

المسرة الكوسية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر الكترونية
العدد (43) إبريل 2023



المجتمع المدني..
وتمكين المرأة



لمسى العريمان أسم لامع في مجال الفضاء

كبح الشهية
لخسارة الوزن
بعد رمضان

إطلاق البرنامج
التدريبي لمسابقة
"فادية السعد"

التطوعية النسائية"
تفتتح سوقها
الخيرى الـ 42



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (43) - ابريل 2023

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

@kwomanmagazine

@kwomanmag

Kuwaiti Woman Magazine

<http://kuwaitiwomanmirror.org>



مرأة



24 العناية بالأظافر وتقويتها
تبدأ من ترطيبها



12 لمى العريمان.. أسم لمع
في مجال الفضاء

اخبار محلية



8 «مبرة السعد» تطلق البرنامج
التدريبى الميداني لمسابقة
فادية السعد العلمية



صحتك في الرياضة

44 الرياضات العقلية
تزيد النشاط الذهني وأداء
الأعمال باحترافية



صحة طفلك

40 العناد والعصيان والاضرابات
السلوكية.. أهم مشكلات
الطفولة



موضة



سياحة

48 12 وجهة سياحية شاطئية مذهلة بأقل
تكلفة اقتصادية

32


ربيع 2023 ألوان زاهية
وصرعات عصرية



المجتمع المدني.. وتمكين المرأة

بقلم / الشيخة

فادية سعد عبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

بالإيجاب على المواطن. لذا من المنطقي والطبيعي أن تكون تلك المؤسسات داعم رئيسي للبرامج المجتمعية التي تهدف لتنمية مهارات وقدرات المواطنين وتدريبهم وتطوير إمكانياتهم التي تعزز من مشاركتهم ومساهماتهم اجتماعياً واقتصادياً، وتعمل على توعية أفراد المجتمع بما لهم من حقوق وما عليهم من واجبات، وتعزيز مفاهيم مجتمعية عديدة مثل المواطنة الصالحة والديمقراطية وغيرها، وهذا هو الدور الذي تقوم به الجمعية التطوعية النسائية لخدمة المجتمع، وما تطلقه من مبادرات مجتمعية تخلق روح التعاون بين أفراد المجتمع لتحقيق المنفعة والمصلحة المشتركة، ورعاية الموهوبين والمتميزين

المجتمع المدني الحيوي والمتنوع القادر على العمل بحرية، هو عنصر أساسي في تأمين حماية مستدامة للأفراد، فضلا عن تعزيز ونشر مجموعة من القيم والمبادئ التي تهدف إلى تطوير وتنمية المجتمعات من خلال تقديم برامج ومشاريع ومبادرات مجتمعية، لما تمتلكه تلك المؤسسات من وسائل القدرة للوصول إلى الأسر والفئات الأشد حاجة للدعم والمساندة، وتقديم الخدمات المجتمعية لها في مختلف المحاور والمجالات، وتنصب مهمة مؤسسات المجتمع المدني على تحقيق التنمية الشاملة عن طريق تكامل عملها مع مؤسسات الدولة والقطاع الخاص، بحيث تعمل القطاعات الثلاث من أجل تحقيق التنمية المستدامة، وهو ما ينعكس

المبرة التدريبي بجمعية المعلمين الكويتية مدتها خمس أيام، للراغبات في تطوير قدراتهم على فهم السوق الذي تتيحه منصات التواصل الاجتماعي، و التواصل مع العملاء أو ربطهم بالعلامة التجارية، والتخطيط التسويقي وتحديد أهدافه وجدولة الخطوات اللازمة لتحقيق تلك الأهداف، كون هذا التواصل جزء كبير من معادلة النجاح في خطة التسويق، وضرورة مطلقة، غيرت التسويق تغييراً جذرياً.

ويأتي ذلك في سياق ما تقوم به الجمعية من نشاطات مماثلة تهدف في الأساس إلى تمكين المرأة الكويتية، والمتعلق بالهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة، وهو تحقيق المساواة بين الجنسين، وتمكين كل النساء والفتيات والنهوض بحقوقها المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والسعي لتحقيق المساواة بين الجنسين بما يتناسب والشريعة الاسلامية السمحاء .

إن الواجب الوطني والمسئولية التاريخية تحتم علينا أن نسرع الخطى في تمكين المرأة، والحفاظ على حقوقها ووضعها في المكانة التي تليق بقيمتها وقدراتها وتضحياتها على مدار التاريخ، التزاماً بالدستور الذي رسخ قيم العدالة والمساواة، وإعمالاً لما جاء به من مبادئ تكافؤ الفرص، وما كفه للمرأة من حقوق، واتساقاً مع رؤية الكويت 2035 واستراتيجيتها للتنمية المستدامة التي تسعى لبناء مجتمع عادل، يضمن الحقوق والفرص المتساوية لأبنائه وبناته.

من أصحاب المشاريع الصغيرة والمتناهية الصغر، ودعم أفكارهم وتطوير مواهبهم وصقل مهاراتهم، وتسويق منتجاتهم. أما الأمر الذي دفعني الى كتابة هذه السطور هو ما لمستته خلال متابعتي للسوق الخيري الـ 42 للجمعية التطوعية النسائية لخدمة المجتمع والذي يضم في كل دورة من دوراته نخبة من أصحاب وصاحبات المشاريع الصغيرة والمتناهية الصغر بهدف دعمهم وتشجيعهم وتسويق منتجاتهم المتنوعة، ولما كان شعار يوم المرأة العالمي لهذا العام «الرقمنة للجميع: الابتكار والتكنولوجيا من أجل المساواة بين الجنسين» ويتمحور حول تمكين المرأة في عالم الرقمنة، وتطوير قدراتها في هذا المجال، وما لاحظناه في السوق الخيري الأخير من محدودية قدرات المشاركات في هذا المجال، وقلة اطلاعهم على كيفية تسويق منتجاتهن عبر الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، خاصة بعد جائحة كورونا وقلة الحضور، فكان لابد من توعية المرأة بشكل عام والتي تعمل في المنزل بشكل خاص على كيفية الولوج لعوالم الانترنت ووسائل التواصل لتسويق منتجاتهن. ومن أجل ذلك، وتحقيق أهداف التنمية المستدامة الـ 17 الطموحة والمترابطة لمعالجة التحديات الإنمائية، ومن خلال تعاون جمعيات النفع العام ومنظمات المجتمع المدني، سعت الجمعية التطوعية النسائية لتنمية المجتمع بالتعاون مع الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية ومبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي، ومنظمة المرأة العربية، لعقد دورات تدريبية في مركز



بهدف اكسابهن الخبرات لإتمام مشروعاتهن العلمية «مبرة السعد» تطلق البرنامج التدريبي الميداني لمسابقة فادية السعد العلمية

وكيفية تطويرها. وقالت إن الهدف العام من الزيارة تقديم استشارة للطالبات المشاركات في المسابقة وفق منحى STEAM من المتخصصين في مركز جنرال إلكتريك للتكنولوجيا وتوجيههم وتقديم التوصيات حول آلية تنفيذ مشاريعهم حتى تكون بجودة عالية، فضلاً عن النقاشات والحوارات فيما بين الطالبات والمستشارين.

وأفادت بأن الزيارات الميدانية تسهم

في تعزيز روح العمل والإنجاز والابتكار وزيادة الوعي العلمي والثقافي لدى المشاركات عبر مناقشة موضوعات مختلفة



أطلقت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي البرنامج التدريبي الميداني لطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية المشاركات في مسابقة الشيخة فادية السعد الصباح العلمية وتتضمن زيارة عمل ميدانية إلى مركز (جنرال إلكتريك للتكنولوجيا) في الكويت.

وقالت المدير العام للمسابقة الدكتورة عائشة الهولي في بيان صحفي إن الهدف من زيارة المركز هو اكتساب الخبرات والمهارات التكنولوجية

والاستفادة من الاستشارات والاستفسارات مع المختصين في (جنرال إلكتريك) حول آلية تنفيذ المشاريع العلمية



المستجدات التقنية التي وصلت إليها. وأضافت الرشيد أن التعاون مع مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية يهدف الى دعم جهود المسابقة في استقطاب المزيد من الفتيات والنساء لمجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة. وأشارت الى دور المركز في تأهيل وإعداد الكفاءات والكوادر الكويتية بهدف إتاحة الفرصة للمشاركات لاكتساب معلومات إضافية قيمة تمكنهن من إتمام مشروعاتهن بالشكل الأمثل.

تسهم في تأهيلهن واكسابهن المهارات العملية. وأكدت الهولي اهتمام المسابقة بالتدريبات وتنظيم الزيارات والفعاليات العلمية والثقافية بما يعزز من تطوير إمكانيات الطالبات وقدراتهن العملية والفكرية والتعرف على الكثير من التقنيات الصناعية المتطورة اضافة الى التعرف على أساليب ضبط الجودة.

وأشارت الى أهمية التعاون المثمر بين مؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص لتحقيق أهداف التنمية المستدامة وصولاً لتحقيق رؤية (كويت جديدة 2035) وتفعيل التعاون مع الجهات المعنية (شركاء النجاح) والاهتمام بالمهوبين من الشباب في مجالات العلوم والتكنولوجيا.

وأكدت أهمية مثل هذه الزيارات الميدانية التي تساهم في تعزيز روح العمل والإنجاز والابتكار والمساهمة في زيادة حصيلة الوعي العلمي لدى المشاركات من خلال مناقشة موضوعات مختلفة معهم كي تساهم في تأهيلهن واكسابهن المهارات العملية.

من جانبها أكدت المديرية العامة لمركز (جنرال إلكتروك) للتكنولوجيا في الكويت مريم الرشيد وفق البيان حرص المركز على التعاون مع المؤسسات التعليمية والأكاديمية والجهات المعنية لتقديم خلاصة تجارب وخبرات (جنرال إلكتروك) وآخر



بمشاركة 80 من أصحاب المشاريع الصغيرة «التطوعية النسائية» افتتحت سوقها الخيري الـ 42



وقالت الشيخة نبيلة الصباح في تصريح لها على هامش الافتتاح ان مثل هذه الأسواق الخيرية تخدم وتشجع المرأة والفتاة الكويتية على الانتاج والعمل والابداع والعطاء والاعتماد على نفسها، وتشجيعها لعرض انتاجها وبيعها، لافتة

سعد العبدالله الصباح، وحضور أمينة الصندوق الشيخة نبيلة سلمان الحمد الصباح وأمينة السر الدكتور منى القطان وعضوة مجلس الادارة والدكتورة عايشة الهولي ومسؤولة السوق الخيري عفاف قبارز وطيبة السلطان.

افتتحت الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية سوقها الخيري الـ 42 في قاعة الشيخة مريم بالقادسية بمشاركة نحو 80 مشارك ومشاركة من أصحاب المشاريع الصغيرة (لصالح اليتيم) برعاية رئيسة الجمعية الشيخة فادية





في المجتمع، داعية الاسر الكويتية للتعرف على إنتاج المشاركين وإبداعاتهم. وأشارت الشيخة نبيلة إلى أن ربيع السوق سيخصص لصالح اليتيم، وفي كل عام يكون للمعرض هدف محدد ويعود ريعه لجهة معينة ويسعى لتشجيع المشاريع الصغيرة، ومن خلاله نفتح المجال لليدعي العاملة من الشباب لعرض منتجاتهم واستعراض قدراتهم بأسعار رمزية متقدمة بالشكر لكل من ساهم في نجاح السوق الخيري.

لعرض الدراعات الخاصة بشهر رمضان بالإضافة إلى الفساتين والاكسسوارات والعطور الشرقية وتجهيزات القرقيعان ومنتجاته من أشكال العلب المتنوعة والمأكولات والحلويات وغيرها من المنتجات التي تبتدعها الفتاة الكويتية. وفتت إلى أن الجمعية تهدف إلى تشجيع العمل التطوعي للمرأة الكويتية وترسيخ الانتماء والولاء للوطن ومساعدة الأم العاملة وإعانة الأطفال لتحسين مستوي التحصيل وإعداد المرأة للقيام بدور إيجابي

التي أن ذلك يعتبر نوع من الدعم وحافز شديد لها للمنافسة في الانتاج والابداع. وأشارت إلى أن الأسواق الخيرية بوابة رئيسية للمصمات الكويتيات الراغبات في تسويق تصاميمهن وأزيائهن المتنوعة لاسيما قبل وأثناء شهر رمضان المبارك، كما أن هذه المعارض تتيح الفرصة لهن لدخول الأسواق المختلفة والعمل التجاري بكل سهولة ويسر، وذلك لاتسامها بعدد من المميزات أهمها توافر أماكن العرض وتنوع المعروضات وفتح باب المنافسة





صنعته بالجد والعمل

لمى العريمان.. أسم لمع في مجال الفضاء

وحققت طالبة الهندسة الميكانيكية الكويتية لمى العريمان تفوقها العلمي في مجال علوم الفضاء بعد فوزها بجائزة «قادة الفضاء الصاعدون» المقدمة من الاتحاد الدولي للملاحة الفضائية أواخر سبتمبر 2022، لتكون بذلك أول كويتية والعربية الوحيدة التي تحصد هذه الجائزة، وهي واحدة من 30 شاباً وشابة فقط فازوا بمنحة قادة الفضاء الصاعدين

اسم لمع في مجال الفضاء، صنعت اسمها بالجد والعمل والاجتهاد والتميز، حلقت في سماء العلم لتكون أول رائدة فضاء في العالم العربي، انها طالبة الهندسة الميكانيكية ورائدة الفضاء الكويتية لمى فهاد العريمان، التي استطاعت بصبر وعزيمة وإرادة قوية أن تحقق انجاز بعد أن سجلت حضوراً دولياً مميزاً في مجال التفوق العلمي بعد فوزها بجائزة Emerging Space Leader «قادة الفضاء الصاعدون» المقدمة من الاتحاد الدولي للملاحة الفضائية، لتكون بذلك أول كويتية والعربية الوحيدة التي تحصد هذه الجائزة في العام 2022.



سجلت حضوراً دولياً مميزاً في مجال التفوق العلمي

البارزة على المستوى الدولي. ولدت لمسى العريمان في السادس من شهر يونيو لعام 1998، وانضمت إلى المجلس الاستشاري لجيل الفضاء، وبدأت في المشاركة به خلال عام 2008-2009، واستطاعت أن تصبح نقطة اتصال وطنية لدولة الكويت في المجلس الاستشاري لجيل الفضاء، لدعم برنامج الأمم المتحدة بشأن التطبيقات الفضائية لعام «2018-2019»، وقامت بتمثيل دولة الكويت خلال مؤتمر جيل الفضاء لعام 2018 في دولة ألمانيا.

منذ طفولتها يمتلكها الحلم بأن تصبح أول رائدة فضاء كويتية، لذلك كانت سمات الشغف، والطموح، والمثابرة، أبرز المميزات التي رافقت لمسى العريمان منذ طفولتها، فكبرت، وتعلمت، وبحثت، وتأبرت واجتهدت من أجل بلوغ ذلك الحلم وتحقيقه.

وعبرت المهندسة الكويتية والشريك المؤسس في أول شركة في مجال البحث والاستكشاف في الفضاء بالكويت لمسى العريمان، في تصريح صحفي، عن أملها بأن يكون إنجازها حافزاً للكويتيين والكويتيات ليدخلوا مجال الفضاء، متمنية أن يكون فوزها بهذه الجائزة بوابة لغيرها من الكويتيين والكويتيات لدخول مجال الفضاء.

وأكدت العليمان أنها منذ الطفولة كانت مهتمة بعالم الفضاء، حيث لم تكتف بالفضول فقط، بل سعت لأن تكون مطلعة على هذا العالم بالدراسة والبحث، خاصة بعد دخولها الجامعة.

وتكريماً لها على هذا الإنجاز العلمي العالمي، استقبلها سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد بقصر، وذلك

خلال السنوات الأخيرة وبعد دخول القطاع الخاص والشركات العالمية إلى مجال الفضاء، أصبحت هذه الشركات تقبل الطلاب الاجانب، وبالتالي أصبح الحلم أقرب للحقيقة.

وتحدثت العليمان عن مشوارها لافتة الى أن العنصرية كانت أبرز التحديات والمعوقات التي واجهتها في رحلة العمل بمجال الفضاء بسبب هيمنة الرجال على مجالات العمل المختلفة فضلاً عن العنصرية ضد شخصها باعتبارها امرأة عربية محجة وهو أمر مستغرب لديهم.

ولفتت الى أنها تغلبت على ذلك بالتركيز

بمناسبة حصولها على جائزة «قادة الفضاء الصاعدون» المقدمة من الاتحاد الدولي للملاحة الفضائية كممثلة للكويت في هذه المسابقة العالمية، وقد هناها سموه على هذا الإنجاز العلمي، متمنيا لها دوام التوفيق والنجاح ومزيدياً من التقدم والازدهار لرفع راية الكويت عالية خفاقة في المحافل العالمية.

وعن هذا الإنجاز تقول العريمان، من سنوات سابقة كان حلم أن أكون رائدة فضاء صعباً لأن الكويت لا تملك وكالة للفضاء، ووكالات الفضاء في الدول الأخرى لا تقبل إلا مواطنيها» وتضيف:



وأوضحت ان الإنترنت حق من حقوق كل البشر على الكرة الأرضية إلا أن الواقع يشير الى توزيع غير عادل للخدمة ولذلك توجهت شركة «سيس اكس لايلون ماسك» إلى إطلاق كم هائل من الأقمار الاصطناعية الصغيرة التي تشكل بكثافتها وتجمعها كوكب من الأقمار الصناعية لزيادة سرعات الانترنت وتغطية أكبر للشبكة بكافة مناطق العالم.

ولفتت العريمان الى ان الاحصائيات العالمية لمجالات العمل في الفضاء تشير الى تدني مشاركة المرأة فيه حيث تبلغ

وحول شعار الاحتفال قالت ان المجال العلمي الفضائي شاسع جدا وهو يشمل غالبية العلوم التطبيقية مثل الميكانيكا والكهرباء والتقنيات الرقمية مشيرة الى أن خدمات شبكة الانترنت لا يمكن الحصول عليها من دون علم الفضاء وما يرتبط به من تقنيات لإطلاق الأقمار الصناعية.

وعن هذا الإنجاز، أوضحت المهندسة الشابة: «تخصصي في الهندسة الميكانيكية وأعمل في مجال الفضاء على نطاق إداري وعلمي»، لافتة إلى أن ذلك لا يعني أنها رائدة فضاء، حيث لا رواد فضاء في الكويت حتى الآن.

على عملها لتحقيق أهداف واضحة وإثبات جدارتها فيما تطرحه وتقدمه من محتوى غير موجود لديهم ونجحت في كسب احترام الرجال الذين تنمروا عليها في بداية عملها وكانوا هم أنفسهم من منحها جائزة قادة الفضاء الصاعدون التي حصلت عليها من الاتحاد الدولي للملاحة الفضائية.

وأضافت العريمان ان كل الصعوبات التي واجهتها في العمل بقطاع الفضاء قابلتها بالإخلاص في العمل والتركيز على تمثيل المرأة عموما والعربية والمسلمة على وجه الخصوص خير تمثيل.

■ فازت بجائزة «قادة الفضاء الصاعدون» من الاتحاد الدولي للملاحة
الفضائية

■ تغلبت على العنصرية بالتركيز على عملها لتحقيق أهداف واضحة
وإثبات جدارتها



وعن خطواتها في المستقبل، تقول العريمان ان هناك مهارات واساسيات للراغب في ان يصبح رائدا ناجحا للفضاء، تسعى لان تحصل عليها، مشيرة إلى ان اولى هذه المهارات هي تعلم الغوص العلمي، مؤكدة ان الغوص هو أقرب بيئة للفضاء، وبالتالي فان اجادة الغوص العلمي ستجعلها اكثر تمكناً من تحقيق حلمها اضافة الى السباحة التي تجيدها، وكذلك المحافظة على صحة بدنية كونها امرا مهما لرائد الفضاء.

واشارت إلى ان من ضمن خططها ان تبدأ بتعلم الطيران باعتباره مهارة مهمة لرواد

استمر الى ان بدأت تشارك في مؤتمرات وفعاليات دولية بهذا الجانب، وعلى رأسها مؤتمر الاتحاد الدولي للملاحة الفضائية، لافتة إلى انها منذ عام 2018 وهي تشارك في هذا المؤتمر، وشغلت منصب نقطة اتصال وطنية للكويت مع الاتحاد.

واسترسلت بالقول انها حصلت على جائزة «قادة الفضاء الصاعدون» المقدمة من الاتحاد عام 2022، مشيرة إلى ان هذه الجائزة تمنح للشخص بناء على سيرته الذاتية، وابحاثه ومساهماته في مجال الفضاء، ومضيفة ان هذا الامر زاد من اصرارها على تحقيق حلمها.

النساء العاملات فيه 20 في المائة فقط بينما تبلغ نسبة النساء اللواتي يعملن كرائدات فضاء 11 في المائة وهي نسب متدنية جدا ما يؤكد صعوبة العمل في مجال الفضاء.

وعن بدايتها، قالت إنها منذ بدأت العمل في هذا المجال وهي تضع هذا الهدف نصب عينها، موضحة: أجهز نفسي لأصبح رائدة فضاء، وأمارس رياضة السباحة بانتظام واخطط لتعلم الطيران و اكتساب جميع المهارات التي تؤهلني لهذا الأمر. وأوضحت العريمان ان شغفها بالفضاء لم يقف عند حد الاطلاع والقراءات فقط، بل



لقاءات

وفي حديث لمعهد دول الخليج العربية في واشنطن قالت لمى: عمري 24 سنة، وأهتم بأبحاث علوم الفضاء والاتصالات، بالإضافة إلى سياسة الفضاء والسياسات الفضائية. بدأ اهتمامي بالفضاء عندما كنت طفلة، وتحديداً، حقيقة، أنه كلما زاد عدد الأسئلة التي نجيب عليها حول الفضاء، زاد عدد الأسئلة التي تواجهنا في المقابل، وهو ما يزيد من فضولنا وجبرتنا. سبب آخر جعلني أهتم بهذا المجال هو أنه طوال سنوات دراستي في مدرسة حكومية، لم يذكر المنهج الدراسي أي شيء يتعلق بالفضاء. لقد كان فقط في أساسيات علم الفلك، حتى إنه أشار لبلوتو باعتباره كوكباً! وبالتالي، لم يكن حقاً المصدر الأفضل للمعلومات عندما يتعلق الأمر بالفضاء وعلم الفلك.

في الكويت، تحديداً، لم يكن لدينا أي برامج جامعية تتعلق بالفضاء، لذلك اضطررت للاختيار التخصص الأقرب

الاستفادة منها. ولفتت العريمان إلى أنه رغم شغفها العلمي بالفضاء، إلا أنها تسعى لكي تكون عنصراً فاعلاً في المجتمع، مؤكدة أنها واعية ومتابعة لقضايا المجتمع، وتطمح إلى أن يكون لها أثر إيجابي ليس في مجال الفضاء فقط، بل في مجال المساهمة في حل هذه الملفات والقضايا كذلك.

أما عن خطواتها المستقبلية فقالت لمى، اكتساب المهارات اللازمة لرائد الفضاء، والتخطيط لتعلم الغوص وفق معايير علمية، والمحافظة على صحة بدنية عالية ومهارات، والحرص على تعلم الطيران باعتباره مهارة مهمة، والمشاركة في مخيمات الفضاء الإقليمية والدولية.

وقالت أن المرأة الكويتية استطاعت أن تثبت جدارتها في جميع المجالات التي دخلتها، ومن ذلك مجال صناعة الفضاء، وتقنية الأقمار الصناعية، عبر العديد من التخصصات ذات العلاقة.

الفضاء، إضافة إلى سعيها للمشاركة في مخيمات الفضاء التي تعقد في الولايات المتحدة الأميركية، وكذلك استمرارها في حضور مؤتمرات الفضاء الدولية، مشيرة إلى أنها شاركت في 10 مؤتمرات دولية حتى الآن.

وشددت العريمان على أن شباب الكويت فاعلون ومتميزون وقادرون على الإنجاز، ويجب تمكينهم في المجالات كافة للمساهمة بالنهوض ببلدهم، مشيرة إلى أن الكويتيات حققن إنجازات مشهودة محلياً وعالمياً، ومؤكدة أنها تسير على خطى بنات الوطن المتميزات.

وكالة فضاء كويتية

كشفت العريمان أن أمنيتهما أن يزيد عدد الشباب الكويتيين الطموحين بأن يصبحوا رواد فضاء، وأن تؤسس الكويت وكالة للفضاء أو على الأقل مركزاً لأبحاث الفضاء، لافتة إلى أن هناك تجارب خليجية يمكن



إلى قطاع الفضاء، وهو الهندسة الميكانيكية. في هذا التخصص تتعلم الأساسيات التي يمكنك البناء عليها، بناء الأقمار الصناعية، و المسابير الفضائية والمسابير القمرية والصواريخ، وما إلى ذلك. ما أزال طالبة، وأعمل مع العديد من مؤسسات الفضاء الدولية، وشاركت في تأسيس شركة الفضاء الكويتية الأولى والوحيدة، وهي إغنشن.

شركة اغنشن

وعن شركة إغنشن، قالت لمتى: نحن أربعة مؤسسين مشاركين مع فريق يزيد على 20 شابًا وشابة. بدأنا كمجموعة غير حكومية تحت مظلة جمعية المريخ. لقد منحونا الكثير من الفرص والظهور على المستوى الدولي، ثم تحولنا وأصبحنا شركة خاصة. ونتعاون حاليًا مع مؤسسة الكويت للتقدم العلمي والمركز العلمي وهيئات وجامعات أخرى، حيث نستضيف ورشات عمل ومحاضرات، ونتحدث عن الفضاء بشكل عام، ونحاول نشر أخباره. ونقوم كذلك بتنظيم معسكرات صيفية للأطفال لتعريفهم بجهود استكشاف القمر، وتاريخ استكشاف الفضاء وهندسة الفضاء. الكثير من الأطفال مهتمون بهذا الأمر، لذلك نبذل قصارى جهدنا لزيادة اهتمامهم وتوعيتهم، ليس فقط الأطفال الصغار، وإنما المراهقون وطلبة المدارس الثانوية أيضًا.

ينصب تركيزنا الرئيسي كشركة ناشئة على إنشاء بيئة مناظرة لبيئة المريخ الطبيعية في الكويت. نحن الآن في مرحلة البحث. نعتقد أن الكويت لديها البيئة المثالية التي تحاكي بيئة المريخ إذا أردنا إنشاء بيئة طبيعية مناظرة لبيئة المريخ. باستخدام أدوات معينة للتحكم في مستويات الضغط والإشعاع، يمكننا جعل البيئة أقرب ما تكون من بيئة المريخ الطبيعية. نظرًا

لأنه لا يمكن العثور على هذه البيئة في أوروبا أو روسيا أو الولايات المتحدة على سبيل المثال، يمكننا الحصول على الكثير من المتعاونين أو الشركاء أو الأشخاص الذين يريدون اختبار أدواتهم في مختبراتنا قبل إرسالها إلى الفضاء. يمكننا استضافة الباحثين والعلماء وأمثال رواد الفضاء أو رواد الفضاء الذين يمكنهم على الأرض ويمكننا حتى استضافة مختبرات أبحاث خارج قطاع الفضاء. وعن تمكناها بالفوز بجائزة قادة الفضاء الصاعدين قالت لمتى، يستضيف الاتحاد الدولي للملاحة الفضائية كل عام أكبر مؤتمر للفضاء تحت عنوان المؤتمر الدولي للملاحة الفضائية، ويمكنك رؤية ممثلين من وكالة ناسا ومن وكالة الفضاء الروسية ووكالة الفضاء اليابانية والوكالات الخاصة وهيئات غير حكومية صغيرة، وهذا العام، على سبيل المثال، عندما تمت استضافة المؤتمر في باريس - حيث تلقت الجائزة - كان هناك 9400 شخص. كانت إحدى الجوائز التي يقدمها المؤتمر

هي جائزة قادة الفضاء الصاعدين لمن تتراوح أعمارهم ما بين 21 و35 عامًا. بالإضافة إلى شخصيتك وخبرتك، تتطلب الجائزة أيضًا مشروعًا بحثيًا. كتبت مقالة بعنوان "انضمام الكويت إلى سباق الفضاء لمجلس التعاون لدول الخليج العربية: استراتيجية الفضاء المحلية". تقدم 400 شخص للحصول على الجائزة هذا العام، وتم اختيار 30 منهم كمرشحين نهائيين. هذا العام كنت العربية الوحيدة، والآن أنا الكويتية الوحيدة التي حصلت على الجائزة. تأتي أهمية هذه الجائزة بالنسبة لي من حقيقة افتقاري للإنجازات التقنية في قطاع الفضاء. على سبيل المثال، لا أستطيع القول بأنني قد تخرجت مهندسة طيران لأنني لم أحصل على هذا في الكويت. لذلك، فإن الفوز بهذه الجائزة بالنسبة لي هو بمثابة إعلان بأنني أشارك في قطاع الفضاء لسنوات إنه اعتراف وإقرار دوليان بأنني كنت أعمل بشكل جيد. اضطررت لمواجهة الكثير من المشاكل



طوال هذه السنوات، مثل أولئك الذين ينظرون إليّ نظرة دونية لكوني أنثى، ولكوني صغيرة. شعرت بأنني قادرة على تحقيق شيء ما، وقادرة على مساعدة الآخرين لتحقيق ذلك.

بحث وجائزة

وعن البحث الذي قامت بإجرائه من أجل الحصول على الجائزة قالت: كل ما كان يدور في ذهني هو أن كل دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، باستثناء الكويت، لديها برنامج فضاء، عمان والبحرين والسعودية ودولة الإمارات. أرى نمطا من التنافس بين السعودية والإمارات، وحتى داخل الإمارات هناك تنافس بين هيئتين وكالة الإمارات للفضاء ومركز محمد بن راشد للفضاء. إذاً، هناك سباق فضاء بين دول المجلس. على الرغم من ظاهره التنافسي، لأن مصطلح "سباق الفضاء" كان مستخدماً خلال الحرب الباردة بين الاتحاد السوفييتي والولايات المتحدة، إلا أنني أعتقد أن عبارة "سباق الفضاء" أصبحت تعني التعاون في هذا الوقت. فعلى سبيل المثال، هناك أكثر من 12 دولة مشاركة في وكالة ناسا، وتضم وكالة الفضاء الأوروبية عدداً هائلاً من الدول، لذا فالأمر يتعلق بالتعاون وتضافر الجهود.

كنت أرغب في توفير استراتيجية لبناء برنامج فضاء للكويت. لقد فكرت، على وجه التحديد، في خصوصية الكويت، وهي في تطوير تقنيات الحفر المستخدمة في حقول النفط - فبهذه الطريقة يمكننا المساهمة في برنامج الفضاء. نحتاج إلى الحفر في قطاع الفضاء لأن بعثة أرتيميس التابعة لوكالة ناسا ستذهب إلى القمر خلال العام المقبل، وسوف تحتاج للقيام بعمليات الحفر لجمع العينات. ومن الضروري أيضاً الحفر على الكويكبات لكون المعادن الموجودة في الكويكبات باهظة

الثمن و فائقة الأهمية على الأرض، لكننا لا نجدها بالوفرة نفسها التي نجدها على هذه الكويكبات. لذلك، فإن هذه التكنولوجيا ضرورية حقاً لقطاع الفضاء، وأعتقد أننا كدولة يمكننا الحصول على الكثير من المعرفة عندما يتعلق الأمر بالتعلم. لذلك، كنت أدرس إمكانيات الكويت في الانضمام لصناعة الفضاء، ثم تحدثت عن البنية التحتية، وكيف يمكننا تشكيلها لإعدادها لبرنامج الفضاء.

مجتمع الفضاء

وعن حال مجتمع الفضاء عندما انضمت إليه لأول مرة، وإلى أين تأمل أن تشاهد هذا المجتمع يتجه في المستقبل قالت لى: بعد انضمامي إلى أول ورشة عمل حول الفضاء، كنت متحمسة جداً لأنها كانت الوحيدة في الكويت. شاركت فيها وقدمت اقتراحاً حول بناء مختبر يحاكي

الفضاء في الكويت، وأعجبهم الاقتراح. ثم ترقيت لأصبح مسئولة الاتصال للكويت لدى المجلس الاستشاري لجيل الفضاء، الذي يعمل تحت مظلة لجنة الأمم المتحدة لاستخدام الفضاء الخارجي في الأغراض السلمية. بصفتي مسئولة الاتصال في الكويت، أدركت أن مجتمع الفضاء ما هو إلا الجيل الأكبر سناً الذي شهد عصر أبولو. شهد هؤلاء الأشخاص أناساً يذهبون إلى القمر، وشاهدوا المكوك يذهب إلى الفضاء ويعود، لذلك فهم مرتبطون عاطفياً بكل هذه الأحداث التاريخية. ومع ذلك، فإن جيل الشباب يعتبر أقل اهتماماً لأنه لم يكن هناك حدث تاريخي يعتقد الناس أنه يتوجب على الجميع رؤيته أو السماع عنه في قطاع الفضاء.

كان العمل مع هؤلاء الأشخاص من كبار السن صعباً إلى حد ما، لأنني كشخص أصغر سناً، لدي مقاربات نحو الأشياء تختلف عن مقارباتهم، ووجهات نظري



مختلفة، وطريقة رؤيتي للعالم تختلف تمامًا عن طريقتهم. لذلك، قررت الذهاب إلى مؤتمر الأول، مؤتمر جيل الفضاء في ألمانيا. وعندما عدت، شاركت الصور وخبراتي في المؤتمر مع فتيات صغيرات في ورش العمل التي استضافتها في الكويت، ولاحظت أن الفتيات بدأن بالاهتمام تدريجيًا بهذا المجال، وتحدثن إليّ حول رغبتهن في الانضمام إلى مجال علوم ودراسات الفضاء، ولكن كان لديهن مخاوف من أن هذا المجال يهيمن عليه الذكور. كما أنني أقوم بزيارات إلى كافة مدارس الفتيات الابتدائية والإعدادية في الكويت، وأقوم بشرح بعض الموضوعات المتعلقة بالفضاء، وهذا صراحةً هو أهم شيء بالنسبة لي. لذلك، قررت أن أكرس وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بي لمشاركة هذه القصص، وتوعية الناس حول الفضاء، وأقدم لهم كل ما حصلت عليه من معرفة من المؤتمرات. أعتقد أن الشباب الكويتي سيتفهمون تدريجيًا ويتعرفون على وكالات الفضاء الأخرى في مجلس التعاون لدول الخليج العربية، وقد بدأوا يتساءلون عن سبب عدم وجود وكالة فضاء للكويت، وخاصة بعد رؤيتهم لرائد الفضاء الإماراتي هزاع المنصوري يذهب إلى الفضاء.

سيطرة ذكورية

وتضيف لمتى: لا يزال الذكور يسيطرون على هذا المجال، وتاريخيًا، كان الرجل الأبيض هو المسيطر. يبشر الناس اليوم بالتنوع في هذا المجال. ومع ذلك، فإننا لا نرى أعدادًا كبيرة من الفتيات، وإذا رأينا فعلاً المزيد من الفتيات، فإننا لا نرى فتيات عربيات أو شرق أوسطيات. لذلك، فإن ما جعلني أرغب في الاحتفاظ بحساباتي على وسائل التواصل الاجتماعي وفتحها لعامة الناس واستخدامها كمصنات للتوعية

الفضاء منذ ستينيات القرن الماضي وحتى الغزو العراقي في عام 1990، لكن منذ حرب الخليج، لم تضع الحكومة الكويتية استراتيجية وطنية للفضاء أو هيئة مخصصة لهذا الغرض. وبدلاً من ذلك، تم سد هذه الفجوة من خلال المبادرات التي يقودها الشباب، والتي تعمل المنظمات الدولية على تسهيلها، بما في ذلك جيل الفضاء، والشركات الناشئة الكويتية المستقلة، مثل الفضاء المداري وإجنشن (Ignition)، اللتين أحرزتا تقدماً كبيراً في مجال استكشاف الفضاء من خلال الحث على الاهتمام المحلي والتعليم في هذا المجال. ومن أجل زيادة مشاركتها في المشاريع المتعلقة بالفضاء، تعمل الكويت على التعاون مع دول أخرى، بما في ذلك دولة الإمارات والهند والصين، وقد شاركت الكويت في المجموعة العربية للتعاون القضائي.

هو إدراكي بأن بعض الفتيات في الواقع بحاجة لرؤية فتاة تمارس العلوم، وفي الوقت نفسه تبدو وكأنها فتاة عادية، يمكن أن تكون في أي مكان في الكويت، لأن الفتيات المحجبات عادة لا يحصلن على أدوار جيدة في الكويت. أعرف أن هناك أعدادًا كبيرة من الفتيات المحجبات في الكويت، وأردت أن أوضح لهن أنه لا بأس في ذلك يمكن الخروج من المنزل وتحقيق أنفسكن. عندما أعود من مثل هذه المؤتمرات، عادة ما أعقد ورشات عمل تحضرها الفتيات بشكل أساسي - وأحاول ترجمة المعرفة التي اكتسبتها وتبسيطها لكي يفهمها الناس. وهكذا، فأنا ناشطة نسوية، وأعتقد أنه من الضروري أن أوضح للفتيات ما يحدث.

استراتيجية وطنية

يذكر أن الكويت كانت نشطة في قطاع

لخسارة الوزن بعد رمضان كبح الشهية وتناول الطعام في أوقات محددة



العيد سيختلف النظام الغذائي الذي اعتدنا عليه طوال الشهر، حيث لن نقوم بالامتناع عن تناول الوجبات الغذائية خلال اليوم مما سيسبب اضطراب للجهاز الهضمي، كما تسبب اتباع أنظمة غذائية خاطئة في رمضان في زيادة الوزن بشكل كبير.

ودعوات رمضان الدسمة أنت بحاجة إلى كبح شهيتك، والبدء من جديد في استعادة قوامك المثالي الذي أفسدته الكثير من أطعمة رمضان الدسمة، وكثرة تناول المشروبات السكرية والحلويات. بانتهاء شهر رمضان الكريم واقترب

قد يعاني البعض من زيادة الوزن بعد شهر رمضان والعيد في هذا المقال وحصرياً على مجلة رجيم اللولى عربيا في عالم الرشاقة والصحة والجمال تعرف على اهم النصائح والطرق لاستعادة الرشاقة بعد العيد لاستعادة رشاقته بعد ولائم



إذا أردت استعادة رشاقته بسرعة وبطريقة فعّالة، فتناولي ما يكفي من الوجبات وفي أوقات منتظمة، هذا هو مفتاح الحل.

وجبة العشاء

بعد انتهاء شهر رمضان نستعيد جميعنا الأنظمة الغذائية التي كنا نتبعها قبل شهر رمضان، عليك التجديد في هذه العودة على أن تتضمن وجبة العشاء على كوب من الروب وثمره من الفاكهة المفضلة لخسارة الوزن.

التغذية

احرصي على أن تحتوي وجباتك الغذائية على عناصر خفيفة وخالية من الدهون واحرصي على الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة فهي مصدر رئيسي لزيادة الوزن وذلك لاحتوائها على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية، واستبدلي تلك الوجبات بأخرى صحية ومتنوعة العناصر الغذائية لتغذية



من التمثيل الغذائي، ونظمي نسبة السكر في الدم ومستويات الانسولين، والأهم مستوى شهيتك! قد يكون مغرباً التوقف عن كل الأطعمة الشهية والعودة الى ما كنت عليه قبلاً، ولكن تناول الطعام بكمية قليلة جداً لا يسمح لجسمك بحرق السعرات الحرارية.

تناولي الطعام في أوقاتٍ محدّدة

كل يوم، تناولي وجبة الإفطار في غضون ساعة بعد أن تستيقظي وتناولي الطعام كل 3 إلى 5 ساعات. ابدئي يومك مع وجبة صحيّة واستمتعي بوجبات متباعدة بالتساوي وتحقق أقصى قدر



جسمك بالعناصر التي يحتاجها.

الكمية

تناول كمية مناسبة من الطعام من الأمور الضرورية لخسارة الوزن بنجاح، لكن هذا لا يعني تناول كميات قليلة للغاية من الطعام وإنما تناول كميات تكفي للحصول على الشبع فقط دون إفراط في الطعام.

ممارسة الرياضية

ممارسة التمارين الرياضية من الأمور الضرورية للحفاظ على صحة الجسم بشكل عام ولخسارة الوزن الزائد بشكل خاص، حيث تعمل ممارسة التمارين الرياضية على حرق الدهون بشكل أسرع والحفاظ على مظهر الجسم وتناسقه.

وجبات جانبية

ليس الهدف من خسارة الوزن الشعور بالجوع بين الوجبات الرئيسية وإنما

الوزن بأمان وسرعة، فالجسم يمكن له خسارة الدهون خلال فترة النوم وذلك في حالة الحصول على فترة نوم مريحة وطويلة في المساء على أن لا تقل عن 6 ساعات للحصول على النشاط الذي يؤهل الجسم للقيام بالمهام اليومية المختلفة.

اشربي المزيد من الماء

المياه تدعم عملية التمثيل الغذائي وتظهر بعض البحوث أنها فعّالة في كبح

تغذية الجسم بالكمية التي يحتاجها فقط دون إفراط، وفي حالات الشعور بالجوع بين الوجبات الرئيسية يمكن تناول وجبات خفيفة وقليلة السعرات الحرارية للتعزيز من الشعور بالشبع وتغذية الجسم بالعناصر التي يحتاجها كتناول ثمرة فاكهة أو خضار أو بضع حبات من اللوز.

النوم

لتنظيم أوقات النوم دور كبير في خسارة



شهيتك بطريقة طبيعية. شرب كمية كبيرة من الماء يخلص جسمك من الصوديوم الزائد لمساعدتك على إنقاص وزنك بسرعة أكبر كما يحرك جهازك الهضمي للتخفيف من الإمساك. اجعلي هدفك شرب حوالي 10 أكواب في اليوم.

لا توقف تناول الكربوهيدرات

التوقف تماماً عن تناول الكربوهيدرات يجبر جسمك على حرق البروتين للحصول على الطاقة والقوة بدلاً من استخدامه للدعم وللحفاظ على العضلات وحرق السعرات الحرارية. بدلاً من ذلك، تناولها فقط بكمية أقل. امزجي البروتينات الخالية من الدهون مع كمية صغيرة من الدهون الصحية والحبوب الكاملة. ننصحك بكوبين من الخضار أو 1/2 كوب من البروتين الخالي من الدهون مثل التوفو، الفول، الأسماك أو الدواجن، 1/2 كوب من الحبوب الكاملة مثل الكينوا والشعير أو

الأرز، والقليل من الدهون الصحية مثل زيت الزيتون البكر، الأفوكادو المفروم، أو شرائح اللوز. احرص على تفهيم انفعالاتك بطريقة أخرى مثل الرياضة والعزف أو الرسم. ابتعد عن تناول اللحوم عالية الدسم، مثل الدجاج الذي يحتوي على الجلد أو اللية الموجودة في الخروف. استعمل طريقة الشوي والسلق عند الطبخ بدلاً من القلي فهذا سيققل من السعرات التي تستهلكها. تناول منتجات الحليب قليل الدسم سواء في الحليب أو الأجبان أو الألبان. احرص على شرب كميات وفيرة من الماء. تصل إلى عشرة أكواب في اليوم الواحد. احرص على رفع قدراتك الرياضية وممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً، كما ينصح بتغيير عاداتك في هذا المجال مثل أن تستعمل الدرج عوضاً عن المصعد، وأن تذهب للسوق مشياً بدل استعمال السيارة.

السرعات التي تستهلكها. تناول منتجات الحليب قليل الدسم سواء في الحليب أو الأجبان أو الألبان. احرص على شرب كميات وفيرة من الماء. تصل إلى عشرة أكواب في اليوم الواحد. احرص على رفع قدراتك الرياضية وممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً، كما ينصح بتغيير عاداتك في هذا المجال مثل أن تستعمل الدرج عوضاً عن المصعد، وأن تذهب للسوق مشياً بدل استعمال السيارة.

عناصر طبيعية تساعدك

العناية بالأظافر وتقويتها تبدأ من ترطيبها

قد يعاني البعض من ضعف الأظافر وهشاشتها نتيجة أسباب مختلفة، منها اتباع بعض النصائح أو العادات الخاطئة، لذلك يجب العناية بها من خلال اتباع طرق مختلفة منها وصفات طبيعية والتي تتكون من فيتامينات ومعادن تعمل على العناية بالأظافر من خلال تقويتها وترطيبها.

بالقفازات.

عدم قضم الأظافر: إذ إن قضم أظافرك سيُسبب الكثير من الضرر، بسبب وجود اللعاب الذي يؤدي إلى جعلها ضعيفة، كما أن وضع الأصابع في الفم يعمل على نقل الأوساخ والجراثيم من أصابعك إلى الفم.

ترطيب الأظافر: لأن جفاف أظافرك أمر يؤدي إلى تكسرها بسهولة.

تقليم الأظافر باستمرار: حيث يعمل على تعزيز نمو أظافرك وجعلها تبدو أكثر صحة من قبل.

ارتداء القفازات لحماية الأظافر: حيث يجب ارتداء القفازات عند القيام بالأعمال المنزلية، لأن مواد التنظيف تحتوي الكثير على المواد الكيميائية، وتسبب ضرراً لأظافرك عندما تلامسها هذه المواد.

تجنب استخدام جل الأكريليك: لأن المواد الهلامية والأكريليك حتى وإن كان مظهرها جميلاً، إلا أنه يسبب ضرراً كبيراً لأظافرك بسبب احتواء مسحوق الأكريليك على الكثير من المواد الكيميائية التي تُضعف الأظافر وتُحدث خدوشاً فيها.

بَرْد الأظافر: ابردي أظافرك بلطف باتجاه واحد، لأن البرد في نفس الاتجاه يُساعدك في الحصول على أظافر ناعمة، كما يسهل عليك تشكيل الحافة بالطريقة



وتعد العناية بالأظافر ضرورية حتى تنمو بطريقة صحيحة وجميلة، وذلك للاحتواء الأظافر على طبقات من بروتين يسمى الكيراتين، فقد تكون رقيقة نوعاً ما، ويمكن زيادة سمك هذه الطبقات باستخدام بعض الزيوت الطبيعية والمنزلية التي تعمل على زيادة نمو الأظافر وزيادة الرطوبة فيها، كما أن اتباع نظام غذائي صحي يساعد على تقوية الأظافر أيضاً. للحفاظ على الأظافر والعناية بها يجب اتباع الخطوات الآتية: حافظي على أظافرك جافة ونظيفة وذلك من خلال تنظيفها باستمرار للتخلص من الجراثيم والبكتيريا، وجفّفي أظافرك بعد غسلها، لأن هذا يمنع تراكم الأوساخ والبكتيريا تحتها، ولا تنقعي أظافرك في الماء لفترات طويلة حتى لا تتشقق، وعند حاجتك لغسل الأطباق، احمي أظافرك





من خلال نقعها فيه مدة خمس دقائق؛ حتى يعمل على ترطيب أظفارك وتقويتها، أو امزجي معلقتين كبيرتين من زيت الزيتون و10 قطرات من عصير الليمون، ثم ادهني أظفارك بهذا الأفوكادو: يُعدّ الأفوكادو واحداً من أفضل المرطبات الطبيعية؛ لأنه يحتوي على كمية من الدهون الصحية، وفيتامين E والبروتين الذي يساعد على حماية الأظفار من التلف، وذلك من

المواد الغذائية الغنية بحمض الفوليك الموجود في الخضروات الورقية وبذور عباد الشمس، وتحتاج أيضاً إلى فيتامين ج الموجود في الفراولة والبرتقال والبطيخ والفلفل الأحمر، وفيتامين ب 12 الموجود في الكبد والتونا، والبيوتين الموجود في الحبوب الكاملة. الزيوت الطبيعية: استخدم الزيوت التي تحتوي على مكونات طبيعية، مثل زيت الزيتون، لتحسين نمو أظفارك،

التي ترغبين بها، حتى لا تصبح أظفارك ضعيفة ومعرضة للكسر بسرعة.

العلاجات المنزلية للعناية بالأظفار

النظام الغذائي والمكملات الغذائية: حيث تحتاج أظفارك إلى الأغذية التي تحتوي على مكونات تساهم في تحفيز نموها ومن هذه الأغذية: الأغذية الغنية بالبروتين الموجود في اللحوم الحمراء والدجاج والبيض، وكذلك تحتاج إلى



خلال مزج ملعقة واحدة كبيرة من لب الأفوكادو وزيت جوز الهند، ووضعتها على أظفرك بضع ساعات، ثم غسلها بالماء الفاتر.

الشاي الأخضر

استخدمي الشاي الأخضر لأنه يقوي أظفرك ويمنع اصفرارها، وذلك من خلال نقع كوب من الشاي الأخضر، ثم إضافة قطرات من زيت القمح عليه، وتركه حتى يبرد، لتنعقي أظفرك به مدة 15 دقيقة، ويرجى العمل على تكرار ذلك مرتين أسبوعياً.

الليمون

استخدمي الليمون؛ لأنه يعزز نمو الأظافر ويمنع اصفرارها، وذلك من خلال وضع كميات متساوية من عصير الليمون وزيت الخروع أو زيت الأركان، ثم نقع أظفرك بهذا المزيج مدة 10 دقائق، ويرجى تكرار هذه العملية عدة مرات أسبوعياً للحصول على نتائج أفضل.

ويفضل أيضاً صنع عجينة من ملعقة كبيرة من عصير الليمون وثلاث ملاعق كبيرة من صودا الخبز، ووضعها على الأظافر وتركها لمدة 15 دقيقة، ثم شطفها بالماء مما يساعد في الحصول على أظافر بيضاء كما يعمل على ترطيبها.

زيت جوز الهند: حيث يساعد زيت جوز الهند في الحفاظ على ترطيب أظفرك وتقويتها، وتقوية الجلد وهذا مهم لنموها، وذلك من خلال تدليك أظفرك بزيت جوز الهند الدافئ مدة 10 دقائق يومياً قبل الذهاب إلى النوم.

العسل: لأنه يعدّ مرطباً طبيعياً يعمل على ترطيب أظفرك لجعلها أكثر صحة، وذلك من خلال وضع العسل



المايونيز

ولترطيب الأظافر، يمكن غمسها في وعاء المايونيز، لمدة 5 دقائق، ثم غسل اليد بالماء الدافئ.

الخل

يمكن أيضاً استخدام الخل كمرطب للأظافر، من خلال وضع قطرات الخل على كرة قطنية، وتركها لتجف ثم تلميع الأظافر بها، للحصول على نتيجة إيجابية.

على فرشاة طلاء نظيفة، ثم توزيعه على كافة الأظافر، وتركه عدة ساعات للحصول على نتائج أفضل

زيت الزيتون

يعتبر زيت الزيتون الخيار الأفضل لعلاج هشاشة الأظافر وترطيبها، وذلك من خلال تدليك الأظافر به، كما يمكن إستبدال زيت الزيتون بزيت جوز الهند والذي يعطى نفس النتيجة أيضاً.

تعرفي على طرق العناية بالشعر
وصفات منزلية طبيعية
تحافظ على الشعر





30 دقيقة، ثم تصفيته. إضافة باقي المكونات إلى الشاي الأخضر، ثم مزجها. وضع المزيج على الشعر، واستخدامه كالشامبو.

الجيلاتين

تحتوي مادة الجيلاتين على بروتينات الكيراتين التي تصلح الشعر المتضرر، مما يجعله أكثر لمعاناً وكثافة، ويزيد أيضاً من سمك الشعر. والطريقة هي: المكونات: ملعقة كبيرة من مسحوق الجيلاتين، القليل من الماء، صفار

الطريقة:

المكونات: ملعقة كبيرة من خل التفاح. كوب من الماء النظيف. طريقة التحضير: خلط المكونات مع بعضها البعض جيداً، استخدام المحلول كالشامبو، ثم استخدام شامبو معتدل. ملاحظة: يمكن إضافة ضعف الكمية من خل التفاح ليعطي نتيجة أقوى إذا كان الشعر طويلاً.

الشاي الأخضر والعسل وزيت الزيتون، يعتبر هذا المزيج مصدراً لمضادات الأكسدة التي تمنع تساقط الشعر، وتمنع ظهور الشيب، مما يجعل الشعر صحياً أكثر، وهو شامبو طبيعي الصنع.

الطريقة:

المكونات: كوب من الصابون السائل. حفنة من أوراق الشاي الأخضر. ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. ملعقة صغيرة من العسل. كوب من الماء. طريقة التحضير: غلي أوراق الشاي في الماء. نقع الشاي الأخضر مدة

العناية والاهتمام بالشعر من الأمور التي يجب الاتجاه إليها للحفاظ على صحته وحيويته، حيث تعتمد العناية بالشعر على أمرين مهمين هما: تناول الغذاء الصحي المتوازن؛ وذلك لأن الشعر يتكون من البروتين، وتنظيف الشعر وغسله وتجفيفه بطريقة صحيحة. وفي هذا المقال ذكرنا لوصفات المنزلية الطبيعية التي تحافظ على الشعر صحياً، وجميلاً، بالإضافة إلى ذكر بعض النصائح التي تساعد على حماية الشعر.

خل التفاح

يساعد خل التفاح على تحفيز الدورة الدموية لفروة الرأس مما يعطي الشعر لمعاناً رائعاً، حيث يستعيد مستوي الأس الهيدروجيني للشعر، ويغلق مسامه، كما أنه شامبو طبيعي سهل الصنع، ويعزز الدورة الدموية، كما أنه يعطي الشعر لمعاناً لا مثيل له.



بلسماً طبيعياً.

الطريقة:

الطريقة الأولى: المكونات: كوب من ماء الورد. طريقة التحضير: شطف الشعر بماء الورد بعد غسله بالشامبو. الطريقة الثانية: المكونات: كمية من ماء الورد. كمية من الجلسترين مساوية لكمية ماء الورد. قطعة من القطن. طريقة التحضير: مزج كمية متساوية من ماء الورد والجلسترين. وضع المزيج على فروة الرأس باستخدام قطعة من القطن، ثم تدليك فروة الرأس مدة 10 دقائق. ترك المزيج على الشعر مدة 30 دقيقة، ثم غسله بالشامبو. تكرار هذه الطريقة مرة، أو مرتين أسبوعياً. زيت الزيتون يحافظ زيت الزيتون على الشعر رطباً، لأنه يتغلغل بسهولة في الشعر مما يضيفي للشعر نعومة فائقة، وهو من أفضل المطريات للجسم.

الطريقة:

المكونات: كمية من زيت الزيتون. قبة الاستحمام. طريقة التحضير: تسخين زيت



ملاحظة: تُستخدم هذه الوصفة خصيصاً للشعر الدهني، والعادي.

ماء الورد

يحتوي ماء الورد على مضاد للالتهابات التي تعالج التهاب فروة الرأس، وتعالج قشرة الشعر، كما أنه يحافظ على الشعر رطباً لما يحتويه من خصائص تغذية، وتجعله أكثر لمعاناً، وهو يعدّ

بيضتين .

طريقة التحضير: مزج مسحوق الجيلاتين مع الماء، وتركه جانباً مدة نصف ساعة. تسخين المزيج باستخدام حمام دافئ حتى يذوب الجيلاتين في الماء. ترك المزيج حتى يبرد، ثم وضع صفار البيض على المزيج. وضع المزيج على الشعر مدة 10-12 دقيقة، للحصول على أفضل النتائج.



لا بدّ من الاعتناء به قدر المستطاع، والمحافظة عليه قوياً وناعماً، علماً بأنّه توجد عدّة نصائح لحماية الشعر، ومنها غسل الشعر باستمرار لإزالة الأوساخ، ولكن يجب عدم الإكثار من غسله، لأنّه يجعل الشعر يفقد بعض العناصر الغذائية، مما يجعله ضعيفاً.

استخدام شامبو غني بالأعشاب، ويجب استخدام شامبو يحتوي على مكونات طبيعية، وتجنّب الإكثار من استخدام المواد الكيميائية للشعر.

فرك فروة الرأس بالشامبو، حيث يجب فرك فروة الرأس باستخدام الأصابع، وعدم استخدام الأظافر، للحفاظ على الشعر صحياً.

استخدام بلسم يناسب نوع الشعر، حيث يوضع على أطراف الشعر، وليس على فروة الرأس.

تجفيف الشعر بالمنشفة من أفضل الطرق للمحافظة عليه.

عدم تمشيط الشعر المبلل، لأنّه يساعد على تساقط الشعر

غسل الشعر بالماء الدافئ؛ تكرر هذه الطريقة مرةً واحدةً أسبوعياً. ملاحظة: يمكن تدليك فروة الرأس باستخدام زيت الأفوكادو مرةً، أو مرتين أسبوعياً. الشاي الأخضر يحتوي الشاي الأخضر على مادة البوليفينول التي تمنع تساقط الشعر.

الطريقة:

المكونات: ثلاثة إلى أربعة أكواب من الشاي الأخضر. طريقة التحضير: تحضير الشاي الأخضر اعتماداً على طول الشعر، ثم تركه حتى يبرد. وُضع الشاي على الشعر الرطب، وتركه مدّة 10 دقائق. غسل الشعر بالشامبو، والماء. تكرر هذه الطريقة مرتين أو ثلاث مرات؛ للحصول على أفضل النتائج.

نصائح لحماية الشعر

يعتني الكثير من الأشخاص ببشرتهم، ويحمونها من العوامل الخارجية، مثل أشعة الشمس، والتلوّث؛ وذلك لجعلها صحيّةً وصافيةً وناعمةً، وخاليةً من الشوائب، ويُعتبر الشعر كالبشرة، إذ

الزيتون عدّة دقائق حتى يصبح دافئاً. تدليك فروة الرأس باستخدام زيت الزيتون الدافئ. تغطية الشعر بقبعة الاستحمام، وتركه مدّة 30-45 دقيقة، ثمّ غسله بالشامبو كالمعتاد. تكرر هذه الطريقة مرتين أسبوعياً. ملاحظة: يمكن المحافظة على صحة الجسم من خلال إضافة ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون إلى النظام الغذائي. الأفوكادو يحتوي الأفوكادو بأشكاله سواءً كانت الفاكهة، أو البذرة، أو الزيت، على نسبة كبيرة من الدهون الصحية، وفيتامين E، والبروتين الذي يحمي الشعر من الضرر، ويحافظ عليه، ويُعدّ مرطباً رائعاً للشعر.

الطريقة:

المكونات: حبة من الأفوكادو الناضجة. ملعقة كبيرة من الجوجوبا، أو زيت الزيتون. ملعقة كبيرة من اللبن. قبعة الاستحمام. طريقة التحضير: هرس حبة الأفوكادو، ثمّ إضافة باقي المكونات، ومزجها معاً. وُضع المزيج على الشعر الرطب، ثمّ تغطيته بقبعة الاستحمام مدّة ساعة واحدة.

ربيع 2023 ألوان زاهية وصرعات عصرية

إعداد نهى فريد

موسم الربيع يعني شراء ملابس جديدة، حان الوقت للتخلي عن التصاميم الشتوية والبدء بشراء ملابس تحاكي صيحات ربيع 2023.

صرعات عصرية وملفتة، منها ما زال يرافقنا من المواسم الماضية وأخرى ظهرت من جديد أو بعد غياب طويل. وإطلالة جينز من رأسك حتى أخمص قدميك ليست بصيحة جديدة على ساحة الموضة، لكنها حتماً من بين الصرعات التي عليك تبنّيها في ربيع 2023 لتكوني على آخر موضة. وتغزو الألوان الزاهية موضة النساء في ربيع وصيف 2023، وتمنح مرتديتها المزيد من الأناقة والجاذبية في مختلف المناسبات.

وتتصدر الدرجات الحيوية موضة الربيع والصيف، وتمنح الفتيات مظهراً مليئاً بالبهجة والحيوية خلال الأجواء الصيفية.

ومن بين تلك الألوان: اللون الوردى الذي يساعد في الحصول على إطلالة سهلة وبسيطة وخصوصاً عند تنسيقها مع الملابس الصيفية، ويظهر مرتديته في صورة أيقونة عند تنسيقه مع الألوان البسيطة.











قواعد ذهبية لأكل صحي مُشبع بدون حرمان
**التغذية السليمة تساعد في الوقاية
من السرطان وأمراض القلب**



من السرطان وأمراض القلب والأمراض الخطيرة الأخرى وتساعد الشخص على التخلص من الوزن الزائد غير الصحي.

اختيار الأطعمة الطبيعية

يعتبر تناول الأطعمة في شكلها

ملي، إلا أنه من الرائع أن تكون قادرًا على تناول وجبات لذيذة مع الحفاظ على وزن صحي في الوقت نفسه.

وهناك الكثير من النصائح حول أنواع الطعام التي يجب أن تتناولها وتتجنبها، فالتغذية السليمة تساعد في الوقاية

يسعى كثيرون للبحث عن الغذاء السليم لصحة أفضل، ويعود الغذاء الصحي المكون من الطعام الطبيعي والطازج غير المصنع هو السبيل لذلك. ويعطى محاولة اتباع نظام غذائي صحي أنه يتحول إلى عبء مرهق أو



يعاني من أي حالة صحية فيجب عليه استشارة طبيبه المعالج أولاً.

وجبة الفطور

القاعدة الأولى: تأكد من أن وجبة الإفطار لا تتجاوز 300 سعرة حرارية. وبالتالي يمكن أن يتم تناول التفاح والشوفان والحساء.

القاعدة الثانية: يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على 10 غرامات على الأقل من البروتين وكمية صغيرة من الدهون والألياف الصحية. إذا كانت وجبة الإفطار تحتوي على حبوب، فينبغي أن تكون الحبوب الكاملة وليست المكررة. ويمكن تناول البيض والحليب واللبن الزبادي والفاصوليا وزبدة الفول السوداني للحصول على بروتين صحي.

وجبة الغذاء

القاعدة الثالثة: يجب التأكد من أن وجبة الغذاء لا يتجاوز 400-500 سعرة حرارية. من أبسط الطرق لخفض السعرات الحرارية في طعامك تخطي الحصول على حصة ثانية، واستخدام بدائل (على سبيل المثال زبدة منخفضة السعرات الحرارية)، واستخدام طبق صغير لتناول



وتأتي المعبأة والمجمدة منها في مرتبة ثانية نظراً لاحتوائها على ألياف أقل وسكر أكثر، لذلك فإن الحصول على ما لا يقل عن خمس إلى تسع حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً هو أمر جيد، لكن يجب النظر في السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم.

وهذا التقرير يقدم أفضل 10 قواعد للأكل الصحي، والتي تعتمد على أفضل النصائح العلمية حول اختيار الأطعمة لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض والحفاظ على الوزن أو فقدانه، مع ضرورة ملاحظة أن تلك الإرشادات تنطبق على الأشخاص الأصحاء، أما من

الطبيعي والابتعاد قدر الإمكان عن الأطعمة المصنعة أو المعبأة، خياراً أمثل لطعام صحي. فعلى سبيل المثال يعد تناول الديك الرومي كاملاً أفضل من كرات لحم الديك الرومي المجمدة. كما يعد تناول حبات العنب أفضل من الفاكهة المعبأة. فالابتعاد عن الأغذية المصنعة وتجنب استهلاك كميات كبيرة من السعرات الحرارية والدهون المشبعة والسكر والملح يعتبر خياراً مثالياً.

تناول الحبوب الكاملة

تشير الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالحبوب الكاملة مثل دقيق الشوفان والشعير والبرغل يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني وسرطان القولون، وبالتالي فمن الأفضل تجنب تناول الخبز الأبيض والمعكرونة والأرز، لأنها تفقد العناصر الغذائية خلال عملية التصنيع، ويجب استبدالها بخبز القمح الكامل والمعكرونة والأرز البني.

الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات

تعد الفواكه والخضراوات الطازجة عنصرين أساسيين في الطعام الصحي،



القاعدة العاشرة: إذا كنت تتوق لتناول الأطعمة المصنعة، فيمكنك فعل ذلك (فقط) مرة واحدة في الشهر، أو يمكنك شراء جميع المكونات بشكلها الطبيعي وتحضيرها في المنزل.

القاعدة الذهبية للأكل الصحي

تناول الأطعمة، التي تحتوي على 5 مكونات أو أقل، حيث أن مكونات معظم الأطعمة المصنعة (والأطعمة غير الصحية) ستكون بالتأكيد أكثر من خمسة وتحتوي على الكثير من الإضافات التي لا تعرف عنها إلا القليل .

حرارية. يمكنك تناول وجبة خفيفة من الفشار والفواكه واللوز وعصائر الفاكهة والجزر مع الحمص وشرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني.

القاعدة الثامنة: تأكد من أن وجباتك الخفيفة تحتوي على الدهون والألياف والبروتينات الصحية لتجعلك تشعر بالشبع وتقليل الرغبة الشديدة في تناول المزيد، مع ضرورة الامتناع عن تناول أي أطعمة مصنعة.

القاعدة التاسعة: يمكنك أن تدلل نفسك بالطعام المفضل لديك مرة واحدة في اليوم إذا كان لا يزيد عن 100 سعرة حرارية.

الغداء، وتجنب مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام.

القاعدة الرابعة: يجب أن تكون محتويات وجبة الغداء على 50% من الخضراوات. وإذا كان الغداء يتألف من الخضار مع الأرز، فيجب ملئ نصف الطبق بالخضراوات فقط .

وجبة العشاء

القاعدة الخامسة: يجب ألا يتجاوز العشاء 400 سعرة حرارية. ولا ينصح بتناول وجبة دسمة في الليل.

القاعدة السادسة: يجب أن يحتوي طبق العشاء أيضاً على 50% من الخضراوات (غير نشوية مثل الجزر والخضراوات الورقية والملفوف واليقطين والخيار والبصل الأخضر والكرفس والطماطم والفلفل والمشروم والبروكلي واليامية والباذنجان والقربيبيط) بالإضافة إلى 25% من البروتين والحبوب الكاملة.

الوجبات الخفيفة

القاعدة السابعة: عندما تكون هناك فجوة تزيد عن 3 ساعات بين وجباتك الرئيسية، يمكنك الاستمتاع بوجبة خفيفة. لكن يجب ألا تتجاوز 100 سعرة



العناد والعصيان والاضرابات السلوكية.. أهم مشكلات الطفولة



كثيرا ما يتعرض الأطفال قبل سن السادسة إلى العديد من المشكلات نتيجة عدم إشباع احتياجاتهم بالدرجة المناسبة التي تحقق لهم فرص النمو والاستفادة من قدراتهم إلى أقصى درجة ممكنة. وتعد تربية الأطفال أمرًا صعبًا، خاصة إذا كان الأطفال يعانون من أي نوع من أنواع الاضطراب. لكن القدرة على معرفة النهج السليم للتعامل مع هذه المشكلات السلوكية والعاطفية شيء هام .



تحديات اجتماعية وتواصلية وسلوكية، يظهر عليه بعض الصعوبات في كلاً من: العلاقات الاجتماعية، واللغة، والسلوك العام.

الاضطراب ثنائي القطب

هو أيضاً يُعرف بالاكئاب الهوسي، هو اضطراب عقلي يسبب حدوث حالات مزاجية حادة وشديدة، بالإضافة إلى تغيرات في النوم والطاقة والتفكير والسلوك.

يمكن أن يمر الأشخاص المصابون بذلك بفترات يشعرون بالسعادة والحيوية وفترات أخرى يشعرون فيها بالحزن الشديد واليأس، وما بين ذلك يكون الشخص طبيعياً.

المشاكل السلوكية والعاطفية

من المحتمل أن تكون الاضطرابات السلوكية ناتجة عن اضطرابات سلوكية أو عاطفية، لكن ذلك يتطلب صبر الوالدين. في بعض الحالات الأخرى، لابد من استشارة الطبيب للتعامل مع الضغوطات بشكل فعال، ذلك لتعلم كيفية التحكم في غضبه ومشاعره.

الإبتدائية، إذ أن الأطفال الذين يعانون من اضطراب الشخصية الوسواسية لديهم بعض المشكلات في السلوك مثل: الشعور بالغضب وسرعة الانفعال بشكل غير طبيعي، وكثيراً ما يفقدون أعصابهم، والانزعاج بسهولة، والجدال مع الآباء والأمهات، ورفض اتباع القواعد، وتعمد إزعاج الناس، ولوم الآخرين على الأخطاء.

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)

يُعد الاضطراب العقلي الأكثر شيوعاً عند الأطفال، فهو اضطراب في الدماغ يؤثر على كيفية الانتباه والجلوس والتحكم في السلوك، يحدث عند الأطفال والمراهقين ويمكن أن يستمر حتى مرحلة البلوغ.

لا يمكن منع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو علاجه، لكن اكتشافه مبكراً، بالإضافة إلى وجود خطة علاج جيدة، يمكن أن يساعد الطفل أو البالغ المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في إدارة أعراضه.

اضطراب طيف التوحد (ASD)

هو اضطراب في النمو يمكن أن يسبب

الاضطرابات السلوكية الأكثر شيوعاً عند الأطفال

يجب ألا يُستخدم مصطلح اضطراب للأطفال حتى 5 سنين، ومن المحتمل أن المشكلات السلوكية دليل على وجود اضطراب حقيقي، فيفضل التمييز بين السلوك الطبيعي وغير الطبيعي في هذه الفترة من التغير والتطور السريع. نادراً ما يتم تشخيص إصابة الطفل الذي يقل عن 5 سنوات بمشاكل اضطرابات السلوك، وعلى الرغم من ذلك قد يبدأ البعض بإظهار أعراض اضطراب يمكن تشخيصه في مرحلة الطفولة، بعض من هذه الاضطرابات شائع، والبعض الأخر الأكثر ندرة، وقد يشمل ذلك:

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) ●

● اضطراب العناد الشارد (ODD)

● اضطراب طيف التوحد (ASD)

● اضطرابات القلق

● الكآبة

● اضطراب ثنائي القطب

● اضطرابات التعلم

● اضطرابات السلوك

● اضطراب العناد الشارد

عادة ما يتم تشخيص اضطراب العناد الشارد في سن مبكرة في المرحلة



استعداد للاستماع والتوجيه.

العلاج النفسي

يهدف العلاج النفسي إلى علاج حالة الصحة العقلية أو مساعدة الطفل على إدارة أعراضه، حتى يتمكن من العمل بشكل جيد في المنزل والمدرسة وفي المجتمع بصفة عامة.

عندما يكون الأطفال صغارًا، من الشائع أن يشمل العلاج الوالدين، حيث يعمل المعالجون أحيانًا مع الوالدين وحدهم. قد يلتقي الأطفال الأكبر سنًا بمعالج بمفردهم أيضًا. تتضمن بعض أنواع العلاج العمل مع جميع أفراد الأسرة أو غيرهم من البالغين المهمين في حياة الطفل مثل المعلم الخاص.

يمكن أن يشمل العلاج النفسي للأطفال أيضًا التحدث أو اللعب أو أنشطة أخرى لمساعدة الطفل على التعبير عن المشاعر والأفكار. يمكن إجراء العلاج النفسي للأطفال بشكل فردي أو في مجموعات.

كل هذا جنبًا إلى جنب، بالإضافة إلى العلاج الدوائي، الذي يستلزم استشارة الطبيب، إذ أنه في بعض الأحيان، يكون

هأما في معالجة المشكلات السلوكية في مرحلة الطفولة المبكرة، إذ أنه هناك عدة أنواع في تربية الأطفال؛ منها النوع الاستبدادي والنوع المتساهل والنوع غير المتفاعل مع الأطفال، لكن يُعد نوع التربية الموثوق؛ هو الذي يفرض فيه الآباء قواعد صارمة، لكن الآباء على استعداد للاستماع والتعاون مع أطفالهم.

حيث ما يمكن أن نتعلمه من أساليب الأبوة والأمومة هو أن الأطفال يحتاجون إلى قواعد وواقب واضحة، لكنهم يحتاجون أيضًا إلى أحد الوالدين على

علاج مشكلات مرحلة الطفولة

مشكلات مرحلة الطفولة هامة جدًا، لذلك لا بد من التعامل معها بجدية، حتى لا تؤثر على الطفل بشكل سلبي في المستقبل، هناك عدة طرق من العلاج، الذي يتطلب أن يتكامل سويًا، وهذه الطرق هي كالتالي:

الآباء والأمهات

دائمًا ما تكون بداية العلاج عند الآباء والأمهات، إذ لا يزال الوالدين يلعبوا دورًا





فيقوم الطفل بالعناد، ورغبة الطفل اثبات ذاته وشخصيته في الاسرة ليهتم به اهله اكثر من ذي قبل، واستخدام القسوة من الاهل تجاه الطفل فاعلم الأطفال يرفضون اللهجة القاسية في التعامل معهم فيدفعه ذلك للعناد و كذلك عندما يتدخل الاهل في كل صغيرة وكبيرة في حياة طفلهم وبقيدانه بالأوامر التي تكون احياناً غير ضرورية فلا يجد الطفل مهرب سوى العناد.

علاج مشكلة العناد

عدم إعطاء أوامر كثيرة للطفل وازغامه على القيام بالأوامر التي لا يرغب فيها، ولا بد علي الاهل ان يكونوا مرنين في التعامل مع ابناءهم ومخاطبة الطفل بدفء وحنان، والحرص علي جذب انتباه الطفل قبل ان تلقى عليه الأوامر، وعدم استخدام القسوة معه وخصوصاً أسلوب الضرب لان هذا سوف يزيد من عناده عليك ان تتحلي بالصبر في التعامل مع طفلك العنيد اذ يتطلب التعامل مع طفلك استخدام الحكمة في التعامل معه.

أسباب مشكلة العناد لدى الطفل

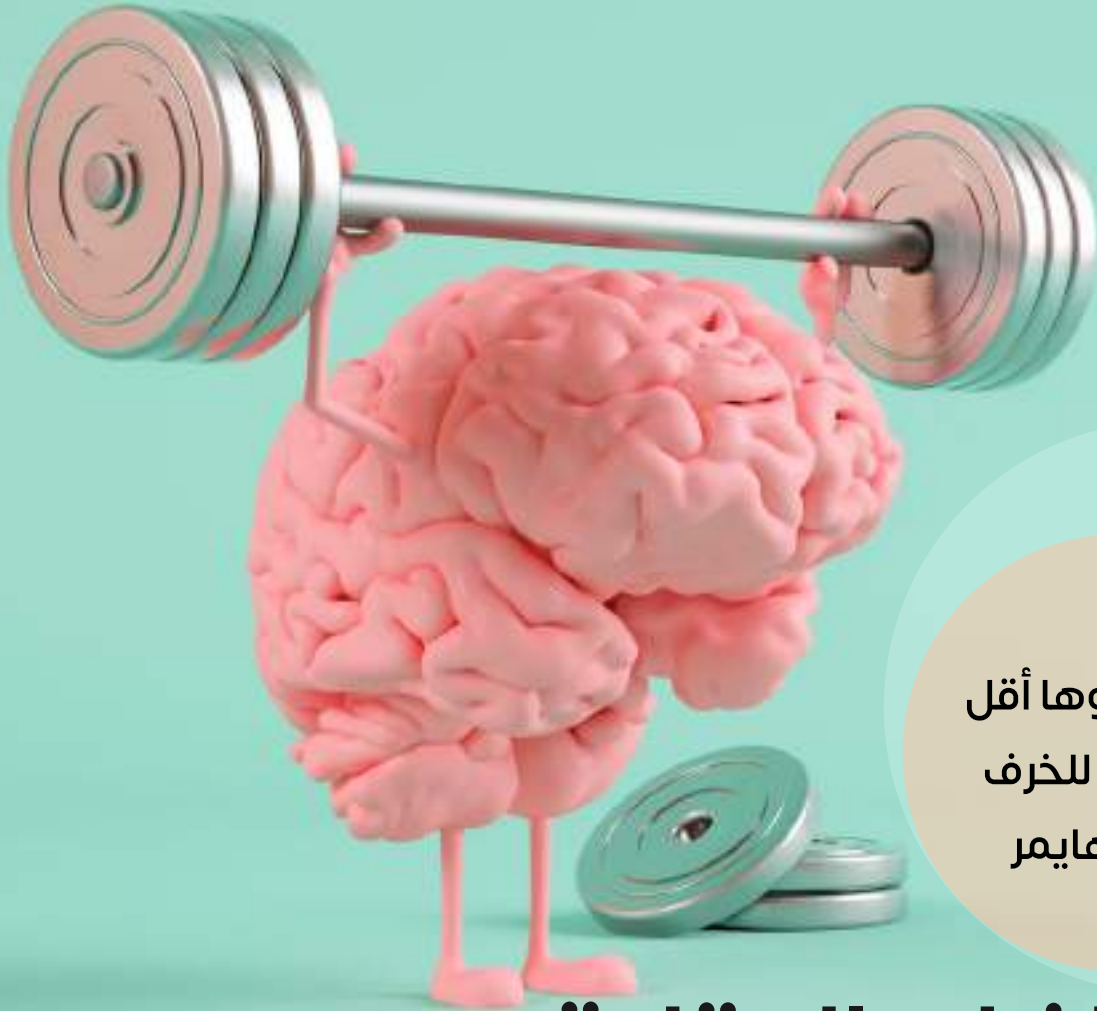
قيام الاهل بالإصرار على تنفيذ الطفل للأوامر لا تكون متناسبة مع الواقع مما يدفعه للعناد مثل الاصرار على ارتداء ملابس ثقيلة بالرغم من ان الجو حار

الجمع بين العلاجات هو الأكثر فعالية لمساعدة الطفل. والمشكلات السلوكية: هي اضطرابات وظيفية في الشخصية، نفسية المنشأ تبدو في صورة أعراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في السلوك الشخصي فيعوق توافقه النفسي ويؤثر على ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه.

مشكلة العناد والتمرد وعصيان الأوامر

العناد هو قيام طفلك برفض الأوامر التي تعطى اليه ويصر على تحقيق طلباته و رغباته و العناد هو تغير في سلوك الطفل وقد يكون لفترة قليلة او يستمر لفترات طويلة حتي يصبح سلوك و صفة ثابتة في شخصية الطفل.





ممارسوها أقل
عرضة للخرف
والزهايمر

الرياضات العقلية تزيد النشاط الذهني وأداء الأعمال باحترافية

للإصابة بالخرف ومرض الزهايمر، ولا ينفي هذا الاهتمام بالصحة العامة والتغذية السليمة، حيث إنّ الحياة الصحية والتطور العقلي يأتي من نمط حياتي مُكتمل وليس من بعض التمرينات المحدودة مهما عَظُمت أهميّتها.

هناك فارق بين التمرينات الذهنية التي تزيد من التركيز واسترجاع المعلومات وغير ذلك من التدريبات التي يمكن لأي

تزيد من نشاطه الذهني، وبالتالي يزداد أيضاً نشاطه البدني وقدرته على التعامل مع الآخرين وأداء الأعمال بشكل جيّد واحترافي.

وتعد التمارين الذهنية والعقلية مهمة جداً لنشاط الإنسان وصحة بدنه وذهنه، حيث تُدَلِّد الدراسات على أنّ الذين يُواظبون على الرياضات العقلية وتدريب أذهانهم يومياً يكونون أقلّ تعرّضاً

رياضة العقل رياضة العقل: هي الرياضة التي يكون المجهود فيها ذهنياً أكثر من كونه جسدياً، وتختلف درجة حضور المجهود البدني؛ حيث يُمكن أن لا يكون موجوداً أصلاً، كحالة رياضة القراءة السريعة، وقد يكون حاضراً كحالة رياضة الطباعة السريعة.

إنّ مُمارسة الرياضات العقلية تعود بالفائدة بشكلٍ مُباشر على الإنسان، لأنّها



وترتيبهم ثابت، فكل لعبة شطرنج ترتب فيها القطع بالطريقة نفسها. تُقسّم قطع الشطرنج لكل لاعب إلى ثمانية جنود (يسمى أيضاً بيدق)،

في بداية اللعبة، يحصل كل لاعب على 16 قطعة شطرنج متطابقة في النوع ولكنها تختلف في اللون، وتوضع هذه القطع في الصقين الأقربين لكل لاعب،

شخص أن يقوم بها بشكل مستمر، وبين الرياضات العقلية، فالرياضات العقلية هي ألعاب ذهنية تهدف للمتعة وتنشيط الذهن والتركيز، وتزيد عن التمرينات الذهنية بأنها تعتمد مبدأ المكسب والخسارة في اللعب.

ومن أمثلة تلك الألعاب الشطرنج، وهو من أهم الرياضات العقلية، ويهدف إلى تفوق أحد اللاعبين ذهنياً على الآخر، بالإضافة إلى العديد من الألعاب الأخرى التي تعتمد على الأرقام مثلاً كلعبة السودوكو، والسكرابل.

أمثلة على رياضات العقل

الشطرنج هي لعبة لوحية استراتيجية قديمة عالمية، تلعب من قبل شخصين فقط، ويمتلك كل منهما عدد متساوٍ من القطع توضع على زقعة الشطرنج وتكون هذه الزقعة مربعة الشكل ومقسمة إلى 64 مربعاً متساوياً في المساحة، ويكون كل مربع يختلف في اللون عن المربع التالي له، حيث إن عدد الألوان هو 2 فقط، وعادة ما يستخدم اللونان الأبيض والأسود.





وقلعتان، وفيلان، وحصانان، وملك، ووزير (يسمى ملكة أحياناً)، ولكل نوع من هذه القطع طريقة في الحركة، حيث يُحرّك كلّ لاعب قطعة واحدة فقط لديه في كل دور، ويكمن الهدف لكل لاعب في قتل ملك اللاعب الآخر أو مُحاصرته، وبذلك تنتهي اللعبة.

السودوكو

السودوكو هي أحجية منطقية تُلعب من قبل لاعب واحد، وتتكوّن من 9 مُربّعات (3x3)، في كلّ مُربّع أيضاً 9 مُربّعات أخرى (3x3)، حيث تُملأ بعض هذه المُربّعات بأرقام كافية ليستطيع الشخص حلّها، ويجب على اللاعب اتّباع قوانين مُعيّنة عند ملئه الأرقام في المُربّعات الأخرى الخالية، وهذه القوانين هي

أن يكون الرقم من 1 إلى 9.

أن لا يتكرّر الرقم في المُربّع الرئيسي للتسع مُربّعات الصغيرة أكثر من مرّة.

الرياضات الإلكترونية

الرياضات الإلكترونية هي رياضات تُلعب على الأجهزة الحاسوبية، حيث تُعد رياضةً للعقل، وتمتاز بكونها مُتعدّدة اللاعبين، حيث يلعب اللاعبون عن طريق الشبكة المحليّة أو عن طريق الشبكة العريضة التي تُعدّ شبكة الإنترنت، وتقام بطولات عالميّة ذات جوائز كبيرة جداً قد تصل إلى

أن لا يتكرّر الرقم في الخط العمودي الواقع فيه.

أن لا يتكرّر الرقم في الخط الأفقي الواقع فيه.

توجد أنواع أخرى من السودوكو، حيث إنّ بعضها تختلف في عدد المُربّعات، وأخرى تختلف في نوع القيم المسموح إدخالها، إضافةً لاختلاف القوانين.



ملايين الدولارات للفريق الواجد.

علاقة العقل بصحة الجسد

لا يوجد أي فصل بين العقل والجسم، أو التفكير والأداء الحركي الذي يعتمد على قدرة الإنسان على العمل البدني وتحمل المجهود الشاق. في العصر الحديث، تطوّر العمل بسبب التطور التكنولوجي الذي جعل من الآلات تقوم بأغلب الأعمال، وجعل هذا التحول طبيعة الأعمال تتغيّر بالتالي إلى أعمال ذهنية أكثر راحة بدنية للإنسان، ولكن في المقابل، فإنّ تلك الأعمال الذهنية بالإضافة إلى التطور السريع والمذهل في وسائل الإعلام وكمّ المعلومات اليومي الذي يدخل إلى عقل الإنسان أدّى إلى أن يشعر الشخص بالإرهاق الذهني وعدم انتظام القدرات العقلية، وهو ما يُعتبر

هناك عدد من الأنشطة التي تُساعد على زيادة القدرات العقلية للإنسان بغض النظر عن عمره، ومن هذه الأنشطة: القيام بالأنشطة الرياضية حيث إنّ ذلك يزيد من تدفق الدم في جميع أعضاء الجسم ومنها الدماغ، حيث تُشير دراسة أنّ نسبة انخفاض كثافة الأنسجة في الدماغ تكون أقلّ عند الذين يُمارسون الأنشطة الرياضية. مشاهدة البرامج وقراءة الكتب العلمية والمفيدة بشكل مُستمر. اتّخاذ هواية تتطلّب تعلم أموراً جديدة. حلّ الأحجيات والألغاز المختلفة. لعب الألعاب اللوحية وتلك التي تتضمّن البطاقات، ومن أمثال هذه الألعاب هي لعبة الاحترار. زيارة المتاحف، وحدائق الحيوانات، والمواقع الأثرية. الدخول في دورات تعليمية. التخلص من الضغط، والتوتر، والاكتئاب.

أحد أهمّ عوامل خطورة التكنولوجيا في العصر الحديث، لأنّه رغم كلّ هذا التطور الذي حدث في البشرية لم يستطع الإنسان أن يجد العلاج للمرض الذي يُصيب العقل ألا وهو مرض الزهايمر. طرق تقوية القدرات العقلية تُشير بعض الدراسات إلى أنّ انخفاض النشاط الذهني والإدراكي للإنسان يؤدّي إلى تقدمه بالعمر بشكل غير طبيعي، إضافة إلى زيادة احتمالية إصابته بأمراض عقلية كمرض الزهايمر. أشارت دراسات أخرى أجريت خلال العشرين عاماً الماضية أنّه من المُمكن أن ينتج عقل الإنسان (في بعض الأجزاء منه) عصبونات وتشابكات عصبية جديدة، حيث إنّّه عندما يتعلّم الإنسان أو يفهم أموراً جديدة فإنّ الدماغ سوف يتجاوب مع هذه النشاطات ويتكيّف معها، مما يحمي العقل عند التقدم في العمر.



وجهة سياحية شاطئية مذهلة بأقل تكلفة اقتصادية 12

على الرغم من تخطيط الكثير من السائحين لرحلات ممتعة لقضاء عطلة صيفية ساحرة على الشاطئ، إلا أنه في بعض الأحيان تقف الميزانية عثرة في طريق تحقيق تلك الامنيات، ولكن قبل أن تقنع نفسك بأنك ببساطة لا تملك الأموال اللازمة لقضاء عطلة لا تنسى، يمكنك إلقاء نظرة على قائمتنا المكونة من سبع وجهات ساحلية مذهلة والتي هي في متناول الجميع وتلبي كافة الأذواق.. تعرف عليها في التقرير التالي.





البرتغال

تقع العاصمة لشبونة في أقصى جنوب البلاد، وتتميز عن باقي المنتجعات الأوروبية بأسعارها المعقولة، لتجعل من البرتغال أفضل الخيارات لقضاء عطلة عائلية لا تقتصر على الاستلقاء على الشاطئ تحت أشعة الشمس، بل تشمل أيضاً زيارة الكثير من المعالم السياحية التاريخية التي تتميز بقلّة ازدحامها.

ميزة البرتغال أنها تمتد على طول التلال المطلّة على المحيط الأطلسي، وتشتهر بجزرها الكثيرة كجزيرة اللبلك، وهي الجزيرة الثالثة من حيث المساحة بعد جزيرتي سان ميغل وبيغو التي لا يمكن الوصول إليها إلا عبر طائرة «هيه هيه» والتي تطلب من ركابها الجلوس في مقدمة الطائرة لحفظ التوازن.

رومانيا

وهي الوجهة الأوروبية الأقل تكلفة، وتندرج ضمن قوائم «العطلة بأقل التكاليف»، فتكاليف الإقامة تعتبر جيدة بالمقارنة بسائر الأماكن الأخرى.

تتلخص رومانيا في البجع بدلنا الدانوب، إذ يمثل المعلم الرئيسي للبلاد، ويزر في الكثير من البحيرات التي تضم أكثر من 300 أنواع مختلفة من الطيور وأسماك المياه العذبة.

وإضافة إلى العاصمة بوخارست التي تمتاز بشوارعها الضيقة ومحلاتها التجارية ومطاعمها الشعبية الرخيصة، تبرز منطقة ترانسلفانيا في وسط شمال غرب البلاد وتحيط بها منطقة الكاربات. كما تعد قلعة بران والمعروفة بقلعة دراكولا أحد أبرز الوجهات السياحية، وتقع على تلة مرتفعة تحيط بها الغابات والأشجار.

بالاوان

هذه المدينة الساحرة تعد وجهة سياحية «خام»، وطأتها أقدام قليلة حتى الآن، رغم ما تتمتع به من مناظر طبيعية تعد



من بين الأكثر تنوعاً، إلى جانب الكهوف والشواطئ الغنية بالأحياء المائية، التي تثير شغف الغوص. كما أنها وجهة

ميرتل بيتش

ممتازة للاسترخاء بعيداً عن الضوضاء يوفر ميرتل بيتش للزائرين حياة ليلية



فريدة من نوعها، وأكثر من 100 ملعب للجولف، و 60 ميلاً من الخط الساحلي الرملي، كل ذلك بأسعار معقولة، كما أنه يسهل الوصول إلى هناك من مدن مثل تشارلستون وشارلوت وأوغستا.

زنجبار

إن كنت تبحث عن وجهة تساعدك على الاسترخاء بعيداً عن ازدحام المدن الكبيرة وصخبها؛ فإن جزر زنجبار في تنزانيا ستكون الاختيار الأفضل. بشواطئها البيضاء ومياهها شديدة الصفاء.

وتعد زنجبار وجهة مثالية للباحثين عن الهدوء، ويمكنك زيارة شواطئ باجي وخليج أورورا للاستمتاع بالاسترخاء التام، الذي يعقها. كما يمكنك تجربة الغوص لمشاهدة الشعاب المرجانية أو ممارسة التزلج الشراعي، أو زيارة محميات السلاحف البحرية النادرة.

كورفو

ليس سراً أن الاقتصاد اليوناني ظل يكافح لبعض الوقت، لذا فعادة ما يتم وضع اليونان في الكثير من الأحيان على قوائم العطلات الممتعة بأسعار معقولة، ومن أجل جولة شاطئية ميسورة التكلفة، نسلط الضوء على جزيرة كورفو اليونانية، والتي على الرغم من عدم شهرتها بشكل كبير بالمقارنة مع جزر سيكلاديز المعروفة والأكثر شهرة والأعلى سعراً (التي تتكون من جزر مثل ميكونوس وسانتوريني)، فإن كورفو تعد اختياراً رائعاً للباحثين عن السفر الاقتصادي.

الغارف

بينما تجذب لشبونة السياح الباحثين عن اكتشاف الثقافة البرتغالية الرائعة، تجذب الغارف الكثير من الزوار الذين يبحثون عن عطلة شاطئية مريحة، بفضل مناخها المعتدل على مدار السنة مع أكثر من 300 يوم من الشمس سنوياً، وبفضل ساحلها المذهل.



والمنتجات الصحية.

بافوس

تعتبر مدينة بافوس عاصمة جزيرة قبرص الثقافية كونها غنية بالعديد من المعالم الثقافية والاثريّة ونخص بالذكر مقابر الملوك ادونيس جعلت من بافوس من أكثر الأماكن السياحية في قبرص جذباً للسياح، والتي اختيرت لتصبح عاصمة الثقافة الأوروبية في عام 2017. كما أنها تعتبر ضمن مواقع التراث العالمي لليونسكو.

بلايا ديل كارمن

غالباً ما يتطلب قضاء عطلة بأسعار معقولة في المكسيك التضييق بالسلام والهدوء، حسناً، قد يكون هذا هو الحال مع كانكون، ولكن

وعادة ما يتم إدراج الغارف في المرتبة الأولى في مقياس تكاليف العطلات العالمي السنوي في المملكة المتحدة.

فوكيت

قد يكون الوصول إلى تايلاند مكلفاً في بعض الأحيان، ولكن بمجرد وصولك إلى هناك، يمكنك العيش مثل الملوك مقابل رسوم منخفضة بشكل كبير، فمدينة فوكيت الشاطئية على وجه الخصوص هي موطن لبعض من أفخم المنتجات في العالم وتعد ضمن أجمل وجهات ساحلية حول العالم، وحتى الآن أكثر العقارات تميزاً هناك توفر غرماً تبدأ من حوالي 200 دولار في الليلة، كما يمكن للزائرين أيضاً العثور على نفس معدلات الأسعار المنخفضة بشكل مذهل في المطاعم والمتاجر



إذا كان لديك القدرة للابتعاد والبحث في أحد الجواهر الخفية، فستجد بلايا ديل كارمن الأقل تكلفة والاقبل ازدحامًا، والتي تتمتع بوجود الكثير من المنتجعات الصديقة للميزانية الشاملة للجميع. وعلى الرغم من أن عطلة الربيع تمثل موسم الذروة في بايا ديل كارمن، إلا أن العديد من الفنادق تقدم عروضًا في هذا الوقت، والرحلات النهارية إلى أماكن مثل كوزوميل وأطلال المايا في تشيتشن إيتزا وتولوم غير مكلفة نسبيًا.

اوتشوريوس



تقدم العديد من المطارات الرئيسية رحلات مباشرة إلى خليج مونتيغو في جامايكا، حيث يمكن العثور على مجموعة لا تقارن من أماكن الإقامة بأسعار معقولة. ولكن إن كنت لا تمنع في السفر لفترة أطول قليلاً، فإن أوتشوريوس والتي تقع على بضع ساعات من مونتيغو هي وجهة أكثر ملائمة لمحدوي الميزانية. (يمكن أن تكون بعض منتجعات مونتيغو باي فاخرة جدًا، وبالتالي فهي باهظة الثمن.) كانت قرية أوتشوريوس قرية صيد معزولة، واليوم هي ملاذ رائع لمحبي الحيوية والانطلاق، كما أن لديها شواطئ رملية بيضاء خاصة ومنتزه شهير مع فرص عدة للاستمتاع، تبدأ من السباحة وحتى السير لمسافات طويلة ما بين مجموعة متنوعة من أجمل المشاهد الساحرة.

جمهورية الدومينيكان

تعد جمهورية الدومينيكان موطنًا لمجموعة متنوعة من المنتجعات الشاملة كليًا وهي ضمن أجمل وجهات ساحلية حول العالم، وتمثل خيارًا رائعًا عند التخطيط لقضاء العطلة الكاريبية، حيث يمكن للزوار توفير المال من خلال الاعتماد على الفنادق التي تتضمن في تكاليفها كل شيء؛ من الأنشطة إلى



الطعام فضلًا عن الترفيه. وممع وجود ثمانية مطارات دولية في الجزيرة، يكون الوصول إليها سهلاً للغاية وغير مكلف، كما يمكنك إضافة ميزات الشواطئ الجميلة والسكان المحليين الودودين والطقس الرائع على مدار السنة، ذلك فضلًا عن التاريخ الغني لقضاء عطلة رائعة على الشاطئ.

M E A W I I N
ا ل ت ك ا ر
I B T I K A R

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية

الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية
Women's Voluntary Society for Community Development



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢٥٧٢٢٢١٨ - فاكس: ٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com

 @pr.women.v  prwomen  Kuwaitwomensociety@outlook.com

 [/http://kuwaitwomen-vscd.org.kw](http://kuwaitwomen-vscd.org.kw)