مرآة المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية

العدد (35) اغسطس 2022

استكمال المسيرة ..
ومواكبة العصر

الجمعية التطوعية

تعلن عن استراتيجيتها لدعم المرأة والتنمية

الشيخة نبيلة الصباح:
«ابتكار» نجحت في تقديم حلول إبداعية لمجابهة التحديات

عاشقة الزراعة ..
الزينة البابطين
دخلت موسوعة غينيس
في أكبر درس عن الزراعة

مَبـــرة الـــســـعـــد
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

مرآة المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (35) - (اغسطس) 2022

رئيس التحرير

الشيخة
فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير
ميرفت عبدالدايم

المدير الفني
أيمن الشافعي

@kwomanmagazine

@kwomanmag

KuwaiatiWoman Magazine

http://kuwaitiwomanmirror.org

مرآة المرأة الكويتية
مجلة اجتماعية-ثقافية
العدد (35) - اغسطس 2022

محتويات

"جلوبل ون» تستعرض آراء المبدعات الفائزات حول التقنيات العملية لحل القضايا الملحة 14

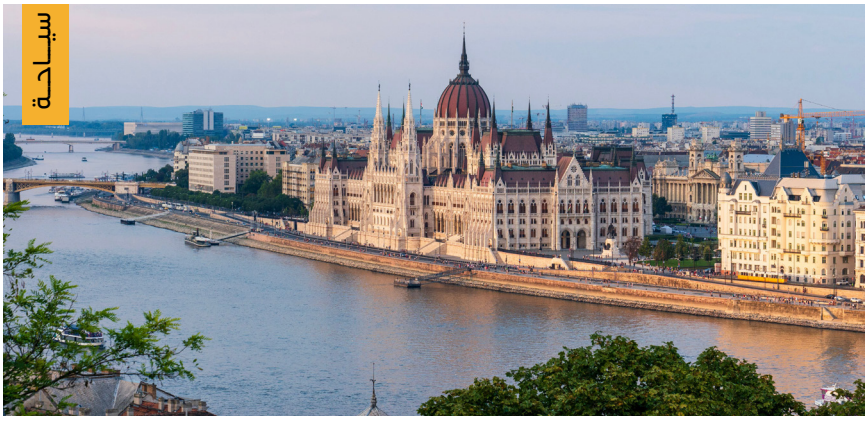
الكويت أدارت أزمة «كورونا» باقتدار و«الصحة العالمية» تشيد بجهودها 20

الغذاء المتوازن .. عامل أساسي للنمو والصحة 32

فساتين العروس لصيف وخريف 2022 28

7 خطـوات للعناية بجمالك 24

7 فوائد للرياضة على صحتك العقلية والنفسية 40



«بودابست» باريس الشرق.. هندسة معمارية وينابيع حرارية 44

استكمال المسيرة .. ومواكبة العصر

بقلم/ الشيخة
فادية سعد العبدالله السالم الصباح
@FSASQ8

بعد أن تحقق الفوز المشرف بكل المقاييس لقائمة التنمية التي حازت على ثقة الجمعية العمومية والعضوات، لم يكن من السهل علينا تجاهل الدعم والمؤازرة والمساندة التي لمسناها منهن، وثقتهن الغالية التي أولوها للقائمة، والتي تعد دائماً المحفز الأول للجمعية وعصب عطائها واستمراريتها لدفع مسيرة التنمية وتحقيق المزيد من الإنجازات، فكلمة الشكر لا تكفي.

وستواصل الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع مسيرة العمل التطوعي والعطاء، لتحقيق الأهداف التي رسمها المؤسسات الأوائل وفي مقدمتهم رائدة العمل التطوعي النسائي، الرئيس الفخري للجمعية ومؤسستها الشيخة لطيفة الفهد السالم الصباح، والعمل على تقديم كل ما يفيد الاسرة الكويتية والمجتمع ويلبي طموحاتهم وآمالهم.

وما ارغب في تأكيده هو اننا سنسعى جاهدين لتقديم أوجه الدعم لتطوير برامج الجمعية وأنشطتها، وتفعيل الشراكة الاستراتيجية مع كافة وزارات الدولة ومؤسساتها ومنظمات المجتمع المدني، واعداد برامج وندوات بالتعاون معهم، تطبيقا لقرارات الأمم المتحدة لتحسين صورة الكويت في مجالات العمل التطوعي والتنموي في التقرير الوطني، وتحقيق التنمية، ولتحقيق ذلك سنعمل بالتوازي في تنفيذ خطة كويت جديدة 2035 وتوطين أهداف التنمية المستدامة الاممية ال17 وتحديدا ما يخص العمل التطوعي ودعم المرأة، لأننا نؤمن بضرورة أن يكون عمل جمعيات النفع العام عون للدولة.

وستعمل الجمعية على اعتماد هذه السياسة لتخفيف العبء على الدولة نتيجة لتنامي الطلب على الخدمات الحكومية في السنوات الأخيرة، ومن أجل ذلك فان الفترة المقبلة ستشهد استراتيجية طموحة تتضمن إعادة تأسيس الجمعية والاستهداء والاسترشاد بما كانت عليه أيام الشيخة لطيفة الفهد السالم الصباح لتواكب العصر الذي نعيش فيه، وجذب الشابات الكويتيات والطاقات النسائية مع المحافظة على الأساسيات والنشاطات التي كانت تقدمها الجمعية.

وستضمن استراتيجية الجمعية كما ذكرت، برامج ودورات وندوات لتنفيذ اهداف التنمية المستدامة التي وقعت دولة الكويت عليها في عام 2015 مع بقية دول العالم التزاما منها في تحقيق اهداف التنمية المستدامة تحت شعار «لن نترك أحد في هذا الكوكب» وهو شعار اطلقته جميع الدول في الامم المتحدة، حيث تقوم دولة الكويت بتفعيل هذا الدور، وعلينا ان نكون احد الشركاء الداعمين لها لتحقيق الهدف المنشود.

جميعنا يعلم ان عام 2021 كان استثنائيا حافلا بالمعطيات والأحداث التي ألقت بثقلها على العالم، وتداعيات جائحة «كورونا» وغيرها من الأحداث التي واجهتها مختلف الجهات بما فيها الجمعية التطوعية النسائية لخدمة المجتمع، التي أثبتت انها الأكثر قُدرة على الصمود، والقيام بالدور المنوط بها الذي يتسم بالمرونة والقوة معا، وقدرة فريق العمل من العضوات التي تؤهله لتحقيق طموح المواطنين.

ولأن النشاط الذي تقوم به جمعيات النفع العام يعتبر قناة من قنوات التطور الاجتماعي، ويجسد في أحد معانيه قيم التكافل والتعاون التي تميز المجتمع، فالجمعية لن تألو جهداً في تفعيل أنشطتها وبرامجها، انطلاقاً من قناعتها بأنها شريكاً استراتيجياً في تحمل المسؤولية الاجتماعية، ولذا تسعى إلى الارتقاء بدورها بما يتناسب مع خطط وأهداف الدولة في هذا الشأن، والقيام بدور أكبر في دعم مسيرة النمو والازدهار، وتعزيز ثقافة التواصل بين المؤسسات الحكومية وبقية أفراد المجتمع، وتعزيز التنافسية لتحسين الأداء.

ولأن الانسان هو محور أي تنمية سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو ثقافية، ستركز الجمعية جهودها على تأهيل المرأة وزيادة قدراتها وتمكينها من خلال زيادة البرامج التدريبية وورش العمل والتواجد الفعلي لها في المؤتمرات الدولية لاكتساب الخبرات والمهارات التي تؤهلها من الوصول الفعلي والحقيقي لمراكز صنع واتخاذ القرار، والمشاركة في وضع الاستراتيجيات العامة للدولة، وتحديدا فيما يخص القضايا المتعلقة بالمرأة والأسرة.

ولأننا نؤمن بأهمية دور الإعلام في التوعية بقضايا المرأة والاسرة، وتسليط الضوء على النماذج الملهمة، سنعمل على تطوير مجلة مرآة المرأة الكويتية التي تصدر عن الجمعية بعد عودتها في ثوبها الجديد وأبوابها المتنوعة التي تغطي العديد من القضايا التي تهم الأسرة والمرأة، وتسلط الضوء على ابداعات ونشاطات الفئة الشبابية، فضلا عن رصد وتحليل التطورات والتغيرات التي يشهدها واقع المرأة الكويتية.

خلال الاحتفال بفوز قائمة التنمية بانتخابات مجلس الإدارة

الجمعية التطوعية

تعلن عن استراتيجيتها لدعم المرأة والتنمية

أكدت رئيس مجلس ادارة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة المجتمع الشيخة فادية السعد أهمية الدور الذي تقوم به مؤسسات المجتمع المدني بشكل عام وما تقوم به الجمعية بشكل خاص في تحقيق أهداف التنمية المستدامة وتعزيز ونشر القيم والمبادئ التي تهدف إلى خدمة المرأة والأسرة.

فادية السعد:

هدفنا تحقيق التنمية المستدامة وتعزيز القيم لخدمة المرأة والاسرة

ميمونة الصباح:

الجمعية التطوعية والاتحاد النسائي ساهما في تنمية المرأة وتطويرها

هيلة المكيمي

الكويت تراهن على المجتمع المدني كشريك أساسي في التنمية

وقالت السعد في تصريح صحافي على هامش الاحتفال الذي اقامته الجمعية بفوز قائمة التنمية بمجلس ادارتها والاعلان عن استراتيجيتها للفترة المقبلة ان مؤسسات المجتمع المدني داعم رئيسي للبرامج المجتمعية التي تهدف لتنمية مهارات وقدرات المواطنين وتدريبهم وتطوير إمكانياتهم وتعزيز مشاركتهم ومساهمتهم افي التنمية.

وشددت على أهمية الدور التي تقوم به الجمعية في توعية أفراد المجتمع وتعزيز مفاهيم المواطنة الصالحة وتأهيل قدرات المرأة، معربة عن سعادتها بفوز قائمة التنمية باكتساح في انتخابات مجلس الادارة متقدمة بالشكر والتقدير لعضوات الجمعية العمومية على دعمهن المتواصل لأنشطة وبرامج الجمعية.

وأوضحت ان الباب مفتوح لاقتراحات عضوات الجمعية من المؤسسات لتطوير الأداء والعمل على تقديم المزيد من البرامج التنموية التي تصب في صالح المرأة والاسرة بشكل عام لافتا الى ان دعمهن يعطي مجلس الادارة الدافع لمواصلة الانجازات في دعم المرأة والتنمية المستدامة لخدمة الكويت و أهلها .

وأشارت الى ان هناك العديد من الأولويات وتحديدا في البرامج التي تخص المرأة التي تعد نصف المجتمع، الا اننا مازلنا نعتبرها أقلية بحاجة للاهتمام وتنمية القدرات وتمكينها وزيادة المعرفة لديها حتى تستطيع تقلد مناصب متقدمة وتشارك في صنع القرار.

ولفتت الى ان الجمعية تعمل على زيادة وعي وادراك المجتمع لدعم قانون يحدد «كوتة» لمشاركة المرأة في مجلس الامة لافتة الى انه بدون «كوتة» فلن تتمكن المرأة من الجلوس تحت قبة عبد الله السالم.

وقالت السعد ان ما ستقدمه الجمعية هو امتداد لما قدمته العضوات المؤسسات لها وعلى رأسهم الشيخة لطيفة الفهد وهي من رائدات العمل التطوعي وقدمت الكثير للكويت وللمرأة والاسرة لافتة الى ان الجمعية ستكمل المسيرة الحافلة بالإنجازات.

ولفتت الى ان الجمعية لم توقف نشاطها التطوعي خلال جائحة كورونا «كوفيد-19» حيث تواصلت مع الجهات الرسمية حول كيفية تقديم الدعم والمساندة فقامت بتوفير المواد الاغاثية لمن تقطعت بهم السبل فضلا عن

التعاون المثمر مع الدفاع المدني.

وقالت السعد ان الجمعية قامت أيضا بعمل عدد من البرامج خلال الجائحة لرفع الروح المعنوية للمرأة داخل البيت في ظل فترة طويلة من الحجر فكان هناك عدد من البرامج الهادفة لافتة الى انه بعد انقشاع غمة الجائحة سيكون هناك العديد من الأنشطة والبرامج.

وأوضحت ان مجلس الإدارة يضم عدد من العضوات الناشطات وعلى اعلى مستوى من الأكاديمية والمهنية يعملن حاليا على وضع استراتيجية وخطة متكاملة للفترة المقبلة تلبي متطلبات المرأة ومنها عودة البرامج التدريبية واقامة الأسواق الخيرية ودعم أصحاب المشاريع الصغيرة والأعمال اليدوية وبرامج تحفيظ القرآن اضافة الى برامج عصرية تحاكي تطلعات الجيل الجديد.

وأشارت السعد الى ان المرأة في الكويت نالت العديد من الحقوق اكتملت بحصولها على الحق السياسي الا ان هذا ليس نهاية المطاف وانما بداية العمل وايقاد شعلة النشاط لديها والعمل الجاد والمشاركة في تحقيق رؤية الكويت 2035 والمساهمة في تحقيق التنمية المستدامة.

وشددت على اهمية التعليم في تحقيق التنمية المستدامة في المجتمع، لافتة الى انه من هذا المنطلق كانت فكرة إنشاء مدرسة اسرار القبندي ثنائية اللغة لخدمة الكويتيات العاملات من خلال ايجاد بيئة ملائمة تستقطب اطفالهن أثناء العمل الا انها تطورت حتى وصلت الى ما هي عليه من مخرجات تم قبولها في اعرق الجامعات.

بدورها قالت الدكتورة ميمونة الصباح وهي من العضوات المؤسسات للجمعية في تصريح مماثل نه «لا يمكن للتنمية ان تستمر وتأتي بثمارها إلا اذا كان هناك شريك للحكومة وهو المتمثل بمؤسسات المجتمع المدني التطوعي.

ولفتت الى ان المرأة أخذت في هذا الجانب دورا كبيرا «وأستذكر هنا دور الجمعية الكويتية التطوعية لخدمة المجتمع وغيرها من اللجان النسائية التي تم تشكيلها قبيل التحرير من خارج الكويت» وعدنا جميعا الى الكويت بمعية الأمير الوالد رحمه الله حينما كان الحاكم العسكري العام بعد تحرير البلاد لنقوم بدورنا جنبا الي جنب مع الصامدات في الكويت.

وأشارت الى ان ذلك كان من خلال فتح المدارس وتنظيفها من الألغام واعداد أبنائنا الطلبة لعام الدمج اضافة الى

سنمضي قدماً على نهج مؤسسة الجمعية والرئيسة الفخرية لها

عمل اللجان التطوعية قبل ان تشهر الجمعية التطوعية والتي قامت بدور ايجابي في المستشفيات ودور الرعاية التي هجرها موظفوها والعاملون فيها نتيجة لوحشية المعتدين.

وعبرت الصباح عن شكرها للشيخة فادية سعد العبد الله على جهودها التطوعية مستذكرة الأدوار التي قامت بها الشيخة لطيفة الفهد وكيف أسستا معا الجمعية والاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية.

من جانبها قالت عضو مجلس الادارة الدكتورة هيلة المكيمي ان الكويت تفخر بعمق المجتمع المدني الكويتي وهناك رهان كبير على المجتمع المدني في انعكاس الخطة التنموية للكويت 2025 وتنفيذها على ارض الواقع.

وأكدت ان المجتمع المدني حريص على التعاون مع الحكومة لتنفيذ خطة 2035 عبر شراكة بين الحكومة والقطاع الخاص والمجتمع المدني لافتة الى ان الجمعية جزء أساسي من المجتمع المدني خاصة أنها تعنى بالمرأة

وقضاياها والأسرة بشكل عام.

وأشارت إلى أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة الـ 17 جميعها مرتبط بشكل او بآخر بالمرأة، مؤكدة أن الجمعية ستسعى إلى تحقيق تلك الأهداف ومنها النهوض بالمرأة وتعزيز قدراتها على الإدخار وتحقيق مداخيل جديدة للأسرة والنهوض بالتعليم.

اكتساح قائمة التنمية

وكانت قائمة التنمية قد برئاسة الشيخة فادية السعد في انتخابات الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع التي اجريت بحضور ممثلي وزارة الشؤون الاجتماعية والتنمية المجتمعية وحشد من عضوات الجمعية.

وأعربت رئيسة مجلس ادارة الجمعية الشيخة فادية السعد في تصريح صحافي عقب اعلان النتائج عن فخرها واعتزازها وسعادتها بفوز قائمة التنمية، متقدمة بالشكر لكل عضوات الجمعية اللاتي كان لهن الدور البارز في إنجاح تلك الانتخابات.

وقالت: نحمد الله على هذه النتيجة الرائعة وحضور عضوات الجمعية العمومية خاصة ان تلك الانتخابات سيترتب عليها امور مصيرية، لذا كان هناك حضور متميز للعضوات المؤسسات للجمعية رغم الحالة الصحية للبعض منهن الا انهن اصررن على الحضور وابداء الرأي لاخراج الجمعية من المأزق التي كانت تعاني منه الأشهر الماضية.

وثمنت الشيخة فادية ثقة العضوات الغالية في قائمة التنمية التي تضم عضوات متميزات، معربة عن الأمل في عودة الجمعية الى عصرها الذهبي وما كانت عليه من همة ونشاط ومستوى راق في الاداء سواء للجمعية او مدرسة الشهيدة اسرار القبندي التابعة لها والحضانة وكذا مركز دار القرآن.

وأكدت ان مجلس الادارة المنتخب سيعمل على المضي قدما والسير على نهج مؤسسة الجمعية والرئيسة الفخرية لها الشيخة لطيفة الفهد السالم الصباح رائدة العمل النسائي الكويتي والتي وضعت اللبنة الاساسية لنظام العمل فيها والاهداف التي من أجلها تم انشاء الجمعية وتشجيع المرأة على الدخول في مختلف مجالات العمل بهدف رفع مكانتها والنهوض بها نحو آفاق من المشاركة الفعلية في مجالات الحياة من خلال الأنشطة التدريبية والتثقيفية.

وشددت على ان مجلس الادارة الجديد

سـيعمل على تحقيـق اهـداف الجم
المتمثلـة في تشـجيع العمـل التطو
للمرأة الكويتية وترسـيخ الانتماء والو
للوطـن ومسـاعدة الأم العاملـة وإ
الأطفـال لتحسـين مسـتوى التحص
ونشـر الوعـي لترشـيد الانفـاق وتم
المـرأة وتطويـر التنميـة المسـت
والتعـاون مع مؤسسـات العمـل الد
التطوعـي وإعـداد المـرأة للقيـام
إيجابـي في المجتمع وتعزيز المشـا
وتبـادل الأفكار والخبـرات وتقديـم
متنوعة برسـالة بناءة تتـواءم مع أ
التنمية المسـتدامة.

في حوار مفتوح أقيم في جامعة لندن

"جلوبل ون» تستعرض آراء المبدعات الفائزات حول التقنيات العملية لحل القضايا الملحة

أشادت رئيسة شبكة الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات وريادة الأعمال «مي ون» الشيخة نبيلة الصباح، بالمستوى الرفيع الذي وصلت إليه مبتكرات ومخترعات العرب ومنافستهن المتميزة لنظيراتهن على مستوى العالم، ونمو الاختراعات على مستوى الشرق الأوسط، مؤكدة أهمية تعزيز التواصل بين فتيات الوطن العربي لتطوير أفكارهن الإبداعية ورؤاهن وتطلعاتهن نحو المستقبل لمواجهة التحديات التي تواجه أمتنا العربية.

وأكدت الشيخة نبيلة، في تصريح، عقب مشاركتها أخيرا في الحوار المفتوح وتكريم الفائزات في مسابقة «ابتكار»، الذي عقدته الشبكة العالمية للمخترعات والمبتكرات (جلوبال ون) تحت شعار «الإبداع والاتجاهات الرقمية والاستدامة والحلول المبتكرة» في كلية بايز للأعمال- جامعة لندن، أهمية دور النساء في خدمة مجتمعاتهن ودولهن، معتبرة أنهن المحرك الرئيس للتطور والتنمية ومرتكز تقدم أوطانهن وعماد حاضرها وضمان مستقبلها.

الشيخة نبيلة الصباح:

«ابتكار» نجحت في تقديم حلول إبداعية لمجابهة التحديات التي تواجه المعنيين بالتنمية

وأوضحت أن الحوار المفتوح شهد استعراض آراء المبدعات والمبتكرات في المعرفة المكتسبة، والبحث والتطوير، وحقوق الملكية الفكرية، إضافة إلى التقنيات العملية التي تحل القضايا العالمية الملحة.

وقالت الشيخة نبيلة ان الفائزات بالمسابقة لعام 2021 سلمى السديري وتسنيم الداودي من سلطنة عمان والدكتورة نهى أبو يوسف من الأردن وسلمى مدحت شعبان من مصر واللاتي حضرن اللقاء المفتوح تحدثن عن ابتكارتهن الفائزة بالمراكز الأولى، لافتة الى انه تم تكريمهن فضلا عن تكريم الفائزات بالمراكز الأولى أيضا في العام 2020 خديجة الرفاعي من الكويت وفرح الكندري من عمان.

ولفتت الى أن مسابقة ابتكار نجحت في تحقيق أهدافها المتمثلة في تقديم حلول تربوية علمية وإبداعية لمجابهة التحديات التي تواجه المعنيين بالتنمية، والسعي للشراكة العالمية مع مؤسسات ذات خبرة في مجال التنمية المستدامة للمساعدة في بناء كفاءات عربية قادرة على تلبية الاحتياجات.

وأشارت الشيخة نبيلة الصباح الى نجاح المسابقة في إبراز إمكانيات ومواهب المخترعات لافتة الى ان الطريق لتحقيق أحلامهن لم يكن مفروشا بالورود ولكنهن اخترن تحدى الصعاب ليروا

ابتكرت تربة خاصة بها

عاشقة الزراعة.. الزينة البابطين دخلت موسوعة غينيس في أكبر درس عن الزراعة

الزينة البابطين.. عاشقة الزراعة.. اسم تألق في مجال الزراعة التي لامست قلبها وشغفت بها عشقا، نموذج مشرف للمرأة الكويتية المتفردة.. أصحب الزراعة فأبدعت.. وأصبح لها ملايين المتابعين محليا وعربيا، بل تخطت الحدود الى العالمية باقتدار، استطاعت تحطيم رقم قياسي لموسوعة غينيس للأرقام القياسية لأكبر درس زراعة في العالم.

الزينة البابطين اتخذت من اسمها هواية، فهي تهوى تزيين الحياة بزراعة كل ما هو عضوي وصحي، تفننت في الزراعة العضوية، لأن هدفها نشر هذه الهواية الجميلة وجعلها سهلة بالنسبة للجميع.

واجهت الكثير من الصعوبات، ولكن كان لديها الإصرار فعلمت نفسها طريقة عمل الكومبوست التي كانت في ذلك الوقت فكرة جديدة لم يشجعها عليها أحد، ونجحت في زراعة الخضراوات المنزلية، وأصبحت منتجاتها الزراعية العضوية بين أيدي الجميع.

استطاعت الخبيرة الزراعية والشخصية المشهورة على مواقع التواصل الاجتماعية تحطيم رقم قياسي لموسوعة غينيس للأرقام القياسية لأكبر درس زراعة في العالم، وذلك في حديقة الشهيد، بالتعاون مع قناة «هوم آند غاردن» ومجموعة «بي إن» الإعلامية.

وظفت شيئا من دراستها في مجال الإعلام المرئي في إيصال المعلومات الزراعية والإرشادات عن طريق خبرتها في التصوير والمونتاج وغيره.

أهلها وزوجها وجميع من حولها شجعوها باستمرار ولله الحمد، وكانت تتلقى الكثير من التشجيع من متابعيها في الانستجرام والمدونة، الأمر الذي شجعها على الابتكار ومشاركتهم بالمزيد.

تفضل استخدام الأحواض الخشبية لرفع

مستوى التربة الخاصة بها الغنية بسماد الكومبوست، كما تستخدم البذور ذات الجودة العالية، وتفضل الحدائق المتوسطة التي يسهل متابعتها بشكل يومي، وترى أن الزراعة المنزلية لا تقتصر على البيوت ذات الحدائق الكبيرة، حيث بإمكان الجميع الزراعة في الأحواض حتى بدون حديقة، إما على الاسطح أو في البلكونات.

أطلقت موقع www.plantnmore.com على شبكة الانترنت يوفر كل ما يتعلق بالزراعة العضوية ويتيح لي تبادل الأفكار والمشورة مع الزبائن...فضلاً عن أنها صفحة للتسوق، حيث يمكن شراء جميع المواد المتعلقة بالبستنة. ويتم تسليم المنتجات للعميل في منزله خلال 24 ساعة من الطلب وشخصياً أبيع المنتجات الجيدة وأوصي بها بكل إخلاص.

- لديها الملايين من المتابعين محليا وعربيا وعالميا
- نموذج مشرف للمرأة الكويتية الملهمة
- وظفت دراستها في مجال الإعلام المرئي في إيصال المعلومات الزراعية

تقول الزينة، في احدى لقاءاتها بدأ معي مشوار الزراعة في عام 89 عندما وصفت لي إحدى قريباتي لذة الطماطم الصغيرة التي زرعها ابنها ذو الـ 10 أعوام، في ذلك الوقت كنت أظن أن الزراعة في الكويت مقتصرة على مزارع الوفرة والعبدلي وعلى أصحاب المزارع الكبيرة ذات المحميات والامكانيات المكلفة، كنت أظن أننا في الكويت محرومون من هذه الهواية بسبب تربتنا الرملية الفقيرة وطبيعة المناخ.

وتضيف..شيئا فشيئا انطلقت في عالم البحوث والتجارب، ورأيت أننا لسنا محرومين من الزراعة المنزلية، وأن كل شيء ينمو في الحديقة المنزلية إذا تمت زراعته على وعي ودراية.

وكان أول نبات قامت بزراعته هو الطماطم حيث نثرت بذورها تحت أشجار النخل، كانت حينها لا تعرف أي

شيء عن الزراعة.. وتقول، بمجرد أن سمعت بالطماطم المنزلية، تولد لدي فضول، حيث أردت أن أرى إن كنت أستطيع أنا أيضا زراعتها، فاشتريت بذور الطماطم ونثرتها بشكل عشوائي تحت النخل، وانتظرت تبرعمها، مجرد رؤيتي لمنظر التبرعم بعد أيام وتصويري له ولجماله، بدأ معي حب عالم الزراعة وحب الاستكشاف فيه.. وأصبحت أحب التجارب الزراعية وتصويرها بكاميرتي ومشاركة الصور مع من حولي.

شيئا فشيئا انطلقت في عالم البحوث والتجارب، ورأيت أننا لسنا محرومين من الزراعة المنزلية، وأن كل شيء ينمو في الحديقة المنزلية إذا تمت زراعته على وعي ودراية، وأردت أن أغير مفهوم الزراعة المنزلية لمن هم حولي كما غيرته لنفسي، وجعلت مهمتي أن أنشر التوعية، وأن أشجع غيري على تجربة هذه الهواية الجميلة.

وتقول الزينة البابطين، ابتكرت مزيجاً من التربة الجيدة أبيعها على موقعي الخاص، معقدة جداً وغنية وتحتوي على الكثير من العناصر والمواد المغذية.

مزيج التربة الأساسي الذي سنعمل عليه مكوناً من السماد / البيرلايت / الطحلب الخث بكميات متساوية. هذا المزيج هو جيد للحاويات. يجب التأكد من أن الحاويات لديها ثقوب للصرف في الجزء السفلي لاستنزاف المياه الزائدة. كمية الماء الزائدة مع عدم وجود فتحات للصرف الصحي ستكون وسيلة مؤكدة لقتل النباتات الخاصة بك عن طريق تعفن الجذور في المياه الدائمة.

أزرع النباتات وفقاً للمواسم، إما عن طريق البذور أو الشتلات التي أعددتها في الداخل قبل بضعة أشهر. أعرضها للكثير من الشمس ولكمية معقولة من الماء.

وأهم التعليمات التي يجب اتباعها عند الزراعة في الأحواض: وجود فتحات تصريف الماء أسفل الحوض، وأن يكون حجم الحوض مناسبا للنبتة التي تسكنه.

وتقول الزين: أحرص دائما على زراعة الخضراوات: الطماطم – لأن زراعتها ممتعة ومجدية، والفلفل – شكل جمالي وإنتاج قوي، والكيل – فائدة غذائية عالية وقوة تحمل في الحديقة، والريحان الايطالي – نمو كثيف غير منتهٍ ورائحة عطرية في المطبخ، والنعناع- يزرع وينسى، لديه إصرار على النمو.

أحب زراعة الريحان الايطالي الذي يستخدم في صناعة صلصة البيستو، بالاضافة الى انواع الطماطم /sungold blacK cherry، والكيل الديناصوري Dinosaur Kale بإمكانه النمو طوال العام، وأفضل تزهير بالنسبة لي هو تزهير نبتة الشبنت في شهر مارس. أزرع الشبنت خصوصا للازهار.

وتضيف، معظم الخضراوات تحتاج الى 8 ساعات يوميا من التعرض للشمس المباشرة، لذلك مهم جدا اختيار موقع مشمس للحديقة، إن لم يتوافر الموقع المشمس، يمكن زراعة النباتات التي لا تمانع النمو في الشمس غير المباشرة.

وتضيف، عند تغذية الحياة في التربة عن طريق عمل الكومبوست وإضافة المواد القابلة للتحلل في التربة.. تقوم الميكروبات وغيرها بتفكيك المواد المعقدة وتوفيرها لجذور النباتات في التربة بالتالي أي مادة عضوية بالتربة قابلة للتحلل سوف تتفكك وتغذي نباتاتي في الزراعة العضوية النبتة يمكنها النمو من غير التسميد المكرر والتغذية الدورية. اما في الزراعة غير العضوية، فعلى المزارع التغذية بالأسمدة بشكل متواصل لأن التربة فقيرة بالحياة، فهي غير قابلة على إنتاج الغذاء بنفسها.. التربة تصبح معتمدة على المزارع، ولو غاب عنها هلكت، أما في الزراعة العضوية، فالحياة في التربة قادرة على توفير الغذاء للنباتات بشكل مستمر.

وتقول الزينة: يبدأ موسم البستنة الكويتي في بداية أكتوبر وينتهي في يونيو. وهذا يعني أنها تنمو في طقس معتدل / بارد. خلال ذلك الوقت، مصانعنا تحتاج إلى الكثير من الشمس الدافئة اللطيفة، كما يمكننا توفير الطاقة. في الصيف أحب أن أحافظ على عدد قليل من الخضار الصالحة للأكل لملء الحديقة مثل البارير، أصناف مختلفة من الريحان، السبانخ النيوزيلندي، وهذه الخضار، لا تحتاج إلى الكثير من الرعاية الخاصة، وكذلك ليس من الضروري القلق عليها من الحرارة الحارقة.

عندما يتعلق الأمر بالتربة، نرى أن تربتنا في الكويت رملية ولا تحتوي على مواد عضوية للحفاظ على حياة النباتات، ولكن من يقول إننا يجب أن نزيد من بساتيننا في الرمال المستقيمة؟هذا هو السبب في أنني أفضل النمو في حدائق مرتفعة، أو في حاويات. بهذه الطريقة يمكنك السيطرة على ما هي التربة، وكم هي غنية للنباتات الخاصة بك.

الطيران المدني فعل خطة الطوارئ والشؤون تنشئ«إدارة الأزمات»

الكويت أدارت أزمة «كورونا» باقتدار و«الصحة العالمية» تشيد بجهودها

لم تكن الكويت بمعزل عن العالم في تأثرها بتداعيات جائحة فيروس كورونا (كوفيد19-) الذي اجتاح العالم إلا انها كانت يقظة منذ اللحظات الأولى للإعلان عن اكتشافه واتخذت العديد من التدابير للحد من انتشاره وأدارت الأزمة باقتدار أشادت بها منظمة الصحة العالمية.

فقد شهد عام 2020 تغيرات غير مسبوقة في مجال الأوبئة العالمية وهي تفشي فيروس كورونا (كوفيد19-) الذي وصفته منظمة الصحة العالمية بـ «الجائحة» وحثت الحكومات في جميع أنحاء العالم على أخذ الأمور على محمل الجد والتأهب للموجة الأولى بعدة إجراءات قاسية.

وبادرت الكويت باتخاذ الإجراءات الضرورية والتدابير الاحترازية للحد من انتشار الفيروس وتداعياته وما أن تلقت أول إشعار من منظمة الصحة العالمية سارعت إلى دعوة (اللجنة الوطنية للطوارئ) إلى الانعقاد للنظر في سبل الاستجابة الممكنة.

وأوضح وكيل وزارة الصحة المساعد لشؤون الرقابة الدوائية والغذائية د.عبدالله البدر أن الكويت كان لديها مخزون استراتيجي من الأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية.

وأضاف البدر انه منذ رصد أول حالة في العالم تأهبت الكويت واستعدت لهذا الأمر، وكانت تتابع عن كثب تطور الأوضاع حول العالم، واستعدت بشكل كامل اثر قرارات مجلس الوزراء بتعزيز المخزون الاستراتيجي من العلاجات.

وتابع أن الكويت قامت في شهر مايو 2020 بمراسلة كبرى الشركات العالمية المنتجة للقاحات لحجز كميات منها، كما أجرت اتصالات مع المكاتب الصحية الكويتية الخارجية في الولايات المتحدة وبريطانيا للتنسيق مع الشركات المعنية بإنتاج اللقاحات في هذا الشأن.

وأوضح أن الكويت قامت أيضا بمراسلة اتحاد مستوردي الأدوية في الكويت وكذلك الاتحاد العالمي لأصحاب الشركات المنتجة ليكون لها السبق في شراء اللقاحات فور اعتمادها من الجهات الرقابية العالمية، لافتا إلى «انه تم طلب كميات اللقاحات طبقا لعدد السكان من مواطنين ومقيمين بما فيها الجرعات التنشيطية».

وقال ان الوزارة كانت تعقد اجتماعات دورية مع دول مجلس التعاون الخليجي والصين والولايات المتحدة وبريطانيا حول التجارب والخبرات في هذا المجال والتعرف على أنواع الأدوية التي يمكن

استخدامها في البروتوكولات العلاجية.

وذكر ان الكويت مرت بذلك بتجربة فريدة من نوعها ونجحت بكل المقاييس في إدارتها، الأمر الذي يؤهلها الى ان تكون جاهزة ومستعدة لأي عارض أو وباء مستقبلا، مشيرا «إلى ان هناك لجنة طوارئ مشكلة واستراتيجية تم إعدادها للتعامل مع (كوفيد19-) إذا انتشر مرة أخرى».

من جهته، قال رئيس فريق «كوفيد19-» د.هاشم الهاشمي ان الكويت اتخذت عددا من التدابير لحماية الصحة العامة والحيلولة دون انتشار الأوبئة عبر إجلاء جميع الكويتيين العالقين في الخارج على 4 مراحل وشملت الخطة 185 رحلة قادمة من 58 جهة حول العالم ليبلغ عدد العائدين 31 ألفا خلال مراحل العودة.

وأضاف الهاشمي انه لتوعية أفراد المجتمع بكيفية التحقق مما يصلهم وللحد من الإشاعات قامت وزارة الإعلام بإطلاق موقع حملة «تحقق» الإلكتروني لمكافحة الظاهرة عن طريق توعية الناس، كما استعانت الحكومة بتطبيق «شلونك» لإجلاء المواطنين العالقين بالخارج كوسيلة للتحقق من البيانات ودخول الطائرة.

ولفت إلى أنه في مجال التبرعات والحملات التطوعية والأعمال الخيرية قامت الكويت بالتبرع بمبلغ 40 مليون دولار لمنظمة الصحة العالمية استفادت منه كل من العراق وإيران وفلسطين والصين، كما

البدر:

لجنة طوارئ وإستراتيجية تم إعدادها للتعامل مع «كوفيد19-» مستقبلاً

قامت أيضا بالتبرع بأجهزة طبية لليمن.

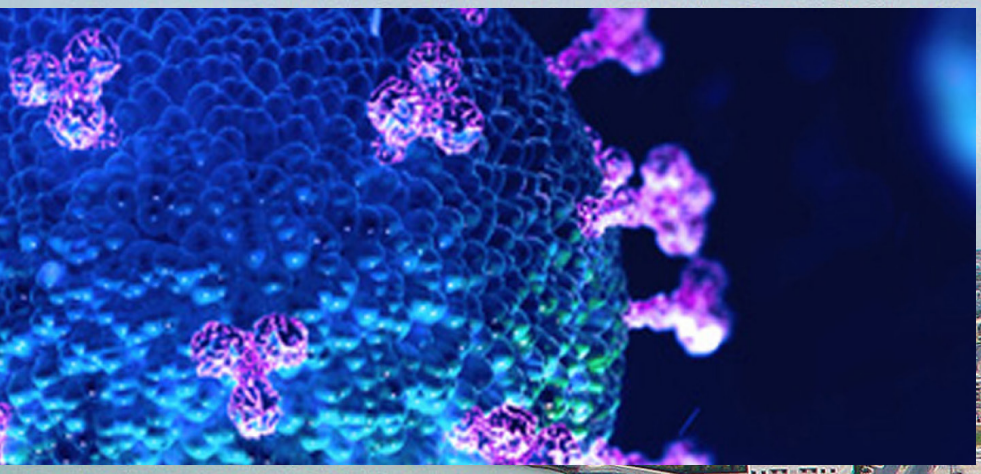
من جانبه، قال مدير إدارة الصحة العامة د.محمد السعيدان ان «جائحة كورونا هي الجائحة الأولى من نوعها في التاريخ التي استخدمت فيها التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي على مثل هذا النطاق الواسع لإحاطة الناس وإعلامهم والحفاظ على سلامتهم وإنتاجيتهم والتواصل فيما بينهم».

الهاشمي:

الكويت اتخذت عدداً من التدابير لحماية الصحة العامة

وذكر السعيدان انه في المقابل «فإن التكنولوجيا التي نعتمد عليها حاليا للتواصل والاطلاع تفسح المجال (لوباء معلوماتي) ضخم يتضمن محاولات متعمدة لنشر معلومات خاطئة بهدف تقويض الاستجابة في مجال الصحة العامة وعرقلة جهود الاستجابة العالمية وتهديد التدابير المتخذة لمكافحة الجائحة».

وبين «ان هذه المعلومات الخاطئة



والمضللة من شأنها أن تؤدي إلى الحاق الضرر بصحة الناس الجسدية والنفسية واستفحال ممارسات الوصم وتهديد المكاسب الصحية الثمينة وتشجيع عدم التقيد بتدابير الصحة العامة مما يحد بالتالي من فعاليتها ويهدد قدرة البلدان على وقف مسار الجائحة».

وقال ان الكويت أيقنت ان المعلومات المضللة تفرط بالأرواح وأن نقص الثقة والافتقار إلى المعلومات الصحيحة تجعل الناس يترددون في الاستفادة من اختبارات التشخيص، وبذلك تضيع أهداف حملات التحصين ويستمر الفيروس في الانتشار.

ولفت إلى أن الكويت كثفت جهودها الإعلامية للحد من انتشار المعلومات المضللة بتكاتف جهود اللجنة الوطنية لكورونا ووزارات الدولة المعنية وجمعيات النفع العام من خلال نشر المعلومات الصحيحة عن المرض والتطعيم.

وحول كيفية إدارة «الوباء المعلوماتي» بشأن الفيروسات، قال السعيدان إن الكويت تقر بأهمية مواجهة «الوباء المعلوماتي» كجزء أساسي في جهود السيطرة على جائحة «كوفيد19-»، وذلك بإتاحة محتوى موثوق واتخاذ تدابير لدحض المعلومات المضللة والخاطئة وتسخير التكنولوجيا الرقمية في شتى جوانب الاستجابة.

وأشار إلى ان الكويت تصدت للمعلومات الخاطئة والمضللة في الفضاء الرقمي والتصدي للأنشطة الإلكترونية الضارة التي تقوض الاستجابة الصحية للجائحة ودعم إتاحة البيانات العلمية الدقيقة للجمهور من خلال وسائل الإعلام ونشرات التوعية والمقابلات الإذاعية والتلفزيونية.

وحول كيفية التحضير لموجات كورونا أخرى مستقبلا بشكل عام – في حال حدوثها قال رئيس قسم مكافحة الأمراض المعدية د.حمد بستكي إن ذلك «سيكون

السعيدان:

مواجهة «الوباء المعلوماتي» جزء أساسي في جهود السيطرة على الجائحة

عبر التحديث المستمر لخطة الطوارئ لمجابهة انتشار الأمراض المعدية وتطوير وتحديث فرق للتأهب والاستجابة لطوارئ الصحة العامة».

وأفاد بستكي بأن الوزارة حرصت على الاستمرار في تطوير وتحديث خطة الطوارئ لمواجهة الأوبئة وتفشي الأوبئة طبقا لمستجدات الأوضاع.

وأوضح انه تم تجهيز دليل لكل العاملين الصحيين في مجال الصحة العامة والمجالات الصحية الأخرى حتى يتسنى لهم الوقوف على العناصر اللازمة وعلى نحو منهجي من أجل التوصل إلى درجة قصوى من الاستعداد للتصدي لأي مرض طارئ يهدد الصحة العامة.

وقال إن التخطيط والاستعداد الجيد للمواجهة بما في ذلك وضع وإقرار خطط طوارئ خاصة فيما يتعلق بالصحة العامة والأمراض المعدية يفسح المجال لتقديم

بستكي:

الاستمرار في تطوير وتحديث خطة الطوارئ لمواجهة الأوبئة وتفشيها

كل ما يلزم من المساعدة ويتيح اتخاذ تدابير سريعة وحاسمة تؤدي في نهاية المطاف إلى تجاوز الأزمات والكوارث الصحية بأقل ما يمكن من الخسائر.

الطيران المدني

وعلى صعيد متصل قامت الإدارة العامة للطيران المدني بتطبيق التدابير المحددة للحد من انتشار فيروس كورونا، ومنها تفعيل خطة الطوارئ وبرامج التسهيلات، وإصدار الكتب الدورية والإرشادات الاحترازية للحد من انتشار الفيروس، واذكاء الوعي بفيروس كورونا المستجد وبالتدابير الاحترازية الواجب اتخاذها من قبل جميع العاملين في مطار الكويت، بالإضافة إلى توزيع الاختبارات الضرورية والمعدات والأدوات اللازمة للعاملين لأغراض التعقيم وذلك بالتنسيق مع وزارة الصحة الكويتية.

كما قامت بتعزيز الوعي بين العاملين

المخالطين للمسافرين بغرض اتخاذ التدابير اللازمة والخطوات الاحترازية فيما يخص إجراءات التشغيل القياسية التي تقتضي التعامل مع الآخرين مع الالتزام بالإرشادات الصادرة عن وزارة الصحة.

وقامت بتشكيل لجنة تختص بأعمال التقييم اليومي والمتابعة، على أن تضم الإدارة العامة للطيران المدني والوزارات الأخرى المعنية بهدف استعراض أحدث المستجدات بشأن انتشار الفيروس. ،، فضلا عن تركيب كاميرات الاستشعار الحراري في المطار لفحص جميع المسافرين الذين يصلون إلى أراضي الكويت جوا.

حظر الرحلات الجوية مع الدول عالية الخطورة، وتخصيص مبنى الشيخ سعد بمطار الكويت الدولي لاستقبال المواطنين القادمين من دول عالية الخطورة لاتخاذ الإجراءات الصحية اللازمة لهم والتي أوصت بها وزارة الصحة.

وزارة الشؤون

اما وزارة الشؤون الاجتماعية فقد قامت بتأمين الحماية الاجتماعية من خلال تم تنظيم وتقنين آلية العمل والشراء في الجمعيات التعاونية، وانشاء مقر لإدارة الأزمات بالتعاون مع وزارة التجارة والصناعة وبلدية الكويت واتحاد الجمعيات، إضافة إلى تأمين المخزون الاستراتيجي للمواد الغذائية والاستهلاكية الذي يغطي المواطنين والمقيمين.

كما قامت بإطلاق مبادرة لحث الجمعيات الخيرية والمبرات على تسخير امكانياتها وخبراتها المادية والفنية للتعاون مع الحكومة، والتي على ضوئها تم اطلاق حملة « فزعة الكويت » ونتج عنها في اليوم الأول تجميع ما يقارب 9 مليون دينار كويتي، تم تخصيصها لدعم الأسر المتعففة، والعمالة المتضررة التي فقدت عملها، ومساندة الجهود الحكومية القائمة لمكافحة انتشار الوباء.

وقامت بإنشاء منصة دعم المتضررين من كورونا: وهي منصة لتنسيق جهود مؤسسات المجتمع المدني الكويتي في دعم الاسر والافراد المتضررين من أزمة فايروس كورونا، وتفعيل لجنة الطوارئ والتنسيق مع وزارة الصحة لتوفير كافة المستلزمات الخاصة بنزلاء دور الرعاية، والعديد من الإجراءات الاحترازية.

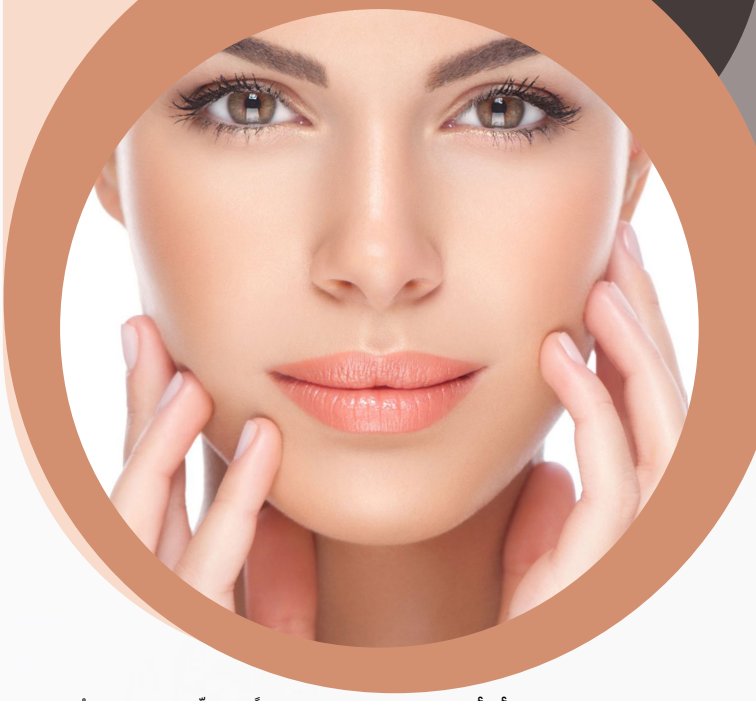
نشاطات الجمعية التطوعية لم تتوقف خلال الجائحة

تميزّت المرأة الكويتية بشكل عام وعضوات الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع بأدوارها الهامة في المجتمع على مدى العديد من العقود، وخلال أزمة جائحة فيروس كورونا، أظهرت عزيمة وشجاعة حقيقية وروح عالية خلال أزمة كوفيد 19.

ورغم الظروف التي مرت بها البلاد جراء الجائحة، لم توقف نشاطاتها التطوعي خلال الجائحة، بل تواصلت مع الجهات الرسمية حول كيفية تقديم الدعم والمساندة فقامت بتوفير المواد الاغاثية لمن تقطعت بهم السبل، فضلا عن التعاون المثمر مع الدفاع المدني.

كما قامت الجمعية بعدد من الإجراءات منها إطلاق حملة للتبرعات تهدف إلى مساعدة الطلبة من غير محددي الجنسية، والتسهيل عليهم وتهيئة الظروف التي تسمح لهم بالمشاركة الفاعلة في التعليم عن بُعد فضلا عن عقد عدد من الندوات ولأنشطة التوعوية.

7 خطـوات للعناية بجمالك



تحـب كل امرأة أن ترى نفسـها جميلـةً، وجذّابة، لذلـك قُمنا في هـذا المقال بشـرح بعض الخطـوات المهمة لك والتـي تعزز من جمالـك، وبالطبع فلن يكـون هناك أي تغيير شـامل يعمل على إظهار شـكلٍ جديد، ووجه جديـد لديك، وإنما هـي بعض الطرق المفيـدة، والتـي تعمل علـى تحسـين جمالك الطبيعـي الذي تمتلكينه، وتسـاعدك فـي الحفاظ عليه.

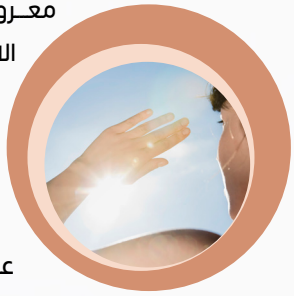
اختيـار منظـف الوجـه المناسـب: يجـب عليـكِ أن تختـاري بعنايـة منظفـا مناسـبا لوجهـك، بحيث يتناسـب مـع نـوع بشـرتك، فمثـلا ننصـح أصحاب البشـرة الدهنية بأن يختـاروا منظفاً لبشـرتهم يحتوي على مادة جـل السيلسـيليك، أو بينزويـل بيروكسـيد، أمـا أصحاب البشـرة الجافـة، فننصحهـم بـأن يختـاروا منظفا ومرطبـاً يحتـوي على مـادة الغلايكـول، أو الحليـب.

وأما بالنسـبة لأصحـاب البشـرة التي تحتـوي على البقـع البنية أو الكلـف، فننصحهـم بـأن يختـاروا غسـولا لديـه القـدرة على تفتيح البشـرة، مثل المنظفـات التي تحتوي علـى حمض الألفا هيد رو كسي .

ترطيـب الوجـه يوميا: ننصحـك بأن تقومـي بترطيب بشـرتك في كل يوم، مـرة في الصبـاح، والثانية في المسـاء، ويعتبر ترطيب البشرة بعـد الانتهـاء مـن الاسـتحمام، وقبل الذهـاب إلى النـوم، أفضل الأوقات للقيـام بهذا.

أمـا بالنسـبة لاختيار نـوع المرطب المناسـب، فيجـب عليـك تجنـب الكريمـات الثقيلـة، والتـي تحتـوي على العطـور، وأن لا تكون هـذه المرطبات من النوع الذي يسـبب الالتهابـات، والطّفـح الجلـدي.

عـدم التعـرض المباشـر لأي مصـدر للحـرارة: كمـا هو معـروف فإنـه يجـب عليـكِ الابتعـاد عـن أشـعة الشـمس، لأنها تلحق الضـرر ببشـرتك، ولكـن يجـب عليـكِ أيضـاً أن تبتعـدي عـن أي مصـدر للحـرارة وليس فقط أشـعة الشمس، مثل السـخان، أو موقـد النار، أو فـرن الغـاز، أو غيرها، لأن جميعها تسـبب الالتهابات، وتعمل على تكسـير الكولاجيـن، لذلـك ننصحـك بالابتعاد مسـافة تقدر بعشـرة أقـدام عـن أي مصـدر للحـرارة.



عدم ملامسـة الوجـه باليديـن: مـن المهم جدا أن تتجنبي ملامسـة وجهـك بيديـك، لأن هـذا قـد

يسـبب انتشـار البكتيريـا، وظهور الحبـوب على وجهـك، مما قد يؤدي إلى نشـوء النتـوءات على بشـرتك، وزيـادة فرصة ظهور التجاعيـد عليها كذلك.

كريمـات عـلاج البشـرة: يحتـوي الغـذاء المتـوازن علـى الفيتامينـات التـي تحتاجهـا بشـرتك، ولكـن يوجـد كذلـك بعـض أنـواع الكريمـات التـي تفيـد بشـرتك وتعمـل علـى تغذيتهـا، وذلـك بسـبب احتوائهـا علـى مكونـات مضادة للأكسـدة، كما أنها تمتلك خاصيـةً تجعل منها واقية للشـمس، وبالإضافـة إلـى هـذا فهـي تعمـل أيضا علـى عـلاج العلامـات التـي تسـببها أشـعة الشـمس.

تنظيف فـرش المكيـاج: ينصح بـأن تقومـي بتنظيـف فرش المكيـاج الخاصـة بـك، وأن تسـتمري علـى هـذا بشـكل دائـم، لذلـك يتوجـب عليـك تنظيـف فـرش المكياج الخاصة بكريم الأسـاس، وخافـي العيـوب بمعـدل مـرة واحـدة فقـط فـي كل أسـبوع، بينمـا تحتـاج الفـرش التـي يتـم اسـتخدامها للمناطـق حـول العينين إلى تنظيف بمعـدل مرتين في كل شـهر، أما باقـي الفرش فيكفي تنظيفهـا بمعـدل مـرة واحـدة فقـط فـي كل شـهر.

عـدم اسـتخدام الكثيـر مـن المنتجات للوجـه: يجـب عليكِ أن تختـاري نوعـا واحـدا أو نوعيـن مـن المنتجـات التـي تناسـب بشـرتك فقـط، وعـدم الإسـراف فـي اسـتخدام الكثيـر مـن المنتجات، لأن هـذا قـد يلحـق الضـرر فـي بشـرتك، ويعمـل علـى إغـلاق مسـامها، وبالتالـي زيـادة فرصـة ظهـور الحبـوب عليهـا.

ارتـداء النظـارات الشمسـية: إن طبقـة الجلـد التـي تكـون محيطـة بمنطقـة العيـون تعتبـر أكثر طبقـات الجلـد رقـةً مقارنـةً بباقي مناطق الجسـم، لذلـك فإنها تعتبر من أكثـر المناطق عرضـةً للإصابة بالأضـرار الخطـرة التـي تنتـج عن أشـعة الشـمس فوق البنفسـجية، ولهذا فإننا ننصحـك بالتقليل من التعرض لتلك الأشـعة عـن طريق ارتداء النظارات الشمسـية بشـكلٍ دائم، حتـى وإن كنت في فصل الشـتاء، وكانت أشـعة الشـمس خفيفـة، فهـذا لا يعني أنها لا تسـبب الضـرر، بالإضافة إلى هذا فـإن تجنب التعرض للأشـعة فوق البنفسـجية، وارتداء النظارات الشمسـية يعمل على منع ظهـور التجاعيد، كما يعمل أيضـا على حمايتك مـن الإصابة بسـرطان الجلد.

تدليـك الوجـه: يسـاعد تدليك الوجـه على جعـل عضلاته فـي حالـة مـن الارتخـاء، وهـذا مـا يسـاعد في جعلها صحيـةً وقوية، وبالتالـي يصبـح لديهـا القـدرة على مقاومـة الجاذبية الأرضية، الأمر الـذي يجعل من بشـرتك، بشـرة مشـدودة وجميلة.

الرفق بالبشـرة: ينصح خبـراء التجميل باسـتخدام الرفـق أثنـاء وضع منتجـات العناية بالبشـرة على وجهك، وعدم اسـتعمال القـوة أو الشـد بشـكل يؤذيهـا، وعندمـا تبدئين بنشـر المنتج على بشـرتك، قومـي بهـذا بشـكل لطيـف، وبحـركات دائريـة باتجاه الأعلـى، لأن هـذا يسـاعدها على امتصـاص المنتـج بشـكل أكثـر فاعليـة، كمـا يعمـل أيضـا علـى تحفيـز إنتـاج الكولاجيـن.

العناية بجمال الشعر وذلك عن طريق اتباع النصائح الآتية:

اغسـلي شـعرك مـن مرتيـن إلـى ثـلاث مـرات خـلال الأسـبوع.
اسـتخدمي البلسم في كل مرة تسـتحمين فيها.
اغسـلي شـعرك بالماء البـارد فـي نهايـة ا سـتحما مك .
تجنبي تغطية شـعرك بالمنشـفة وهو رطبٌ.
مشّـطي شـعرك قبل أن تذهبـي إلى النوم.
تجنبـي اسـتخدام أدوات تصفيـف الشـعر السـاخنة.

العدسات اللاصقة الملونة خطر على العين

أعلنت البروفيسورة تاتيانا شيلوفا، أخصائية طب وجراحة العيون في أمريكا مؤخرا، أن العدسات الملونة يمكن أن تمنع وصول الكمية اللازمة من الأكسجين إلى العين، ما يخفض حدة البصر.

وتشير البروفيسورة، في مقابلة مع موقع URA.RU، إلى أن «متطلبات العدسات اللاصقة الملونة أكثر صرامة من العدسات اللاصقة البصرية، لأن نفاذية الأكسجين فيها أقل بكثير بسبب سطحها الملون".

وتنصح الخبيرة بعدم استخدام هذه العدسات أكثر من خمس ساعات في اليوم، ومن الأفضل استخدامها في الأعياد والمناسبات، ولكن قبل ذلك يجب استشارة طبيب العيون.

وتضيف، تخفض العدسات الملونة حدة البصر، لأنه كقاعدة عامة، يحتل الجزء الملون في مثل هذه العدسات، مساحة سطحية أكبر من حجم الحدقة القياسي.

وتقول، «التلوين يضيق مجال الرؤية ويحد من الرؤية الجانبية، وحتى منطقة الحدقة، ما يخفض من حدة البصر، وهذا التأثير يزداد في المساء، لأن حدقة العين تتوسع في فترة الليل».

المصدر: وكالات

هل يجب وضع العطر في الثلاجة؟

هل يجب وضع العطر في الثلاجة؟ نسمع هذا السؤال مرارا وتكرارا من دون الحصول على إجابة واضحة، فما علاقة الثلاجة بالعطر؟ وهل نحن نضعها في المكان الخاطئ؟ تابعي هذا المقال واحصلي على الإجابة.

ما من إجابة واضحة حول هذا السؤال، فقسم من الخبراء يقول أن حفظ العطر بالثلاجة ممكن أن يزيد من فعالياتها ويجعل رائحته أقوى، وقسم آخر يعتقد أن حرارة الثلاجة العالية ممكن أن تفسد تركيبة العطر. أما ما يجمع عليه الخبراء، فهو أن العطر يجب أن يتم وضعه في مكان مظلم ولا يخترقه الضوء، وذلك للمحافظة على رائحة قويّة. من جهة أخرى، ينصح الخبراء، إن كنتِ لا ترغبين بوضع العطر في الثلاجة، أن يكون على الأقل موجود في حرارة ثابتة ومعتدلة.

فساتين العروس لصيف وخريف 2022

• هل أنت عروس مستقبلية وقمت بتحديد تاريخ زفافك في سنة 2022؟ لا بد إذا أنك بدأت بالتحضير لأهم يوم في عمرك والبحث عن فستان زفاف جميل، عصري ويحاكي شخصيتك.

• موديلات فساتين العرس تختلف من موسم إلى آخر، لذا وإن كنت تريدين أن تكوني عروسه على اخر موضة في يوم زفافك، فسنقدم لك أبرز ما لفتنا ضمن أسبوع الموضة للعرائس لخريف 2022.

• تعددت موديلات فساتين الزفاف واختلفت، منها ما يناسب المرأة الرومانسية، واخرى للمرأة الجريئة

• اخترنا في هذا العدد تصاميم تحاكي كل السيدات مهما كانت اختياراتك وذوقك، من الفساتين البسيطة، المنمقة، الرومانسية أو الحالمة.

• تصاميم مقترنة بالحبيبات البراقة، وتارة أخرى فساتين اعراس متسمة بقماش منسدل، سواء التول أو الحرير.

• بالإضافة إلى ذلك، التفاصيل التي هيمنت على فساتين الزفاف تناسب كل السيدات، تماما مثل الكشاكش، الأزهار ثلاثية الأبعاد وغيرها.

المصدر: وكالات.

الغذاء المتوازن ..
عامل أساسي للنمو والصحة

تعتمد التغذية الصحية على تناول غذاء صحي متوازن لتلبية احتياجات الجسم الغذائية، وتزويده بالطاقة للمحافظة على صحته، والشعور بالراحة، ويرتبط الاختيار الأفضل لهذا الغذاء بمدى محتواه من العناصر الغذائية.

وتعد التغذية عاملا أساسيا للنمو والصحة السليمة، ويمتاز الأشخاص ذوو الصحة الجيدة بزيادة إنتاجيتهم، والتغذية الجيدة مهمةً لصحة الحامل والطفل والرضيع، ولقوة الجهاز المناعي، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية وتزويد الجسم بالطاقة والمحافظة على الوزن الصحي والتحكم بالسعرات الحرارية المستهلكة وخسارة الوزن، والمحافظة على صحة الجهاز المناعي، وتحسين الصحة العامة وتحسين الذاكرة وتحسين المزاج.

التغذية السليمة

تختلف طبيعة الغذاء الصحي والمتوازن من شخصٍ لآخر حسب العمر، والجنس، ونمط الحياة، ومستوى النشاط البدني، والبيئة المحيطة، والأطعمة المتاحة، إلا أن عناصر الغذاء الصحي تعدُ ثابتة، واتباع نظام غذائي صحيّ يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان

المغذيات الكبرى، وهي العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بنسبة عالية مثل الماء والكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، وتعد جميع هذه العناصر -باستثناء الماء- العناصر الغذائية المزودة بالطاقة التي تقاس بالسعرات الحرارية المهمة للجسم من أجل النمو، وترميم الأنسجة وتجديدها بنمو أنسجة أخرى، وتوصيل النبضات العصبية، وتنظيم العمليات الحيوية وتشمل:-

الكربوهيدرات بمختلف أنواعها كالسكريات البسيطة التي يهضمها الجسم ويمتصها بشكل سريع، والنشويات المعالجة التي تشترك مع السكريات بسرعة هضمها وامتصاصها، والألياف التي يحطّم الجسم بعضها ويستخدمه كطاقة، أو تتغذى عليها البكتيريا الجيدة في الأمعاء.

وتمتاز الأنواع الصحية من الكربوهيدرات بانخفاض تعرضها للتصنيع والمعالجة، وتعرف بالكربوهيدرات المعقدة كالحبوب الكاملة، والخضار، والفواكه، والبقوليات والحبوب التي قد تساهم بدورها في تحسين الصحة، وتزويد الجسم بالفيتامينات، والمعادن، والألياف، بالإضافة إلى احتوائها على المغذيات الكيميائية النباتية، ومنها الأرز الأسمر ودقيق الشوفان والكينوا والبطاطا والبطاطا الحلوة والذرة والهليون والكوسا والعدس والفاصولياء الحمراء والحمص.

البروتينات: يمثّل البروتين الوحدة البنائية التي توجد في جميع خلايا الجسم، ويتكون من أحماض أمينية ترتبط معا بسلسلة طويلة، ويكمن دورها في نقل المواد بين أجزاء الجسم، والمساعدة على ترميم وتكوين خلايا جديدة، وحماية الجسم من البكتيريا والفيروسات، بالإضافة إلى تحفيز النمو والتطور السليم للأطفال، والمراهقين، والحوامل.

وتختلف البروتينات فيما بينها تبعا لنوع الأحماض الأمينية التي تحتوي عليها، وهناك نوعين من البروتين: البروتين الحيواني، الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاج الجسم لاستهلاكها، ويطلق على مصادره بالبروتين عالي الجودة أو الكامل، ويعد غنيا أيضا بالعديد من الفيتامينات والمعادن، في حين إن البروتين النباتي يفقد على الأقل حمضا أمينيا أساسيا واحد على الأقل ويسمى بالبروتين غير الكامل.

ومن الأطعمة الغنية بالبروتين: اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والأسماك والأطعمة البحرية الأخرى، والبيض، ومنتجات الالبان، والمكسرات، والبذور، والبقوليات، وبعض أنواع الحبوب ومنتجاتها.

الدهون: تعد الدهون أحد المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم، والمهمة للمحافظة على صحة القلب والدماغ، وتزود الجسم بالطاقة، وتساعد على امتصاص الفيتامينات، والدهون قد لا تسبب بالضرورة السمنة أو غيرها من المشاكل الصحية، ويعتمد تأثيرها على نوعها الضار أو المفيد.

ومن الأمثلة على الدهون غير الصحية: الدهون المشبعة، كقطع اللحوم الغنية بالدهون، والوجبات السريعة، وزيت النخيل، وغيرها من الأطعمة المقلية، والمتحولة، التي تكون صلبة بدرجة حرارة الغرفة كالزبدة، أما الدهون الجيدة أو الصحية فهي الدهون الأحادية غير المشبعة، والدهون غير المشبعة المتعددة التي تميل لأن تكون سائلة على درجة حرارة الغرفة، كالزيت النباتي.

وهناك العديد من الأطعمة الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة كالأفوكادو، والمكسرات كالبندق والكاجو واللوز، والزيوت النباتية كزيت الزيتون، أما الدهون غير المشبعة المتعددة فتتوفر في الأسماك والمأكولات البحرية، والزيوت النباتية كزيت دوار الشمس

والذرة والصويا، والمكسرات كالجوز.

الماء: يتكون جسم الإنسان من نسبة تصل إلى 60% من الماء، الذي يحتاجه من أجل أداء العمليات المختلفة، وعادة ما يستهلك العديد من الأشخاص كميةً تعادل لترين يوميا منه، وحتياجات الفرد من الماء تعتمد على العديد من العوامل، كالعمر، وحجم الجسم، والعوامل البيئية، ومستوى النشاط البدني، والحالة الصحية، ويمكن الحصول عليه من بعض الأطعمة، كالخضار، والفواكه أيضا.

المغذيات الصغيرة

تشير المغذيات الصغيرة إلى الفيتامينات والمعادن، وهي عناصر غذائية مهمة للنمو والبقاء بصحة جيدة، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض، وعلى الرغم من أن الجسم يحتاجها بنسب قليلة إلا أنه لا يصنعها ولذلك فإنه يجب الحصول عليها من الغذاء، وفيما يأتي شرح كل منها:

الفيتامينات: هي مواد موجودة في الغذاء ويحتاجها الجسم لأداء وظائفه بشكلٍ جيد من أجل النمو والتطور بالشكل الصحيح، وكل نوع من الفيتامينات يؤدي وظيفةً خاصةً به، وهُناك نوعان من هذه الفيتامينات، الذائبة في الدهون التي يمتصها الجسم بسهولة مع توفر الدهون الغذائية، ويخزنها في نسيجه الدهني، وتتمثل بـ فيتامين أ، وفيتامين هـ، وفيتامين د، وفيتامين ك.

أما النوع الآخر فهي الفيتامينات الذائبة في الماء، وهي تسعة فيتامينات تضم فيتامين ب1، وفيتامين ب2، وفيتامين ب3، وفيتامين ب5، وفيتامين ب6، وفيتامين ب7، وفيتامين ب9، وفيتامين ب12، وفيتامين ج.

والجسم لا يخزنها بل يطرح الزائد منها في البول، وعلى الرغم من أنه قد يحتفظ بجزء بسيط منها ولكن يجب الحصول عليها من الغذاء بانتظام لتقليل خطر الإصابة بنقصها، وفيتامين ب12 هو الفيتامين الوحيد الذائب في الماء الذي يخزنه الجسم في الكبد لسنوات عدة.

المعادن: يحتاج الجسم العديد من المعادن التي تسمى بالمعادن الأساسية، والتي تنقسم إلى قسمين، المعادن الرئيسية كالكالسيوم، والكلوريد، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، الصوديوم، وهي التي يحتاجها الجسم بنسبة كبيرة، والمعادن الزهيدة كالكروم، والنحاس، والفلوريد، واليود، والحديد، والمنغنيز، والسيلينيوم، والزنك، وهي التي يحتاجها الجسم بنسب قليلة، وتعد كلا المجموعتين مهمتين ولا تعدُ النسبة التي يحتاجها الجسم منهما مؤشرا لأهميته، ويكمن الفرق بينهما في أن المعادن الزهيدة يحتاجها الجسم بكمية أقل من المعادن الرئيسية.

مضادات الاكسدة: هي مواد تقلل الخطر الذي تسببه الجذور الحرة والأكسدة، مما قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، ومن أبرز مضادات الأكسدة، فيتامين ج، وفيتامين هـ، وغيرهما، ويعد الخضار والفواكه من أبرز الأطعمة الصحية الغنية بمضادات الأكسدة، بالإضافة إلى بعض الأطعمة الأخرى، مثل: البطاطا الحلوة، والجزر، والفلفل الرومي الأحمر والأخضر، والكرنب الأجعد، والسبانخ، والبروكلي، والتوت، والفراولة، والمكسرات كالجوز، وجوز البقان، وبذور دوار الشمس، والشوكولاتة الداكنة، وبعض المشروبات كعصير الرمان، والشاي، والقهوة.

المصدر: وكالات

ناتج عن وصول الجراثيم البكتيرية للدم

بكتيريا الدم لحديثي الولادة.. التهاب شديد قد يؤدي للوفاة

بكتيريا الدم عند المواليد، أو ما يعرف بتجرثم الدم، هو وجود بكتيريا في دم المولود، وهو التهاب شديد ناتج عن وصول الجراثيم البكتيرية إلى الدم، إما في فترة الحمل أو ما بعد الولادة، مما يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض والعلامات على المولود نتيجة تلوث مجرى الدم بالبكتيريا الجرثومية، وهذا المرض غالبا ما يصيب الأطفال الخدج الذين لم يتموا أشهر الحمل كاملة.

وقد يحدث تلوث الدم بالبكتيريا عند المواليد الجدد من أول لحظة في ولادة الطفل، حتى عمر الثلاثة أيام، ويتطلب تدخلا علاجيا سريعا، خصوصا أن المواليد الجدد تنخفض لديهم كفاءة جهاز المناعة، ويصل معدل الوفاة عند المواليد الجدد المصابين ببكتيريا الدم إلى 40%، لذلك من الأفضل اتخاذ إجراءات الوقاية عند الأم أثناء الحمل، وأثناء الولادة، وأخذ احتياطات النظافة العامة في المستشفيات والخداج، لتجنب أخذ عدوى الإصابة ببكتيريا الدم.

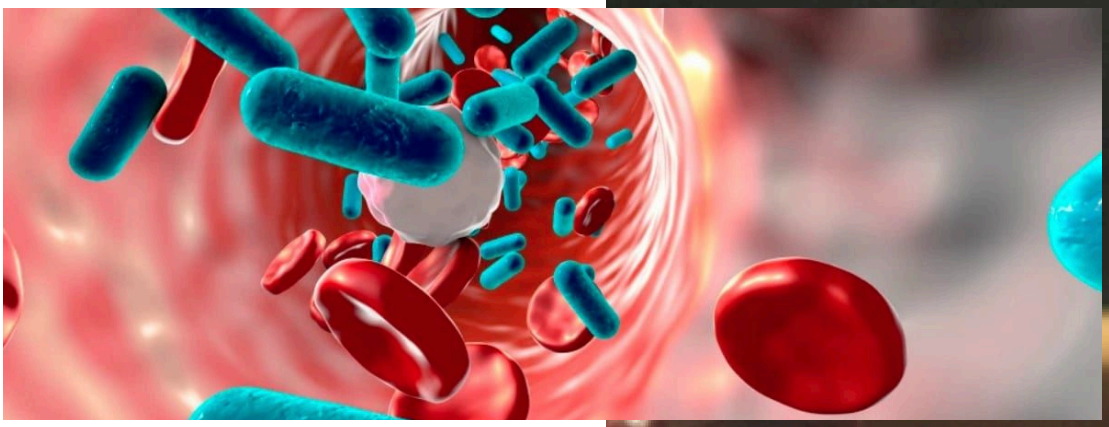
وترجع أسباب إصابة المواليد ببكتيريا الدم التهاب الى المشيمة والسائل الأمنيوسي، وارتفاع عدد كريات الدم البيضاء عند الأم أثناء الحمل، وتلوث المهبل عند الأم بالعقديات المسببة للمرض، وإصابة الأم بالحمى أثناء فترة الحمل، وتسارع دقات القلب عند الجنين، وولادة الطفل في الشهر السابع «أطفال الخداج»، ونزول ماء الولادة وتأخر الولادة نفسها، فقد يسبب ذلك تعرض الطفل أو الأم للعدوى، وانفجار المشيمة، وغيرها من المضاعفات، وإصابة الأم بالتهابات في البول خلال فترة الحمل دون أخذ العلاج والعناية اللازمين، واستخدام الأطباء أدوات غير معقمة بشكل جيد وقت الولادة أو عدم تطبيقهم لإجراءات التعقيم الأخرى بشكل صحيح.

أعراض الإصابة

الإصابة أحيانا بالحمى، وارتفاع معدل نبضات القلب وحدوث تسارع، وظهور طفح جلدي على شكل بقع ونقاط حمراء صغيرة، وقد يصبح لونها داكنا، وتظهر في جميع أنحاء الجسم، وانخفاض معدل تكون البول، والرعشة، وارتفاع عدد كريات الدم البيضاء في الدم، وضيق في التنفس، ووجود نقص في صفائح الدم الحمراء، وانخفاض ضغط الدم، وعدم تقبل الطفل للرضاعة، وإصابة الطفل بالخمول والنوم لساعاتٍ طويلةٍ، وحدوث التهاب وتقيح في مفاصل الطفل حديث الولادة، وشحوب بشرة الطفل وميل لون الجلد إلى الأزرق في بعض الأحيان، وإصابة المولود بالصدمة والتوتر، وتغير عام في سلوكه.

التشخيص

أخذ عينة دم من المولود وتحليلها، لمعرفة إن كان الطفل يعاني من ارتفاع



عدد كريات الدم البيضاء أم لا، وتأخذ نتيجة الاختبار حوالي يوم كامل، وهو الوقت اللازم لنمو البكتيريا، للتأكّد من وجود تلوث بكتيري في الدم أم لا، ومراقبة ضغط دم المولود، ومراقبة كمية البول التي يخرجها الطفل، وفحص السائل الدماغي الشوكي عند المولود.

العلاج

في حال لاحظ الأهل وجود الأعراض السابقة أو حتى في حال ارتفاع درجة الحرارة فقط، يجب عليهم التوجه فورا إلى المستشفى، وبعد أخذ عينات من الدم والبول، قد يدخل الطفل إلى العناية المركزة أو قسم الخداج، أو قد يتم مراقبته دون إدخاله إلى المستشفى بحسب حالته، ويكون العلاج باستخدام المضادات الحيوية، التي تعمل على دعم جهاز المناعة للتغلب على الإصابة، ويجب الإسراع بإجراءات العلاج حتى لا تتطور الحالة للإصابة بمرض السحايا الخطير، وتجنب إصابة الجهاز العصبي عند الطفل، كما يتم إعطاء الطفل أكسجين عن طريق أنبوب يمر قرب الأنف لمواجهة ضيق التنفس الحاصل عند الطفل.

ومن الممكن إعطائه أدوية خاصة للأعراض الأخرى كالتشنجات أو الحرارة المرتفعة المصاحبة للمرض.

ويتم اختيار المضادات الحيوية من قِبل

الطبيب، حيث يختار المضادات الحيوية بحسب البكتيريا المتوقعة، وعمر الطفل، وغيرها من العوامل، وقد يتم تعديل العلاج بعد ظهور نتائج الفحوصات والتأكد من نوع البكتيريا المسببة للمرض، ومن المهم علاج بكتيريا الدم بأسرع ما يمكن لتجنب إصابة الطفل بمضاعفات أكثر خطرا مثل تسمم الدم أو غير ذلك.

يذكر انه يمكن أن تصيب بكتيريا الدم الإنسان في أي مرحلة من حياته، وتختلف الأعراض وكيفية التعامل مع المرض بحسب العمر.

فقد ينجم تجرثم الدم عن القيام بنشاطات اعتيادية (مثل تفريش الأسنان بقوة)، أو القيام بمعالجات سنية أو طبية، أو بسبب عدوى (مثل الالتهاب الرئوي أو عدوى في المجاري البولية).

يزيد وجود مفصل اصطناعي أو صمام قلبي أو شذوذات في الصمامات القلبية من خطر الإصابة بتجرثم الدم، أو استمراره، أو تسببه بالمزيد من المشاكل.

غالبا ما لا يسبب تجرثم الدم أية أعراض، ولكن قد تتجمع البكتريا في نسيج أو عضو محدد وتسبب عدوى خطيرة.

يعطى المرضى المعرضون لخطر مضاعفات تجرثم الدم المضادات الحيوية قبل إجراء معالجة سنية أو طبية.

غالبا ما لا يسبب تجرثم الدم الناجم عن نشاطات اعتيادية أية حالات عدوى خطيرة، وذلك لأن البكتريا تتواجد بأعداد ضئيلة، ويتم التخلص منها بسرعة عن طريق الجهاز المناعي للجسم، ولكن إذا استمر وجود البكتريا لوقت طويل بما فيه الكفاية وبأعداد كبيرة، وخاصة عند المرضى الذين يعانون ضعفا في الجهاز المناعي، فقد يؤدي إلى حالات عدوى خطيرة أخرى، وفي بعض الأحيان قد يؤدي إلى استجابة خطيرة مُعممة في الجسم تُدعى الإنتان.

الأعراض

عادةً ما يكون تجرثم الدم الناجم عن النشاطات الاعتيادية، مثل المعالجات السينة، مؤقتا ولا يسبب أية أعراض، أما تجرثم الدم الناجم عن حالات أخرى فقد يسبب الحمى.

التشخيص

زراعة عينة من الدم في المختبر

عند الاشتباه بتجرثم الدم، فعادةً ما يأخذ الطبيب عينة من الدم حتى يتمكن من محاولة زرع البكتيريا في المختبر والتعرف عليها، وعند الحاجة، قد يقوم الطبيب بزراعة البكتريا من عينات أخرى في الجسم (مثل البول أو المخاط).

المصدر: وكالات

تساعد على إشغال العقل وتجنب الأفكار السلبية

7 فوائد للرياضة على صحتك العقلية والنفسية

نرغب جميعا في التمتع بجسم ذي صحة جيدة بعيد عن الأمراض، وهو ما يستوجب اتباع نظام غذائي سليم والمواظبة على ممارسة الرياضة، مع ذلك، يواجه الكثير منا مشكلة في إيجاد الدوافع التي تشجعهم على الالتزام بالتمرينات الرياضية والقيام بها بشكل دوري.

يفترض خبراء الصحة أن النشاط البدني قد يقلل من خطر الإصابة بالسكتة القلبية

يساعد النشاط البدني على إشغال العقل عن ضغوطات الحياة مما يساعد على تجنب الأفكار السلبية، كما تساعد التمارين على تقليل هرمونات التوتر في الجسم، وتحفيز إنتاج الإندروفينات، التي تعد من محسّنات المزاج الطبيعية، والتي تُبعد الاكتئاب والضغوطات عن الإنسان، كما تساعد على زيادة الشعور بالتفاؤل والاسترخاء بعد يوم شاق.

وأمراض القلب بنحو 10 %، والتقليل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنحو 30-40 %، كما أن ممارسة الرياضة تساعد على المحافظة على صحة أعضاء الجسم، ومنع الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، وهشاشة العظام، والتهاب المفاصل

وهنا نعرفك بالفوائد الصحية والنفسية لممارسة الرياضة التي يمكن أن تلعب دورا مهما في تشجيعنا على القيام بالأنشطة البدنية والاستمرار بها بصفة دورية.

إذ تقول مدربة اللياقة البدنية بيثاني راتليدج إنك في حال كنتَ تواجه مشكلة في دفع نفسك للقيام بنشاط بدني، فيتعين عليك التفكير في إضفاء قضية تسعى من خلالها إلى خدمة هدف إنساني أو خيري وربطها بالحدث الرياضي، وهو ما من شأنه مساعدتك على مواصلة تحفيز عقلك وجسدك للاستمرار في بذل الجهد والتحرك من أجل خدمة هذه القضية النبيلة.

التدريب في حد ذاته حافز

وترى الاختصاصية في العلاج الطبيعي جيسيكا تابانا أن شعورك بأنك حققت إنجازا ما جيد للغاية، كما أن التدريبات الرياضية تسمح لك بدفع نفسك لتحقيق إنجازات أكثر صعوبة يوما بعد يوم، وتتيح لك إمكانية رؤية نتائج قابلة للقياس.

وسواء كنت تتدرب على الوقوف على يديك أو تتحضر لخوض سباق ماراثون، فستجد بأنك تزداد قوة يوما بعد يوم، وهو ما يثبت لك أنك قادر على تحقيق إنجازات أكبر من التي سبق أن حققتها، وهذا وفقا لمقال نشره موقع «إيليت دايلي» للكاتبة التي تعنى بالصحة جوردان بيسال.

سبع فوائد للتمارين

1 - التمتع بحياة اجتماعية جيدة

ملازمة المنزل ومشاهدة التلفاز خيار سهل للذين يظنون أن امتلاك حياة اجتماعية يتطلب جهدا وتخطيطا كبيرين، لكن في حال كنت تريد دفع نفسك خارج منطقة الراحة الخاصة بك، فيمكنك الاستعانة بالتدريبات الرياضية نظرا لقدرتها الاستثنائية على تحقيق ذلك.

وقالت تابانا إن «مجرد النهوض ومغادرة المنزل لممارسة التدريبات الرياضية ستزيد فرص خروجك للقيام بعدة أمور أخرى كذلك".

2 - علاج أعراض التوتر والقلق

قال الاختصاصي الاجتماعي الطبي بيل ماك كادن إن من المرجح أن الجميع قد سمعوا عن الفوائد الكثيرة لممارسة الرياضة وأثرها الإيجابي على الصحة العقلية، لكن ما لا يدركونه هو أنهم ليسوا بحاجة إلى التدرّب بشكل مكثف أو لفترة طويلة حتى يصبحوا قادرين على الحد من أعراض معينة للقلق والاكتئاب.

وبطبيعة الحال، لا يجدر بنا الاعتماد على التمرينات الرياضية فقط لعلاج الاكتئاب والقلق، لكن يمكن لشيء بسيط مثل المشي لمسافة قصيرة داخل حيك السكني أن يبعث في نفسك شعورا بالراحة بعد التوتر أو يمنحك الهدوء عندما يعتريك الارتباك.

3 - توثيق الرابط بين العقل والجسد

تقول مدربة الرياضة كوني بونتورو إن التمرين الرياضي يسمح لك بالربط بين جسدك وعقلك بشكل وثيق، مشيرة إلى أن التمرين يُمكّنك من الشعور بأنك مدرك لجسمك وأن تتعلم الإنصات إلى ما يحاول القيام به.

وتذهب بونتورو للقول إن تعلم كيفية الاستماع إلى جسدك قد يساعدك على

التعرف بشكل أفضل على آلام الرقبة والظهر على سبيل المثال، لتكون قادرا بعد ذلك على تصميم تدريبات من شأنها تقوية تلك المناطق المصابة أو الرفق بها.

4 - تنمية المهارات العقلية

ووفقا لمدربة اللياقة البدنية المرخصة إل جي كونكل، يمكن للتمرينات الرياضية أن تساعدك على التفكير بشكل أكثر وضوحا. وهناك الكثير من الأبحاث التي تظهر أن التدريبات المنتظمة تنمي المهارات العقلية بشكل كبير، حيث تؤثر على قدرتنا على التعلم واستحضار المعلومات، فضلا عن تطوير جميع المهارات التي من شأنها تحسين الأداء في المدرسة والعمل وكافة مجالات الحياة بشكل عام.

5 - تحسين جودة النوم

والتدريب قادر على تحسين جودة النوم، وهو ما تؤكده المدربة كونكل بالاستناد إلى دراسة نُشرت في مجلة الصحة العقلية والنشاط البدني، تفيد بأن الذين يمارسون الرياضة بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع أفادوا بأن جودة نومهم تحسنت بنسبة 65%.

6 - تحسين القدرة على حل المشكلات

الركض لمسافات طويلة يتيح للشخص التفكير بشكل سوي بمنأى عن جميع مصادر الإلهاء الأخرى، وفي حال كنت تواجه صعوبة في اتخاذ قرار ما في حياتك، يمكن للتدريبات الرياضية مساعدتك على التوصل إلى حل.

وحيال هذا الشأن، أفادت الطبيبة النفسية لورين كانونيكو أن العديد من المرضى الذين يرتادون عيادتها صرّحوا بأنهم توصلوا إلى فهم العديد من المسائل وتمكنوا من حلها خلال ذروة نشاطهم وتدريباتهم على اليوغا أو أثناء الركض.

7 -التمتع بطاقة إضافية

تطرقت اختصاصية علم النفس السريري المرخصة كريستين بيانشي إلى أن التدريب يدفع الأشخاص إلى تغيير طريقة تفكيرهم ودفعها بعيدا عن الأفكار التي تركز على مظهر الجسم، والتركيز بدلا عن ذلك على ما يقدر الجسم على فعله.

وعندما نمارس الرياضة فنحن نجعل أجسادنا أكثر قوة، ونعزز قدرتنا على التحمل، ونوسع نطاق الوظائف التي يمكننا القيام بها.

المصدر: وكالات

«بودابست» باريس الشرق..
هندسة معمارية وينابيع حرارية

بودابست عاصمة المجر التي يطلق عليها اسم «باريس الشرق»، ولديها شهرة عالمية كبيرة، مدينة مفعمة بالحياة، تقع على نهر الدانوب، مما يضفي عليها سحرا خاص وذات الاستضافة الممتازة للسياح، وواحدة من أهم المدن في المجر لذلك تكثر أمثلة اماكن سياحية في بودابست خصوصا من أولئك الذين يهتمون بالثقافة، وذلك كونها واحدة من المدن الثقافية في أوروبا الشرقية، بالإضافة إلى احتوائها على العديد من مواقع التراث العالمي لليونسكو.

في بودابست يُمكنك الإستمتاع بمشاهدة مجموعة مميزة من المعالم التاريخية ذات الهندسة المعمارية الفريدة التي تعود للنمط الباروكي والكلاسيكية الجديدة إلى الفن الحديث مثل مبنى البرلمان الضخم، وحصن الصياد الأنيق، وغيرهم من المواقع الأثرية.

اماكن سياحية في بودابست

في بودابست يمكنك الاستمتاع بالكثير أثناء رحلتك بداية من الينابيع الحرارية التي استخدمت لأغراض علاجية منذ عصور ما قبل التاريخ، وحتى الأماكن التاريخية والثقافية التي سنتعرف عليها فيما يلي:

قلعة بودا

تعد قلعة بودا من أهم وأبرز اماكن سياحية في بودابست يمكنك زيارتها؛ حيث ينبع منها روح التاريخ والثقافة كونها تضم مجموعة مميزة من المعالم الأثرية، والمتاحف التي تعود للعصور الوسطى، وبالرغم من التدمير الذي طال القلعة في الحرب العالمية الثانية، إلا أنها مازالت من أفضل الاماكن السياحية في بودابست.

وقد تم بناء قلعة بودا في القرن الثامن عشر الميلادي لحماية المدينة من التتار والمغول، وتضم القلعة قصر فخم يتكون من مائتي غرفة، والتي تم تجديدها اليوم لإيواء المعرض الوطني المجري ومتحف التاريخ في بودابست والذي يقع على أربع طوابق من القصر، وهي أحد رموز السياحة في بودابست.

متحف روك نووي بنكر

مستشفى عتيقة كانت وتقوم بعلاج الحالات الطارئة في الحرب العالمية الثانية، وكانت في الأصل عبارة عن متاهة ضخمة من الكهوف تقدم ممرات كانت تستخدم في البداية لأغراض متعددة، لذلك فهو من اماكن سياحية في بودابست تستحق الزيارة والاستكشاف، ويمكنك قضاء وقت

ممتع هنا؛ حيث يقدم المتحف معرض متنوع للجهود المبذولة في الحرب العالمية الثانية لإنقاذ الأرواح.

كنيسة سانت ستيفن

من اهم وأجمل اماكن سياحية في بودابست هي كنيسة سانت ستيفن (Szent István-baziliKa) التي خصصت للقديس ستيفن ملك المجر عام 1815، والتي تتميز بمعمارها المميز من الداخل والخارج، فضلا عن المناظر البانورامية الرائعة التي يمكنك مشاهدتها عند الصعود إلى القبة.

حصن الصيادين

حصن الصيادين الذي تم تشييده في العصور الوسطى من قبل نقابة الصيادين للدفاع عنهم أنفسهم بجدران القلعة التي تطل على نهر الدانوب، وهي عبارة عن حصن تم بناؤه من الأبراج والساحات والأعمدة والجدران ذات الطراز الرومانتيكي الحديث في الفترة بين عامي 1895 و1902.

ويمتلك حصن الصيادين شعبية كبيرة بين السياح، فهو أحد أهم أماكن سياحية في بودابست بفضل مناظره الخلابة المطلة على المدينة ونهر الدانوب، وتأكد من مشاهدة بعض المعالم البارزة مثل، تمثال الفروسية البرونزي لسانت ستيفن.

مبنى البرلمان المجري

منطقة مبنى البرلمان المجري التي تتميز بالشوارع المرصوفة، والمباني ذات الهندسة المعمارية الرائعة مثل؛ متحف الإثنوغرافيا ووزارة الزراعة، بجانب ذلك فإن مبنى البرلمان الذي يعد ثالث أكبر مبنى برلماني في العالم، من أهم أماكن سياحية في بودابست تم بناؤه على النظام القوطي الجديد.

لذلك لا يحب أن تفوت زيارة هذا المبنى الرائع الذي يضم 691 غرفة، فضلاً عن 19 كيلومتر من الممرات والسلالم المدهشة، وهناك يوجد مرشدين سياحيين لاصطحابك في جولة لمدة 45 دقيقة.

أفضل أماكن السكن في بودابست

قبل التوصل إلى أفضل اماكن سياحية في بودابست، عليك التفكير في أفضل أماكن السكن في بودابست حتى تستطيع قضاء رحلة سياحية هادئة، وفيما يلي قائمة بأفضل الأماكن للسكن والإقامة في بودابست:

اوبودا Óbuda

إن كنت تبحث عن الهدوء والراحة، فإن أوبودا وجزيرة مارغريت وتلال بودا أفضل أماكن السكن في بودابست تتمتع بالهدوء، والتي تقع في الجانب الغربي من نهر الدانوب؛ وتتميز منطقة اوبودا بحياة القرية المدمجة مع الهندسة المعمارية القديمة، وكذلك فإنها توفر العديد من خيارات الأكل الممتازة واللذيذة.

وأكثر ما يجعل المكان مميز للسكن هو قربه من بعض المعالم السياحية؛ حيث يمكنك الاستمتاع بمشاهدة الآثار الرومانية في Aquincum والذي يعد من أفضل أماكن السياحة للعوائل، بالإضافة إلى تلال بودا التي توفر رياضة المشي لمسافات طويلة، وممارسة ركوب الدراجات في الجبال، وبالطبع تجربة التزلج في

الشتاء.

منطقة البرلمان

إن كنت تفضل البقاء وسط الزحام، فإن منطقة البرلمان التي تقع في وسط المدينة هي الأفضل؛ حيث توفر لك المنطقة الكثير من الشوارع الكبيرة القريبة من النهر، مع وفرة من المطاعم والمعالم السياحية، بالإضافة إلى إمكانية زيارتك لحديقة Liberty Square التي تضم مجموعة حدائق ومطاعم ومقاهي على الرصيف مع نافورة رائعة.

وجنوب منطقة البرلمان توجد منطقة بلفاروس التي تعد قلب وسط المدينة، وتضم عدد كبير من المطاعم والمقاهي والمعالم السياحية الرئيسية بما في ذلك؛ كاتدرائية سانت ستيفنز وشارع فاتشي، والسوق الرئيسي في بودابست، وعدد جيد من الفنادق التي تتناسب مع الجميع.

الحي اليهودي

في الحي اليهودي يكثر السكان المجريين وتكثر كذلك النوادي والحانات الليلية، والمباني العتيقة، مع عدد من المعابد اليهودية والغير يهودية، ومطاعم الكوشر، ولمحبي الفنون فإن المتاجر الفنية تملأ المنطقة.

المدة المثالية للسياحة في المجر

المدة المثالية للسياحة في المجر هي حوالي أسبوع واحد، وهي مدة كافية لقضاء عطلة سياحية ممتعة في العاصمة بودابست، ويمكنك خلال هذه الفترة استئجار سيارة، لاستكشاف البلد بحرية خارج بودابست العاصمة المجرية، كما يمكنك استكشافها من خلال إستخدام وسائل النقل العامة أو حتى سيرًا على الأقدام، فيما يلي اقتراح لبرنامج من 7 أيام :

اليوم الأول: الإستمتاع بنهر الدانوب، ومشاهدة مشهد الغروب الساحر فوق النهر والمناظر الطبيعية المحيطة به، ثم الذهاب لقلعة بودا.

اليوم الثاني: زيارة الحمامات الحرارية الشهيرة في بودابست.

اليوم الثالث: زيارة كاتدرائية القديس ستيفن، وعين بودابست، وجسر الحرية، وجولة لاستكشاف التراث اليهودي.

اليوم الرابع: يمكنك القيام برحلة نهرية من بودابست إلى نهر إيجر على منحدرات جبال بوك، وإستكشاف القلعة، ووادي النساء الجميلات، وغيرها الكثير من المزارات التاريخية.

اليوم الخامس: يمكنك إكتشاف بحيرة بالاتون العظيمة، وكهف البحيرة، والمنتزه الترفيهي الوطني، وقصر الإحتفالات، وبحيرة كهف تابولكا، وحديقة بالاتون ابلاندر الوطنية، وبحيرة هيفيز الحرارية.

اليوم السادس: يمكنك الذهاب إلى بيكس ذات المعالم المعمارية مثل مسجد باشا قاسم، وكاتدرائية بيكس، وبحيرة بيكس، ونافورة زسولني، وشارع كيرالي.

وأخيرا اليوم السابع: يمكنك القيام بالتسوق وشراء الهدايا التذكارية، وتجربة المقاهي أو المطاعم الراقية بالمدينة.

المصدر: وكالات

MEWIIN

إبتكار

IBTIKAR

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK

Est. FSSC 99

Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشيخة فادية السعد الصباح العلمية

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع
The Kuwait Women›s Voluntary Society for Service and Community Development

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع

الدسمة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ – الشويخ – ٧٠٤٥٥ – دولة الكويت – هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ – ٢٢٥٧٢٢١٨ ٩٦٥+ – فاكس: ٢٢٥٣٣١٥٩ ٩٦٥+
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com

@pr.women.v prwomen Kuwaitwomensociety@outlook.com
/http://kuwaitwomen-vscd.org.kw