

المسيرة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (19 - 20) - (يونيو- يوليو) 2020
إصدار خاص لشعري (يونيو- يوليو) للظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد



الوزير العفاسي وعد بحل القضية
التي أسفرت عن آلاف الضحايا من
متضرري النصب العقاري

الشيخة فادية السعد:
جائحة " كورونا" كشفت أزمة فساد
تحتاج لقوانين صارمة

مجلس الوزراء يشكر
"التطوعية النسائية"
لجهودها خلال
أزمة كورونا

كويتية في الصفوف الأمامية

د.أمال اليحيى:
أفتخر بوجودي
في خط الدفاع الاول
لخدمة وطني

د.أهل الأنصاري: المرأة
مازالت تعاني من
التمييز والتهميش
في مواقع صنع
القرار

د. ليلى الخياط: التعليم متخبط ومتغير
بتغيير أسماء الوزراء ويحتاج لرؤية
تليق بمستوى الدولة



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations



الجمعية
الكويتية
التطوعية
النسائية
لخدمة
وتنمية
المجتمع

شكر وتقدير

من مجلس الوزراء للجمعية التطوعية النسائية لمساهماتها الوطنية في التصدي لوباء فيروس كورونا المستجد



”الجمعية التطوعية النسائية“:

شكراً مجلس الوزراء على تقديركم لجهودنا

أعربت رئيسة مجلس إدارة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح عن شكرها وتقديرها لمجلس الوزراء الكويتي لتقديرهم لجهود الجمعية، وجاء ذلك ردا على كتاب شكر وتقدير موجه من مجلس الوزراء الى الجمعية، أشاد من خلاله بالمساهمات الوطنية التطوعية الداعمة التي قدمتها الجمعية لمختلف فئات المجتمع منذ بداية انتشار فيروس كورونا المستجد .

وأكدت الشيخة فادية ان ما قدمته الجمعية مجرد واجب وطني وان لديها الكثير من الدعم والمشاركة الإيجابية التي يستوجب القيام بها في مثل هذه الازمة، داعية كافة فئات المجتمع للوقوف صفا واحدا والالتزام بالإجراءات الاحترازية سائلة العلي القدير ان يرفع هذه الغمة في ظل القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح، وولي عهد الامين، وسمو رئيس مجلس الوزراء حفظهم الله ورحمهم، وبتكاتف وتعاون الشعب الكويتي العظيم.

مجلة المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (19 - 20) - (يونيو، يوليو) 2020

إصدار خاص شهري (يونيو - يوليو) للظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد



صاحبة الامتياز

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية
لخدمة وتنمية المجتمع

رئيس مجلس الإدارة

الشيخة/ فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ماجدة أبو المجد

المدير الفني

أيمن الشافعي

للمراسلات والإعلان

جمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع

الدسمة - ق 5 شارع الرشيد - مدينة الكويت

ص.ب 64437 - الشويخ 70455 دولة الكويت

هاتف: 22531742 - 22572218

فاكس: 00965 22533159

بريد الكتروني

kuwaitwomensociety@outlook.com

(الاشتراك السنوي 10 دنانير)

سعر النسخة:

الكويت 1 دينار ■ السعودية 10 ريال ■ قطر 10 ريالات

الإمارات 10 دراهم ■ البحرين 750 فلساً ■ سلطنة عمان 750

بيسة ■ لبنان 3000 ل.ل ■ لندن 3 جنيه ■ جنيف 8 فرانك

سويسري ■ المغرب 10 دراهم ■ الدول الأوروبية 5 يورو





الجمعية
الكويتية
التطوعية
النسائية
لخدمة
وتنمية
المجتمع

الذكرى





59

على استقلال
الكويت

ال19 من يونيو عام 1961 يصادف ذكرى اعلان

الأمير الراحل الشيخ عبدالله السالم الصباح طيب الله ثراه

انتهاء معاهدة الحماية البريطانية وتوقيع وثيقة استقلال دولة الكويت

 @pr.women.v  prwomen  @prwomenv  <http://kuwaitwomen-vscd.org.kw>

 Kuwaitwomensociety@outlook.com

الدسمة - قطعة 5 شارع الرشيد 

محتويات المرأة الكويتية

14 رائدات

د.أهل الانصاري: المرأة بحاجة الى
تعزيز سماتها القيادية



11 فعاليات

الشيخة أمثال الاحمد : مركز العمل التطوعي جاهز دائما لخدمة الكويت



32 صحة

تأثير السمعة في خطر الإصابة
بفيروس كورونا



24 كويتية في الصفوف الأمامية

د.أسيل الصابري: وجودي في خط
الدفاع الاول شرف لي



48 أسرة

أقنعي طفلك بإرتداء الكمام
عن طريق اللعب



52 ثقافة

"65 عاماً من
الريادة" كتاب
وثائقي للخطوط
الكويتية



46 أعمال

الحصول على
وظيفة خلال
أزمة كورونا
بضوابط وشروط



54 أنيقة

قفاطين خليجية
مطرزة لصيف
2020



Martyr
Asrar
Al-Qabandi
Bilingual School



مدرسة الشهيد
أسرار
القبندي
ثنائية اللغة

سجل الآن

يسرنا أن نعلن لكم عن
فتح باب التسجيل وإعادة القيد أونلاين



<http://www.asrar.edu.kw/admreg/>



Our Contacts:

22021076 - 22021075
22021078 - 22021077

90932118 @ aqbs_kw



لمزيد من الاستفسار

لا تترددوا بالتواصل معنا مباشرة
على البريد الإلكتروني

Registrar@asrar.edu.kw

أو ترك رسالة على رقم واتس أب

90932118

قرع الأجراس



بقلم / الشیخة

فادية سعد عبدالله
السالم الصباح

@FSASQ8

مع دخول جائحة انتشار فيروس كورونا المستجد في شهرها الخامس وما حملته تلك الجائحة من تغيرات صدمت الإنسانية وبدلت طبيعة الحياة البشرية بشكل جذري في ظل تعطل بعض الأنشطة المختلفة، وتجلت المواقف بسلبياتها وإيجابياتها وظهرت اختلالات واضحة في مختلف القطاعات، وظهر أيضاً من هم وراء تلك الاختلالات، وجدنا أنفسنا بالفعل أمام واقع علينا ان نواجهه فإما أن «نكون أو لا نكون»، وفي كل الحالات علينا ان نظل صامدين كي

نثبت لأنفسنا وللعالم، أننا نستطيع تحدي العقبات مع استمرارية البحث عن الحلول والتخلي عن الصمت. فلقد كشفت لنا الأزمة الكثير من الأوضاع الخاطئة التي يجب ألا نمر عليها مرور الكرام لكونها تمس العديد من القضايا الهامة التي تؤثر تأثيراً جوهرياً على حياة المواطنين الكويتيين بها يتسبب في تصعيد الأزمات، الأزمة تلو الأخرى وفي مقدمتها «التركيبة السكانية» والتي سعيها مراراً وتكراراً إلى تغييرها لها فيه المصلحة العامة خاصة مع تزايد أعداد العمالة السائبة في السنوات الأخيرة بما لا يتناسب مع مساحة الدولة، تلك العمالة التي تشكل عبئاً على دولة الكويت، وعلى جميع مواردها، وضرورة تتبع تجار الاقامات وكل من تسبب في جلب هذه العمالة إلى البلاد، ومحاسبة جميع المستفيدين منها أيا كانت أسمائهم أو نفوذهم. وعلينا الآن وضع الحلول المستقبلية لقضية التركيبة السكانية والتي يجب ألا نعتهد على السلطتين التشريعية والتنفيذية، بقدر ما نعتهد على الثقافة المجتمعية بما تحنوية تلك الثقافة من برامج فنية توعوية تغير فكر الشباب تجاه الأعمال الحرفية، وتقدمها مؤسسات المجتمع المدني، والمراكز التدريبية المتخصصة التي تضع مستقبل الشباب نصب أعينها، على ان توفر تلك المراكز والمؤسسات فرص عمل لهؤلاء الشباب بعد انتهاء فترة التدريب والدراسة، ويتم من خلالها التعامل مع جهات القطاع الخاص المنوطة بتشغيل الشباب في المهن الحرفية ومنحهم الامتيازات الوظيفية، ولكي يتم ذلك علينا ان نبدأ في وضع

استراتيجية تتوافق من خلالها مخرجات التعليم مع احتياجات سوق العمل للبدء بالتكويث في القطاعين العام والخاص، وعدم الاعتماد على العمالة الوافدة تحقيقاً لخطة التنمية ٢٠٣٥.

والى ذلك لدينا العديد من المشكلات الأخرى التي تطفو على السطح وتهدد كيان كل أسرة كويتية، وأهمها على سبيل المثال مشكلة «التعليم» والتي أصبحت من أهم القضايا مع وجوب «التعليم عن بعد» في ظل الأزمة الحالية وبعد ان أصبح لدينا ٩٠% من

الأسر الكويتية متضررة من بقاء الأبناء بلا تعليم، مما يندرج بانعكاسات غير مرغوبة على الطلاب في مختلف المراحل، فالتعليم عن بعد منظومة متكاملة تحتاج إلى وقت وبنية تحتية حتى تعطي النتائج الإيجابية ونحن تأخرنا في تطبيقها.

وبالنظر إلى طلاب جامعة الكويت نجدهم هم أكثر المتضررين في هذه الأزمة فمع غياب التعليم الإلكتروني والدراسة عن بعد انكشف لنا فشل التخطيط والذي بدأ منذ عقود ويجني ثماره الطلبة الآن، بما يستحق إطلاق صافرة إنذار للتحذير من الآثار السلبية التي قد تحولها حالة (اللا تعليم) التي يعيشها الطلاب والدليل على ذلك انه رغم صدور قرار «التعليم عن بعد» عام ٢٠٠٢ الا انه مهمل حتى الآن وتعاني الجامعة على مدى عقود من الزمن من التأخر في جميع مجالاتها، فلن يتم الإصلاح الا بالالتزام المهانة العامة لمجلس الجامعة وأعضاء الهيكل التنظيمي بالقرارات والهاديء التي تضمن للتعليم الأكاديمي الحق في إدارة نفسه بنفسه ووضع ما يتوافق مع مصلحة الطلاب من اللوائح والأنظمة والإجراءات التي تعمل على تحقيق الأهداف العلمية والبحثية، وتطبق أحدث طرق التكنولوجيا مع اختيار الهيئة التدريسية وطرق التعليم وفق معايير مهنية وتأكيد حق الطالب في المشاركة لان الجامعة تفتقد حرية الإرادة وتحكمها الدولة بتعليمات تمكن تنصيب بعض المستثمرين في مراكز اتخاذ القرار في الجامعة بما يتعارض مع المصلحة العامة.

والجامعة الآن بحاجة إلى انتفاضة ولجهود المخلصين من أبناء الكويت، وعلينا الانتباه إلى عدم تسييس

ونتساءل لماذا ترتفع أصوات الكويتيين على وسائل التواصل الاجتماعي؟ مع ان الإجابة واضحة وهي ان الكويتيين يدركون تهاماً أنهم يعيشون في بلد ديمقراطي يضمن لهم إرادة سياسية، ولكن يصطدمون في الواقع بحجب حرية الكلمة وإتاحة قشرة من حرية التعبير التي وان وجدت في الصميم يصبح صاحبها بين طرفة عين أحد سجناء الرأي رغم انه غالباً يُدافع عن الحق.

وأود ان أقول لهؤلاء ان النفاق لن يعيش كثيراً في قفص الفساد اتركوا مكاناً للصرخة والوضوح وفي أعناقكم أمانة وثقة من أنتخبكم وقدم لكم الثقة على طبق من ذهب.

تتوه عقولنا عندهما نسمع عن السرقات وغسيل الأموال وتضخم الحسابات والإيداعات المليونية والرشاوى والعهولات ونتعجب من وجود جهات وأجهزة رقابية تكلف الدولة ملايين الدنانير، ولا تكشف كل هذا الفساد ويعتصرونا الألم لنهب الوطن، وتربينا في مجتمع يسارع لمساعدة الآخرين وجبل على فعل الخير ولكنه مع الأسف مازال يهتلى بالظواهر السلبية وعدم المساواة اعتقاداً منه ان الرجل أكثر قدرة وحكمة من المرأة. ولنرى بأعيننا التمييز بين المرأة والرجل بعد إعلان الموافقة على قبول المرأة في سلك القضاء، وللأسف يتم التعبير عن رفض اعتلاء المرأة كرسي القضاء بأسلوب يقلل من قيمتها ويدل على تعنيفها.

ونحن نحتاج أولاً الى تغيير جذري لدور المرأة في المجتمع ويجب ان يكون أعمق بكثير ولا بد من تعديل قوانين الأحوال الشخصية والتي تسلبها حق الولاية فكيف تكون المرأة قاضية وهي مسلوطة الحقوق ولنبداً بتعديل القوانين المجحفة للمرأة والتي عفا عليها الزمن. ونحتاج لتهديب ثقافتنا فيجب زيادة الوعي فيما يخص حرية التعبير وفهم القوانين التي تنظمها، وربما بعدئذ نستطيع أن نرى قليل من نور الاستدامة المنبثق وسط ظلمة الجهل.

ويسعدني ان أشد على يد منظمات المجتمع المدني والجهات الخيرية المتعاونة في هذه الزمة وجميع العاملين في الصفوف الأمامية من كافة الجهات والوزارات أمه بأن تكون «كويت ما بعد كورونا» أجمل من كويت ما قبل كورونا بل وأكثر تطوراً وانضباطاً، وإعطاء الفرصة للعقول الشابة لأننا نحتاج إلى إنطلاقة قوية بعد تخطي تلك الازمة، عملاً بتوصيات القيادة السياسية وبفضل تلاحم الشعب ومسؤوليه، متمنية الوصول إلى تلك الأهداف بأسرع وقت ممكن.

التعليم وسرعة التخطيط من المسؤولين وفق أعلى معايير النظم العالمية التي تليق بمستوى دولة الكويت ومكانتها، ومراعاة الحالة النفسية للطلاب وأسره ووضع مستقبل أبنائنا أمام أعيننا.

وليس معنى كلامي ان ننظر إلى إصلاح التعليم ونجاهل المنظومة الصحية فمضمون معالجة السلبات علينا أيضاً ان نضع بعين الاعتبار المنظومة الصحية في بلدنا لأنها صمام الأمان لحياتنا جميعاً، ويجب الارتقاء بها في مختلف مناطق البلاد التي تعاني من الكثافة السكانية العالية، ولم تواكبها توسعات في البنية التحتية للرعاية الصحية ونحن بحاجة الى التخفيف عن المستشفيات التي تعاني من الازدحام الشديد، ونحتاج لتعاون وتنسيق وزارة الصحة مع بقية الجهات لهئية أماكن لسكن العمال وفق المعايير الصحية، وتوفير الرعاية الصحية اللازمة لهم لمواجهة مثل هذه الكوارث التي نتعرض لها، وكذلك الاهتمام بالكوادر الصحية في مختلف القطاعات.

وننادي ونسعى إلى الاصلاح ولكن ما يحزننا الوعود بالاصلاح والتغيير ومحاسبة المهطئين، والتي تتم حسب الأهواء، أو تكون مجرد خطاب من رؤوس الفساد والخائنين لأمانة البلاد وللثقة السامية، والذين بعد ان استفحل الفساد نطالب بمحاسبة كل من خان الأمانة أيا كان اسمه أو مكانته ولا يوجد أحد أكبر من الكويت والكل أمام القانون سواسية لا مكان لمواطن خائن نجح في ارتداء القناع وخداع المواطنين فلا بد ان تطبق عليه العقوبات الواجبة ليكون عبرة للآخرين فشعب الكويت ليس لديه من الغباء ما يسمح بسيطرة هؤلاء من محترفي الخيانة وصانعي المسرحيات الزائفة

لقد حان الوقت لأن نتكاتف ونستثمر في فضح أمر كل من تسول له نفسه بخيانة أمانة هذا البلد، «فللباطل جولة وللحق جولات»، وبداية العلاج من التشخيص الصحيح ولكن للأسف نتعرض دائماً لمن له أجندات خاصة خفية يريد تهريرها، وكلها أرتفعت معدلات الفساد ازداد غياب محاسبة الفاسدين، وهنا علينا ان نتكاتف لاستئصال الفساد من جذوره.

ويجب القضاء على كل نظام سياسي يتفنن في سياسة بيع الأوهام من داخل «قاعة» المفروض انها «بيت الشعب» ومخصصة لسن القوانين والتشريعات التي تخدم مصلحة الكويتيين، ولكنها تمثلى بقوانين وتشريعات وفق الأهواء ووصولاً إلى تغيير الشعب عن الوضع الهالي للدولة وحماية السارقين بالتستر عليهم وإخفاء أسماهم فمن المعيب تغيير الشعب عن ساحة الواقع وعدم مصارحته.

وزير العدل يستقبل عددا من متضرري النصب العقاري

الشيخة فادية السعد: العفاسي وعد بحل القضية التي أسفرت عن آلاف الضحايا



تمت مصادرة مدخرات تلك الشريحة من المواطنين. وأثنت الشيخة فادية على اتجاهات صاحب السمو أمير البلاد في خطابه الأخير حينما أكد على ان الكويت ما قبل كورونا ليست هي الكويت ما بعد كورونا مطالبة بتضافر كافة الجهود للتعاون وإعادة البناء. وأكدت بأن ما لفت نظري في تلك القضية ان النساء كانت الشريحة المستهدفة بالاضافة الى العديد من الرجال الذي وقعوا في فخ النصب العقاري مؤكدة بأنها افكار خبيثة سعت لضرب تماسك الاسرة الكويتية والتي اهلكتها ديون شركات النصب العقاري فلم تتمكن من الحصول على العقار او التخلص من تلك المديونيات مطالبة بضرورة التعاون لدعم جهود سمو رئيس مجلس الوزراء في مكافحة الفساد وارجاع الحقوق لاصحابها. وقام الوفد بتسليم معالي الوزير ملفا يشمل تفاصيل تلك القضية والذي كان محل اهتمام الوزير واعداد بالبدء في دراسة الموضوع من اجل وضع الحلول المناسبة. وقد ضم الوفد سيده منى البغلي رئيس اتحاد متضرري النصب العقاري وعدد من اعضاء الوفد الذين قاموا بشراء عقارات داخل وخارج الكويت وما صاحب ذلك من عمليات النصب العقاري موضحين اثارها السلبية على الجانب الاجتماعي والمادي والنفسي. كما ضم الوفد الدكتور هيله المكيمي التي تناولت الأبعاد الدولية لجرائم النصب العقاري لاسيما العقارات التي بيعت في خارج الكويت موضحة اثارها السلبية على العلاقات الثنائية الكويتية مؤكدة على أهمية الجهود الحكومية في ايجاد الحلول النهائية.

استقبل معالي وزير العدل والأوقاف والشئون الاسلامية سعادة الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح والوفد المكون من أعضاء اتحاد متضرري النصب العقاري وعدد من القياديين والأكاديميين الكويتيين. وجاءت تلك الزيارة نتيجة لتجاوب سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ صباح الخالد الصباح للمناشدة المقدمة من الشيخة فادية بأهمية النظر في معاناة متضرري النصب العقاري حيث كلف معالي وزير العدل بمتابعة هذا الملف للوصول الى حلول نهائية لتلك القضية التي ارتفعت وتيرتها خلال المرحلة الحالية لاسيما بعد تكشف العديد من قضايا الفساد. وأشارت الشيخة فادية الى ان تبنيها لقضية متضرري النصب العقاري جاء بناء على مناشدات مباشرة تقدم بها عدد من المتضررين الذين عبروا عن معاناتهم الاجتماعية والأسرية والمادية والإنسانية وهي معاناة لا تستقيم مع توجهات القيادة السياسية الرامية الى العمل الانساني والخيري وقد نقلت بدورها تلك المعاناة الى سمو الرئيس الذي لم يتوان في سرعة الاستجابة مقدراً جهود المجتمع المدني في وضع حد لتلك المأساة التي طالت آلاف الأسر الكويتية. وحول اللقاء بمعالي وزير العدل، أشادت الشيخة فادية بسعة صدر معالي الوزير الذي استمع منصتا لكافة تفاصيل تلك القضية ووعد بمزيد من الدراسة الهادفة الى وضع الحلول الجذرية لقضية شغلت الشارع الكويتي والتي راح ضحيتها ما يقارب 20 الف مواطن بالاضافة الى عدد من الخليجيين والوافدين وكان لها أسوأ الأثر النفسي والاجتماعي بعد ان



ري مزروعات شارع الخليج بأيادٍ كويتية وبمساندة الدولة الشيخة أمثال الأحمد: مركز العمل التطوعي جاهز دائماً لخدمة الكويت

شارع الخليج، ومن ثم تحدد الهيئة للمركز الأماكن الأخرى.

من جانبه، قال الشيخ محمد اليوسف، إن «الكلمات لا تفي مركز العمل التطوعي حقها، إذ هاتفنتي الشيخة أمثال في شأن هذا الأمر، وكان الشباب الكويتي المتطوع يعمل أثناءها، وعند الساعة 4 فجراً كانت الأمور جاهزة، وما أقوله بيض الله وجوههم»

وأكد أن الكويتي وقت الحاجة تلقاه، وهذا شيء «مفخرة»، والشباب الكويتي فوق رأسي، ونفتخر فيهم جميعاً، لافتاً إلى أن «من يعمل على تناكر المياه التي وفرتها البلدية هم متطوعون كويتيون»، وهذا يعني أن الكويت كلها تعمل بيد واحدة.

الزراعة، مبيئة له عدم وجود العمالة لصيانة المزروعات بسبب الحجر، وعدم توافرها.

وأضافت أن «بلدية الكويت برئاسة المدير العام المهندس أحمد المنفوشي، قامت سابقاً بتدريب المتطوعين على قيادة التناكر والآليات الثقيلة»، مجددة طلبها من «كل وزارة ووزير بأن أي مشكلة تواجهكم بالاتصال على مركز العمل التطوعي، لا سيما أن المركز لديه أكثر من 1000 متطوع، جاهزون للعمل في أي مجال»

ولفتت الأحمد إلى أنه وفقاً لمدير عام الهيئة العامة للزراعة والثروة السمكية الشيخ محمد اليوسف، هناك مناطق عدة في الكويت تحتاج للري، على أن يتم البدء بري

لبت بلدية الكويت نداء مركز العمل التطوعي، بتسخير آلياتها وتناكر المياه التابعة لها، لري المزروعات الممتدة على الشريط الساحلي المقابل لمنطقة الشعب البحري، حيث بينت رئيسة المركز الشيخة أمثال الأحمد، أن الحملة التطوعية تأتي بالتعاون مع البلدية وهيئة الزراعة والثروة السمكية بهدف ري المزروعات في جميع مناطق الكويت وفقاً لخطة محددة.

وأشارت الأحمد على هامش انطلاق الحملة إلى عدم وجود عمال الري بسبب وجودهم في المناطق المعزولة، موضحة أنها تلقت اتصالات عدة من أهالي الشعب البحري، بأن الزرع يحتاج للري، وبدورها تواصلت مع مدير هيئة

بمناسبة يوم المرأة الكويتية 16 مايو ذلك اليوم الذي ساهم في ابراز جهود المرأة والاعتراف بفضلها وريادتها في شتى المجالات قالت رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع رئيس الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح: «ان المرأة الكويتية تستحق تسليط الضوء عليها والاعتراف بفضلها في كل وقت وخاصة بعد ان اثبتت وجودها وتفانيها في مختلف المجالات وفي ظل الازمة الحالية ظهرت في الصفوف الامامية وضحت بنفسها وتقدم حياتها في كل لحظة فداء لوطنها».

وأضافت الشيخة فادية: «رغم الظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد من تفشي وباء فيروس كورونا المستجد نحن لانسى المناسبات التي تهم المرأة والمجتمع وخاصة التي ساهمت في اعلاء شأن المرأة وأهمها يوم 16 مايو من كل عام الذي خصص للاحتفال بالمرأة الكويتية هذا اليوم الذي شكل علامة فارقة في تاريخها بحصولها عام 2005 على حقوقها السياسية بعد 20 عاما من المطالبات



ضرورة دعم المرأة الكويتية وإعلاء
مكانتها وإشراكها في صنع القرار

الرجل فيجب ان تتسع مكانتها أكثر في مواقع صنع القرارات، وان تلعب دورا كبيرا في المساندة وان تنظر لها الدولة نظرة المسؤول والقيادي والا نظل مجتمعا ذكوريا، ونتمنى ان يفتح المجال امام المرأة لوضع الاستراتيجيات والخطط الهامة والمصيرية بكل ثقة لاجادتها وكفاءتها وقدرتها مثل الرجل. وأضافت الشبيخة فادية قائلة الاحتياج لوصول المرأة الى مركز صنع القرار باتت ضرورة ملحة في خطة زمنية قصيرة ومجدولة لسد حاجة البلاد من الالكفاء والاستغناء عن الكفاءات غير الوطنية بعد ماضهر في هذه الازمة من سلبيات واضحة باتت تهدد أمن واستقرار البلاد، ولقد حان الوقت لاستقطاب الكفاءات الوطنية والاستفادة من علمها وخبرتها والاستغناء عن العمالة غير الوطنية تدريجيا، ويجب ان نضع هذا هدفا نسعى الية وان نعمل على الاستفادة كذلك من التعليم والكفاءات العلمية والإدارية والخبرات الوطنية الذي يمثل قوة لاي بلد، وهذا حال الدول المتقدمة وهي الخطوة الأولى في القضاء على البطالة بين الشباب عملا

بالمثل القائل «ماحك جلدك غير ظفرك».

ونحمد الله اننا نملك استيراتيجية القوى الناعمة في كافة المجالات الطبية والإدارية والهندسية والاعمال اليدوية والحرفية فلماذا نلجأ لغير المواطنين لسد الاحتياج هل الخلل في الأنظمة ام التطبيق؟ اعتقد ان الخلل في الممارسات وتطبيق الأنظمة هو ما أدى إلى المبالغة في هذا الطريق حتى وصلنا الى انتشار نوع من الفوضى التي نحن في غنى عنها ما برزت خطورته بشكل أوضح من خلال جائحة كورونا، فلقد حان الوقت لتكاتف المجتمع ووضع استيراتيجيات جديدة تجعله في حال الاستغناء، والاستعانة بأبنائه في مختلف المجالات. وفي يوم المرأة الكويتية نؤكد على ضرورة دعم المرأة وإعلاء مكانتها من خلال تمكينها عضوا فاعلا في المجتمع عبر إشراكها في جميع الاستراتيجيات الهادفة لإعلاء راية الوطن وتحقيق التنمية. فمشوار المرأة الكويتية رحلة حياة وهي كفاءة للصدود والإنجاز.

والمساعي الجادة التي بذلتها من أجل تحقيق هذا الهدف ويسعنا في هذه المناسبة ان نتذكر صاحبة الفضل في اعتماد هذا اليوم للاحتفال بالمرأة الكويتية رائدة العمل التطوعي الرئيس الفخري للاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية سمو الشبيخة لطيفة الفهد السالم الصباح حفظها الله ورعاها والتي سعت منذ بداية مشوارها التطوعي ومن خلال ترأسها للجنة شؤون المرأة بمجلس الوزراء الى اعلاء مكانة المرأة ونادت

بتعزيز دورها في المجتمع إلى ان صدر القرار التاريخي بمنح المرأة حقوقها السياسية واعتماد 16 مايو يوما للمرأة الكويتية نستذكر فيه مسيرتها ونكرمها.

وقالت الشبيخة فادية نحمد الله ان ازمة تفشي وباء كورونا جعلتنا نرى الأمور بعين الوضوح بعدما ظهرت النساء الكويتيات على قدر التحدي فقد خرجن بكل جرأة ومددن أيديهن للتعاون واحتلن الصفوف الأمامية وقدمن أرواحهن فداء لوطنهن، وخاطرن بحياتهن للمساندة ويجدارة. ولعبت المرأة الكويتية دور الجندي المجهول في معركة المواجهة مع تفشي المرض.

والمرأة الكويتية بالإضافة الى ماقدمته من خلال عملها في الصفوف الامامية تسعى دائما الى تفعيل دورها الوطني والمجتمعي في احتواء الأزمة فهي دائما أخت الرجال والأم الصالحة التي تسعى وتفكر وتخطط لمصلحة أسرتها وتوفر كل سبل الراحة والترفيه داخل المنزل وتحرص على توعيتهم، وأنها كأم هي المسؤول الأول عن مستقبل الأبناء وعليها ان تستمر في متابعة الأنظمة الدراسية الأكثر تطورا وتحفيزهم على المتابعة باستمرار. وأن تحمل مشاق البيت والعمل ليست غريبة على المرأة الكويتية التي جاهدت في نيل حقوقها الاجتماعية والسياسية بعد طول انتظار وسنوات عديدة وأصبحت تشارك الرجل في صنع القرار ودخول البرلمان لا فرق بينهما الا في الكفاءة لتكون المفاضلة دائما وابدا على الكفاءة والعطاء واتقان العمل.

واليوم تحظى المرأة بمكانة كبيرة في المجتمع الكويتي خاصة انها تبوءت مراكز وظيفية وقيادية عالية ومشرفة حالها حال

16 مايو يوم المرأة الكويتية



د. أمل الانصاري لـ «المرأة الكويتية»:
**المرأة الكويتية مازالت
تعاني من تسلط المجتمع
الذكوري ودورها مهمش
في مواقع صنع القرار**

المرأة بحاجة الى البرامج
التدريبية الخاصة بتعزيز
سماتها القيادية

وتابعت: «ان المرأة كي تكون سيده اعمال ناجحة تحتاج الى تنمية مهاراتها القيادية والادارية وتحتاج أيضا الى تغيير مظهرها وشكلها الخارجي بما يتناسب مع مجتمع الاعمال. وان هذه الفترة هي فرصة المرأة لاستثمار ذاتها ومهاراتها. وتوجهت د. الانصاري بنصيحتها للام بأن تستغل فترة الاجازة لتدريب أبنائها لأفادتهم، وايضا تنمية مهارات الامومه لديها في ظل توافر الكثير من المصادر بعدة لغات ومتوفر أيضا بشكل مجاني من بعض المؤسسات العربية والعالمية. وتمنت من المرأة فتح صفحة جديدة مع أبنائها وأسرتها، وتعزيز ثقافة الحب بين أفراد أسرتها من خلال سلوكيات اخلاقية تعزز المودة والتواصل الفعال فيما بينهم. ولمعرفة المزيد عن القضايا التي تهم المرأة والمجتمع التقينا د. أمل الانصاري واليكم التفاصيل..

خاص / مجلة المرأة الكويتية

قالت عضو هيئة التدريس بكلية التربية قسم الادارة والتخطيط التربوي - جامعة الكويت د. أمل اسماعيل الأنصاري خلال لقاءها بـ «مجلة المرأة الكويتية» ان المرأة مازالت تعاني من تسلط المجتمع الذكوري ودورها ضعيف في مواقع صنع القرار رغم ريادتها وتقلدها اعلى المناصب الإدارية في مختلف القطاعات، لافتة الى ان حصول المرأة على حقوقها السياسية ليس دليلا على قدرتها القيادية بل مؤشر على ضعف مستوى شخصيتها لعدم استغلاله بشكل فعال في اتخاذ القرار الذي ينصب في المصلحة العامة .

وأشارت د. الانصاري الى ان المرأة تفتقد البرامج التدريبية المتخصصة في تأهيل السمات القيادية لديها وتحتاج من المجتمع الى تغيير فكرة التبعية والنظر اليها كشخصية ذات كيان مستقل.

لهذا نترسخ لدي المجتمع العربي

فكرة ان المرأة لاتصلح للقيادة؟ وماذا تقولي لهؤلاء؟

تختلف نظرة المجتمع العربي الى دور المرأة نظرا لاختلاف عادات المجتمعات وأنظمتها فهناك فرق بين الأنظمة السياسية والاجتماعية وكذلك اختلاف الأنظمة الثقافية للدول بالإضافة الى التغيرات التي طرأت على المجتمعات العربية بسبب الانفتاح العالمي وبسبب الحركات الحقوقية الناشطة التي هدفت الى تحسين ظروف وحقوق كلا الجنسين ولذلك لانستطيع تعميم الفكرة القائلة بأن المرأة لاتصلح للقيادة في المجتمعات العربية.

ثانيا: هناك خلط في مفهوم قيادة المرأة فالقيادة مرتبطة بتقلدها للمناصب الادارية العليا في العمل، أو وصولها الى تقلد المناصب السياسية في الدولة وهذا خطأ شائع لأن المرأة في المجتمعات

العربية تقلدت جميع المناصب الادارية في العمل سواء في القطاع العام أو الخاص فهذا ليس دلاله على أنها تمتلك سمات الشخصية القيادية ولكنها قادرة على قيادة العمل حسب أهداف المؤسسة التي تعمل بها، وأرى أن تقلدها لهذه المناصب الادارية هو أحد المؤشرات التي نستدل من خلالها على سمات الشخصية القيادية لديها.

ثالثا: من خلال معاشتي واطلاعي لواقع المرأة في الوطن العربي أرى أنها تكمن في ضعف مشاركتها على مستوى اتخاذ القرار وانها وان شاركت في لجان عليا ورسمية ولكن دورها مازال ضعيف في ادارة التغيير وغير فعال لعدة أسباب منها تهميش دور المرأة اما بسبب ضعف سماتها القيادية وبالأخص ضعف قدرتها على اتخاذ القرار والسبب الأخرى كمن في سياسة كل دولة في مقدار الدور الذي تريد اعطائه للمرأة في هذا الشأن القيادي على

جميع المستويات.

فعلى سبيل المثال اعطاء المرأة حقوقها السياسية في دولة الكويت ليست دلالة على مقدرتها القيادية وقدراتها السياسية في هذا المجال بل أصبحت للاسف مؤشر على ضعف مستوى شخصية المرأة بعد اعطائها هذا الحق وعدم استغلاله بشكل فعال في التغيير واتخاذ القرارات التي تنصب في المصلحة العامة وتحسين ظروف المرأة في المجتمع وقضاياها بل أصبحت أداة انتخابية للنائب المنتخب.





على الام فتح صفحة جديدة وتنمية مهارات أبنائها وتدريبهم في المنزل لافادتهم

رابعاً: ضعف نظرة بعض المجتمعات للشخصية القيادية في المرأة وترجع لعدة أسباب منها:

- النظرة المجتمعية لدور المرأة في قيادة التغيير، حتى على مستوى قراراتها الفردية والشخصية ويحكم عملي كموجهه ومستشاره وأيضا كاستاذة جامعية أرى ان المرأة لازالت تعاني من تسلط المجتمع الذكوري على قراراتها مهما على شأنها في التعليم ومازالت الممارسات اللفظية والجسدية العنيفة تمارس في حق المرأة بسبب فكرة التبعية وعدم النظر للمرأة كشخصية ذات كيان مستقل وهذا نتيجة تأثير بعض العادات والأعراف لدى بعض الأسر.

- خوف الرجل من شخصية المرأة المبدعة القيادية والتميزة او القادرة على صنع التغيير الإيجابي في الحياة اعتقاداً منه انها سوف تسحب البساط من تحت قدميه وتصبح هي المتحكمة في كل شيء وتلغي دوره كرجل وترجع كل هذه الاعتقادات الى تربية الرجل على رؤية المرأة ذات دور محدود مقتصر على إدارة المنزل وتجاهلاً منه بمدى قدرتها ودورها البارز في نجاح المجتمع وتقدمه.

- قلة الدراسات التي تبرز دور المرأة القيادي في مجتمعاتنا العربية والتحديات التي تواجهها وقدرتها على مواجهة تلك التحديات فيجب الاكثار من الدراسات التي تساعد أصحاب القرار والمجتمع على تسليط الضوء على أهمية دور المرأة القيادي في تنمية المجتمعات.

- قلة البرامج التدريبية المتخصصة في تأهيل السمات القيادية للمرأة لكافة الفئات العمرية حتى على مستوى الجمعيات الغير

المهنية وفق رؤية مبنية على أهداف واضحة تساعد على ادارة نجاحه. وبحسب دراستي أرى ان سمات الشخصيات القيادية الناجحة تكمن في اختلاف درجه وجودها من شخص الى آخر وتعتمد درجه قوتها على مواهب الفرد بشكل أساسي مع اكتسابه لبعض العادات السلوكية التي تعزز سمات شخصيته والتي أولها أنها شخصية ذات رؤية لما تعمل، هادفة، متطلعه دائماً لاحداث فرق وأثر فيما تقدمه وليس بصفة التعمد،قادرة على اتخاذ القرار على المستوي الشخصي والمهني ، وتمتلك مهارات التشجيع والتحفيز على المستوى الشخصي وملهمه لكل من يتعامل معها و تمتلك مهارات التواصل الفعال وبالاخص القدرة على الانصات بغرض تلبية الحاجات النفسية ، وان تكون قادرة على حل المشكلات ان وجدت أو لغرض الاستماع للأفكار الابداعية .

ربحية ،و يرجع ذلك ايضا لعدم وعي هذه الجمعيات بهذا النوع من البرامج التخصصية في هذا الشأن وقد واجهت هذا الشيء بنفسى كوني متخصصة في مجال القيادة وصممت برنامج خاص لتأهيل الشخصيات القيادية النسائية ولكن عندما حاولت التواصل مع بعض الجمعيات النسائية في الكويت لم أجد لديهم المساندة لهذه المشاريع فقدمت مشروعى من خلال تقديم استشارات شخصية لمن تريد تنمية مهاراتها القيادية على المستوى الشخصي والمهني ونجحت ولكن أطمح برؤية هذه البرامج على مستوى أكبر سواء في القطاع الحكومي أو الخاص.

■ ماهي مواصفات الشخصية

القيادية الناجحة في البيت والعمل من وجهة نظرك؟

الشخصية القيادية تعني كل شخص قادرعلى توجيه مواهبه الفردية ومهاراته بما يخدم نجاحه في حياته الشخصية



حصول المرأة الكويتية على حقها السياسي لم يقوي مكانتها لعدم استغلاله في المصلحة العامة

■ هل للدورات التدريبية أثر في تغيير شخصية المرأة؟

تناولت من خلال مقالي في «مجلة فوريس الشرق الأوسط» بأن أغلب الدورات التدريبية على الأقل في الشرق الأوسط والرئاسة اما قصيرة المدى، أو تفتقد التواصل الشخصي والحي مع المدرب فتقل الاستفادة من خبرة المدرب أو المستشار، مع الأخذ بعين الاعتبار عدد المتدربين في الدورة واختلاف مستوياتهم الفكرية والمهارية، والبعض يرى حضوره للدورة هو مجرد هروب من مكان عمله وأنه من الأفضل التركيز في الوقت الحالي على موجة التدريب الحديث المتجهة نحو التدريب الشخصي من قبل مدرب متخصص يعمل وجها لوجه

مع الفرد أو مجموعه معينة ومحددة الأهداف كأحد الادوات التدريبية الفعالة في مجال التدريب. كما أرى أن المرأة يجب أن تتجه عند رغبتها تطوير مواهبها ومهاراتها الى هذا النوع من التدريب والمصمم حسب احتياجاتها التدريبية حتى تكون النتائج المرجوة مطابق لاهدافها وتطلعتها في جميع مجالات حياتها.

سؤال مهم جدا في ظل توجه المرأه الكويتية بشكل كبير خلال الخمس سنوات السابقة للقطاع الخاص وازدياد هذا التوجه في ظل مساندة القطاع الحكومي من خلال آلية المشاريع الصغيرة، ووجود الصندوق الوطني لرعاية وتنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة وبحكم عملي كموجه تدريبي لبعض سيدات الاعمال أرى أن سيدة الاعمال الكويتية بالأخص بحاجة الى العديد من المقومات الهامة منها:

■ كيف اكون سيدة اعمال ناجحة؟

أيضا أشجع المرأة على تنمية مهارات القراءة لديها ولدى ابنائها وجعل هذا الوقت وقتا ممتعا والابتعاد عن استخدام الهاتف وبرامج التواصل الاجتماعي وتعزيز التواصل الاجتماعي المباشر بين أفراد الاسرة.

■ هل من كلمة اخيرة؟

أشكر مجلة المرأة الكويتية على هذا اللقاء الهادف في طرحه، واستمرار مساندة المرأة واشكر القائمين على رئاسة التحرير لتسليط الضوء على قضايا المرأة في الوطن العربي وبالأخص المرأة الكويتية، وأوجه كلمتي الى كل امراه وأقول لها أنت تستحقين الحياة الفاضلة، خلقك الله عزوجل لتكوني قائدة بكل سلوك تلهمين نفسك ومن حولك فكوني صانعة النجاح.

خلال مشروعها التجاري.

■ ما الوسائل التي يجب على الام ان تتبناها لتعليم ابنائها في المنزل لتعويضهم عن انقطاع الدراسة؟ وما هي وسائل ترغيب الطفل في التعليم المنزلي؟

أرى أن هذه الفترة هي فرصة للمرأة تستحق المرأة الاستثمار لذاتها ومهاراتها من خلال التدريب الموجه عبر اونلاين، وايضا تنمية مهارات الامومه لديها في ظل توافر الكثير من المصادر بعدة لغات ومتوفر أيضا بشكل مجاني من بعض المؤسسات العربية والعالمية.

الى ذلك أتمنى من المرأة فتح صفحة جديدة مع ابنائها وأسرتها اذا ما وجد الحب، وتعزيز ثقافة الحب بين أفراد أسرتها من خلال سلوكيات اخلاقية تعزز المودة والتواصل الفعال فيما بينهم

أولا: تنمية مهاراتها القيادية والادارية لاني وجدت توجه فقط في تنمية مهاراتها المعرفية في المنتج وطرق تسويقه أكثر من تنمية كلا الجانبين، فتكتشف لاحقا أنها تفتقر لمعرفة نقاط قوتها وادارة نقاط الضعف لديها مما يجعل البعض منهن يعاني مشكله في التواصل مع الموظفين، وضعف القدرة على حل مشكلات العمل فتحدث مشكلة عدم الاستمرار أو فشل المشروع التجاري.

الى جانب افتقار سيدة الاعمال الى صورة شخصية سيدة الاعمال من ناحية المظهر والشكل الخارجي، فأجد للأسف وجود بعض الابتذال في اللبس والصور الدعائية المبالغ بها فهذا يعطي انطباع غيرلائق لدى الآخرين ويفقدها المصداقية مهما بلغت جودة طبيعة المنتج أو الخدمة المقدمة من



د. امل الانصاري في سطور

عضو هيئة التدريس بكلية التربية قسم الادارة والتخطيط التربوي - جامعة الكويت حاصلة على شهادة الدكتوراه (Ph.D.) من الولايات المتحدة الأمريكية في تخصص القيادة المدرسية. مدربة ومستشارة في القيادة، والتخطيط وادارة الموارد البشرية. مستشارة ومدربة معتمدة من قبل الاتحاد العالمي للمدربين ICF. العالمية المتخصصة في التدريب القيادي والاداري مستشارة ومدربة معتمدة من قبل شركة BIRKMAN المتخصصة بالتدريب القيادي والاداري وتنمية المواهب الفردية والمهنية باستخدام منهجية بيركمان. مدرب معتمد من مركز اعتماد المدربين في الولايات المتحدة الامريكية.

M E W I I N
ا ل ت ك ر
I B T I K A R
MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



طالبت بضرورة وضع خطة تربوية
تتوافق مع المعايير العالمية

د. ليلى الخياط: التعليم في الكويت متخطب ومتغير بتغيير أسماء الوزراء ويحتاج لرؤية هادفة تليق بمستوى الدولة

مختلف المهارات ومن لم يلتحق بها تنقصه كثير من المهارات الإجتماعية والعاطفية والأكاديمية مالم تكن الأم بالبيت واعية ومثقفة وتقوم بتعليمه في المنزل وتوفر له الصداقات والنوادي للإختلاط بأطفال آخرين عن طريق اللعب.

وأوضحت ان الاضطرابات السلوكية للأطفال ترجع الى انشغال الوالدين عن أبنائهم وتركهم للخدمات. كما أوصت الآباء والأمهات بضرورة الحرص عند استخدام التكنولوجيا الصحيحة للطفل لتفادي سلبياتها. ولعرفة المزيد عن طرق التربية الصحيحة للطفل وعن وضع التعليم في ظل

لسنوات مع مراعاة تحديثها باستمرار شرط تطويرها وعدم تغييرها بتغيير أسماء الوزراء، لأن ذلك يؤدي الى التخطب وضياح الرؤية والأهداف في الناحية التعليمية. كما أعربت د. الخياط عن تأييدها لانتهاء العام الدراسي لجميع المراحل مع إبقاء صف 12 للدراسة عن بعد، والعمل على تفعيل المنصات التربوية، وقالت ان هذه الخطوة تعتبر فرصة ذهبية لتطوير المعلمين والطلبة على دمج التكنولوجيا بالتعليم.

كما لفتت د. الخياط الى أهمية مرحلة رياض الأطفال فهي المرحلة الأساسية الهامة التي يتعلم فيها الطفل ويكتسب

ماجدة ابو المجد

ناشدت عضو هيئة التدريس بكلية التربية جامعة الكويت قسم أصول التربية د. ليلى سعود الخياط والمتخصصة في الطفولة المبكرة خلال حديثها لـ «مجلة المرأة الكويتية» جميع الأمهات بضرورة اتباع أحدث وسائل التربية الحديثة مع الابناء وتجنب ثقافة اليوتيوب من غير المتخصصين والتي يروح ضحيتها الأبناء.

كما اكدت ان التعليم في الكويت في شدة الاحتياج للايدي الوطنية الكويتية الصادقة لاصلاحه بخطة تربوية محددة ذات أهداف مواكبة للمعايير التربوية العالمية تستمر



الظروف الحالية التي تمر بها البلاد لدى د.
ليلي الخياط التقيناها والى التفاصيل..
**حدثينا عن تخصصك.. «التربية والطفولة
المبكرة» وما الهدف من اختيار هذا
التخصص تحديداً؟**

اخترت تخصص التربية والطفولة تحديداً
نظراً لحبي الشديد للأطفال ورغبتي في
مساعدتهم وتدريبهم ونحن نعلم جيداً ان
التربية والطفولة كلاهما من العوامل المؤثرة
في شخصية الإنسان حيث ان سنوات الطفولة
المبكرة هي أهم مرحلة في تشكيل الشخصية
مدى الحياة وتبدأ منذ لحظة الميلاد وحتى
بلوغ الطفل سن السادسة فهي تحدد النمو
بأنواعه (عقلي، جسدي، عاطفي، اجتماعي)
في بقية المراحل الحياتية.

**فاضت مجتمعاتنا العربية بمشكلات
الأطفال والمراهقين مقارنة بعشر
سنوات ماضية، ما الأسباب وراء ذلك؟**

هناك أسباب متعددة وراء زيادة مشكلات
الأطفال والمراهقين في مجتمعاتنا العربية
ومنها: زيادة انشغال الأهل بالعمل والحياة
الإجتماعية في ظل التقاليد العربية والتي
تزدحم بالمجاملات كحضور المناسبات العائلية
، وانشغال الام بالاستقبالات والخروج للشراء
والتسوق، وانشغال الاب بالذهاب الى الدواوين
وهنا يبقى الطفل بين يدي الخادمة إما تربية
او تهمله، بالإضافة الى جلوسه طوال اليوم
بصحبة وسائل الاتصال الحديثة، ومواقع
التواصل الاجتماعي، فتزيد الحاجات العاطفية
والنفسية وتزداد الاضطرابات السلوكية ربما
لجذب الانتباه أو تعويض النقص من الحنان
والحب.

وهناك أسباب أخرى وراء زيادة مشكلات الأطفال
والمراهقين منها على سبيل المثال إهمال الدولة
للجانب التوعوي كحملات وبرامج التربية

الاضطرابات السلوكية للأطفال بسبب إهمال الوالدين لتربيتهم وتركهم للخاديات

تحرص على مصلحة الطلبة والمعلمين بخطة
تربوية محددة ذات أهداف مواكبة للمعايير
التربوية العالمية تستمر لسنوات مع مراعاة
تحديثها باستمرار دون تغيير مهما تغيرت
أسماء الوزراء والمسؤولين. ونحتاج كذلك الى
تقييم المناهج والأخذ بتوصيات الدراسات
الكويتية التربوية الحديثة.

**انتِ مع أم ضد إنهاء العام الدراسي
الحالي؟ وما هي السلبيات واليجابيات
المرتبة على ذلك؟**

والطفولة، والتي أصبحت حالياً اقل بكثير
مقارنة بالسابق من حيث الجودة والمشاهدة.

**ما رأيك في مستوى التعليم بالكويت؟
وهل يتناسب مع التطور الحالي؟ وماذا
نحتاج للنهوض به أكثر؟**

التعليم بالكويت متخبط في رؤيته وأهدافه
ومتغير بتغير أسماء الوزراء بما لا يتناسب
مع مستوى الدولة ومكانتها المادية والكفاءات
الوطنية الموجودة فيها.

نحتاج لأيدي وطنية صادقة لإصلاح التعليم

وعالم «السوشيال ميديا». فالإنقطاع الطويل لثمانية شهور سيؤثر سلبياً على مستواهم الدراسي في العام القادم. وقد ينسى بعض الأطفال القراءة والحروف وقد تقل المهارات الإجتماعية والعلمية.

هل يتناسب التعليم عن بعد مع جميع القدرات والفروق الفردية للطلاب؟

لاشك ان الطلبة يتفاوتون بمستوياتهم وقدراتهم ولقد طالبت من قبل بمبادرة تقضي بأن يكون المنهج واحد في الصف الواحد ذو مستويات (مبتدئ - متوسط - متقدم) ويحدد بتقييم مسبق لمستواه وحتى بالتعليم عن بعد يجب ان يتناسب المحتوى مع مستوى الطالب.

هل المعلم الالكتروني لدينا يملك القدرة والتدريب الكافي لترغيب الطالب في تلك الوسيلة الحديثة؟

بعض المعلمين مبدعين في استخدام التكنولوجيا وتطوعوا وبادروا ولمعت أسمائهم عند الطلبة بمواقع التواصل الاجتماعي «يوتيوب» ولكن طوروا أنفسهم بأنفسهم والوزارة لم تساهم بتطوير معلمها على دمج التكنولوجيا بالتعليم بشكل جيد ودوري ومستمر، وبتحديث يتناسب مع تطورات التكنولوجيا.

ما أهمية المرحلة التمهيدية (رياض الأطفال)؟ وماهي السبلات المترتبة على عدم التحاق الطفل بتلك المرحلة؟

رياض الأطفال مرحلة أساسية في التعليم فهي المرحلة التي يكتسب فيها الطفل مهاراته الإجتماعية والعاطفية والنفسية والعلمية، وتؤهله للنجاح في المرحلة الابتدائية فهي تقدم الأساسيات والمهارات التي يحتاجها الطفل للنجاح التربوي بجميع مجالاته.



أناشد الأمهات باتباع أحدث الوسائل التربوية مع الأبناء وتجنب ثقافة اليوتيوب من غير المهنصين

فيمكن استخدام المنصات للتواصل بين المعلم والطلبة وعمل الواجبات والاختبارات القصيرة، وتقليل الدروس الخصوصية التي أهلكت ميزانية الأسر الكويتية.

تأثيره على الناحية النفسية

اما عن التأثير النفسي للتعليم عن بُعد فمن الأفضل إشغال الطلبة بالتعليم عن بعد وعدم تعطيل التعليم بدل إنشغالهم بالألعاب

أؤيد إنهاء العام الدراسي لجميع المراحل فنحن في شهر يونيو والعام الدراسي أنتهى، مع إبقاء الصف الثاني عشر للدراسة عن بعد، مع العمل على تفعيل المنصات التربوية لتشغيلها للعام القادم في حال إستمرت الازمة كما هي.

وعن الإيجابيات المترتبة على إنهاء العام الدراسي أرى ان الأزمة التي نمر بها الآن والتي تحتم علينا إنهاء العام الدراسي تعتبر فرصة ذهبية يمكن استغلالها لتطوير المعلمين والطلبة على دمج التكنولوجيا بالتعليم عن طريق الانترنت.

اما عن السلبيات التي يمكن ان تترتب على إنهاء العام الدراسي فترجع الى عدم الإستعداد المسبق لتطوير مهارات المعلمين بالتكنولوجيا بدورات دورية أو بوجود منصة تربوية فعالة ودمج ناجح للتكنولوجيا بالتعليم قد يكون معوق بصعوبة تدريب المعلمين والأساتذة القدامى وعليه يجب تحديد مدة زمنية لمشاهدة الشاشة لتقليل الضرر على العين وكذلك حتى لا يمل الطالب ويفقد التركيز في المحتوى .

وهنا يجب ان نعرف ان الطلبة يختلفون بمستوياتهم وقدراتهم ولقد طالبت من قبل بمبادرة أن يكون المنهج الواحد في الصف الواحد ذو مستويات متدرجة (مبتدئ - متوسط - متقدم) ويحدد بتقييم مسبق لمستواه وحتى بالتكنولوجيا يجب أن يتناسب المحتوى مع مستوى الطالب.

ما رأيك في التعليم عن بعد؟ وما تأثيره على الناحية النفسية؟

التعليم عن بُعد لا يغني عن الاحتكاك الفعلي المباشر بالمعلم والزملاء الطلبة ولكن لأن الظروف مؤقتة يتحتم علينا أن نضع طرق تعليمية استثنائية مؤقتة، أما بعد الجائحة

■ أؤيد إنهاء العام الدراسي مع إبقاء صف ١٢ للدراسة عن بُعد وتفعيل المنصات التربوية

■ إنهاء العام الدراسي فرصة ذهبية للتطوير ودمج التكنولوجيا بالتعليم

التكنولوجيا والسمنة والإكتئاب ومشاكل النظر والتنمر ولكن يمكننا تجنبها بنشر الوعي بين الأطفال وأولياء الأمور حتى نحصل على إيجابيات التكنولوجيا كتوفير الوقت والجهد وزيادة الإبداع وحصيلة المبررات اللغوية والمعرفية والتعلم الذاتي.

هل من كلمة أخيرة؟

أشكر المجلة على إتاحة الفرصة بهذا اللقاء وأتمنى للمرأة الكويتية أن تكون واعية بالتربية الحديثة ومطلعة على آخر الدراسات والكتب التربوية بدلاً من ثقافة اليوتيوب التربوية المنتشرة من غير المتخصصين والتي سيكون ضحيتها أطفال أبرياء لا ذنب لهم بتطبيق والديهم لطرق غير تربوية وغير علمية عليهم لتزيد معاناة الطفل وولي الأمر بدلاً من حل مشاكلهم السلوكية بالتربية.

شعر من الأطفال الآخرين، فالأسباب كثيرة لكن بمجرد معرفة السبب يسهل علينا حل المشكلة السلوكية وتخوفه من الذهاب للمدرسة ويمكننا الإستعانة بالأخصائي الإجتماعي أو النفسي والمعلم ونسأل زملائه لمساعدتنا بمعرفة السبب ومراقبة سلوك الطفل بالمدرسة.

ماذا يحتاج الطفل للتعايش مع الثقافة

العربية والتكنولوجيا الحديثة مع تجنب

سلبياتها؟

التكنولوجيا سلاح ذو حدين فهي كالسكين يمكن أن نقتل بها أو نقطع بها الفاكهة. نحن من نحدد استخدامها وهي لغة العصر الحاضر والقادم، في دول الغرب بدأ تعليم الطفل بالروضة لغة البرمجة ونحن مازلنا نناقش سلبياتها.

الدراسات العلمية وجدت ارتباط بين

وكنت معلمة في الصف الأول الإبتدائي ويمكنني أن أميز بين الطفل الذي حضر رياض الأطفال ومن لم يحضرها. فمن لم يحضرها تنقصه كثير من المهارات الإجتماعية والعاطفية والأكاديمية ما لم تكن الأم بالبيت واعية ومثقفة وقدمت له هذه المهارات كتعليم منزلي مع توفير صداقات ونوادي للإختلاط بأطفال آخرين عن طريق اللعب.

ماذا تفعل الام مع طفلها الذي يرفض

التعليم؟

إذا رفض الطفل التعليم لابد من معرفة الأسباب لنقدم الحل فهل يرفضه بسبب التنمر أم بسبب الدلال والوالدية المتساهلة أم بسبب الخوف أم غضب من الطفل أم لطريقة تعامل المعلمة أم بسبب سخرية زملائه أو لمواجهته ضرب وعنف وعض وشد



د. ليلي سعود الخياط في سطور

عضو هيئة تدريس في قسم أصول التربية بكلية التربية، جامعة الكويت، حاصلة على الدكتوراه في تربية الطفولة المبكرة من جامعة ألاباما في برمنغهام من الولايات المتحدة الأمريكية بتقدير امتياز The University of Alabama at Birmingham (UAB) in Early Childhood Education ، لديها سنوات من الخبرة بالتدريس في الحضانات والمرحلة الإبتدائية والمتوسطة والجامعية. قامت بتأليف كتابين عن الإعلام التربوي، ولديها أبحاث عربية وأجنبية منشورة بمجلات عالمية معتمدة Q2 عن تأثير اليوتيوب على تغير الثقافة العربية لدى الأطفال، وتأثير التكنولوجيا على الطفل، وعن أسباب العزوف عن التعليم العام بمرحلة رياض الأطفال، وعن الطفل والثقافة العربية والتعايش.



د.أسيل الصابري : وجودي ضمن الصفوف الالهامة شرف لي والكويت مليئة بالكوادر الطبية

خاص / مجلة المرأة الكويتية

أعربت رئيس الفريق الطبي في محجر الجون وسيشل الصحي واستشاري طب العائلة بوزارة الصحة د. أسيل الصابري عن فخرها واعتزازها بوجودها في خط الدفاع الأول لمواجهة تفشي وباء فيروس كورونا المستجد، وقالت الصابري في حديث خاص لـ «مجلة المرأة الكويتية» ان الكويت لديها كوادر طبية يقدمون الغالي والنفيس في سبيل وطنهم. وفي اللقاء التالي كشفت الصابري عن الخدمات التي قدمتها الفرق الطبية من الأطباء والممرضين وكذلك الطاقم الاداري في خدمة جميع الأشخاص

بسبب ضغط العمل على فريق الصحة الوقائية وحاجتهم لمن ينضم اليهم حيث يعملون لمدة 24 ساعة متواصلة وهم بحالة من الإرهاق الشديد، وتشرفت بالعمل معهم في جميع الأقسام وقمنا بتنظيم العمل، وتوزيع المهام وبعد نجاحي في العمل بمحجر جابر تواصلت معي الوكيل المساعد للشؤون الفنية، وطلب مني إنشاء محجر جديد، وبالفعل في تاريخ 1 مارس تم استلام منتزه الجون، وبمساعدة جميع إدارات وقطاعات وزارة الصحة استطعنا تجهيز المحجر خلال أسبوع، وبمساعده فنية

الموجودين في المحاجر الصحية، مؤكدة ان الجميع على استعداد لتقديم الغالي والنفيس في سبيل الوطن. ونصحت الجميع بضرورة الالتزام بتعليمات السلامة واتباع نظام صحي يومي والحرص على الصحة النفسية .

حدثنا عن بداية انضمامك للعمل في محجر الجون وسيشل؟

يوم ٢٥ فبراير كان بداية انضمامي كمتطوعة للعمل في محجر مستشفى جابر وهو أول محجر تم تجهيزه، في الوقت الذي رفض فيه آخرون الدخول الى المحجر خوفا من المجهول، وذلك



العمل بالمحجر وتم إمدادنا بأعضاء الفريق من كل إدارة بوزارة الصحة يتكون الفريق من رئيس الفريق: د.أسيل الصابري ونائب الرئيس: محمود باقر الاداريين: عبد الله الراشد، محمد الحربي، سعود الخالدي، بشاير سالمين، أحمد كريم

الصحة الوقائية: منسق الفريق: د.عبدالله بهبهاني ثم د.حمد الانصاري والمفتشين الصحيين وأطباء الصحة العامة .

منسق الاطباء: د.سند المطيري ود.يوسف التنديل بالإضافة الى الخدمة الفندقية محمد الفرحان ، وفريق التمريض: ممرض احمد شهاب و٢٠ ممرض وممرضة ونظم المعلومات : م. صادق غلوم، ومن الصيدلانية : د.حسين العنزي، د. محمد هادي، د.أماني العساف



وزارة الصحة تمتلك كوادر طبية وإدارية والجميع يعمل كخلية نحل على مدار الساعة

ديرتي الحبيبة الكويت بما ساعدني في أداء مهمتي المنوطة بها تجاه وطني.
ماذا عن فريق العمل وماهي الشروط التي على أساسها تم اختيار الفريق؟
تحدي. فريق العمل تم بعد ما حددنا

ولوجستية من الحرس الوطني الذين قاموا بتأمين الموقع لنا.

حدثنا عن شعورك وأنت في الخطوط الأمامية لمكافحة فيروس كورونا المستجد؟

وجودي ضمن خط الدفاع الأول هو شرف لي، وهناك إناس كثيرون ساعدوني كي أحظى بهذا الشرف، وفي الحقيقة انا فخورة بذلك لأنني بنت هذا البلد الذي أعطاني الكثير، وجاء الوقت لرد ولو جزء من الجميل، إضافة الى أن وجود والدتي واخواتي بجانبني ساعدني كثيرا على متابعة أحوال أبنائي في المنزل في الأوقات التي أتواجد فيها في المحاجر الصحية بما خفف عن عاتقي عبء المسؤولية الاجتماعية تجاه أبنائي في الفترة الحالية التي تحتاجني فيها



الى البلاد، ويطلب منهم المكوث في المحجر بمفردهم دون أسرهم وأبنائهم وعائلاتهم ولكن بفضل الله تم تجاوز هذه الامور وتم توزيعهم على الشاليهات واتخاذ كل الإجراءات اللازمة،

حدثينا عن شعورك وأنت في خط الدفاع الأول ضد فيروس كورونا؟

شعور مليء بالتناقضات الكثيرة ما بين الحماس والقدرة على المواجهة بقوة وشجاعة، وفي المقابل القلق والخوف من فقدان المريض أو التقصير في تقديم الخدمات الطبية في مكان غير مطابق للمواصفات الطبية والوقائية الأمانة وبالتالي لا يصلح ان يكون مستشفى أو مركز طبي وهذا ما جعلني أشعر أنني في معركة ووسط النار، ومن النار مات الشعور

سياسة معينة ولم يكن له اي وجود غير في كتب كلية الطب. وهناك تحديات أخرى وهي ضرورة الاعتماد على أنفسنا في حل المشاكل، وهي اشبه بمن يرموه في البحر ليجبروه على تعلم السباحة. ومن الصعوبات التي واجهتنا أيضا اننا نتعامل مع سلوكيات بشرية مختلفة تستوجب علينا ان نتقبلها. وكنا نشعر بحالة الغضب التي تنتاب المشتبه بهم لاسيما انه أصبح مطلوبيا منهم البقاء في المحجر لمدة 14 يوما ولكن حاولنا بكل الطرق تهدئتهم وإقناعهم بأن ما نقوم به من إجراءات هو لسلامتهم وسلامة عائلاتهم ومن حولهم. ولقد واجهتنا صعوبات قدر ما هي تحديات في استقبال أشخاص مدينين سافروا في سياحة أو عمل ومن ثم فوجئوا بعودتهم

ومن أهم الشروط التي على أساسها تم اختيار الفريق موافقة رئيس العمل الاساسي للمتطوع لعدم حدوث ارتباك في خط سير العمل بمراكز ومستشفيات الوزارة بالإضافة الى العمل غير المشروط، وبدون مقابل مع الإلتزام بالحماية الشخصية والتعليمات، والقدرة على تحمل المسؤولية وضغط العمل.

ماهي التحديات والصعوبات التي واجهتكم خلال العمل داخل المحجر؟

أهم التحديات التي واجهتني كرئيسة فريق هي القدرة على خلق جو الانسجام والألفة بين أعضاء الفريق وخاصة ان معظم أعضاء الفريق لا يعرف الآخر، وضمن التحديات والصعوبات الأخرى أننا نقوم بعمل لأول مرة بلا هيكل او



■ الطبيب في خط الدفاع الأول يعيش بين الخوف على المريض والقدرة على المواجهة

كم ساعة تقضيها في عملك داخل المحجر؟
العمل متواصل في المحجر ٢٤ ساعة وفريق العمل متواجد على مدار الساعة، ويتم تقسيم الساعات بين العاملين لضمان أخذ قسط من الراحة يقضيها بين النوم والأكل وزيارة الأهل مرة اسبوعيا أو كل اسبوعين لضمان عدم الوصول لمرحلة الاستنزاف الوظيفي.

نصحتك للمواطنين والمقيمين وتعليمات السلامة في الفترة الحالية؟
الالتزام بتوصيات وزارة الصحة بالتباعد الاجتماعي والالتزام بوسائل الوقاية كافيته للوقاية من الفيروس.

وأحب ان أقول: «لا داعي للهلج والقلق الغير مبرر لأنه تبين ان المرض تلقائي الشفاء وإن معظم المصابين تصل نسبتهم من ٨٠-٨٥% بدون أعراض» .

ونصح الجميع بالالتزام بتعليمات السلامة واتباع نظام صحي يومي بأخذ قسط كاف من النوم، والأكل بانتظام، وعمل تمارين رياضية، الحرص على توازن الحالة النفسية والصحية واتباع تلك الأنظمة كافيًا لتقوية المناعة لمقاومة الفيروس.

وتوفير الأدوية، وكذلك عمل التحاليل المطلوبة، ومعاينة الاسنان، بالإضافة إلى التحويل الطبي اذا استدعى الأمر .

ماهي الخدمات الطبية المقدمة منكم داخل المحجر؟ وماهي شروط قبول المريض لديكم؟

يتم تحويل الحالات المصابة عن طريق مركز التحكم بوزارة الصحة، حيث يتم تجميع الحالات من المستشفيات والتأكد من عدم وجود مكان العزل في المنزل، وبعدها يتم التحويل للمحجر بعد التأكد من وجود أماكن شاغرة، كذلك يتم التحويل من مراكز الرعاية الأولية بنفس الآلية السابقة.

المريض الذي يتم عزله كم تستغرق مدة العينة وماهي المدة المحددة لظهور النتائج؟

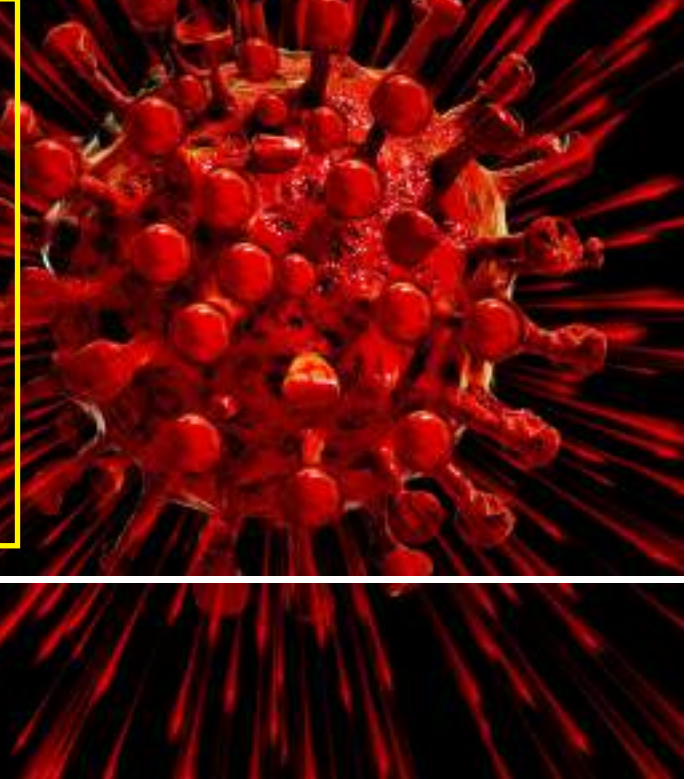
مدة العزل الصحي حسب توصيات منظمة الصحة العالمية وبرتوكول وزارة الصحة، ويستغرق 10 أيام من تاريخ عمل المسحة الاولى، بدون اي مسحة اخرى، شرط خلو المريض من أي أعراض في آخر ٣ أيام .

بالألم وأحسست بموت الخوف والرهبية بداخلي وأصبحت أكثر قوة وعزم وإصرار وقدرة على مواجهة كل مخاوفي، وتحمل المسؤولية منحي القوة للاستمرار بكل حب وتفاني بلا تعب أو كلل.

ماذا عن الوضع الصحي داخل المحجر؟

من بداية شهر مارس الى منتصف أبريل كان المحجر عبارة عن محجر لحجر المواطنين من الإخلاء الجوي في المرحلة الأولى، وتم تقديم الرعاية الطبية للمواطنين بالحجر وكان دور الصحة الوقائية كبير بعمل مرور يومي للمواطنين للتأكد من عدم ارتفاع الحرارة أو عدم ظهور أي أعراض صحي، وقام فريق التمريض والأطباء بعمل المسحات حسب بروتوكول الصحة العامة لوزارة الصحة. ومنذ أواخر شهر أبريل ومحجر الجون وسيشيل مركز طبي لعزل المصابين بمرض كوفيد ١٩، ذو الأعراض البسيطة أو بدون أعراض ويتم تقديم خدمات طبية متكاملة، وتتم المعاينة الطبية من جميع التخصصات حسب الحاجة، ويقوم فريق التمريض بمتابعة العلامات الحيوية،

د. أمال يحيى لـ « المرأة الكويتية »: أفتخر بوجودي بين فريق الترصد النشط وتقديم الرعاية الصحية للمجتمع



اهتمامي بمجال الصحة العامة جاء فور انتقالني من الرعاية الصحية الأولية وطب العائلة الى مجال الصحة العامة وكان هناك اهتمام بالتوعية الصحية والتثقيف الصحي وهذا الشيء انتقل الى مستوى التخطيط والسياسات المجتمعية، واليوم أشغل منصب رئيس مكتب المدن الصحية وأحاول تطبيق مثل هذه السياسات في حفظ الصحة بتطبيق مفهوم الصحة بشكل أكبر، وان اشتراكي في التصدي لوباء كورونا بداية كان من خلال عملي كرئيس مكتب المدن الصحية بالتنسيق والتعاون مع المناطق التي انضمت

الميداني وجدت التعاون من افراد المجتمع لتسهيل مهمة عمل الفريق الطبي. وبينت ان إصابة بعض افراد الفريق الطبي تعتبر من الأمور الطبيعية في ظل انتشار الوباء وليست دليل تقصير او اهمال. كما أوضحت ان المسحة التي تؤخذ من الافراد ضرورية لكشف الإصابة بالوباء ومعدل انتشاره في المجتمع، وحث الجميع على ضرورة الالتزام بغسل اليدين وحرص على لبس الكمام للحماية من العدوى.

**عرفينا بنفسك أكثر؟ وماذا عن
اهتماماتك وطبيعة عمالك؟**

خاص: مجلة المرأة الكويتية

عبرت طبيبة الصحة العامة ورئيسة مكتب المدن الصحية بوزارة الصحة د. امال حسين جاسم يحيى عن سعادتها لوجودها بين فريق الترصد النشط ومساهماتها في تقديم الرعاية والتوعية الصحية لجميع افراد المجتمع ولعملها ضمن كوادراتطاقم الطبي في التصدي لوباء فيروس كورونا كوفيد 19 . كما تحدثت د. اليحيى عن مسحة فيروس كورونا واهميتها لتحديد الحالة الوبائية والتعرف على مدى انتشارالفيروس في المجتمع وأوضحت انه من خلال عملها



■ إصابات الكوادر الطبية متوقعة في ظل انتشار العدوى وليست دليل تقصير او اهمال ■ تواجهنا تحديات منها قلة عددنا وعدم توفر الإضاءة الكافية ليلا

وبعد ذلك جاءت الحاجة من وزارة الصحة للمتطوع من الأطباء في التخصصات الغير أكاديمية لسد الحاجة من الطواقم الصحية بالتطوع والتصدي لهذا الوباء فتطوعت وانضمت الى الفريق والبداية كانت من خلال العمل في مركز مشرف لفحص القادمين من الرحلات الجوية وذلك في الأسبوع الأول والثاني من مارس، وهذه الفترة خصصت لفحص القادمين وفرزهم من أجل حماية الوطن من المخالطين والحالات الغير معن عنها خاصة القادمين من خارج الكويت. ومع استمرار عملي في مجال المدن الصحية جاءت الحاجة الى التركيز في استخدام منصة المدن الصحية في التعامل مع شيء آخر وهو التوعية للجاليات وبالفعل كان هناك فريق

حدثنا عن مهام عملك في الصفوف الامامية وتجربتك؟ ومدى الاستفادة منها؟
اشعر بالفخر لانضمامي للصفوف الامامية للتصدي لوباء كورونا بالإضافة الى مشاركتي في الدور التوعوي في المدن الصحية والمناداة بضرورة الالتزام بالتوجيهات الصحية والحرص على ان تكون المدن الصحية نموذج جيد للالتزام في الحفاظ على التوصيات العالمية، بالإضافة الى مشاركتي في التصدي لشركات التدخل والترويج لبعض المفاهيم الخاطئة التي منها (المدخنين أقل عرضه للإصابة بفيروس كورونا كوفيد 19) وهذا الكلام عار عن الصحة، وكان لابد ان نوفر الدليل ونكشفه امام الناس.

لمبادرة المدن الصحية في الكويت والتي تضم 11 منطقة وبعض المناطق النشطة والمنظمة والتي لديها لجان تنسيقية فاعلة بدأت بالفعل في التصدي لهذه الظاهرة ، وكان هناك تنسيق وتعاون في كيفية تفعيل خطط الطوارئ لهذه المناطق .
وأعمل مقرر البرنامج الوطني لمكافحة التدخين في وزارة الصحة وكان هذا جزء من عملي في البداية خاصة ان هناك التزام دولي لدولة الكويت مع منظمة الصحة العالمية بتقديم تقارير دولية، وصادف هذا الوقت مع ضرورة اعتماد وارسال تقرير دولة الكويت حول تطبيق الاتفاقية الإطارية في دولة الكويت حول تطبيق مايسمى «بروتوكول منع الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ»

«مسحة» فيروس كورونا ضرورة لكشف الإصابة بالوباء ومعدل انتشاره

نتعرض للخطر داخل المناطق المكتظة بالسكان والتي تفتقد النظافة والأمان

لتوعية الجالية الهندية وكان هناك عددا من الاستراتيجيات والنصائح بناء على دراسة ثقافة الجالية الكبيرة وتصنيفها الى جاليات أقل، ومعرفة المفاهيم الخاطئة التي يجب توجيه الجهد لها، وتم تحديد ذلك وبناء عليه تم وضع صيغة رسائل، وقمنا بتنفيذها لرفع الوعي بين الجالية الهندية لكونهم الجالية الأكثر عددا في الإصابات بفيروس كورونا المستجد داخل الكويت.

وبعد ذلك كانت الانطلاقة في نشاط الصحة للترصد النشط وتم اختياري ضمن الفريق المسؤول عن الفرق المتنقلة التي ستنفذ هذا الامر، وكنت سعيدة لاختياري ضمن هؤلاء وبالفعل تم تشكيل الفريق ، بقيادة من قطاع الصحة العامة ، الزملاء والزميلات في هذا القطاع يقومون بجهد كبير في توفير الفريق المتكامل ويضم قطاعات مختلفة الى قطاع الصحة العامة والمتطوعين من كافة التخصصات كي نستطيع القيام بهذا العمل لانه يحتاج الى جهد بشري كبير بالإضافة الى ضرورة ان نعمل الى ما بعد ساعات حظر التجوال لأننا نتحرك في وحدات متنقلة وتفضل الطرق فنستطيع ان نستدعي الناس ونؤدي عملنا .

كم ساعة تقضيها في عولك خارج المنزل؟ وماهى تقبل أفراد الاسرة لدورك المجتمعي؟



الاطاقم الطبي ولكن الحمد لله لدينا في الكويت الرعاية الصحية وان شاء الله يتشافوا ويعودوا الى عملهم لتأدية دورهم مع بقية الزملاء والله يتقبل منهم هذا العمل ويجعله في ميزان حسناتهم.

وكون ان يكون هناك إصابات هذا ليس معناه اهمال في الإجراءات الوقائية او في اتخاذ الاحتياطات اللازمة وليس دليل على عدم قدرة الطاقم الطبي على حماية نفسه او دليل على عدم توفير عوامل الحماية من قبل الخدمات الصحية وتلك الإصابات واردة في مثل هذه الظروف لا يمنع من ان لدينا طواقم صحية اثبتت نجاحا طبيا مبهرا وبصراحة كل السياسات التي كان لها الفضل في التصدي لهذا الوباء متميزة.

ماهي «مسحة» فيروس كورونا كوفيد 19 وكيف تتم؟

المسحة هي اجراء قبل ان يتم لابد أولا من عمل الفحص السريع بان يتم ادخال بيانات الشخص بنظام كمبيوتر مخصص عن طريق البطاقة المدنية والنظام مربوط بالهيئة العامة للمعلومات المدنية يتم تثبيته وأخذ بيانات الشخص وبعد ذلك نأخذ نقطة دم

الاعداد للعمل يستغرق حوالي 7 ساعات في الميدان كي نتمكن من الانتهاء من محطة واحدة من المحطات، وانا سعيدة جدا بأن يكون لي هذا الدور الذي أستطيع من خلاله تقديم خدمات للمجتمع في الكويت وخاصة الخدمات الصحية.

وكوني طبيبة فهذا جزء من عملي وأحيانا الأدوار التي نقوم بها خلال مراحل حياتنا المهنية تختلف لكن وقت الازمات والطوارئ ومامن شك ان الأولويات يجب إعادة صياغتها بحيث اننا نتصدي لحادث طبي عارض ويؤثر على حياة المجتمع بشكل كبير.

ماالاسباب وراء إصابة عدد كبير من الكوادر الطبية بعدوى فيروس كورونا؟ وماذا عن تطبيق إجراءات الحماية من العدوى بين صفوف العاملين بالترصد النشط؟

فيما يتعلق بإصابة أعضاء الكادر الطبي بعدوى فيروس كورونا علينا ان نعرف ان هذا الوباء شيء متوقع وفي هذه الحالة عوامل الخطورة تكون موجودة والإصابة بين العاملين في المجال الصحي تكون متوقعة، ومايحزننا هو إصابة عدد من الزملاء في



ويتم فحصها وقرأ النتيجة بعد 10 دقائق من الفحص والمسحة الانفية (PCR) تؤخذ من الجزء الخلفي من البلعوم الانفي والهدف منها اننا نأخذ خلايا المنطقة الأولى للإصابة وهذه تؤخذ وتحلل داخل المختبر وتستخرج المادة الجينية لعزل الفيروس وإذا ثبت وجودها تكون الحالة ايجابية.

على اي اساس يتم اختيار المناطق التي تؤخذ منها المسحات العشوائية؟ وما الهدف من تلك المسحات؟

من خلال المسحات نتمكن من تحديد الحالة الوبائية والتعرف على معدل انتشار الفيروس بقياسات محددة وأيضا نتعرف على مستوى المناعة في المجتمع وبعد تحليل نتائجها يتم تحديد ماهية السياسة والإجراءات التي تنتج عنها ونحن نقوم بزيارة مناطق جغرافية محددة والقرار مابعد ذلك هل سنكتفي بهذه الإجراءات الحالية ام نطالب بتغطية منطقة بالكامل وبالتالي نتوقف عليها السياسات والإجراءات المتبعة.

ماهي التحديات التي تواجه الفريق خلال عملكم؟

هناك بعض التحديات التي تواجهنا خلال العمل الميداني أهمها قلة عددنا والتوسع يتطلب ان يكون عدد الفريق الطبي أكبر من ذلك كي نستطيع تغطية مناطق الكويت كلها خاصة ان هناك أكثر من توجه فهناك مناطق سكنية مكتظة بالسكان وتم أخذها بالاعتبار. وهناك تحدي آخر هو الخطر الذي يواجهنا من خلال تعاملنا مع حالات وبائية متعددة ومختلفة مما يتطلب وجود الاستعداد اللازم والعمل في الفترة المسائية والحمد لله الطقس معتدل ولكن العمل في هذه الفترة يتطلب توفير الإضاءة الكافية لان العمل الميداني يحتاج الى توفر متطلبات ضرورية من احتياطات لمواجهة الغبار والمطر.

يجب الالتزام بغسل اليدين والحرص على لبس الكمام للحماية من العدوى.

هل هناك برامج توعوية وتدريبية للكادر الطبي؟

ما من شك في ان من يقوم بعمل التقصي الوبائي لا بد ان يكون على دراية كافية بأن هناك مجموعة أشياء يجب ان تؤخذ بعين الاعتبار وهو اللباس الوقائي من حيث طرق ارتدائه وخلعه، وكذلك التدريب على أخذ المسحات وإدخال البيانات وهناك خبرة أساسية لدى خبراء من الصحة العامة تجاه عملية التخطيط والتنفيذ وانتشار الفرق والعينات التي تم أخذها.

نصيحة طبية لتجنب الإصابة بالعدوى؟

لتجنب الإصابة بالعدوى لا بد من اتباع الإجراءات التي دعت اليها وزارة الصحة تلك الإجراءات التي ثبتت فعاليتها بالدليل الطبي، ورغم بساطتها الا انها غاية في الأهمية وهي غسل الايدي، عدم لمس الوجه، والتباعد الاجتماعي . وللحماية من العدوى لا بد من الالتزام بغسل اليدين، الحرص على لبس الكمام لتغطية الأنف والضم للحماية من العدوى. ونرجو الحرص والصبر والالتزام لتجنب الخطأ ونتمنى السلامة للجميع.

الى جانب تعرضنا للخطر عند دخول بعض المناطق المكتظة بالسكان التي تفتقد أحيانا الى الأمان والنظافة ورغم الخطورة الا اننا نكون مستعدين لها، ورغم التحديات التي تواجهنا ففي المقابل نسعد بتعاون الجميع مواطنين ومقيمين في تسهيل مهمة عملنا وسعيهم للاطمئنان على صحتهم.

ما رأيك في مدى احتواء تفشي الوباء في دولة الكويت؟

حتى هذه اللحظة الكويت سباقة في اتخاذ إجراءات حكيمة وجريئة ساعدت في احتواء تفشي الوباء بشكل جيد رغم وجود بؤر كثيرة للوباء وبعض العوامل الموجودة في المجتمع بها تحديات ولكن الحمد لله لاتزال القدرة على الاحتواء موجودة وقدرات الكادر الطبي على التصدي والخدمات الصحية بشكل جيد وفي حالة جيدة من الاحتواء والقدرة على مواصلة تقديم الخدمات وهناك معايير عالمية لجودة التصدي بمؤشرات عالمية لقياس مدى استجابة الدول وتوفير الخدمات بشكل جيد واتخاذ القرارات واعتقد ان الإشارة التي جاءت من الدول الأخرى تجاه دولة الكويت كفيلة بتقييم التصدي للوباء بنجاح وان شاء الله لأفضل.



تأثير السمنة في خطر الإصابة بفيروس كورونا

بالمئة يعانون من زيادة الوزن، و 31.5 في المئة يعانون من السمنة، و 7 في المئة يعانون من السمنة المفرطة (الإجمالي 73 في المئة). مقارنة بـ 26 في المئة من أولئك الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم الصحي. ويذكر أن 64 في المئة من السكان في بريطانيا يعانون من زيادة الوزن والبدانة، ويتراوح مؤشر كتلة الجسم لدى 35 في المئة منهم بين 25 و29، بينما يصل مؤشر كتلة الجسم لدى 29 في المئة منهم إلى 30 أو أعلى. ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم حسب وزن الشخص بالكيلوغرام مقسوماً على طولته بالمتر.

ويقول الاتحاد العالمي للسمنة إنه بالنظر إلى المعدلات العالية للسمنة في العالم، فإن نسبة عالية من الأشخاص الذين يصابون بفيروس كورونا «لديهم مؤشر كتلة الجسم

البريطانية، كان أولئك الذين يعانون من السمنة، ولديهم مؤشر كتلة الجسم (BMI) أكثر من 30، معرضين لخطر الوفاة بنسبة تزيد على 33 في المئة أكثر من أولئك الذين لم يكونوا بدناء.

وجدت دراسة منفصلة للسجلات الصحية الإلكترونية التابعة لهيئة الصحة الوطنية في بريطانيا أن خطر الوفاة جراء كوفيد 19 يتضاعف بين الأشخاص الذين يعانون من السمنة. وقال الباحثون إنه إذا تم أخذ الظروف الصحية الأخرى المرتبطة بالسمنة مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني بعين الاعتبار، فإن الخطر سيكون أعلى.

ووجدت دراسة أجريت على المرضى المصابين بأمراض خطيرة في وحدات العناية المركزة في بريطانيا أن نحو 34.5

كلما زاد وزنك، زادت الدهون التي تحملها، وصرت أقل لياقة وقلت سعة رئتيك. هذا يعني أن تكافح للحصول على الأكسجين في الدم وفي عموم الجسم، ومن المعروف أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان والسكري من النوع الثاني.

وتشير أبحاث أولية إلى أن السمنة قد تجعل الناس أيضاً أكثر عرضة للإصابة بكوفيد 19، ولكن لماذا يحدث ذلك؟

هل هناك دليل على أن السمنة تزيد خطر الإصابة بالفيروس؟

كان هذا السؤال موضوعاً للعديد من الدراسات وحاول الخبراء الإجابة عليه. وبحسب BBC (عربية)

هناك دراسة أجريت على ما يقرب من 17 ألف مريض بكوفيد 19 في المستشفيات



ولكن لم تتوضح أسباب ذلك.

ماذا عن الرعاية في المستشفى؟

يمكن أن تكون هناك تحديات عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع المرضى الذين يعانون من السمنة في وحدات العناية الفائقة لأنه من الصعب تركيب أنابيب التنفس بأجسادهم، أو عمل أشعة مقطعية لهم، بسبب قيود الوزن المفرط.

كما أن هناك صعوبة أيضا في تحريك وقلب أجساد المرضى الأثقل وزنا لمساعدتهم على التنفس.

ما الذي يمكننا فعله لتكون بصحة جيدة؟

إن أفضل طريقة هي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة الرياضة بانتظام. ويعد المشي السريع والركوب والدراجات من الخيارات الجيدة، حتى مع تطبيق إجراءات التباعد الاجتماعي. وحاول أيضا أن تتناول الطعام ببطء، وأن تتجنب المواقف التي قد تغريك بالإفراط في تناول الطعام.

خطر تدهور الحالة الصحية لدى الإصابة بالمرض.

هل يتأثر الجهاز المناعي أيضا؟

قبل أي شيء آخر، إن قدرة الجسم على محاربة الفيروس، المعروفة باسم الاستجابة المناعية، ليست جيدة في الأشخاص الذين يعانون من السمنة. ويرجع ذلك إلى التهاب سببه الخلايا المناعية، التي تسمى الخلايا الشجرية، والتي تغزو الأنسجة الدهنية التي تتدخل في كيفية استجابة خلايانا المناعية للعدوى.

ويقول العلماء إن ذلك يمكن أن يؤدي إلى ما يسمى بـ «عاصفة سيتوكين»، وهو رد فعل مفرط محتمل لجهاز المناعة يهدد الحياة حيث إنه يسبب الالتهاب والضرر الشديد.

ويقول الدكتور سيلاية إن نوعا معينا من الأنسجة الدهنية أكثر عرضة لغزو الخلايا الشجرية، ما يفسر سبب إصابة الأشخاص من الخلفيات السوداء والإفريقية والأقليات العرقية (BAME) في بريطانيا، الذين لديهم هذا النوع من الأنسجة بشكل أكبر، بـ «معدلات مرتفعة من مرض السكري، وقد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالفيروس».

هل هناك مشاكل مخفية أخرى؟

غالبا ما تترافق السمنة مع مشاكل صحية أخرى، مثل ضعف القلب أو الرئتين، أو ضعف وظائف الكلى أو داء السكري من النوع الثاني.

وقد لا يظهر ذلك إلا مع عدوى شديدة مثل كوفيد 19، فكلها تضع الجسم تحت ضغط إضافي.

ومن المرجح أيضا حدوث جلطات في الدم،

أكثر من 25». وتشير الدراسات الأولية من الولايات المتحدة وإيطاليا والصين أيضا إلى أنها عامل خطر مهم.

ومن العوامل الأخرى أيضا التي تؤدي إلى التدهور الصحي أكثر عند الإصابة بكوفيد 19: التقدم في السن، وأن تكون رجلا، فضلا عن المعاناة من مشاكل صحية أخرى.

لماذا تهمل السمنة خطرا؟

يقول البروفيسور نافيد ساتار، من جامعة كلاسغو البريطانية: «لأن الناس الذين يعانون من زيادة الوزن يكون لديهم طلب على المزيد من الأكسجين، فإن هذا يعني أن نظامهم يتعرض بالفعل لضغوط أكبر». وخلال وباء مثل كوفيد 19 يمكن أن يكون ذلك أمرا خطيرا.

ويقول الدكتور ديان سيلاية، من جامعة ريدينغ: «في نهاية المطاف، يعاني الجسم البدين من نقص وصول الأكسجين إلى الأعضاء الرئيسية».

وهذا هو أحد الأسباب وراء كون الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة يكونون أكثر عرضة للحاجة إلى المساعدة في التنفس ودعم وظائف الكلى لديهم في وحدات العناية الفائقة.

ما الدور الذي تلعبه الخلايا الدهنية؟

اكتشف العلماء أن إنزيما يسمى «ACE2»، موجود في الخلايا، يشكل الطريق الرئيسي الذي يدخل الفيروس إلى الجسم عبره.

ويعتقد أن مستويات أعلى من جزيئات هذا الإنزيم موجودة في الأنسجة الدهنية للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، تحت الجلد وحول أعضائهم.

وقد يكون ذلك أحد الأسباب في أنهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، فضلا عن

أكدت انه عامل أساسي للإصابة بالأمراض التنفسية والرئوية

منظمة الصحة العالمية: التدخين يتسبب في مصرع 8 ملايين شخص كل عام

في تضخيم الادعاءات غير المثبتة التي تزعم أن التبغ أو النيكوتين يمكن أن يحد من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19، ولا تتوفر معلومات كافية في الوقت الحاضر لتأكيد وجود أي صلة بين التبغ أو النيكوتين والوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه.

وتستهدف العلاجات ببدائل النيكوتين مثل العلك واللصقات مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين. وتوصي المنظمة المدخنين باتخاذ خطوات فورية للإقلاع عن التدخين عن طريق أساليب ثبتت فعاليتها مثل الخطوط الهاتفية المجانية للمساعدة على الإقلاع عن التدخين وبرامج إرسال الرسائل النصية عبر الهاتف المحمول والعلاجات ببدائل النيكوتين.

ومن الجدير بالذكر أن معدل نبض القلب المرتفع وضغط الدم العالي ينخفضان في غضون 20 دقيقة بعد الإقلاع عن التدخين. كما ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في مجرى الدم إلى مستواه الطبيعي بعد مضي 12 ساعة على ذلك. وتحسن الدورة الدموية والوظيفة الرئوية في حدود فترة تتراوح بين أسبوعين و12 أسبوعاً بعد الإقلاع عن التدخين. ويقل السعال وضيق النفس بعد فترة تتراوح بين شهر وتسعة أشهر.

وتتشدد المنظمة على أهمية البحوث المنهجية والعالية الجودة والمقبولة أخلاقياً التي تساهم في الارتقاء بالصحة الفردية والعمومية، مؤكدة أن الترويج لبعض التدخلات التي لم تثبت فعاليتها مثل ما قيل مؤخراً بأن التدخين يعمل على الشفاء من فيروس كورونا أو يحمي من الإصابة أو العدوى وغيرها من أقاويل وأخبار مغلوطة يمكن أن يؤثر تأثيراً سلبياً على الصحة.

أكدت منظمة الصحة العالمية ان التبغ يسفر عن مصرع أكثر من 8 ملايين شخص في العالم كل عام. وينجم ما يربو على 7 ملايين حالة وفاة من هذه الحالات عن تعاطي التبغ مباشرة وما يناهز 1.2 مليون حالة منها عن تعرّض غير المدخنين لدخان التبغ غير المباشر.

ويعتبر تدخين التبغ عاملاً معروفاً من عوامل خطر الإصابة بعدة أمراض تنفسية ويزيد وخامة هذه الأمراض. وقد تبين من استعراض للدراسات أجراها خبراء في مجال الصحة العمومية دعتهم المنظمة إلى الاجتماع أن المدخنين هم أكثر عرضة على الأرجح للإصابة بمضاعفات وخيمة عند إصابتهم بمرض كوفيد-19 مقارنة بغير المدخنين.

ومرض كوفيد-19 هو مرض معدٍ يصيب الرئتين أساساً. ويُضعف التدخين الوظيفة الرئوية ويتعدى على الجسم نتيجة لذلك مكافحة فيروسات الكورونا والأمراض الأخرى. ويعدّ التبغ أيضاً عاملاً رئيسياً من عوامل خطر الإصابة بالأمراض غير السارية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والأمراض التنفسية والسكري التي تجعل الأشخاص المصابين بها أكثر عرضة أيضاً للإصابة بمضاعفات وخيمة عند إصابتهم بمرض كوفيد-19. وتفيد البحوث المتاحة بأن المدخنين هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض وخيم والوفاة.

وتقيم المنظمة باستمرار البحوث الجديدة، بما فيها البحوث التي تنظر في الصلة بين تعاطي التبغ واستخدام النيكوتين ومرض كوفيد-19. وتحت المنظمة الباحثين والعلماء ووسائل الإعلام على توخي الحذر

10 أشخاص تقريباً يبدؤون التدخين قبل سن 18 عاماً. ونحن نريد تزويد الشباب بالمعارف اللازمة للتعبير عن استنكارهم لتلاعب قطاع صناعة التبغ بهم».

وهناك بالفعل أكثر من 40 مليون شاب تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاماً بدؤوا في استخدام مواد التبغ. وللتمكن من توعية المزيد من الشباب، أطلقت المنظمة أيضاً تحدياً يتمثل في رقصة تعرض على «موقع تيك توك» ورحبت بشركاء وسائل التواصل الاجتماعي مثل بينترست وتيندر ويوتوب وتيك توك لتوسيع نطاق الرسالة.

وتدعو المنظمة جميع القطاعات إلى تقديم المساعدة من أجل وقف أساليب التسويق التي يتبعها قطاع التبغ والصناعات ذات الصلة لاستدراج الأطفال والشباب، من قبيل:

- أن ترفض المدارس أي شكل من أشكال الرعاية وتحظر أن يتحدث ممثلو شركات النيكوتين والتبغ إلى التلاميذ
- يرفض المشاهير والشخصيات المؤثرة كافة عروض الرعاية وتتوقف خدمات البث والتلفزيون عن عرض مقاطع استخدام السجائر أو السجائر الإلكترونية على الشاشة تمنع منصات التواصل الاجتماعي تسويق التبغ والمنتجات ذات الصلة وتحظر التسويق المؤثرويتجرد القطاع الحكومي والمالي من عائدات التبغ والصناعات ذات الصلة
- تحظر الحكومات جميع أشكال إعلانات التبغ والترويج له ورعايته
- ويمكن للبلدان أن تحمي الأطفال من استغلال قطاع التبغ لهم من خلال إصدار قوانين صارمة لمكافحة التبغ، بما يشمل تنظيم المنتجات مثل السجائر الإلكترونية التي بدأت بالفعل تجذب جيلاً جديداً من الشباب.



في اليوم العالمي
للامتناع عن التدخين

الصحة العالمية تطلق حملات للامتناع عن صناعة التبغ للأطفال والشباب

وحتى خلال الجائحة العالمية، يستمر قطاع صناعة التبغ والنيكوتين في التشجيع على استهلاك المنتجات التي من شأنها الحد من قدرة الناس على مقاومة فيروس كورونا والتعالي من المرض. فقد أنتج القطاع كميات تحمل علامات تجارية وقام بتوزيعها مجاناً على البيوت أثناء الحجر الصحي ومارس ضغوطاً لإدراج منتجاته على أنها «أساسية». ولا يخفى أن التدخين يخنق الرئتين والأعضاء الأخرى، ويحرمها من الأكسجين الذي تحتاج إليه للنمو والعمل بشكل سليم. وفي هذا الصدد، يقول وديجر كريتش، مدير تعزيز الصحة لدى منظمة الصحة العالمية: «إن توعية الشباب أمر ضروري لأن 9 من أصل

وضمن حملاتها في اليوم العالمي للامتناع عن التدخين أطلقت منظمة الصحة العالمية مجموعة أدوات جديدة تستهدف طلاب المدارس الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و17 عاماً من أجل تنبيههم إلى الأساليب التي يلجأ إليها قطاع صناعة التبغ لتشجيعهم على استهلاك المنتجات التي تؤدي إلى الإدمان. ويستثمر هذا القطاع أكثر من 9 مليارات دولار أمريكي سنوياً للدعاية لمنتجاته. وما فتئت صناعة التبغ تستهدف بشكل متزايد الشباب بدفعهم لاستهلاك منتجات النيكوتين والتبغ محاولة بذلك تعويض 8 ملايين شخص من الذين تفتك منتجاتها بأرواحهم سنوياً.

وركزت حملة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين التي شنتها منظمة الصحة العالمية هذا العام على حماية الأطفال والشباب من الوقوع في براثن قطاع التبغ والقطاعات ذات الصلة. وتحتوي مجموعة الأدوات المصممة على مجموعة من الأنشطة المقرر إجراؤها داخل الصف بما في ذلك، نشاط يتقمص فيه الطلاب دور صانعي التبغ لتوعيتهم بالطرق التي يستخدمها هؤلاء في محاولة التلاعب بهم لتشجيعهم على استخدام المنتجات المميته. وتتضمن الأنشطة أيضاً مقطع فيديو تعليمياً واختباراً يهدف إلى تصحيح المفاهيم المغلوطة وواجبات منزلية.

وتكشف مجموعة الأدوات عن الأساليب المستخدمة مثل السهرات والحفلات الموسيقية التي يستضيفها قطاع صناعة التبغ والصناعات ذات الصلة، والترويج لنكهات السجائر الإلكترونية التي تجذب الشباب مثل العلكة الفقاعية والحلويات، ووجود ممثلي السجائر الإلكترونية داخل المدارس، وعرض المنتجات خلال العروض التي تشهد إقبالاً من الشباب على الإنترنت.



منظمة الصحة العالمية تنصح بالامتناع عن التدخين لتقوية الرئتين والقلب حقائق طبية عن تعاطي التبغ في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19

عليها أيضًا الشيشة أو الحقنة، على تبادل قطع فموية وخرطوم، مما قد ييسر انتقال فيروس مرض كوفيد-19 بين الناس في البيئات المجتمعية والاجتماعات.

هل يُرجح أن تظهر على المدخن أعراض أكثر وخامة لو أُصيب بالمرض؟

إن تدخين أي نوع من أنواع التبغ يضعف قدرات الرئتين ويزيد من خطر الإصابة بالعديد من حالات عدوى الجهاز التنفسي، كما أنه يمكن أن يزيد من وخامة أمراض الجهاز التنفسي. ويعد مرض كوفيد-19 مرضًا معديًا يهاجم الرئتين بشكل رئيسي. كما أن التدخين يضعف الوظيفة الرئوية، مما يزيد من صعوبة تصدي الجسم لفيروسات كورونا وغيرها من الأمراض التنفسية. وتشير البحوث المتاحة إلى أن المدخنين يتعرضون أكثر من غيرهم لخطر تسجيل نتائج صحية وخيمة والوفاة في حال إصابتهم بمرض كوفيد-19.

هل المدخن الذي يستعمل البخار يكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض أو تظهر عليه أعراض أكثر خطورة عند الإصابة؟

في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد 19 وربط العلاقة بين التدخين وخطر الإصابة بعدوى الفيروس نشرت منظمة الصحة العالمية إجابات لبعض الاستفسارات في هذا الشأن بهدف توضيح المعلومات الخاصة بالتدخين وأثره في انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 وفيما يلي بعض الاستفسارات والنصائح التي قدمتها المنظمة..

هل يتعرض المدخن لخطر الإصابة بفيروس مرض كوفيد-19 أكثر من الأشخاص غير المدخنين؟

حتى لحظة إعداد هذه الأسئلة والأجوبة، لم تُجر أي دراسة، خاضعة لاستعراض الأقران، لتقييم العلاقة بين التدخين وخطر الإصابة بعدوى فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS-CoV-2). ومع ذلك، قد يكون مدخنو التبغ (السجائر والرجيلة ولفافات البيدي والسيجار ومنتجات التبغ المسخنة) أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 لأن عملية التدخين نفسها تنطوي على ملامسة الأصابع (وربما السجائر الملوثة) للشفاه، مما يزيد من احتمال انتقال الفيروسات من اليد إلى الفم. وغالبًا ما ينطوي تدخين تبغ الرجيلة، التي يُطلق



ماذا يمكنني أن أفعل لحماية الناس من المخاطر المرتبطة بالتدخين وتعاطي التبغ العديم الدخان واستنشاق بخار التبغ؟

- إذا كنت تدخن أو تتعاطى السجائر الإلكترونية أو التبغ العديم الدخان، فقد حان الوقت للإقلاع عن التدخين تمامًا.
- لا تتقاسم أدوات التدخين مثل النرجيلة والسجائر الإلكترونية.
- ابلغ الناس بمخاطر التدخين واستعمال السجائر الإلكترونية وتعاطي التبغ العديم الدخان.
- احمي الغير من الأضرار الناجمة عن التدخين اللاإرادي.
- ادرك أهمية غسل اليدين والتباعد الجسدي وعدم تقاسم منتجات التدخين أو السجائر الإلكترونية مهما كان نوعها.
- لا تبصق في الأماكن العمومية

هل يؤثر تعاطي النيكوتين على فرصة نجاتي في سياق مرض كوفيد-19؟

إن المعلومات المتاحة حاليًا غير كافية لإثبات أي علاقة بين التبغ أو النيكوتين والوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. وتحت المنظمة الباحثين والعلماء ووسائل الإعلام على توخي الحذر إزاء تضخيم الادعاءات غير المثبتة التي تزعم أن التبغ أو النيكوتين يمكن أن يحدًا من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19. وتعكف المنظمة باستمرار على تقييم البحوث الجديدة، بما فيها تلك التي تدرس العلاقة بين تعاطي التبغ والنيكوتين ومرض كوفيد-19.

ليس هناك أي بيانات تثبت وجود علاقة بين استعمال السجائر الإلكترونية والإصابة بمرض كوفيد-19. ومع ذلك، تشير البيانات القائمة إلى أن نَظْم إيصال مواد النيكوتين الإلكترونية ونَظْم إيصال مواد غير النيكوتين الإلكترونية، التي يشار إليها على نحو أكثر عمومًا بعبارة السجائر الإلكترونية، تنطوي على أضرار وتزيد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية واضطرابات الرئة. وبالنظر إلى أن فيروس مرض كوفيد-19 - يؤثر على السبيل التنفسي، فإن حركة اليد إلى الفم المرتبطة باستعمال السجائر الإلكترونية قد تزيد من خطر الإصابة بالعدوى.

ماذا عن تعاطي التبغ العديم الدخان، مثل مضغ التبغ؟

إن تعاطي التبغ العديم الدخان غالبًا ما ينطوي على تلامس اليد والفم بقدر معين. وهناك خطر آخر مرتبط بتعاطي منتجات التبغ العديم الدخان، مثل تبغ المضغ، ويكمن في أن الفيروس يمكن أن ينتشر عندما يبصق متعاطيه اللعاب الزائد الذي يفرزه أثناء عملية المضغ.

توصيات منظمة الصحة العالمية

ما هي توصيات منظمة الصحة العالمية لمنع تعاطي التبغ؟

نظرًا للمخاطر الصحية الناجمة عن تعاطي التبغ، فإن منظمة الصحة العالمية توصي بالإقلاع عن تعاطي التبغ. فالإقلاع عن التدخين سيساعد رئتيك وقلبك على العمل على نحو أفضل منذ اللحظات الأولى التي تتوقف فيها عن التدخين. وفي غضون 20 دقيقة من إقلاعه عن التدخين، تتناقص سرعة القلب وينخفض ضغط الدم. وبعد 12 ساعة، يعود أحادي أكسيد الكربون في مجرى الدم إلى مستواه الطبيعي. وفي غضون أسبوعين إلى 12 أسبوعًا، تتحسن الدورة الدموية وتتعزيز الوظيفة الرئوية. وبعد شهر واحد إلى 9 أشهر، تنخفض شدة السعال وضيق التنفس. إن الإقلاع عن التدخين سيساعدك على حماية أحبائك، وخاصة الأطفال، من التعرض اللاإرادي لدخان التبغ.

وتوصي المنظمة بتنفيذ التدخلات التي ثبتت جدواها، مثل الخطوط الهاتفية المجانية المساعدة على الإقلاع عن التدخين، وبرامج الرسائل النصية المساعدة على الإقلاع عن التدخين عن طريق الهواتف المحمولة، والعلاجات ببدائل النيكوتين، وغيرها من وسائل الإقلاع عن تعاطي التبغ.



«فيروس كورونا» وتأثيره على مرضى السكري

عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد أو كوفيد-19، إلا أن هذا الفيروس يعرضهم لمزيد من المضاعفات وزيادة في معدل الوفيات تتراوح بين 7 إلى 9%، وذلك بناءً على الدراسات والملاحظات. بالإضافة إلى ذلك، تصبح هذه المضاعفات أكثر خطورة، إذا كان مرض السكري مصحوباً بأمراض مزمنة أخرى خاصة السمنة. لذلك، يجب على مرضى السكري الحفاظ على العديد من الأمور الأساسية في ضوء جائحة كوفيد-19، وهي:

- أخذ العلاج بانتظام ومن دون توقف، خاصةً الأنسولين في حالة الإصابة بالمرض والالتهابات.
- الالتزام بالعلاج الذي يحدده الطبيب.

أكبر من الأشخاص الذين لا يعانون من هذا المرض. إذ يشكل ارتفاع نسبة السكر في الدم خطراً على مرضى السكري من خلال التسبب في مضاعفات تؤدي إلى تصلب في الأوعية الدماغية الدموية وتصلب الشرايين، وهو أيضاً العامل الأكثر شيوعاً للفشل الكلوي المزمن الذي ينتج عنه غسيل الكلى المزمن وضعف عمل خلايا الدم، لا سيما تلك التي تتولى الدفاع عن الجسم ضد الالتهابات الفيروسية الجرثومية.

وخلال الحوار قال البروفيسور فارس الحداد، أستاذ مساعد ومستشار أول أمراض الغدد الصماء والسكري «أنه وعلى الرغم من أن مرضى السكري ليسوا أكثر

مرضى السكري ليسوا الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا إذا كانوا يتبعون طرق الوقاية التي باتت معروفة، لكنهم في المقابل هم الأكثر عرضة لحدوث مضاعفات إذا ما أصيبوا بكوفيد-19. وفي ظل انتشار وباء كوفيد-19، أطلقت شركة «سانوفي» الفرنسية حلقة حوارية تثقيفية وتوعوية عبر الإنترنت في إطار رفع مستوى الوعي الضروري حول هذا الفيروس تحت عنوان «مكافحة وباء كوفيد-19: تبادل المعرفة والخبرات».

وضمن نقاشاتها، ناقشت الحلقة الحوارية العلاقة بين كوفيد-19 ومرض السكري حيث أشار الخبراء إلى أن مرضى السكري لا يتأثرون بفيروس كوفيد-19 بوتيرة



• عمل فحوص دم لنسبة السكر بوتيرة متكررة يومياً لضمان السيطرة على القيم الموضوعه من قبل الطبيب المعالج.
• ضمان توفر الأدوية لمدة شهر أو أكثر لتجنب عدم الانقطاع عن العلاج.
يجدر بمريض السكري التقيد بهذه التعليمات التي أكد عليها البروفسور حداد خصوصاً الذين تخطوا سن الـ 65 عاماً منهم، لأن المضاعفات في حال الإصابة تكون سيئة جداً ونسبة الوفيات ترتفع أكثر.

علماً بأنه لا توجد أدلة حتى الآن تشير إلى أن مرضى السكري هم أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد.

نصائح طبية

وفي هذا الصدد نصحت منظمة الصحة العالمية مرضى السكري باتخاذ مزيد من التدابير والإجراءات الاحترازية لوقاية أنفسهم من فيروس كورونا (كوفيد-19). ودعت إلى عدم القلق وفي الوقت نفسه يجب على مرضى السكري اتخاذ تدابير وقائية إضافية لمكافحة انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) وحماية أنفسهم من مخاطر عدوى الإصابة به.

وأضافت: إن أصحاب الأمراض المزمنة بمن فيهم مرضى السكري تكون المناعة لديهم أقل من الأصحاء لذلك يجب عليهم اتخاذ المزيد من الاحتياطات والتدابير الوقائية لحماية أنفسهم من الإصابة بالعدوى، خاصة المحافظة على النظافة الشخصية، وعدم التشارك مع الآخرين في أطباق الطعام، وأكواب الشراب والمناشف والمناديل، والأدوات الشخصية، وعدم مخالطة الأشخاص الذين تبدو عليهم أعراض أمراض الجهاز التنفسي،

وفي حال كان المريض يعاني من السكري من الفئة الأولى يتعين عليه الاحتفاظ بكميات كافية من الدواء الموصوف له من قبل الطبيب، بالإضافة إلى كميات من الإنسولين تكفي لمدة أسبوعين.

كما دعت مريض السكري المعرض لنوبات الهبوط الحاد في سكر الدم إلى المبادرة لقياس نسبة السكر لديه فور شعوره بأية أعراض وأنه في حال كان مستوى السكر لديه منخفضاً فإن عليه تناول كوباً من عصير الفاكهة أو ثلاث مكعبات من السكر. كما حثت مرضى السكري على عدم التردد في الاتصال بالطبيب للاستفسار عن أي من مسائل إن كانت هناك أي أعراض مرضية غير مألوفة، والاتصال بالطبيب المعالج في حال كانت قراءة فحص سكر الدم أكثر من 300 ملغم/ ديسلتر (بعد فحصين متتاليين خلال فترة ساعتين إلى ثمان ساعات) أو في حال وجود كيتونات في البول، أو كان يشعر بالنعاس غير المألوف، أو يجد صعوبة في التنفس، أو يشعر بالتشوش وعدم الوضوح في التفكير، أو يعاني من الإسهال، أو يعاني من عدوى أو التهابات، أو يعاني من مشاكل في الرؤية أو الكلام أو الاتزان الجسدي.

الى جانب سرعة طلب الرعاية الصحية في حال تعرضهم للعدوى أو المرض.

احتياطات هامة

وأوضحت أن فيروس كورونا (كوفيد-19)، ينتقل كباقي الفيروسات التي تهاجم الجهاز التنفسي، من شخص مصاب إلى غيره على شكل رذاذ عندما يعطس أو يسعل أو يتكلم خاصة إذا كان يقربه على مسافة أقل من متر أو مترين، كما يمكن انتقاله عن طريق المخالطة اللصيقة للشخص المصاب، كما ينتقل عن طريق ملامسة الشخص للأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم ملامسته لأنفه أو فمه. وشددت على ضرورة المحافظة على نظافة اليدين والحذر في مخالطة الآخرين وتجنب أماكن التجمعات، حيث يمكن أن يتواجد بعض المصابين بهذا الفيروس الذين ينقلون العدوى إلى غيرهم بدون أن تظهر عليهم أعراض المرض، موضحة أن مرضى السكري هم من أكثر الناس تعرضاً لاحتمال العدوى.

وأشارت إلى ضرورة اتباع مريض السكري لتعليمات الفريق الطبي المشرف على معالجته والحرص على إعداد قائمة بالأدوية التي يتعاطاها ومقادير جرعاتها،



للمرأة الحامل .. استعدادات الولادة في المستشفى في زمن كورونا

قفازات خاصة ليدي المولود لأنه سوف يلامس بهما الأسطح باستمرار.

كيف تتأكدين من تعقيم غرفتك في المستشفى؟

- أطلب من مرافقتك أن تقوم بفرش السرير المنزلي فوق السرير قبل أن تنامي فوقه.
- تأكدي من أن غرفتك جيدة التهوية.
- تأكدي من تعقيم الأسطح حولك ومقابض الأبواب والنوافذ وأدراج الخزانات حولك.
- وأطلب تعقيم الأرضية وخاصة أرضية الحمام المرفق بالغرفة باستمرار.

ما هي النصائح الخاصة بالمولود؟

- لا تقبلي المولود، ولا تسمح لأحد بتقبيله.
- لا تطيلي مدة إقامتك في المستشفى بعد الولادة، وأحصلي على وصفة طبية بسرعة وقرري الخروج بمجرد شعورك بالتحسن.
- يجب أن ترضعي المولود في أقرب وقت لكي تقوى مناعته، وامسحي حلمة صدرك جيداً بالماء الدافئ وجففيها.

يفضل أن تصحبي شقيقتك أو أي امرأة من العائلة لا تعاني من أمراض مزمنة، وغير متقدمة في العمر، ومن الممكن أن تكون صديقتك أو جارتك لو إنطبقت عليها المواصفات.

يفضل أن تخبري الجميع أنك لن تستقبلي أي زيارات في المستشفى.

ويجب أن يكون التواصل مع الآخرين عن طريق الهاتف فقط، ولا تطلبي مجيء أحد مهما تعسرت ولادتك.

ما هي الأدوات التي سوف تأذيها إلى المستشفى؟

- يفضل أن تحملي معك شرشف سرير من البيت وتضعيه فوق شرشف سرير المستشفى.
- شرشف سرير صغير لسرير المولود.
- كمادات لك ومرافقتك، معقم للأسطح، معقم للأيدي، فوط صحية لك ولا تقبلي بظوظ من المستشفى.
- حفاظات للمولود، ولا تقبلي بأي حفاظات من المستشفى، حتى لو نقل مولودك إلى قسم الحضانة، قطرة لعين المولود.

أصبحت الولادة في المستشفى بالنسبة للنساء اللواتي على وشك الوضع بمثابة الكابوس لهن وذلك لأن المستشفيات أصبحت الأماكن المعروفة بسرعة انتقال العدوى بالفيروسات، خاصة أن انخفاض مستوى المناعة لدى الأم في فترة ما قبل الولادة يكون متوقعاً، وبالتالي فقد أظهرت إحصائيات أن هناك نساء كثيرات حول العالم يفضلن الولادة في المنزل مع ما تشمله من مخاطر، ويتقدم الأطباء ببعض الاستعدادات والإحتياطات التي عليك إتخاذها عند الذهاب للمستشفى للولادة في زمن كورونا ومنها :

من سيصحبك إلى المستشفى؟

يجب على المرأة الحامل التي تستعد للولادة وسوف تذهب إلى المستشفى سواء كانت الولادة قيصرية أو طبيعية عدم اصطحاب الأم في حال كانت الأم في سن متقدمة، لأن المسنين تكون مناعتهم ضعيفة، كما أن الإحصائيات اثبتت أنهم أكثر فئة عمرية معرضة للإصابة بفيروس كورونا، وفي حال الإصابة بالفيروس فنسب نجاتهم تكون قليلة.



استبائية قمت بها مؤخرا لتقييم آثار الحظر المنزلي، وشاركت فيها أكثر من 5 آلاف أم. لتكشف النتائج حدوث تحسن كبير وسريع في الأطفال المصابين بمشاكل تأخر النطق وضعف التواصل الاجتماعي. كما اشارت أمهات الأطفال غير المصابين بأي مشاكل لغوية الى حدوث تحسن سريع في تطور مهارات أطفالهم لغويا واجتماعيا واكتسابهم مهارات جديدة زادت من اعتمادهم على أنفسهم، والمثير هو أن كل ذلك حدث خلال هذه الفترة القصيرة. وكل ذلك يرجع الى زيادة الوقت الذي يقضيه أولياء الأمور مع أطفالهم. تأخر النطق مما يؤكد أن أفضل علاج لتأخر النطق ومشاكل تطور قدرات الطفل لغويا

واجتماعيا هو زيادة الوقت الذي يقضيه الطفل مع ولي الأمر والكبار ولأسف فقد كان دور هذا العلاج مهمشا سابقا، ومن جانب آخر وجد أن ممارسة الكبار لنشاطاتهم اليومية مع أطفالهم، كالنشاطات الاجتماعية واللعب والمشاركة في المناقشات العائلية واستماع بعضهم الى بعض، ترتب عليها اثناء في مهارات الأطفال وطرق التواصل والتعبير عن النفس وتعزيز صحتهم النفسية. فوائد أخرى فقد أظهرت السجلات المحلية انخفاضا حادا في بعض الحالات التي كانت تعتبر شائعة سابقا.



د. محمد العززي : الحجر المنزلي يساهم في التطور اللغوي للطفل

رغم رفض المجتمع للحجر المنزلي لما له من نتائج سلبية على الصحة النفسية لجميع افراد الاسرة الا ان الخبراء يؤكدون عكس ذلك لافتين الى وجود العديد من الإيجابيات خاصة على صحة الأطفال حيث ساهم الحجر المنزلي في علاج وتحسن الأطفال المصابين ببعض الأمراض.

الجوانب الإيجابية

وقد افاد أطباء عبر حساباتهم الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي عن فوائد الحجر المنزلي للطفل خاصة لمن يعانون من امراض الحساسية وتأخر التطور اللغوي ومشاكل التواصل الاجتماعي مع الآخرين. من جانبه أوضح د. محمد عواد العززي، استشاري امراض الحساسية والمناعة للأطفال في مستشفى دار الشفاء أن الظروف التي

نمر بها دوليا وعالميا حاليا أجبرت الأسر على البقاء في المنزل لفترات طويلة، وبالتالي اختلاط الصغار مع أولياء أمورهم على مدار اليوم.

التطور اللغوي

وقد تربت على ذلك جوانب إيجابية عدة كشفتها الدراسات العالمية، قال: د. محمد العززي تطور الأطفال لغويا فقد أظهرت دراسات عدة نتائج مذهلة تؤكد حدوث تحسن كبير في تطور الأطفال لغويا واجتماعيا، وان هناك تحسنا سريعا في تطور الحالات التي تعاني من تأخر النطق والاضطرابات اللغوية. وهو ما أكدته نتائج دراسة



الأمراض الشائعة في فصل الصيف وخطورتها

- لعل أكثر الأمراض الشائعة في فصل الصيف، هي مجموعة من الأمراض الموسمية، التي تتسبب فيها الحرارة العالية للجو، وما يترتب عليها من مشكلات، مثل ضربة الشمس، التسمم الغذائي، الأمراض الجلدية، وغيرها...
- تزداد فرص الإصابة بضربة الشمس عند ارتفاع درجة الحرارة إلى 40 مئوية، وإذا كان الشخص مجهداً وسيئ التغذية ولا يتناول السوائل الكافية. كذلك سن الشخص ووضعه مع الأمراض المزمنة يلعبان دوراً في سوء الحالة.
- حالة مرضية، يتسبب فيها التواجد الطويل تحت أشعة الشمس المباشرة، مع بذل مجهود بدني عالٍ، خصوصاً مع نقص السوائل من الجسم، ومن أشهر أعراضها:
- الدوخة والصداع.
 - الغثيان والتقيؤ.
 - ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- ألم شديد في الرأس، قد يكون مصحوباً بهلوس وهذيان.
- صعوبة في التنفس.
- جفاف الجسم والعطش الشديد.
- تغير لون الجلد.
- ارتداد فرص الإصابة بضربة الشمس عند ارتفاع درجة الحرارة إلى 40 مئوية، وإذا كان الشخص مجهداً وسيئ التغذية ولا يتناول السوائل الكافية. كذلك سن الشخص ووضعه مع الأمراض المزمنة يلعبان دوراً في سوء الحالة.
- للموقاية من ضربة الشمس، عليك الالتزام بالتالي:
- تناول كميات مناسبة من السوائل يومياً.
 - استعمال أدوات الوقاية، من مظلة أو قبعة.
 - عدم البقاء لفترة طويلة تحت أشعة الشمس المباشرة.





الأمراض التنفسية

لا يختلف الصيف عن الشتاء في تسببه بالأمراض التنفسية، مثل نزلات البرد والالتهاب الرئوي، خصوصاً مع التعرّض للمكيفات والنوم أمام المروحة، والتلذذ ببيل الرأس يومياً، إلى جانب نزول حمامات السباحة والسفر والتعرّض للضربات الهوائية القوية، كلها أمور تكثر في الصيف، فتجعله يتسبب بنزلات البرد، إلى جانب الجو المحمّل بالأتربة، الذي يتسبب في تهيج الشعب الهوائية.

وتجنّب الإصابة بالبرد، عليك بالتالي:
- تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات.
- تجنّب السلوكيات التي تغير درجة حرارة الجسم فجأة، مثل التكييف، أو غسل الرأس بماء بارد، وغير ذلك.



- عدم تغيير الملابس يومياً.

التسمم الغذائي

التسمم الغذائي يكثر في فصل الصيف، بسبب تناول الطعام خارج المنزل أثناء الرحلات والنزهات، وفساد الأغذية بسبب تعرّضها للحرارة فتقل فترة صلاحيتها، وتعرّض للحموضة، وبالتالي فإن فرص الإصابة بالتسمم ترتفع.

- تبريد الرأس بشكل دوري بالماء عند البقاء في الشمس اضطرارياً.

- عدم تجاهل أعراض ضربة الشمس.

الأمراض الجلدية

الطفح الجلدي والفطريات ومشكلات الجفاف والالتهابات، كذلك الإكزيما والحساسية، جميعها أمراض جلدية يكثر التعرض إليها بسبب فصل الصيف، تعريف إلى أسبابها:

- جفاف العرق بأملحه على الجلد يسبب تهيج الجلد.

- ارتداء الأقمشة الخشنة على الجلد.

- ارتداء الأقمشة المصنّعة التي لا تمتص العرق وتحبسه فوق الجلد.

- تجاهل ترطيب البشرة يومياً.

- تجاهل غسل الجلد يومياً بعد الخروج من المنزل والتعرق.



طرق للمرأة لتنظيم وقتها

للعمل من المنزل



الإضافية في منزلك؛ فذلك يضي طابعاً احترافياً على فكرة العمل من المنزل.

• **استخدمي التطبيقات:** تذكري أن هناك الكثير من التطبيقات المساعدة، على سبيل المثال: بوسعك إنشاء جدول مواعيد لإدخال المعلومات حول مواعيد زيارات الأطباء، ويمكنك كذلك تدوين قوائم مهام وقوائم حاجيات وسجلات خاصة بالمواعيد الأخرى، وكل ذلك بواسطة التطبيقات، استخدمي تطبيق Lockbox لحفظ كلمات المرور ومعلوماتك المصرفية، ويمكنك تنزيل تطبيقات أخرى تسهل الحياة أكثر.

• **استغني عن وسائل اللهو:** إليك نصيحة أخرى هامة تساهم في تنظيم الوقت، إذا وجدت نفسك تهدرين الكثير من الوقت بسبب المكالمات الهاتفية أو تصفح الإنترنت، خصصي 15 دقيقة يومياً للقيام بهذه المهام.

• تنظيم الوقت المخصص للأطفال:

عندما تعملين من المنزل، من السهل أن يتشتت انتباهك بفعل أمور عديمة الأهمية، كفتح الباب أو القيام بالأعمال المنزلية، وبالإضافة إلى ذلك، عليك أن تنجز المهام العالقة وتسلميها ضمن المواعيد النهائية، وأن تجيبي على رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات، تعاطي مع الأمر وكأنك تعملين بدوام عادي من 9 صباحاً حتى 5 مساءً، وحوّلي منزلك إلى مكتب خلال هذا الوقت؛ فلا تجيبي على قرع الباب، ولا تقومي بأية أعمال تدبير منزلي، معهم وأخبريهم القصص، ثم عودي إلى عملك واطريهم يتابعون اللعب وحدهم وبهدوء.

• **حددي وقتاً للاهتمامات الشخصية:** كافئي نفسك عند إنجاز الأهداف والأعمال في المواعيد المحددة، ولأن الأم تهتم بالجميع وبكافة الأعمال، سواء المنزلية أو المهنية؛ فهي تستحق بعض الوقت للعناية بنفسها؛ فتدليل الذات مهم أيضاً.



في بيان إحصائي تم جمع بياناته من أكثر من 9500 امرأة عاملة حول العالم تبين أنه توجد مشاكل رئيسية تتعرض لها المرأة العاملة في مختلف أنحاء العالم، هذه المشاكل هي: تنظيم الوقت بين المنزل والعمل، والمساواة في الأجور، والحصول على فرصة عمل، وتربية الأطفال مع متابعة العمل. ويقول خبراء التنمية البشرية بحسب «مجلة ديلي ميل» تشعر الكثير من الأمهات بالامتنان إذا سمحت لهن فرصة العمل من المنزل، ولكن هذه النعمة قد تنقلب نقمة ولاسيما مع تعدد الوسائل والمتطلبات التي تشتت التركيز. ولكن عليك التوفيق بين أعمال المنزل ورعاية الأطفال والالتزامات المهنية، وفي أوقات كثيرة ستخبطين في تنظيم وقتك والالتزاماتك، ضعي جدولاً منظماً لأيام عمل خالية من الإرهاق.

إليك بعض النصائح الأساسية في إدارة الوقت؛ لمساعدتك في إدارة شؤون منزلك وأطفالك، وإنجاز عملك من البيت.

• **ضعي جدولاً منظماً:** هذه هي النصيحة الأهم على الإطلاق، عليك أن تتذكري أوقات تناول الطعام وأخذ القيلولة، وتنظيم متطلبات تدبير المنزل ومتطلبات العمل.

• **حددي أوقاتاً معينة للعمل:** في أي وقت تقدمين أفضل إنتاجية في العمل؟ إذا كنت تفضلين العمل في الصباح، خصصي هذا الوقت للأعمال الجدية والهامة.

• **استخدمي منبهاً:** إذا كانت لديك خمس وأربعون دقيقة أو ساعة فقط من الوقت، اضبطي المنبه على هاتفك وابدأي بالعمل بعد التأكد من إطفاء جميع وسائل اللهو ك«فيسبوك» والبريد الإلكتروني، دوّني قائمة بالمهام الواجب عليك إنجازها، ثم اشطبي كل مهمة تفرغين منها.

• **جهزي مكاناً للعمل:** هذا الأمر هام جداً للتركيز والانضباط؛ فالعمل على طاولة الطعام قد يكون غير مثمر، عليك أن تخصصي مكاناً لمكتبك في غرفة النوم أو في الغرفة

فرض تفشي فيروس كورونا المستجد «كوفيد-19» ظروفًا جديدة لم تكن متوقعة، إذ تسببت إجراءات الإغلاق وتعليق حركة الطيران في العديد من الدول بغرض الحد من تفشيه في فقدان ملايين الأشخاص لوظائفهم.

ففي خلال أسبوع واحد فقط من شهر مارس تقدم أكثر من 3 ملايين شخص في الولايات المتحدة وحدها بطلبات لتلقي إعانة البطالة.

وعلى الرغم من أن حكومات العديد من الدول قدمت قروضًا للشركات الصغيرة لمساعدتها على الاحتفاظ بموظفيها وعدم تسريح العمالة، إلا أن العالم يواجه أزمة غير مسبوق، ولا يمكن التنبؤ بمتى سينتهي ذلك، لذلك من الأفضل الاستعداد دائمًا لأي تغيير قد يحدث، وأن يكون لدى الجميع المرونة الكافية للبحث عن وظيفة جديدة خلال ذلك الوقت الصعب، بحسب مجلة « فاست كومباني » الأمريكية والمتخصصة في التكنولوجيا والأعمال .

تسريح العمالة

امتد تأثير فيروس كورونا إلى كل القطاعات تقريبًا، بما في ذلك قطاع السفر والترفيه والفعاليات، واضطرت العديد من القطاعات المتضررة إلى تسريح العمالة.

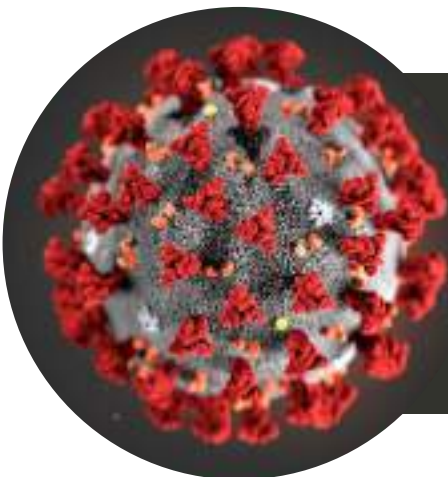
ويحتاج الأشخاص في ظل هذه الظروف إلى التفكير فيما يمكن فعله على المدى القصير، خلال الثلاثين أو الستين أو حتى التسعين يومًا المقبلة، فقد يكون من المفيد العمل بشكل مؤقت في وظيفة بعيدة عن مجاله يمكن أن يزيد ذلك من خبرات الشخص، ويساعده على الحصول على وظيفة جيدة بعد انتهاء الأزمة.

كما من المهم أن يفكر الشخص في المهارات التي يمتلكها، والتي قد تناسب وظائف لم يفكر فيها من قبل، مثل التفكير في العمل عن



نقاط هامة يجب مراعاتها..

**الحصول على وظيفة خلال أزمة
«كورونا» يحتاج لضوابط وشروط**





الاستعداد لإجراء مقابلة عمل افتراضية

ونظرا لإجراءات التباعد الاجتماعي التي فرضها تفشي فيروس كورونا، فمن المرجح أن تكون معظم مقابلات العمل في الوقت الحالي افتراضية، حيث من المهم أن يستعد الشخص لإجراء مثل هذه المقابلات الافتراضية، ويشمل الاستعداد ارتداء ملابس ملائمة وكأن الشخص سيجري مقابلة العمل في مكتب الشركة، كما يجب أن تعكس نبرة الصوت حماس الشخص للوظيفة، إضافة إلى أهمية الجلوس في مكان هادئ بعيدا عن أي ضوضاء محتملة. أما بالنسبة لمقابلات العمل التي تتم عبر الهاتف، فيمكن أن يحتفظ المتقدم للوظيفة بورقة بها التوصيف الوظيفي، حتى يتمكن من التحدث مباشرة عن المهارات التي تتناسب مع هذا التوصيف دون أن ينسى شيئا.

وبالنسبة للمقابلات التي تتم عبر محادثات الفيديو، يجب أن يتأكد الشخص قبل وقت المقابلة من أن لديه البرنامج الذي سيستخدم في المقابلة وتنزيل أحدث النسخ منه، ومن المهم أيضا اختبار البرنامج والصوت والكاميرا والإضاءة من خلال إجراء محادثة مع صديق قبل وقت المقابلة.

بعد، أو في تحويل هواية ما مثل الرسم إلى وظيفة من خلال تقديم دورات عبر الإنترنت، كما يمكن البحث عن وظيفة في القطاعات التي يتزايد الطلب عليها الآن مثل التجارة الإلكترونية في بعض المواقع، أو في بعض منصات محادثات الفيديو.

تحسين السيرة الذاتية

كذلك من المهم أن يكون لدى الشخص سيرة ذاتية مكتوبة بشكل احترافي وجذاب، سواء بالنسبة لمديري التوظيف أو بالنسبة لروبوتات التوظيف التي تقوم بتصفية السير الذاتية للمرشحين للوظيفة، حيث يجب أن يقوم الأشخاص عند تقديمهم للوظيفة عن بعد، سواء داخل أو خارج الصناعة التي يعملون بها بقراءة التوصيف الوظيفي بعناية، والتركيز على المهارات التي تتناسب مع هذا الوصف عند كتابة السيرة الذاتية، فحتى لو كان الشخص يعرف أنه يتقدم للوظيفة بشكل مؤقت، فعليه الاهتمام بكتابة سيرة ذاتية تساعده على التميز في الأسواق المزدهمة.

وتشير دراسة أجرتها منصة «TopResume» إلى أن أكثر السير الذاتية نجاحا هي التي تحقق 3 أهداف تتمثل في عرض موجز لمهارات المتقدم للوظيفة والإنجازات التي حققها بشكل مثير للاهتمام، وخلق توازن بصري، وإبراز قيمة المتقدم للوظيفة.



أقنعي طفلك بارتداء الكمامة عن طريق اللعب

التكيف بسرعة كبيرة. وقد يعتبرون أن الأمر بطولية. يستغرقون وقتاً عندما ينظرون للأشخاص يغطي وجوههم الأقنعة وقد يشعرون بالحذر. هنا عليك أن تقولي بهدوء، «لا عليك عزيزي»، فهذا قد يساعده على الاسترخاء في البداية. وإذا بكى لا بد أن تضميه، وسيتعود بالتكرار

لماذا يشعر بعض الأطفال بالخوف من الأقنعة؟

عادة الأطفال يبحثون عن الإشارات والملاح في وجه الأشخاص للشعور بالأمان.

عندما تكون الوجوه مخفية جزئياً بالأقنعة، لا يستطيع الأطفال رؤية الابتسامة الودودة أو المظهر المألوف الذي يجعلهم يشعرون بالراحة. ومن الطبيعي أن يشعروا بالخوف. لكن اطمئني، حيث يمكنهم تعلم أن ما بدا مخيفاً جداً في البداية هو ليس مخيفاً

بسبب فيروس كورونا وباء كوفيد 19 باتت الكمامة مهمة للمساعدة في إبطاء انتشار الفيروس. لكننا لازلنا نرى المزيد والمزيد من الأطفال الذين لم يعتادوا على رؤية الطبيب يرتدي الكمامة، فكيف سيضعونها هم على وجوههم. الطفل في هذه الحالة يحتاج إلى دعم إضافي وراحة من الوالدين كي لا يشعر بالخوف، وعليك استخدام كلمات بسيطة لشرح سبب ارتداء الأشخاص للأقنعة.

ومنحه وقتاً للنظر والتعود على الجديد. كما عليك الإجابة عن أسئلة الطفل، وتقديم الدعم لهم. كما ينصحك الدكتور محمد بن جرش، كاتب وباحث إماراتي.

كيف يتفاعل الأطفال مع الأقنعة؟

يعتمد رد فعل الأطفال على رؤية الأقنعة جزئياً على عمرهم. فقد لا يرفضها الأطفال الأكبر سناً كثيراً، ومعظمهم قادرون على



على الإطلاق.

19 كجرثوم يجب الوقاية منه.

- هنا يمكنك إخبار طفلك أننا سنرتدي أقنعة أيضاً، ولكن ركزي على ما يمكن أن تفعله الأقنعة، بدلاً من أن ترعبهم بالفيروس، على سبيل المثال، قولي: «ما فعله هو إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها إيقاف الفيروس. كغسل اليدين تماماً».

- دعيه يتكلم مع أصدقائه في المدرسة عبر برامج المخاطبة، وامدحي التزامه أمامهم، هنا سيشعر بالفخر أنه قادر أن يكون فعالاً في القضاء على الفيروس، وهذا سيزرع الحماس في باقي الأطفال.

كيف يمكنك إقناع الطفل ذي الـ 3 سنوات بارتداء الكمام أثناء الزيارات الطبية؟

توقعي رد فعل الطفل، فهو لن يفهم ولن يقبل القناع فوراً. هنا عليك تهدئته ووضعه في حضنك، قولي له: «أنت بخير، أنا هنا». بعد عدة مرات سيبدأ بالتكيف.

كوني مرحة وأظهري الحب. والعبي مع طفلك حتى أثناء وجودك في الزيارة الطبية، فالضحك يبعث على الاسترخاء.

تكلمي معه بعد الزيارة، قولي له مثلاً: «كان الجميع مختلفين اليوم يرتدون تلك الأقنعة، أليس كذلك؟» ثم دعيه يخبرك كيف كان الحال بالنسبة له. بعدها قولي له: «لم يكن الأمر سهلاً. لقد قمت بعمل رائع. أنا فخورة بك».

يمكنك رسم صور لأشخاص يرتدون أقنعة، وآخرون لا يرتدونها أو اصنعي قناع لعب، ودعي دمية أو حيواناً محشياً يجربه. فهذا سيساعده على معرفة ما رآه فيتدرب ويكون مستعداً أكثر في المرات القادمة.

كيف يمكن للوالدين مساعدة الأطفال على ارتداء الكمام ؟

- لا بد من منحهم الوقت لوضعها قبل الخروج من المنزل، حتى طريقة خلعها فلا تستعجلي عليهم بتنفيذ ذلك.

- قد يساعد تشجيع الأطفال على تزيين أقنعتهم. فهذا قد يمددهم بإحساس التحكم بالموقف. حيث إن لمسة بسيطة. من الملصقات أو الرسومات ستحدث فرقاً، يمكنك أيضاً أن تقومي باستخدام ما لديك من قمصان، عصابات، وما إلى ذلك). وتخططين الأقنعة بنفسك، بمساعدة الأطفال الكبار في السن قليلاً فهذا يفرحهم؛ لأنهم بذلك سيتمكنون من اختيار الأقمشة أو تحديد الموديل الملائم.

- علميهم على حب القناع باللعب، مثل أن تجعلي الطفل يتظاهر بأنه طبيب أو ممرضة أثناء ارتداء أقنعتهم. ثم دعي بين أيديهم دمية لمعالجتها، هناك أيضاً في محلات ألعاب الأطفال مجموعة الطبيب الخاصة بالأطفال، يمكنك الاستعانة بها أيضاً. دمية محشوة.

- يمكنك أن تطلي من طفلك وضع قناع على حيوان محشو، ثم طرح أسئلة متابعة حول سبب ارتداء الحيوان المحشو للقناع. وحسب طبيعة الأسئلة وطريقة الاستجابة يمكنك إزالة أي ارتباك وتقديم الطمأنينة للطفل.

كيف يمكن إقناع الطفل ذي الـ 6 سنوات بارتداء الكمام أثناء الزيارات الطبية؟

- قولي له ببساطة: «أعتقد أننا سنرى الأطباء والممرضات يرتدون أقنعتهم اليوم. هنا يمكنك إعطاء فكرة بسيطة عن فيروس كوفيد-

دراسة: الكمامات تقلل العدوى وتحد من انتشار فيروس كورونا المستجد

إن تلك الإجراءات تساعد فحسب في تقليل انتقال الفيروس عبر الاتصال المباشر، بينما تغطية الوجه تساعد في منع انتقال العدوى عبر الهواء. وقالوا «الوظيفة التي تنفرد بها تغطية الوجه من منع للرداذ واستنشاق الجسيمات التي تحمل الفيروس في الجو هي سبب الانخفاض الكبير في حالات العدوى».

تشير دراسة جديدة إلى أن فرض استخدام الكمامة للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد في مناطق اعتبرت بؤراً للجائحة ربما حال دون إصابة عشرات الآلاف بالعدوى. بل إن الباحثين في الدراسة التي نشرت في دورية بي. إن. إيه. إس (الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة) قالوا إن استخدام الكمامة أهم من قواعد التباعد الاجتماعي والبقاء في المنزل.

وخلصت الدراسة إلى أن منحنى انتشار العدوى تغير جذريا عندما فرضت قواعد استخدام الكمامات في السادس من أبريل في شمال إيطاليا وفي 17 أبريل في مدينة نيويورك الأمريكية في وقت كانت فيه المنطقتان من أكثر الأماكن تضررا من الجائحة.

ورأى الباحثون أن «هذا الإجراء الوقائي وحده قلل عدد الإصابات بشدة، وذلك بأكثر من 78 ألفا في إيطاليا في الفترة من 6 أبريل وحتى 9 مايو وأكثر من 66 ألفا في مدينة نيويورك بين 17 أبريل و9 مايو».

وأضافوا أنه عند سريان القواعد التي تلزم باستخدام الكمامة في نيويورك انخفض معدل الإصابات الجديدة اليومي بحوالي ثلاثة في المئة بينما استمر تزايد عدد حالات الإصابة الجديدة في باقي البلاد.

وأشار الباحثون إلى أن الاحتياطات الأخرى المتعلقة بتجنب المخالطة المباشرة، مثل التباعد الاجتماعي والحجر الصحي والعزل وتطهير اليدين، كانت كلها مطبقة قبل فرض استخدام الكمامة في إيطاليا ومدينة نيويورك. وقالوا



نصائح للمرأة تخلصها من الاكتئاب والقلق

دورك الأكبر في كيفية التغلب على تلك الأحزان ومواجهتها بالفكرة الإيجابية والثقة أن كل صعب وعسير يتبعه قوة ونجاح أكبر منه، وأن الخسارة أمر لا بد منه من أجل الصعود والقوة الأكبر.

تقبّل النفس ومحبتها

لا بد أن تكوني ذات ثقة كبيرة بنفسك وتقبلها، وهذا يعني الإنصات للذات، وحسن الاستماع إلى أفكارك. والتعرف على إيجابياتك، وسلبياتك، ثم تقبلها كما هي، وهي المرحلة الأصعب؛ لأن التقبل يعني الاعتراف بالحقائق عن نفسك دون أن تدينها وتحكمي عليها.

التطور والعمل

لا يكون النجاح وتحقيق التغلب على القلق الاجتماعي بالوقوف والاكتماء بما أنت عليه، بل لا بد من الاستمرار في العطاء والعمل والإنجاز، للتغلب على القلق في جميع محطات حياتك العملية.

التغلب على التفكير السلبي

القلق الاجتماعي دائماً ما يتغذى على التفكير السلبي، والتفكير بصورة مترددة تجاه الآخرين أو تجاه ذاتك أو قدراتك، لذا احرص على التخلص من الأفكار السلبية واستبدليها دائماً بأفكار إيجابية وواقعية، تجعل من قلقك أمراً طبيعياً.

الراحة والاسترخاء

التمارين الخاصة بالتنفس والتي تبعث على الراحة والاسترخاء لنفسك هي في الغالب تساعدك على التخلص من قلقك والشعور بعدم التوتر في كل مرحلة من مراحل حياتك، فالراحة والاسترخاء يؤثران بشكل واضح على أفكارك.

مواجهة المخاوف والأحزان

الحياة التي تعيشين فيها لا بد أن تحمل في طياتها الكثير من المخاوف والأحزان، يأتي

فقدان الثقة بالنفس وعدم الاعتماد على الذات والشعور بالخوف والقلق غير المبرر من التعامل مع الآخرين والانخراط في المجتمع من أهم أسباب القلق أو الرهاب الاجتماعي، وإن ترك بلا علاج، فإنه يمكن أن يسيطر على حياتك.

وبوابة الثقة بالنفس وتحسين القدرة على التفاعل مع الآخرين والاستمتاع بالحياة تبدأ من الرغبة بالتغيير واتباع بعض الخطوات العلاجية التي أشار إليها علم النفس ومنها:

المشاركة مع الآخرين

مشاركة المخاوف والنجاحات مع أقرب الأشخاص لك وأكثر المحبين إليك، تساعدك على تجاوز الكثير من المخاوف والتأييد بشأن الأمور التي تعتقدين أنه باستطاعتك النجاح بها؛ لأنك ستحصلين على الدعم من قبلهم، إما دعم معنوي أو حتى دعم في الأفكار والمحتوى والنقد البناء.



يحكي تاريخها وانجازاتها منذ تأسيسها عام ١٩٥٤ بموافقة الشيخ عبد الله السالم « 65 عاماً من الريادة » كتاب وثائقي يروي مسيرة «الخطوط الجوية الكويتية»

الذي وافق عليها فوراً وحصل المساهمون على الترخيص بذلك في مارس 1954 ليكون ذلك إيذاناً ببدء إجراءات تأسيس الناقل الوطني للكويت.

هذه المعلومات التاريخية الثرية عن الناقل الوطني الخطوط الجوية الكويتية (الطائر الأزرق) هي نزر يسير من الكتاب التوثيقي «65 عاماً من الريادة» الذي أعدته دائرة العلاقات العامة والإعلام في شركة الخطوط الجوية الكويتية وحققه مركز الكويت للبحوث والدراسات ليروي قصة ومسيرة هذه الشركة الوطنية العريقة منذ إرصاصات الفكرة الأولى وعلى مدى ما يزيد على 6 عقود من العمل المتواصل ليبقى اسم الكويت مرتفعاً في عنان السماء.

يأتي هذا الإصدار، كما قال رئيس مجلس إدارة الخطوط الجوية الكويتية يوسف الجاسم في كلمته بمقدمة الكتاب، بما يحتويه من تأريخ لمسيرة «الكويتية» كمرجع تاريخي مدعم بالصور والمعلومات والإنجازات توثيقاً للماضي وشاهدًا على الحاضر ومرجعاً للأجيال القادمة. كما يمثل تعبيراً عن الاحتفاء بالمناسبة التاريخية للناقل الوطني الذي يختزل تاريخاً طويلاً من الريادة وتجاوز الصعاب طوال السنوات الـ 65 الماضية، وكذلك بما تختزنه أفئدة أهل الكويت من حب ووفاء لطائرهم الأزرق.

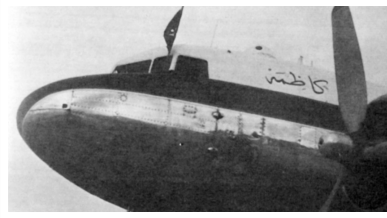
يتألف الكتاب الذي يأتي في 292 صفحة من القطع الكبير من 6

تدل الوثائق الأميركية على أنه تم البدء في الإعداد لإنشاء «شركة الخطوط الجوية الكويتية الوطنية المحدودة»، وإقامتها جدياً عام 1953. جاء ذلك بعد أن بدأت فكرة إنشاء قطاع وطني للطيران المدني في الكويت، عندما كان الشيخ عبدالله المبارك، رحمه الله، مديراً للأمن العام وبدأ اهتمامه بتأسيس دائرة حكومية للطيران المدني في البلاد، وكذلك ناد ومدرسة للطيران، لإيمانه بأن الطيران المدني أحد مقومات الحياة الحديثة ولا بد من وجوده في الكويت. وقد بدأت فكرة إنشاء شركة طيران كويتية بين اثنين من رجال الأعمال الكويتيين هما الوجيهان أحمد سعود الخالد ونصف اليوسف النصف، رحمهما الله، وأعلن الشيخ عبدالله المبارك، رحمه الله، تأييده لتلك الفكرة من خلال عودته من بيروت إلى الكويت على طائرة رسم عليها العلم الكويتي.

تطورت الفكرة بعد ذلك لتتقود إلى مشروع عرضه الرجلان على مجموعة من كبار رجال الأعمال الكويتيين الذين ناقشوه واقتنعوا به ثم عرضه على الحكومة طالبين تأسيس شركة طيران وطنية برأسمال قدره مليوناً روبيية موزعة على أسهم قيمة كل سهم 100 روبيية. بعد أن لاقى المشروع استحساناً وصدى كبيرين في الأوساط الكويتية، تقدمت المجموعة التأسيسية بهذه الفكرة الوليدة على حاكم الكويت آنذاك، المغفور له بإذن الله الشيخ عبدالله السالم،



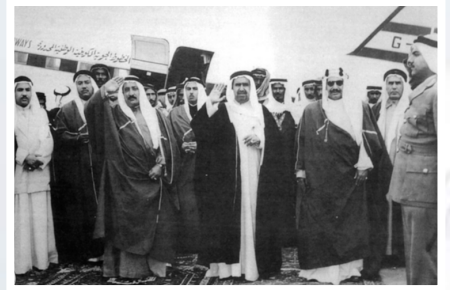
أمير الكويت الراحل الشيخ عبدالله السالم لدى وصوله إلى الكويت من الإسكندرية عام ١٩٦٤ على متن الكويتية وكان في استقباله سمو الأمير الراحل الشيخ جابر النعهد وصاحب السمو الأمير الشيخ صباح النعهد وسمو ولي العهد الشيخ نواف النعهد



كاظمة باكورة طائرات الخطوط الجوية الكويتية



والطائرة الثانية من نوع داكوتا دي سي ٣ وارة



الشيخ عبدالله المبارك ومسقبلوه في مطار النزهة عام ١٩٥٥ لدى عودته من الخارج على متن الكويتية باسمها القديم عند التأسيس



الوطن المحرر، كما يتناول الفصل الخامس من هذا الباب أسطول المؤسسة أثناء العدوان العراقي وحالة الأسطول قبل الغزو وتسلم حطام الطائرات من بغداد وعودة الطائرات المسروقة من إيران. «قانون الخصخصة وتعديلاته»، كان هذا عنوان الباب الرابع من الكتاب الذي يتناول في فصلين صدور هذا القانون وتبعية الخطوط الجوية الكويتية وإجراءات تأسيس الشركة وإعادة الهيكلة قبل التخصيص وكذلك إنهاء التبعية لهيئة الاستثمار. فيما يتناول الباب الخامس «65 عاما من الريادة» الاحتفال بالذكرى الـ 65 على التأسيس وافتتاح مبنى الركاب 4 برعاية مباركة من صاحب السمو الأمير وتخصيص المبنى لاستخدام الكويتية وانطلاقها لأول مرة في تاريخها منه، وكذا حصول المؤسسة على تصنيف 5 نجوم ومسيرتها في المسؤولية الاجتماعية.

في الباب السادس «وقفات وأحداث» تتناول 5 فصول المقر الرئيسي للمؤسسة والطابع المميز واستضافة «الكويتية» الاتحاد العربي للنقل الجوي 4 مرات وكيف واكبت طوابع البريد مسيرة المؤسسة والتميز المستمر لمجلة «البراق» المجلة الخاصة بالطائر الأزرق، قبل أن يذكر الفصل الرابع حدثي اختطاف الطائرتين «كاظمة» و«الجابرية».

أبواب موثقة بالصور، حيث يتناول الباب الأول «المنطلق والبدائية» ليتطرق في 3 فصول إلى أول هبوط لطائرة مدنية في الكويت وإنشاء مطار النزهة وقطاع وطني للطيران في الكويت. كما يشير إلى فكرة تأسيس شركة طيران وطنية كويتية وكيف بدأت والطائرة «كاظمة» التي كانت باكورة أسطول الشركة.

كما تناول هذا الباب مرحلة بيع الأسهم للدولة واختيار شعار «الطائر الأزرق».

جاء الباب الثاني من الكتاب ليتناول تطور الأسطول خلال 65 عاما بدءا من عصر الطائرات النفاثة ودخول الطرازات المختلفة إلى الأسطول والتاكسي الجوي وتحديث الأسطول بعد التحرير وكذا بعد عام 1998 كما يتطرق إلى توقيع «الكويتية» مع شركتي إيرباص وبوينغ وتواريخ تسلم الطائرات الحديثة منهما وعودة «كاظمة» من جديد ليختم بالحديث عن إطلاق الهوية وتطوير الشعار.

الباب الثالث يتعرض لموضوع «الكويتية».. محنة الاحتلال وصمود الأبطال» حيث يسرد كيف تعاملت المؤسسة مع هذه المحنة المؤلمة ويتكلم عن إدارة المؤسسة في المنفى واختيار العاصمة المصرية القاهرة مقرا مؤقتا، وكيف طار «الطائر الأزرق» من المنفى رافعا راية العز الكويتية، قبل أن يتطرق إلى رحلة التحرير والإعمار وكيف نقلت «الكويتية» الرئيس الأميركي السابق جورج بوش الأب إلى

قفاطين خليجية مطرزة موضة صيف ٢٠٢٠



المرأة الانيقة تسعى دائما

لاختيار أجمل القفاطين التي سترتديها
في المنزل وابداء أناقتها وسط أسرتها.

من هنا، ومن خلال متابعتنا لصفحات الفاشينيسات
العربيات على مواقع التواصل الاجتماعي وعلامات القفاطين
والعبايات، لاحظنا أن الصيحة الأبرز لهذا الربيع والصيف هي
القفاطين المرصعة والمطرزة بطرق مختلفة.

والقفاطين الأكثر رواجاً وشعبية هي تلك ذات التطريزات على
شكل زخرفات مميزة، منها ما تزين بالقفطان بالكامل ومنها ما
تضاف اليه بطريقة ناعمة وبسيطة. كذلك، قفاطين لافتة

للغاية نالت إعجابنا هي تلك المرصعة بقطع صغيرة

لامعة من الخرز والترتر وثمة تصاميم أخرى

تجمع بين الإثنين بأسلوب راقى

ومبهر للغاية.



أحمر الشفاه «المات» هو الأنسب للكمامة

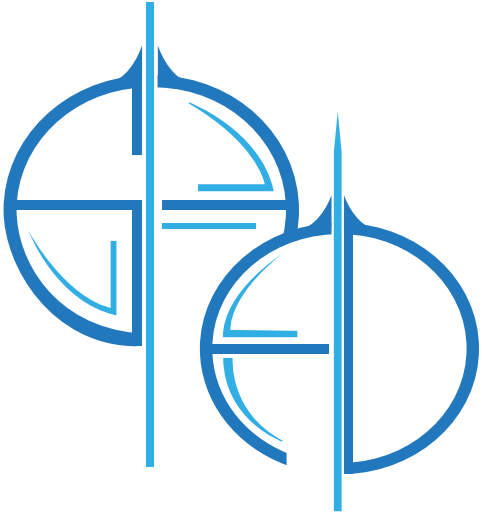
على ما يبدو أننا سنمضي هذا العام مع وضع الكمامة للوقاية، لهذا ولمحبات المكياج عليك أن تنتبهي على طريقة وضعه واي مستحضرات يحب أن تختاري. كي تتجنبي اتساخ الكمامة وسيلان المكياج. لهذا تبقى النصيحة الأهم هي باستخدام أحمر الشفاه المات وهذه مجموعة مميزة من أحدث الألوان.



ألوان مكياج جريئة لعام ٢٠٢٠ وظلال عيون بنقشة النمر

الأزرق لتحديد كامل العين، على أن يكون بدرجة أفتح على خط الرموش السفلية. يعد مكياج عيون نقشة النمر من أجدد وأحدث صيحات المكياج، وهو سيمنحك مظهراً إبداعياً عصرياً رائعاً، إلا أنه يحتاج الى بعض الإتقان لتطبيقه بشكل صحيح، ويرتكز مكياج العيون هذا، على رسم نقشة النمر على كامل الجفن العلوي، باستخدام ظلال العيون.

من المؤكد أن عام 2020 لم يسر كما خططت له كثيرات من النساء، وذلك بسبب انتشار وباء كورونا والحجر المنزلي، ولكن لم يفت الأوان بعد لتجربة صيحات مكياج 2020، وبدلاً من الأيلينر أو الكحل الأسود، جربي الأيلينر الملون الذي يعد من أبرز اتجاهات المكياج لعام 2020، وهو سيمنحك إطلالة حيوية ومنعشة في كل الأوقات. بإمكانك مثلاً اعتماد الأيلينر



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw

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



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧٠٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢١٨ - فاكس: ٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com



@pr.women.v



prwomen



Kuwaitwomensociety@outlook.com



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