

المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر الكترونياً
العدد (38) نوفمبر 2022



معا نحو
عالم أفضل..

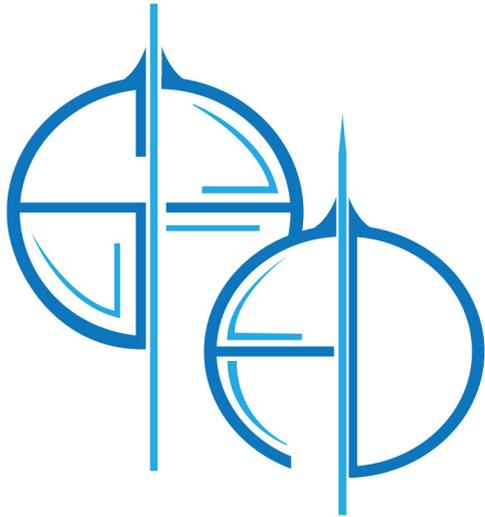
مسابقة فادية السعد العلمية تنطلق إلى العالمية وتكرم الفائزات عربياً



تعرف على أفضل
وجهات سياحية شتوية
في العالم

«المرأة» حكم
في مونديال قطر

التزام كويتي بالمعاهدات
الدولية للقضاء على
العنف ضد المرأة



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (38) - (نوفمبر) 2022

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 Kuwaiti Woman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>

المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر إلكترونياً
العدد (38) نوفمبر 2022



معا نحو
عالم أفضل..

مسابقة فادية السعد العلمية

تنطلق إلى العالمية وتكرم الفئات عربياً



تعرف على أفضل
وجهات سياحية شتوية
في العالم

"المرأة" حكم
في موندريال قطر

التزام كويتي بالمعاهدات
الدولية للقضاء على
العنف ضد المرأة

المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية

العدد (38) - نوفمبر 2022

محتويات



أخبار وأحداث

شيخة البحر تحصد جائزة
الإسهامات المتميزة في القطاع
المصرفي العربي

24



أخبار محلية

«مبرة السعد للمعرفة والبحث
العلمي» تكرم الفائزات بمسابقة
الشيخة فادية السعد العلمية

16



أخبار محلية

إطلاق مسابقة الشيخة فادية
السعد الى العالمية بمشاركة
شبابية 2023-2024

14



صحة طفلك

العناية ببشرة الطفل
في الشتاء ضرورة ملحة
حفاظا على صحته

36



التغذية

التغذية الصحية في الشتاء
وأفضل الأطعمة التي
يمكن تناولها

32



أزياء

من الفستان للجامب سوت..
الملابس الجلدية موضة الشتاء
2023

28



سياحة

أفضل وجهات سياحية شتوية في العالم

44



صحتك في الرياضة

3 ذهبيات وفضيتان وبرونزية
لفتيات الكويت في بطولة
ألماني للجماز الإيقاعي

43



معا نحو عالم أفضل..

بقلم / الشيخة

فادية سعد عبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

مناسبة اليوم العالمي لحقوق الإنسان. وتهدف الحملة التي يقودها الأمين العام للأمم المتحدة وهيئة الأمم المتحدة للمرأة منذ عام 2008، إلى منع العنف ضد النساء والفتيات والقضاء عليه في جميع أنحاء العالم، وتدعو إلى اتخاذ إجراءات عالمية لإذكاء الوعي وتعزيز الدعوة إلى ذلك الهدف وإتاحة فرص لمناقشة التحديات والحلول، والدعوة إلى عالم خالٍ من العنف ضد المرأة. ويشكل العنف ضد المرأة حاجزا في سبيل تحقيق المساواة والتنمية والسلام، واستيفاء الحقوق الإنسانية للمرأة، ولا يمكن لأهداف التنمية المستدامة أن تتحقق دون وضع حد للعنف ضد النساء، الذي يندثر بعواقب وخيمة على صحتها النفسية والجسدية والعقلية. ولا شك أن الكويت تحرص على تطبيق كل المعاهدات الدولية وتحديدًا بنود اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة التي أقرتها الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام 1979،

نوفمبر.. شهر المرأة والطفل، الحلقتان الأضعف على مر الأزمان والعصور، لذا كان اهتمام الأمم المتحدة بتخصيص أيام عالمية أحدهما اليوم الدولي للقضاء على العنف ضد المرأة، واختير اللون البرتقالي لتمثيل مستقبل أكثر إشراقاً وخالٍ من العنف ضد المرأة والفتاة، والثاني اليوم العالمي للطفل. والجمع يعلم أن الأيام الدولية مناسبات عالمية تهدف إلى تثقيف الجمهور بشأن القضايا ذات الاهتمام، وحشد الإرادة السياسية والموارد لمعالجة المشاكل العالمية، للاحتفال بالإنجازات الإنسانية وتعزيزها، لتحقيق عالم أفضل للمرأة والطفل خاصة والمجتمع عامة، بجهود جميع الأطراف والجهات المعنية كل حسب اختصاصه. ويتزامن اليوم العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة الذي يوافق 25 نوفمبر مع حملة «اتحدوا لإنهاء العنف ضد المرأة» وهي مبادرة مدتها 16 يوماً من النشاط تختتم في اليوم الذي تُحيا فيه

المجتمعية المحلية والعاملين في قطاع الأعمال وفي قطاع الإعلام، أن يضطلعوا بأدوارهم في يوم الطفل العالمي، الذي يعد نقطة وثب ملهمة للدفاع عن حقوق الطفل وتعزيزها والاحتفال بها، وترجمتها إلى نقاشات وأفعال، لبناء عالم أفضل للأطفال.

ومن المؤكد ان الاحتفال بيوم الطفل يعزز قيم الرحمة، والوحدة الاجتماعية، والتآخي بين جميع أطفال العالم، فضلا عن ضمان حماية الأطفال من التعرض لأي نوع من الأذى الجسدي، أو النفسي، لتحقيق أهداف هذا اليوم التي أقرتها الأمم المتحدة والمتمثلة في توفير بيئة كريمة يعيش فيها الطفل، وتوفير جميع احتياجاته الأساسية، ومنع أي جهة من استغلال الأطفال في ممارسة أي نوع من الأعمال المحظورة، وبناء شخصية الطفل على مبادئ سليمة، وأخلاق حسنة، وحمايته من الانحراف الأخلاقي، والمساهمة في منح جميع أطفال حقهم في تلقي العلم ضمن بيئة تعليمية صالحة.

ولأن الطفل يعد الركيزة الأساسية للمجتمع ويمثل عمق البنية الأساسية للمجتمع، تعمل الجمعية على توعية المجتمع بضرورة توفير سبل الحياة الكريمة له، فإن الكويت شرعت عددا من القوانين تعنى بالأسرة بشكل عام والطفل بشكل خاص ومنها القانون الذي يكفل للطفل التعليم والصحة وحمايته من كل أشكال العنف أو الضرر أو الإساءة البدنية أو المعنوية أو الجنسية فضلا عن حمايته من أي نوع من أنواع التمييز بين الأطفال. وتعد الكويت من البلدان التي نأخذها نموذجا مثاليًا على الاهتمام بحقوق الطفل والسعي في تحسين وتطوير سبل الحياة له، الا انه لا تزال هناك خطوات وتدابير عديدة يجب اتخاذها لحماية الطفل في ظل التحديات والمستجدات التي يشهدها العالم اليوم، خاصة حمايته من مخاطر وسائل التكنولوجيا الحديثة، ومخاطر وسائل التواصل الاجتماعي، ومعالجة ما يتعرض له الطفل في عالمنا الرقمي من جرائم كسرقة البيانات والابتزاز.

وانضمت اليها الكويت في عام 1994. وتفعلها للدور المناط بها تقوم الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع، بالعديد من النشاطات التوعوية التي تستهدف فيها المرأة والفتاة، لتوعيتهن بحقوقهن، والعمل على القضاء على العنف ضد المرأة الذي يعد واحدا من أكثر انتهاكات حقوق الإنسان انتشارًا واستمراريًا وتدميريًا على مستوى العالم.

وتحرص الجمعية من خلال الشراكة مع القطاعين الحكومي والخاص على تعزيز حقوق المرأة وتمكينها وإشراكها في جميع الخطط والبرامج الواردة على جدول الأعمال الحكومية والمساهمة في ترسيخ مبادئ احترام حقوق المرأة وصون كرامتها الانسانية، ونبذ جميع أشكال العنف الذي يستهدفها لتأثيره السلبي الذي يشمل الأسرة والمجتمع، لذا تعمل الجمعية على تمكين المرأة وإشراك الرجل في المبادرات الوطنية لمكافحة العنف ضد المرأة.

وفي اعتقادي أن هناك ضرورة ملحة لمشاركة كل المؤسسات الحكومية والأهلية ومؤسسات المجتمع المدني في برامج التوعية للقضاء على العنف ضد المرأة، وزيادة الوعي العام حول الآثار السلبية الناجمة عن قضايا العنف ضد المرأة.

أما الأمر الثاني فهو الاحتفال بيوم الطفل العالمي الذي يصادف 20 نوفمبر من كل عام، ويأتي شعاره هذا تحت عنوان (الشمول لكل طفل)، ويهدف للحث على العمل لما يعود بالنفع على الأطفال، وإلى عالم ينعم أكثر بالمساواة والشمول.

وبحسب مركز إعلام الأمم المتحدة، فإن الأطفال بوصفهم قضية عالمية فقد تم إعلان يوم الطفل العالمي في عام 1954 باعتباره مناسبة عالمية يُحتفل بها لتعزيز الترابط الدولي وإذكاء الوعي بين أطفال العالم وتحسين رفاههم.

وعلى الأمهات والآباء والعاملين في مجالات التعليم والطب والتمريض والقطاع الحكومي وناشطي المجتمع المدني ورجال الدين والقيادات

سلطنة عمان في المركز الأول والكويت ثانيا ومملكة البحرين ثالثا مبرة السعد العلمية تعلن أسماء الدول الفائزة في مسابقة فادية السعد العلمية



ولفتت الشيخة فادية السعد إلى نجاح المسابقة في استقطاب العديد من المشاركات المحلية والخليجية والعربية علاوة على تحقيق أهدافها في نشر الثقافة العلمية وتعزيز مهارات البحث العلمي والعمل الجماعي وتحفيز آية التطوير والتقدم في مجال البحث العلمي لتحقيق التنمية المستدامة.

وأكدت الحرص على إعداد جيل من الطالبات الموهوبات والفائحات في المجالات العلمية وصقل موهبتهن في المجال العلمي والتقني والعمل الجماعي وتنمية خيالهن العلمي واكتشاف مواهبهن وتنميتها بما يعود بالنفع عليهن وعلى مجتمعاتهن.

وقالت إن المسابقة التي تواصلت فعاليتها على مدى 23 عاما حققت نجاحات متميزة

الطالبتان شهد وأمنة الجحافية من مدرسة الجزع للتعليم الأساسي في سلطنة عمان في المركز الأول وجاءت الطالبتان حور جعبري وبتول قواسمة من مدرسة فاطمة ادكيداك في دولة فلسطين في المركز الثاني والطالبتين ماريما الحداد ودانة المالكي من مدرسة زنوبيا الاعدادية في مملكة البحرين بالمركز الثالث في حين كان المركز الثالث المكرر من نصيب رغد عشا ولبن حماد من مدرسة النظيف الإعدادية في المملكة الاردنية.

وهنأت رئيسة المبرة الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح في كلمة خلال الحفل الفائزات متمنية لهن المزيد من التفوق وتحقيق الانجازات العلمية بما يخدم البشرية ويحقق طموحاتهن ويحفزهن على الابتكار في المجالات العلمية.

أعلنت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي الكويتية أسماء الفائزات في النسخة الـ23 من مسابقة فادية السعد العلمية حيث حلت في المركز الأول لشريحة المرحلة الثانوية قبس الغافرية وماريا الجابري المنتسبتين لمدرسة سودة أم المؤمنين للتعليم الأساسي بسلطنة عمان .

وفي الحفل الختامي للمسابقة الذي أقيم في مركز (جابر الثقافي) أعلن عن فوز الطالبات فرح كمال وجنا الشايجي وعذوب المكيومي من مدرسة فاطمة الصرعاوي الثانوية في الكويت بالمركز الثاني في حين فاز الطالبات زينب ميرزا والعنود الحمير والجازي المجد من مدرسة الحد الثانوية في مملكة البحرين بالمركز الثالث. وفي مسابقة المرحلة المتوسطة حلت



الشيخة فادية السعد:

المسابقة نجحت في استقطاب
العديد من المشاركات المحلية
والخليجية والعربية



على التوالي مؤكداً أن «المسابقة تفجر طاقات ومواهب الطالبات وتتيح تبادل الخبرات بين طالبات الوطن العربي ما يدفع في اتجاه تحقيق الأهداف المنشودة من تطوير وبناء وتقديم لأمتنا العربية». وأضاف أن المسابقة بادرة طيبة أطلقتها الكويت لطالبات الوطن العربي آمال المزيد من التقدم والازدهار في مجالي الاختراعات والابتكارات التي تخدم الوطن العربي والبشرية ومعبراً عن شكره لمبرة السعد لمعرفة والبحث العلمي والشيخة فادية السعد على إقامة هذه المسابقة العلمية التي انطلقت اولى دوراتها في العام 1999 واستمرت حتى الآن محققة العديد من النجاحات وساهمت بشكل كبير في التقدم العلمي في المنطقة. وعبر عن أمله بأن يكون هناك المزيد

بمجال البحث العلمي لدى طلبة وطالبات المدارس منوها بالمشاركات التي ضمت مجموعة من الأفكار التي تسهم في الصناعات والمنتجات. بدوره أعرب سفير مملكة البحرين صالح المالكي في تصريح مماثل عن سعادته بالتواجد والمشاركة في الحفل الختامي للمسابقة التي تعد «فرصة مميزة للطالبات لإبراز مواهبهن». وهنأ المالكي الحاصلات على مراكز متقدمة منوها بمبادرة الشيخة فادية السعد المستمرة لسنوات طويلة والتي لاقت صدى واسعاً على المستويين الخليجي والعربي. من جهته عبر سفير مصر لدى البلاد أسامة شلتوت في تصريح مماثل عن سعادته بمشاركة بلاده في المسابقة للعام الثالث

دفعته القائمين عليها إلى إطلاقها للعالمية اعتباراً من العام المقبل آملة في مشاركات أوسع تزكي روح التنافس بما يسهم في صقل مهارات الشباب لمواكبة المستجدات العالمية في مجالات العلوم والتكنولوجيا الحديثة. من جانبه أكد سفير الإمارات لدى البلاد الدكتور مطر النيادي في تصريح للصحفيين على هامش الحفل حرص بلاده على المشاركة في جميع المسابقات الثقافية والعلمية خاصة مسابقة الشيخة فادية السعد «المهمة» والتي تعد «وساماً حقيقياً يحفز البحث العلمي والابتكار لدى الطالبات». وأضاف النيادي أن نجاح المسابقة ليس بالامر المستغرب على منطقة الخليج العربي في ضوء الاهتمام الملحوظ



وقالت أن المسابقة وجدت اهتماما كبيرا من الإعلام التونسي والطلبة والمسؤولين والمهتمين بالبحث العلمي، لافتة إلى أن المسابقة لها الفضل في تنظيم الملتقى الوطني الأول للمشاريع العلمية في تونس .
من جانبها أشادت رئيس الوفد المغربي أسماء حيدوي مديرة إقليمية بوزارة التربية بدور المسابقة في إعطاء الفرصة للطلبات للابتكار والإبداع وبث روح المنافسة

والاجتماعية والرياضية والفنية بوزارة التربية، المنسق الوطني بتونس لمسابقة فادية السعد العلمية، أن المسابقة متميزة جدا لأنها حفزت الطالبات للبحث العلمي والابتكار، لافتة إلى أن المشاريع العلمية كانت تنسب في الغالب للطلاب الذكور، وكانت تستثنى الطالبات وأنه حكر على الطلبة، وجاءت المسابقة لتكون فرصة كبيرة لإثبات أن دور الطالبات لا يقل عن دور الطلبة .

من الاختراعات والابتكارات التي تخدم الوطن العربي والبشرية كل مؤكدا أن انطلاق المسابقة إلى العالمية وتوسيع المشاركة سيساهم في تعزيز المنافسة الجيدة وتبادل الخبرات بشكل أوسع ما يقدم خدمة للبشرية ويساهم في تحقيق التنمية المستدامة وإرساء أسس التطور العلمي .
من جانبها قالت رئيسة الوفد التونسي رجاء بن خليفة مدير الأنشطة الثقافية



على أسس علمية مبتكرة. وشكرت الشبيخة فادية سعد العبدالله الصباح على دعوتها للطالبات للحضور لدولة الكويت بلدهن الثاني لتسليط الضوء على انجازاتهم في المجال العلمي. من جهتها قالت رئيسة الوفد البحريني فاطمة نجم ان مملكة البحرين شاركت في جميع دورات الجائزة معربة عن سعادتها للاجتماع مرة أخرى مع نخبة من الطالبات المبدعات في الوطن العربي.

موضحاً أن مشاركة الطالبات تضعهن على طريق الابتكار والاختراعات. بدورها عبرت رئيسة الوفد المصري د. منى طمان عن شكرها لقيادة الجائزة لاتاحة الفرصة لمشاركة الطالبات على مستوي الوطن العربي مما شجعهن على الابتكار والإبداع . وقالت ان المشاركة كانت فرصة لدفع الطالبات نحو البحث العلمي والتعمق في ربط العلوم والتكنولوجيا والقيام بالمشاريع

فيهن، آملة أن تنطلق المسابقة للعالمية. وأضافت أن ربح الجائزة ليس مهما، المهم هو الفائدة التي تحققت من المشاركة لما فيها من تبادل الأفكار والخبرات. وقال رئيس الوفد الأردني عبد السلام الشناق مدير الانشطة التربوية بوزارة التربية والتعليم أن المشاركة في المسابقة تترك أثر كبير في الطالبات وتحفزهن على التفكير الإبداعي وتشجعهن وتساهم في بناء شخصياتهن واعطائهن الثقة بالنفس،



**سفير مصر: المسابقة تفجر
طاقات ومواهب الطالبات
وتتيح تبادل الخبرات بين طالبات
الوطن العربي**

العلمي بين الطالبات. ولفتت الى ان القائمين على المسابقة كانوا لهم دور واضح في دعم فكرة الطالبات التي خرجت للنور وحازت على المركز الأول على مستوى الكويت دعما ماديا ومعنويا و خضعوا الطالبات لدورات تدريبية على أسس البحث العلمي



**سفير البحرين: فرصة مميزة
للطالبات لإبراز مواهبهن
والانطلاق الى العالمية
سينعكس ايجابا عليهن**

المنشود منها وهو دعم الابتكار والتفوق والإبداع. من جانبها قالت معلمة الجيولوجيا حنان تقني من الكويت بعد النجاح التي شهدت المسابقة نستطيع أن نؤكد ان المسابقة حققت الأهداف التي وضعت من أجلها لدعم الأفكار الابداعية ونشر ثقافة البحث



**سفير الإمارات: المسابقة
وسام حقيقي في تحفيز
البحث العلمي والابتكار لدى
الطالبات**

وأكدت ان أي إنجاز تحققه الطالبات هو إنجاز للمرأة في الوطن العربي شاكرة الشيخة فادية السعد على إتاحة الفرصة أمام الطالبات لإبراز قدراتهم العلمية. ولفتت الى ان توسع الجائزة نحو العالم العربي ومن ثم العالم اجمع دليل على نجاحها وتطورها وتحقيقها الهدف





التنافس الشريف بين فتيات الوطن العربي. وأشارت الى ان انطلاق المسابقة الى العالمية سينتج عنه تنافس أشد وجودة أكبر في الابتكارات والمشاريع العلمية فضلا عن تبادل الخبرات والتجارب لذا نطمح تقديم مشاريع أكثر جودة و أن يتبناها أحد من أجل التسويق.

تصقل خبرات الطالبات العلمية في مجالات الابتكار وفرصة للتنافس مع طالبات الخليج والدول العربية لتقديم ابتكارات تخدم البشرية، متقدمة بالشكر للشيخة فادية سعد العبدالله على تقديم مثل هذه المسابقات التي تهدف الى تنمية ابتكارات ومهارات الطلاب العلمية وخلق حالة من

والعصف الذهني وترتيب الأفكار وكيفية تنفيذها على أرض الواقع. بدورها قالت رئيسة الوفد القطري رئيس قسم البحث العلمي في وزارة التربية والتعليم العالي الدكتورة اسماء مهندي ان طالبات قطر تشارك في المسابقة منذ العام 2018 وسعداء جدا بالمشاركة التي



على هامش حفل عشاء لسفراء الدول المشاركة في مسابقة فادية السعد العلمية



والاخرعات منوهة بدور الشباب في قيادة المستقبل وتمكنه من مواقع صنع القرار.

ومن جهتها، استعرضت مدير عام المسابقة د. عائشة الهولي مسيرة المسابقة التي انطلقت في العام 1999، مشيدة بجهود الشبيخة فادية السعد للوصول إلى هذه المرحلة من التميز والإزدهار، وتشجيعها الدائم لتحقيق رؤية الكويت 2035 تنفيذاً لتوجيهات سمو أمير البلاد.

وقالت إن المسابقة تهدف إلى تمكين المرأة وتعزيز قدراتها عن طريق الاستثمار في طالبات اليوم واكتشاف مواهبهن وصلها وتنميتها بما يعود بالنفع عليهن وعلى مجتمعاتهن، لافتة إلى إن المسابقة رؤية مستقبلية للمضي قدماً نحو توجه استراتيجي يعتمد على تنفيذ خطط طموحة للبحث العلمي لمواكبة تقدم المسيرة العلمية التي تستلهم مبادئها من

تمكين المرأة في المجتمع من خلال تقديم الاستشارات، والدراسات والتدريب وإعداد وتنظيم المؤتمرات والندوات في مجال التربية والتنمية المستدامة.

ولفتت إلى أن المبرة تعمل على تنظيم المسابقات وتزكية روح التنافس حول المواضيع العلمية، بما يسهم في صقل مهارات الشباب بالمعارف التي تواكب المستجدات العالمية في مجالات العلوم والتكنولوجيا الحديثة، وإيجاد جيل واع قادر على إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات التي تحدث في البيئة المحيطة بهم.

وأشارت إلى الحرص على الاهتمام بالشباب والشابات، لتأسيس وتكوين نواة وقاعدة علمية تنهض بالمجتمع وترتقي بالتنمية ويكونوا شركاء في مسيرة الدول ونهضتها وبناء مستقبلها ودعم واحتضان ورعاية الشباب من ذوي الابتكارات

قالت رئيسة مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح ان مشاركة الدول الخليجية والعربية في مسابقة فادية السعد العلمية كان لها بالغ الأثر في إنجاح فعاليتها وايصالها الى العالمية، مثمنا جهود كل الدول المشاركة فيها، ومعربة عن الأمل في مشاركة أوسع في دورتها المقبلة. وأشارت الشبيخة فادية على هامش حفل العشاء الذي أقامته على شرف عدد من سفراء الدول المشاركة في المسابقة إلى أن الانطلاق إلى العالمية سيعمل على التنافس الإيجابي بين المشاركين فيها وتبادل الخبرات والتجارب وشحذ العقول والعصف الذهني وتحفيز آلية التطوير والتنمية العلمية للخروج بمشاريع وابتكارات علمية تخدم البشرية. وقالت إن المبرة تهدف إلى المشاركة في تطوير التنمية البشرية وتعزيز



■ الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح: هدفنا المشاركة في تطوير عملية التنمية البشرية وتعزيز تمكين المرأة في المجتمع

■ د. عائشة الهولي: المسابقة رؤية مستقبلية نحو توجه استراتيجي يعتمد على البحث العلمي

وسلطنة عمان وقطر ومصر والأردن مدني 23 عاما من النجاح والانطلاق
والمغرب وفلسطين واندونيسيا، عرض من المحلية الى الخليجية والعربية
فيديو يستعرض مراحل المسابقة على ومن ثم العالمية.



خطة التنمية. وأوضحت أن المسابقة تعزز مهارات البحث العلمي والعمل الجماعي وتحفز آلية التطوير والتقدم في مجال البحث العلمي لتحقيق التنمية المستدامة، وتسهم في إعداد جيل من الطالبات الموهوبات والفائقات في المجالات العلمية وتعمل على صقل موهبة الطالبات في المجال العلمي والتقني والعمل الجماعي وتساعد على تنمية خيال الطالبة العلمي وربطه بمجالي الهندسة والتقنية وتنمية المهارات في الفنون الجمالية والتعبير الإبداعي. وتضمن الاحتفال الذي حضره سفراء المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات العربية المتحدة والبحرين



اطلاق مسابقة الشبيخة فادية السعد الى العالمية بمشاركة شبابية 2023-2024

إذ فاقت التوقعات وأسهمت بتحقيق المسابقة نجاحا كبيرا إلى جانب جهود القائمين عليها «ما دفعنا إلى الانطلاق نحو العالمية» متوقعة مشاركة أكبر من الدول العربية في دورتها المقبلة. وأضافت أن الهدف من المسابقة هو إعداد جيل من الطلبة الموهوبين والفائقين في المجالات العلمية ونقل مواهبهم في المجال العلمي والتقني والعمل الجماعي فضلا عن

في كلمة بالمؤتمر الصحفي الذي عقد لهذه المناسبة إن المسابقة التي خصت للطلبات منذ انطلاقتها عام 1999 سيتم اطلاقها إلى العالمية للطلبة والطلبات معا لتبادل الخبرات والاستفادة من تجارب الآخرين. وأوضحت الشبيخة فادية الصباح أن المشاركات كانت من ست دول عربية على مستوى المدارس المتوسطة والثانوية إضافة إلى الدول الخليجية

خاص - مرآة المرأة الكويتية
أعلنت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي إطلاق مسابقة (الشبيخة فادية السعد العلمية) إلى العالمية بدءا من دورتها المقبلة (2023-2024) لتشمل كل دول العالم بعد أن حققت نجاحات طيبة على المستويين المحلي والعربي. وقالت رئيس مجلس ادارة المبرة الشبيخة فادية سعد العبدالله الصباح



تنمية الخيال العلمي وربطه بمجالى الهندسة التقنية والقدرة على الابتكار وحل المشكلات.

ولفتت إلى الاهتمام الكبير بفئة الشباب حول العالم إذ أصبح وجود المسابقات الدولية ضرورة ملحة لدى كثير من الدول لخلق ترابط ونشر ثقافة حول العالم وتعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم.

وأكدت أهمية المسابقات العلمية في صقل شخصية ومواهب الأبناء وتطوير قدراتهم العقلية وتعزيز روح الابتكار لديهم لافتة إلى أن مثل هذه المسابقات تخلق وتنمي روح الابتكار لاسيما في المجال العلمي الذي شهد قفزات متطورة.

وشددت على ضرورة توفير مثل هذه المنصات لتنمية وتطوير الجانب العلمي لدى الأجيال المقبلة مشيدة بالمستويات التي ظهرت عليها الطالبات في هذه المسابقة وجديتهن بإيجاد الحلول العلمية وفق نظم فنية وتقنية مبتكرة لمشكلات قائمة رغم صغر سنهن.

وقالت الشيخة فادية الصباح إن

الشيخة فادية السعد: المسابقة تصقل شخصية ومواهب الطلبة وتطور قدراتهم العقلية وتعزز روح الابتكار لديهم

المبرة تهدف إلى المشاركة في تطوير عملية التنمية البشرية وتعزيز تمكين المرأة في المجتمع عبر تقديم الاستشارات والدراسات والتدريب وتنظيم المسابقات والسعي لتقديم حلول تربوية علمية وإبداعية لمجابهة التحديات التي تواجه المعنيين بالتنمية محليا وإقليميا.



«مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي» تكرم الفائزات بمسابقة الشبيخة فادية السعد العلمية



**د. علي الكندري: مبرة
السعد تسعى للشراكة
العالمية مع مؤسسات ذات
خبرة في مجال التنمية
المستدامة**



**منى الأنصاري:
المسابقة تحفيز الطالبات
على الابتكار والبحث
العلمي**



**الشبيخة نبيلة الصباح: وجود
مشاركات عربية للعام الثالث
على التوالي من شأنها إثراء
المسابقة وتحفيز طالبات
الكويت على الابتكار**



**د. عائشة الهولي:
تعاون وإقبال الطالبات
يعطينا مؤشرات إيجابية
للحرص على الاستمرار**

وتشجيع الفتيات على التميز بالتخصصات العلمية وتعزيز البعد الثقافي والمعرفي لديهن مشيرة إلى أن إدارة المسابقة تعمل على اكتشاف الموهوبات والمبدعات وتطوير قدراتهن العلمية والعملية.

وأشادت الشبيخة نبيلة بجهود الطالبات المثابرات وتميزهن في تقديم اختراعات تسهم في تسهيل وتبسيط الأمور والعمل على تقديم الأفضل للمجتمع مشيرة إلى أن إصرارهن على المشاركة يؤكد مكانة المسابقة الرائدة بين غيرها من المسابقات في دول الخليج.

من جانبها قالت مديرة المسابقة الدكتورة عائشة الهولي إن المسابقة تمضي وفق مسيرتها واستراتيجيتها مثمنا جهود الطالبات والمعلمات على جهودهن والتوجيه الفني العصب الرئيسي في فصل مواهب الأبناء وتحفيزهم على العطاء بكل ما هو جديد تماشيا مع

كرمت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي الطالبات الفائزات في مسابقة الشبيخة فادية السعد العلمية للعام الدراسي 2021-2022 (ابتكار الكويت). وقالت رئيس مجلس إدارة المسابقة الشبيخة نبيلة سلمان الصباح على هامش حفل الإعلان عن إطلاق المسابقة اليوم الخميس، إن الفائزات بالمركز الأول هن الطالبات فرح حسين وجنا الشايجي وعذوب المكييمي من ثانوية فاطمة الصراعي عن مشروع سترة نجاة مبتكرة للغوص الحر.

المبتكرات في مجال العلوم والتكنولوجيا. ولفتت إلى وجود مشاركات عربية للعام الثالث على التوالي من شأنها إثراء المسابقة وتحفيز طالبات الكويت على الابتكار معربة عن الأمل في أن تحقق المسابقة أهدافها المتمثلة في تنمية روح البحث العلمي وتحفيز آلية التطوير والتنمية العلمية لدى الفتيات وخلق روح العمل الجماعي والتعاوني لدى الطالبات. وأوضحت أنها تهدف أيضا إلى تنمية حس الولاء الوطني بدعم المشاريع والابتكارات التي من شأنها بناء وخدمة المجتمع

وأشارت إلى فوز إسراء الشمري ودانة الشطي ودرر العنزلي من ثانوية اليرموك بالمركز الثاني عن مشروع التحالف مع الشمس لمستقبل مستدام وفوز ندى العازمي ولطيفة العوضي وأنوار العرييد من ثانوية العصماء بنت الحارث بالمركز الثالث عن مشروع المطبات الفعالة.

وأعلنت الشبيخة نبيلة عن إطلاق المسابقة للعام الدراسي 2022-2023 بالتعاون مع وزارة التربية لافتة إلى إن المسابقة تحقق نجاحات على مدى 23 سنة من العمل الدؤوب والجهد المتواصل لرعاية الطالبات



تقديم الاستشارات والدراسات والتدريب. وأوضح أن المبرة تسعى للشراكة العالمية مع مؤسسات ذات خبرة في مجال التنمية المستدامة للمساعدة في بناء كفاءات محلية قادرة على تلبية الاحتياجات الوطنية والمساهمة في بناء قدرات مهنية متطورة من خلال الاستعانة بالمناهج والبرامج وأدوات ومصادر تمكن الأفراد من ممارسة دورهم وتحمل مسؤولياتهم نحو تنمية مستدامة. وقال أنها تعمل على تطوير برامج ومناهج تعليمية تساعد في تطوير كفاءة الهيئة الإدارية والقوى البشرية في مواجهة التحديات وإيجاد حلول وخيارات متوافقة مع أهداف المؤسسة وتلبي احتياجات التنمية المستدامة. يذكر أن المسابقة بدأت ضمن نطاق محلي ثم توسعت لتشمل دول مجلس التعاون ثم تحولت إلى العربية للتركيز على تنمية القدرات العلمية لطالبات المرحلة الثانوية بالتعليم العام على مستوى الوطن العربي.

الفنيين مؤكدة أهمية المسابقة في تحفيز الطالبات على الابتكار والبحث العلمي وتأييف قصص الخيال العلمي. وأشارت إلى أن المرأة الكويتية أصبحت وزيرة ونائبة في البرلمان مؤكدة أن تسليحها بالعلم والابتكار منذ الصغر يجعلها تتميز وتساهم بشكل كبير في تنمية وطنها لافتة إلى التعاون المثمر بين التواجيه الفنية وإدارات المدارس وإدارة المسابقة. بدوره قال مستشار المسابقة الدكتور علي الكندري، إن مبرة السعد لدعم المعرفة والبحث العلمي تسعى لتحقيق ثلاث أهداف منها الاهتمام بالإبداع والابتكار لدى الفتيات وإعطائهن فرص تعليمية وتدريبية لدعم الابتكارات ودعم لجهود وزارة التربية التي تهدف إلى نفس الأسباب والغاية. وأشار إلى أنها تهدف أيضا إلى تقديم حلول تربوية علمية وإبداعية لمجابهة التحديات التي تواجه المعنيين بالتنمية على المستوى المحلي والإقليمي من خلال

ركب التقدم والتطوير في مجال العلوم والتكنولوجيا. وقالت هناك تعاون وإقبال يعطينا مؤشرات إيجابية من الجميع للتعاون والتفاعل والحرص على استمرارها من بداية انطلاق المسابقة على المستوي المحلي وصولا بها إلى التنافس الشريف لتكون على مستوى الوطن العربي. وأشارت إلى أنه سيكون هناك تعاون مع التوجيه الفني للقاءات تعريفية وبرامج تدريبية للطالبات المشاركات لتحقيق الأهداف المرجوة من المسابقة مؤكدة الاستعداد لتقديم كل ما يلزم لإعداد مشاريع علمية للمشاركات من المراحل الدراسية الثانوية والمتوسطة بالإضافة إلى تأليف قصص من الخيال العلمي بطريقة علمية مميزة للمشاركات من المرحلة الابتدائية. بدوره عبرت الموجه العام للعلوم في وزارة التربية منى الأنصاري عن شكرها للطالبات المبتكرات ومديرات المدارس والموجهين

في اليوم العالمي للقضاء
على العنف ضد المرأة

التزام كويتي بتطبيق المعاهدات والاتفاقات

الدولية للقضاء

على التمييز

ضد المرأة

تحرص الكويت على الالتزام بتطبيق المعاهدات والاتفاقات الدولية للقضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة التي أقرتها الجمعية العامة للأمم المتحدة والتي جاءت منسجمة مع قانون الحماية من العنف الأسري الذي يعد ركن رئيسي لحماية الأسرة والحد من العنف ضد المرأة.





د. سهام الفريح: نمجد للمرأة أدوارها وننسى دورا من أعظم الأدوار المناطة وهو دور الأمومة

لتعزيز إطارها القانوني من أجل إحقاق وحماية حقوق الإنسان الواجبة للمرأة بدءا من قانون عام 2005 الذي يخول للمرأة حقوقا انتخابية وما أعقبه من قوانين تحسن وضع المرأة في مكان العمل الا ان الأمر بحاجة لمزيد من الجهود وتوعية المرأة بحقوقها وتحديدًا في الأحوال الشخصية.

ولفتت إلى حرص الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية من خلال الشراكة مع القطاعين الحكومي والخاص على تعزيز حقوق المرأة وتمكينها وإشراكها في جميع الخطط والبرامج الواردة على جدول الأعمال الحكومية وعقد العديد من الدورات والندوات التوعوية والخاصة بحقوق المرأة.

وأكدت الشبيخة فادية السعد على مساهمة الاتحاد في ترسيخ مبادئ احترام حقوق المرأة وصون كرامتها الإنسانية ونبذ كل أشكال العنف الذي يستهدفها وذلك لتأثيره السلبي



الشبيخة فادية السعد: العنف ضد المرأة أحد أكثر انتهاكات حقوق الإنسان والكويت ليست بمعزل عن هذا

وتشير احصاءات الأمم المتحدة إلى أن العنف ضد المرأة ظاهرة عالمية تعانيها أكثر من 70 في المئة من النساء معتبرة أنه وباء عالمي بات يهدد المجتمعات ويعوق التقدم في العديد من المجالات وأن التصدي له يحتاج إلى توحيد الجهود. وقالت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح أن العنف ضد المرأة هو أحد أكثر انتهاكات حقوق الإنسان انتشارا حول العالم والكويت ليست بمعزل عن هذا المشهد ما يتطلب ضرورة وضع برامج وقائية للتصدي له.

وأضافت أن التشريعات الكويتية تؤكد على حفظ كرامة المرأة وتأمينها ضد الاعتداءات النفسية والجسدية إذ نص الدستور الكويتي في مادته الثامنة على أن «تصون الدولة دعائم المجتمع وتكفل الأمن والطمأنينة وتكافؤ الفرص للمواطنين».

وأشادت بالجهود التي تبذلها الكويت



د. سهام القبندي: رغم كل النجاحات التي حققتها المرأة لكنها ما زالت تحتاج إلى التمكين وزيادة ثقتها بإمكاناتها

وبموجب المرسوم الأميري رقم (24) لسنة 1994 انضمت الكويت لاتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة التي جاءت منسجمة مع مواد دستور الدولة في التمتع بكل الحقوق التي تكفلها الاتفاقية وتجسيدها للأهمية التي توليها دولة الكويت للمرأة.

وحرصت الكويت على الوفاء بالتزاماتها وفق الاتفاقيات الدولية التي وقعت عليها بما لا يتعارض مع الشريعة الاسلامية والدستور الكويتي وتقدم تقاريرها الدورية بهذا الشأن الى منظمة الامم المتحدة وحصلت بموجبه على اعتراف الامم المتحدة السامي لحقوق الانسان.

وحددت الأمم المتحدة يوم 25 نوفمبر من كل عام كـيوم عالمي للقضاء على العنف ضد المرأة الذي يأتي نتيجة تمييز ضد المرأة في القانون وفي الممارسات العملية ونتيجة لاستمرار عدم المساواة بين الرجال والنساء.

الأدوار المناطة بها ويجب أن يأتي تمجيده والاشادة به أولا وأن تتضاءل أمامه جميع الأدوار وهو دور الأمومة الذي يجب أن تفتخر به المرأة والمجتمع ككل.

من جانبها قالت أستاذة التخطيط الاجتماعي في جامعة الكويت الدكتورة سهام القبندي يظل العنف ضد المرأة يمثل عقبة أمام تحقيق المساواة والعدالة والتنمية للمجتمعات والحل يكون من خلال استثمار الرأسمال البشري بأكمله في تحقيق التنمية المستدامة. وأوضحت ان إعلان القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة والمصادقة والموافق على كل الاتفاقات في هذا الجانب سوف يسهم في تحقيق العدالة الاجتماعية والسلم داخل المجتمعات والاستثمار الفعلي لطاقت الشباب من الجنسين .

ولفتت الى أن الكويت تحذو بطريق التنمية وتصادق على مختلف الاتفاقيات التي تؤكد على رؤيتها بتحقيق المساواة ونبذ التفرقة والعنف واتخاذ التدابير لحماية المرأة من العنف والمساهمة في نهضة المرأة وتعليمها وتوفير آليات الحماية الاسرية من خلال المجلس الاعلى للأسرة وحقوق الإنسان وحقوق الطفل والمرأة.

وقالت الدكتورة القبندي ان بناء مستقبل خال من ممارسات العنف على المرأة هو أمر ممكن إذا استخدمت الخدمات الأساسية مثل التعليم والعدالة والصحة والقطاعات الاجتماعية وغيرها مع إتاحة التمويل الكافي المخصص للجهود المبذولة في مجال حقوق المرأة لتتحقق المساواة.

وأوضحت أنه رغم كل النجاحات التي حققتها المرأة لكنها ما زالت تحتاج إلى التمكين وزيادة ثقافتها بامكانياتها وقدراتها في إدارة حياتها وعملها بنجاح



ينتهي بها الى التصدع والضياع الا انه لن يحقق الجدوى والفائدة المرجوة ان لم تنفذ الأحكام الصادرة بحق المعتدي أي كان دوره.

ولفتت الى ان المرأة الكويتية لها مكانتها ودورها الفاعل في مجتمعها في فترة مبكرة من حياة الكويت حتى قبل قيام الدولة الحديثة وذلك حسب احتياجات تلك الفترة المتقدمة. وأشارت الى حصول المرأة الكويتية على حقوق لا يستهان بها في العمل شأنها شأن الرجل الا في المناصب القيادية التي بقيت نسبة شاغليها من النساء متدنية لسنين طويلة مضت وعندما أنشئت جمعيات النفع العام في مطلع الستينات كان للمرأة الكويتية دورها الفاعل في هذه المنظمات.

وأشارت الى قضية اعتبرتها من أهم القضايا ليست للمرأة وحدها بل للأسرة والأبناء والمجتمع قائلة «نحن نمجد للمرأة أدوارها وننسى دورا من أعظم

الذي يشمل الأسرة والمجتمع داعية إلى تمكين المرأة وإشراك الرجل في المبادرات الوطنية لمكافحة العنف ضد المرأة .

وأشارت الى ان العنف ضد المرأة لا يزال يشكل حاجزا في سبيل تحقيق المساواة والتنمية والسلام وكذلك استيفاء الحقوق الإنسانية للمرأة والفتاة ولا يمكن تحقيق أهداف التنمية المستدامة دون وضع حد للعنف ضد النساء والفتيات. وقالت على الرغم مما تبذله الكويت من جهود حثيثة للتطلع إلى المستقبل البعيد لا تزال تطغى على المجتمع الأفكار النمطية عن دور المرأة التي تصورها مجرد زوجة وأم.

ونوهت بضرورة مشاركة كل المؤسسات الحكومية والأهلية ومؤسسات المجتمع المدني بغرض زيادة الوعي العام حول الآثار السلبية الناجمة من قضايا العنف ضد المرأة الذي يعتبر أحد أكثر انتهاكات حقوق الإنسان انتشارا واستمرارا وتدميرا في العالم.

بدورها قالت نائب الرئيس في الديوان الوطني لحقوق الإنسان الدكتورة سهام الفريح ان العنف ضد المرأة ظاهرة لا تختص بها الكويت وحدها بل هي ظاهرة عالمية وزادت في حدتها ووقعها نتيجة أسباب عديدة على رأسها تعاطي المخدرات .

وأوضحت ان العنف لا يقع على المرأة وحدها بل يقع على جميع أفراد الأسرة ولعل الأشد قسوة وعنفا هو ما يقع على الأطفال لأنهم العناصر الأشد ضعفا ولا حول ولا قوة لهم.

وقالت لقد سنت الكويت القوانين اللازمة للحد من شدة وقعه على الضحايا وهم الطفل والمرأة -وقد يقع على الرجل- أيضا بصور قانون رقم 16 لسنة 2020 لحماية الأسرة من الأذى والذي

العنف للإيذاء بأي شكل من الأشكال في طفولته.

الدوافع الاقتصادية: تُعدّ العوامل الاقتصادية من أكثر دوافع العنف ضد المرأة التي تشهدها عدة مجتمعات في وقتنا الحالي؛ والسبب في ذلك يعود إلى الضغوطات الاقتصادية التي تُعاني منها شريحة واسعة من المجتمع، وتدني المستويات المعيشية، وتفشي البطالة والفقر.

آثار العنف ضد المرأة الآثار الصحية: المتضرر الأول من العنف ضد المرأة هي المرأة نفسها، وتتأثر المرأة بمشاكل صحية مثل الإصابات الخطيرة، والكدمات والجروح، التي قد تُؤدي إلى

أسباب العنف ضد المرأة

- الدوافع الاجتماعية: إن العوامل الاجتماعية من أبرز الدوافع لارتكاب العنف ضد المرأة، وتشمل العوامل الاجتماعية تدني مستوي التعليم وتفشي الجهل بين أفراد المجتمع، إلى جانب تبني وجهات النظر الداعية إلى فرض القوة الذكورية والتي تظهر على شكل العنف الجسدي والجنسي على حد سواء. الدوافع النفسية: إن العوامل النفسية التي تشكلت في شخصيات مُرتكبي العنف ضد المرأة في الصغر تؤثر بشكل كبير في سلوكياتهم والتي تظهر على شكل سلوك عدائي في الكبر؛ ومن أبرز هذه العوامل النفسية تُعرض مُرتكب

وفهم حقوقها وواجباتها ورفضها أن تعيش تحت القمع والعنف الأسري. ولفتت إلى أن العنف ضد المرأة موجود في كل المجتمعات بما فيها الكويت لكن النسب تتفاوت «ويؤسفنا أنه لا توجد إحصاءات واضحة في الكويت عن حالات العنف لأن الغالبية يعتبرونها قضايا خاصة جدا ويجب أن تكون غير معلنة».

وأكدت الحاجة للأخذ باستراتيجيات شاملة وطويلة الأجل تعالج الأسباب الجذرية للعنف وتحمي حقوق النساء والفتيات لافتة إلى ان الوقت قد حان لمضاعفة جهودنا حتى نتمكن معا من القضاء على العنف ضد النساء والفتيات بحلول عام 2030.

البنك الدولي

بحسب تقرير «المرأة وأنشطة الاعمال والقانون 2022» الصادر عن البنك الدولي، إن نحو 2.4 مليار امرأة في سن العمل لا تتاح لهن فرص اقتصادية متساوية، ويضع 178 بلدا حواجز قانونية تحول دون مشاركتهن الاقتصادية الكاملة. وفي 86 بلدا، يوجد شكل من اشكال القيود على عمل المرأة، بالإضافة الى ان هناك 95 بلداً لا يكفل للنساء المساواة في الأجر للعمل المتساوي القيمة.

وعلى مستوى العالم، مازالت النساء لا يتمتعن إلا بثلاثة أرباع الحقوق القانونية الممنوحة للرجال - إذ يبلغ مجموع النقاط للنساء 76.5 من 100 نقطة يمكن تسجيلها، وهو المستوى الذي يشير إلى المساواة القانونية الكاملة. وعلى الرغم من التأثير الكبير على حياة النساء وسبل كسب أرزاقهن نتيجة تفشي جائحة كورونا العالمية، قام 23 بلدا بتعديل قوانينه في عام 2021 من أجل اتخاذ خطوات ضرورية نحو تعزيز المشاركة الاقتصادية للمرأة.





اضطرابات داخلية، وبعض المشاكل في الجهاز الهضمي، والتأثير في الحركة، وتدني مستوي الصحة العامة، وقد تؤدي بعض حالات العنف إلى الوفاة. الآثار النفسية: يترتب على العنف عدد من المشاكل النفسية مثل الاكتئاب الحاد والاضطراب النفسي، والتي قد تقود الضحية إلى محاولات الانتحار نتيجة للضغط النفسي الكبير الذي تقع تحته، كما يمكن أن تسبب مشاكل مثل إدمان شرب الكحول، والتدخين، وإدمان المخدرات، الأمر الذي ينعكس على صحة المرأة النفسية في مراحل متقدمة. الآثار الاجتماعية: لأن المرأة عضو فاعل في المجتمع؛ فإن كل ما تمر به ينعكس على أسرتها ومحيطها المجتمعي بشكل كبير، ومن المشاكل التي يسببها العنف ضد المرأة الاضطرابات الأسرية التي بدورها تنعكس على الأطفال بشكل كبير، وقد تؤدي إلى إصابتهم بعدم استقرار نفسي وعاطفي، وهو ما يؤثر في سلوكياتهم المجتمعية في مراحل متقدمة من العمر.

المشاكل الاقتصادية: يشكل العنف ضد المرأة عائقاً كبيراً أمام ممارستها دورها الفاعل في المجتمع؛ فعند تعرضها للعنف تنطوي المرأة على نفسها، الأمر الذي يحد من مشاركتها كعضو فاعل في المجتمع ويحرمها من استثمار قدراتها في الدفع الاقتصادي للمجتمع

الوقاية من العنف ضد المرأة للتصدي للعنف ضد المرأة وإيقافه بشكل تام يجب على جميع أفراد المجتمع



الاجتماعية الخائفة والتمييز بين الجنسين من خلال تحقيق المساواة بين الجنسين وتعزيز علاقات الاحترام المتبادل بينهما، وتمكين المرأة في المجتمع، ومنح المرأة كل حقوقها الإنسانية، وجعل المنزل والأماكن العامة آمنة للنساء، وتعزيز الاستقلال الاقتصادي للمرأة، وزيادة مشاركة المرأة في عمليات صنع القرار، وتوعية وتنقيف المجتمع حول هذه القضية من خلال وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي.

والمرأة وتقديم فرص متساوية لكل منهما، بالإضافة إلى تضمين البرامج الوطنية التي تصون العلاقة بين الأزواج وتعزيز مفهوم قيام العلاقة على مبادئ الاحترام والتفاهم لخلق جوٍّ أسري صحي للأطفال والعائلة ككل.

كيفية إنهاء العنف ضد المرأة؟

أفضل طريقة لإنهاء العنف ضد المرأة هي منعه ومنع حدوثه منذ البداية، ومعالجة أسبابه على أساس الأعراف

التكافل فيما بينهم بشكل كبير، وتبدأ الوقاية من المناهج الدراسية التي يجب أن تضم برامج للتعريف بالعنف ضد المرأة وحمايتها منه، ونشر الوعي الصحي والثقافي حول هذا الموضوع، إلى جانب الخطط الاقتصادية التي تُمكن المرأة من تعزيز دورها في المجتمع وإبرازها كعضو فاعل فيه من خلال تقديم الدورات التدريبية لها لدعم تطوير مهاراتها وقدراتها، وتشجيع الاستراتيجيات الوطنية التي تعزز المساواة بين الرجل

أول سيدة تتوج بهذه الجائزة المرموقة شيخة البحر تحصد جائزة الإسهامات المتميزة في القطاع المصرفي العربي

سيدة تنال هذه الجائزة المرموقة، وذلك تقديراً لجهودها وإسهاماتها البارزة في تطوير الصناعة المصرفية العربية على مدى السنوات الماضية.

منحت جمعية المصرفيين العرب، نائب الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك الكويت الوطني، شيخة البحر، جائزة الإسهامات المتميزة في القطاع المصرفي العربي للعام 2022، كأول





وقام عمدة الحي المالي السابق لمدينة لندن وليام راسل ورئيس مجلس إدارة «المصرفيين العرب» في لندن عبدالعزيز الخريجي والمدير التنفيذي جورج كنعان، بتسليم الجائزة إلى البحر، خلال الحفل السنوي لجمعية المصرفيين العرب والذي أقيم في العاصمة البريطانية لندن، بحضور نخبة من كبار الشخصيات الاقتصادية والمصرفية العالمية والعربية.

وقالت البحر خلال الحفل إن الثقافة المؤسسية الفريدة في كيانات عريقة مثل «الوطني»، تدفع القيادات دائماً إلى تخطي حدود المألوف وتحقيق أعلى الطموحات، بحيث لا يقتصر دورها على تشجيع أعضاء فريق العمل على التميز فحسب، بل في العمل على تقديم الدعم والأدوات اللازمة، لمساعدتهم على تجسيد هذا التميز على أرض الواقع.

وأكدت البحر فخرها بالإنجازات التي تحققت طوال مسيرتها المهنية مع «الوطني»، والتي تتوافق بشكل وثيق مع معتقداتها وأهدافها الشخصية، ما ساعد على تحقيق الكثير من تطلعاتها الشخصية، لا سيما تلك التي تتعلق بالعبء المجتمعي من خلال الممارسات المصرفية المسؤولة.

وأعربت عن اعتزازها بكونها جزءاً من فريق القيادة الذي يدير دفعة «الوطني»، ووصله إلى المكانة المتميزة التي يحتلها اليوم، كأحد أبرز المؤسسات المالية الرائدة في المنطقة.

وأشارت البحر إلى أن قصص النجاح والإنجازات المهنية يقف خلفها مسار طويل وشاق من التفاني، والرغبة في التميز، من خلال العمل الجاد، والتفكير الاستباقي خارج حدود المألوف

■ البحر: الثقافة المؤسسية الفريدة في الكيانات العريقة تدفع قادتها لتخطي الحدود وتحقيق الإنجازات

■ أعتز بكوني جزءاً من فريق قيادة «الوطني» الذي يسهم بوصله إلى مكانته المميزة

■ إنجازاتنا المهنية يقف خلفها مسار طويل وشاق من التفاني ورغبة حقيقية بتحقيق أعلى الطموحات

■ القائد الحقيقي هو من يصنع التغيير ويلهم فرق العمل ليصبحوا قادة المستقبل

ومواجهة التحديات.

للمجموعة، والمشاركة في تولي زمام المبادرة، وترك بصمة إيجابية، والقيام بدور رئيسي في تشكيل الرؤية الإستراتيجية للمجموعة، واتجاهاتها المستقبلية وبلوغها مكانة مرموقة اليوم بين العلامات التجارية المصرفية الأعلى قيمة في الكويت، وضمن أفضل 5 علامات تجارية مصرفية في المنطقة.

مسيرة حافلة

وأوضحت أن مسيرتها الحافلة في القطاع المصرفي يجسدها التفاني والتطور والإلهام، حيث بدأت الرحلة مع «الوطني» كمتدربة في أحد فروعها إلى تبوء منصب نائب الرئيس التنفيذي



ثقافة منفتحة

وبيّنت البحر أن «الوطني» يتبنى ثقافة منفتحة تركز على العملاء، والابتكار، والعقلية الرقمية، والاعتماد على تحليل البيانات لاتخاذ القرارات، ما هيأه لتعزيز مكانته كرائد في مجال التحول الرقمي على المستويين المحلي والإقليمي، وتقديم الجيل الجديد من الخدمات المصرفية الرقمية.

وأشارت إلى أن البنك يحرص دائماً التركيز على تحقيق أقصى استفادة لكل أصحاب المصالح، انطلاقاً من إيمانه بأن ازدهار وتعزيز قيمة عملائه وموظفيه ومجتمعه، يكمن في تحقيق قيمة مضافة وطويلة الأجل لكل أصحاب المصالح.

وشدّدت على أن القائد الحقيقي هو من يعرف كيف يصنع ويقود التغيير، منوهة إلى أنها تلتزم دائماً بالقيادة بتمكين المرأة وتعزيز مركزها داخل مجالس الإدارة، وإطلاق المبادرات وأخرها برنامج «NBK RISE» لتعزيز القيادات النسائية.

وأوضحت أن تشجيع التكافؤ أصبح في الوقت الحاضر من أبرز محاور النقاش، مشيرة إلى أن «الوطني» أخذ زمام المبادرة وبدأ التطبيق من الداخل، في إطار الحرص على كسر حاجز تمثيل المرأة في مجالس الإدارة، وتأكيد ضرورة توافر تمثيل كافٍ في جميع مجالس الإدارة واللجان المنبثقة عنها في كل أنحاء المجموعة.

إلهام فريق العمل

وشدّدت البحر على أنه وفي ظل التطورات السريعة اليوم، تبرز أهمية مواصلة إلهام فرق العمل، لتهيئته ليكون أعضاؤه قادة المستقبل وتزويدهم بالأدوات اللازمة لأحداث تغييرات فاعلة في المؤسسات من الداخل، وتعزيز خلق القيمة، وصقل الكفاءات المميزة، وتحقيق أفضل النتائج.

وأفادت أن ترسيخ ثقافة التعلم المستمر هي مفتاح النجاح، لافتة إلى أن

إمكانية التعلم تكون بشكل أسرع عند مواجهة التحديات على أرض الواقع، والاعتماد على الجهود الشخصية لحل المشاكل دون التماس مساعدة الآخرين.

شكر وتقدير

وشكرت البحر موظفي مجموعة «الوطني»، على تفانيهم وإخلاصهم في العمل، وعلى جهودهم وعطائهم المتواصل لتعزيز المكانة الريادية التي وصل إليها البنك ودفعه إلى آفاق جديدة.

وأشارت إلى أن هذه الجائزة تعكس رؤية البنك وإستراتيجيته القائمة على مواصلة مسيرة التميز، وتأكيد عزمه في الحفاظ على مسار نهجه الشامل والمرن والمستدام، كاشفة أن «الوطني» يركز دائماً على تطوير أفضل القيادات البارزة من داخله وخارجه، ما ينعكس بصورة إيجابية في تحسين جودة عملياته.

نموذج للطموح

وقال عمدة الحي المالي السابق لمدينة لندن اللورد وليام راسل، إن البحر تشكّل



نموذجاً يُحتذى به للعديد من النساء الطموحات في جميع أنحاء الشرق الأوسط وخارجه، وتعد واحدة من كبار المصرفيين في الخليج، لافتاً إلى أنها تمتلك رؤية استراتيجية ورأياً يسعى العديد من صانعي السياسات والقادة إلى الاستفادة منه.

دور بارز

من جانبه، أكد الرئيس التنفيذي لجمعية المصرفيين العرب، جورج كنعان، أن البحر لعبت دوراً أساسياً في تطوير الخدمات المصرفية في جميع أنحاء الشرق الأوسط، بالإضافة إلى دورها المميز في مساعدة الشركات والمؤسسات الحصول على المنتجات والخدمات المالية التي يحتاجونها لتحقيق أهدافهم ورؤاهم. وتأسست جمعية المصرفيين العرب في عام 1980 كمؤسسة غير هادفة للربح، تتخذ من لندن مقراً لها، وتعد الجمعية من المؤسسات المالية الرائدة في الصناعة المصرفية، حيث يعمل أعضاؤها في البنوك والكيانات ذات الصلة، والتي تعمل بالقطاع المالي في كل دول العالم العربي وبريطانيا.

وتسعى الجمعية من خلال مجموعة متميزة من البرامج والفعاليات إلى تعزيز العلاقات والترابط بين العاملين بالقطاع المالي في الدول العربية وبريطانيا، من خلال التواصل المستمر وتبادل المعلومات.

أقوى سيدات الأعمال

يذكر إن مجلة «فوربس» كانت قد أعلنت في فبراير الماضي عن قائمتها السنوية لـ «أقوى سيدات الأعمال في الشرق الأوسط»، حيث حلت نائبة الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك الكويت الوطني شيخة البحر، في صدارة

تصنيف أقوى سيدات الأعمال على مستوي الكويت، كما جاءت بالمرتبة 10 ضمن التصنيف السنوي لعام 2022، لأقوى 50 سيدة أعمال في الشرق الأوسط، وذلك بفضل إنجازاتها في العمل المصرفي وخطواتها اللافته في خدمة المجتمع. وشيخة البحر لديها مشاركة فاعلة في مبادرات المسؤولية الاجتماعية والاستدامة التي تستهدف تمكين الشباب وتطوير التعليم، بالإضافة إلى مساندة جهود تعزيز المساواة ودعم تمكين المرأة في مختلف المجالات. وتشغل البحر منصب رئيس لجنة التنمية البشرية والعمرانية، التابع للمجلس الأعلى للتخطيط والتنمية في الكويت، حيث عملت على العديد من الإستراتيجيات الهامة التي تشمل إصلاح الرعاية الصحية والتعليم والحفاظ على البيئة، وكذلك ملف إعادة الهيكلة الحكومية لمكافحة الفساد، بجانب مشاركتها في تحديد الأهداف المتوسطة وطويلة المدى للتنمية ورسم السياسات المستقبلية بالتوافق مع رؤية الكويت، وتحقيق مختلف أهداف الخطط التنموية للبلاد. وهي أيضاً عضو بمجلس أمناء مركز

العجيري العلمي للبحث والتطوير والخاص بمجال علوم الفلك والفضاء والمعنى بتوفير بيئة حاضنة للإبداع الفلكي وتطوير هذا العلم والحفاظ على استمرارية مسيرته في الكويت. وتساهم البحر كنائب للرئيس التنفيذي لمجموعة بنك الكويت الوطني في صياغة التطور اللافت الذي يحققه البنك منذ سنوات على صعيد الاستدامة، بالإضافة إلى مساهمتها في رسم السياسات ووضع الخطط التي تدعم تنفيذ توجهات البنك الإستراتيجية الرامية إلى ترسيخ التمويل المستدام ومساندة التوجه العالمي بالانتقال إلى اقتصاد منخفض الكربون والتخفيف من مخاطر تغير المناخ. والجدير بالذكر أن مجلة فوربس تستند في اختيار أقوى سيدات الأعمال في الشرق الأوسط إلى العديد من المعايير الرئيسية التي تتضمن حجم الأعمال وفقاً لمقاييس عدة تشمل: الإيرادات، الأصول، القيمة السوقية، الأصول المدارة، عدد الموظفين فضلاً عن الإنجازات التي تم تحقيقها خلال العام، بالإضافة إلى مبادرات المسؤولية الاجتماعية على المستوي الشخصي والمؤسسي.

اعداد: نهى فريد

من الفستان للجامب سوت.. الملابس الجلدية موضة الشتاء 2023

الملابس الجلدية هي طريقة أنيقة يمكن ارتداؤها بأشكال وطرق مختلفة، ومن الممكن أن تكون قطعة واحدة من الملابس الجلدية كافية جداً لجعل مظهرك جذاب، وإذا كنت تملكين قطعة من الجلد في خزانة ملابسك فهي تعتبر إمتداد للشتاء السابق ولا تفقد رونقها.







وتميزت موضة الشتاء 2022 بظهور البنطلونات الجلدية اللامعة، بمختلف ألوانها من الأسود والبني والرمادي حتى اللون الأحمر، ولكن في شتاء 2023 ظهرت العديد من الألوان المختلفة والمتنوعة كالبنك والبرتقالي والأخضر بدرجاته.

لم يأت البنطلون بشكله العادي، ولكن ظهر البنطلون الشارلستون وهو عبارة عن بنطلون ضيق من أعلى وقدم واسعة، وذلك بالإضافة إلى البنطلون الملاصق للساق.

اعتدنا على ارتداء الجواكت الجلدية، ولكن هذا الشتاء ظهر الجاكت الجلدي الطويل الشبيهه بالبالطو، وتنوعت أشكاله ما بين المبطن أو الممزوج بالفرو بجانب الجاكت القصير.

تنوع هذا العام في موضة شتاء 2023 بظهور «التنورة» بمختلف أشكالها وأطوالها، حيث ظهرت «التنورة» الطويلة الواسعة ذات الكرايش، والقصيرة التي تصل لتحت الركبة أو أعلاها.

ظهرت أيضا موضة شتاء 2023 فساتين أنيقة مصنوعة من الجلد هناك الكاب الطويل، ومفتوح الصدر الحملات، وهذه الموديلات مناسبة للمحجبات وغير المحجبات خاصة الواسع منه والطويل.

أما بالنسبة لأكثر القطع أناقة هذا الشتاء هي «الجامب سوت» الجلدي، والبدلة الكاملة، المناسب ارتدائها في الحفلات والسهرات.





التغذية الصحية في الشتاء وأفضل الأطعمة التي يمكن تناولها

ارتفاع معدلات الإصابة بالأنفلونزا والتهابات الحلق وغيرها من الأمراض ستزداد لذلك من الضروري التركيز على الأغذية الصحية والمفيدة التي تعمل على تقوية جهاز المناعة في الجسم لمقاومة أمراض الشتاء، وتدفئة الجسم وتزويده بالطاقة دون اللجوء إلى المكولات الغنية بالدهون.

في فصل الشتاء يحتاج الجسم الى طاقة أعلى من باقي الفصول للحفاظ على درجة حرارة الجسم لكن هذا لا يعني زيادة السعرات الحرارية وبالتالي زيادة الوزن وإنما التركيز على الأغذية التي تمنحنا الطاقة لأطول وقت ممكن. ونظراً لانخفاض درجات الحرارة في فصل الشتاء، فإن

من التعرض لنزلات البرد والإنفلونزا وكذلك غني جداً بالألياف الغذائية الذائبة وغير الذائبة التي تبطن من عملية الهضم مطلقة بذلك طاقة كبيرة في الجسم تساعد على تدفئته، وكذلك يحتوي على مضادات الأكسدة التي تزيد من مناعة الجسم.



الحمضيات: مثل الليمون والبرتقال والجريب فروت إذ يساعد كل منها على زيادة مناعة الجسم كونها غنية بفيتامين ج ومصدر جيد لمضادات الأكسدة.



البروكلي: مفيد لتقوية المناعة ومقاومة أمراض الشتاء كونه غني بفيتامين سي، والألياف التي تساعد أيضاً على تعزيز الشعور بالشبع لفترة كبيرة من الوقت في فصل الشتاء. لحم الديك الرومي: من أفضل الأغذية في فصل الشتاء كونه غني بالبروتين ولا تحتوي على نسبة عالية من السعرات والدهنيات.



البصل والثوم: يساعدان على وقاية الجسم من الإصابة بالإنفلونزا وأمراض المجاري التنفسية العليا ويعمل على مكافحة الجراثيم والفطريات لذلك يفضل إضافته لكافة الأطعمة وخاصة في الشتاء.



الشوفان: يعتبر من أفضل الأطعمة التي تساعد على التخلص من برودة الجسم، إذ يمنح الجسم طاقة جيدة، ويساعد على التخلص من الجوع كونه غني بالألياف.



الشوكولاتة الساخنة: شرب الشوكولاتة الساخنة يساعد على تدفئة الجسم وتعزيز الصحة في فصل الشتاء، كون الشوكولاتة والكاكاو غنيان بمضادات الأكسدة الضرورية لتقوية المناعة.



شورية العدس: تحتوي على أحماض امينية تعمل على زيادة مناعة الجسم وتقيه من الإصابة بكثير من الأمراض المرتبطة بانخفاض درجة حرارة الجو. **الميرمية:** تعمل كمضاد حيوي تكافح الفيروسات والبكتيريا وتقوي الجهاز التنفسي من العدوى وتطهير الفم، البذور والمكسرات: مثل الجوز، واللوز، والبندق فهي تعمل على تدفئة الجسم وبعث الحرارة فيه لفترات طويلة.



التفاح: نظراً لإحتوائه على كميات وفيرة من مادة الكيرسيتين: التي تعتبر مضاداً حيويًا يقوي جهاز المناعة، ويقلل

الزنجبيل: يحتوي على خصائص تزيد حرارة الجسم ويساعد على تعزيز التمثيل الغذائي وتنشيط الدورة الدموية، وكذلك له خصائص للمساعدة في التخفيف من الالتهابات، كما تجعله مفيداً جداً لمقاومة مشاكل الشتاء والبرد.



الأسماك: وخاصة الأسماك الدهنية كالسلمون الغنية بالأوميغا 3- الضرورية جداً لفصل الشتاء، وكون أن مستويات فيتامين د في الجسم في فصل الشتاء تقل بسبب قلة التعرض لأشعة الشمس؛ لذلك الأسماك مهمة كونها مصدر جيد لفيتامين د، كما أنها تساعد على تحسين المزاج السيء في فصل الشتاء أو ما يعرف بأعراض الشتاء وكذلك الأحماض الدهنية في الأسماك تقوي من جهاز المناعة.

الكستناء: فهي تمد الجسم بالحرارة وتشعره بالدفع وتقوي مناعته، كما أنها مرتبطة دائماً بفصل الشتاء حيث يستمتع الجميع بشوائها في هذا الفصل .

الزبدة.

العصائر غير الطبيعية.

الارز والمعكرونة وخصوصاً في الليل.

رقائق البطاطا.

المشروبات الغنية بالكافيين والمبيض بكميات مبالغ فيها.

الأغذية الدسمة والجاهزة لأنها تجعل الإنسان يشعر بالخمول والكسل.

الأغذية الغنية بالكربوهيدرات البسيطة مثل الحلويات والشوكولاتة.

مصادر البروتين الغنية بالدهون مثل اللحوم الحمراء لصعوبة هضمها وخاصة في الليل.

عادات غذائية خاطئة مرتبطة بالشتاء

يرتبط الشتاء ببعض العادات الغذائية الخاطئة التي غالباً ما تسود في ليالي الطويلة الباردة:

تناول وجبات خفيفة ومسلية (سناك) بعد الوجبات الرئيسية بفترة قصيرة، وغالباً ما تكون هذه الوجبات مليئة بالسعرات الحرارية.

الملفوف: له قيمة غذائية عالية يحمي من الالتهابات الفيروسية ويقوي جهاز المناعة.

القول السوداني

زبدة القول السوداني

البطاطا الحلوة: كونها تحتوي على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة والألياف، وفيتامين ج الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الشتاء ويزيد من الشعور بالدفع.

البهارات والتوابل.

التوابل الحارة.

الحبوب الكاملة مثل الشعير.

الفاصوليا البيضاء.

أطعمة يفضل تجنبها في فصل الشتاء

فيما يلي أهم الأطعمة التي يفضل تجنبها أو التقليل منها في فصل الشتاء للوقاية من زيادة الوزن: الخبز الأبيض.



السحلب: وهو مشروب محبب ولذيذ ومفضل لأيام الشتاء الباردة له قيمة غذائية عالية وخاصة بعد تزيينه بالمكسرات والقرفة، ويفضل عدم إضافة السكر له.



العسل: مهم جداً في فصل الشتاء لأنه يعطي الدفع والطاقة ويحمي من الإنفلونزا وأمراض البرد.



الجسم، وهذا ما يجعلنا نأكل أكثر. ثبت أن قابلية الجسم للسمنة تزيد مع بداية فصل الشتاء بمعدل 2 كيلو غرام بسبب كميات الطعام التي يتناولها الأشخاص مقارنة مع باقي فصول السنة، وإن زيادة الوزن ليس لها علاقة بفصل الشتاء نفسه، وإنما باختلاف سلوكياتنا في فصل الشتاء.

الكسل

إن عدم ممارسة الرياضة و البقاء في المنزل لفترات طويلة أمام شاشات التلفاز والفضائيات بسبب برودة الطقس، يؤدي إلى تناول المزيد من الطعام لتمضية الوقت والتسلية مع انخفاض حرق السعرات الحرارية، وأيضاً عندما تنخفض درجة حرارة الجسم يصبح الجسم بحاجة لأن يرفعها وهذا يؤدي إلى تناول المزيد من الأطعمة وكذلك في فصل الشتاء يزداد إفراز هرمون الميلاتونين الذي يسبب الشعور بالنعاس مما يؤدي إلى زيادة الشهية.

متابعة الوزن بشكل دائم لتفادي زيادة الوزن نتيجة عدم التعرق وقلة الحركة في الشتاء، وبالتالي عدم حرق أي سعرات حرارية مقارنة بفصل الصيف فلذلك نكسب الوزن بسهولة دون أن نشعر.

التركيز على تناول الأغذية الغنية بفيتامين د لتعويض قلة التعرض لأشعة الشمس، فقد أثبت أن نقص فيتامين د في الجسم يؤدي إلى تخزين كميات أكبر وأسرع من الدهون، مما يسبب زيادة في الوزن.

ضرورة شرب كميات كافية من الماء يومياً وعدم انتظار الشعور بالعطش، فنادرأما يشعر الناس بالعطش خلال فصل الشتاء، وعدم تأخير وجبة العشاء. اسباب الجوع في الشتاء

كون فصل الشتاء من أكثر الفصول برودة في الطقس، لذلك يحتاج الشخص إلى الشعور بالدفء وبالتالي يدرك الدماغ أن الطعام يزيد من درجة حرارة الجسم، وبهذا يرسل إشارات تشجع على تناول الطعام كآلية للحفاظ على

زيادة كمية الوجبات المتناولة بهدف الإحساس بالشبع مع البرودة. تناول الحلويات والشوكولاته الغنية بالسكر. تناول الطعام قبل النوم بفترة قصيرة. قلة الحركة وكثرة النوم. عدم شرب الماء بكميات كافية. تناول كميات أكبر من الطعام خلال التجمعات العائلية في ليالي الشتاء الباردة. نصائح لتغذية صحية في الشتاء للبقاء بأفضل صحة في الشتاء ينصح باتباع ما يلي:

التركيز على الأغذية التي تتطلب مزيداً من الطاقة ليتم تكسيورها من قبل الجسم وهذه الطاقة تساعد على تدفئة الجسم، والحفاظ على قدر جيد من الطاقة لأطول فترة ممكنة، ومن أهمها الأغذية الغنية بالألياف.

الاعتدال في تناول الطعام والمشروبات وخاصة في الليل. عدم الإكثار من الوجبات الصغيرة والخفيفة. التركيز على تناول الخضار والفواكه الغنية بفيتامين سي.

العناية ببشرة الطفل في الشتاء ضرورة ملحة حفاظا على صحته

يتعرض الأطفال الرضع للعديد من المشاكل الصحية في فصل الشتاء. حيث إن فصل الشتاء من أكثر فصول السنة الذي يجعل الأطفال الرضعية أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والانفلونزا، لذا نستعرض هنا عدد من الأمور التي يجب الالتزام بها للحفاظ على صحة الطفل.



لتدفئته خلال ساعات النوم. خلال خروج طفلك من المنزل أكثر من الملابس الداخلية الخفيفة حتى ولو كانت أربع طبقات ثم احرصي على ارتدائه سالوبيت كامل مضاد للماء، مبطن من الداخل بقماش قطني ناعم أو فرو ليحمي طفلك من البرد.

الاستحمام



عدم استحمام طفلك في فصل الشتاء من المفاهيم الخاطئة لدى الأمهات، لكي لا يتعرض لنزلة برد. هناك العديد من الأطباء المتخصصين بطب الأطفال ينصحون بضرورة استحمام الطفل في فصل الشتاء ثلاث مرات على الأقل بالأسبوع. نظافة الطفل تحميه من الفيروسات والجراثيم. يفضل عزيزتي أن تحممي طفلك الرضيع قبل النوم على الأقل بساعة، و استخدمي الماء الدافئ وليس الساخن. عقب انتهاء الاستحمام جففي طفلك جيداً بمنشفة خاصة واتركيه قليلاً حتى يجف شعره ثم ادھني بشرته بزيت جوز الهند لكي لا تفقد البشرة رطوبتها من الماء في الشتاء. إحدري من استحمام طفلك في الصباح لكي لا تضعف مناعته ويصاب بالبرد.

مناعة الطفل الرضيع والحديث الولادة تكون ضعيفة، فبتأثر كثيراً بالطقس البارد والرطوبة العالية. طفلك الرضيع في فصل الشتاء يحتاج رعاية خاصة، لذلك لا بد أن تتعرفي على أهم النصائح والإرشادات التي يمكنك اتباعها لكي تحافظي على صحة مولودك. صحيح أن هذا يتطلب منك مجهوداً مضاعفاً

الرضاعة الطبيعية



الرضاعة الطبيعية من أهم وسائل التحصين لطفلك حديث الولادة لأنها تعمل على حماية طفلك من التعرض لنزلات البرد والانفلونزا الشديدة. حليب الأم هو الغذاء المثالي لتقوية مناعة طفلك ومحاربة الجراثيم والفيروسات الموسمية التي يتعرض لها الطفل الرضيع خلال الشتاء. حليب الأم غني بالأجسام المضادة للبكتيريا الضارة المسببة لنزلات البرد، كما يقوي الرضيع من الإصابة بالسعال والزكام. لا تنسي أن حليب الأم تكون درجة حرارته أنسب ما يكون لرضيعك خاصة في الشتاء لذلك احرصي عزيزتي الأم على إرضاع طفلك وبشكل منتظم. فهذه هي الطريقة المثالية لحماية طفلك من الأمراض.

تدفئة الطفل

من المهم تدفئة الطفل في المنزل وأثناء الخروج خصوصاً في الأجواء الباردة. هناك بعض الأساليب الصحية التي يمكنك اتباعها عزيزتي الأم لتدفئة الطفل الرضيع من أهمها ارتداء الطفل الملابس الثقيلة وفي نفس الوقت لا تكثري من الملابس الداخلية الثقيلة لكي لا يشعر طفلك بالضيق وعدم القدرة على التنفس.

عند النوم احرصي على أن تكون درجة حرارة الغرفة دافئة وألبسه ثياباً تتكون من قطعة واحدة فقط مثل السالوبيت لكي يستطيع الحركة بشكل مريح مع اختيار غطاء قطني



الشتاء. من خلال اتخاذ الخطوات الوقائية المناسبة، يمكنك الحفاظ على طفلك في مأمن من الطقس شديد البرودة، حيث يحتاج طفلك إلى رعاية إضافية بسبب انخفاض درجة الحرارة.

نصائح العناية بالبشرة للطفل في فصل الشتاء

لا حمامات استحمام طويلة للطفل يمكن أن تجعل الحمامات الطويلة بشرة طفلك أكثر جفافاً، مما يزيد من الجفاف الموجود مسبقاً في المناطق المحيطة، فقط امنحي الطفل حماماً قصيراً ودافئاً، لكن لا تبقيه في الماء لفترة طويلة. في الواقع الاستحمام ٣ مرات في الأسبوع كافية لجسمهم الحساس.

التدليك بالزيت.. لا يفيد التدليك بالزيت جلد الطفل فحسب

لكن هذا المجهود من أجل حمايته من الإصابة بأمراض الشتاء المزمنة مثل نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية والانفلونزا وحساسية الصدر.

يتمتع الأطفال ببشرة حساسة للغاية تتأثر بالبيئة وفي الشتاء، يميل الأطفال إلى الإصابة بطفح جلدي أحمر وجفاف وتشقق الشفاه أسرع من البالغين، وقد تكون رعاية المولود الجديد أمراً صعباً للغاية.

وعلى الأم أن تكون حذرة بشأن صحة الطفل وبشرته، لأنهم يصابون بالعدوى ومشاكل الجلد بسهولة، وخلال فصل الشتاء، يمكن أن يكون الطقس البارد والرياح ضارة جداً لبشرة المواليد الجدد، عليك حتى أن تكوني حذرة أثناء إعطاء طفلك حماماً والخروج من المنزل خلال فصل الشتاء.

سنتعرف على بعض نصائح العناية ببشرة الأطفال في فصل



يمنحهم نومًا هادئًا في الليل. حافظي على ترطيب البشرة هناك طريقة أخرى يمكن أن تكون مفيدة في العناية ببشرة طفلك وهي الحفاظ على ترطيبها في الشتاء، حيث تجعل الرياح الباردة والجافة جلدك جافًا وتطور الأكزيما، ويجب استخدام النوع المناسب من المرطب وتطبيقه بانتظام على بشرة الطفل. لا تترددي أو تفكري مرتين أثناء الاتصال بالطبيب من أجل طفلك، خاصة إذا كان المولود لديه بشرة جافة أو حمراء، فيمكن أن يسبب تهيج وتشققات وحكة. في مثل هذه الحالات، يمكنك أن تأخذ النصيحة من الطبيب بخصوص أي كريم أو دواء. يجب أن يختفي الجفاف في غضون أيام قليلة، تواصل مع طبيب الأطفال إذا لم يحدث ذلك.

المصدر: وكالات

، بل يحفز تدفق الدم وينشط عظامه، يمكنك عمل تدليك زيتي لمولودك الجديد يوميًا، حتى يظل الجلد رطبًا وأقل عرضة للجفاف والطفح الجلدي. يعمل الزيت كإجراء وقائي وعوامل علاجية أيضًا.

استخدمي المرطب يصبح استخدام المرطب في غرفة طفلك ضروريًا في المناطق شديدة البرودة، ففي فصل الشتاء، تنخفض درجة الحرارة ويؤدي ذلك إلى جو بارد في الغرفة أيضًا، ومن الجيد وضع مرطب في غرفة الطفل الصغير. سيقويه هذا دافئًا ورطبًا وآمنًا من أي مشاكل جلدية غير ضرورية.

ارتداء ملابس مريحة يمكنك أيضًا محاولة الحفاظ على ملابس مولودك الجديد مريحة قدر الإمكان، فهذا بمثابة إجراء وقائي لمشاكل الجلد، فمن الجيد إضافة طبقات في الطقس البارد ولكن ارتداء الكثير من الملابس يمكن أن يسبب طفح جلدي ساخن وتهيج بشرة طفلك الناعمة.

للمرة الأولى في تاريخ كأس العالم.. المراة حكم في موندリアル قطر



المشهد .
اختيار 6 سيدات للتحكيم في موندリアル قطر جاء بعدما أصبحت قائمة الحكام الدوليين في الفيفا موحدة تجمع بين الجنسين، مما جعل لجنة الحكام تختار حكماً من السيدات للمشاركة في الحدث العالمي، لا سيما أنها لا تفرق بين الجنسين.
وإلى جانب حكومات الساحة الثلاث اللواتي ستتتعرف عليهن في هذا التقرير، هناك أيضاً 3 حكومات مساعدات في موندリアル قطر، هن: البرازيلية نويزا باك والمكسيكية كارين دياز ميدينا والأميركية كاثرين نيسبيت.

هذا التطور يُعد سبقاً في تاريخ التحكيم النسائي الذي سيكون أمام فرصة مهمة للتعبير عن مدني تطوره، فضلاً عن التأكيد أن مجال التحكيم في كرة القدم لم يعد حكراً على الرجال فقط.
التحكيم النسائي خلال مشاركته الأولى في الموندリアル، بعد 92 عاماً على انطلاقة هذه التظاهرة الكروية العالمية، سيدخل المعتزك الأقوي له، وسيكون مطالباً بتقديم شهادة اعتماده أمام الملايين من عشاق كرة القدم والتي قد تجعله ضيفاً دائماً في النسخ المقبلة أو تبعده عن

الدوحة- الطموح وتحقيق الذات لا يعرف الفرق بين رجل وامراة، فمن يملك الإرادة والعزيمة سيصل إلى هدفه، بهذه الكلمات سطر التحكيم النسائي في عالم كرة القدم تطوره وكتب فصلاً جديداً من النجاح بحضوره في موندリアル قطر.
وفي حدث طال انتظاره نحو 9 عقود، أصبح للمرأة الحق في إدارة مباريات كأس العالم للمرة الأولى في التاريخ، بعد اختيار الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) 3 نساء حكام ساحة ومثلهن لمساعدة الحكم للمشاركة في موندリアル قطر .



حكمت الساحة الثلاث

وحكمت الساحة الثلاث هن: الفرنسية ستيفاني فرابارت والرواندية سليمة موكاسانجا واليابانية يوشيمي ياماشيتا. ويجمع السيدات الثلاث على أنهن لا يردن أن يكون جنسهن مجالاً للنقاش ولا يسعين إلى الأضواء، وأن الاختيار لم يعد يتعلق بالجنس وإنما بالقدرة.

اختيار الثلاثي للمشاركة في مونديال قطر لم يأت من فراغ، فكل منهن قصة نجاح على المستطيل الأخضر، فالفرنسية فرابارت تعد الأكثر شهرة والأعلى مكانة بين الحكام بعد إدارتها كبرى البطولات النسائية.

فرابارت خلال إدارة نهائي كأس السوبر الأوروبي للرجال بين فريقَي ليفربول وتشيلسي (مواقع التواصل) الفرنسية فرابارت أدارت نهائي كأس السوبر الأوروبي بين ليفربول وتشيلسي (مواقع التواصل)

جوائز فرابارت

حصلت فرابارت على الشارة الدولية عام 2009، وبعدها بعامين فقط دخلت عالم كرة القدم للرجال حين أدارت مباريات القسم الثالث في الدوري الفرنسي، وأصبحت أول سيدة تدير مباريات الدرجة الثانية في بلادها عام 2014، والدرجة الأولى عام 2019.

لم يتوقف نجاح فرابارت على الكرة الفرنسية، وإنما باتت أول امرأة تتولى التحكيم في مباراة نهائي كأس السوبر بين ليفربول وتشيلسي عام 2019، وأول امرأة أيضاً تدير مباراة في دوري أبطال أوروبا بين يوفنتوس الإيطالي ودينامو كييف الأوكراني عام 2020، وأول امرأة تشارك في طاقم قضاة الملاعب في مباراة بكأس الأمم الأوروبية (يورو 2020) حيث تم تعيينها مساعدة للهولندي داني مكيلي في مباراة الافتتاح بين تركيا وإيطاليا.

وتحديداً عام 2010 وحتى الآن، أي منذ كان عمرها 22 عاماً.

نجاح ياماشيتا

أما الحكم اليابانية ياماشيتا، فلم تكن أقل نجاحاً من نظيرتها، فهي أول امرأة تدير مباراة في تاريخ دوري أبطال آسيا، وذلك في أبريل/نيسان الماضي، عندما تولت برفقة مواطنيتها ماكوتو بوزون وناومي تيشيروغي إدارة مباراة بين ملبورن سيتي الأسترالي وجيونام دراغونز الكوري الجنوبي.

كما باتت ياماشيتا (36 عاماً) أول امرأة تدير مباراة في كأس الاتحاد الآسيوي في مايو/أيار 2019، إذ تولت إلى جانب مواطنيتها أيضاً إدارة مباراة بين يانغون يونايتد من ميانمار، وناغا وورلد من كمبوديا.

وشاركت هذه اليابانية في إدارة مباريات في بطولات نسائية كبرى عدة طوال السنوات الأخيرة، منها بطولة الأمم الآسيوية للسيدات وبطولة كأس العالم للسيدات وكذلك أولمبياد طوكيو الأخيرة.

وتشارك ياماشيتا في إدارة مباريات الدوري الياباني منذ 2021، إذ كانت أول مباراة لها بين فريقَي «يو إس سي سي يوكوهاما» و«تيغيفاجارو ميازاكي» وانتهت بفوز الثاني (2 - صفر).

وحصلت فرابارت (38 عاماً) على جائزة «الاتحاد الدولي لتاريخ وإحصاءات كرة القدم» (IFFHS) لأفضل حكم في العالم 3 سنوات متتالية (2019 و2020 و2021).

تميز موكاسانجا

أما موكاسانجا، التي تحمل شهادة في التمرير، فسارت على درب نظيرتها الفرنسية ذاته، فهي أول امرأة تدير مباراة في كأس الأمم الأفريقية هذا العام، وجمعت بين منتخبَي زيمبابوي وغينيا بعدما كانت الحكم الرابع لمباراة منتخبَي غينيا ومللوي، وأول امرأة كحكم رابع تدير مباراة في بطولة أفريقيا للشباب بين مصر ومالي عام 2019.

هذه الحكمة الرواندية (34 عاماً) شاركت أيضاً في إدارة مباريات دورة الألعاب الأولمبية الأخيرة (طوكيو 2020) وفي كأس العالم للسيدات 2019 في فرنسا، وكأس الأمم الأفريقية للسيدات في غانا 2018، ودوري أبطال أفريقيا للسيدات في مصر 2021.

وتعد موكاسانجا التي مارست كرة السلة قبل أن يستهويها التحكيم، من المميزات في هذا المجال، فهي المرأة الوحيدة التي تدير المباريات في بطولة الدوري الرواندي منذ العشرينيات من عمرها،



السباحة في الشتاء باستمرار تقوي المناعة

المستطاع. ممارسة الرياضة تعتبر أساساً من أساسيات النشاط دائماً سواء في الصيف أو الشتاء، إلا أنها في الشتاء تساعد على أن يكون الجسم نشيطاً ويفضل ممارستها في الأماكن المفتوحة. السباحة في الماء البارد ترفع عدد خلايا الدم البيضاء في الدم، وتعمل على تقوية المناعة، وتساعد على زيادة تدفق الدم في الأوردة والشرايين والشعيرات الدموية من أجل تدفئة الجسم، وتساعد على تحسين الدورة الدموية وتقليل المخاطر الصحية الناتجة عن ضعفها، وتساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية. كما تساعد السباحة في الماء البارد في علاج الاكتئاب وتجاوز الألم، وتخفف الضغط العصبي، وتزيد الشعور بالهدوء والاسترخاء والسعادة.

الجميع معتاد على ممارسة رياضة السباحة في الصيف، لكن ماذا عن السباحة في الماء البارد شتاءً؟ يشعر الكثير منا بالاكتئاب في فصل الشتاء، بسبب السكون وبرودة الطقس، ولكن يمكن اتباع طقوس تمنحك الحيوية في ذلك الفصل، ويكون فيما يلي: الاستيقاظ باكراً وعمل بعض التمارين الرياضية غير العنيفة والتي تسهم في منح الجسم الطاقة الإيجابية والخروج أكثر في الصباح والتواجد في الأماكن المفتوحة التي تصلها أشعة الشمس. الجسم في الشتاء يشتهي كميات متزايدة من السكر والكربوهيدرات مثل الشوكولاتة والمعجنات وهذا يزيد من الشعور بالتوتر، ولذلك يجب الانتباه والابتعاد عنها والتركيز على تناول الأغذية الصحية مثل الخضراوات والفواكه قدر



3 ذهبيات وفضيتان وبرونزية لفتيات الكويت في بطولة ألماتي للجمباز الإيقاعي



فرض المنتخب الكويتي للجمباز الإيقاعي للفتيات حضوره القوي في بطولة ألماتي الودية التي تستضيفها المدينة الكازاخستانية حالياً، بحصاده 6 ميداليات ملونة بواقع 3 ذهبيات وفضيتين وبرونزية في اليومين الأول والثاني من عمر البطولة التي تشهد مشاركة نحو 850 لاعبة من كازاخستان والعراق إلى جانب لاعبات الكويت.

وجاءت ميداليات المنتخب في هذا التجمع الرياضي الكبير عبر سارة البناي (من مواليد 2012) التي انتزعت ذهبية المجموعة (A) وسط مشاركة 22 لاعبة، فيما نالت أصغر لاعبة في الوفد الكويتي تاليا بهبهاني (من مواليد 2014) الذهبية الثانية في المستوي (A) أيضاً، وتوجت دلال الجسام (من مواليد 2013) بالذهبية الثالثة في منافسات المجموعة (C) التي شهدت مشاركة 19 لاعبة. وحققت نبيلة الخرافي وراية القصار (من مواليد 2013) فضيتي المجموعة (A) التي تنافست فيها 36 لاعبة، في حين أحرزت أمينة الكندري برونزية المستوي ذاته والفئة العمرية نفسها.

وهناً الاتحاد الكويتي للجمباز لاعبات المنتخب بهذا الإنجاز الذي جاء تتويجاً لجهودهن طيلة فترة الإعداد تحت قيادة المدريتين الأوكرانيتين إيرينا كوفالتشوك وفيكوريا فسيوك، مجدداً تأكيدهن بأن الهدف من المشاركة في هذه البطولة هو الارتقاء بمستوى اللاعبات والإعداد المثالي للاستحقاقات الرسمية المقبلة

أفضل وجهات سياحية شتوية في العالم

ينتظر عشاق السفر و السياحة أول تساقط للثلوج في فصل الشتاء بشغف كبير، بينما يُفضل آخرون الهروب من الطقس البارد الى أجواء أكثر دفئًا. و لمساعدتك على اختيار وجهتك السياحية لسنة 2019 قام موقع روائع السفر بجمع قائمة بأفضل 10 وجهات سياحية شتوية لسنة 2022 حسب آراء الخبراء و أصوات السياح و المسافرين.

أن هناك شيئاً سحريا في روما. حيث يمكن أن يكون السر في لغز مدينة الفاتيكان، أشباح الكولوسيوم، ساحة نافونا أو في طبق من المعكرونة فالمؤكد أن روما مدينة خيالية.

هي عاصمة إيطاليا ويعود تاريخها الى عصور أوكتافيان، القيصر يوليوس و هادريان. و قد تركت هذه الحضارات بصمتها في المدينة حيث نجد : البانثيون، المنتدى الروماني و عشرات الكنائس. عند زيارتك لروما ستستمتع بالقطع الفنية الموجودة في متحف الفاتيكان اضافة الى روعة المطبخ الايطالي. اضافة الى ماضيها العريق، ستلاحظ ان روما مدينة حديثة أيضا و ذات طابع متقن مع وجود واجهات مصممة باتقان، فنادق أنيقة و مطاعم راقية.

أفضل وقت لزيارة روما هو من أكتوبر الى أبريل وهو الوقت الذي تنخفض فيه أعداد السياح و أسعار الفنادق. ستحتاج الى معطف دافئ لأن الأجواء ستكون باردة في هذه الفترة و لكنها لن تنخفض تحت الصفر. أما اذا كنت تفضل السياحة في طقس أكثر دفئا يمكنك القدوم في شهر مايو أو سبتمبر.

جزيرة بوكيت



رمال بيضاء نقية، مياه فيروزية صافية و منحدرات من الحجر الجيري. كل هذا ما ينتظرك عند زيارة جزيرة بوكيت الساحرة الواقعة في جنوب غرب تايلاند. محاطة ببحر أندامان و على مسافة ساعة واحدة بالطائرة من العاصمة بانكوك، تُعتبر جزيرة بوكيت قطعة من الجنة و تتميز بأسعارها المناسبة و منتجاتها الجميلة التي تتوفر على كل المرافق الضرورية للراحة و الاسترخاء.

زيادة على جاذبيتها الاستوائية تتوفر بوكيت على ثقافة محلية غنية خاصة في الطبخ و التي تأثرت بالديانة السائدة في الجزيرة و هي البوذية. أفضل وقت لزيارة بوكيت هو بين نوفمبر و أبريل عندما تكون الظروف الجوية ملائمة لأنشطة الشاطئ مثل السباحة و رحلات القوارب.

هاواي



هي الجزيرة الرئيسية في أرخبيل هاواي الواقع في وسط المحيط الهادي. تتميز بموقعها الجغرافي المذهل و تنوع طبيعتها حيث نجد الشواطئ الرملية السوداء، القمم المغطاة بالثلوج، الصحاري و الغابات المطيرة، كما تتميز جزيرة هاواي الكبيرة بحدائقها و متنزهاتها الجميلة و ألوان شواطئها التي لن تراها في أي مكان اخر في العالم.

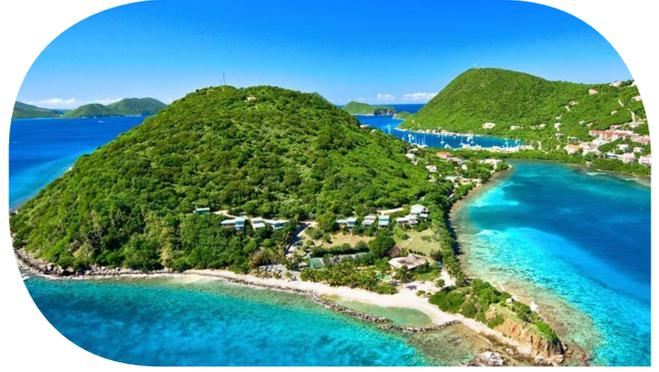
أفضل وقت لزيارة هاواي هو من سبتمبر الى نوفمبر نظرا لأسعار الفنادق الرخيصة و درجات الحرارة المناسبة. يمكنك تذوق أطباق هاواي المحلية مثل : حلوى بوي، المأكولات البحرية و قهوة كونا المحلية ذات المذاق الرائع و أفضل مكان لذلك هو ساحل كوالا الذي يضم مطاعم فخمة ذات مناظر خلابة و رغم أن الأسعار باهضة نوعا ما لكنها تستحق التجربة.

روما



روما، مدينة التلال السبعة أو المدينة الخالدة و بدايتها الأسطورية و يُقال أنه تم تأسيسها من طرف توأمين هنا ريموس و رومولوس الذين تمت رعايتهما من طرف ذئبة فيما تم قتلها من طرف اله الحرب. و رغم تشكيك المؤرخين في هذه الرواية الا أن معظم المسافرين اليها متأكدون تماما من

جزر العذراء الأمريكية



تُعرف ريو دي جانيرو باسم سيداد مارفيلهوسا أي المدينة المتأقمة و لقد استحوقت هذه التسمية حقا. تقع المدينة عند مدخل ميناء الخليج و تصطف على جانبيها شواطئ ذات رمال بيضاء، و غابات مطيرة محاطة بالجبال الخضراء المتداخلة .

تشتهر المدينة بحبها للرياضة، من ملعب ماراكانا (موطن نهائيات كأس العالم 2014 و أولمبياد سنة 2016) الى ملاعب الكرة الطائرة في فلانجو بارك ريو دائما في نشاط و حيوية. و أنت تتجول في شوارع ريو ليلا ستستمتع بأصوات السامبا في كل مكان و اذا قمت بزيارة المدينة في فبراير - في الوقت المناسب للكرنفال- فسوف تشاهد المهرجان البرتغالي النابض بالحياة الذي يجذب المحتفلين من جميع أنحاء العالم.

أفضل توقيت لزيارة ريو دي جانيرو هو ما بين ديسمبر و مارس عندما يكون الطقس دافئ و مشمس لكي تستمتع بالشواطئ. يُعرف الكاريوكاس (مواطنون برازيليون وُلدوا في ريو دي جانيرو) بضيفاتهم و وديتهم في التعامل مع السياح و من مميزاتهم أنهم يُحبون الأكل و الرقص في وقت متأخر من الليل و يشتهرون بملابسهم المتلألئة الجاهزة للاحتفال.

جزر المالديف



تعدّ جزر المالديف من الأماكن الشعبيّة الأكثر زيارةً في الشتاء، وهي تضم مجموعةً من الجزر الخلابة والشواطئ والشعاب. يناير وقت مثالي لزيارة جزر المالديف، إذ يمكن للمرء الاستمتاع بالرياضات المائية الأكثر إثارةً. عوامل الجذب الرئيسية: الغطس، والتنقل بين الجزر، وارتياح مطعم «إيثا» تحت الماء، وركوب الغواصات، ورحلات الصيد. الطقس: جافّ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 25 و29 درجة مئوية.

هي مجموعة من الجزر في منطقة البحر الكاريبي و تتكون من العديد من الجزر. الجزر الرئيسية في الأربيل هي سانت كروا، سانت جون و سانت توماس التي تتواجد بها عاصمة الاقليم مدينة شارلوت أمالي. عند زيارتك لجزر العذراء ستتمتع بالطبيعة العذراء الساحرة و المعالم التاريخية الاستعمارية للمدن.

تتميز كل جزيرة بسحر خاص حيث تشتهر سانت توماس بمينائها السياحي و العدد الكبير من اليخوت الفخمة الراسية فيه اضافة الى المحلات الراقية على طول الشارع الرئيسي. غير بعيدة عن سانت توماس نجد جزيرة سانت جون المشهورة بأجوائها الرومانسية حيث يقصدها الأزواج لقضاء شهر العسل نظرا لأجوائها الجميلة و حدائقها الرائعة. و باتجاه الجنوب توجد جزيرة سانت كروا و هي الأقل شهرة و زيارة من السياح و تتميز بنشاطها الزراعي الكبير و محاصيل قصب السكر.

أفضل وقت لزيارة جزر العذراء هو بين أبريل و جوان أين يكون الطقس معتدلا و يقل معدل هطول الأمطار. تُقدّم جزر العذراء مجموعة متنوعة من خيارات المطاعم التي تتراوح بين مطاعم فخمة، ووجبات الطعام بأسعار معقولة و مطاعم الوجبات السريعة. و لتناول وجبة جيدة ننصح بمطاعم فرانش تاون أو ريد هوك في سانت توماس أو مطاعم كروز باي في سانت جون.

مدينة ريو دي جانيرو



سويسرا



سويسرا وجهة شتوية جذابة، تُعدّ سويسرا مكانًا مثاليًا للتزلج في العالم، هناك يحوّل الثلج جبال الألب إلى «أرض العجائب»، إذ هناك الكثير ممّا يمكن القيام به في سويسرا، سواء كان السائح هنا من أجل الشوكولاتة الشهيرة، أو أسواق عيد الميلاد، أو التزلج على الكلاب في مُغامرة مثيرة. عوامل الجذب الرئيسة: زيورخ، وجنيف، ولوسيرن، وفيرير. الطقس: بارد، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 2- و2 درجة مئوية.

سيشيل



سيشيل تشتهر بمعالمها الطبيعية الجذّابة، القمم والجزر الهادئة والشواطئ، هي من الأماكن الجذّابة للزيارة في سيشيل، خلال الشتاء. فقد جعلت روعة المناظر الطبيعية الخلابة الجولة في سيشيل مشهورة للغاية. عوامل الجذب الرئيسة: Vallee de Mai التنقل بين الجزيرة، والغوص، والاستمتاع بالرحلات البحرية. الطقس: دافئ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 29 و32 درجة مئوية.

بروج



تعدّ بروج وجهة رومانسية مثالية للتقاط الصور، فهذه الوجهة في أوروبا الغربية، هي واحدة من أجمل المدن ذات القنوات المائية في العالم. تشتهر مدينة بروج القديمة بمظهرها العتيق والهاكل الاستعمارية، وتبدو مذهلة خلال الشتاء. عوامل الجذب الرئيسة: بحيرة الحب، والرحلات البحرية في القناة، وعربات الخيول القديمة. الطقس: بارد، تتراوح درجات الحرارة بين 2 و6 درجات مئوية.

سريلانكا



سرني لانكا هي واحدة من الأماكن الدافئة للزيارة في يناير، يضم هذا المنتجع الكبير شواطئ جذّابة، وحياء بريّة مبهجة، ومجموعة من الآثار. يجتمع كل من هذه الأماكن معًا لتحقيق عطلة شتوية مثالية. عوامل الجذب الرئيسة: معبد كهف دامبول، وحصن صخرة سيجيريا، وحديقة بال الوطنيّة. الطقس: دافئ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 20 و28 درجة مئوية.

M E A W I I I N
شبكة
I B T I K A R . c

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشیخة فادیة السعد الصباح العلمیة

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 - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢١٨ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com

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

 /http://kuwaitwomen-vscd.org.kw