

# Pretty Mom

أمي الجميلة

A Special Book Issued on  
the 7<sup>th</sup> Festival Sidelines

29

أحبك يا أمي  
7<sup>th</sup> Love You Mom

الكويت

21-23 March 2019  
The Avenues / Kuwait

مجلة تصدر علمه هامش المهرجان السابع

أحبك يا أمي

تناقش أحدث الآراء والاقتراحات للقضايا المتعلقة بالمرأة



أحبك يا ♥ أمي



نوتيلوس 2019

تجسد لينكون نوتيلوس أرقى المستويات التي تتسجم مع أسلوبك في الحياة،  
تصميمها الراقى وميزاتها المتطورة مع المواد المختارة بعناية فائقة تأتي معاً  
لتقدم لك تجربة لا تضاهى من الغضامة.  
اطلب تجربة قيادة لتكتشف أحدث أسطورة في عالم السيارات.



L I N C O L N

لينكون الغانم 1888080



WETNESS INDICATOR™

NEW



When it turns blue,  
it gives you a clue

# 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.



Novalac Genio
 geniokidskuwait  
[www.novalac.me](http://www.novalac.me)

Physical Development

Brain development

Creative Development

# DON'T MISS IT!

VISIT AQUA GULF DURING THE 7<sup>TH</sup> LOVE YOU MOM FESTIVAL AT THE AVENUES MALL AND ENJOY OUR MULTIPLE ACTIVITIES

- Take a picture & send a postcard to your mom showing her how much you love her.
- Win FREE supply of water for a whole month.
- Get FREE coupons for Water Home Delivery.
- Learn the benefits of Vit D water.

# لا تفوت الفرصة!

تفضل بزيارة اكوا جلف خلال مهرجان احبك يا امي السابع في الأفينوز واستمتع بنشاطات عديدة

- التقط صورة وأرسلها ببطاقة معايدة لأمك وعبر لها عن مدى حبك.
- اربح مخزون شهر من المياه.
- احصل على قسائم مجانية لخدمة توصيل المنازل.
- اكتشف فوائد المياه المدعمة بالفيتامين د.



أمي  
الحب النقي  
SHOW MOM  
PURE LOVE

اربح مخزون شهر مجاني لأمك الحبيبة  
WIN ONE MONTH FREE SUPPLY  
FOR YOUR LOVELY MOM



THREE  
ABSORBING  
CHANNELS™



Evenly distribute  
wetness for  
better dryness

# حليب التفوق

## تفوق بدني و ذهني



Novalac  
**Genio**  
3 PLUS

تفوق مع

f Novalac Genio g+ geniokidskuwait www.novalac.me

# المشاركون في المهرجان

Novalac  
Genio  
3 Plus

LINCOLN

Pampers

أكوا  
جلف

Julphar

18 555 18

mundipharma

بيتادين

CURAPROX  
SWISS PREMIUM ORAL CARE  
صناعة سويسرية فائقة الجودة

kotex

إبتساما كلينك  
EBTISAMA CLINIC

Dental Zone  
دنتل زون

Ebanon  
معانا إنتي أظني

Myria

Russia  
DOCTOR

Rosani Medical Center  
BELLISSIMA

Hadi Clinic  
مستشفى هادي  
HADI CLINIC

العريس  
AL-AREES JEWELLERY

HEALTHY LIFE

فندق مركز المؤتمرات  
والرويال سويت الكويت

تغطية إعلامية

98.8 FM

الواي

نشكركم

تتقدم شركة إكسبو تاج لتنظيم المعارض والمؤتمرات بجزيل الشكر والتقدير لكل من شارك معها في إعداد موضوعات مجلة أمي الجميلة ٢٠١٩

دنتل زون لطب الأسنان

Dental Zone  
دنتل زون

د. علي عاشور

أخصائي تركيبات وزراعة الأسنان  
مركز رويال لطب الأسنان



أ/ نادية أمين

متخصصة بالطب التكميلي والزيوت العشبية  
متخصصة بالتنمية البشرية  
مدرية في التنفس التحولي - خبرة ٢٠ سنة  
صفحة 28 الزيوت العشبية الطبيعية في فصل الشتاء  
وحالات الجيوب الأنفية



د. نوال الجزاف

مساعد إختصاصي تغذية المجتمع قطاع شئون تغذية المجتمع  
رئيس قسم التوعية بالهيئة العامة للغذاء والتغذية  
صفحة 22 صحتك وجمالك في الغذاء الصحي



أ/ عبد الله الإبراهيم

ماجستير علم النفس - جامعة الكويت  
باحث نفسي - مكتب الإنماء الإجتماعي  
ديوان رئيس مجلس الوزراء  
صفحة 37 أساليب التربية



أ. سعاد بطيخان المطيري

مرشد نفسي  
ماجستير في الصحة النفسية  
مكتب الإنماء الإجتماعي - ديوان رئيس مجلس الوزراء  
صفحة 32 الضغوط النفسية عند المرأة



أ/ لطيفة المطيري

ماجستير إرشاد نفسي تربوي  
مكتب الإنماء الإجتماعي - ديوان رئيس مجلس الوزراء  
صفحة 38 النجاح في الحياة



أحبك يا ♥ أمي



MKC 2019

تجسد لينكون MKC أرقى المستويات التي تتسجم مع أسلوبك في الحياة، تصميمها الراقي وميزاتها المتطورة مع المواد المختارة بعناية فائقة تأتي معاً لتقديم لك تجربة لا تضاهى من الفخامة. اطلب تجربة قيادة لتكتشف أحدث أسطورة في عالم السيارات.



L I N C O L N

لينكون الغانم 1888080



Let the memories  
stay forever  
not the scars

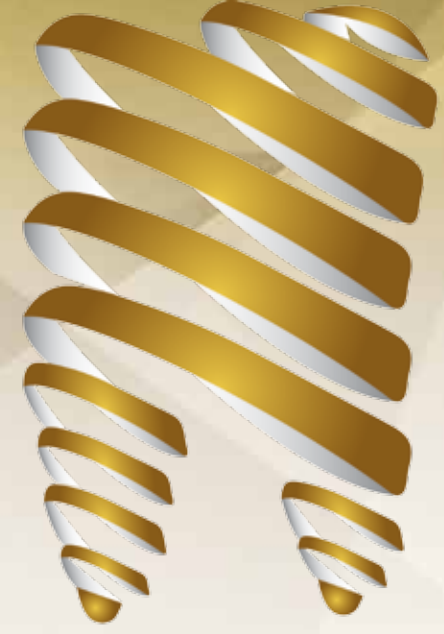
MEBO  
SCAR

30g  
UNIFORMITY  
REDUCES SCARS  
AND PROMOTES  
HEALTHY  
FORMATION



Alphar





# Dental Zone

## دنتل زون

55757555 22274911 dentalzonekw

# زراعة الأسنان

تعرّض الإنسان للكثير من الأمراض وما شابه ذلك، وكلّما كبر الإنسان بدأت أسنانه بالتعرض للتسوس، أو الكسر، أو فقدان بشكل كامل، ومع التطور الهائل الذي غزا العالم، أصبح مجال طب الأسنان أكثر ثباتاً، فبدل اتباع الطرق التقليدية لاستبدال الأسنان المفقودة بعمل التركيبات الثابتة أو المتحركة حسب الحالة، ظهرت عملية جديدة تسمى زراعة أو غرس الأسنان، وهي عبارة عن استخدام لجذور اصطناعية من معدن التيتانيوم الخالص، وتعتبر هذه العملية الأكثر تشابه من الأسنان الطبيعية إلى حد كبير، حيث يتمكن الشخص من الأكل، والتحدث بكل سهولة، بالإضافة إلى شكلها الطبيعي.

## كيف تستعد لزراعة الأسنان؟

للتأكد من أن عملية زراعة الأسنان هي الحل الأنسب والأمثل، يطلب منك طبيبك بالقيام بفحص شامل لأسنانك، فمن هذا المنطلق يتقرر اذا سيتم زرع الأسنان أم لا. وبناءً على تلك الخلفية الطبية للفحص، سَطلب منكم إجراء فحص التصوير بالأشعة السينية للأسنان والفكين، وبالتالي سيشرح لكم كيف ستنفذ العملية؟ وماذا يجب عليكم فعله في ذلك اليوم؟ وبإمكانكم الاستيضاح إن كانت الزراعة ستتم من خلال تخدير عام أو موضعي حسب طبيعتكم. هل عملية زراعة الأسنان مؤلمة؟، كل عملية تكون متعبة للمريض، ويشعر من خلالها بالألم فيما بعد، ولكن كما أن العمليات جميعاً تقوم على تخدير للمريض قبل البدء فيها، كذلك عملية زراعة الأسنان تقوم تحت التخدير الموضعي، ومن الطبيعي أن يشعر المريض بالألام بعد العملية من انتفاخ في الفم وعدم الراحة، فلا تقلق سيصرف لك الطبيب الأدوية المخففة للألام والالتهابات بعد العملية. تعويض الأسنان المفقودة عن طريق الزراعة وقتاً طويلاً: قد يتساءل الشخص الذي بحاجة لتغيير أسنانه عن المدة المستغرقة للعملية، فتتراوح فترة الزراعة من شهرين إلى ٣ أشهر، وقد تطول حسب الشخص، ويرجع ذلك لمدى استجابة

عظم الفك للزراعة، وحتى يحين موعد التركيب النهائي للأسنان.

## فوائد زراعة الأسنان

- ❖ تمنع ضمور العظم في مكان السن المفقودة، والمحافظة عليه.
- ❖ حصولك على أسنان ثابتة كالأسنان الطبيعية.
- ❖ استعادتك لثقتك بنفسك، والتي تمنحك حياة طبيعية.
- ❖ تساعدك على ثبات التركيبات المتحركة للأسنان بشكل فعال.
- ❖ سهولة الأكل: حيث إن الزرعات السنية تعمل كالأسنان الطبيعية، وتمكن الشخص من تناول الطعام الذي يحبه بثقة ودون الشعور بالألم، عكس أطقم الأسنان التي يصعب معها الأكل ومضغ الطعام.
- ❖ سهولة المحافظة على نظافة الفم والأسنان: حيث إن الأسنان المجاورة لا تتأثر بوجود الزرعات كما في بعض أنواع الجسور التي تحتاج دعم الأسنان المجاورة، وهذا يتيح فرصة أفضل ومجالاً أكبر للتنظيف بين الأسنان.

## كيف تتم زراعة الأسنان؟

تتم زراعة الأسنان على مراحل، وهي:  
**المرحلة الأولى:** يتم إعداد المكان المناسب للزراعة، بوضع الغرسات المصنوعة من معدن التيتانيوم الخالص في عظم الفك مكان السن المفقود.  
**المرحلة الثانية:** التثام عظم الفك والغرس، وهذا ما يسمى بالالتحام العظمي.  
**المرحلة الثالثة:** التركيب النهائية لزراعة الأسنان.

## الحالات المناسبة لزراعة الأسنان

تصلح زراعة الأسنان لكبار السن ومتوسطي الأعمار. ينصح بتأخير تلك العملية للأطفال حتي بلوغ سن الثامنة عشر من العمر. في هذه الحالات يأخذ بعين الاعتبار نوعية وكمية العظم كعامل أساسي، وبذلك يقرر وقتها الطبيب مدى صلاحية حالة الزراعة للشخص.

الحالات المناسبة لزراعة الاسنان لا تعد الزرعات السنية خياراً مناسباً لجميع الاشخاص، فيجب أن

يكون المرشح لعملية الزراعة بصحة جيدة، ولا بد من وجود كمية كافية من العظم لديه في الفك، وهذه الكمية من العظم مطلوبة بهدف تثبيت الزرعة والالتحام معها، ويحتاج مرضى القلب والأشخاص الذين تعرضوا للعلاج الإشعاعي في الرأس والرقبة لتقييم حالتهم قبل البدء بعملية الزراعة. من المهم التأكيد على امتلاك الشخص المرشح للقيام بعملية الزراعة ثثة سليمة، وفماً وأسناناً نظيفةً، وقيامه بزياراتٍ دوريةٍ لطبيب الأسنان.

## موانع إجراء عملية زراعة الأسنان

وجود أمراض خطيرة تؤثر على التثام العظم واللثة، مثل: الحالات المتطورة لأمراض نقص المناعة، والاضطرابات العظمية أو الدموية. التذبذب الشديد لمستوى السكر في الدم، أو تعرض المريض لجرعات عالية من الأشعة العلاجية. ويبقى الطبيب الشخص الوحيد الذي يقرر مدى صلاحيتها لك من عدمها.

## عمر عملية زراعة الأسنان

في حقيقة الأمر إن المتوسط العمري للأسنان المزروعة -حسب ما يقرره الأطباء- يمتد لـ ٣٠ عاماً، أو من الممكن أن تدوم طوال العمر، ولكن نضع في عين الاعتبار مدى اهتمام المريض بصحته، واهتمامه بنظافة أسنانه، والاعتناء بها بشكل جيد.

## العناية بالزرعات

لا بد من الاعتناء بالزرعة في البيت مع القيام بالزيارات الدورية لطبيب الأسنان، حيث يتوجب على المريض القيام بتنظيف أسنانه بشكل روتيني بالفرشاة وخيط الأسنان الطبي، وذلك لمنع تراكم بقايا الطعام حول الزرعة ومنع تكون طبقة البلاك أيضاً، أما في عيادة طبيب الأسنان فإن الطبيب يقوم بفحص الأنسجة الرخوة والصلبة المحيطة بالزرعة، بالإضافة لإزالة التكدسات المحيطة بالزرعة بأدوات خاصة، ومن الممكن أن يتم تعديل الإطباق من أجل تخفيف الضغط الواقع على الزرعة.



التبييض المنزلي  
وتبييض الليزر



تقويم الأسنان  
بأنواعه



علاج العصب



علاجات الأطفال  
بأنوعها



الحستوات التجميلية



بدون ألم  
بالليزر المائي

قص وتوريد اللثة



خلال زيارة  
واحدة

التركيبات الثابتة  
بجهاز السيريك



فتيرة الفينيرز



خلال زيارة  
واحدة

خلع وزراعة الأسنان



H A P P Y  
Mother's Day  
MOM

نخبة تتوج إبتسامتك...  
18 555 18

  RoyalDentalCenter  
www.royal.com.kw  
السالمية - المنقف



# زراعة الأسنان

تعرض الإنسان للكثير من الأمراض وما شابه ذلك، وكلما كبر الإنسان بدأت أسنانه بالتعرض للتسوس، أو الكسر، أو الفقدان بشكل كامل، ومع التطور الهائل الذي غزا العالم، أصبح مجال طب الأسنان أكثر ثباتاً، فبدل اتباع الطرق التقليدية لاستبدال الأسنان المفقودة بعمل التركيبات الثابتة أو المتحركة حسب الحالة، ظهرت عملية جديدة تسمى زراعة أو غرس الأسنان، وهي عبارة عن استخدام لجذور اصطناعية من معدن التيتانيوم الخالص، وتعتبر هذه العملية الأكثر تشابه من الأسنان الطبيعية إلى حد كبير، حيث يتمكن الشخص من الأكل، والتحدث بكل سهولة، بالإضافة إلى شكلها الطبيعي.

## كيف تستعد لزراعة الأسنان ؟

للتأكد من أن عملية زراعة الأسنان هي الحل الأنسب والأمثل، يطلب منك طبيبك بالقيام بفحص شامل لأسنانك، فمن هذا المنطلق يتقرر إذا سيتم زرع الأسنان أم لا. وبناءً على تلك الخلفية الطبية للفحص، سيطلب منكم إجراء فحص التصوير بالأشعة السينية للأسنان والفكين، وبالتالي سيشرح لكم كيف ستنفذ العملية؟ وماذا يجب عليكم فعله في ذلك اليوم؟ وبإمكانكم الاستيضاح إن كانت الزراعة ستتم من خلال تخدير عام أو موضعي حسب طبيعتكم. هل عملية زراعة الأسنان مؤلمة؟ كل عملية تكون متعبة للمريض، ويشعر من خلالها بالألم فيما بعد، ولكن كما أن العمليات جميعاً تقوم على تخدير للمريض قبل البدء فيها، كذلك عملية زراعة الأسنان تقوم تحت التخدير الموضعي، ومن الطبيعي أن يشعر المريض بالألم بعد العملية من انتفاخ في الفم وعدم الراحة، فلا تقلق سيصرف لك الطبيب الأدوية المخففة للألم والالتهابات بعد العملية. تعويض الأسنان المفقودة عن طريق الزراعة وقتاً طويلاً: قد يتساءل الشخص الذي بحاجة لتغيير أسنانه عن المدة المستغرقة للعملية، فتتراوح فترة الزراعة من شهرين إلى ٣ أشهر، وقد تطول حسب الشخص، ويرجع ذلك لمدى استجابة عظم الفك للزراعة، وحتى يحين موعد التركيب النهائي للأسنان.

## فوائد زراعة الأسنان

- تمنع ضمور العظم في مكان السن المفقودة، والمحافظة عليه.
- حصولك على أسنان ثابتة كالأسنان الطبيعية.
- استعادتك لثقتك بنفسك، والتي تمنحك حياة طبيعية.
- تساعدك على ثبات التركيبات المتحركة للأسنان بشكل فعال.
- سهولة الأكل: حيث إن الزرعات السنية تعمل كأسنان الطبيعية، وتُمكن الشخص من تناول الطعام الذي يحبه بثقة ودون الشعور بالألم، عكس أطقم الأسنان التي يصعب معها الأكل ومضغ الطعام.
- سهولة المحافظة على نظافة الفم والأسنان: حيث إن الأسنان المجاورة لا تتأثر بوجود الزرعات كما في بعض أنواع الجسور التي تحتاج دعم الأسنان المجاورة، وهذا يتيح فرصة أفضل ومجالاً أكبر للتنظيف بين الأسنان.

## كيف تتم زراعة الأسنان ؟

تتم زراعة الأسنان على مراحل، وهي:

**المرحلة الأولى:** يتم إعداد المكان المناسب للزراعة، بوضع الغرسات المصنوعة من معدن التيتانيوم الخالص في عظم الفك مكان السن المفقود.

**المرحلة الثانية:** التئام عظم الفك والغرس، وهذا ما يسمى بالالتحام العظمي.

**المرحلة الثالثة:** التركيب النهائية لزراعة الأسنان.

## الحالات المناسبة لزراعة الأسنان

تصلح زراعة الأسنان لكبار السن ومتوسطي الأعمار. ينصح بتأخير تلك العملية للأطفال حتى بلوغ سن الثامنة عشر من العمر. في هذه الحالات يأخذ بعين الاعتبار نوعية وكمية العظم كعامل أساسي، وبذلك يقرر وقتها الطبيب مدى صلاحية حالة الزراعة للشخص.

الحالات المناسبة لزراعة الأسنان لا تعد الزرعات السنية خياراً مناسباً لجميع الأشخاص، فيجب أن يكون المرشح لعملية الزراعة بصحة جيدة، ولا بد من وجود كمية كافية من العظم لديه في الفك، وهذه الكمية من العظم مطلوبة بهدف تثبيت الزرعة والالتحام معها، ويحتاج مرضى القلب والأشخاص الذين تعرضوا للعلاج الإشعاعي في الرأس والرقبة لتقييم حالتهم قبل البدء بعملية الزراعة. من المهم التأكد على امتلاك الشخص المرشح للقيام بعملية الزراعة لثة سليمة، وفماً وأسناناً نظيفة، وقيامه بزيارات دورية لطبيب الأسنان.

## موانع إجراء عملية زراعة الأسنان

وجود أمراض خطيرة تؤثر على التئام العظم واللثة، مثل: الحالات المتطورة لأمراض نقص المناعة، والاضطرابات العظمية أو الدموية. التذبذب الشديد لمستوى السكر في الدم، أو تعرض المريض لجرعات عالية من الأشعة العلاجية. ويبقى الطبيب الشخص الوحيد الذي يقرر مدى صلاحيتها لك من عدمها.

## عمر عملية زراعة الأسنان

في حقيقة الأمر إن المتوسط العمري للأسنان المزروعة -حسب ما يقرره الأطباء- يمتد لـ ٣٠ عاماً، أو من الممكن أن تدوم طوال العمر، ولكن نضع في عين الاعتبار مدى اهتمام المريض بصحته، واهتمامه بنظافة أسنانه، والاعتناء بها بشكل جيد.



## د. علي عاشور

أخصائي تركيبات وزراعة الأسنان

- ماجستير في طب الأسنان الشامل وتجميل الأسنان من كلية الجراحين الملكية الإيرلندية (المملكة المتحدة)
- دكتوراه في طب الأسنان الشامل وتجميل الأسنان من كلية الجراحين الملكية الإيرلندية (المملكة المتحدة)
- زمالة كلية الجراحين الملكية الإيرلندية
- البورد الألماني في زراعة الأسنان
- ماستر في زراعة الأسنان من جامعة لوماندا (الولايات المتحدة الأمريكية)
- عضو المنظمة الأوروبية للعلاج بالليزر

## العناية بالزرعات

لا بد من الاعتناء بالزرعة في البيت مع القيام بالزيارات الدورية لطبيب الأسنان، حيث يتوجب على المريض القيام بتنظيف أسنانه بشكل روتيني بالفرشاة وخبيط الأسنان الطبي، وذلك لمنع تراكم بقايا الطعام حول الزرعة ومنع تكوّن طبقة البلاك أيضاً، أما في عيادة طبيب الأسنان فإن الطبيب يقوم بفحص الأنسجة الرخوة والصلبة المحيطة بالزرعة، بالإضافة لإزالة التكتلات المحيطة بالزرعة بأدوات خاصة، ومن الممكن أن يتم تعديل الإطباق من أجل تخفيف الضغط الواقع على الزرعة.

يرتبط النوم بشكل وثيق في الصحة الجسدية والعقلية، حيث تؤدي قلة النوم أو عدمه في الإخلال بالعديد من الوظائف في الجسد مثل خلل في عملية التمثيل الغذائي وتغيرات في المزاج هرمونات التوتر كما يؤثر في المهارات الحركية وصحة القلب والأوعية الدموية وجهاز المناعة، ففي النوم يتم تجديد الخلايا وإصلاح التالف منها، والتي لا يمكنها فعل ذلك أثناء الإستيقاظ وقد حددت منظمه الصحة العالمي عدد ساعات النوم مبينه حسب الجدول السابق.

## الإهتمام بالبنترة



يجب الإهتمام بالبشرة بشكل كبير من خلال التنظيف والترطيب اليومي لها وتناول المغذيات مثل مضادات الأكسده الموجوده في ألوان المختلفه للغذاء والتركيز على الفيتامينات الموجوده في المصادر الغذائيه وعدم تناول أي مكمل غذائي دون إستشاره طبيه.

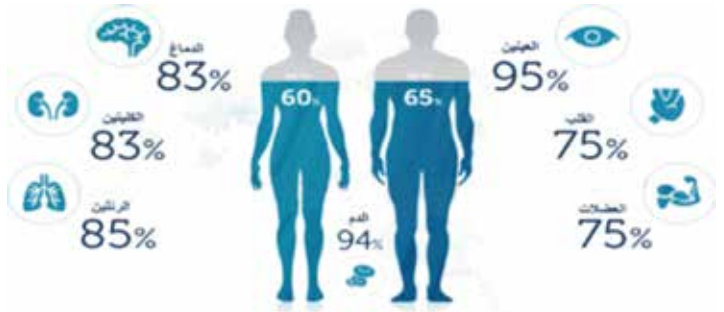
## الإبتعاد عن التدخين

يُعد التدخين من العادات السيئة التي يجب الإبتعاد عنها، والتي قد تُسبب أمراضاً مختلفة وهي كالتالي:

- ❖ أمراض الجهاز التنفسي
- ❖ أمراض القلب
- ❖ سرطان الرئة.

## تترب الماء

يعتبر الماء من العناصر الاساسي الذي يهتم بجمال بشرتنا وصحتنا فهو يشكل أكثر من ٧٥٪ من جسم الإنسان ويدخل في تركيب أعضاء الجسم المختلفه كما مبيين في الصورة التاليه:



ويمكن حساب نسبة الماء الذي يحتاجها الجسم عبر المعادله التاليه:  
كميه الماء = الوزن بالكيلو جرام / ٢٠

## الغذاء الصحي



يقصد بالغذاء الصحي هو الغذاء الذي يحتوي على كافة المجموعات الغذائيه الممثله أمامكم في الطبق الصحي.

كما يجب تناول الطعام بشكل مُعتدل وعدم الإفراط بتناوله مع تجنّب الأطعمة التي تُساعد على إكساب الجسم وزناً أكثر، وتجنّب الأغذية التي تحتوي على مواد مُحلّلة بشكل اصطناعي أو ألوان أو سكريات مخفية أو دهون مفرطة وحسب توصيات منظمه الصحة العالمي الذي يعتمد على تناول الطبق الصحي.

كما أن طريقه طهي الطعام "بالصوره أدناه، الصحيه وتجنّب القلي العميق واستخدام الصلصات الجاهزه من الأمور المهمه التي تساهم في تغيير العادات الغذائيه والحفاظ على الوزن.



فإن توزيع الوجبات خلال اليوم من خلال تقسيمها إلى ٣ وجبات رئيسيه ووجبتين خفيفتين كذلك اختيار الأطعمة التي تملئ المعدة بسعرات حراريه أقل من الأساليب الصحيه للحفاظ على الصحة.

## النوم



تحرص المرأة في كافة مراحلها المختلفه على الإهتمام بصحتها الجسديه والجماليه من حيث الحفاظ على الوزن المثالي والعنايه بالبشره والشعر وجميع ما تم ذكره يرجع إلى التغذية السليمه / الصحة والجمال تعكس مدى إختيارك للطعام بالنوعيات والكميات وسوف نتدرج في محاورنا بالفقرات التاليه حول دور التغذية الصحيه لكسب معايير الصحة والجمال والتي تعتبر من عناصر الصحة بالإضافه إلى الرياضه والنوم.



إعداد / د. نوال الأجزاف  
مساعد إختصاصي تغذيه المجتمع  
قطاع شؤون تغذيه المجتمع  
رئيس قسم التوعيه بالهيئة العامة  
للغذاء والتغذيه

# صحتك وجمالك في الغذاء الصحي

# mebo

0.25%  $\beta$ -Sitosterol

*The Expert Hand*

- High quality and high rate of healing.
- High safety profile.
- Successful experience since 20 years.



Julphar

## فوائد الرياضة للمرأة

- التخلص من الوزن الزائد والقضاء على الترهلات خاصة في منطقة البطن والأرداف والأفخاذ.
- إكساب الجسم الليونة والمرونة، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.
- الحصول على جسم رياضي ممشوق ومتناسق.
- محااربة مظاهر الشيخوخة وتقدم العمر، وتحسين الدورة الدموية، الوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين.
- ممارسة الرياضة ضرورية للمرأة الحامل فهي تُساعد على تسهيل عملية الولادة.
- الرياضة تفيد المرأة بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية لشد منطقة البطن.
- ممارسة الرياضة للمرأة الحامل يعمل على تقليل الإصابة بضغط الدم وسكر الحمل، ويقلل من حدوث تسمم الحمل وازلال الحمل.
- الرياضة تساعد على تحسين مزاج المرأة وتقليل الشعور بالوحدة والإكتئاب من خلال النشاط البدني.
- الرياضة ضرورية للمرأة في سن اليأس وبعد انقطاع الطمث للتخفيف من آثار انقطاعها السلبية من ناحية جسدية ونفسية.
- ممارسة الرياضة للمرأة في فترة الحيض تساعد على نزول الدم والتخلص من آلام الظهر

عدد السعرات الحرارية بالساعة	النشاط
65	النوم
80	مشاهدة التلفاز
90	الأكل، القراءة، الكتابة
100	قيادة السيارة
165	التسوق
300	السباحة
345	المشي (15 دقيقة / ميل)
255	المشي (25 دقيقة / ميل)
415	ركوب الدراجة (6 دقائق / ميل)
445	التمرين الهوائي (إيروبيك)
750	كرة السلة
800	الجري (7 دقائق / ميل)

الميل = 1609 متر أي تقريباً = 1.6 كيلو متر

## الرياضة

قبل البدء في الحديث عن أهم الرياضات التي تناسب المرأة لا بد من الإشارة إلى أن الأعمال المنزلية التي تقوم بها المرأة من أفضل الرياضات على الإطلاق وتحرق سعرات حرارية ومن الأمثلة عليها:

النشاط المنزلي	عدد السعرات التي تم حرقها خلال ساعة واحدة
المشي بخطوات متوسطة	287
كنس السجاد	193.7
مسح الغبار	173.6
الدهان وتعزير المنازل	66
أعمال الحديقة والتعشيب	287.8
مسح أرضية المنزل	193.7
غسل السيارة	234
تنظيف النوافذ	180.3
كي الملابس	113.1
تثبيت ورق الحائط	133.2
قطع الأخشاب	415.5
صعود ونزول السلم	516.3

- رقصة الزومبا وهي تمرين رياضي راقص.
- تمارين الأيروبيكس أي التمارين الهوائية.
- تمارين البطن من خلال الاستلقاء على الأرض ورفع الساقين حتى تلامس المرفقين الركبتين في وضع متبادل.
- تمارين ركوب الدراجة الهوائية أو آلة الدراجة، وقفز الحبل، والمشي في الطبيعة، أو باستخدام جهاز المشي.
- التمارين السويدية وهي مجموعة من التمارين بدون أجهزة تعتمد على مبدأ الوقوف والجلوس وتحريك الأيدي والأرجل.



# Hadi Beauty Avenue

لكافة الخدمات التجميلية والأمراض الجلدية

تفضل بزيارتنا لتقديم المشورة والنصيحة لعلاج وتحسين مظهر بشرتك



**بشرى سعيد**

خبيرة بشرة

حاصلة على التدريب في المملكة المتحدة

**د. ضياء الدين درويش**

استشاري الأمراض الجلدية

دكتوراه الامراض الجلدية

## استشارة مجانية

مع خبيرة بشرة حاصلة على التدريب في المملكة المتحدة.

احجز موعدك على 25363020: 📞 97346044: 📱

### الثقة بالنفس

إصلاح التجاعيد  
بلازما مع الفيتامينات  
علاج تساقط الشعر  
يونكس  
الحقن الموضعي

### السعادة

ميزونيرابي  
تحسين المسام المفتوحة  
تصبغ الجلد  
تخفيف التمشش  
التفتشير الكيميائي  
الكي الكهربائي

### الجمال

الليزر  
اختيار العناية بالبشرة  
تحديد شباب البشرة  
إزالة حب الشباب  
نضارة البشرة  
الكي بالتبريد

### الابتسامة

علاج تصبغ الشفاه  
تحضير البشرة للمناسبات  
تحسين الهالات السوداء  
الفيلرز

### الصحة

غذاء متوازن  
مكمل غذائي  
تمارين/يوغا



مستشفى هادي  
HADI CLINIC

www.hadclinic.com.kw

# الزيوت العطرية الطبيعية

## في فصل الشتاء وحالات الجيوب الأنفية

### ما هي الزيوت العشبية الطبيعية؟

تستخرج الزيوت العشبية الطبيعية من الأعشاب والنباتات الطبيعية وتسمى أيضاً بالزيوت العطرية لأن كثير من أنواع الأعشاب تحتوي على زيوت جميلة الرائحة وتستخدم في صناعة العطور. تستخرج الزيوت العشبية من ساق النبات، الأوراق، الزهور، والجذور. كل الزيوت العشبية الطبيعية تعمل كمضاد للبكتيريا والفطريات والفيروسات والعدوى وكمطهر داخل الجسم وخارجه ومضادة للأورام أيضاً. وقد استخدمت الزيوت العشبية الطبيعية منذ آلاف السنين في مختلف الحضارات السابقة في بلاد الهند والصين ومصر القديمة.

### استخدام الزيوت العشبية الطبيعية في فصل الشتاء

كلنا ننتظر فصل الشتاء الجميل بفرغ الصبر لنشعر بالدفء ونتمتع برؤية الأمطار. لكن موسم الشتاء يأتي مع مجموعة من التحديات منها حالات البرد واحتقان الجيوب الأنفية. الجيوب الأنفية تصاب بالاحتقان لاسباب متعددة منها: حالة الطقس، الحساسية، عيوب خلقية داخل فتحة الأنف، التهاب الجيوب الأنفية مما يسبب انسداد في هذه الجيوب وتصبح مليئة بالسوائل وتتكاثر فيها الجراثيم ويؤدي ذلك إلى ظهور الالتهابات.

حالات الجيوب الأنفية تحدث إزعاج غير عادي للمصاب وتسبب جريان الأنف والصداع المصاحب. حالة الجيوب الأنفية حالة متعبة للشخص المصاب على المدى الطويل مع معاناة البحث المستمر عن مضادات للاحتقان. لكن المفاجأة هنا أنك تستطيع معالجة هذه الحالة وأنت في البيت باستخدام الزيوت العشبية الطبيعية وقد تحدث المعجزة:

الزيوت العشبية الطبيعية هي عصارة الأعشاب الطبيعية مخففة بزيت حامل طبيعي، هذه الزيوت تساعد في حالات كثيرة في تقوية المناعة وفتح انسداد الجيوب النفية والتخلص من الصداع الناتج عنها نقدم هنا بعض هذه الزيوت:

### زيت يوكالبتوس

### EUCALYPTUS OIL

يستخدم زيت يوكالبتوس في حالات احتقان الجيوب الأنفية في وقت الإصابة بالبرد والحساسية والصداع "زيت يوكالبتوس رائع لتخفيف التهاب الجيوب الأنفية والقضاء على الصداع المصاحب". زيت يوكالبتوس يستخدم كدهان خارجي على منطقة الجيوب الأنفية والصدر، له تأثير إيجابي في تخفيف الانتفاخ وتسهيل عملية التنفس الطبيعية مما يجدد نشاط الجسم وحيويته ويجعل باقي الأجهزة تعمل بكفاءة عالية مثل جهاز الهضم وغيره... وله رائحة جميلة.

### زيت النعناع

### PEPPERMINT OIL

زيت النعناع الطبيعي متعدد الاستخدامات وهو فعال جداً في حالات الجيوب الأنفية فهو مضاد للتهاب الجيوب الأنفية .. يهدئ الصداع المصاحب ويهدئ النفس وفي نفس الوقت ينشط الدورة الدموية. زيت النعناع يساعد جداً في حالات الالتهابات بشكل عام ويستخدم كدهان.

### تحذير:

❖ زيت النعناع لا يصلح للمرأة الحامل ..  
❖ عند استخدام كمية أكثر من اللازم من زيت النعناع يعطي الشعور بالتوتر.

### زيت شجرة الشاي

### TEA TREE OIL

زيت شجرة الشاي فعال جداً في حالات احتقان الجيوب الأنفية، زيت شجرة الشاي مضاد للالتهابات الجيوب الأنفية فهو مضاد قوي للبكتيريا والفطريات والفيروسات ويستخدم كمطهر طبيعي لليدين ويلثم الجروح ويطهرها .. ومن قوة تأثيره المطهر فهو طارد أيضاً للحشرات.

كذلك أيضاً زيت شجرة الشاي مسكن للألم ومسكن للحمى والتهاب الحلق، بالإضافة إلى أن زيت شجرة الشاي له رائحة خاصة جميلة .

### تذكري دائما استشارة طبيبك



بقلم أ/ نادية أمين

- متخصصة بالطب التكميلي والزيوت العشبية  
- متخصصة بالتنمية البشرية  
- مدربة في التنفس التحولي  
- خبيرة ٢٠ سنة

CALL FOR  
HOME DELIVERY  
اتصل لخدمة  
التوصيل للمنزل

50907710  
22286489

f AQUAGULF @ #AQUAGULF

WE CARE ABOUT YOUR  
HEALTH & CONVENIENCE

THIS COUPON ENTITLES YOU TO FREE DELIVERY &  
DISCOUNT OFFERS AT YOUR DOORSTEP

ON EVERY PURCHASE  
OF KD 10.5 GET  
KD 2 OFF!!

HOW TO AVAIL THE OFFER

- CALL 50907710 OR 22286489
- PLACE YOUR ORDER FOR A VALUE OF 10.5 KD
- PAY CASH ON DELIVERY
- HAND OVER THE COUPON ON DELIVERY TO GET YOUR DISCOUNT ON THE SPOT!
- 1 COUPON PER ORDER



أمي  
الحب النقي  
SHOW  
MOM  
PURE LOVE



## DID YOU KNOW?

VITAMIN D deficiency is a worldwide epidemic that even affects us in the Middle East significantly. Surprisingly, 81.21% of Kuwaiti teens have been identified to be deficient in Vitamin D.

Vitamin D, also called the sunshine vitamin benefits us in countless ways:

- Essential for bone health as it assists in the absorption of calcium, without which the bones become less dense and fracture easily.
- Fights diseases such as multiple sclerosis and decreases your chance of developing heart disease & flu.
- Reduces depression and help in weight loss.



- Aqua Gulf Vitamin D water, the best natural bottle water is packed with Vitamin D to support your immune system & give you energy.
- Start your daily new routine with Aqua Gulf Vitamin D, it is by far the most healthy choice for your whole family.
- Aqua Gulf Vitamin D is locally produced in Kuwait by the National Canned Food Company one of Mezzan Holding Group companies. We are committed to protect our youth and generations that follow!

## هل تعلم؟

نقص الفيتامين د مشكلة على الصعيد العالمي، وعلى صعيد الشرق الأوسط بشكل ملحوظ. هناك ارتفاع معدل نقص الفيتامين د في الشرق الأوسط بحيث 81.21% من المراهقين الكويتيين يعانون منه.

الفيتامين د او ما يسمى بفيتامين الشمس له فوائد صحية عديدة كما يلي:

- فيتامين د ضروري لصحة العظام لأنه يساعد في امتصاص الكالسيوم، والذي بدوره تصبح العظام أقل كثافة وتكسر بسهولة.
- يحارب الأمراض مثل النصلب المتعدد، ويقلل من فرصك للإصابة بأمراض القلب والأفولوزا.
- يقلل من الاكتئاب ويعزز خسارة الوزن.
- مياه اكوا جلف بالفيتامين د أفضل مياه معبأة طبيعية معززة بفيتامين د تقوي جهاز المناعة لديك وتؤمن لك الطاقة.
- ابدا يومك مع مياه اكوا جلف بالفيتامين د هي الخيار الانسب لجميع أفراد العائلة.
- مياه اكوا جلف بالفيتامين د مصنعة محلياً في الكويت من قبل " الشركة الوطنية للإنتاج وتجارة المواد الغذائية وهي إحدى شركات مجموعة ميزان القابضة ".
- اننا حريصون على صحة شبابنا والأجيال الصاعدة.

## BENEFITS OF LOW & ZERO SODIUM

- Helps prevent heart & stroke diseases.
- Lower high blood pressure.
- Reduces the harsh effects of diabetes and cirrhosis.



- Aqua Gulf water gives you a complete range of Low & zero sodium water for people who are on a low sodium or sodium free diet.
- Aqua Gulf water is the preferred bottle water choice as it gives you a healthy, balanced lifestyle.
- Aqua Gulf Low & zero sodium bottled water is manufactured locally using the latest technologies, and water treatment innovation and manufacturing to prevent diseases that may arise from the consumption of high sodium food.
- Aqua Gulf zero sodium water gives health - conscious families the much needed peace of mind.

## فوائد المياه الخالية من الصوديوم وقليلة الصوديوم

- تساعد على تجنب أمراض القلب والسكتة الدماغية.
- تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.
- يقلل من آثار السكري المؤذية وتليّف الكبد.
- تقدم مياه اكوا جلف مجموعة كاملة من المياه الخالية من الصوديوم وقليلة الصوديوم للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الصوديوم.
- اجعل مياه اكوا جلف خيارك المفضل، فهي تؤمن لك مياه شرب نقية لنمط عيش صحي ومنتظم.
- يتم تصنيع مياه اكوا جلف الخالية من الصوديوم وقليلة الصوديوم محلياً باستخدام أحدث التقنيات والابتكارات في مجال معالجة المياه وتصنيعها والتي تخفف من الأمراض التي قد تنشأ عن استهلاك الأطعمة العالية الصوديوم.
- تؤمن مياه اكوا جلف الخالية من الصوديوم راحة البال للعائلات التي تهتم بصحتها.



نهتم بصحتك وراحتك

هذه القسيمة تؤهلك للتوصيل المجاني  
وخصومات تصلك لباب منزلك

كيفية الحصول على العرض

- اتصل على 50907710 أو 22286489
- اطلب بقيمة 10.5 دينار كويتي
- ادفع نقدا عند الاستلام
- سلم القسيمة عند خدمة التوصيل للحصول على الخصم مباشرة
- يمكنك استبدال قسيمة واحدة فقط لكل طلب

لدى كل شراء بقيمة  
10.5 دينار احصل على  
خصم 2 دينار!!



# الضغوط النفسية عند المرأة

لقد تغير دور المرأة جذرياً خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضاً عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة أو متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية.

وتشعر المرأة بأنها مضغوطة عندما تتصور أن المطلوب منها سواء فيما يتعلق بالعمل أو الدراسة أو حتى العلاقات الإنسانية أكبر من قدرتها وقد يكون بعض الضغط النفسي مفيداً أحياناً لكونه وقوداً وطاقة إضافية تساعد الناس على الإنجاز في أوقات الامتحانات أو مشاريع العمل ولكن عندما تصل درجة الضغط النفسي إلى حد كبير قد تظهر لها عواقب سلبية صحية تؤثر على المناعة والقلب والشرايين والغدد والأعصاب والعواطف

وتظهر عند المرأة المصابة بالضغط النفسي العديد من الأعراض والعلامات، نذكر منها ما يلي:

- ❖ الشعور بالنشاط المفرط.
- ❖ صعوبة في التركيز.
- ❖ برودة اليدين والقدمين حيث أنه تتعرض شرايين أصابع اليد وأصابع القدم للإصابة بتشنج الأوعية الدموية عند تعرضها للضغط، مما يضيق الأوعية الدموية ويحد مؤقتاً من وصول الدم وبالتالي الشعور ببرودة الأطراف.
- ❖ ضربات قلب سريعة جداً نتيجة زيادة افراز هرمون الأدرينالين «هرمون التوتر»
- ❖ التسبب من العرق بسبب زيادة افراز الغدة العرقية بالجسم.
- ❖ شرب كميات كبيرة من الماء بسبب قلة افراز الغدة اللعابية مما يسبب الشعور بجفاف في الفم.
- ❖ الشعور بصعوبة في التنفس دون بذل أي مجهود.
- ❖ الشعور برجفة في الجسم كله.
- ❖ تبدل مجهوداً كبيراً لتستغرق في النوم ومع ذلك لا تستطيع.
- ❖ الشعور برغبة دائمة للذهاب لدورة المياه بسبب ارتفاع نسبة الأنسولين في الدم.

- ❖ الشعور بالملل وعدم بالرغبة بالقيام بأي نشاط.
- ❖ التكلم بسرعة وصوت عال أكثر مما يجب.
- ❖ تتنأب أكثر مما يجب.
- ❖ قضم الأظافر وصرير الأسنان.

## أنواع الضغط عند المرأة:

### الفقدان والموت

عندما تخسر المرأة شخصاً مهماً أو شيئاً مهماً أو شخصاً تحبه أو عملها أو منزلها قد يغمرها الحزن وقد يحدث هذا أيضاً إذا مرضت أو أصيبت بإعاقة.

### الأذى

تعاني المرأة من الأذى عندما يحدث أمر رهيب لها أو لشخص قريب منها. وأكثر أسباب الأذى شيوعاً هي العنف في المنزل والاعتصاب والحرب والتعذيب، والأذى يهدد وفاة المرأة وصحتها الجسدية والنفسية، فتشعر بانعدام الأمان والاستقرار وتحس بالعجز وبعدم القدرة على الوثوق بالعالم أو بالمحيطين.

### المشكلات الجسدية:

بعض مشكلات الصحة النفسية سببها مشاكل جسدية مثل:

- الهرمونات والتبدلات الجسدية الأخرى.
- سوء التغذية.
- الإلتهابات والأمراض.
- أمراض الكبد أو الكليتين.
- المبالغة في تناول الأدوية (وتتضمن المسكنات والمهدئات) أو الآثار الجانبية التي تحدثها بعض الأدوية.
- الجلطات وفقدان الذاكرة والإصابات في الرأس

### أسباب الضغوط عند المرأة:

- عدم الاستقرار العاطفي داخل الأسرة.
- إهمال الزوج لحقوق الزوجة ولبيته وعدم اهتمامه بمشاعر زوجته لذلك نجد ان الإكتئاب لدي المرأة المتزوجة أعدى نسبة من وجوده عند غيرالمتزوجة.
- العنف والتميز والاضطهاد فالمرأة تنتقل من سيطرة اب واخ لسيطرة زوج قاسي.
- الملل وهو أهم اسباب المشاكل النفسية التي

تعاني منها المرأة في المجتمع العربي نتيجة نمط حياتها الروتيني وكثرة أوقات الفراغ وخصوصاً المرأة غير العاملة.

## أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

ويقصد باستراتيجيات التحكم في الضغوط النفسية تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على أو يتحمل مسببات الضغط النفسي التي تفوق طاقاته الشخصية أو التخفيف من آثارها الضارة عليه و فيما يلي أهم أساليب التحكم في الضغوط النفسية:

### الإبتعاد عن مصدر الضغط:

بغض النظر عن السبب فإن الإبتعاد عن مصدر الضغط النفسي لمدة لا تتعدى عشرين دقيقة مفيد وقادر على مساعدتك لأن ذلك يمنحك وقتاً للقيام بأي فعل آخر أو نشاط قد تتبلور أثناءه بشكل تلقائي طريقة أخرى للنظر إلى المشكلة الأصلية أو قد يجلب لك السكينة والشعور بأن الوضع لم يصل إلى درجة أكبر من قدرتك على التعامل معه. ولكن من المهم أن لا تدفني سبب الضغط النفسي وتجاهليه فالمشكلة الأصلية بحاجة إلى حل.

### التأمل:

إن التأمل والصلاة العميقة الواعية أيضاً قادرين على جلب الإسترخاء للجسم والتركيز للعقل. وفي هذه الحال قد يصبح من الأسهل النظر إلى وضعك من زاوية أخرى أو من وجهة نظر مختلفة وتقبل نفسك بدلاً توبيخها ومسامحة الآخرين أيضاً.

### التحدث مع الأصدقاء:

تحدثي وفضفضي فمشاركة إنسان آخر في مشكلتك أو في ما تشعرين به يساعد على تخفيف الضغط النفسي. ولكن من المهم أن يكون من تختاري الحديث معهم أناساً تثقين بهم قادرين على فهمك وتقديرك ودعمك. فإذا كان الأهل أنفسهم سبب مشكلة أو ضغط فقد لا يخفف عنك الحديث مع أحدهم عن هموم عمك مثلاً.

### ممارسة الرياضة:

أكدت البحوث أن ممارسة الرياضة مفيدة لعقلك ونفسك كما هي مفيدة لجسمك. ولا داعي للإنتظار

لشهور قبل أن تلمسي آثار النشاط الرياضي الإيجابية فالنشاط لمدة عشرين دقيقة في خضم الأوقات العصبية قادر على إحداث أثر إيجابي فوراً وقد يستمر مفعوله لعدة ساعات. عشرين دقيقة من المشي أو الركض أو الرقص أو السباحة.

### ابتسمي واضحكي:

يرتبط الدماغ بشكل وثيق بالعواطف وبتعبيرات الوجه وكثيراً ما يظهر جزء كبير من الضغط النفسي الذي ترزح تحته امرأة في وجهها. ولذلك يمكن تبديد بعضاً من ذلك الضغط النفسي وتحسين الوضع بالضحكات والإبتسامات

### اكسري الروتين:

اكسري روتين عملك اليومي بخلق نشاطات (أسرية، هويات، سماع الموسيقى وتخصيص أوقات للاستجمام)

### تعلمي فن الاسترخاء:

مارسي الإسترخاء بشكل يومي إذ ينصح علماء النفس بأن يتعلم كل فرد فن الاسترخاء وممارسته في حياته لأنه يقضي على التوتر والعصبية التي تؤدي إلى تغييرات فسيولوجية بالجسم تتسبب في الإصابة بالأمراض الخطيرة كارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين إضافة إلى الأمراض النفسية.

### كوني متسامحة مع ذاتك والآخرين:

فالتسامح قوة وليس ضعفاً وبداية النجاح تكون من خلال التسامح الذي يفيدك أنت أكثر ممن تسامحهم يقول الله تبارك وتعالى ولذلك نجد أن ديننا الإسلامي دعانا إلى التسامح

«وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَاقِبِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَهُمْ يَكُنْ مِنَ الَّذِينَ إِذَا تَوَلَّوْا لَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ»

### لا تتسرع في إصدار الأحكام:

إنتظري وراقبي المواقف فإن الإدراك والفهم العميق للمشكلة يجعلك تنظرين إلى الحل بإيجابية أكثر لأن المواقف السلبية التي تحدث في حياتنا ممكن أن تتحول إلى مواقف إيجابية تفيدنا وتكون في صالحنا إذا تناولناها بشيء من الحكمة والتأني بشرط أن نتعلم كيف نطور من مواقفنا تجاه التغييرات التي تمر بنا في الحياة.



إعداد:  
أ. سعاد بطيخان المطيري  
ماجستير في الصحة النفسية  
مرشد نفسي  
مكتب الإنماء الاجتماعي -  
ديوان رئيس مجلس الوزراء

جديد

# بيتادين<sup>TM</sup>

مجموعة مميزة للعناية النسائية غسول ومناديل منعشة  
تختار النساء دائماً الغسول الذي يحقق الحماية  
ويلبي الاحتياجات اليومية الحميمة.

حماية يومية مستخلصة  
من مكونات طبيعية



+



إنتعاش وحيوية

ترطيب

حماية لطيفة للبشرة

حماية من الروائح المزجة

\*للاستخدام الخارجي فقط

للحصول من المعلومات نواصل على:

مونديفارما ميدل ايست إف زد - سن. ذم.م. الأبراج التجارية المركزية أ. مكتب 3202، المدينة الإعلامية، دبي، الإمارات العربية المتحدة،

ص.ب: 502927، هاتف: +971 4 4398777، فاكس: +971 4 4397096

يرجى الإبلاغ عن أي شكوى منغلقة بمنهج مونديفارما أو أي أعراض جانبية إلى: meadnugsafety@mundipharma.ae أو الاتصال على +971 4 4398777

TM: بتادين علامة تجارية مسجلة لمونديفارما، TM: تراي كير علامة تجارية مسجلة لمونديفارما



Rawasi Medical Center  
BELLISSIMA

الدكتور اللبناني الأمريكي  
دكتور سلام عطار



- عضو الجمعية الطبية في الكويت والاتحاد الاوروبي  
- مختص في معالجة الاختناق النومي والشخير والامراض المتعلقة  
في النوم عموماً (الولايات المتحدة الأمريكية)

- جامعة كوشيتسه / سلوفاكيا 2002  
- اختصاص في زراعة الشعر  
- اختصاص في (sleep apnea) الاختناق النومي والشخير  
- الأمراض المتعلقة بالنوم

## الامراض المتعلقة بالنوم ...

- معالجة الاختناق خلال النوم
- معالجة الشخير
- معالجة صرير الاسنان (BRUXISM)
- معالجة الرفس وتنمل الساقين  
خلال النوم (RLS & PLM)

## زراعة الشعر

- زراعة الرأس، الحواجب، الجبهة، اللحية،  
تكثيف الشعر (زراعة تجميلية وخاصة  
في اماكن الحروق )
- معالجة تساقط الشعر.
- المعالجة بالليزر  
PRP

الشعب البحري 95562224 ☎

Bellissimabeautyclinic Instagram Bellissima\_beauty\_kw Instagram



مجموعة منتجات بيتادين  
تتمتع بترخيص من الهيئات المختصة

# أساليب التربية

تلعب الأسرة دوراً هاماً في تشكيل شخصية الفرد، فهي النواة الرئيسية والأولى التي ينشأ فيها الفرد، كما أنها تعد الجماعة الأولى التي يتصل بها، وبالتالي فإن لشخصية الأم والأب وأسلوب التربية علاقة مباشرة بالسمات والخصائص التي تشكل شخصية الطفل، حيث أن الوالدين هما النموذج الذي يقتدي به الطفل إذا ما أخذنا بالاعتبار أن الأطفال دائماً ما يرون من سلوك الراشدين الذين يحبونهم نموداً يقتدون به ويسعون لتقليده.

ومن هنا يتضح لنا أهمية أساليب تربية الوالدين ودورها المباشر اتجاه نمو شخصية الطفل، فالأساليب التي تسودها أجواء المحبة والود والثقة والقبول تساعد الطفل على أن ينمو بشكل سوي، أما الأساليب الخاطئة التي يجب أن يتجنبها الآباء فيمكن أن تلحقها بأسلوب التسلط ويعني أن يفرض أحد الوالدين رأيه على الطفل، وأسلوب الحماية الزائدة ويعني أن يقوم أحد الأبوين أو كلاهما بالنيابة عن الطفل بالواجبات التي يجب عليه القيام بها، وأسلوب الإهمال ويعني ترك الطفل من غير تشجيع عندما يقوم بأي سلوك وخاصة المرغوب فيه، ومن أساليب التربية الخاطئة أيضاً أسلوب التدليل ويعني أن يشجع الآباء طفلهم على تحقيق رغباته بالطريقة التي تحلو له، وأسلوب القسوة وأعني به كل عنف قد يوجهه الآباء لأبنائهم كالعقاب البدني، واللفظي، والحرمان، كما يعد أسلوب التذبذب من أساليب التربية الخاطئة أيضاً والذي يتمثل بعدم استقرار الوالدين أو أحدهما على أسلوب معين في تربية الأبناء، وأخيراً أسلوب التفرقة والذي يعني عدم المساواة بين الأطفال مثل هذا كبير وهذا صغير، هذا ولد وهذه بنت.

فبالتالي فإن أساليب التربية والتفاعلات التي تدور داخل الأسرة هي النماذج التي تؤثر بالسلب أو الإيجاب في تربية الطفل. وإذا سلك الآباء التفاعل التربوي غير السوي وأساليب التربية الخاطئة والتي لا تأخذ بعين الاعتبار تكوين الطفل النفسي وخصائصه وأفكاره واحتياجاته فهذا سيؤدي بلا شك لنتائج عكسية فبدلاً من اندماج الطفل مع المجتمع نرى طفلاً انطوائياً لديه شعور بالنقص والقصور، يترقب عليه أن يحرم المجتمع من طاقات شبابية مستقبلية مهمة جداً قد يكون لها دوراً كبيراً في تنمية المجتمع وتطويره.

وفي النهاية أكرر بأهمية الأسلوب الذي يسلكه الآباء في التربية كونه يمثل الأساس الذي يعتمد عليه الوالدين في رعاية وتربية أطفالهم، وضرورة أن يتقن كل منهما نفسه بالأساليب التربوية الخاطئة التي يجب أن يتجنبها كل منهما، فوجودهما بحياة الطفل وخبرتهما بمتطلباته واحتياجاته النفسية سوف تساهم بشكل كبير في نمو الطفل نمواً سويًا وبالتالي ينشأ كأحد الأفراد المساهمين والمؤثرين في بناء المجتمع.



إعداد/

أ/ عبد الله إبراهيم

ماجستير علم النفس - جامعة الكويت

باحث نفسي - مكتب الإنماء الاجتماعي

ديوان رئيس مجلس الوزراء



11 د.ك.  
فقط

حفل زواجك رويال... في أفخم قاعات للإحتفالات  
مع عروض مميزة جداً

في مركز المؤتمرات والرويال سويت

لمعرفة تفاصيل العرض يرجى الإتصال علي 65900572 / 66100981 / 24613103

فندق مركز المؤتمرات  
والرويال سويت الكويت

الكفاءة في مواهبه وقدراته ويرى نفسه بالحجم الحقيقي لا اقل من الآخرين ولا افضل منهم.

## مدمرات النجاح:

- ❖ الميل الى الراحة.
- ❖ إضاعة الوقت وهدره.
- ❖ التعود على الاتكالية والهروب من المسئوليات.
- ❖ عدم التعود على اتخاذ القرار.
- ❖ عدم معرفة الانسان بإمكانياته وقدراته.
- ❖ عدم وجود هدف واضح ومحدد في الحياة.
- ❖ افتقاد الثقة بالنفس وروح المبادرة.

## كيف تبدأ رحلة التغيير والبحث عن النجاح؟

إذا لم تستطع أن تفعل أشياء عظيمة، افعل أشياء صغيرة، بطرق عظيمة  
إن النجاح الحقيقي هو النجاح بتميز والنجاح الشامل هو النجاح بجميع مجالات الحياة عند استخدامك لكامل مواهبك وقدراتك وإمكاناتك يمكنك الوصول إلى هذا النوع من النجاح فيمكنك من استخدام مواهبك وقدراتك في الوصول إلى هذا النوع من النجاح  
هل وقفتي مع نفسك وأنت في خضم الحياة لتسألها إن كنت امرأة ناجحة أم لا...هل تبحثين عن النجاح

هل تريد النجاح بلزمتك في جميع جوانب الحياة في مجال الأسرة وفي مجال العمل  
قررت أن أكون امرأة ناجحة...قررت أن أدير شؤون حياتي بشكل جيد...قررت أن أنظم أولوياتي..قررت أن أمشي على خطى ثابتة في الحياة...قررت أن أبعد عن السلبيات التي تعيق حياتي قررت ان أغير من نفسي....قررت التغيير.. ولكن كيف ابدأ؟

إن من الطرق الناجحة التي ينصح بها علماء النفس هي أن تتعهدى لنفسك بعهود بسيطة وتقومين بالوفاء تدريجياً دون أن تحاولي القيام بتغيير شامل ومن ثم يأتي الفتور والملل سريعاً، إذن يجب تأهيل النفس لقبول التغيير وما أستجد من أوضاع لذلك ضعي ورقة وسجلي عليها مايستحق التسجيل والتأمل وابدئي بوضع خطة واقعية قابلة للتطبيق لرحلة الكفاح والنجاح كالتالي:

### أولاً حدد أهدافك:

حدد أهدافك العامه والخاصة والأهداف الشخصية مثل التعليم والتنمية الذاتية والتقدم في مجال العمل والصحة ثم الاهداف الاجتماعية مثل النجاح في بناء العلاقات الاجتماعية في محيط الاسرة والعمل وغيرها من الاهداف الاخرى مع الحرص على متابعة تقدمك فيها باستمرار.

### ثانياً ترتيب الأولويات:

فمن الطبيعي أن نبدأ بالمهم جداً ثم المهم ثم الأقل أهمية .

الفضل لا يعني أنك فاشل، بل يعني أنك لم تنجح بعد  
النجاح هو قدرة الشخص على استخدام قدراته ومواهبه ومهاراته للوصول الى الأهداف وتحقيقها والوقوف بصلابة امام الظروف والتحديات التي تواجهه.

إن النجاح هدف كل إنسان طموح وهو قيمة من اسمى القيم في حياتنا، يسعى إليها كل منا حسب طاقته وقدراته ونشاطه وفعاليتته. فالنجاح سنة في هذا الكون والسعي اليه يحتاج إلى الصدق والثبات، إن سر النجاح في هذه الحياة بعد توفيق الله هو أن نعرف كيف نتعامل مع مصاعب الحياة ، ليس العبرة في أن لانفشل، بل الفخر والعبرة في أن نحاول كلما فشلنا كي لا نبقى حيث فشلنا..

تفكيرك بالنجاح والسعي الى تحقيق اهدافك سيقودك الى حالة ذهنية وقناعه ذاتية بأنك قادر على ذلك .. وأيضاً تفكيرك بالفضل وأنت فاشل سيقودك للفضل لأن هذا ما سيقودك عقلك له وتراه على أنه حقيقي

## أسباب النجاح في الحياه

من أهم أسباب النجاح في الحياه هو حسن الظن بالله والتوكل عليه .. وأسباب النجاح عديدة منها:

### الدافع والرغبة:

فكلما كان دافعنا بالحياة قويا كان الوصول بقدر قوة وسمو هذا الدافع والدوافع الداخليه اقوى الدوافع لانها تنبع من داخل الانسان.

### الطاقة:

وجود الطاقة الجسدية والذهنية والروحية تمكننا من الاستخدام الأمثل لما وهبنا اياه الله من مهارات عقلية تقودنا الى النجاح فالشخص الناجح يحتاج الى التركيز ، التذكر ، التفكير والتحليل. وللحصول على الطاقة اللازمة لأجسامنا يجب المحافظة على نظام غذائي صحي وتناول الوجبات الغذائية المتكاملة والمتوازنة، وشرب الماء بكثرة و ممارسة الرياضة اليومية وأهمها رياضة المشي وتجنب العادات السلبية كالتدخين وغيره .

### التفاؤل:

وهو من احد أسباب النجاح القويه ، وقمة التفاؤل عندما تفضل وأنت لديك يقين بأن بعد الفشل يأتي النجاح والفضل هو خطأ يؤدي الى النجاح وليس هزيمه دائمة.

### المرونة:

وهي المقدرة التي يتمتع بها الشخص لاستيعاب الخلل أو الاضطراب الذي حدث وإعادة التنظيم والاستمرار في أداء الوظائف بنفس الكفاءة وهذا ما نحتاجه في حياتنا عندما تواجهنا الكثير من الضغوطات اليومية او المشاكل.

### الثقة بالنفس:

وهي قدرة الفرد على حسن إدارة ذاته، ومواجهة المواقف الحرجة، وتجاوز العقبات، إن الثقة بالنفس تمكن الفرد من الانفتاح على الآخرين والتواصل الجيد معهم وتساعد على توظيف امكانياته وقدراته التوظيف الأمثل. فالشخص الواثق يرى



إعداد / لطيفة المطيري

ماجستير إرشاد نفسي تربيوي  
مكتب الإنماء الإجتماعي -  
ديوان رئيس مجلس الوزراء

# النجاح في الحياة



# النجاح في الحياة الزوجية

## عدم التسويف والتأجيل في حل المشكلات الزوجية:

وكما نعلم لا يخلو بيت من المشكلات الزوجية والتي هي جزء من هذه الحياة ولكن السر في النجاح يكمن في القدرة على التعامل مع هذه المشكلات والخروج منها بأقل الخسائر وذلك بالصبر والحرص على الطرف الآخر ومشاعره وعدم الإنفعال ورفع الصوت والغضب

## التغيير وكسر الروتين والجمود:

وحتى لا تصيب العلاقة الزوجية الفتور والملل يجب كسر الروتين والبحث عن خطة بديلة أو أنشطة تحدث التغيير في الحياة الزوجية كالسفر والقيام بأنشطة مغايرة للروتين اليومي مما يشعر الزوجين بالمتعة والإثارة ويزيل الهم ويريح النفس.

## مساحة من الحرية الشخصية:

لا تقترب كثيرا ولا تبتعد طويلا .. أعط مساحة من الحرية الشخصية لمن تحب ولا ترهق الطرف الآخر بمعرفة كل تفاصيل يومه ولا تبتعد كثيرا لحد الإهمال فيبدو الأمر وكأنك غير مبالي أو مهتم لأمره .. فالرجل يحتاج الى الإهتمام وينفر من المرأة اللحوحة التي تبالغ في إظهار مشاعرها .

## حفظ الأسرار:

اجعلي لحياتك الزوجية خصوصية ولا تقومي بنقل تفاصيل حياتك الزوجية لأحد فذلك يفسد العلاقة والتدخل الزائد يقود الى المشاكل وحدوث الخلافات والمشاجرات ويوسع دائرة الخلاف وتكوين انطباعات سيئة عن الشريك الآخر لدى الآخرين ، ولا تتوقعي أن يحكم أحد على الأمور بينكما بطريقة موضوعية

وفي النهاية اعلمي أن تحقيق الحياة الزوجية السعيدة هو قرارك أنت وليس صدفة او حظ ...

ان الحياه الزوجية من اسمى العلاقات الإنسانية التي جبلت عليها النفوس وسر نجاح الحياة الزوجية هو اهتمام المرأة بزوجها حتى بعد مرور سنوات طويلة على الزواج وسر السعادة الزوجية هي مقدره كل من الزوج والزوجة على تخطي الصعوبات والمشكلات التي يواجهونها في حياتهما معا ، وهي نتاج تقبل كل شخص لعيوب الآخر والرغبة في الإستمرار معه رغم وجودهما دون أن يحاول تغييرها .

وتكمن سر السعادة في مواجهة المشاكل والضغوطات التي تمر فيها الحياة الزوجية بكل حكمه وتذويب تلك المشاكل والعقبات وعدم اهمالها .

## اسرار نجاح الحياة الزوجية

### المودة والرحمة:

فالأساس في الحياة الزوجية هي المودة والرحمة وماتقوم عليهما من مشاعر بين الزوجين فيتلاشى الشعور بالوحدة وتحدث السكينة والسكن

### الاحترام:

وهو يطيل من عمر العلاقة الزوجية وهو أساس التفاهم والود وبدون الإحترام تنهار العلاقة الزوجية، والإحترام يكون في احترام الآراء المختلفة واحترام المشاعر.

### التغاضي عن الهفوات والنزلات:

وبالتغاضي تدوم العشرة الزوجية وتصمد أمام الصعوبات وضغوطات الحياة فالبشر بطبيعتهم معرضين كل يوم للوقوع بالخطأ .

## ثالثا إعداد خطة:

ومن الافضل أن تكون هناك خطة بعيدة المدى على مدى خمس سنوات او عشر سنوات قادمة ثم خطة سنوية وخطة شهرية وخطة اسبوعية واخرى يومية.

رابعا التفكير بيجابية: من خلال التفاوض وأخذ امور الحياة بهدوء وببساطة والتذكر الدائم لما تملك من نعم والبحث عن العناصر الايجابية التي تمتلكها ، بناء علاقات جيدة مع الاخرين وحسن الظن بمن حولك ، مواجهة المشاكل على انها تحديات وفرصة للنمو وليس العكس ، روح الدعابة وممارسة التمارين الرياضية باستمرار.

## خامسا ابتعدي عن ضجيج الحياة اليومي واستمتعي بوقتك:

ابحثي عن متعة جديدة كل يوم مثل الاهتمام بالأمر الصغيرة وملاحظة الأشياء الجميلة في الحياة. فهناك أشياء بسيطة في حياتك اليومية من شأنها أن تمنحك الشعور بالسعادة مثل احتساء فنجان القهوة مع أشخاص تودينهم.

وفي مقابل كل انجاز أو هدف يتم تحقيقه كافئ نفسك على السلوك الجيد حتى تشعرى بالسعادة

## كيف تكوني ناجحة في العمل

للمرأة حق في العمل في أي مهنة ترى ان لها القدرة على العطاء والانتاج فيها وتناسب قدراتها

وأهمية العمل تكمن في تطوير وصقل شخصيتها من جانب ومن جانب آخر تقدم المساعدة في الانفاق على أسرتها ودوافع المرأة للعمل قد تختلف من إمرأه لأخرى فقد يكون الدافع داخلي مثل رفضها للوحدة وسعيها للإحساس بالأمان والأستقلال المادي وقد يكون من أجل اثبات الذات والقدرة المهنية والشخصية في العمل والمجتمع وقد تكون هناك دوافع خارجية مثل الاحساس بالمسؤولية تجاه اسرتها ومساعدتها ماديا والمساهمة في حل بعض القضايا الإقتصادية للأسرة .. وقد تواجه الأم العاملة بعض العقبات كسوء التوفيق بين عملها وواجباتها الأسرية وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية ليس بالأمر السهل وهو أحد التحديات التي تواجه المرأة ، لذلك هناك أمرين في غاية الأهمية لتنظيم وتوازن عملك وهما:

## أسرار النجاح في العمل

ان السر الرئيسي والأساسي في نجاح أي عمل هو الإخلاص في العمل وبذل الجهد ومن هذا السر تتفرع أسرار كثيرة منها:

❖ الرغبة والدافع للنجاح في العمل وهو الأساس الذي يجب أن تتمتع به ويدفعك الى تحقيق المزيد من الإنجازات .

❖ امتلاك مهارات التواصل والاتصال وهي من أهم المهارات التي تؤدي الى تقدمك في حياتك المهنية مثل حسن الإنصات والاتصال البصري وفن الحوار.

❖ الإيجابية: التفكير الإيجابي أهم تغيير في حياتك فهو يغير طباعك الى الأفضل والتفكير بيجابية يجعل المستحيل أمرا ممكنا.

❖ تنظيم الوقت وإدارة الأولويات: تنظيم الوقت يحقق لك أفضل النتائج وذلك عن طريق تحديد الأولويات وإعداد جداول بالمهام وكذلك أداء الأولويات القصوى أولا .

❖ اكتساب مهارات الإقناع للتأثير في الآخرين. وذلك من خلال التعرف على أفكار الآخرين وإعطائهم الفرصة للحديث وطرح آرائهم ووجه نظرهم هو طريقة غاية في الأهمية من طرق الإقناع

❖ فن القيادة: وهو ما يسمى بسيد الاسرار فالشخصية الريادية والمبدعة والتي لديها عنصر القيادة تستطيع أن تدير الوقت وتضع الخطط ويقود فريق العمل ليصل بهم الى النجاح.



# لن نغيّر لها في حياتك... لاي فرشاة أسنان أخرى

## CURAPROX

SWISS PREMIUM ORAL CARE  
صناعة سويسرية فائقة الجودة

شعيرات ناعمة جدا  
تتطي وتدخّل بشكل  
أعمق بين الأسنان  
وبين الأسنان واللثة

شعيرات مصنوعة  
من الكيورين وحاصلة  
على براءة الإختراع.

مقبض مصمم  
لمسك الفرشاة  
بزاوية 45°

5460 شعيرة  
عشر أضعاف شعيرات  
الفرشاة العادية.

رأس صغير  
للدخول بيسر  
للأسنان الخلفية.

لا تسبب  
ضرر بطبقة  
المينا البيضاء

لا تسبب  
ضرر وانحسار  
اللثة

ستعشقها  
لثتك

STOP  
VIOLENCE IN  
THE MOUTH

@curaproxkw

## نورا هلال مديرة مركز هيلثي لايف

الشهادة  
ماجستير في علم التغذية العلاجية  
من الجامعة الامريكية  
خبرة أكثر من ٨ سنوات  
تغذية علاجية

في التغييرات البسيطة يمكننا  
ان نوصل الى رحلة فقدان الوزن  
التي نمنحنا نمط حياة صحي دائم وسهل



55277788

السالمية - شارع سالم المبارك - قطعة 4 - مجمع الثريا - الدور السادس



# سِر إبتسامتي

عسر الحظر



السالمية  
☎ 22064444  
94422777  
Ebtisamaclinic

صباح السالم  
☎ 22094444  
90005642  
Ebtisamaclinic\_sabahalsalem

Try new  
& improved  
design



**Kotex**<sup>®</sup>

Those days or Not, **She Can.**

# حليب التفوق

## تفوق بدني و ذهني



Novalac Genio تفوق مع

f Novalac Genio geniokidskuwait www.novalac.me

I Love You ♥ MOM



The Lincoln MKC embodies the refined elegance with which you approach everything in life. Its meticulously sculpted design, thoughtfully engineered features, and carefully selected materials combine to offer you an impressively luxurious experience unlike any other.

Request a test drive to discover this latest incarnation of a motoring icon.

LINCOLN ALGHANIM 1888080







الأول

مجوهرات

# العريس

AL-AREES JEWELLERY

عروض وخصومات خلال شهر مارس  
بمناسبة أعياد الأم

الكويت - المباركية - مجمع بهيته - مقابل مجمع عيد النصار - محل رقم (21)

94994900

alarees1\_jewelry



ABSORB  
AWAY  
LINER™



Absorbs all the  
liquids and locks  
the runny-mess



# Myria



**DR. TAREQ ISMAIL**

الدكتور الجراح طارق اسماعيل

- بكالوريوس الطب والجراحة،  
جامعة القاهرة 1988  
- ماجستير الجراحة جامعة القاهرة

عضو الجمعية المصرية لجراحة التجميل:

♥ عمليات نحت الجسم و شفط الدهون

♥ إعادة حقن الدهون وتكبير المناطق النحيفة بأحدث تكنولوجيا الفيزر الامريكي  
♥ VASER نحت رباعي

♥ غمازات الخدين

العمليات الجراحية الصغرى:

♥ الاكياس الدهنية، الاورام الحميدة، ترهلات الجلد



Scan & Win  
Instant Prizes

البلاجات  
95559091

@Myriam\_beauty\_clinic  
www.bellissimakuwait.com

## ضيوف المهرجان



الوعد

الجمعة 22 مارس 2019 / 6:30 م

## غدير سلطان

ناظرتكم

الوعد

الخميس 21 مارس 2019

5:00 م - 7:00 م

بث مباشر

## على محطة نبض الكويت



أحبك يا أمي  
7<sup>th</sup> Love You Mom

الكويت

21-23 March 2019  
The Avenues / Kuwait

إدارة وتنظيم  
Organizing & Managing



إكسبوناج  
لتنظيم المعارض والمؤتمرات  
www.expo-tag.com



22233888

TADAWI PHARMACIES  
صيدليات تداوي  
موجودين دائماً للعناية بك

22233888 tadawipharmacies www.tadawipharmacy.com



Scan & Win  
Instant Prizes



DR. IVAN KASHNIKOV  
Moscow Surgeon

MD, Certified Plastic, Reconstructive, Cardiovascular and Maxillofacial Surgeon (Pirogov Russian National Research Medical University in Moscow), Membership of Russian Society of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgeons (SPRAS), Kuwaiti Medical Association (KMA).

طبيب عام جراح تجميل و قلب و ترميم الوجه  
خريج جامعة و مركز الأبحاث في موسكو  
عضو نقابة جراحي روسيا للتجميل و الترميم  
مرخص من وزارة الصحة في الكويت

### Experience:

- ♥ Blepharoplasty
- ♥ Bichectomy (removal of buccal fat)
- ♥ Cat-eyes
- ♥ Eyebrow-lifting
- ♥ Neck-lifting
- ♥ Cheek-lifting
- ♥ Vaser-liposuction of face, double chin, arms, legs, back and belly
- ♥ Fat transfer
- ♥ Bullhorn (lifting of upper lip)
- ♥ Othoplasty
- ♥ Thread-lifting of face and neck
- ♥ S-lifting of face
- ♥ Augmentation of chin, lips, cheekbones
- ♥ Removal of permanent gel
- ♥ Correction of navel

### خبرة:

- ♥ رفع الشفة العليا (بل هورن)
- ♥ تصحيح الأذنين
- ♥ شد الوجه بالخيط
- ♥ شد الوجه بالجراحة
- ♥ تكبير و تحديد الفك بالفلر أو الجراحة
- ♥ إزالة مادة الفلر الدائم
- ♥ تجميل الأنف
- ♥ تصغير أو تكبير أو رفع الصدر
- ♥ تكبير أو رفع المؤخرة بالفلر أو العملية
- ♥ ترميم أو تعديل أي منطقة من الجسم
- ♥ تجميل المنطقة الحساسة بالفلر أو العمليات
- ♥ إزالة أكياس تحت العيون
- ♥ إزالة الدهون من الخدود و الوجه
- ♥ رفع طرف العين
- ♥ رفع الحاجب
- ♥ شد الرقبة
- ♥ شد الوجه و الوجنات
- ♥ شفت الدهون من الجسم
- ♥ نحت الجسم (سكس باك)
- ♥ حقن الجسم بالدهون الذاتية



أبو حليفة - الرقعي

Russian\_doctor\_kuwait 94124477 - 95556223



SILKY  
SOFTNESS



Silky soft  
for the best skin  
protection



لطيف على البشرة  
**يقضي  
على الجراثيم**  
يقتل البكتيريا بنسبة 99,99%

**جربيه الآن!**

غسول الجسم واليدين، يقضي على الجراثيم!



جديد



- ✓ بيتادين خالية من بارابين وترايكلسونان
- ✓ مكونات معدنية للبشرة



للمزيد من المعلومات تواصل على:  
مونديفارما ميدل إيست إف زد - ش.ذ.م.م. الأبراج التجارية المركزية أ. مكتب 202، الدوحة الإعلامية، دبي، الإمارات العربية المتحدة، من جب: +971 4 239 8777، هاتف: +971 4 239 8777، فاكس: +971 4 239 8777،  
يرجى الإبلاغ عن أي شكوى متعلقة بمنتج مونديفارما أو أي أعراض جانبية إلى: [meadrugsafety@mundipharma.ae](mailto:meadrugsafety@mundipharma.ae) أو الاتصال على +971 4 239 8777  
TM، بيتادين علامة تجارية مسجلة لمونديفارما - هذا المنتج خال من بوفيدون إيودين.

GC-14-BET-0718-0001

I Love You ♥ MOM



Nautilus 2019

The Lincoln **Nautilus** embodies the refined elegance with which you approach everything in life. Its meticulously sculpted design, thoughtfully engineered features, and carefully selected materials combine to offer you an impressively luxurious experience unlike any other.

Request a test drive to discover this latest incarnation of a motoring icon.

LINCOLN ALGHANIM      1888080



يد بيد نحو تفوق أكيد



Novalac  
**Genio**

بحبك يا ماما

 Novalac Genio  geniokidskuwait  
[www.novalac.me](http://www.novalac.me)

## DID YOU KNOW?

VITAMIN D deficiency is a worldwide epidemic that even affects us in the Middle East significantly. Surprisingly, 81.21% of Kuwaiti teens have been identified to be deficient in Vitamin D.

Vitamin D, also called the sunshine vitamin benefits us in countless ways:

- Essential for bone health as it assists in the absorption of calcium, without which the bones become less dense and fracture easily.
- Fights diseases such as multiple sclerosis and decreases your chance of developing heart disease & flu.
- Reduces depression and help in weight loss.



- Aqua Gulf Vitamin D water, the best natural bottle water is packed with Vitamin D to support your immune system & give you energy.
- Start your daily new routine with Aqua Gulf Vitamin D, it is by far the most healthy choice for your whole family.
- Aqua Gulf Vitamin D is locally produced in Kuwait by the National Canned Food Company one of Mezzan Holding Group companies. We are committed to protect our youth and generations that follow!



## هل تعلم؟

نقص الفيتامين د مشكلة على الصعيد العالمي، وعلى صعيد الشرق الأوسط بشكل ملحوظ. هناك ارتفاع معدل نقص الفيتامين د في الشرق الأوسط بحيث 81.21٪ من المراهقين الكويتيين يعانون منه.

الفيتامين د او ما يسمى بفيتامين الشمس له فوائد صحية عديدة كما يلي:

- فيتامين د ضروري لصحة العظام لأنه يساعد في امتصاص الكالسيوم، والذي بدوره تصبح العظام اقل كثافة وتتكسر بسهولة.
- يحارب الأمراض مثل التصلب المتعدد، ويقلل من فرصتك للإصابة بأمراض القلب والأفولوزا.
- يقلل من الاكتئاب ويعزز خسارة الوزن.

• مياه اكوا جلف بالفيتامين د أفضل مياه معبأة طبيعية معززة بفيتامين د تقوي جهاز المناعة لديك وتؤمن لك الطاقة.

- ابدأ يومك مع مياه اكوا جلف بالفيتامين د هي الخيار الانسب لجميع أفراد العائلة.
- مياه اكوا جلف بالفيتامين د مصنعة محلياً في الكويت من قبل "الشركة الوطنية للإنتاج وتجارة المواد الغذائية وهي إحدى شركات مجموعة ميزان القابضة".
- اننا حريصون على صحة شبابنا والأجيال الصاعدة.

## BENEFITS OF LOW & ZERO SODIUM

- Helps prevent heart & stroke diseases.
- Lower high blood pressure.
- Reduces the harsh effects of diabetes and cirrhosis.



- Aqua Gulf water gives you a complete range of Low & zero sodium water for people who are on a low sodium or sodium free diet.
- Aqua Gulf water is the preferred bottle water choice as it gives you a healthy, balanced lifestyle.
- Aqua Gulf Low & zero sodium bottled water is manufactured locally using the latest technologies, and water treatment innovation and manufacturing to prevent diseases that may arise from the consumption of high sodium food.
- Aqua Gulf zero sodium water gives health - conscious families the much needed peace of mind.

## فوائد المياه الخالية من الصوديوم وقليلة الصوديوم

- تساعد على تجنب امراض القلب والسكتة الدماغية.
- تساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع.
- يقلل من آثار السكري المؤذية وتليف الكبد.

- تقدم مياه اكوا جلف مجموعة كاملة من المياه الخالية من الصوديوم والقليلة الصوديوم للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الصوديوم.
- اجعل مياه اكوا جلف خيارك المفضل، فهي تؤمن لك مياه شرب نقية لنمط عيش صحي ومنتظم.
- يتم تصنيع مياه اكوا جلف الخالية من الصوديوم وقليلة الصوديوم محلياً باستخدام أحدث التقنيات والابتكارات في مجال معالجة المياه وتصنيعها والتي تخفف من الأمراض التي قد تنشأ عن استهلاك الأطعمة العالية الصوديوم.
- تؤمن مياه اكوا جلف الخالية من الصوديوم راحة البال للعائلات التي تهتم بصحتها.

## CALL FOR HOME DELIVERY

50907710  
22286489



اتصل لخدمة  
التوصيل للمنزل

٥٠٩٠٧٧١٠  
٢٢٢٨٦٤٨٩



Platinum بلا تيني

Novalac  
**Genio**  
3 PLUS



L I N C O L N

Pampers



Golden ذهبي

Dental Zone  
دنتل زون



Julphar



Participant مشارك



RISES CLINIC  
Rises & Rehabilitation Clinic



مستشفى هادي  
HADI CLINIC

مركز المؤتمرات  
والدوريات بسورت الكويت



مجوهرات الوهبة  
WAHYA JEWELS

CURAPROX  
SWISS PREMIUM DENTAL CARE  
مخاضة سويسرية الرفيعة الجودة

Myria

الهريس  
AL-ABREY JEWELLERY

KOTEX

TADAWI PHARMACIES  
صيدليات تداوي

ماجيك بلاانيت  
magic planet

Media اعلامي



الواي

Managing & Organizing



إكسبوناج

لتنظيم المعارض والمؤتمرات

(+965) 67783702 - 22417037 / 8 - 22468645

Fax: (+965) 22468646

info@expo-tag.com

www.expo-tag.com

Expotagkw Expotagq8 Expo-tag