten-year old child can't develop appropriately and his bones may become fragile and brittle at a subsequent stage in his life (osteoporosis), and that forms a greater danger causing bones fractures.

It's recommended that children at the ages of 9 to 18 get 1300 mg at least of calcium every day. Dairy products are the best sources of calcium. However, calcium is naturally found in much non-dairy food or added to other foods, such as some kinds of juices, cereals and bread. Moreover, there are many dairy products – in addition to milk – that contain big amounts of calcium. For example, yogurt is a preferred source of calcium and most people who can't bear drinking water can have it.

By accurate planning, the majority of school children can get enough amount of calcium in their everyday usual diet, even if they don't drink milk. However, if you felt that he doesn't get enough calcium in his usual diet, you should check the possibility of giving him calcium in a supplementary diet. But, it should be discussed first with a pediatrician. Calcium carbonate and calcium citrate are the most common kinds of calcium supplementary. There's another available type called tri-calcium phosphate. In fact, many antacids also contain calcium. Avoid any calcium supplements that come from bones or oysters because they might contain poisoning components, such as lead. To guarantee the best absorption of calcium, children should get calcium supplements between the meals, not to

Questions & Answers About all Ages

5 years old children

The 5 years old child might be ready for nursery if most of the ideal physical, functional, and behavioral skills for his age have developed, such as taking care of himself (cloth, food, cleanness, using the bathroom, and other activities) communication, following instructions, playing with other children, participation, attention, setting quietly for relatively long periods.

My child will be 5 years old in few months, but he seems immature in comparison with other children in the same age. Should I wait another year before I send him to Kindergarten?

Parents wonder, usually, if their child is actually ready for Kindergarten, especially if the child is going to reach the age of 5 years at a time close to the time schedule set by the school. They worry that their child might not be mature enough yet, and that school

requirements might my much larger than the child ability to bear it.

In reality, children grow in different rates, and their maturity level is as important as their actual age when thinking whether they are ready to join the Kindergarten. A five years old child may be ready for Kindergarten if most of his five years old physical, functional, and behavioral skills are developed. Generally speaking, this means that the child is able to take care of himself (clothing, eating, cleanness,

using the bathroom, and other activities) and communication, following instructions, playing with other children, participation, attention, setting quietly for relatively long periods.

Waiting another year before enrolling the five year old child in Kindergarten has its positives and negatives. On one hand, it gives the child more time to grow and develop, and more time to develop the necessary skills to perform and adapt well in the school. On the other hand, the fact that the child is older (one year, usually) than his peers in the class, could be a difficult factor; your child might be larger than any other child, and in the later years, he might feel uncomfortable reaching puberty before his peers.

It is not clear whether children who enter school late have better performance, from educational or social aspects than those who are not late. They might have a slight edge in the beginning, but after few years, it seems the difference disappears. This decisions ends up being a personal decision for the parents only since they know their child the best.

How can I help my child overcome his fear of the darkness?

Fear is an unpleasant feeling concerning some danger; whether real or imaginary (the child fears it is real). Almost all children (females more than males) experience some fear at a certain time during their childhood. It is important to realize that fear is common and natural during childhood.

Continued support and reassurance through parents or teachers is generally beneficial in overcoming most common types of fear (fear of the dark, monsters under the bed, etc.). Children need to know that although you cannot make unafraid once again, you can still help you child handle fear in a natural way when it surfaces. For example, to help your child deal with his fear of the dark you can ask him if it would help to leave the bedroom door open during the night or use night light during the night.

Always respect your child's fear. Don't use fear as a threat (for example, "the Doctor will give you another injection if you don't behave"). Do not reprove or neglect your

child because of his fear. Encourage your child when he appears to handle his inner fear well. Be patient and understand that it will take some time to overcome the fear. Nobody wants the fear to be bigger than what it is now or to cause a change of the child's normal course of life.



My child suffers from constipation and he sometimes dirties his underclothes, what should I do?

Chronic constipation (too long periods between the defecation times) is a common problem facing children which usually leads to the habit of dirtying his underclothes (encopresis – gatism).

Intestines need emptying regularly. When feces accumulate in the intestines (rectum), they cause the distention of the rectal walls. This sensation of the expanding rectum makes us naturally realize the need to defecate. However, if the intestines are not emptied when the waste fills, the rectal wall expands and loses the natural muscular tension and the natural feeling, making it hard to pass a great amount of feces. This creates a harmful blind loop. While storing new feces in the intestines, some of them extravasates from around the big amount of feces, passes through the rectum and dirties the child's the underclothes resulting in a bad smell.

The common causes of chronic



The Biggest & Best Wipes

أكبر وأفضل مناديل

تشيز
chubs



Raising Children

What is the coeliac condition?

The coeliac condition is a permanent intolerance to gluten, a protein found in wheat, rye, barley, oats, spelt and unripe spelt grain. Eating foods containing gluten – even in a very small quantities – will cause an abnormal immune reaction in people who have coeliac condition. This results in the chronic inflammation of the intestine and consequently of the intestinal villi, which have the important function within the body of absorbing essential nutrients from food. If these villi become inflamed they shrink, become damaged, and no longer able to absorb nutrients.

Symptoms of the coeliac condition:

- The Symptoms of the coeliac condition can vary. The most common manifestations are:
- Diarrhea
- Weight loss
- Abdominal bloating and abdominal pain
- Vomiting
- In children, retardation of growth

Other symptoms:

- Anemia
- Osteoporosis
- Vitamin or mineral deficiencies

Diagnosis of the coeliac condition:

The coeliac condition can be diagnosed on detecting specific antibodies (anti tTg, anti-endomysium EMA, and for children below 3 years of age the AGA, class IgA and IgG) in a blood sample. To confirm the diagnosis however a duodenal biopsy must be carried out.

How is the coeliac condition treated?

- A strict gluten-free diet for life
- Treating anemia and osteoporosis
- Careful monitoring to ensure that daily food does not contain any gluten
- Regular medical visits to ensure the absence of the disease's antibodies

Useful tips for living with the coeliac condition?

- Strict lifelong gluten free diet is the only therapy for coeliac condition
- Only consume food products which are guaranteed gluten free, the crossed grain symbol on the packaging is a guarantee for gluten free.
- Many foods and foodstuffs are naturally gluten free : potatoes, maize, rice, millet, sorghum, chick peas, beans, pine nuts, almonds, eggs, meat, fish, vegetables, milk and many dairy products
- Nevertheless it is always important to read the ingredients list carefully: in many foods there are hidden sources of gluten.
- When cooking gluten free meals at home make sure all utensils and surfaces are properly cleaned with hot water and where possible use separate crockery, storage tins, and mixing utensils for gluten free products only.
- The producer can supply information material free of charge regarding the coeliac, gluten free diet as well as product catalogue which can be given to the patients:
www.schaer.com, info@schaer.com

Foods to avoid (Gluten containing foods)

Foods that must be eliminated completely include all those containing wheat, kamut, spelt, rye, and barley and oats. Here is a list of common food that contain gluten:

- Bulgur, couscous, tabbouleh, sambousa, flat bread (Khuzb / pita), shwarma, fattoush, falafel, pizza.
- All pasta, bakery products, ma'amoul, baklava, flakes, muesli, etc which are made with this cereal derivatives.
- Dairy products with cereals e.g yogurt with muesli
- Fish or meat in batter, flour, or sauces containing gluten.
- All sauces with additives containing gluten
- Barley or malt coffee, barely drinks, beverages with added fiber (gluten containing)

WE CARE



Food to question

Certain food may be consumed only after one has made sure that they are free of gluten. Some processed and packaged foods, along with certain ingredients may contain gluten, please read the ingredients list carefully

- Potato, chips, puffed rice
- Flans and puddings, readymade milk-shakes, processed soft cheese, prepared cheese dishes
- Sauces, soya Sause, prepared spices and condiments, stock cubes, baking additives (e.g. baking powder)
- Readymade meals
- Processed meals (e.g sausages)
- Chocolate, chocolate candies, cocoa, ice-cream, chewing gum

Foods to enjoy

There are many foods that are naturally gluten free:

- Potatoes, maize, rice (even wild rice), millet, buckwheat, quinoa, amaranth, tapioca, manioc, chestnuts, (flours of these products however can be contaminated)
- Kabsah, tahini, hummus, mandi, labne balls
- Fruits and vegetables
- Dairy products that are not processed (i.e in their fresh form)
- Tea, coffee, soft drinks
- Sugar, Honey
- Vegetables oils, butter, margarine, vinegar, salt, pepper, herbs and spices in their pure form



DESTINATION
MATERNITY

NEW
ARRIVALS

The Avenues | Discovery Mall
Al Baraq Mall | Promenade Mall

f Destination Maternity ME @destinationmaternityme

01 830 308





you were attempting to hold in the flow of urine when peeing.

- Continue the process for four seconds and then relax. Repeat the process for ten counts three times a day.

• Lifting exercises:

These exercises are the optimum solution to enhance the function of the upper body muscles which are essential set of muscles in the first stages of carrying a child. It is recommended to repeat them three times a day, and these

exercises are as follows:

- Fixate on your four limbs, and keep the knees directly under the hips.
- Maintain a straight back. Flex and extend the elbows repeatedly and gently (taking care not to lock the elbow joint to avoid its damage). Breathe normally. Do not get low to the level of the ground to benefit out of the exercise.

• Head and shoulder elevation exercises:

The importance of these exercises is to restore the normal abdominal muscles tension. The mother's body requires several weeks to regain its strength and activity, that is why they might be stressful

in the beginning and this depends on the readiness of the body and fitness before pregnancy.

Head and shoulder elevation exercises are practiced exercises as follows:

- Lie down on your back, bend your knees and put your hands behind the head.
- Proper breathing and tightening the abdominal muscles while exhaling. Keep the least surface area of your back in contact with the floor and raise the head and shoulders off the ground. Repeat this exercise 8-10 times a day.

• Pelvic tilt exercises:

The importance of this exercise is to regain abdominal muscles strength. They are practiced as following:

- Lie down on your back, bend your knees and keep the feet on the ground.
- Take deep inspiration to allow the belly to expand.
- Exhale and raise the coccyx towards the umbilicus and keep hips stationary on the ground.

• Bridge exercises:

These exercises are recommended to strengthen the core body muscles. They are practiced as following:

- Lie down on your back and bend your knees with the back on the ground. Not curved nor pressed against it.
- Tighten the abdominal muscles and lift the hips off the ground until they become in line with the knees and shoulders.
- hold your breath and count to three. Then relax and restore the original position of the body.

Finding time to exercise

It is not easy for many mothers to start exercising after delivery. Due to the lack of time to exercise and the daily routing change of many activities such as sleep. In spite of that, the mother starts to restore her energy that is important for her and the child if she could manage to find some time to practice.

The secret of the success in the exercise is to find an activity that the mother finds pleasurable and that is suitable to her lifestyle until this activity becomes a habit not just an option.

#GOALDIGGER



I commit to mastering an advanced yoga pose.

Do you want 2017 to be the year you achieve your goals?

Visit blog.fitnessfirstme.com/GoalDigger to access your FREE downloadable health and fitness e-book with goal setting tips, nutrition advice and training guide!



Pregnancy represents a crucial experience in a woman's life. It is full of excitement about having a new member in the family. Accompanied with anxiety as a result of the changes that occurs in the mother's body.

Delivery is the end of the pregnancy. It leaves the mother weak, fatigued and gained around 11 kg of weight. That is why the mother is advised to take the necessary measures to restore her weight, agility and energy. Therefore, many questions are raised about how to restore the prenatal weight in a healthy way..

What is the right time to start exercises after delivery?

According to the American Association of Obstetrics & Gynecology recommendations, it is advised to resume exercises gradually after six weeks from delivery. Especially in case of low activity levels and reduced fitness over the weeks of pregnancy. Regular exercises during pregnancy and vaginal delivery (natural) allow the mother to start exercises within days of delivery. Such as walking for 30 minutes three times a week, gradually increasing. If the mother has recovered quickly, she can add to that some stretch exercises.

In case of caesarean delivery, it is recommended to wait around 6-8 weeks after delivery. Mothers are encouraged then to walk with simple steps to stimulate the wound healing, and to reduce the risk of blood clots formation as one of the complications that follows the delivery.

It should be noted that the joints and ligaments become lax for 3-5 months after delivery. It is therefore recommended to begin exercising under medical supervision or a maternal fitness specialist guidance. Practicing exercises with little impact, which focuses on the muscle tension and stretch. Avoid vigorous exercising, respecting the body need for time to heal and adapt to the new baby and his needs for intensive care.

Should the mother worry about hurting her abdominal muscles?

Pregnancy causes separation in the abdominal muscles as a result of excessive stretching during pregnancy and labor. This requires some time ranging between 4-8 weeks to heal. After which muscles start to regain their normal position.

The mother may be exposed to many risks such as abdominal muscle damage in case of exercising before abdominal muscle splits are totally restored. It is therefore recommended to make sure to follow these steps:

- Lie down on your back and bend your knees.
- Put the left hand fingers over the belly button, and put your right hand on the upper thigh.
- Breathe regularly, and raise the head and shoulders off the ground during exhalation. Use the right hand to massage the upper thigh toward the knee, which contributes to tightening the abdominal muscles. The mother is supposed to be able to distinguish splits that represent the muscle separation.

In case abdominal splits reached more than three fingers, the mother can start strengthening her abdominal muscles with leg slider and pelvic plates. If they were tighter than one or two fingers she will have the opportunity to start stretching exercises.

Do exercises affect breastfeeding?

It has not been proven that exercise has any effect on the amount or the composition of breast milk. However it is recommended to avoid painful exercises, or those that cause increasing breast sensitivity. It is advised to wear a supportive sports bra.

To avoid feeling heaviness of the breasts during exercise it is also advised to breastfeed the child before start working out.

Physical signs indicate starting exercise early:

When you start exercising during the

first few weeks after birth, many physical signs that require abstaining or decrease work out intensity may appear, such as vaginal bleeding, in form of pink or reddish discharge.

Doctors recommend informing your physician about developing any new symptoms. As recurrence of vaginal bleeding after its cessation, or feeling pain upon practicing.

What is the ideal method for weight loss after delivery?

Aerobic exercises are considered a successful way to lose weight due to their effect on the cardiac muscle strength. These include walking, swimming, jogging and cycling. The mother is advised to be patient and give her body enough time to lose weight naturally and gradually so that she does not lose more than 750 g per week.

Recommended exercises in the first month

• **Kegel exercises:** One of exercise modalities that focus on the contraction and relaxation of the pelvic floor muscles. They are recommended in cases of perineal incisions, bruising and swelling of the perineum (area between the vagina and anus). The resulting pelvic floor muscles tightening enhances blood circulation to that area and reduces the risk of urinary incontinence. Pelvic floor muscles are easily fatigued.

It is recommended to repeat the exercises several times a day instead of one session. These exercises are practiced as following:

- Lie down on your back, bend your knees and make the feet flat on the ground.
- Tighten the muscles of the vagina, as if

- Use the proper bra with the right size by making sure of the correct size of the breasts and chest circumference.
- Breast self-examination once every month or two after the end of the menstrual cycle to detect any problem in them early.
- See a doctor when feeling symptoms such as pain in the breast or upon the discovery of a mass or a discharge from the nipples. Whether they were milky or mixed blood

Five tips to care for nursing breasts

- 1- Wash nipples with sterile water before and after each feeding meal.
- 2- When feeling pain in the breast massage them with alcohol using a soft sponge.
- 3- When feeling heaviness in the breast use a chest strap while avoiding pressure on the nipples.
- 4- During breastfeeding, the baby's lips should be covering all the black area surrounding the nipple, because that helps to fully suckle milk and to protect it from damage.
- 5- Both breasts should be used alternatively (each one for a meal) every meal lasts for 5 minutes at least.

Methods of taking care of the breasts:

There are many ways to keep up on the health of the breasts and I will describe to you the most important ones of them:

- 1- Always wear a suitable bra: many women wear tight bras and this leads to the obstruction of the vascular circulation.
- 2- Sprinkle relatively cold water on breasts immediately after finishing your bath.
- 3- Buy a soft brush (preferably be made of plant hair) brush your breast's skin with it. This helps to stimulate circulation.

Exercises to tighten the chest

- 1- Get down on your hands and knees. Leave your arms tight and your hands toward the front opened wider than the shoulders. Bend your hands until your chest almost up to the ground, pull them but not fully.
- 2- Stand so that your feet are on a larger distance from the hips. Knees slightly bent. Lift up your arms to the level of your shoulders with the elbows facing up. Press your palms together over your head for three seconds, then loosen them. Repeat the pressure again without dropping off your hands. Repeat ten times.

If this matter concerns you and you are determined tighten your breast quickly, there are ways and different surgical techniques for a breast lift operation.

The most important complication of this procedure is the occurrence of temporary swellings and bruises that quickly disappear.

Wound infections may occur, decreasing sensation in the nipple or nipples asymmetry in terms of size and position may also happen.

Chest exercises to maintain its shape and its muscles

- 1- The arms are held up in front of the chest while the elbows are bent. The palms are forming a pressed fingers fist. Move the two fists towards the shoulders slowly while taking inspiration.
- 2- The arms are held up in front of the chest above the breasts. Every shoulder adheres to the other arm just above the wrist. Move the elbows sharply inward so that the shoulders slides away from the wrists.
- 3- The palms are open and both of them are touching each other. The elbows are

up as much as possible. Press firmly and breathe slowly.

- 4- Lie down on the ground while your palms are facing inward under the shoulders. Elbows are bent. Push your arms towards straightening slowly. Pulling yourself up and then return to below.

Warnings about the use and purchase of the bra

Bra have benefits among the most important of them is to prevent sagging but it also have their disadvantages.

Here are special tips about bras:

- 1- Avoid wearing bra for more than 12 hours a day. It is preferable to take it off while inside the house and wear them only when you are out.
- 2- Avoid wearing bra that is bordered by metal barriers from the bottom, or that is pressing on the breast and pushing it up. Because it has a bad effect on the blood vessels of the breast.
- 3- Avoid using a bra that firmly compresses the breast, due to the lake of straps. If it has to be used it shall be done for only short periods of time, as these bras work on pressing hard on the armpit area, and play a role in reducing breast circulation.
- 4- If you observed a change in breast size during the menstruation period, the woman should keep a special bra for this period. With the use of appropriate normal size during the remaining days of the month.
- 5- Be careful not to buy a small-sized bras, these that leave red marks or deep scars when they are taken off.
- 6- Self-massage the breast area from time to time daily. Immediately after taking off the bra. This helps the lymphatic system to remove toxic substances from the breast.



Enjoy
plant power
vegetable milk



Breastfeeding is considered as a golden emotional opportunity for the mother and her child. For the mother, it is energy consuming. An estimated 500-600 calories a day are consumed every day during breast-feeding. Where the body uses more body fat to produce the milk for the child.

After weaning, the mother should readjust her dietary habits. Especially when she used to eat whatever she likes with uncontrolled quantities during pregnancy and lactation. As 500 grams of fat are equivalent to 3,500 calories, therefore continuous consumption of the same amount of caloric intake causes weight gain of about 500 grams per week.

Tips to keep a healthy weight after weaning your child:

- Calculate calories consumed per day after weaning. As there is no need to consume more of them to support breast-feeding anymore.
- Eating healthy foods. Like consuming the equivalent of four cups of fruits and vegetables per day. They provide only low levels of calories and give a feeling of fullness. Specialists recommend eating low-fat dairy products, proteins and whole grains.
- Avoid junk food. It contain high concentrations of fat, sodium and calories.
- Set a plane to restore your body fitness. Select easily achieved short-term goals. Commit to exercise on a daily basis.
- Practice cardio exercises that affect the heart and blood vessels three times a week. Start gradually, especially if you did not practice them earlier after birth. On the other hand, this type of exercise contributes to release tension which enables the mother to meet the needs of her child and her family.

- Practice the exercises that focus on core body muscles, including the abdominal muscles. To support the weak abdominal muscles after giving birth.

Facts about Breastfeeding

Breastfeeding is the natural and safe method to feed the children at the global level. It acts as a guardian of peace: inner peace, peace with others and peace with the environment.

- The World Health Organization estimates that 1.5 million children die every day because they have not been breast-fed.
- Working to promote breastfeeding aims to create healthier world for mothers and children's.

Breastfeeding is a source of peace and happiness for the mother and the child important facts:

- 1- The mother's milk is the god's gift for the baby. It does not have any similar product, and we cannot compare the formula milk and baby food to it.
- 2- Artificial feeding affects the child's ability to suckle the nipple, which reduces the production of mother's milk, and deprives the child of the immunological benefits of breast milk.
- 3- Breast milk gives the ideal nutrition for infants and fully protects them against infection in all cases, especially when environmental disasters occur.
- 4- Breast feeding is safe and environmentally sound. It grants the baby his first integrated and safe food.
- 5- It has become a normal action to withdraw some types of artificial milk out of the markets because of industrial and bacterial contamination.

Unknown Facts to many people

- Baby food must be kept free of preservatives, synthetic materials and food additives because of the risks associated with them, which are:

- Reducing the nutritional value.
- Increasing toxins and allergens.
- The possibility of antibiotic resistance emergence.

Yet weak classification laws in many countries allow the companies to include a preservative, industrial materials and food additives in infant formula and other baby foods without the consumer's knowledge. Thus, some artificially fed babies may suffer from malnutrition if they have been given milk.

Some false beliefs regarding breastfeeding and corrections

1- Most women do not have enough milk to breastfeed.

Its correction:

All women are able to generate a sufficient amount of milk for their babies. Milk secretion is low in the first few days after delivery. However, it is enough for the baby. It increases by suckling the breast by the infant. Repeated breast suckling induces oxytocin hormone secretion, which increases milk production. Therefore, a child must be breastfed on demand without setting certain times for meals.

2- Breastfeeding leads to sagging breasts and weight gain.

The correction:

Breastfeeding does not cause sagging breasts, but on the contrary, breastfeeding helps women to maintain their weight by losing excess weight (obesity gained in pregnancy) during the feeding process. As nursing woman

consumes 700 calories, more than the average woman does.

3- Breast size is linked to the amount of milk. A small breast does not produce enough milk for the baby.

The correction:

Breast size has nothing to do with milk production. The quantity of milk produced by the mother's breast relies on repetition suckling by the baby to the breast. The breast size depends on the size of the fatty tissue around it.

4- Stop breastfeeding when the child has diarrhea or when the mother has flu.

The correction:

Breastfeeding should be continued and not to be stopped nor interrupted when the child is having diarrhea as the milk contain numerous nutritional substances and immune substances that help in fighting diseases. It is not advisable to stop breast-feeding when the mother is having the flu. As it does not constitute a danger for the child as the mother's milk contains substances resists the flu bacteria.

5- You cannot resume breastfeeding after a break.

The correction:

Mothers can resume normal breast-feeding with appropriate techniques to re-stimulate milk secretion.

Breast feeding provides the advantages of life and unmatched immune benefits.

To keep the beauty of the breasts:

- Keep your weight within normal limits. Any weight gain will cause breast enlargement and then breast sagging.
- Regular exercise, especially those exercises that works to tighten the muscles surrounding the breast.

- **Avoid fruits and vegetables that has an increased chance of contamination with pesticides**

(Strawberries, peaches, apples, berries, peaches, spinach, kale, cherries and imported grapes). Instead eating those that has a proven unlikelihood of their contamination (onions, avocados, sweet corn, pineapple, mango, kiwi, cabbage, eggplant, watermelon, grapefruit and sweet potatoes). Choose organic ones and well-washed or peeled.

- **Eat food products in their season**

Preferably, to be locally produced, as the importing process increases the chance of contamination with pesticides.

- **Drinking Filtered water**

Filtered water is better as tap water contains low concentrations of chemicals.

- **Eating fish**

As a major source of protein in addition to many of the fats that play an important role in the development of the brain and eye, especially during the first year of a child's life. Recent studies have shown the importance of these fats in the reduction of the risk for developing postpartum maternal depression.

It recommended to take the equivalent of 340 grams of various types of fish a week such as salmon, shrimp, trout, tilapia, catfish and crab. Beware of some contaminated species or those that contain high concentrations of mercury such as shark, swordfish, mackerel, solid white tuna and canned fish. These could be harmful to the mother and her child.

It is also recommended that you wait for at least three hours to complete the feeding to give the body a chance to get rid of

alcohol.

This period could vary depending on the mother's weight and the amount of alcohol consumed, which is directly proportional to the time needed to excrete alcohol.

It is also known that alcohol is not stored in the breast milk. However its concentration may increase or decrease according to its blood levels. So pumping breast milk process to get rid of the alcohol does not do any good.

- **Drinking copious amounts of water:**

Because the mother's body requires about 16 glass of fluids daily. Fluids can be obtained from water, vegetables and fruit. One might think that there is a need to calculate the actual amount of fluids needed to per day. However, it is recommended to drink water whenever you feel thirsty. Light color of urine is a good indicator of sufficient amount of fluid intake.

- **Several studies recommends avoiding caffeine**

That is a component of many beverages such as coffee, tea, energy drinks, soft drinks and chocolate. It has not been proven that drinking one cup of coffee daily could cause any harm. If the mother is used to have it in the morning. Avoid excessive drinking, as caffeine is secreted in breast milk. It may be concentrated in the circulatory system for the baby due to his inability to break it down or excrete it. The consumption the rest of caffeine products is recommended not to exceed 300 mg a day.

- **Noticing the impact of food flavors on the baby**

The mother is allowed to eat spicy food

for example, without any rejection from her baby based on studies that prove that a child tastes different flavors that is secreted in breast milk. This enhances his acceptance of different food flavors at weaning. Some children may suffer from intestinal irritation and bloating upon eating many foods as broccoli, cabbage, dairy products, chocolate, citrus fruits, garlic, chili, which forces the mother to avoid them for sake of her child's comfort.

In rare cases, a child may develop hypersensitivity to a specific type of food taken by the mother. Starts to show symptoms in form of rash, difficult breathing, wheezing and excretion of mucoid greenish stool.

- **Complete intake recommended vitamins during pregnancy**

For at least one month after birth or to continue them or replace them with usual vitamins and dietary supplements, depending on the mother's need for them. The mother should take into account that these vitamins cannot replace a balanced diet. Instead, they provide extra support for the mother's body and especially a nursing one.

It is recommended to focus on the following supplements intake:

- **Calcium**

Although nutritional supplements may contain a low amount of calcium, the mother's need for calcium increases, especially if she is not taking three daily servings of calcium-rich foods (milk, dairy products, fish, canned fish, cereals fortified with calcium, juices, bread and soy bean drinks). Recommended daily intake of

calcium is 1000 mg daily before, during and after pregnancy. A n a m o u n t exceeding 2500 mg per day should be avoided to avoid precipitation of kidney stones, hypercalcemia and renal insufficiency syndrome. Calcium affects the body's ability to absorb milk, magnesium, phosphorus, zinc, iron.

Calcium is essential for bones and teeth formation. In case of low rich-calcium food intake by the mother, her body will start to release its stored calcium, which will affect the bone structure of the mother.

- **Vitamin D**

Vitamin D is important in building up bones. It is also crucial for general health of the body. It assists in the process of calcium absorption, which reduces the chances of developing osteoporosis, high blood pressure, tumors, diabetes and many autoimmune diseases.

A nursing mother recommended daily dose of vitamin D is 5 micrograms per day at least. The vitamin is not secreted in breast milk so the baby depends on external sources of this vitamin as sunlight, which helps the body synthesizing vitamin D to ensure the healthy growth of bones and reduce the risk of rickets and osteoporosis in the future.

- **Vitamin C:**

Food sources of this vitamin should be consumed directly due to the inability



Each assists in the formation of red blood cells of the fetus. They are found in multiple sources as eggs, green leafy vegetables, and red meat and whole grains. Pharmaceutical forms exist for vitamin B-12 in the form of pills or drops of folic acid that can be added to water or juice.

- **Phosphorus:**

Phosphorus aids calcium absorption in the intestine. It has multiple animal sources.

- **Iron:**

Iron is an important element in the formation of red blood cells and the transfer of oxygen in the blood. It can be found in spinach, eggs, fish, red meat and liver.

- **Zinc:**

The need for zinc increases in the first months following birth. That is because its importance in the completion of the body vital functions. It reaches the baby via breast milk from the already stored. Its sources include seafood, chicken meat and whole grain.

- **Iodine:**

The importance of iodine is maintaining the health and normal functions of the thyroid gland, which is responsible for the metabolic processes in the body and the stability of its temperature. Iodine is found in seafood.

of the body to store it. Its importance is mainly increasing the breast milk production and increasing the neonate's ability to resist blood infections.

- **Vitamin (B1):**

Thiamine is found in meat, cereals, bread. It increases the production of breast milk.

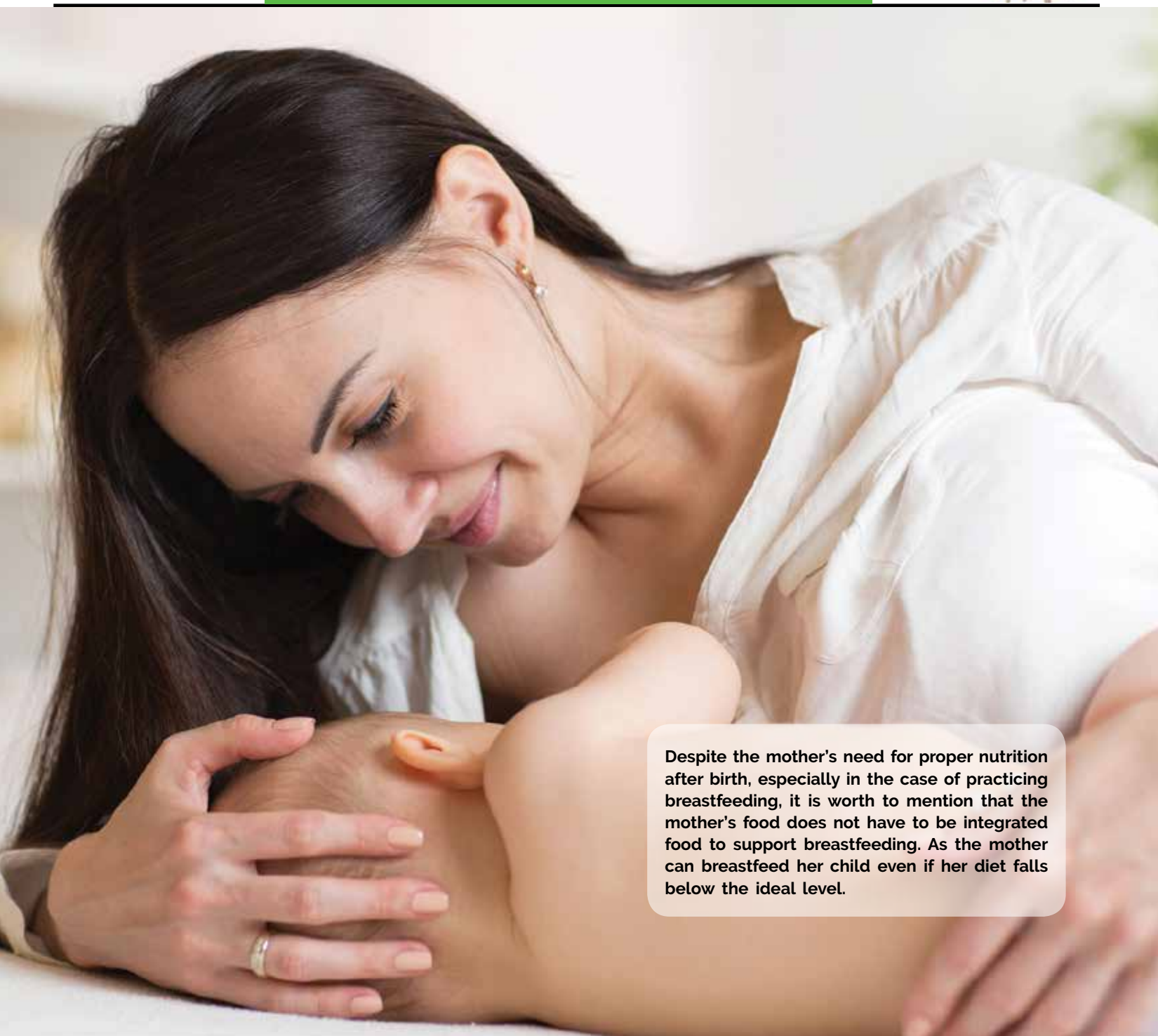
- **Vitamin (B2):**

Riboflavin provides the body with the energy. It is found in meat, dairy and green vegetables.

- **Vitamin B6:**

This vitamin is involved in the metabolic processes of proteins, fats, and the production of red blood cells. The mother can get it during breastfeeding from potatoes, bananas, fish and soybeans.

- **Vitamin B12 and folic acid:**



Despite the mother's need for proper nutrition after birth, especially in the case of practicing breastfeeding, it is worth to mention that the mother's food does not have to be integrated food to support breastfeeding. As the mother can breastfeed her child even if her diet falls below the ideal level.

Some may be surprised by the number of recent studies that have shown that the effect of maternal nutrition on breast milk composition and quantity is of a small value. In case of maternal malnutrition, her body continues milk production on the mother's energy expanse and the child is not affected. This may results in maternal anemia.

No special nutritional recommendations has been adopted regarding breastfeeding. In case of following healthy eating habits there is no need to change them. There are no recommendations preventing the mother from eating certain types of food except in rare cases. As in case of chocolate, soft drinks, broccoli and pizza it is recommended to eat them in moderate amounts.

Eat balanced diet

Eating balanced diet is suitable for the overall health of the mother and that is based on the miraculous fact of breast milk's ability to meet the nutritional needs of the child in spite of the decline of maternal nutritional level.

If the mother was confined to very low caloric intake, or focusing on a certain food group this will directly affects the quantity and quality of breast milk. Sparing the child of the negative effect of the maternal faulty nutrition does not necessarily mean the health status of the mother is not affected. She will lose her strength and capacity needed to meet the needs of her child.

Some breastfeeding mothers may feel excessive hunger. It is therefore recommended to eat snacks between meals. This will control hunger and provide the necessary energy.

Avoid calculating daily caloric intake, respond instead to the call of hunger

Until now, there hasn't been a clear answer found to: how many calories that a nursing mother needs per day? It has been estimated that a nursing mother need an increase of (200-500) kcal of caloric requirements during breastfeeding. Which means a daily consumption of approximately (2000-2700) calories a day. Depending on many factors, including the mother's weight, exercise, nature of the metabolic processes and exclusive dependence or partial breastfeeding.

Proper planning for slow and constant loss of weight

While some mothers notice a significant weight loss while breastfeeding, others do not find any effect of breastfeeding on their weight. It is advised to follow a diet program aiming at weight restoration, as it was before pregnancy. This should last at least 10-12 months. The mother should avoid following any diet within the first two months after delivery.

Some mothers have the ability to lose about 750 grams per week with commitment to healthy food and exercise. The quick and sudden weight loss affects the health of the mother and her child through the resulting produced toxins that are stored in body fat in breast milk. Losing more than 750 grams per week in the first six weeks after birth, requires more caloric consumption.

Importance of dietary diversity

Which is considered the key for a healthy maternal diet. Balanced diet (including carbohydrates, proteins and fats) ensures the feeling of satiety and provides the body

with the needed vitamins and necessary requirements. For example, complex carbohydrates consisting of whole grains, fresh fruits and vegetables provide the body with the necessary nutrients and energy for long-term more than starch and processed sugar.

Avoid harmful fats (saturated)

Present in fatty meats, whole milk, tropical oils (palm oil and coconut oil) and butter. For their negative effect on milk composition. For their harmful impact on omega-3 unsaturated fatty acid production, which is essential for child's growth and development. Replace them with unsaturated fats such as olive oil and canola oil.

Despite the lack of evidence of any harmful effect that is imposed by fat on the child's cardiovascular health, it affects the health of adults, increases the percentage of the low-density lipoprotein (bad) and decreases the high-density lipoprotein (good). It increases the signs of inflammation and the chance of heart attacks and death.

Taking the necessary measures to avoid exposure to environmental contaminants and food hazards during breastfeeding

For example, pesticides can penetrate breast milk reaching to the baby and cause long-term harm.

To reduce the risk of exposure to these pollutants it is recommended to:

• Eating Variable food

Eating only one type, which might be contaminated with pesticides, increases the chance of poisoning.

Lactating & working woman

Lactation is a gift from the creator to his creature, and it is the most natural food stuff. It contains all the important nutrition for the baby's needs for the completion of the baby's physical, mental and psychological growth.

The lactating woman can take care of her baby for one whole year or two years by specializing specific hours for lactation of her work place. Clinging to Breast and breast feeding for many times are two important factors to increase the mother's flow of milk.



Work doesn't hamper lactation, because breastfeeding which a baby need is by sufficient concentrating on the first six months only until the baby starts having weaning foods.

These are some steps to keep your milk during work:

- Pumping the milk using your hand or by a breast pump
- Keep the extracted milk in either bottles or special bags designed for breast milk storage, making sure to label every container and write the actual time and date of keeping the milk.
- You can store milk in the refrigerator for up to 3 days and 3 month in the freezer.
- You can store the liquefied milk in the refrigerator and use it after 24 hours.
- If milk is stored in the room temperature, do not use it after 8 hours and get rid of it.
- Do not refreeze milk one time more.
- Do not use the microwave to liquefy the frozen milk.

Always remember that exclusive breastfeeding equates his handful and he does not need more quantities. You can make sure of that through observing the child in his crying, finger sucking and the number of urination times, which reaches 6 to 8 times a day. It's recommended to see a physician specialized in breast feeding.

The common misbelieves affect milk secretion negatively like:

- Mother's not feeling of breast engorgement

- My child always cries after breastfeeding
- My child accepts feeding from the bottle
- The necessity of hand washing
- Breastfeeding makes me gain weight
- Breastfeeding affects the breast shape
- Small breast doesn't excrete sufficient quantities of milk

All are misbelieves and have no relation with lactation

Problems facing the woman during breastfeeding and ways to overcome them:

Little milk pumped: the lack of milk in the breast is a result of the child not sucking the milk and giving him artificial nipples, which results in minimizing breast sucking.

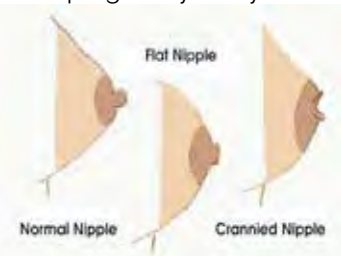
Contraceptive pills & breast feeding: birth control pills decrease milk because it contain progesterone hormone

Breastfeeding during pregnancy

Premature birth you can excrete the milk, because milk is generated since the sixth month of pregnancy. So you can squeeze and give it to the child.

Nipples' problems such as the flat and crannied

It does not hinder breastfeeding for you can feed him at any other time when he is not hungry so as not to feel the pain of strong sucking.



Congestion of breast: it results from producing too much milk and not excreting them regularly or child's bad breast clinging.

Milk channels: milk channels are closed. You can start feeding by the sound breast with giving attention to excreting the breast when it hurts.

Mastitis: put hot packs and use antibiotic described by a specialized physician in addition to squeezing the breast.

Finally, remember that breastfeeding is a gift from God to your child and it requires exerting time and effort. Because of the importance of milk, Allah the Almighty says in his book, (The mother shall give suck to their children for two whole years, (that is) for those (parents) who desire to complete the term of sucking.)



SPA AQUATONIC
K U W A I T

سبا أكواتونيك يقدم تجربة ملكية

مساج الشمع الدافئ

في سبا أكواتونيك نهتم بتقديم كل ما هو جديد و فريد في عالم الإسترخاء والراحة ولهذا اخترنا المساج بالشمع الدافئ لتكون تجربتنا ملكية وهو من أفضل أنواع الشمع المختارة من شمع الصويا وشمع النحل الطبيعي ممزوجاً مع زبدة الكاكاو الغنية بفوائد الترطيب وتم إضافة أرقى أنواع العطور والزهور كالعنبر والفانيليا. يتحول الشمع مع زبدة الكاكاو إلى أفخر أنواع الزيوت للتدليك حيث يعبق منه أئمن أنواع العنبر والفانيليا لتضفي جو من الإسترخاء والرومانسية. إنها حقاً تجربة ملكية تستحق التجربة (٩٠ دقيقة) ٥٥ دينار.

سبا أكواتونيك - كراون بلازا الكويت الثريا سيتي، طريق المطار 55 • تليفون: 1848 222 • البريد الإلكتروني: info@spaaquatic.com



SpaAquatonicKuwait



@SpaAquatonicKuwait



@SpaAquatonicKuwait

A woman undergoes many significant physical and psychological stages in her life that would result in bodily and sentimental changes starting from childhood, passing with puberty then marriage, pregnancy and confinement. In this article, I'm highlighting the pregnancy stage, especially nutrition at this important stage, as it's a period that shouldn't be ignored or left without observation or understanding. Pregnancy perhaps is the most beautiful stage in a woman's life as she shares life with her fetus in her abdomen until he comes to life a full human by God's power.



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

Pregnant Woman

Nutrition for a pregnant woman is the most important factors affecting pregnancy, either negatively or positively. So, a pregnant woman must highly consider the quality and quantity of food she has. It is not conditioned that she has food for two persons, but she has to increase the calories to approximately 300 additional calories and expect the natural potential weight gain at pregnancy from approx. 12 to 13 kilograms.

Nutrition is the main basis for the pregnant and her fetus' health, as she needs all the nutrients of the main food stuff such as:

Food stuff	Portions per day & examples
Bread & grains	A pregnant needs 6 shares of this stuff. One slice of toast, half a cup of rice, pasta or 1/4 loaf of bread
Vegetables	2 shares, a bowl of salad, soup or cooked vegetables.
Fruits	2 shares, a glass of fresh juice or a single fruit of a medium size
Oils	30 grams of raw nuts, 4 olives, or olive useful sources such as olive oil.
Meat & beans	2 Portions, such as 1/4 chicken and 90 grams of meat, or one egg or half a cup of beans

Moreover, she needs some vitamins as follows:

Folic acid: a pregnant need of this acid increases during pregnancy, because of the increase of producing the red blood cells of the mother for the fetal and placental growth and preventing congenital malformations of the fetus. The most important resources of this vitamin are vegetables and beans.

Vitamin D: A pregnant woman need of vitamin D equates 600 IU. The importance of this vitamin is the health and strength of a pregnant' bones. The most important resources of vitamin D are fish, sardines, tuna, mead and milk rich in vitamin D, in addition to insolation which is the main source of this vitamin.

As for minerals that a pregnant needs are:

Calcium: a pregnant woman needs approx. 1000 mgs/day of calcium. Some of the most important sources of calcium are milk and its products and some kinds of vegetables such as okra.

Iron: a pregnant woman is in need of hypervolemia of pregnancy. Iron is one of the most important components of blood. Her needs of iron is up to 26 mgs/day, either having it in pills or from of iron food stuff, such as meat, vegetables, beans while observing having vitamin C sources that supports iron absorption such as citrus fruits such as guava, oranges and kiwi.

A pregnant woman should avoid or minimize having some foods such as:

- Caffeine sources which hinder iron absorption such as tea, coffee and carbonated beverages
- Artificial Sweeteners and diet soft drinks for the unhealthy subsidiaries and additives they have.
- Foods rich in sugar and fats, to avoid weight gain

Do not forget drinking liquids and the most important is drinking water of approx. 6 to 8 cups every day, in addition to physical and psychological comfort and moderate exercises like walking.

Lactating Loman

It is a post-pregnancy stage where there is tenderness and emotional relationship between a mother and her baby. God has gifted her milk to feed her baby for a period of two years.

Lactation is very much important for both the mother and the baby. It helps her getting her body back in shape and protects her from uterine and breast cancer and it's the best protection of her child from diseases.

- A lactating woman needs also 500 additional calories in addition to liquids such as water, juice and milk.
- She should also decreases carbohydrates and fats to avoid weight gain.
- Avoiding tea, coffee, stimuli and beverages rich in caffeine and sugar
- As well as avoiding gas generators such as cabbages and cauliflower in order not to affect lactation

Loacker

ROSE
OF THE DOLOMITES

Happy
Mother's Day



أجمل هدية
لست الحبايب

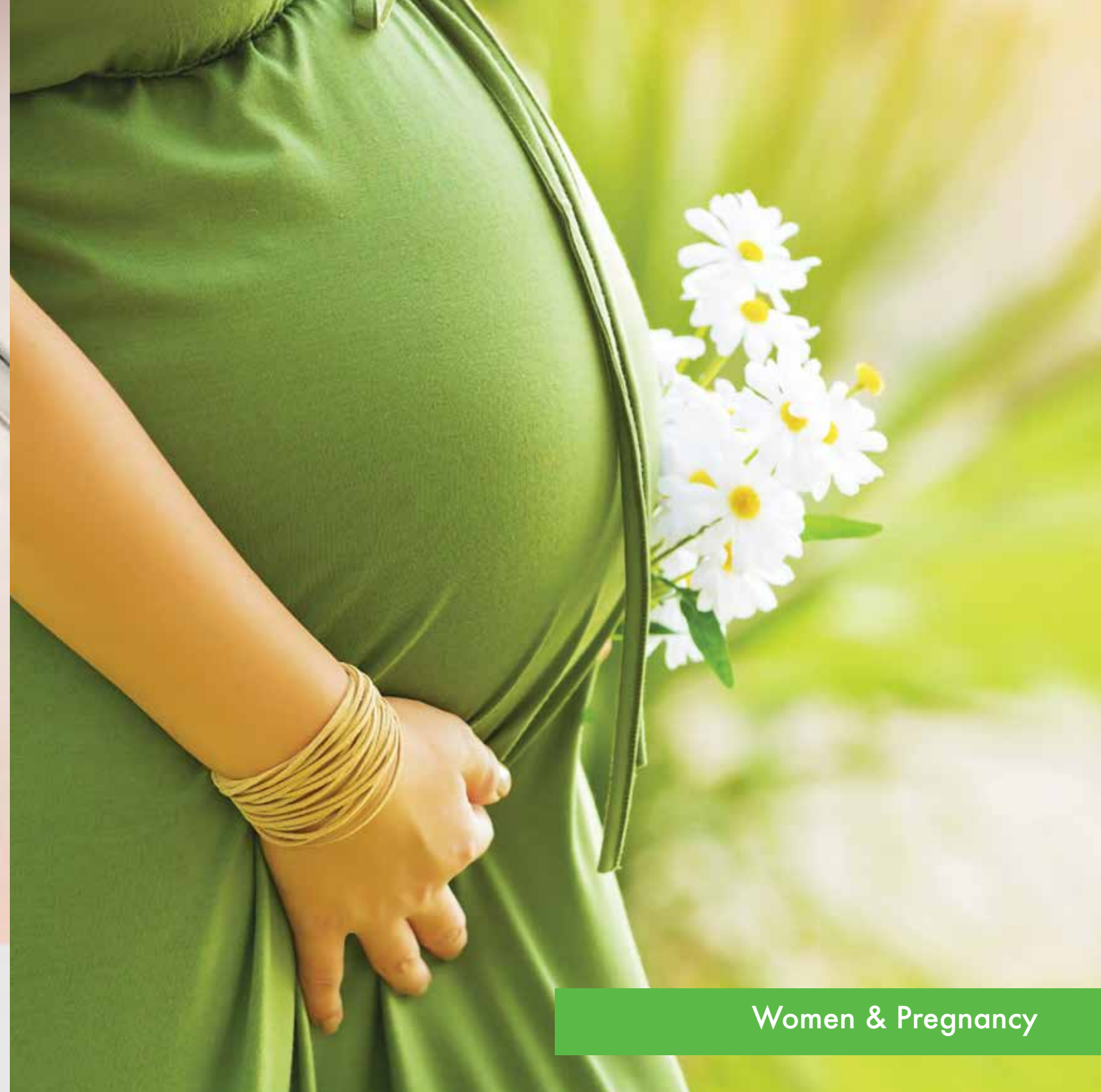


(+965) 24 739 619 - 24 735 609



@alsayerfood

شركة ناصر محمد السايير للمواد الغذائية
NASSER MOHAMMAD AL-SAYER FOOD STUFF CO.



Women & Pregnancy

Governance and Institutional Management

Joint Programme for the Support of the Public Authority of Manpower (PAM)

The Public Authority of Manpower (PAM) is partnering with the United Nations Development Programme (UNDP), the International Organization for Migration (IOM), and the International Labor Organization (ILO) within the context of UNDP Country Programme Document (CPD) for 2015 – 2018.

The Joint Programme will support the achievement of national strategic objectives of economic growth for the state of Kuwait, supporting human and social development, and improving demographic policies to support development and effective government administration.

PAM plans to improve the labor conditions and management system by analyzing the demographic imbalance, making sound decisions based on enhanced reporting mechanisms and upgrading its services quality for all economic and social actors. This Joint Programme aims to support PAM in its efforts to develop its internal capacity in reporting on its own performance, on labor movement and on its compliance with international labor standards.

Expected Outputs

The Joint Programme outputs below will achieve the CPD **output 3.1** Stating "Systems in place to ensure institutional accountability and transparency and national capacities strengthened for quality planning, implementation and monitoring of development policies, laws and plans" the Programme aims at specifically achieving the following outputs:

- **Output 1:** Programme Management Unit established and functional.
- **Output 2:** PAM has access to resources and methodologies that build capacity in evidence-based policy and programme development.
- **Output 3:** Improving the tripartite participation in the International Labor Standards System and promoting the

application of conventions

- **Output 4:** Labor Inspection System modernized and effective in line with the ILS and OSH services improved and strengthened

- **Output 5:** Report on performance of PAM produced, disseminated and issued for evidence based planning.



Field visit to government shelter for foreign workers in Kuwait as part of the activities of Labour Day celebration, Mr.s Zineb Touinmi – Benjelloun is looking at handmade crafts made by the shelter's guests'

Human Development

Support to the State of Kuwait in the implementation of SDG 5 on Gender Equality (SDG5)

On 25 September 2015, HH Sheikh Sabah Al-Ahmad Al-Jaber Al-Sabah, Amir of the State of Kuwait, pledged Kuwait's commitment to implementation of Agenda 2030 and the 17 Sustainable Development Goals before assembled world leaders at the United Nations Sustainable Development Summit in New York. The Kuwait National Development Plan (KNDP) 2015-2020 has also established a set of goals and targets that will assist Kuwait to eliminate all forms of discrimination against women. To this end, UNDP Kuwait and the UN Women Regional Office for the Arab States will partner

to support a 2-year project with national partners to accelerate the implementation of SDG 5. This project will set in motion longer term transformative changes that will enable Kuwait in achieving the ambitious goals set under the women's empowerment agenda of the SDGs in Kuwait. The project capitalizes on previous work carried out by UNDP during the previous 2009-2012 CPAP cycle on women's empowerment and supports Outcome 2 of the current CPAP, and on work currently being carried out by UN Women in the rest of the Arab States region. This project will focus on three key areas including: 1) the enhancement of women's participation in political and public life; 2) women's participation in all sectors is enhanced through increased awareness and application of gender-positive policies to promote women's participation; and 3) Making data available to support elaboration of a comprehensive national plan to address violence against women.

Strategic Multilateral Partnerships

Preservation and promotion of Kuwait's cultural heritage

The Kuwait National Development Plan (KNDP) 2015-2020 is set out to fulfil an ambitious vision for the future of the State



Group Photo for the delegates who participated in the field visit to the government shelter for foreign workers



labour Day celebration in UN house, picture for the attendees

of Kuwait. Kuwait's long-term investment in human resources and the development of social and cultural capital through promoting knowledge, literature and the arts, as well as its strong attachment to its Kuwaiti, Arab and Islamic culture constitute a solid base for meeting the challenges of the future. The ambitions for the future laid out in the Development Plan and various analyses of the culture sector and its role in strengthening the national identity and developing the cultural economy have identified necessary actions in the area of institutional reform, governmental services, and increasing the level and reach of cultural activity and production in Kuwait.

The project identifies two outcomes that it expects to deliver:

- **Outcome 1:** "A comprehensive framework for the development of the culture sector in Kuwait, with respect to its development agenda for the country."
- **Outcome 2:** "Empowering cultural institutions to fulfil society's cultural aspirations, making full use of Kuwait's modern facilities, rich cultural agenda and, developing effective platforms that encourage creativity and productivity in the cultural field."

These outcomes are framed to support the objectives for cultural development elaborated in the KNDP 2015-2020.



50 YEARS

Empowered lives. Resilient nations.

Inclusive and Sustainable Growth & Development

Achieving Kuwait 2035 Vision Towards Persons with Disability

The Public Authority for Disabled Affairs (PADA) is a Governmental entity, part of its mandate is to implement an integrated action plan clearly responsible for all aspects of persons with disability welfare, in addition to provide solutions for diagnostic and rehabilitation challenges and the ongoing extensive social care services for all nationals with disabilities on an equal basis. The focus areas of PADA work includes: promotion of awareness about the rights of persons with disabilities, sustainable development targets aiming to fully integrate persons with disability within the an inclusive society model, in addition to provide sustainable priority services including: prevention levels, medical rehabilitation, education, vocational training services and to coordinate

collaborative efforts around the international and regional disability conventions with an aim to achieve and implement the country ratification of the United Nations Convention for Persons with Disability (UNCRPD).

The project will provide a framework for technical support to the PADA and other Governmental entities dealing with persons with disability to create an enabling environment for Kuwait National Development Plan (KNDP) vision and outcomes towards persons with disability. This project will also ensure sustainability of work by transferring knowledge, skills and capacities to PADA, other related public entities and civil society organizations working for the benefit and empowerment of persons with disabilities.

In particular, the outcome of this project is the following:

- **Outcome 1:** Enhanced human capacities and organizational effectiveness towards prevention, early detection and accurate diagnosis associated with maximum rehabilitation for persons with disability to achieve full participation of persons



Sahar Al-Shawa – Head of Gender and Social Development Programme – UNDP and Rawan Al-Sheikh – PAM project manager -UNDP attending the international Labour standard and equality of opportunity and treatment at work workshop

with disability in social life and national development with considering human rights perspective.

The overarching outcome will be reached through the following specific outputs:

- **Output 1.1:** Enhanced human capacities and institutional effectiveness for prevention, early detection, diagnosis and rehabilitation of disabilities.
- **Output 1.2:** Co-ordinated and well organized efficient efforts towards removal of barriers to social, economic and educational inclusion of persons with disability.
- **Output 1.3:** Increased technical expertise and organizational capacities for implementation of Universal design and country wide use of technology enablers.

National Drug Use Prevention Policy and Management

The project aims to help reducing the extent and effects of the drug use problem and death from drug use overdose in Kuwait, guided by the Kuwait National Development Plan and responding to the identified drug use issues, gaps, and needs, situation appropriate actions will be advanced. Actions towards improving drug use prevention, treatment, rehabilitation, and community reintegration services will be

effected. Policies and services will be developed, streamlined, and decentralized. Capacity building will be provided to support the implementation of the services. Awareness raising performed.

In particular, the outcome of this project is the following:

Project Outcome Statement: National Drug Use Prevention Policy and Management Program instituted, customized to local problems and needs, to help ensure a healthy, productive, satisfied population, decreasing prevalence of drug use and death due to overdose

The overarching outcome will be reached through the following three specific outputs:

- **Output 1:** Improved in depth knowledge of drug use prevention related services and national situation, and establishment of national policy and management body for national streamlined efforts.
- **Output 2:** Increased streamlining of needed services by working within an agreed upon Drug Use Prevention Policy and Management Strategy, Operational Plan, and proposed legislation, integrating gender equality and sensitivity, and human rights issues, for efficient provision of services.
- Output 3:** Enhanced institutional services, human capacities, and implementation of targeted services and interventions, to reinforce national awareness of problem and to reach drug use affected individuals and families.



Group Photo for the attendees of the international Labour standard and equality of opportunity and treatment at work workshop

إحتفل بحبك لها كل يوم
CELEBRATE YOUR LOVE
FOR HER EVERYDAY.

إختر من بين أطباقنا المميزة والشهية
CHOOSE FROM OUR DELIGHTFUL SIGNATURE DISHES



سلطة فيستا الدجاج
 FIESTA CHICKEN CHOPPED SALAD



دجاج فيستا الليم
 FIESTA LIME CHICKEN



كيساديا برجر
 QUESADILLA BURGER



كاوبوي ريب أي بورتوبيللو
 COWBOY STEAK



روبيان دابل كراش
 DOUBLE CRUNCH SHRIMP



سيزلينج دجاج الفونديو
 SIZZLING CHICKEN FUNDIDO



1844466

Talabat.com

#إحتفل_دائماً

#CELEBRATIONOFLIFEDAY

دارلينغز
Darlings®
 راحة فائقة

جديدة
 ومطورة

حماية وجفاف



دارلينغز
 جفاف تام
 لراحة طفلك



سهولة ومريحة
 ملائمة لحركة
 طفلك



١٠٠٪
 ملمس القطن
 ناعمة ومريحة



MTC HYGIENE

HYGIENE PRODUCTS INDUSTRIES Co. K.S.C.C.
 الشركة الصناعية للمنتجات الطبية ش.م.ك.م.
 A Subsidiary of MTC Group Holding

يصلك لباب بيتك Delivered to your door step
 24740044
 P.O. Box: 21388 Safat 13074, Kuwait

Applebee's

Exhibition's Guests

ضيوف المهرجان



المهرجان الخامس «أحبك يا أمي»

5th Festival «Love You Mom»

9 - 11 March 2017 مارس 11 - 9

آلاء دشتي

Alaa Dashti

الجمعة 10 مارس - 5:00 م

Friday 10 March at 5:00 pm

بمجمع الأفنيوز / دولة الكويت

The Avenues /Kuwait



المهرجان الخامس «أحبك يا أمي»

5th Festival «Love You Mom»

9 - 11 March 2017 مارس 11 - 9

آسيا

Äscia

الخميس 9 مارس - 5:00 م

Thursday 9 March at 5:00 pm

بمجمع الأفنيوز / دولة الكويت

The Avenues /Kuwait



المهرجان الخامس «أحبك يا أمي»

5th Festival «Love You Mom»

9 - 11 March 2017 مارس 11 - 9

جحا

Joha

الجمعة 10 مارس - 5:00 م

Friday 10 March at 5:00 pm

بمجمع الأفنيوز / دولة الكويت

The Avenues /Kuwait



منسابقات وجوائز

إدارة وتنظيم
Managing & Organizing



إكسبوناج
لتنظيم المعارض والمؤتمرات

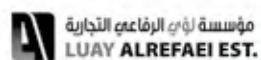
Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645 Fax: (+965) 22468646

info@expo-tag.com

www.expo-tag.com



Expotagkw Expotagq8 Expo-tag





Novalac
Genio
ON BOARD



FILLED WITH OMEGA 3 & 6
ممتلئة بالأوميغا 3 و 6



MAXIMUM IRON
غنية بالحديد



HIGH IN VITAMIN D
عالية بالفيتامين د



100% EXCELLENCE
ممتازة 100%

Novalac
Genio
3 Plus

تفوق مع

www.novalac.me

GenioKidsKuwait BabyGenio



**ULTIMATE
PROTECTION***

I CHOOSE TO

LIVE

FEARLESS



*vs. previous Nana towels

INDEX

Women & Pregnancy

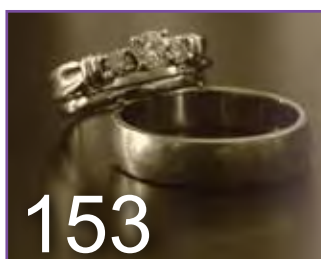
- 193 Women's Nutrition During Pregnancy & Lactation
- 189 Reducing Weight While Breastfeeding
- 185 Control weight After Weaning
- 181 Regaining Normal Weight After Delivery

Raising Children

- 173 How you Face your Fears in Raising Children from all Ages
- 165 National Campaign For Vaccination With Measles, Mumps & Rubella (MMR) and Poliomyelitis Vaccines (Feb.- March 2017)

You & Your Husband

- 159 Depression Among Men (Understand Your Husband)
- 153 Reasons Why Your Husband Runs Away From You
- 151 The Love Signs in Men & Women
- 149 Keys to a Successful Marital Life



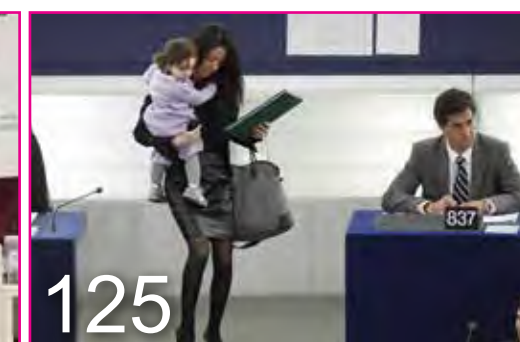
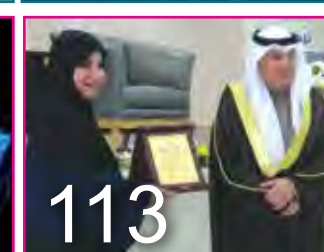
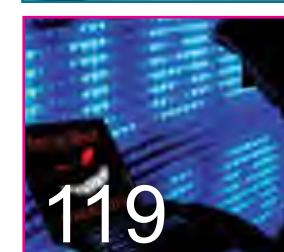
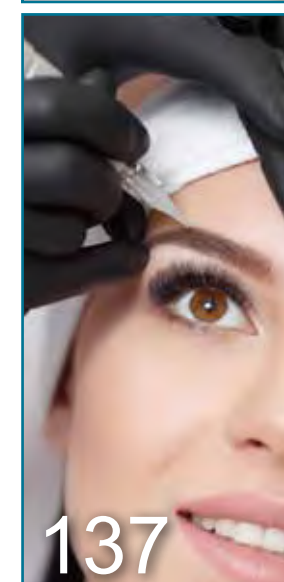
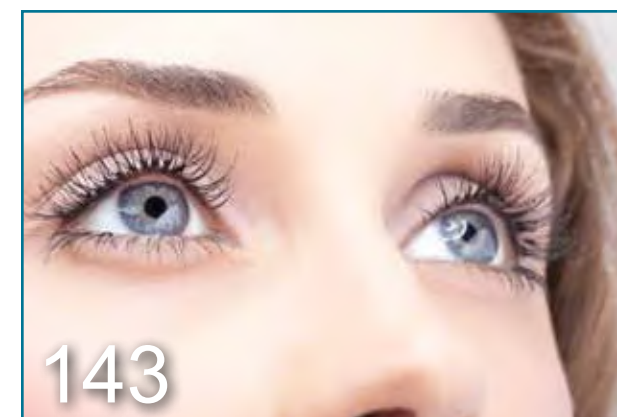
INDEX

Make-up & Cosmetics

- 143 15 Easy Tips to Apply Eye Makeup
- 137 Apply Eyebrow Makeup in a Way that Makes it Look Natural
- 135 14 Nice Hairstyles for Long Hair

Women & Society

- 125 Problems of working women
How to Protect Yourself from Electronic
- 119 Blackmailing Criminal
- 117 Outstanding Kuwaiti Models
- 113 Family Development Department



Excel with Novalac Genio 3 Plus

Our latest milk product specially formulated to meet the needs of your children from 3 years and above!

- During the next 3 years your toddler will mature in his/her Physical development and Brain development

Optimize your kids' nutrition:

From the age of 3 your child should be eating the same foods as the rest of the family, BUT he/she still needs more of certain special nutrients:

Essential fatty Acids: Omega 3 & 6

Important Vitamins: Mainly Vitamin D

Vital Minerals: Mainly Iron



Reasons these Nutrients are important:

- Omega 3&6 are the building blocks of your kid's brain and are hard for children to obtain in their regular meals.
- Vitamin D is crucial for normal bone development however it is not easy for children to obtain this vitamin from food or from sun exposure.
- IRON is an essential nutrient for Intelligence development. Yet Children are vulnerable to suffer from iron deficiency anemia which might strongly affect their learning abilities.

Using Fortified Growth Milk is one of the several simple things you can do to help your little one get all the Vitamins he/she needs. Genio 3 PLUS is growth milk that contains plenty of hard to get nutrients your toddler needs to grow to his/her full potential.

MAMA

**The sweetest sounds to mortals given
Are heard in Mother, Home, and Heaven.**

Libero

الحنان في كل لحظة
LOVE EVERY MOMENT



منطقة الشويخ، بلوك 73، شارع 67، الشويخ، الكويت

تلفون: 1807777 / 2483 1000 (+965) • فاكس: 2483 4029 (+965) • Email: mnh@hajery.com

Shuwaikh Area D, Block 73, Street 67, Shuwaikh, Kuwait.

Tel: (+965) 2483 1000 / 1807777 • Fax : (+965) 2483 4029 • Email: mnh@hajery.com

الهاجري
Al-Hajery
since 1946

Platinum Sponsorship الراعي البلاتيني

Libero
LOVE EVERY MOMENT



Novalac
Genio
3 Plus

Golden Sponsorship الراعي الذهبي

LadySoft

Darlings دارلينجز



شركة ناصر محمد السايير للصناعات الغذائية
NASSER MOHAMMAD AL-SAYER FOOD STUFF CO. W.L.L.

WeCare
guided by professionals

Applebee's



SPA AQUATONIC
KUWAIT

Media Sponsorship رعاية إعلامية

طبيبي
Tabeeby.com
دليلي.. إلى طبيبي

GoodHealth

الجريدة

الانباء

القصص

الوأي



إدارة وتنظيم
Organizing & Managing
إكسبوناج
للتخطيط المعارض والمؤتمرات

Tel.: (+965) 50186286 - 22417037 / 8 - 22468645 Fax: (+965) 22468646

info@expo-tag.com www.expo-tag.com

Expotagkw Expotagq8 Expo-tag