مرآة المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر الكترونية

العدد (39) ديسمبر 2022

حقوق الإنسان..
والتنمية المستدامة

"التطوعية النسائية"
تفتتح سوقها الخيري الـ 41

الشيخة فادية السعد:
قوانين المرأة
تتطلب تدخلا تشريعا

ليعيش طفلي بأمان""
حلقة نقاشية في اليوم
العالمي للطفل

"الاتحاد النسائي"
و "جنيف لحقوق الانسان"
يوقعان مذكرة تفاهم

مَبـــرة الـــســعـــد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw

الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

مرآة المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (39) - ديسمبر 2022

رئيس التحرير

الشيخة
فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير
ميرفت عبدالدايم

المدير الفني
أيمن الشافعي

@kwomanmagazine

@kwomanmag

KuwaiatiWoman Magazine

http://kuwaitiwomanmirror.org

مرآة المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية

العدد (39) - ديسمبر 2022

محتويات

اخبار محلية

الشيخة فادية سعد العبد الله : السياحة والترفيه رافد اقتصادي يعزز ايرادات الموازنة العامة 12

منظمة العمل العربية تؤكد على ضرورة الحوار الاجتماعي بين الحكومات وأصحاب العمل والعمال 14

تحقيقات

الكويت تؤكد حرصها على تعزيز حقوق الطفل وحمايته وصون كرامته 24

مرأة

الشعور بجسامة العبء، والبكاء المستمر، ونقص الارتباط العاطفي مع الطفل 30

التغذية

شاي الماتشا الفوائد الصحية والأضرار 38

صحة طفلك

التغذية الصحية للأطفال في الشتاء ضرورية لتعزيز المناعة 42

صحتك في الرياضة

ممارسة الرياضة أثناء الحمل تحسّن مزاجك وتخفف آلام الظهر 46

سياحة

أفضل 9 وجهات سياحية شتوية في العالم 50

حقوق الإنسان.. والتنمية المستدامة

بقلم/ الشيخة
فادية سعد العبدالله السالم الصباح
@FSASQ8

مؤخرا شاركت الكويت العالم احتفالاته بثلاث فعاليات خلال شهر ديسمبر، شملت اليوم العالمي للقضاء على التمييز ضد المرأة واليوم العالمي للطفل واليوم العالمي لحقوق الإنسان، والذي يحمل هذا العام شعار «الكرامة والحرية والعدالة للجميع» تحقيقا لما جاء في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان والذي ينص على «الاعتراف بالكرامة المتأصلة في جميع أعضاء الأسرة البشرية وحقوقهم المتساوية الثابتة هو أساس الحرية والعدل والسلام في العالم» وهو ما تسترشد به الإجراءات العملية الرامية إلى الدفاع عن حقوق الإنسان ومعالجة القضايا العالمية الملحة في عالمنا اليوم.

وهذا ما أكده الدستور الكويتي الذي يتضمن نصوصا ومبادئ لترسيخ قيم المجتمع، المتمثلة في أن العدل والحرية والمساواة هي دعامات المجتمع، والأسرة أساس المجتمع قوامها الدين والأخلاق، وأن الناس سواسية في الكرامة الإنسانية.

واحتفالا بالذكرى السنوية الـ 75 لاعتماد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان في 10 ديسمبر أطلقت الأمم المتحدة حملة تمتدّ عام كامل تهدف إلى تسليط الضوء على الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، من خلال التركيز على إرثه وأهميته والنشاط المنجز ضمن إطاره.

ويحدد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان مجموعة واسعة من الحقوق والحريات الأساسية التي نتمتع بها جميعنا، ولا ينكر أحد أن حقوق الإنسان تشكل أساساً لا غنى عنه لتحقيق التنمية المستدامة،

وأهدافها السبعة عشر التي تشملها، والتي تعبّر عن التزام الأمم المتحدة بتكثيف الجهود الإنمائية وعدم ترك أحد خارج عملية التنمية.

ولا شك أن الكويت تسير بهذا الاتجاه، وتعمل بشكل مستمر على اعتماد العديد من التشريعات والقوانين والتدابير التي تعكس مدى احترامها بالتزاماتها الدولية في مجال حقوق الانسان، إلا أن الأمر لا يزال يشهد قصورا في مواد بعض القوانين أو من خلال إجراءات التطبيق على أرض الواقع والذي يتطلب تدخلا تشريعيا لإعادة الأمور الى نصابها وانصاف المرأة والأسرة، وإدماج أهداف التنمية المستدامة في الخطط التنموية للدولة، خاصة المتعلقة بدعم قضايا المرأة والطفل وكبار السن والتعليم والرعاية الصحية.

أما لاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية فكان له طريقته الخاصة للاحتفال بهذا اليوم بشكل عملي من خلال توقيع مذكرة تفاهم مع معهد جنيف لحقوق الإنسان، في مجال تعزيز وحماية حقوق المرأة وأهداف التنمية المستدامة وتبادل الخبرات وتعزيز التعاون المشترك، وتطوير وتعزيز السياسات والمعايير الخاصة بحقوق الإنسان عامة والمرأة والطفل خاصة.

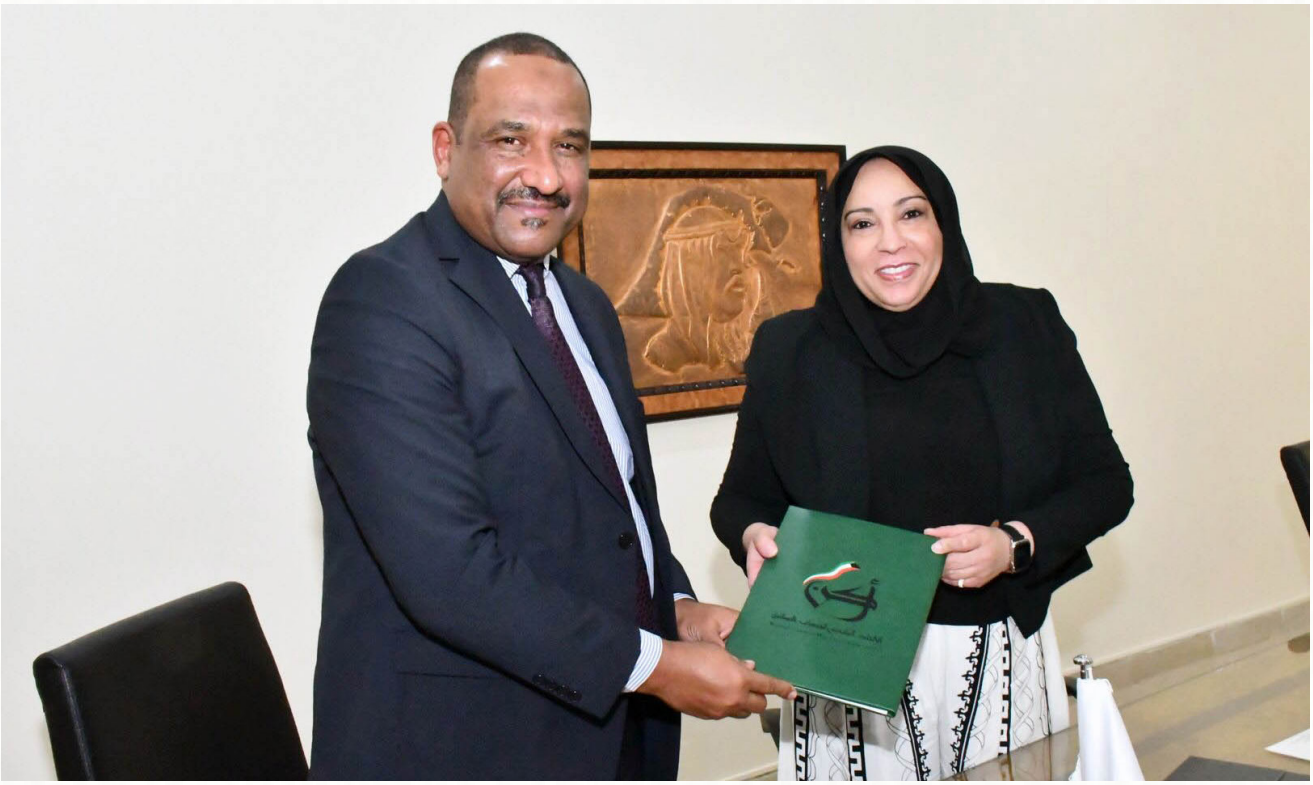
وتأتي مذكرة التفاهم تجسيدا لرغبة كلا الجانبين في وضع إطار مرجعي لتعاون بناء في المجالات ذات الأهداف المشتركة وتشجيع التواصل فيما بينهما بما يساهم في تبادل الأفكار والممارسات والتجارب ذات العلاقة، وبناء القدرات وترسيخ قيم حقوق الإنسان ونشر الوعي بها، والعمل على ضمان ممارستها، وتوفير الدعم لتنفيذ برامج فنية ومهنية تحقق الأهداف المشتركة المتعلقة بتعزيز حقوق الإنسان وتنمية قدرات مؤسسات المجتمع المدني.

وسيعمل الاتحاد من خلال المذكرة على وضع برامج ومشاريع تهتم برفع قدرات الفاعلين في هذا المجال ونشر ثقافة حقوق الإنسان، والعمل على تقاسم الخبرات والتجارب في مجالات حقوق المرأة، والآليات الدولية المعنية بحقوقها ذات الاهتمام المشترك، تأسيساً على انضمام دولة الكويت لعدد من الاتفاقيات الدولية المعنية بحقوق الإنسان، وتنمية التواصل بين الطرفين.

ويأتي توقيع المذكرة انطلاقا من الحرص على تنفيذ أهداف التنمية المستدامة التي أقرتها الأمم المتحدة في سبتمبر 2015 التي ترتكز على ميثاق الأمم المتحدة والإعلان العالمي لحقوق الإنسان ومعاهدات ومواثيق حقوق الإنسان، والحرص على تعزيز وحماية حقوقه، توافقا مع الإعلان العالمي لحقوق الإنسان والمواثيق والاتفاقيات الدولية ذات الصلة.

وفي سياق متصل وتحقيقا لأحد أهم الأهداف التي وجدت من أجلها، نظمت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع عددا من الفعاليات والأنشطة احتفالا باليوم العالمي للقضاء على التمييز ضد المرأة واليوم العالمي للطفل واليوم العلمي لحقوق الإنسان، من خلال استضافة عدد من الشخصيات في حلقات نقاشية وندوات لتوعية العضوات بحقوقهن وحقوق أطفالهن، ولن تتوقف انشطة الجمعية عند هذا الحد وانما سيكون هناك ندوات ولقاءات وحلقات نقاشية مستمرة على مدار العام، بما يصب في خدمة الأسرة الكويتية.

الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية ومعهد جنيف لحقوق الإنسان يوقعان مذكرة تفاهم



أعلن الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية عن توقيع مذكرة تفاهم مع معهد جنيف لحقوق الإنسان في سويسرا في مجال تعزيز وحماية حقوق المرأة وأهداف التنمية البشرية المستدامة 2030 وتهدف الى تبادل الخبرات وتعزيز التعاون المشترك.

وأكدت رئيسة مجلس إدارة الإتحاد الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح في تصريح لها على هامش التوقيع أن التعاون بين المؤسستين كان قائما منذ وقت سابق، وهذه المذكرة ستساعد على دعم العمل المشترك واستمراريته، لخدمة العمل الحقوقي بالإتحاد، مما سينعكس على تطور حقوق الإنسان في الكويت.

وأشارت الى ان المذكرة تأتي انطلاقا من الأهداف المشتركة الرامية إلى الإرتقاء بالقيادات والجمعيات النسائية الكويتية في مجال حقوق الإنسان بصفة عامة وحقوق المرأة والطفل بصفة خاصة، و تدعيما لتفعيل وتعزيز دور المرأة المجتمعي، وتدعيم مكانتها وتطوير قدراتها لتعزيز التواصل والتعاون مع مؤسسات الأمم المتحدة المعنية بمراقبة وحماية حقوق الإنسان.

ولفتت الى رغبة الطرفين في التنسيق والتعاون المشترك وتبادل المعرفة فيما يخص رفع قدرات أعضاء الإتحاد في مجال الدفاع عن حقوق الإنسان بإستخدام الآليات المتاحة، والعمل على إنتاج المعرفة من خلال، إعداد دراسات وأبحاث تتعلق بواقع الفئات محط التركيز، من منظور حقوقي، وتنظيم الأنشطة، والزيارات التعليمية للوصول الى الهدف المنشود.

وقالت ان المذكرة التي صادف توقيعها اليوم ال 16 لحملة القضاء على العنف ضد المرأة واليوم العالمي لحقوق الانسان، مدتها سنة وتهدف إلى قيام المعهد بتقديم الدعم للاتحاد تجاه تفعيل دوره المحلي والإقليمي والدولي، وتبادل الخبرات في مجال التعاون الفني والتقني فيما يخص تنظيم الدورات التدريبية في مجال حقوق الإنسان.

وأشارت الى أنها تهدف أيضا تعزيز التعاون والشراكة بين الإتحاد والمعهد في مجال تعزيز وحماية حقوق المرأة والنهوض بها، من خلال وضع برامج ومشاريع للتعاون تهتم برفع قدرات الفاعلين في هذا المجال ونشر ثقافة

الشيخة فادية السعد:

هدفنا دعم العمل المشترك وتعزيز دور المرأة الكويتية المجتمعي

نزار عبد القادر صالح:

"الاتحاد النسائي" من المنظمات القوية والفاعلة في مجال حقوق الانسان

حقوق الإنسان، والعمل على تقاسم الخبرات والتجارب في مجالات حقوق المرأة، والآليات الدولية المعنية بحقوق المرأة ذات الاهتمام المشترك، تأسيساً على انضمام دولة الكويت لعدد من الاتفاقيات الدولية المعنية بحقوق الإنسان، وتنمية التواصل بين الطرفين، وتبادل الإصدارات والزيارات.

من جانبه، أشاد نزار عبدالقادر صالح المدير التنفيذي لمعهد جنيف لحقوق الإنسان بالتوقيع علي مذكرة التفاهم المشترك بين المعهد والإتحاد مشيرا إلى أن تاريخ المعهد حافل في التعامل مع العديد من المؤسسات الحكومية وغير الحكومية بدولة الكويت منذ تأسيس المعهد في العام 2004م، حيث تعاون المعهد مع وزارة الخارجية الكويتية والمعهد القضائي ومع عدد من المنظمات غير الحكومية الكويتية التي تعمل في مجال حقوق الإنسان.

وأكد أهمية الدور الحيوي للمنظمات غير الحكومية في مجال تطوير وتعزيز وحماية وإعمال حقوق الإنسان، على المستويين المحلي والدولي، وحرص معهد جنيف لحقوق الإنسان، على الانفتاح والتعاون وعقد الشراكات وبخاصة مع المنظمات القوية والفاعلة والمؤثرة، الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية،.

وأكد أن مذكرة التفاهم ستحقق أهدافها، وستأتي أكلها، وسيكون لها دور كبير في تعزيز وحماية وتطوير وتعزيز ونشر ثقافة حقوق الإنسان بصفة عامة وحقوق المرأة بصفة خاصة، وفي تطوير آليات وأدوات وتقنيات التفاعل مع آليات الأمم المتحدة المعنية بحماية حقوق الإنسان.

ولفت الى انها تهدف للتعاون والشراكة في مجال الدفاع عن حقوق الإنسان، من خلال وضع برامج ومشاريع لتنمية قدرات العاملين في هذا المجال، والعمل على الاستفادة من الخبرات والتجارب، حول كيفية إستخدام الآليات الدولية المختلفة المعنية بحماية حقوق الإنسان.

وأشار الى أن الطرفين سيعملان على التوافق على دراسة إحتياجات مرحلية وتحديد الأولويات وتطوير وسائط المعرفة والحقيبة التدريبية، وتعزيز التعاون المشترك فيما يتعلق بإستثمار الكفاءات والخبرات المشتركة لديهما، وتشكل لجنة مشتركة، لوضع ضوابط وآليات تنفيذ المذكرة.

وقع مذكرة التفاهم المشترك كل من الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح رئيسة مجلس إدارة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية ونزار عبدالقادر صالح المدير التنفيذي لمعهد جنيف لحقوق الإنسان.

يذكر أن الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية، أسس منذ العام 1994م، بهدف توحيد جهود العمل التطوعي في المجالات المعنية بشؤون المرأة الكويتية وتوحيد كلمتها والدفاع عن حقوقها والتوعية بواجباتها وتنسيق الجهود من أجل تقدم المرأة الكويتية وتعزيز طاقتها في كافة المجالات والمناسبات وعلى كافة الأصعدة المحلية والإقليمية والدولية.

ويعد معهد جنيف لحقوق الإنسان منظمة دولية غير حكومية، مقرها الرئيسي جنيف السويسرية، حاصل علي الصفة الاستشارية لدى المجلس الاقتصادي والاجتماعي التابع للأمم المتحدة ويعمل على إنتاج المعرفة ونقل التجربة التطبيقية في مجال حماية حقوق الإنسان، ويقدم خدمات تدريبية وإستشارية للعديد من المؤسسات الحكومية وغير الحكومية والأكاديمية في العديد من بلدان العالم.

كرمت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

منظمة العمل العربية تؤكد على ضرورة الحوار الاجتماعي بين الحكومات وأصحاب العمل والعمال

كرم الملتقى الثاني للاتحادات واللجان العمالية الخليجية الذي ينظمه الإتحاد العام لعمال الكويت بمناسبة مرور 55 عاما على تأسيسه رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية ورئيسة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع، الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح، تقديرا لجهودها في خدمة المرأة والطفل خاصة والمجتمع الكويتي عامة، فضلا عن تكريم عدد من الشخصيات الفاعلة في المجتمع.

وفي تصريح لها على هامش الملتقي، تقدمت الشيخة فادية بجزيل الشكر والتقدير للقائمين على الملتقي، مؤكدة اهمية الحوار بين جميع الأطراف أصحاب العلاقة بما يخدم بلدانهم، ويعمل على اقرار وتوفير كافة الحقوق العمالية .

واكدت الشيخة فادية على ضرورة تنسيق الجهود في ميدان العمل والعمال على المستويين العربي والدولي، وتنمية وصيانة الحقوق والحريات النقابية، وتقديم المعونة الفنية في ميادين العمل إلى أطراف الإنتاج الثلاثة في الدول الأعضاء، وتنمية الموارد البشرية باعتبارها العصب الرئيسي لنهضة الدول، للاستفادة من طاقاتها الكاملة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

ودعت الى ضرورة عقد شراكات استراتيجية مع جهات وطنية واقليمية ودولية، واتباع منهج شامل وتشاركي في إعداد البرامج مع الشركاء الثلاثة (الحكومات والعمال وأصحاب العمل) على تعزيز العدالة الاجتماعية وفرص العمل اللائق.

بدوره المدير العام لمنظمة العمل العربية فايز المطيري على ضرورة الحوار

الاجتماعي بين أطراف الإنتاج الثلاثة وهي الحكومات وأصحاب العمل والعمال لتعزيز التعاون بين الأطراف.

وقال المطيري ان الحوار الاجتماعي يساهم في حل العديد من القضايا بعيدا عن العقبات بمعية النقاش والمفاوضات للوصول إلى متطلبات ترضي جميع الجهات.

وأوضح أنه سيقام مؤتمر لدعم صندوق تشغيل البطالة على مستوى الوطن العربي والعالم والذي ستنظمه منظمة العمل الدولية والعربية والحكومة ا لفلسطينية .

وقال رئيس الإتحاد العام لعمال الكويت أحمد العنزي في تصريح مماثل انهم في العمل النقابي يسعون إلى ترجمة الملائمة الخليجية عبر تشكيل لجنة لدراسة مواد إنشاء الاتحاد الخليجي للنقابات يرأسها رئيس الإتحاد السعودي ناصر الجريد.

وأضاف العنزي أن الإتحاد الكويتي من خلال الملتقى يعمل على تبادل الخبرات بالشأن النقابي الخليجي لاسيما من خلال التجربة السعودية بإنشاء المحاكم العمالية رغم حداثة العهد ا لنقا بي .

وأكد على ان الاتحاد العام لعمال الكويت يسعى جاهدا للتعاون مع أصحاب العمل بهدف الزيادة الانتاجية والذي يتزامن مع وجود قانون كويتيا متفهما لطبيعة مطالب العمال.

خلال إجتماع مشترك بين الجانبين عقد في مقر الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

الشيخة فادية سعد العبد الله : السياحة والترفيه رافد اقتصادي يعزز ايرادات الموازنة العامة

■ العبيد: نثمن التعاون المشترك بين اتحاد الجمعيات النسائية وجمعية المهرجانات لتفعيل الأنشطة المستقبلية

استقبلت رئيس الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية سعد العبدلله السالم الصباح وفد الجمعية الكويتية للمهرجانات، وتم التباحث خلال الإجتماع حول أطر التعاون المشترك والتي تهدف إلي تفعيل الدور السياحي الترفيهي لجعل الكويت ذات ريادة مستقبلية في صناعة السياحة والترفيه

واكدت الشيخه فادية في كلمتها علي تقديم الدعم والتعاون المشترك مع جمعية المهرجانات بما يلبي الطموح الوطني للكويت معربة عن سعادتها بجهود الجمعية من أجل تعزيز الدور السياحي للكويت خارجيا وداخليا.

وأضافت أن الكويت لديها منذ القدم المقومات الطبيعية التي تخدم تعزيز دورها المستقبلي في السياحة لافتة إلي ان جينات الكويتيين ذاخرة بحب الضيافة ولديها امكانات للترحيب بزوار الكويت وانطلاقا من ذلك الموروث «ندرك أن المجتمع لديه الرغبة لتطوير الترفيه والسياحة في هذا البلد الإنساني الذي حظي بحب وتقدير العالم.

وقالت الشيخة فادية إن الكويت بلد ميناء وتجارة وهو ما يجعل منها وجهة للعالم للجذب الذي يدعم القطاع الترفيهي والسياحي مؤكدة أن الكويت منفتحة علي العالم الخارجي ويحرص الجميع فيها علي جعل السياحة والترفيه رافدا إقتصاديا حيويا وليس ببعيد عن الكويت أن يتم تفعيل وتنشيط المهرجانات لإنها موجودة منذ زمن مما يجعل الجهود المستقبلية أكثر ظهورا لجعل الكويت وجهة سياحية وترفيهية جيدة.

وذ كرت الشيخه فادية إن الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائيه لن يألو جهدا لتقديم أي نوع من الجهود بما يحقق متطلبات الدولة وفقا لرؤية 2035 والتي من أهم بنودها تنويع مصادر الدخل.

ولفتت إلى أن المراة الكويتيه تملك النظرة بعيدة المدي لمشاركتها في مجال السياحة والترفيه كما أن المواطن الكويتي لديه القدرة علي جذب واستقطاب الأجانب، مشيرة الي ان الهدف من السياحة والترفية ليس التنافس بقدر ما يمثل سلسلة للتكامل بين الكويت وبلدان الخليج والمنطقة.

واشارت الشيخة فادية إلى أن الإتحاد يعمل بشكل دائم على إعداد الكوادر النسائية بما يساهم في تحسين وتجميل الكويت بلمسة نسائية، موضحة أن على المرأة دور كبير في هذا الجانب وغيره من الجوانب الاخرى، على اعتبار أن المرأة يمكن أن تلعب الدور البارز في مجال التنمية السياحية باعتبارها عنصراً مهماً في تفعيل ودعم السياحة وتنشيطها محليا ، بالاضافة الى كونها جزءاً من المجتمع فعملها في المجال السياحي سوف يحقق مكاسب كبيرة للسياحة من ناحية التخطيط للمجتمع ، ومن ناحية تحقيق المتطلبات السياحية، مؤكدة أن رفع نسبة مشاركة المرأة في القطاع السياحي سوف يساعد على التعرف على احتياجات الاسرة من البرامج والفعاليات السياحية الى جانب جعل صناعة السياحة مهنة جاذبة وزيادة عدد النساء للعمل فيها، وعلى صناع القرار السياحي في اي بلد أن يدركوا ذلك جيدا .

بدوره أكد رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية للمهرجانات طارق عيد العبيد أن المرأة الكويتية لها دور كبير فى الريادة والأعمال وهي لا تقل عن الرجل في أي دور يخدم التنمية والسياحة والترفيه في البلاد مبيناً أن السلطات العليا فى البلاد تحرص على تبني تنويع مصادر الدخل ولذا تدعم القطاع السياحي والترفيهي بكل السبل وهو ما يدعونا جميعا كمنظمات مجتمع مدني للتعاون والمشاركة وأن نضع أيدينا سويا لبناء قاعدة قوية لتفعيل مشاريع ومقترحات تنشيط السياحة والترفيه في البلاد.

وأشاد العبيد بجهود الشيخة فادية سعد العبدلله واتحاد الجمعيات النسائية التي تترؤسه في دعم العديد من الأنشطة والفعاليات المجتمعية، معرباً عن سعادته بالتعاون المشترك بين جمعية المهرجانات واتحاد الجمعيات النسائية للوصول إلى الأهداف المنشودة التي تدعم تحقيق الطموح للسياحة والترفيه.

وشكر العبيد الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح على حسن استقبالها لوفد الجمعية وكذلك لدعمها الامحدود في الحاضر والمستقبل لتحفيز الجمعية لتنفيذ مشاريعها وبرامجها المقبلة التي تعمل على تنشيط العمل السياحي في الكويت.

نظمتها الجمعية التطوعية

خلال الحلقة النقاشية "ليعيش طفلي بأمان"

أكدت رئيسة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح على أهمية احترام حقوق الطفل الأساسيّة التي من الواجب أن يتمتع بها دون تمييز وحمايتها، مع ضرورة الالتزام بتطبيق بنود قانون الطفل.

وقالت الشيخة فادية على هامش الحلقة النقاشية التي نظمتها الجمعية تحت شعار "ليعيش طفلي بأمان" بمناسبة اليوم العالمي للطفل، ان الكويت تحرص على تعزيز حقوق الطفل والعمل من أجل حمايته وتجديد الدعم لكافة الجهود والمساعي من أجل إيجاد عالم أفضل للأطفال

وبينت أنه رغم وجود تطورات كبيرة لتحقيق تلك الأهداف فإنه لاتزال هناك خطوات وتدابير عديدة يجب اتخاذها لحماية الطفل في ظل التحديات والمستجدات التي يشهدها العالم اليوم، مشيرة الى ان دستور الكويت نص في مادته التاسعة بأن «الأسرة أساس المجتمع قوامها الدين والأخلاق وحب الوطن يحفظ القانون كيانها ويقوي أواصرها ويحمي في ظلها الأمومة والطفولة».

وأكدت ان الكويت أولت اهتماما كبيرا بأبنائها باعتبارهم اللبنة الأولى في بناء نهضتها مشيرة الى أهمية التعليم كركيزة محورية للتنمية البشرية وتقدم المجتمع نحو تحقيق رؤية كويت جديدة 2035 من خلال القوانين والسياسات والبرامج والخطط الموجهة للأطفال.

وثمنت الشيخة فادية الدور الكبير الذي قامت به عضوات مجلس الاداره الدكتورة عايشة الهولي و الدكتورة مريم العازمي وأمينة الصندوق الشيخة نبيلة الصباح وأمينة السر الدكتورة منى القطان والمشاركات في الحلقة النقاشية.

بدورها استعرضت المدرب المعتمد في برامج حماية الطفل رئيسة قسم الدعم الاجتماعي والإرشاد الأسري في ادارة الشرطة المجتمعية سابقا العنود العصيمي قانون الطفل في الكويت الذي تم إقراره في العام 2015 وما يحتويه

من مـواد تركز علـى حماية الطفـل وتوفير الرعايـة المطلوبة لـه، لافتة الى أنـه قانون شـامل يكفـل للطفـل الحـق فـي الحيـاة والبقـاء والنمو في كنف أسـرة متماسـكة ومتضامنـة وفي التعليـم والصحة وحمايته مـن أشـكال العنـف أو الضـرر أو الإسـاءة البدنيـة أو المعنويـة أو الجنسـية فضال عن حمايتـه مـن أي نوع مـن أنـواع التمييز بين الأطفال .

وأشـارت الـى أنه في عـام 2015 تم إنشـاء محكمة الأسـرة التـي تهدف إلـى معالجة وتسـوية قضايا ونزاعات الأسـرة وعـدم تأثر أفرادهـا بتلـك المنازعـات خاصـة الأطفـال وتشـريع قانون بشـأن حقـوق الطفل وهو قانـون شـامل يكفـل لـه الحق فـي الحياة والبقـاء والنمو في كنف أسـرة متماسـكة و متضا منة .

وأضافـت ان القانـون يكفل للطفـل التعليم والصحـة وحمايتـه مـن كل أشـكال العنف أو الضـرر أو الإسـاءة البدنيـة أو المعنوية أو الجنسـية فضلا عـن حمايته مـن أي نوع من أنـواع التمييز بيـن الأطفال.

ولفتـت الـى ان المـادة الثالثـة منـه تنص علـى "يكفل هـذا القانـون للطفل كافـة الحقـوق الأساسـية، بمـا فـي ذلك حـق الطفـل في الحياة والبقـاء والنمو في كنف أسـرة متماسـكة ومتضامنة وفـي التمتع بمختلـف التدابيـر الوقائيـة ، وحمايتـه من كافـة أشـكال العنـف أو الضـرر أو الإسـاءة البدنيـة أو المعنوية أو الجنسـية أو الإهمال أو التقصيـر، أو غيـر ذلك من أشـكال إسـاءة المعاملـة والاسـتغلال ، والحمايـة من أي نـوع من انـواع التمييز بين الأطفال– بسـبب محـل الميلاد أو الوالديـن أو الجنس أو الدين أو العنصـر أو الإعاقة أو أي وضع آخر– وتأمين المسـاواة الفعليـة بينهـم فـي الانتفـاع بكافـة الحقوق .، وحـق الطفل القـادر على تكويـن آرائـه الخاصـة فـي الحصـول على المعلومـات التـي تمكنه مـن تكوين هذه الآراء وفـي التعبيـر عنهـا ، والاسـتماع إليه في جميع المسـائل المتعلقة بـه ، بما فيها

الشيخة فادية السعد: الكويت أولت اهتماما كبيرا بأبنائها باعتبارهم اللبنة الأولى في بناء نهضتها

الإجـراءات القضائيـة والإداريـة ، وفقـاً لمـا يحـدده القانون .

وقالت ان المادة الخامسـة تنـص على تمتع كل طفـل بجميـع الحقـوق وعلـى الأخص حقـه فـي الرضاعـة والحضانـة والمـأكل والملبـس والمسـكن ورؤية والديـه ورعاية أمواله، وفقـاً للقوانيـن الخاصـة بالأحـوال الشـخصية، ولـكل طفل الحق فـي الحصول على خدمـات الرعايـة الصحيـة والاجتماعية وعلاج الأمراض، وتتخـذ الدولة كافة التدابير لضمـان تمتـع الأطفـال بأعلـى مسـتوى ممكـن مـن الصحة ، وتكفـل الدولـة تزويد الوالدين والطفل وجميـع قطاعات المجتمع بالمعلومـات الأساسـية المتعلقـة بصحـة الطفـل وتغذيتـه ومزايا الرضاعـة الطبيعية ومبـادئ حفـظ الصحـة وسـلامة البيئـة والوقايـة مـن الحـوادث، والمسـاعدات في الإفـادة مـن هـذه المعلومات.

وأشـارت الى أن القانون يكفـل للطفل حقه في بيئـة صالحة وصحيـة ونظيفـة، واتخاذ جميـع التدابيـر الفعالـة لإلغاء الممارسـات الضـارة بصحته ، مـع مراعاة واجبـات وحقوق متولـي رعايـة الطفـل وحقه فـي التأديب البسـيط غير المؤذي ، يحظر تعـرض الطفل عمـداً لأي إيذاء بدني أو نفسـي أو عاطفي ضـار أو ممارسـة ضـارة أو غيـر مشـروعة ، وتكفـل الدولـة أولويـة الحفاظ علـى حياة الطفـل وتنشـئته تنشـئة سـالمة آمنـة تكفـل احتـرام حقوقه في حـالات الطوارئ والكـوارث والحروب .

واسـتعرضت حقـوق الطفـل فـي توفيـر الرعايـة الصحيـة بدايـة من التبليـغ عـن المواليـد مـن قبـل ولـي الأمـر وتطعيـم الطفـل بالمواعيـد و تحصينـه بالطعـوم الواقيـة مـن الأمـراض المعديـة وذلك دون

العنود العصيمي:
قانون الطفل يكفل له الحق في الحياة والبقاء والنمو في كنف أسرة متماسكة

مقابل وعمل البطاقة الصحية وتنظيم الفحص الدوري لصحة الطفل بالمدرسة خلال مرحلة التعليم قبل الجامعي .
وأشارت الى حق الطفل في التعليم والرعاية الاجتماعية ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة في التمتع برعاية خاصة اجتماعية وصحية ونفسية تنمي اعتماده على نفسه وتيسر اندماجه ومشاركته في المجتمع، والحق في التربية والتعليم وفي التدريب والتأهيل المهني في ذات المدارس والمعاهد ومراكز التدريب المتاحة للأطفال غير ذوي الإعاقة.

د.عائشة الهولي:
ضرورة الاهتمام بالطفل الموهوب والكشف عنه بوقت مبكر

من جانبها تحدثت الدكتورة سناء العصفور عن الصحة النفسية عند الأطفال لافتة الى أنه محور هام جداً يجب الانتباه له وطرق التربية التي إما تنشئ طفلاً سوياً يتمتع بصحة نفسية جيدة، وإما تنشئ طفلاً يعاني من اعتلال بالصحة النفسية ومصاباً باضطرابات ومشكلات نفسية ترافقه طوال عمره.
وأوضحت إن الاهتمام بالصحة النفسية للطفل لا تقل أهمية عن الجسدية، بل ربما تفوقها، حيث إن المشكلات النفسية تؤثر على واحد من كل عشرة أطفال

د.سناء العصفور:
الاهتمام بالصحة النفسية للطفل لا تقل أهمية عن الجسدية

في مراحل الطفولة المختلفة مثل القلق والاكتئاب واضطرابات السلوك المختلفة، إضافة إلى أنه يزداد خطر إصابة الطفل بأمراض نفسية ما بين سن 12 إلى 16 سنة، وهي مرحلة مهمة في تكوين الطفل النفسية وبناء شخصيته المستقبلية.
وأشارت إلى أن أهم الأهداف التي تسعى لها الصحة النفسية للطفل هو شعور الطفل بالأمان، والاطمئنان، والقدرة على الشعور بالشجاعة في أصعب المواقف والتحديات، وتساعد الطفل على أن ينشأ في وسط أسرة متوازنة نفسياً.

وأوضحت أن أهمية الصحة النفسية للطفل تكمن في أنها جزء أساسي من الصحة العامة وتنمية الجوانب المعرفية والاجتماعية لأي طفل، ولها علاقة كبيرة مع الصحة البدنيَّة، وتسهم في نجاحه في المدرسة أو العمل أو المجتمع، فالاطفال الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية سيواجهون صعوبة في التأقلم مع الأوضاع المختلفة التي تمر بهم، حيث تكون الاحتياجات النفسية للطفل أكثر صعوبة وأقل وضوحاً بالنسبة للأهالي.

وأشارت إلى خطورة النتائج المترتبة على عدم الاهتمام بتلك المشكلات وعدم معالجتها، حيث يكون أطفالك أكثر عرضة للإصابة بمشكلات نفسية وقد يجعل الحياة الأسرية غير متسقة ومضطربة، كما يؤثر أيضاً على قدرتك على تأديب أطفالك وقد يجهد علاقتك مع شريكك أو أفراد الأسرة الآخرين.

بدورها تحدثت عضو مجلس ادارة الجمعية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع عائشة ناصر الهولي احتياجات الطفل الموهوب وعرفت المقصود بالطفل الموهوب والمؤشرات الواضحة التي تدلنا على وجود موهبة، ومن ثم تم التطرق الى أهمية الاهتمام بالموهوب والكشف عنه بوقت مبكر، وتفصيل خصائص الطفل الموهوب (المعرفيه والنفسية والاجتماعية والانفعالية والابداعية) وكيفية التعامل معها، وتهيئة البيئة المحفزة لمواهبه.

وأوضحت الدكتورة الهولي المبادئ العامة في رعاية الطفل الموهوب لأولياء الامور، واهمية تكوين علاقة مع المدرسة لتحقيق رعاية متكاملة تصقل مواهبه في بيئة صحية.

عقب مشاركتها في ندوة منظمة المرأة العربية

الشيخة فادية السعد: قوانين المرأة تتطلب تدخلا تشريعيا لمعالجة القصور

أكدت رئيسة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح قصور التشريعات والقوانين ذات العلاقة بالمرأة في الكويت، مؤكدة انها تحتاج الى تدخل الجهات التشريعية لتلافي هذا القصور، وتعديل بعض القوانين التي تتعارض مع بعضها البعض وتهضم حقوق المرأة ومكتسباتها وتتجاهل تطبيق عقوبات التعنيف.

جاء ذلك في تصريح صحفي للشيخة فادية عقب مشاركتها افتراضيا عبر تطبيق زووم في ورشة العمل التي عقدتها منظمة المرأة العربية "تزايد العنف ضد النساء في الحقبة الأخيرة: الأسباب والمعالجات" والتي تستمر 16 يوما وتشارك فيها نخبة من الأكاديميين والأكاديميات والخبراء والخبيرات وممثلي وممثلات الآليات الوطنية المعنية بالمرأة بالدول الأعضاء بالمنظمة، حضوريا وعبر تطبيق زووم.

وقالت الشيخة فادية ان هناك حاجة ماسة للنظر الى دور الايواء، لافتة الى ان إنشاءها كان أمرا ايجابيا الا انه كان هناك خللا من الجهات المعنية

بتطبيق مواد القانون، فضلا عن ضعف الأسس التي قامت عليها هذه الدور، فبرزت نتائج عكسية نتيجة لهذا الخلل، مؤكدة ان الامر بحاجة الى اعادة نظر لتحقيق الأهداف الحقيقية التي من أجلها أنشئت تلك الدور.

ولفتت الى ضعف جدية التعامل من قبل الجهات المعنية مع شكاوى المرأة المعنفة، اضافة الى عدم وجود خط مباشر تستطيع المرأة ايصال شكواها من خلاله، مشيرة الى ان البعض يعتقد ان العنف جسدي فقط في حين ان هناك عدة أشكال للعنف، منه العنف اللفظي والإساءة النفسية لها، وكل عنف من شأنه أن يؤدي إلى أذى أو معاناة جسدية أو عقلية أو نفسية، و كذا العنف العاطفي الذي يشمل تقويض شعور الشخص بقيمة الذات من خلال النقد المستمر، والتقليل من شأن قدرات المرأة، وأيضا العنف المجتمعي المتمثل في عدم بلوغ المرأة للمراكز التي تطمح لها رغم تميزها.

وأكدت الشيخة فادية على اهمية توعية المرأة والفتاة بحقوقهن للقضاء على كافة أشكال العنف، مشيرة الى ان الجمعية اقامت العديد من الندوات والحلقات النقاشية وورش العمل حول قضايا العنف ضد المرأة.

وأشارت الشيخة فادية السعد الى دور الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية في ترسيخ مبادئ احترام حقوق المرأة وصون كرامتها الإنسانية ونبذ كل أشكال العنف الذي يستهدفها وذلك لتأثيره السلبي الذي يشمل الأسرة والمجتمع.

ودعت إلى تمكين المرأة وإشراك الرجل في المبادرات الوطنية لمكافحة العنف ضد المرأة، فضلا عن ضرورة مشاركة كل المؤسسات الحكومية والأهلية ومؤسسات المجتمع المدني لزيادة الوعي العام حول الآثار السلبية الناجمة من قضايا العنف ضد المرأة الذي يعتبر أحد أكثر انتهاكات حقوق الإنسان انتشارا واستمرارا وتدميرا في العالم.

بدورها أشارت الدكتورة فاديا كيوان المديرة العامة للمنظمة في كلمتها الافتتاحية الى أن الورشة تهدف إلى تسليط الضوء على أسباب تزايد ظاهرة العنف ضد المرأة على الرغم من جهود مناهضتها، بما فيها التشريعات التي تتبناها الدول وكذلك عمليات التغيير الثقافي التي تضطلع بها جهات مختلفة، موضحة أن أوراق العمل تقارب بشكل تفصيلي الأبعاد المختلفة لظاهرة العنف.

كما تناولت جهود المنظمة في مجال مناهضة العنف، مشيرة إلى أن المنظمة قامت وفي إطار تعاون مع البرلمان العربي بصياغة مسودة قانون استرشادي عربي لمناهضة العنف ضد النساء والفتيات ليكون حال الانتهاء منه وثيقة مرجعية استرشادية للدول العربية الراغبة في تبني قانون لمناهضة العنف ضد المرأة.

بمشاركة واسعة من أصحاب المشاريع الصغيرة

(التطوعية النسائية) تفتتح سوقها الخيري الـ41

■ **الشيخة فادية السعد:**
هدفنا تمكين المرأة في العمل التجاري والمشروعات الصغيرة

■ **الشيخة لطيفة الفهد غرست بذرة طيبة في المجتمع ورعاية الأسرة بأكملها خاصة الأم**

■ **تنوع المنتجات يفتح المجال أمام تسويق الابتكارات النسائية وعرض التراث الكويتي**

خاص-مرآة المرأة الكويتية

بعد توقف دام لعامين بسبب جائحة كورونا «كوفيد19-» افتتحت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع سوقها الخيري الـ41 في قاعة المرحومة الشيخة مريم سعد العبد الله الصباح بالقادسية بمشاركة نحو 100 مشارك من أصحاب المشاريع الصغيرة.

وقالت رئيسة الجمعية الشيخة فادية السعد في تصريح للصحافيين على هامش الافتتاح إن السوق الخيري يأتي في سياق الحرص على تمكين المرأة الكويتية بشكل عام وربات البيوت خاصة في العمل التجاري والمشروعات الصغيرة، لافتة الى ان تنوع المنتجات من ملابس تراثية وعصرية وأكسسوارات وعطورات ومأكولات يفتح المجال أمام تسويق الابتكارات النسائية وعرض التراث الكويتي

بأسلوب حضاري مبتكر مع عروض كثيرة لمنتجات غير تقليد ية .

واضافت الشيخة فادية السعد أن الجمعية تنظم الأسواق الخيرية لتمكين المرأة، مثمنة جهود الرئيسة الفخرية للاتحاد النسائي للجمعيات النسائية الشيخة لطيفة الفهد وما غرسته من بذرة طيبة في المجتمع ورعاية الأسرة بأكملها خاصة الأم، مؤكدة ان ريع المعرض سيخصص لصالح مشاريع تخدم المرأة والأسرة والطفل وفي كل عام يكون للمعرض هدف محدد ويعود ريعه لجهة معينة.

ولفتت الشيخة فادية السعد إلى أن الجمعية تهدف بالدرجة الأولى إلى تشجيع العمل التطوعي للمرأة الكويتية وترسيخ الانتماء والولاء للوطن ومساعدة الأم العاملة وإعانة الأطفال لتحسين مستوى التحصيل وإعداد المرأة للقيام بدور إيجابي في المجتمع، داعية الاسر الكويتية للتعرف على إنتاج المشاركين وإبداعاتهم.

من جانبها، قالت أمين سر الجمعية التطوعية النسائية د.منى القطان إن السوق الخيري يجمع مواهب المرأة الكويتية المميزة في فئات عمرية مختلفة والتي لها انتاجية وابداع، مؤكدة حرص الجمعية على تقديم خدمات وأنشطة خاصة بالمرأة والأسرة والطفل.

وعبرت عن آمالها بتحقيق الأهداف المنشودة، وأن يكون في

الكويت المزيد من هذه الأنشطة والفعاليات التي تساهم في تنمية المرأة بشكل خاص والمجتمع ككل بشكل عام، مشيرة إلى أن السوق الخيري نرى فيه قيمة العطاء وحب الخير وتقديم الخدمة للمجتمع، وهذا ما جبل عليه أهل الكويت.

ولفتت إلى أن فتح الأبواب أمام المرأة لتشارك في العمل الخيري والتطوعي مفيد جداً لصحتها النفسية ،وهذا بدوره ينعكس على أسرتها وبالتالي ينعكس على مجتمعها، مشيرة إلى أن مثل هذه الفعاليات الجميلة تساهم في توطيد العلاقات

الإنسانية.

يذكر ان الهدف من اقامة الجمعية للأسواق الخيرية والمعارض هو تمكين المرأة الكويتية في العمل التجاري والمشروعات الصغيرة، ورعاية هذه الأنشطة التي تصب في مصلحة الأسرة الكويتية والمجتمع، وتتراوح معروضات السوق بين الملابس التراثية وادوات منزلية وإكسسوارات وعطورات ومأكولات، لفتح المجال امام تسويق الابتكارات النسائية وعرض التراث الكويتي بأسلوب حضاري مبتكر ومتميز.

الكويت

تؤكد حرصها على تعزيز حقوق الطفل وحمايته وصون كرامته

تحتفي دول العالم في ال20 من نوفمبر سنويا باليوم العالمي للطفل الذي دعت إليه الجمعية العامة لألمم المتحدة في عام 1954 بغية تعزيز الترابط الدولي لجهة حماية حقوق ألطفال واالهتمام بهم وتحسين ظروفهم المعيشية.

وتشارك دولة الكويت العالم هذا االحتفال انطلاقا من مبادئ نص عليها دستور البالد في مادته العاشرة بأن «ترعى الدولة النشء وتحميه من الاستغلال وتقيه الإهمال ألدبي والجسماني والروحي".

العوضي: تنمية الطفولة المبكرة من التحديات التي يجب التصدي لها

وتستهدف االحتفالية المعنونة هذا العام)مشاركة رسالة إيجابية عن المساواة واالندماج لكل طفل(تسليط الضوء على أهمية الحفاظ على حقوق هذه الفئة لتكون عماد المستقبل وأساس نهضة المجتمعات حضاريا وثقافيا.

وفي هذا الصدد، أكدت وزيرة الشؤون الاجتماعية والتنمية المجتمعية ووزيرة الدولة لشؤون المرأة والطفولة المهندسة مي البغلي اليوم الاحد حرص الكويت على تعزيز حقوق الطفل وحمايته وصون كرامته انطلاقا من مبادئها الدستورية وتشريعاتها الوطنية والتزاماتها الدولية.

وقالت الوزيرة البغلي في كلمتها باحتفالية أقامتها وزارة الشؤون الاجتماعية بمناسبة اليوم العالمي للطفل تحت شعار (كويت جديدة من أجل أطفالنا) إن الكويت ادركت بأن مرحلة الطفولة من أهم مراحل نمو الإنسان فعملت على تسخير كل الإمكانات للطفل وذللت مختلف العوائق ومهدت لهم شتى الطرق.

وأوضحت أن السياسات الحكومية تسير وفق منهجية ترتكز على الجوانب التشريعية والقانونية وصياغة منظومة شاملة لكل ما يتصل بحياة الطفل في

البغلي: الكويت سخرت جل إمكاناتها للاهتمام بالطفولة

المجالات التعليمية والثقافية والاجتماعية وجعلتها محورا أساسيا ضمن مشاريعها التنموية وخططها الإنمائية باعتبار الإنسان هو المحور الرئيسي للتنمية وان الاستثمار في البشر ضرورة حيوية.

وأضافت أن مصادقة الكويت على اتفاقية حقوق الطفل في أكتوبر عام 1991 جاءت تتويجا لخطوات مرحلية قطعتها بثبات في مسيرة ترسيخ حقوق الانسان بشكل عام وحقوق الطفل بشكل خاص مبينة أن الكويت لم تدخر جهدا في سن القوانين والتشريعات التي تكفل المزيد من الحقوق والحماية للطفل.

وأشارت البغلي الى افتتاح مكتب منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) في الكويت في 18 نوفمبر عام 2020 وذلك في اطار حرصها على التعاون مع المنظمات الدولية المتخصصة وايمانا منها بأهمية الدور الذي تضطلع به المنظمة في حقوق الطفل وحمايته مضيفة ان الكويت تعد من إحدى أكبر الدول الداعمة للمنظمة .

ولفتت البغلي إلى أن إيمان الكويت بأهمية حقوق الطفل يأتي اتّساقاً والنهج الذي تسلكه الدولة انطلاقاً من مبادئها

المهدي: الإهتمام بالنشء والطفولة من اولى اولويات ا لتنمية .

الدستورية وتشريعاتها الوطنية والتزاماتها الدولية، حيث جاءت المادة رقم 10 من الدستور، لتنصّ على أن «ترعى الدولة النشء وتحميه من الاستغلال وتقيه الإهمال الأدبي والجسماني والروحي»، مؤكدة أن مصادقتها على اتفاقية حقوق الطفل في أكتوبر 1991، جاءت تتويجاً لخطوات مرحلية قطعتها بثبات في مسيرة ترسيخ حقوق الإنسان عموماً، والطفل خصوصاً.

وأضافت أنه «في إطار حرص الكويت على التعاون مع المنظمات الدولية المتخصصة، فقد تم افتتاح مكتب اليونيسيف في نوفمبر 2020، إيماناً بأهمية الدور الذي تضطلع به المنظمة بحقوق الطفل وحمايته وصون كرامته»، كاشفة أن الكويت واحدة من أكبر الدول المانحة للمنظمة، وذلك بشهادة المنظمة ذاتها.

وتابعت أنها «لم تألُ جهداً في مواصلة مساهماتها الاستثنائية ودعم الأطفال في سورية واليمن المتأثرَين جراء الحروب والنزاعات، إضافة إلى التبرّع الأخير الذي قدّمته للمنظمة لدعم الاحتياجات الإنسانية للأطفال في أفغانستان وأوكرانيا بنحو مليون و250 ألف دولار، شعوراً بالمسؤولية

خضر: الكويت الدولة الوحيدة في الشرق الأوسط التي خصصت قسما لحماية الأطفال في «الصحة»

الدولية، والتزاما أدبياً تجاه أطفال العالم».

دور رائد

من جانبه أشاد وزير الصحة الدكتور أحمد العوضي في كلمة مماثلة بالدور الرائد الذي تؤديه دولة الكويت في اهتمامها بحقوق الطفل وما تقدمه للأطفال من خدمات صحية متميزة في جميع التخصصات معربا عن سعادته بمشاركة وزارة الصحة بالاحتفال باليوم العالمي للطفل.

وأوضح ان مشاركة الوزارة بالاحتفال تأتي تأكيدا على الالتزام الإنساني والمهني والأخلاقي بحق الطفل في الحصول على الرعاية الصحية المتكاملة عالية الجودة كأحد حقوق الطفل التي أكدت عليها المواثيق والاتفاقيات الدولية التي تلتزم بها دولة الكويت.

واعرب عن شكره وتقديره لكل من ساهم في تعزيز وتطوير الخدمات الصحية المقدمة للأطفال في جميع التخصصات ووضع المبادرات والبرامج الإيجابية التي ساهمت بتعزيز البنية الأساسية لصحة الطفل ضمن منظومة الرعاية الصحية في الكويت.

وأفاد بأنه على الرغم مما تحقق من

الجعيدية: الطفل لديه ذاكرة قوية لذا يجب التركيز على الأمور الإيجابية

إنجازات تعد مصدر فخر في مجال رعاية الطفولة إلا أنه ما زال هناك الكثير من التحديات التي يجب التصدي لها بروح الفريق الواحد وبالشفافية وإيجاد الحلول المرتكزة على الحقائق والأدلة العلمية ومن بينها تلك التحديات المتعلقة بتنمية الطفولة المبكرة.

من ناحيته قال الأمين العام للأمانة العامة للتخطيط والتنمية الدكتور خالد مهدي في كلمة مماثلة إن مشاركة وزيرين من حكومة دولة الكويت في هذه الاحتفالية تؤكد إهتمامها بالنشأ والطفولة وبأنها من اولى اولويات التنمية.

وأشار الى الدور الذي تضطلع به الأمانة العامة تجاه الأطفال وتعاونها مع وزارات الدولة المختلفة لتحقيق ما تصبو إليه الدولة.

بدورها أثنت المدير الإقليمي لمنظمة اليونيسيف في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا أديل خضر في كلمتها على دور دولة الكويت واهتمامها بحقوق الطفل مبينة انها الدولة الوحيدة في الشرق الأوسط التي خصصت قسما لحماية الأطفال في وزارة الصحة.

وثمنت خضر على مبادرة (كويت جديدة

الفريح: الطفل نال الكثير من الرعاية إلا أنه «قد يتعرض لبعض الأذى والانتهاكات

من أجل أطفالنا) وعلى برنامج التعاون التقني بين وزارة الشؤون الاجتماعية الكويتية واليونيسف والذي يركز على أول 1000 يوم من حياة الطفل اذ تعتبر هذه الفترة حرجة والتي ينمو فيها دماغ الطفل وجسمه وجهازه المناعي بشكل مبهر.

واوضحت ان هذه الفترة لها تأثير عميق على النمو السليم للدماغ والصحة الجسدية والعقلية والقدرة على التعلم في المدرسة واكتساب المهارات الاجتماعية للتفاعل مع الآخرين وحتى على نتاج التعليم الذي سيحصل عليه الطفل ومستقبله كشخص بالغ.

واعربت عن سعادتها بأن رؤية (كويت جديدة 2035) تشدد على الاستثمار في الطفل عبر تعزيز الصحة والتعليم والحماية الاجتماعية وغيرها من الخدمات اذ انه يعتبر أذكى استثمار يمكن أن تقوم به الدولة لضمان ازدهار المتجمع وتحقيق التنمية المستدامة والحفاظ على دورها الريادي في المنطقة والعالم من خلال تنمية رأس المال البشري.

وكانت الجمعية العامة للأمم المتحدة قد أعلنت يوم الطفل العالمي في عام 1954 باعتباره مناسبة عالمية يحتفل بها في

20 نوفمبر من كل عام لتعزيز الترابط الدولي وإذكاء الوعي بين أطفال العالم وتحسين رفاهيتهم

إذكاء الوعي

وفي هذا الصدد قالت نائب رئيس الديوان الوطني لحقوق الإنسان الدكتورة سهام الفريح إن الـ 20 من نوفمبر سنويا يصادف ذكرى احتفالية اليوم العالمي للطفل منذ أن أقرتها الأمم المتحدة لتكون مناسبة عالمية لأذكاء الوعي بحقوقهم وتحسين رفاههم.

وأضافت الفريح أن الطفل في المجتمع الكويتي نال الكثير من الرعاية الصحية والاجتماعية والتعليمية انطلاقا من مبادئ تشريعية وقانونية إلا أنه «قد يتعرض لبعض الأذى والانتهاكات في المنزل أو المدرسة أو المجتمع» لذا تم إنشاء الجمعية الوطنية لحماية الطفل عام 2006 بغية نشر الوعي المجتمعي بحقوق هذه الفئة عبر خطط وبرامج ودورات تدريبية وورش وندوات متخصصة وصوال إلى تحقيق الحماية لها والتصدي لشتى أنواع الأذى والانتهاكات التي قد تتعرض إليها.

وأوضحت أن الجمعية عمدت إلى وضع مشروع قانون متكامل يعزز ما سبق لجهة تكريس حقوق الطفل وحمايتها ويوفر له الرعاية الصحية والاجتماعية والتعليمية إذ جمعت مرجعيته ما بين دستور البلاد والاتفاقيات الدولية والاستئناس بقوانين بعض دول المنطقة.

وذكرت أن هذه الجهود انتهت إلى إقرار مشرع القانون رقم 21 لسنة 2015 بشأن حقوق الطفل مستدركة بأن «ما نقوم بنشره أو عمله لا يقتصر على الطفل الكويتي فحسب إنما يطالب بالعناية بأي طفل يعيش على أرض الكويت دون تمييز " .

من جهته قال المحامي عبد الرحمن الخنفر في تصريح مماثل إن الدستور الكويتي أولى اهتماما منقطع النظير بالطفل والنشء بما يضمن صيانة حياتهم وحفظها من كل ما يشوبها من مشكالت متعلقة بالسالمة الجسدية أو النفسية أو الروحية. وأضاف الخنفر أن المادة العاشرة من الدستور الكويتي تكفلت بما سبق

وقد انعكست على هيئة تشريعات قانونية تعنى بتنظيم هذه الجوانب وصوال إلى وقاية الطفل وحمايته من العنف اللفظي أو البدني أو االنحراف الجنائي.

ونوه بقانون العمل رقم 6 لسنة 2010 في شأن العمل بالقطاع ألهلى الذي حظرت مواده تشغيل من يقل سنهم عن 15 في حين حدد شروطا للسماح بتشغيل من بلغ هذا العمر ولم يبلغ الـ18 بأن تكون الوظيفة غير خطرة وغير شاقة بوعدد ساعات معينة شرط الحصول على موافقة وزارة الشؤون االجتماعية.

ولفت إلى أن القانون رقم 21 لسنة 2015 نظم حقوق الطفل بشكل عام وحدد معنى الطفولة في حين نظمت نصوص قانون ألسرة رقم 12 لسنة 2015 حق الطفل بالحصول على النفقة من وليه أو ممن يكون مسؤوال باإلنفاق عليه ورعايته في المأكل والملبس والمسكن.

وجنائيا ذكر الخنفر أن نصوص القانون رقم 111 لسنة 2015 نظمت كيفية التعامل مع الحدث الذي لم يكمل 18 عاما وذلك من خالل عدة تدابير هي التسليم واإللحاق بالتدريب المهني واالتزام بواجبات معينة واالختبار القضائي واليداع في إحدى مؤسسات الرعاية الاجتماعية والإيداع في إحدى المستشفيات العالجية المتخصصة.

بدوره أكد عضو هيئة التدريس في كلية التربية بجامعة الكويت الدكتور محمد الجعيدية أهمية هذه االحتفالية لتسليط الضوء على أهم شريحة ألطفال ألهم في المجتمعات خاصة أن «معرفة المستقبل ألي مجتمع تكمن في حسن تربية الطفل منذ الصغر

وقال الجعيدية إن هناك من يخلط بين موضوع العناية بالطفل وتربيته إذ أن «البعض يعتقد بأن توفير المأكل والملبس والمسكن هو)التربية(إلا أن الأخيرة تقوم على أسس وقيم وسلوكيات ومبادئ وتنشئة سليمة وتهيئة نفسية وعقلية سليمة.

وشدد على اهمية التربية بمفهومها الشامل العقلي والجسدي والنفسي وألا يتم التركيز على جانب وإهمال جوانب أخرى لما لها من أهمية في نشأة الطفل بشكل تربوي سليم.

وبين الجعيدية أن «الطفل لديه ذاكرة قوية وتستمر معه لذا يجب التركيز على الأمور الإيجابية من أفعال وكلمات وقدوات حتى تستمر معه وينقلها للجيل الذي يليه.

وأفاد بأن «من أهم أساليب تنشئة الطفل هو الحوار معه ومنحه مساحة للحوار مع الكبار وإيضاح النقاط التي يثيرها ليكون لديه اإللمام الكامل والشامل بالمعلومات وتوسيع خياله وافاق عقله"

اكتئاب ما بعد الولادة

الشعور بجسامة العبء، والبكاء المستمر، ونقص الارتباط العاطفي مع الطفل

إعداد نهى فريد

إنجاب طفل جديد يجلب معه الكثير من المشاعر الجياشة كالحب، والفرح، والحماسة، والإحباط، والقلق، إضافة إلى مشاعر أخرى.

ومن المتوقع أن تتأرجح هذه العواطف بين الإيجابية والسلبية خلال الأسابيع والأشهر الأولى بعد الولادة نظراً للتغييرات العاطفية والبدنية الكبيرة التي تصاحب إنجاب طفل صغير والعناية به.

ولكن وبالنسبة للعديد من الأمهات، يمكن للشعور بالاكتئاب والقلق أن يطغى على بهجة العضو الجديد في الأسرة.

وتحدثنا الدكتورة أليسون ستوبي، وهي متخصصة بطب الأمهات والأجنة وبروفيسورة في أمراض النساء والتوليد في كلية الطب بجامعة ولاية كارولاينا الشمالية في الولايات المتحدة، وتناولنا معها موضوع اكتئاب ما بعد الولادة والخطوات اللازمة للعثور على دعم في هذا المجال.

وتؤكد ستوبي انه من الشائع أن تشعر الأمهات بالكآبة والقلق بعد يومين أو ثلاثة أيام من الولادة. وقد تجد الأم نفسها تبكي دون سبب، أو تواجه صعوبة في النوم، أو تشك في قدرتها على رعاية الطفل الجديد. وتوضّح الدكتورة ستوبي أن ذلك «يعود بصفة أساسية للتغيير الذي يطرأ على هرمون البروجستيرون» ولكن من غير المرجح أن تكون التغييرات الهرمونية هي السبب الوحيد، وفيما يتجاوز هذه التغييرات الهرمونية، ثمة عوامل أخرى يمكن أن تقود إلى هذه المشاعر، من قبيل فترات التعب أو الإرهاق الطويلة، والصعوبات في تقديم الرضاعة الطبيعية، وغير ذلك من مضاعفات ما بعد الولادة.

وقد تتضمن العوامل الأخرى ما يلي: تجارب سابقة في المعاناة من اعتلالات في الصحة العقلية، وأسباب بيولوجية، ونقص الدعم، وتجارب صعبة في الطفولة، والتعرّض للإساءات، وانخفاض مستوى احترام الذات، وظروف المعيشة المثيرة للتوتر، ووقوع أحداث حياتية كبرى.

ومع وجود دعم جيد من الأسرة والأحباء والأصدقاء، عادة ما تتلاشى هذه المشاعر خلال حوالي أسبوعين من دون حاجة إلى علاج.

ما هو اكتئاب ما بعد الولادة؟

اكتئاب ما بعد الولادة هو شكل آخر من أشكال الكآبة النفاسية، وعادة ما يحدث خلال ما بين أسبوعين إلى ثمانية أسابيع بعد الولادة، ولكنه قد يحدث خلال ما يصل إلى سنة بعد ولادة الطفل.

ومن بين أعراض اكتئاب ما بعد الولادة التي ينبغي الانتباه إليها هي الشعور بجسامة العبء، والبكاء المستمر، ونقص الارتباط العاطفي مع الطفل، وتشكّك الأم في قدرتها على رعاية نفسها أو طفلها.

"نحن جميعاً نقلق على أطفالنا، بيد أنهن يشعرن بقلق شديد إلى درجة تعيق قدرتهن على التمتع بوجود الطفل الجديد والتمتع بحياتهن» ويمكن لاكتئاب ما بعد الولادة أن يصعّب على الأم العناية بنفسها وبطفلها.

وثمة علامة إنذار أخرى تشير إلى معاناة الأم من اكتئاب ما بعد الولادة، وهي عدم قدرتها على النوم، حتى عندما يكون الطفل نائماً. وتقول الدكتورة ستوبي، «إذا كنتِ مرهقة، بيد أنك مضطجعة ومستيقظة والأفكار تعتمل في رأسكِ، فإن دماغك في هذه الحالة ليس رفيقاً بكِ".

إن أعراض اكتئاب ما بعد الولادة شبيهة بأعراض الاكتئاب المعروف، ومن بينها: الشعور بالحزن وهبوط الهمّة، وعدم القدرة على التمتع بالأشياء المبهجة، والتعب أو نقص الطاقة، وضعف التركيز أو مدة الانتباه، وانخفاض مستوى احترام الذات والثقة بالنفس، والنوم المتقطع حتى عندما يكون الطفل نائماً، وتغير الشهية

قد تشعر الأم بالانعزال عن طفلها أو شريكها، أو حتى قد تنتابها أفكار بإيذاء نفسها أو طفلها. وقد يكون من المخيف جداً على الأم أن تنتابها مثل هذه الأفكار، ولكن يجب عليها أن تتذكر أن هذا التفكير لا يعني بأنها ستقوم فعلاً بإيذائه، وكلما بكّرت الأم بالتحدث مع شخصا ما عن هذه المشاعر،

■ د. أليسون ستوبي: اكتئاب ما بعد الولادة شكل من أشكال الكآبة النفاسية

■ من المتوقع تأرجح عواطف الأم خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة

كلما تمكنَت من الحصول على مساعدة مبكرة.

هل ثمة أي طريقة للوقاية ؟

بوسع التثقيف النفسي الرامي إلى تطوير استراتيجيات إيجابية للتعامل مع الصعوبات، وإدارة التوتر، وبناء شبكات دعم، المساعدة في حماية الأم من اكتئاب ما بعد الولادة، وهذا يتضمن التعلّم عن الصحة والعافية العقليتين وفهمهما، والأمر شبيه بالتثقيف البدني، حيث يتعلم المرء كيف يعمل جسده، وكيف يعتني به، وتأثيرات الإجهادات المختلفة على الجسم ومن المهم جداً أن يوجد نظام دعم في البيت للمساعدة في العناية بالصحة العقلية للأم.

وبالنسبة إلى الأمهات اللاتي يعانين من عوامل خطر كبيرة، من قبيل تاريخ شخصي أو عائلي في المعاناة من الاكتئاب، أو قلة الدخل، أو عنف العشير، أو وجود حمل غير مرغوب فيه، أو أحداث حياتية جارية مثيرة للتوتر، ثمة عدد من تدخلات الإرشاد المتوفرة من قبيل العلاج السلوكي والنفسي المعني بالعلاقات الشخصية.

ما هي الطرق التي تتيح للأم دعم نفسها ؟

التحقق من أن الأم تحصل على رعاية ودعم كافيين في المنزل. فهل تحصل على قسط كافٍ من النوم؟ وهل تأكل وجبات كافية؟ وتقول الدكتورة ستوبي، «ثمة العديد من الوالدين الجدد يعتنون بأطفالهم بينما لا يحصلون هم أنفسهم على وجبات كافية، وبوسع الحصول على وجبات مغذية وغنية

بالبروتيـن أن يسـاعد الأم أن تشـعر بأنهـا عـادت إلـى طبيعتها المعتـادة قليلاً.

ثمـة عـدد مـن أنـواع العـلاج النفسـي الفعالـة فـي معالجة اكتئاب مـا بعد الـولادة أو القلـق» ينبغي علـى الأم التحدّث مع مـزود الرعاية الصحية حـول العثور على مهنـي متخصص بالصحة العقليـة للمسـاعدة في التعامـل مع هذه المشـاعر.

ثمة عـدد من الأدوية الفعالـة في إدارة أعـراض اكتئاب ما بعد الولادة والحـد منها. وفيمـا يمكن لكميات صغيـرة من أدوية مكافحـة الاكتئـاب أن تمـر إلى الطفـل عبر لبـن الأم، إلا أنه لا يترك سـوى تأثير قليل جداً علـى إمداد لبـن الأم وعلى عافية الطفـل. وبمـا أن الرضاعة الطبيعيـة تعود بفوائـد عديدة على الطفـل، فمن المهـم معاينة هذه الفوائد فـي مقابل إمكانية تعـرّض الطفل للـدواء الذي يمر عبـر لبن الأم.

التحدّث مع أمهات مررن بالتجربة نفسـها. كثيراً ما تشـعر الأم بأنهـا هي وحدها من يشـعر بهـذا النوع من المشـاعر. يتعين علـى الأم التحـدث إلـى مـزود الرعايـة الصحيـة بشـأن دعم الأقـران وجماعات النصـح المتوفـرة لتبادل الأفكار والمشـاعر والتجارب.

يجـب علـى الأم أن تكـون لطيفة مع نفسـها، قد تكـون لدى الأم توقعـات عديـدة مـن نفسـها بوصفها أمـاً، ولكـن ما من أحـد منا يلبـي جميع التوقعـات التي ينتظرها من نفسـه في جميـع الأوقـات، وعلـى الأم ألا تقلق إذا لم تقم بشـيء كانت تخطـط للقيام به، أو إذا شـعرت بتراجـع في حالتها النفسـية.

المصدر: اليونيسيف

انطلق في رحلة مع أفضل سترات بومبر لهذا الموسم

إعداد نهى فريد

إن قدرة سترة الانتحاري على إضفاء أي مظهر وإحساس رائع على الزي هي أحد الأسباب العديدة التي تجعل هذه القطعة الأساسية في خزانة الملابس تتمتع بختم الموافقة من أرقى المطلعين على الموضة ، من نجوم الموضة إلى عارضات الأزياء خارج أوقات العمل. يمكنك دائمًا اكتشاف سترة منفوخة في شوارع أسبوع الموضة في كوبنهاغن عندما يتأرجح الطقس في درجة الحرارة.

تتماشى أفضل السترات الواقية للنساء دون عناء مع قطع أكثر إقرانًا مثل الجينز الفضفاض أو بنطلون كارغو، ولكنها أيضًا تبدو مصقولة تمامًا موضوعة على فستان سهل الانزلاق.

سترة منفوخة ساتان مبطنة من فرانكي شوب كبيرة الحجم إلى حد الكمال - فسيحة بما يكفي لتلائم أكثر ملابس التريكو الخاصة بك هذا الشتاء مع تنورة قصيرة أو بنطال ضيق.

جاكيت بومبر من مزيج التريكوتين من الصوف بكشكش من كلوي

تقدم Chloé نسخة رومانسية من طراز Bomber الكلاسيكي مع هذا الجاكيت من مزيج الصوف باللون الأبيض الفاتح. استمري في ارتداء الزي الأبيض بالكامل وقم بإقرانه مع بنطال عاجي لإطلالة كاملة.

BIG

EA7
EMPORIO ARMANI

شاي الماتشا

الفوائد الصحية والأضرار

إعداد نهى فريد

شاي الماتشا نوع من أنواع الشاي الأخضر والذي يشتهر في اليابان، فما فوائد شاي الماتشا؟ وما أضراره؟

شاي الماتشا ما هو إلا بودرة من نوع معين من الشاي الأخضر، والتي يتم وضعها في الماء الساخن وشربها، ويتم تحضيره من نفس شجرة الشاي الأخضر إلا أنه يتم زرعها في الظل، وذلك من أجل زيادة مادة الكلوروفيل في أوراقها ومواد أخرى مختلفة، مثل: الحمض الأميني ليثا نين .

استخدم شاي الماتشا لأول مرة قبل أكثر من 900 عام من قبل الرهبان البوذيين الصينيين، وهو اليوم يحقق شهرة واسعة في جميع أنحاء العالم بفضل فوائده الصحية الهامة.

ويمكن استخدام مسحوق الماتشا الأخضر في صنع الشاي والطهي، إلا أن شربه كنوع من الشاي هو الأكثر شيوعا للحصول على الفوائد المعززة للصحة.

وتشير بعض الدراسات إلى أن إضافة المشروب الشهير إلى حياتك اليومية يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان والسكري ويزيد من طول العمر الصحي للفرد.

فوائد شاي الماتشا

قامت العديد من الدراسات العلمية بدراسة شاي الماتشا وفوائده، ووجدت أنه يرتبط بالفوائد الصحية الآتية:

تعزيز قدرات التركيز

إن وجود الحمض الأميني ليثانين في الماتشا يساعد في زيادة الاسترخاء والراحة، وفي حال دمجه مع الكافيين الموجود أيضًا فإن ذلك من شأنه أن يساعد في زيادة اليقظة والقدرة على التركيز.

ففي دراسة نشرت في عام 2017 واستهدفت 17 مشتركًا، وُجد أن استهلاك 200 ملليغرام من الحمض الأميني ليثانين يحسن من القدرات العقلية والانتباه، ولاحظ الباحثون أن هذه النتيجة أصبحت أقوى في حال ترافق الحمض الأميني مع الكافيين.

كونه أحد أنواع الشاي الأخضر، فإن شاي الماتشا يأتي أيضا من نبات الكاميليا الصينية، ويمكن استخدامه في اللاتيه والشاي وحتى الحلويات.

والماتشا هو أنقى نسخة من الشاي الأخضر الذي يتميز بمغذيات رائعة. ويتحقق اللون الأخضر القوي للماتشا، من خلال تغطية نبات الشاي بنحو 30-20 يوما قبل الحصاد، ما يساعد على زيادة إنتاج الكلوروفيل والأحماض الأمينية.

وبمجرد حصاد الأوراق، يتم طحنها إلى مسحوق ناعم يحتوي على مجموعة واسعة من العناصر الغذائية من الورقة بأكملها.

كيف تشبه الماتشا القهوة؟

في حين أن الشاي الأخضر قد يبدو وكأنه مقايضة غريبة لفنجان من القهوة، إلا أن جرعة واحدة من الماتشا يمكن أن تبقيك مستيقظا تماما عندما يتعلق الأمر ببدء يومك بنشاط.

وفي حديثه إلى موقع «إكسبريس» البريطاني، قالت كريسي سميث، الشريكة المؤسسة لشركة Bird & Blend Tea Co: "يوفر تخمير شاي الماتشا الأخضر في الصباح ثلاثة أضعاف الطاقة التي يقدمها فنجان قهوة الإسبريسو. ويتم إطلاق الطاقة على مدار اليوم، من أجل بداية أكثر نشاطا وتجنب حدوث توترات الكافيين".

وبالإضافة إلى توفير جرعة ثابتة من الكافيين على مدار اليوم، يحتوي كوب واحد فقط من شاي الماتشا على الفوائد المكافئة

■ **يحتوي على مضادات أكسدة لها دور في خفض خطر الإصابة بالسرطان**

■ **يساعد في زيادة الاسترخاء والراحة وزيادة اليقظة والقدرة على التركيز**

■ **يسرع عملية التمثيل الغذائي ويخفض الوزن وخفض الدم والكوليسترول**

لـ 10 أكواب من الشاي الأخضر العادي.

وقد يكون استبدال الرغبة الشديدة في تناول القهوة بمشروب أكثر استدامة مثل الماتشا أسهل مما تعتقد، حيث يمكن إضافة جرعة واحدة فقط من المسحوق المضاد للأكسدة القوي هذا إلى كل شيء بدءا من اللاتيه الكريمي إلى خلطات الشاي العشبية.

لماذا الماتشا بديل صحي للقهوة؟

عندما نشرب الشاي المحتوي على الكافيين بدلا من القهوة، فإن التأثيرات الجسدية مثل تسارع ضربات القلب أو اهتزاز الأطراف تكون أقل دراماتيكية، ولكن زيادة مستويات الطاقة يمكن أن تطول، بحسب سميث.

ما هي الفوائد الصحية للماتشا؟

باعتبارها كانت الشراب المفضل للرهبان البوذيين، تشتهر الماتشا بقدرتها على توفير التركيز واليقظة.

ويقدم شرب الماتشا مجموعة من الفوائد الداخلية، بدءا من تحسين وظائف المخ إلى صحة القلب

.

تخفيض خطر الإصابة بالسرطان

يحتوي الماتشا على مضادات أكسدة تدعى إيبيكاتشين3--غاليت، والتي لها دور في خفض خطر الإصابة بالسرطان والأورام المختلفة، حيث وُجد أن هذه المضادات تعمل على منع نمو الخلايا السرطانية في الجسم، إلا أن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية في هذا المجال.

المساهمة في الحماية من أمراض القلب

لطالما ارتبط تناول الشاي الأخضر بشكل عام في حماية القلب وخفض خطر إصابته بالأمراض المختلفة، وهذا الأمر ذاته

ينطبق على تناول شاي الماتشا أيضًا، وذلك لاحتوائهما على تراكيب تُساهم في تقليل نسب الكوليسترول الضار وتقليل الدهون الثلاثية، وقلتهما تعني حماية القلب من الأمراض بشكل أكبر

.

المساعدة في خفض الوزن

إن خفض الوزن هو إحدى فوائد الماتشا المرغوبة من معظم الأشخاص الذين يشربونه، وآلية عمله هي تسريع عملية التمثيل الغذائي، مما يزيد من استهلاك الطاقة ويتبعها نقصان في الوزن.

يُفضل ممارسة التمارين الرياضية بجانب شرب الشاي للحصول على النتيجة المرغوبة والمرضية.

فوائد شاي الماتشا الأخرى

إضافة لكل ما سبق يعتقد أن هناك فوائد لشاي الماتشا أخرى محتملة، تتمثل بالآتي:

خفض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

حماية الكبد.

خفض ضغط الدم والكوليسترول المرتفع.

تعزيز صحة الفم والأسنان.

كيفية صنع شاي الماتشا

للحصول على فوائد شاي الماتشا يجب تحضيره بطريقة صحيحة، وعادةً يتم تحضيره بطريقتين وفقًا لنوع التغليف، والطريقتان هما الآتي:

تحضير شاي الماتشا المغلف جاهز

تُعد هذه الطريقة سهلة كون أن الكمية مُحددة في غلاف صغير وجاهز، فيتم قراءة التعليمات عن غلاف الشاي وتطبيقها بحذافيرها.

طريقة تحضير مسحوق شاي الماتشا

تُعد هذه الطريقة هي الأصعب كونها تحتاج إلى دقة للحصول على النتائج المرجوة منه، وتتم حسب الآتي:

يُنخل 4 غرام من شاي الماتشا في كوب.

يُضاف 59 غرام من الماء الساخن على الشاي.

يخلط المزيج جيدًا ثم يتم تناوله.

أضرار شاي الماتشا

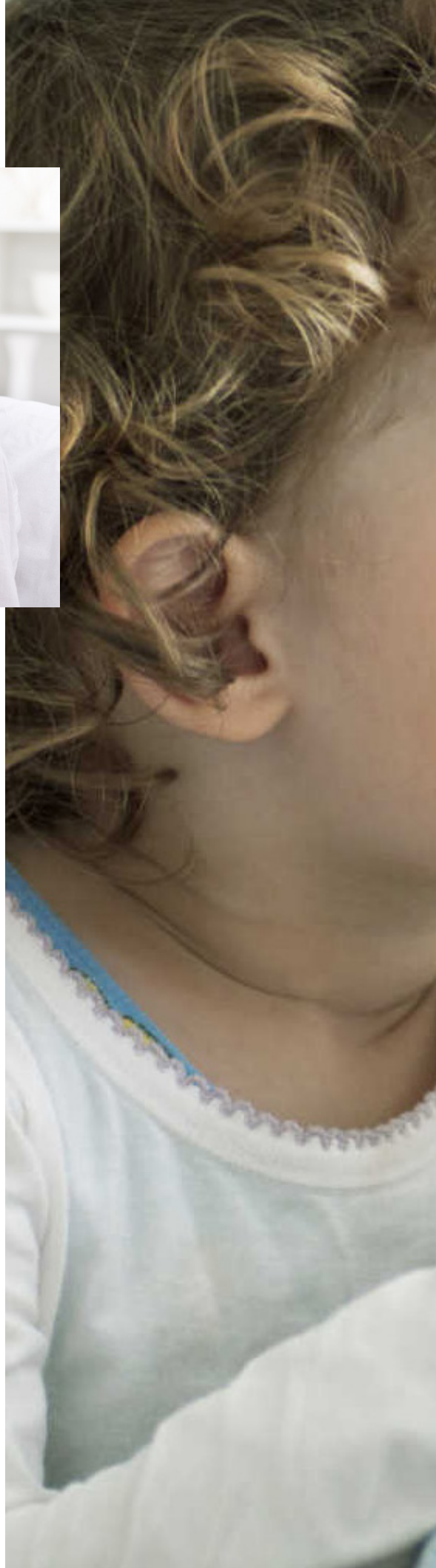
حتى الآن لا يوجد عدد كافٍ من الدراسات التي درست أضرار شاي الماتشا، لكن بشكل عام تناول كمية كبيرة من الشاي من شأنه أن يزيد من مستويات الكافيين المتناولة، الأمر الذي يرتبط مع عدد من الآثار الجانبية، مثل: الأرق، والصداع، والجفاف، وتسارع ضربات القلب.

لتجنب أي أضرار أو آثار جانبية محتملة من الضروري تناوله باعتدال وعدم الإفراط به.

المصدر: وكالات

صحن من الحساء يشعر طفلك بالدفء

التغذية الصحية للأطفال في الشتاء ضرورية لتعزيز المناعة



التغذيــة الصحية في فصل الشــتاء هي أول مــا قد تبحث عنــه الأم لأطفلها في ظــل أجواء الشــتاء البــاردة والممطرة، ويرجع هــذا لتأثيــر الطعام على الطاقة الداخلية لجســم الإنســان وتدفئته.

إن التغذيــة الصحيــة فــي فصل الشــتاء رغــم أنها لــن تعطي مناعة بنســبة 100% مــن الإصابــة بالأمــراض، لكنهــا يمكن أن تعــزز جهــازك المناعــي لمقاومــة هــذه الأمــراض بصــورةٍ أكبر.

والإحســاس بالجــوع فــي البرد مــا هو إلا محاولــة من الجســد للحصــول على طعام لتدفئة الجســد من جديد، لتقتــرب الحرارة مــن درجتــه المعروفــة 37 درجــة مئوية، وبالتالــي فــلا لــوم عليــك لأنــك تعوض هــذا البرد بــالأكل، ولكــن إن كان لابد من تعويض جســمك بهذا الفــارق في درجات الحــرارة، فلتــأكل ما هــو مفيــد ومقوي لمناعتــك وخصوصًا لمناعــة الأطفال، التي كثيــرًا ما نغفــل عنها فــي أكلنا.

تعد وجبــة الإفطــار هي أهــم وجبة في اليوم، لأنهــا تُعطي الفــرد الطاقة اللازمة لبــدء يومــه بنشــاط وحيويــة، كمــا أنها تعطــي الجســم بعــض الدفء فــي ظل برودة ولســعة هــواء الصباح.

وهنــاك بعــض الأطعمــة المناســبة لــك ولطفلــك عنــد الإفطــار وهــي، الجبــن القريــش مــع حبة البركــة وزيــت الزيتون، والبيــض المســلوق مــع شــرائح الخيــار والطماطــم، والحليــب الدافئ مع شــرائح الجبــن الكريمــي والخبــز الأســمر.

الحساء الدافئ

إن صحنًــا من الحســاء الدافئ -الشــوربة- لــه القدرة على جعل طفلك ينســى برودة الشــتاء وقشــعريرته لما له مــن تأثير رائع على تدفئة الجســم.

ولعل أفضل أنــواع الحســاء على الإطلاق هــو حســاء الدجــاج مــع الخضار لمــا فيه مــن قيمــة غذائيــة عاليــة تكمــن فــي بروتينــات الدجــاج وفيتامينــات الخضــار.

هذا بالإضافــة إلى احتواء حســاء الدجاج علــى بعــض العناصــر الغذائيــة المهمــة التي تكســب الأطفــال وكذلــك البالغين مناعــة ضــد أدوار البــرد والإنفلونزا.

الخضار درعك الواقي

يحتــوي الخضــار علــى كثيرٍ مــن مضادات الأكســدة، تلــك التي تُكســب أجســامنا

وأجسام أطفالنا المناعة ضد الإصابة بأمراض الشتاء.

يرجع هذا لأنها تحتوي على بعض العناصر الغذائية وعلى رأسها فيتامين ج المعزز للجهاز المناعي، ويوجد أنواع كثيرة من الخضار، منها:البروكلي، والسبانخ، والكرنبالجرجير، والفلفل الرومي والحلو، والقرنبيط، والجزر، والخيار.

منتجات الألبان

تحتوي منتجات الألبان على قائمة من العناصر الغذائية المهمة في رفع مناعة الأطفال والبالغين، منها البروتينات، وفيتامين ب12، وفيتامين أ، والكالسيوم. تضم منتجات الألبان كثيرًا من الأنواع، مثل: الحليب والزبادي والجبن بمختلف أنواعها، وهي تعطي الفرد مزيدًا من المناعة ضد أدوار البرد والإنفلونزا وأمراض الشتاء.

الأسماك

إن تناول الأسماك، مثل: سمك السلمون له تأثير رائع في تعزيز الجهاز المناعي ومقاومة الشعور بالتعب والخمول، لأنها تحتوي على عناصر غذائية كثيرة، منها: فيتامين ب 12 وفيتامين د.

الأطعمة الغنية بفيتامين د

يساعد فيتامين د على تقليل الشعور بالقلق والاكتئاب وكذلك يساهم في تعزيز المناعة، وحيث أن الشتاء قد جاء فحتمًا يجب أن نقاوم شعور الاكتئاب الذي يحوم في الأجواء!

تحتوي كثير من الأطعمة على فيتامين د، منها: سمك السلمون وصفار البيض والحليب واللحوم الحمراء.

فواكه

فواكه عديدة يجب تقديمها للطفل في فصل الشتاء، لرفع مناعته ومحاربة الإصابة بنزلات البرد والسعال، فهي غنية بالسوائل والفيتامينات التي تفيد صحة الطفل خلال أشهر الشتاء الباردة. إليكِ أفضل تلك الفواكه وأهم فوائدها ا لصحية ،

الفواكه الحمضية

يعتبر البرتقال مصدراً ممتازاً لفيتامين سي الذي يعزز المناعة، وتشمل الفواكه الحمضية البرتقال والجريب فروت واليوسفي، وهي تعتبر مصدراً ممتازاً لفيتامين سي الذي يعزز المناعة، كما أنها توفر الفيتامينات، مثل فيتاميني A وEg، والنياسين والبوتاسيوم والنحاس، كما أن للجريب فروت خصائص ملينة مما يحافظ على انتظام حركة الأمعاء، وهذه الفواكه فيها بذور لذا ما لم يكن طفلك كبيراً بما يكفي لعدم تناولها، فقد تحتاج إما إلى اختيار النوع الخالي من البذور أو إخراج البذور يد و ياً .

الكيوي

يعتبر الكيوي مصدراً غنياً بفيتامين سي أكثر من البرتقال، مما يعزز مناعة الطفل، كما أنه غني أيضاً بفيتاميني E و K، وحمض الفوليك والألياف والبوتاسيوم والنحاس، وعلى الرغم من أنها لا تسبب الحساسية للطفل، إلا أنها يمكن أن تكون حمضية جداً، لذا لا ينبغي تقديمها للطفل الرضيع والأطفال الصغار إذا كان لديهم طفح جلدي، أو لديهم أي حساسية متعلقة بالطعام، والانتظار

حتـى يبلـغ الطفـل عاماً علـى الأقل.

الجوافة

يسـاعد فيتاميـن أ الموجـود فـي الجوافة فـي الحفاظ علـى صحـة القرنيـة وحماية خلايـا العينيـن، ممـا يعـزز صحـة العيـن، وتعد الجوافة غنية أيضاً بمضادات الأكسـدة التـي تحمي الطفـل من التهابات الشـتاء؛ مثل نـزلات البـرد واحتقان الصـدر والحفاظ على صحـة الجهـاز الهضمـي أيضاً.

العنب

يعـد العنـب وجبـة خفيفـة ممتـازة للأطفـال، علـى الرغـم من أنـه يمكن أن يسـبب خطـر الاختنـاق، لذلـك لا ينصـح بتقديمه للأطفـال الصغار الذين تقـل أعمارهـم عـن عمـر العاميـن، ويعـد العنب غنيـاً بمضادات الأكسـدة والبوتاسـيوم وفيتاميـن سـي والكالسـيوم، كمـا أنـه يحتـوي أيضاً على بعض الخصائـص الملينة، وإذا كان الطفل يعانـي من الإمسـاك، فيمكن تقديـم بعـض حبـات العنب، كمـا انه مفيـد لتعزيـز صحـة الجلـد والدمـاغ لد يه .

الرمان

يعتبـر الرمـان وجبة خفيفة لذيـذة وحلوة للأطفـال، ولكنـه أيضـاً يمكن أن يسـبب خطـر الاختناق، لذا يجـب التأكد من هرس البـذور قليلاً أو تحويلها إلـى عصير إذا كان طفلك لا يـزال صغيراً.

يقـدم الرمـان مجموعـة مـن الفوائـد الصحيـة الغذائيـة للأطفـال، أبرزهـا قتـل الديـدان المعويـة وعـلاج مشاكل الأسـنان وزيادة مسـتويات الهيموجلوبيـن، كمـا أنـه يسـاعد في الحفاظ علـى صحة الدماغ لـدى الطفل وتقويـة جهـازه المناعـي.

التفاح

يقـدم التفـاح كوجبـة خفيفـة صحيـة في أي وقت مـن اليوم، وهـو مصدر للطاقة والنشـاط، فهـو غني بالعديـد من الفيتامينـات؛ مثل أ، وB1 وB2 المعـزز لصحة البشـرة. يحتـوي التفاح أيضاً علـى فيتاميـن سـي المعـزز للمناعة، كمـا أنه يحتـوي على بعض المعـادن؛ مثل الكالسـيوم والبوتاسـيوم والمغنيسـيوم والبروتينـات والحديـد والفوسـفور، وهـي معـادن ضرورية لنمـو جسـم الطفـل ولصحـة الفـم والجهـاز الهضمـي وعلاج الإمسـاك لدى الطفـل.

التمر

التمـر غنـي جـداً بالعناصـر الغذائيـة التـي تحافـظ علـى نمـو العظـام، ويعرف التمر بفاكهـة الشـتاء المثاليـة، فهو غنـي بالعناصر الغذائية التي تسـاعد علـى نمـو العظـام والدمـاغ، وتسـاعد علـى تقوية الأسـنان وتعزيز صحـة الجهاز الهضمي للطفل. أيضـاً يحتوي التمر على نسـبة مرتفعـة مـن الحديد، ممـا يجعله خياراً جيـداً للأطفال المصابيـن بفقر الدم، ويمكـن هرسـه قليـلاً أو تقطيعـه إلى قطـع صغيـرة ليتناولها الطفل بسـهولة.

الموز

يعد الموز مـن أكثـر فواكـه الشـتاء فائـدة صحيـة، فهـو يحتوي على نسـبة مرتفعـة مـن البوتاسـيوم الـذي يوفـر الطاقـة للجسـم، كمـا يعـد المـوز غنيـاً ببعـض العناصـر الغذائيـة الأخـرى؛ مثل الكربوهيدرات والسـكريات، وكلاهما من العناصـر الغذائية التـي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، والتخلـص من اضطرابات المعـدة عنـد الأطفال.

المصدر: وكالات

نصائح للمرأة الحامل عند ممارسة الرياضة

ممارسة الرياضة

أثناء الحمل تحسّن مزاجك وتخفف آلام الظهر

يتفق الخبراء على أن ممارسة الرياضة أثناء فترة الحمل تعد أمرا محبذا، فهناك العديد من الفوائد الصحية لممارسة الرياضة أثناء الحمل، حيث تحسّن المزاج وتخفف آلام الظهر وتمنع ظهور مشاكل المفاصل وتحسّن توازن حركة الأمعاء

فممارسة الرياضة أثناء الحمل تساعدك على التأقلم مع متطلباتك البدنية والعقلية، كما تهيئ جسدك للولادة، وتساهم في تفادي أعراض الحمل المزعجة التي قد تتعرضين لها كآلام الظهر مثلًا، وتجنبك مشاكل صحية، مثل: تسمم الحمل، وتساهم في التحسين من صحتك العامة وتساعدك على النوم بشكل أفضل.

وتعد أنسب أنواع التمارين الرياضية لك خلال فترة الحمل تلك التمارين التي تساعد على ضخ المزيد من الدم، وتحافظ على المرونة، وتحدّ من زيادة الوزن وكذلك تهيئ عضلات جسدك لجهد المخاض والولادة في حين أنها لا تسبب إجهادًا بدنيًّا غير ضروري لك أو لطفلك .

لكن لا تعتبر جميع التمرينات الرياضية مناسبة لوضع المرأة الحامل.

وقال موقع «ستيب تو هيلث» الأميركي إن بعض الناس يعتقدون أنه ينبغي على المرأة الحامل أن تستريح وألا تقوم بأية أنشطة. في المقابل، يعتقد البعض الآخر أنه ينبغي عليها القيام بنشاطات رياضية بشكل مستمر.

الحصول على موافقة طبيبك

رغم أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تعود بالعديد من الفوائد الصحية على المرأة، فإنه ينبغي عليكِ الحصول على موافقة طبيبك واتخاذ بعض الاحتياطات، ولا سيما في حال لم يسبق لك المواظبة على التمارين الرياضية من قبل.

إذًا، كيف يمكنكِ الاستمرار في القيام بتمرينات رياضية دون إيذاء طفلكِ ؟

ممارسة الرياضة أثناء الحمل وزيادة شدتها

وفقا للموقع، من المحبذ استشارة طبيبكِ أولا وجعله يوافق على خطة التمرين التي ستتبعينها. ففي حال كنت تمارسين الرياضة بشكل مستمر قبل الحمل، فكل ما عليك فعله هو القيام ببعض التعديلات البسيطة على التمرينات المتبعة سابقا.

من ناحية أخرى، إذا كنتِ قليلة الحركة، ينبغي عليك البدء بتمارين سهلة ثم تزيدين شيئا فشيئا شدتها. ويوصي الأطباء بما لا يقل عن ساعتين ونصف الساعة من التمرينات الهوائية للنساء اللاتي لا يمارسن الرياضة بانتظام.

أما بالنسبة للنساء الحوامل اللاتي كن يمارسن الرياضة بشكل مستمر، فينبغي عليهن خفض شدة التمرينات قليلا.

يمكن لأي امرأة الاستمرار في ممارسة الرياضة أثناء الحمل، إلا في الحالات التالية:

عندما تعاني المرأة الحامل من نزيف مهبلي .

إذا ظهرت لديها تقلصات مبكرة.

عندما يكون لدى الأم ارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل.

في حال كان هناك تمزق في الكيس السلوي (المشيمة)

الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل

تعتبر الأشهر الثلاثة الأولى من فترة الحمل المرحلة الأكثر تعقيدا بالنسبة لبعض النساء. في حال شعرتِ بالتعب المفرط أثناء هذه المرحلة أو بدوار ورغبة في القيء بشكل متكرر، لا تنزعجي وهدّئي من روعك.

فقد لا تكون التمارين الرياضية هي أولويتك خلال هذه المرحلة. أما إذا كنت ترغبين بذلك فقد يكون المشي كافيا. ولا تكون ممارسة الرياضة أمرا محبذا إلا في حال كنت تمارسينها قبل الحمل. ومع ذلك، ينبغي عليك تجنب الرياضات التي يكون فيها اتصال بدني (الرياضات الثنائية كالتايكوندو مثلا).

من ناحية أخرى، يعد المشي بخطى سريعة، ولا سيما في المناطق شديدة الانحدار، أحد أفضل أشكال التمارين التي ينبغي القيام بها خلال هذه المرحلة.

الثلاثي الأوسط من الحمل

يعد الثلاثي الأوسط (الشهر الرابع والخامس والسادس) من مرحلة الحمل أنسب فترة لممارسة الرياضة. ومن المستحسن ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمكن أن تساعدك في تطوير قوتك الجسدية وقدرتك على التحمل. ومع ذلك، لا ينصح بممارسة رياضة رفع الأثقال والرياضات التي تتطلب اتصالا بدنيا. ويعتبر المشي السريع أفضل نشاط يمكن القيام به أثناء الحمل، فضلا عن السباحة التي تعد بمثابة بديل رائع لأنها تقوي جهاز القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، وتحافظ على التحكم بوزنك، كما تخفف من آلام ا لظهر .

ويشجع الأطباء النساء الحوامل على ممارسة تمارين كيجل بانتظام. وقد تساعدك ممارسة البيلاتس واليوغا في تقوية قاع الحوض. كما يمكنك أيضا القيام بتمرينات على الدراجة الثابتة لمدة عشرين دقيقة، ثلاث مرات في الأسبوع (ما لم يقترح عليك طبيبك غير ذ لك

الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل

تعتبر التمارين الرياضية أثناء الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل الأكثر تعقيدا بسبب وزن البطن، الذي يحدّ من الحركات التي يمكن القيام بها ويخلق مشاكل أكبر في التوازن. وفي الواقع، ليس من الجيد أن تظلي دون حركة، لكن لا تبالغي بممارسة أي نشاط ر يا ضي .

ويظل المشي نشاطا مهما طوال هذه الفترة أيضا، لأنه يعتبر وسيلة رائعة للحفاظ على لياقتك البدنية. ويوصي الأطباء بالقيام باليوغا والبيلاتس.

والبيلاتس نظام لياقة بدنية تم تطويره أوائل القرن العشرين من قبل الألماني جوزيف بيلاتس الذي سُميت التمارين باسمه. وتساعد تمرينات البيلاتس في تحقيق الثبات والاستقرار وتقوية ا لجسم .

ومع ذلك ينبغي عليكِ القيام بجلسات لمراقبة وضعية الجسد وتمارين التنفس.

احتياطات الحامل خلال النشاط الرياضي

من المهم اتباع نظام غذائي مناسب والحفاظ على الترطيب عندما تمارسين الرياضة في جميع مراحل الحمل. علاوة على ذلك، ينبغي عليك ارتداء الملابس المناسبة، ولا سيما حمالة صدر مريحة والنهوض بتأنٍّ عند القيام بتمارين رياضية، خاصة إذا كنتِ جالسة.

كما ينبغي على النساء الحوامل عدم ممارسة رياضات على غرار التزلج على الماء أو تسلق الجبال أو الغوص أو التمرينات الهوائية المكثفة.

وعلى نحو مماثل، يمكن أن يمارسن رياضات المضرب أو الجمباز الرياضي أو ركوب الخيل بشكل معتدل، شريطة أن تكون المرأة قد مارستها قبل فترة ا لحمل .

المصدر: وكالات

أحد أبرز الدول السياحية في العالم

أفضل 9 وجهات للسياحة الشتوية في مصر

مع دخول فصل الشتاء يتجه السياح لأماكن بعينها في مصر بهدف الاستمتاع بطبيعة تلك الأماكن التي تمنحهم الشعور بالدفء في ظل برودة الشتاء.

وتتعدد أماكن السياحة الشتوية في مصر، والتي يقع أغلبها على مدن ساحل البحر الأحمر، ومن خلال هذا التقرير نستعرض أماكن بارزة للسياحة الشتوية في مصر.

واحة سيوة

واحة سيوة

واحـة سـيوة في شـمال مصـر تعتبر من أبرز أماكن السـياحة الشـتوية فـي مصر، فهي الواحـة المحببة لجميع الزوار سـواء مـن داخـل مصـر أو خارجهـا حيـث تمتع بالهدوء والطبيعة والشـعور بالاسـترخاء، والقيام بأنشـطة ترفيهيـة مختلفة أبرزها رحـلات السـفاري فـي قلـب الصحـراء، والتزحلـق علـى الرمـال، والسـباحة فـي عيـون المـاء الكبريتيـة، وزيـارة المناطق الآثريـة والتراثيـة القديمـة، والتمتـع بالطبيعـة الربانية السـاحرة.

معبد ابوسمبل

الأقصر وأسوان

الأقصـر وأسـوان وهمـا يقعـان فـي جنـوب ومصر، ورغـم القـرب المكاني بين المدينتيـن اللتيـن تجمعات بيـن الحضارة والآثار والكنوز المصريـة القديمة والدفء، إلا أنهمـا يحتاجـان لزيـارة منفصلـة لكل منهما، ويعتبـر كل منهما وجهة منفصلة. وتضـم مدينـة الأقصـر أهـم المعالـم والوجهـات الأثريـة المصريـة أبرزها وادي الملـوك المخصص لدفن عظمـاء الفراعنة والمنـدرج تحـت قائمـة اليونسـكو، ومعبـدي الكرنـك والأقصـر وهمـا أعرق المعابـد الفرعونيـة المزينـة بالتماثيـل الفرعونيـة والنقـوش البـارزة، ووادي الملـكات والـذي يضـم أهـم المقابـر للحـكام الفراعنـة، ومعبـد حتشبسـوت. أمـا مدينـة أسـوان لا تختلف عـن الأقصر فـي وجهتا الأثريـة فهي تضـم معبد أبو سـمبل، متحـف أسـوان، متحـف النوبـة، جزيـرة فيلة، قبـة الهـوا، جزيـرة النباتات.

دهب

أما مدينـة دهب فتعد ثاني أشـهر أماكن السـياحة الشـتوية في مصر عقب مدينة شـرم الشـيخ العالمية، وتقع علـى خليج العقبـة، ويعـد مناخها دافئـا نهـارًا وباردا ليـلًا، وتشـتهر برياضـة الغـوص أشـهر الأنشـطة البحريـة فـي المدينـة، وتضم العديـد مـن مراكـز الغطـس والفنـادق والمنتجعـات وبيوت الشـباب.

وتضـم العديـد مـن المحميـات الطبيعة الفريـدة مثل أبو جالـوم، اللاجونـا، الثري بولـز، البلو هـول، والتي تتيح لهـا القيام بالغطـس تحـت الميـاه أو السـنوركلينج، لمشـاهدة الشـعاب المرجانية والأسماك الملونة، فهي مدينة غنيـة بالبيئة البحرية والرمـال الذهبيـة الدافئة.

نويبع

لـو أنـت مـن محبـي الطبيعـة والهدوء، نويبـع أكثـر اماكـن للسـفر في الشـتاء

نويبع

مناسـبة لـك، فهي مناسـبة لمـن يبحث علـى الاسـترخاء لتتميزهـا بالشـواطئ الخلابـة والشـعاب المرجانيـة القريبـة مـن الشـاطئ، وجبال سـيناء الشـامخة مـن ميـاه البحـر علـى سـاحل نويبـع، والاسـتمتاع بعشـاء بـدوي أصيـل.

سهل حشيش

سهل حشيش

من المشاريع السـياحية الضخمة الحديثة ومـن افضـل المناطـق السـياحية فـي الشـتاء وتقـع علـى بعـد 25 كم مـن الغردقـة علـى البحـر الأحمر،معالمهـا السـياحية متنوعـة، فيها آثـار ومنتجعات وحدائـق واسـواق ومختلـف الانشـطة السـياحية والشـواطئ المبهـرة، وفيهـا مطاعـم ومقاهـي ومحـلات تجاريـة وحدائـق جميلـة ومراكـز غوص ومرسـى لليخـوت الفخمـة، وفيهـا أفضـل ملاعب الجولـف، ونـادي لركـوب الخيـل ومراكـز ر يا ضية

شرم الشيخ

شرم الشيخ

تعتبـر من افضـل الاماكن السـياحية في فصـل الشـتاء، فيهـا منتجعات سـياحية وأماكـن ترفيهيـة مختلفـة، وشـواطء دافيـة، وبهـا محميـة رأس محمـد حيث الاسـتمتاع بالشـعاب المرجانيـة.

مرسى علم

مرسى علم

أما مرسـى علم فـي جنوب البحـر الأحمر هي من ضمن أماكن السـياحة الشـتوية فـي مصـر، وهنـاك العديـد مـن البرامج السـياحية تنظم رحـلات الأقصر وأسـوان ومرسـى علـم؛ لوقوعهـا جميعًـا علـى خريطـة مصـر مـن الناحيـة الجنوبيـة، ومرسـى علـم مثـل جميـع مـدن البحـر الأحمـر تتميـز بالجـو الدافـئ نهـارًا مـع بـرودة ليلية.

ومرسـى علم تتيح لك الأنشـطة البحرية المتعـددة ذات الطبيعـة الربانيـة الخلابة من رياضـة الغـوص ومشـاهدة الكائنات البحرية، والشـعاب المرجانية والاسـترخاء علـى شـواطئ البحـر الأحمـر، وتضـم العديد مـن الفنادق السـياحية على طول سـاحل البحـر الأحمـر، مراكـز الغطـس العالميـة، ولـك أن تعـرف أنـه تم إنشـاء بالمدينـة مطار دولـي لاسـتقبال رحلات الطيـران الدوليـة التي تنقل السـياح من أنحـاء العالم.

رأس سدر

رأس سـدر مـن أهـم أماكـن السـياحة الشـتوية في مصـر الواقعة علـى الضفة الشـرقية لخليـج السـويس والـذي يتيح لـك العديـد مـن الأنشـطة البحريـة المتنوعـة، حيـث يمكن ممارسـة رياضات الشـراع، السـياحة، الغـوص، مغامـرات السـفاري أو المنتجعات الصحية، والتعرف علـى المـزارات التاريخيـة والثقافيـة.

وتضـم رأس سـدر المنتجعـات الصحيـة الكبريتية التـي اكتشـفها الفراعنة منذ 5 آلاف عـام وهي حمامـات وعيون طبيعية كبريتيـة تصـل حرارتهـا إلـى 75 درجـة مئو ية .

وهنـاك الوديان التي تجـذب هواة رحلات السـفاري والصيـد مثـل وادي الغرنـدل ووادي طيبـة ووادي تراقـي، وهي غنية بالنباتات والأشـجار الفريدة والطيور خاصة طيور السـمان المهاجرة.

العين السخنة

العين السخنة

العيـن السـخنة تأتي مـن أجمـل أماكن السـياحة الشـتوية في مصر فهي تجمع بيـن الترفيـه والاستشـفاء والثقافـة بداخلهـا، فهـي تضـم عيـون كبريتيـة سـاخنة لاستشـفاء، وتضم جبـل الجلالة البحريـة ، كمـا تضـم الشـواطئ الرملية التـي تتيـح لـك التزلـج علـى الميـاه، وركـوب الـزوارق الشـراعية والاسـتمتاع بالغطـس والغـوص تحـت المـاء مـع الأسـماك، ومشـاهدة الشـعب المرجانية الملونـة، ويعتبر شـاطئ الأدبية من أهم شـواطئ العيـن السـخنة.

المصدر: وكالات

MEWIIN

إبتكار

IBTIKAR

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK

Est. FSSC 99

Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشيخة فادية السعد الصباح العلمية

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

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع

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

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