

المسرة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية - تصدر الكترونياً

العدد (52) مارس 2024



تصحيح المسار..



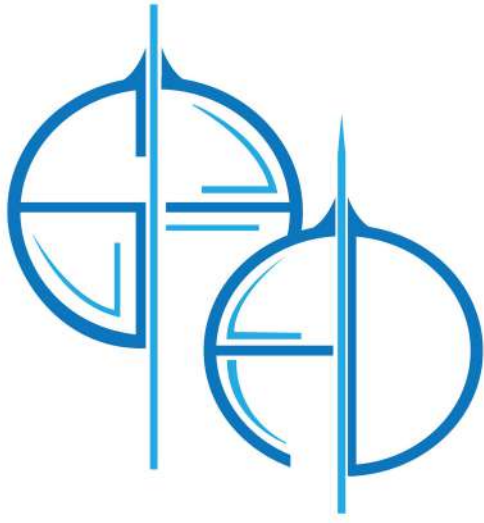
رمضان في الكويت

فرحة واستعداد قبل قدومه بشهر



العرس الانتخابي
تفاؤل بمرحلة
أكثر استقراراً

- مدرسة أسرار القبدي تفتتح معرض "فلسطين بعيون كويتية"
- السوق الخيري الـ 43 للجمعية التطوعية يستهدف تمكين المرأة وزيادة قدرتها



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (52) - مارس 2024

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

@kwomanmagazine

@kwomanmag

Kuwaiti Woman Magazine

<http://kuwaitiwomanmirror.org>



اخبار محلية



مدرسة أسرار القبدي تفتتح معرض
"فلسطين بعيون كويتية"

12



السوق الخيري الـ 43 للجمعية التطوعية يستهدف
تمكين المرأة وزيادة قدرتها

8



تعرف على أطعمة تعالج فقر الدم
عند المرأة الحامل

40



اخبار محلية

يوم المرأة العالمي . فرصة لتجسيد إرادة المرأة ومواجهة التحديات

24



سياحة

52

أشهر 10 أماكن سياحية مميزة لقضاء إجازة عيد الفطر



تعرف على أفضل وقت لممارسة
الرياضة في رمضان


48



تصحيح المسار..

بقلم / الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

مع الحفاظ على الاساسيات، ولله الحمد لمسنا الانضباط في مظاهر الأعياد الوطنية. والقضية الثانية والتي أزعجتنا بالفعل هو ما حدث مؤخرا في بعض احتفالات القرقيعان وما شهدته من مظاهر سلبية بعيدة كل البعد عن عاداتنا وتقاليدينا وموروثاتنا الشعبية والدينية، فتحول إلى "هالوين" وشخصيات كارتونية غريبة لا تمثلنا، ومن يريد "هالوين" يتوجه لبلاد الهالوين يحتفل معهم، نحن في الكويت نحتفل بقرقيعان له أسسه وأصوله واهازيجه التي تناسبنا وتناسب حضارتنا وتاريخنا وديننا، وهنا تكمن أهمية الحفاظ على الهوية الوطنية وتصحيحها بعملية امنية قوية لاستعادة الروح الوطنية التي عرفناها. وحتى اللهجة الكويتية تغيرت عند البعض

أيام قليلة تفصلنا عن العرس الانتخابي لاختيار ممثلي الشعب في هذه المرحلة الدقيقة والحساسة التي يعيشها أهل الكويت مع بداية عهد جديد من الإصلاح يأمل فيه كل مواطن يعيش على هذه الأرض الطيبة تعاون السلطتين التشريعية والتنفيذية وتصحيح المسار. العهد المتجدد بقيادة الشيخ مشعل الأحمد الصباح حفظه الله ورعاه، الذي يركز على عدد من النقاط الواضحة في كل فعالية يحضرها، كلمات سموه دائما واضحة وصریحة وقوية وهي الحفاظ على الهوية الوطنية وكل ما يتعلق بها من وحدة وطنية وإحياء للموروثات الشعبية، وهذا ما يميزنا ككويتيين، فالإنسان الذي لا يمتلك هوية ولا ملامح لا يمتلك التاريخ ونحن والله الحمد نمتلك تاريخ عريق ومتطور

لديهم أجندات واضحة ليست في مصلحة الكويت، يتكلمون في امور يراها المواطن انه لا يفكر أبعد من طرف أنفه وليس تحت قدمه، وكما عودنا النظام انه سيف باتر لا يتردد في تحقيق الامن الداخلي ووجدتنا الوطنية والتزامنا بحدودنا، وهذا ما نرجو تحقيقه.

وهذا كل ما يثار من قبل بعض المرشحين سيؤدي بالقيادة والحكومة التفكير بطريقة اخرى، ونستذكر كلمة كان يقولها الشيخ سعد العبدالله يرحمه الله على الرغم من قسوتها الا انها تعبر عن نظرة مستقبلية ثاقبة، "الراعي ما يمشى وراء الغنم، بل يجب عليه ان يمشى أمامها حتى لا تغرب عليه" وهذا الغبار الذي يثيره بعض الذئاب الذين يرتدون ثياب الحمل هم ضباع يجب على اهل الكويت ردعهم قبل ان تبادر السلطة بردعهم امنيا، يجب ان يعلو صوت كل مواطن شريف يحب بلده ويخاف عليها ان يقف في وجه هؤلاء ويخرس تلك الأصوات الهدامة حفاظا على المكتسبات الوطنية .

كلمة أخيرة نقولها، رمضان شهر الصيام وركن من أركان الإسلام الخمس والتي لا يصح الإسلام إلا به، عبادة عظيمة قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم: (قال الله عز وجل: كل عمل ابن آدم له إلا الصيام، فإنه لي وأنا أجزي به)، فهو شهر العبادة وعمل الخير وقراءة القرآن والتعبد والاعتكاف والابتعاد عن المناسبات الاجتماعية، لتحل علينا البركات، ليس مناسبة تراثية وفنية ومسلسلات وفوازير وأسواق وغبقات.

ويتكلمون بلهجات أخرى لا تخصنا، وهو ما نرفضه تماما، الطبيعي أن تنصهر الناس في أهل الكويت وليس العكس، .. طبيعتنا واضحة وسمحة ومحبة للدين وملتزمة ولا يوجد لدينا تشدد وعنصرية، نحن شعب وسطي منفتح على الحضارات الاخرى ومحب للسلام لكن ما نراه من تطرف ليس من طبيعتنا لا في شخصيتنا ولا في جيناتنا أساسا وكلها اشياء دخيلة علينا يجب الانتباه لها والحذر منها.

والقضية الثالثة وهي ما نأسف لها بحق هي العرس الديموقراطي الذي حوله بعض المرشحين الى عزاء بما يصدر عنهم من أفكار هدامة لا تصب في مصلحة الوطن والمواطن، وإنما تصب في مصالح شخصية بحتة من بعض المرشحين التي اضرتهم العملية التصحيحية للهوية الوطنية والجنسية، فصدر عنهم أسلوب مرفوض من الحوار، اسلوب غير مقبول وتجريح واضح ومستهجن يجب ان يوضع له حد كونه يصل الى المساس بالمقامات السامية.

ومن لديه عقل يعرف أن هناك أمر مدبر، نحن نرى ونتابع الصراعات العالمية الواضحة والجلية، والتي وصلت الى حد النزاع المسلح، ونرى ايضا الصراعات على المستوي الاقليمي، ولدينا في الكويت مصالح مهددة منها آبار النفط البحرية على سبيل المثال، وهي مسألة سيادية يجب الالتفات إليها والانتباه لكل ما يمس الكويت والكويتيين، بدلا من التجريح وزعزعة الوحدة الوطنية وضرب للأمن الداخلي. غوغائية في الطرح، وإثارة الغبار في أمور ثانوية تبني بأننا مقبلون على فوضى من اناس



افتتحته نادرة الريس ويعود ريعه لصالح اليتيم

السوق الخيري الـ 43 للجمعية التطوعية يستهدف تمكين المرأة وزيادة قدرتها



نادرة الريس: دعم المشروعات الصغيرة وفتح قنوات لتسويق منتجاتهم وتشجيع المنتج الوطني

افتتحت المريبة الفاضلة نادرة الريس السوق الخيري الـ 43 للجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية سوقها في قاعة الشيخة مريم بالقادسية بمشاركة عدد كبير من أصحاب المشاريع الصغيرة والذي يخصص ريعه لصالح اليتيم وتهدف الجمعية من خلاله الى تبني المشاريع



لتسويق منتجاتهم وتشجيع المنتج الوطني وإحياء وتأصيل الموروثات وإعادة تقديمها في شكل جديد للمجتمع.

وذكرت أن السوق تشهد طرح العديد من المنتجات لاسيما اليدوية والتي عملت على تصنيعها سيدات الكويت وتأتي

المشروعات الشبابية الصغيرة والمتوسطة وتعزيز روح المبادرة في نفوسهم ليكونوا مثالا لغيرهم.

وأشارت إلى حرص الجمعية على دعم المشروعات الشبابية الصغيرة وفتح قنوات

المهنية الصغيرة والمتوسطة للمرأة الكويتية وزيادة قدرتها الإنتاجية بما يتواءم واحتياجات المجتمع.

وعقب افتتاحها المعرض قالت الرئيس وهي من مؤسسات الجمعية التطوعية إن المعرض يأتي انطلاقا من حرص الجمعية على تمكين المرأة الكويتية ودعم أنشطتها بما يعود بالنفع عليها وعلى أسرتها.

وأوضحت أن الأسواق الخيرية تعد إحدى أهم الوسائل التي تساعد الكثير من الأسر الكويتية في تحقيق الأهداف التي تعود عليها وعلى المجتمع ككل بالنفع والفائدة وذلك من خلال إتاحة الفرصة أمامها لتسويق منتجاتها.

وأكدت الرئيس أن إقامة هذه السوق تعد جزءا من دور الجمعية في تنمية ودعم





والمأكولات بأسلوب حضاري مبتكر
ومتميز.

وتمنت الرئيس جهود القائمين على
الجمعية وما غرسوه من بذرة طيبة في
المجتمع وهي رعاية الأسرة بأكملها
خاصة الأم وهي المرأة التي تعمل
جاهدة للنهوض بأسرتها من خلال أعمالها

وسيدات الأعمال ونحرص على اختيار
توقيت المعرض قبل شهر رمضان المبارك.

وقالت إن السوق يشهد تسويق
الابتكارات النسائية وعرض التراث الكويتي
بأسلوب حضاري مبتكر ومتميز إذ تتنوع
المعروضات ما بين الملابس التراثية
والرمضانية والإكسسوارات والعطورات

ذات مستوي راق إذ تلقى استحسان رواد
السوق التي أصبحت قبلة للعديد من
أبناء الكويت.

وقالت ان السوق الخيري الذي تنظمه
الجمعية التطوعية منذ سنوات بدأ
كمشاريع صغيرة وأسر منتجة والآن تطور
وأصبح يضم المشاريع الصغيرة للشباب





السيدة عفاف قبارزد في الإعداد للسوق
الخيرى الذي حضرته التربوية والإعلامية
الفاضلة نورية الفرغان احدى العضوات
المؤسسات للجمعية.
والشكر موصول لعضوة الجمعية السيدة
طيبة السلطان على جهودها في الإعداد
للسوق الخيرى.

التراث الكويتى بأسلوب حضارى حديث.
وتقدمت الجمعية بعظيم الشكر
والامتنان لراعية السوق الخيرى المربية
الفاضلة السيدة نادرة الرئيس التى أثرت
ميدان التربية والتعليم بجهودها وتفانيها
فى تعليم أجيال من الطالبات، كما
أشادت الجمعية بالجهود الجبارة لمديرتها

التي تقدمها ومن هذه الأعمال إنتاجها
وصنع يديها.
ودعت الأسر الكويتية للتعرف على إنتاج
المشاركات وإبداعاتهم مشددة على
حرص الجمعية من خلال اللجنة المنظمة
للسوق الخيرى على انتقاء الأفضل وفتح
المجال أمام تسويق الابتكارات وعرض





مدرسة أسرار القبندي تفتتح معرض "فلسطين بعيون كويتية"

الأجيال واجب على كل انسان عربي مسلم وترسيخ فكرة ان فلسطين عربية في أذهانهم وأن ما يحدث الآن من ممارسات همجية وحشية لا يمسه العرب والمسلمين فقط بل يمسه الانسانية ككل لافتة الى أن اسرائيل ليست دولة رغم كل الدعم الذي تجده ومصيرها الى فناء .

وأوضحت أن المواقف المبدئية لدولة الكويت جاءت ترسيخا لمكانتها كمركز إنساني عالمي واستمرارا لسياستها الخارجية التي تركز على العمل الإنساني وتعزيز لانتمائها العربي والإسلامي بوصف القضية الفلسطينية هي القضية المحورية والمركزية الأولى للعرب والمسلمين.

وقالت الشيخة فادية انه على مدار

توعية الأجيال الحاضرة والمستقبله بأهمية القضية الفلسطينية مشيرة الى أن اللوحات الفنية المشاركة أكدت بما لا يدع مجالاً للشك رسوخ الأفكار في أذهان الأبناء وعبرت عن مشاعرهم الحقيقية ومعرفتهم بتاريخ القضية منذ العام 1948.

وأشارت الشيخة فادية الى أن اللوحات الفنية المشاركة سلطت الضوء على ركائز محددة للقضية الفلسطينية ومنها شجرة الزيتون التي يعود تاريخها لآلاف السنين والمفتاح الذي يرمز الى عودة الفلسطينيين من أنحاء العالم فضلا عن الطرق التي استعملها أهل فلسطين للتعبير عن ذاتهم أمام آلة القمع الصهيونية.

وأكدت الشيخة فادية السعد ان توعية

أكدت رئيس مجلس ادارة الجمعية التوعوية النسائية للتنمية المجتمعية الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح الحرص على دعم فلسطين سياسيا وإنسانيا في مواجهة كل صور العدوان الغاشم على أهلها معتبره أنها قضية عادلة وعلى المجتمع الدولي القيام بدوره لوقف الانتهاكات وتفعيل كافة آلياته لمعالجتها.

وأثنت الشيخة فادية في تصريح للصحفيين عقب افتتاح المعرض الفني "فلسطين بعيون كويتية" الذي نظمته مدرسة الشهيد أسرار القبندي ثنائية اللغة ويضم 77 لوحة فنية من 16 مدرسة على التنظيم الرائع للمعرض وتفاعل ومشاركة عدد كبير من مدارس الكويت.

وأكدت على أهمية المعرض على



الشيخة فادية السعد: حريصون على دعم فلسطين وعلى المجتمع الدولي القيام بدوره لوقف الانتهاكات

رامي طهوب: المعرض يضم لوحات فنية تعكس تفكير جيل جديد من مختلف الجنسيات اختار القضية الفلسطينية

أكثر من قرن كانت القضية الفلسطينية ولا زالت في مقدمة القضايا العربية التي توليها الكويت اهتماما بالغا وعناية فائقة سواء على صعيد التصريحات وادانتها بأشد العبارات للعدوان الاسرائيلي او الحملات الاغائية والمبادرات الانسانية. وقال ان الكيان الصهيوني المسخ ما هو الا آلة قتل ولا يتصرف الا كنظام مارق عن كل النظم الانسانية والبشرية وان مصيره الرضوخ للنظام الدولي والقبول بدولة فلسطين. بدوره قال سفير دولة فلسطين رامي طهوب في تصريح مماثل دائما ما تغمرنا الكويت بمشاعر المحبة الصادقة والتضامن مع الشعب الفلسطيني وهذا ليس





من المعادلة التاريخية التي عشناها على مدى 75 عام متقدما بجزيل الشكر والتقدير للطلبة والطالبات الذين ابهرونا بطريقة شرحهم للوحاتهم.

واكد ان فلسطين ستبقى بخير بوجود الأجيال التي نضع فيها الأمل في غدا مشرق لفلسطين وأمتنا العربية معربا عن

من لوحات فنية تعكس تفكير جيل جديد من مختلف الجنسيات من مدارس ثنائية اللغة تهتم بالثقافات المتنوعة.

وقال ان اللوحات المشاركة لأبناء من سن تسع الى 13 عام يعطي امل كبير ويوضح مدى إدراكهم للحق الفلسطيني وإلى أي جانب يقفون واختاروا الجانب الصحيح

بجديد على هذا البلد الاكثر دعما للقضية الفلسطينية بل انها احتضنت الشعب الفلسطيني منذ العام 1948 وحتى اليوم.

واشار الى ان المعرض مبادرة رائعة وامتداد لوقوف الكويت الى جانب فلسطين خلال هذا العدوان الهمجي على فلسطين وقطاع غزة موضحا ان ما شاهده اليوم





سوسن الكندري: ايمان راسخ بأهمية التعبير عن تضامننا وتلاحمنا ورفضنا لكل ما يمس قضية العرب الاولى

وقالت عطفاً على الاحداث الدامية التي اصاب قلب العروبة النابض تم تنظيم هذا المعرض الفني من منطلق الايمان الراسخ بأهمية التعبير عن تضامننا وتلاحمنا ورفضنا لكل ما يمس قضية العرب الأولى منوهة بما أولته الكويت على مر العصور من اهتمام لتلك القضية.



الشيخة نبيلة الصباح: المعرض يجسد عبقرية طلابنا بلوحات تنبض بحب الكويت وتأييدها الراسخ للقضية الفلسطينية

الاجتماعي بشكل استثنائي. دورها قالت مديرة المدرسة سوسن الكندري ان امتنا العربية رمز للحضارة الانسانية ودائماً ما ارتبط بناء الحضارات بالفن والعمارة لافتة الى استعمال العرب للفنون لتكوين هويتهم ودائماً ما كان الفن متنفساً نلجأ إليه للتعبير عن المشاعر.

شكره وتقديره لما قامت به مدرسة أسرار القبندي ثنائية اللغة للتعبير عن تضامنهم مع الشعب الفلسطيني.

من جانبها قالت المدير المالي والإداري لمدرسة أسرار القبندي الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح في كلمتها خلال حفل الافتتاح ان المعرض يجسد عبقرية طلابنا المشاركين من المدارس المختلفة في لوحات تنبض بحب الكويت وتأييدها الراسخ للقضية الفلسطينية مسلطين الضوء على مأساة غزة بألوان فنية تعبيرية.

ولفتت الى تفجر الابداعات الطلابية بألوان الانسانية وانسجامها في لحن منفصل يعكس حب الكويت العارم وتأكيد تضامننا اللافت مع المأساة الفلسطينية في تحف فنية تعبيرية تحمل رسائل قوية تدعو للوعي والتأمل في ظروف غزة ومعاناة شعبها.

وأشارت الى حرص مدرسة أسرار القبندي على غرس هذه الروح العربية الاسلامية داعية الجميع الى الاستمتاع بتجربة فنية فريدة تتجاوز حدود اللوحة وتلمس أوجاع الواقع بكل عمق يجمع بين الفن والوعي





رمضان في الكويت.. فرحة واستعداد قبل قدومه بشهر

شعبان، وبحلول 15 شعبان يبدأ دق الهريس والجريش في احتفالية تسهر فيها النساء والأطفال حتى الفجر يتذكر الكثيرون من كبار السن في الكويت العديد والعديد من طقوس شهر رمضان المبارك قديماً والتي عاش بعضهم جزءاً منها واستمتع لبعض قصصها من رواد عاصروا تلك الطقوس.

ولرمضان الكويت في السابق لذة خاصة، يرجعها البعض إلى بساطة الحياة قديماً وقرب الجميع ومعرفتهم ببعضهم البعض، وذلك بفضل التصاق البيوت ومحدودية الرقعة السكنية، إذ سكن أهل البلاد داخل السور الذي كان يحيط بالبيوت لحمايتها (عرفت الكويت 3 أسوار

ومحلات التسوق في إغراء المشتري بكل ما يراه شهياً ويجد المستهلك والطائم بشكل خاص نفسه وقد اشترى ما يحتاج وحتى ما لا يحتاج.

وبانتهاء يوم الصيام والصلوات تشهد الحياة الاجتماعية نشاطاً ملحوظاً فتفتح الديوانيات وتضاء وتزين وتقدم الاطعمة التقليدية والشعبية وتزدهم بعشرات الزوار الذين يفدون لتقديم التهاني وتبادل الأحاديث وتقام فيها الغبقة الشهيرة وهي مملح آخر يميز الكويت في رمضان.

كان أهل الكويت يبدؤون الاستعداد لقدم "رمضان مال أول" مع بداية شهر

مثل أغلب البلدان العربية والإسلامية يتمتع شهر رمضان في الكويت بخصوصيات وأنشطة متنوعة فيؤذن حلول الشهر الكريم بالعبادات من صلاة وصوم وبر ولذلك تعمر المساجد بالمصلين الحريصين على أداء الصلاة في أوقاتها وخاصة صلاة المغرب وصلاة التراويح ويشهد مسجد الدولة الكبير توافد آلاف من الحريصين على أداء صلاة التراويح.

وفي رمضان ونظراً للاستهلاك الكبير من الأطعمة والمشروبات والحلويات تتباري الأسواق المركزية والجمعيات التعاونية



بني أولها عام 1760 وثانيها عام 1814،
وآخرها عام 1920 والأخير تم هدمه عام
(1957).

"رمضان مال أول"

وفي كتابه "الأعمال الخيرية الكويتية
قديمًا في المناسبات الموسمية" يسرد
الرئيس مركز الكويت لتوثيق العمل
الإنساني الدكتور خالد الشطي بعضًا
مما تميز به "رمضان مال أول".

ويشير إلى أن أهل الكويت كانوا يبدؤون
الاستعداد لقدمه مع بداية شهر
شعبان؛ من خلال تجهيز المواد الغذائية
التي تكفي الشهر بالكامل، وأبرزها
التمور التي كانت تجلب من البصرة،
والأرز الذي يجلب من الهند، وبحلول 15
شعبان يبدأ دق الهريس والجريش في
احتفالية تسهر فيها النساء والأطفال
حتى الفجر.

ويذكر الكاتب أن من بين الاستعدادات
المبكرة ترميم الدواوين وحمل الأواني
والقدور الكبيرة على الجمال ونقلها
من مخازن البيوت الكبيرة إلى سوق
الصفافير الخاص بتلميع الألومنيوم؛ من

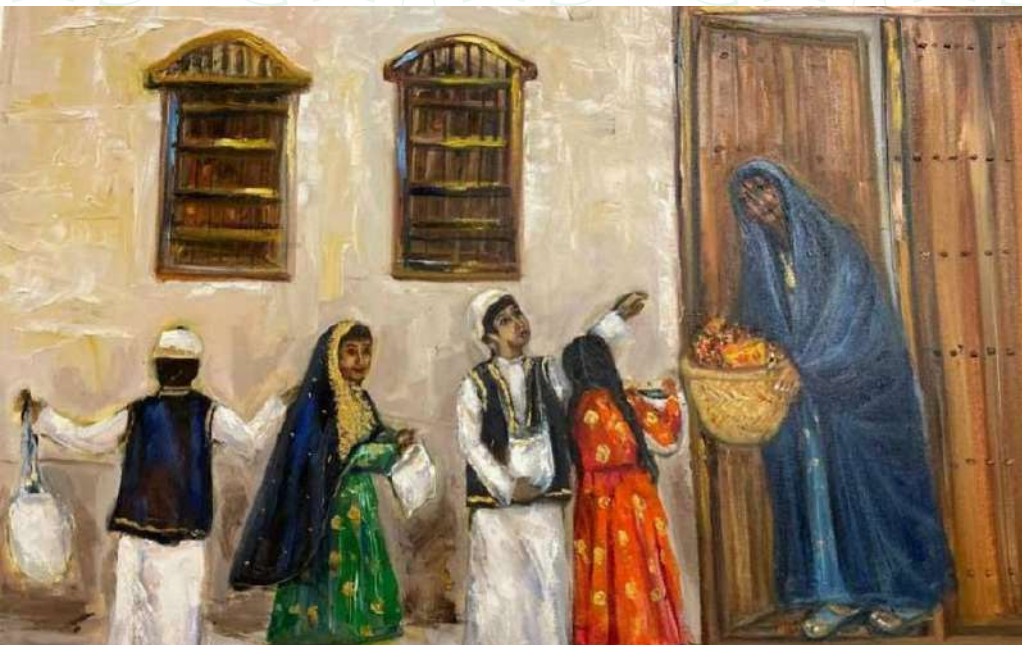


أذان الفجر مردداً "يا نايماً وحدك الدائم
قوم اتسحر بالسحور"، وكان السحور في
الغالب عبارة عن تمر وأرز باللبن.

واشتهر رمضان قديمًا كذلك بما يعرف
بـ"النقصة"، وهي هدية يخصصها أهل
البيت للجيران والأصدقاء والأقارب
ابتهاجاً بالشهر، وتكون من الطعام أو
البخور والعطور أو الملابس. وكذلك

أجل تجهيزها لطبخ ولائم الإفطار التي
كانت توزع في الأسواق والدواوين
وعلى الفقراء وفي بيوت الوقف.

وعرفت الكويت مدفع الإفطار في
العام 1859، وكان الأطفال يخرجون إلى
مكان وجوده على البحر عصر كل يوم،
أما "بو طيبة" (المسحراتي) فكان يمر
في الأحياء والقرب من البيوت قبل



بالقرقيعان.. المناسبة التراثية الرمضانية التي تقام في الأيام التي تنطلق مع اقتراب منتصف الشهر الكريم.

وخلال القرقيعان يلبس الأولاد ملابس خاصة ويقومون بجولات على منازل الحي وأداء الأغنية المشهورة (سلم ولداهم يا الله الله يخليه لاهم).

وفي مقابل التحية المغناة يوزع أصحاب الديار أكياساً من المكسرات والحلوى في أجواء من الفرح والسعادة.

بعد صلاة التراويح في الفنادق والصالات، حيث يحضرها حشد كبير من الرواد الذين تدور بينهم الأحاديث على أنواعها، إلى ساعات متقدمة من الليل، وتقدم أطباق خاصة تعرف ب"العبة".

قرقيعان

قرقيعان وقرقيعان بيت قصير ورمضان.. بهذه الأزوجة الشهيرة يحتفل أهل الكويت كباراً وصغاراً وأولاداً وبنات

عُرف في الشهر قديماً "النافلة"، وكانت تتم ليلة الجمعة، وهي عبارة عن إرسال الطعام للمساجد وللفقراء بنية إثابة المتوفين من أهل البيت.

وتعتبر «العبة الرمضانية» إحدى العادات العريقة والتراثية لأهل الكويت، وترتبط فقط بشهر رمضان المبارك، وهي متوارثة من جيل إلى جيل، وتحظى باهتمام بالغ، خصوصاً أنها تعزز أواصر الترابط بين أبناء المجتمع، وتكون عبارة عن تجمعات تقام



وعن السر في التسمية يرى مؤرخون أن قرقيعان تعني القرع أثناء أداء الأطفال للأغنية بهدف جذب الانتباه ويرى آخرون أن قرقيعان هو الشيء المخلوط مثل كيس الهدية الذي يجمع أنواعاً مختلفة من المكسرات والحلوى.

والاحتفال بالقرقيعان ليس قاصراً على الصغار فهو يعيد لل كبار ذكريات طفولتهم ومؤخراً دخلنا المؤسسات والشركات والجمعيات والأندية الاجتماعية على خط الاحتفال بليلالي القرقيعان بطرق مختلفة منها جلب فرق شعبية وغنائية ومنها تنظيم مسابقات للصغار ومنها تصميم مشاهد من الحياة الكويتية القديمة بهدف تعريف الصغار كيف كانت الحياة في السابق.



قرقيعان اليرموك

في الأيام الماضية اكتشف أهل الكويت كباراً وصغاراً أن اليرموك أفضل منطقة محلية في إقامة فعاليات الاحتفال بالقرقيعان، إحياء موروثه، وأنها تستقطب في مثل هذه الأيام من كل سنة أطياف المجتمع كافة من جميع محافظات الكويت لهذا الغرض، إلا إن الأمر تحول إلى مشكلة كبيرة أزججت أهل اليرموك لما شهدته من أحداث وتوافد للناس من مختلف أرجاء الكويت ما دفع رجال الشرطة إلى تشديد القبضة الأمنية للمنطقة وإغلاق مداخل ومخارج المنطقة وعدم السماح لأحد بالدخول إليها فقط.

بالطبع، الجميع ضد الفوضى والإزعاج بأشكاله كافة لأهل اليرموك ولغيرهم، وضد كل الأساليب الدخيلة على المجتمع الكويتي، وحتى المظاهر التي اخترقت مظاهر الاحتفال بالقرقيعان قديماً والتي كانت تتميز بالأزياء الفلكلورية الشعبية لأهل الكويت قديماً، بدأنا نرى في القرقيعان الشخصيات الكرتونية والأزياء الغريبة التي لا تمثل العادات التراثية الرمضانية في القرقيعان.



العرس الانتخابي.. تفاعل بمرحلة أكثر استقرارا



نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع وزير الداخلية

بالوكالة الشيخ فهد اليوسف

على بعد أيام من العرس الانتخابي، حالة من الترقب تخيم على أجواء الكويت انتظارا للساعات الحاسمة التي ستحدد من هم نواب الأمة في انتخابات مجلس الأمة في الفصل التشريعي الـ 18 (أمة 2024) يقابلها حالة من التفاؤل بمرحلة أكثر استقرارا وتعاوناً لما فيه خير البلاد، وأمل بتحقيق المكتسبات الشعبية.

258 مرشحا ومرشحة هم عدد المرشحين للانتخابات منهم 244 مرشحا و14 مرشحة فقط من الاناث، وفق لآلتي:

الدائرة الأولى 49 مرشحا ومرشحة 48 ذكور وامرأة واحدة وهي فاطمة خالد كرم، والدائرة الثانية 53 مرشحا ومرشحة 51 ذكور - 2 إناث هن سارة حسين الدابي وشيماء ناصر الهاجري، والدائرة الثالثة 37 مرشحا ومرشحة 29 ذكور - 8 إناث هن جنان محسن



السعدون، والأسبق مرزوق الغانم، شهدت عمليات التسجيل دخول أسماء غابت عن الدورة السابقة بينهم بدر الداهوم وعبيد الوسمي، وصالح عاشور، كما يغيب عن المشاركة في انتخابات «أمة 2024» النائب الدكتور حسن جوهر، الذي أعلن قبل ساعات من إغلاق التسجيل أنه لن يخوض هذه الانتخابات، قائلاً: «تشرفت بتمثيل كافة أطياف الشعب واجتهدت للدفاع عن ثوابته على مدى ثلاثة عقود من العمل البرلماني»، معرباً عن ثقته «بوعي ووفاء الشعب في الانتصار للخريطة التشريعية التي جمعت الكويت ونوابها على استحقاقات الإصلاح ومشاريع التنمية ومحاربة الفساد والمفسدين تأسيساً لثقافة جديدة للعمل الجماعي».

الثوابت الدستورية

وهذه هي أول انتخابات نيابية تشهدها الكويت منذ تسلم أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد مقاليد السلطة في 16 ديسمبر (كانون الأول) الماضي، وكذلك هي الأولى في حكومة الشيخ محمد صباح السالم الصباح.

وتأتي هذه الانتخابات بعد ثلاثة أعوام شهدت خلالها البلاد حالة من عدم الاستقرار السياسي خاصة فيما يتعلق بالعلاقة بين السلطتين التشريعية والتنفيذية، تمّ خلالها حلّ مجلس الأمة مرتين في عهد الأمير الراحل الشيخ نواف الأحمد الصباح، وفي

رمضان وزهراء فيصل الشيرازي وسهيلا عبد العزيز السالم وفاطمة هاشم علي ومريم محسن المطيري ونورة جاسم وهدى شاهين الحمادي، والدائرة الرابعة 68 مرشحا ومرشحة 66 ذكور - 2 إناث هما فهيمة نشمي الرشيد و نوال صالح أبا الخيل، والدائرة الخامسة 51 مرشحا ومرشحة 50 ذكور - 1 إناث هي عيبر عبدالرحمن العتيبي.

وكان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع وزير الداخلية بالوكالة الشيخ فهد اليوسف أصدر قراراً بتحديد وتقسيم لجان انتخاب أعضاء مجلس الأمة، وبحسب القرار، بلغ عدد اللجان الانتخابية 759 لجنة بواقع 93 لجنة في الدائرة الأولى، وفي الدائرة الثانية 91 لجنة، والدائرة الثالثة 135 لجنة والرابعة 201 لجنة والخامسة 239 لجنة.

ومن المقرر أن تجرى انتخابات مجلس الأمة 2024 يوم الخميس 4 أبريل الجاري، والذي يصادف يوم 25 رمضان، وهي المرة الثانية التي تتم فيها انتخابات برلمانية في الكويت خلال شهر رمضان. حيث سبق أن نظمت انتخابات مجلس الأمة 2013 في يوم السبت 27 يوليو (تموز) 2013، حيث صادف يوم 19 رمضان.

حاضرون وغائبون

وفي حين سجل النواب السابقون في مجلس الأمة حضورهم في الانتخابات الحالية، أبرزهم رئيس المجلس السابق أحمد



السياسي للمرأة مشاركة في الانتخابات البرلمانية بـ 27 مرشحة، وفي انتخابات 2008 بلغ إجمالي المرشحات 27، وفي 2009 بلغ عدد المرشحات 16، وسجل 29 مرشحة في المبطل الأول، و14 في الثاني، و8 مرشحات في مجلس 2013، و14 مرشحة في 2016، و33 في مجلس 2020، و15 مرشحة في انتخابات 2023.

مجلس 2009 الأكثر تمثيلاً بـ 4 نائبات و2020 بلا امرأة والنجاح الأكبر حكومياً بـ 13 وزيرة ولم تنجح المرأة الكويتية في أول استحقاقين انتخابيين شاركت فيهما كمرشحة في انتخابات 2006 و2008، لكن ذلك الإخفاق لم يثنها، فخاضت مرة أخرى تجربة الانتخابات عام 2009، لتشكل العلامة الفارقة في تاريخ المشاركة السياسية للمرأة الكويتية بعد فوز 4 مرشحات هن معصومة المبارك، وسلوى الجسار، وأسيل العوضي، ورولا دشتي.

وتناقص التمثيل النسائي في مجالس الامة بعدها ليقتصر في مجلسي 2013 و2016 على امرأة واحدة هي صفاء الهاشم فيما لم تنجح المرأة الكويتية في الوصول الى قاعة عبدالله السالم في 2020 بينما وصلت الى المجلس المبطل امرأتان هما جنان بوشهري وعالية الخالد.

13 وزيرة

النجاح الاكبر للمرأة الكويتية سياسيا ربما تحقق عبر المناصب الحكومية، حيث إنه منذ أن نالت المرأة حقوقها السياسية لم تخل حكومة من وزيرة واحدة على الاقل مما عزز مكانة المرأة السياسية.

15 فبراير 2024 أصدر أمير الكويت الشيخ مشعل الأحمد الصباح مرسوماً بحل مجلس الأمة 2023 بسبب ما بدر من مجلس الأمة من تجاوز للنواب الدستورية في إبراز الاحترام الواجب للمقام السامي وتعتمد استخدام العبارات الماسة غير المنضبطة.

المرأة الكويتية

ونستذكر هنا الذكرى السنوية لنيل المرأة الكويتية حقوقها السياسية انتخاباً وترشحاً، والذي يوافق 16 مايو من كل عام، وفي عامنا الحالي نعيش تلك الذكرى بعد شهر من انتخابات مجلس 2024 الذي ترشحت له 14 امرأة في ظل وجود أكثر من 406895 نائبة بالدوائر الخمس.

16 مايو، بات يوماً تاريخياً للمرأة الكويتية، ويوما مشهوداً في دولة الكويت، وفي المسيرة الديمقراطية، اذ انه في ذلك اليوم من عام 2005 توجت المرأة الكويتية بتاج حقوقها السياسية ليكون إقرار حقوقها في الترشح والانتخاب مترجماً إيمان القيادة السياسية بدورها والحرص على تمكينها في مراكز صنع القرار من بوابة مجلس الامة والحكومة والمجلس البلدي ومراكز القرار الاخرى، لتعين وزيرة في الحكومة، وتنتخب نائبة في مجلس الامة، وعضوة في المجلس البلدي عبر السنوات الماضية، الامر الذي يؤكد المكانة المرموقة التي وصلت اليها المرأة الكويتية إثر نيل حقوقها السياسية.

علامة فارقة

وسجل مجلس 2006 الانطلاقة الأولى من صفحات التاريخ



يتمكّن مع الحكومة، من تغليب المصلحة العامة على المصلحة الخاصة.

الاستحقاق الدستوري

على بُعد 23 يوماً من الاستحقاق الدستوري للناخبين، وقبل يوم واحد من غلق باب الترشح للانتخابات مجلس الأمة «أمة 2024»، أصدر نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع وزير الداخلية بالوكالة الشيخ فهد اليوسف، قراراً وزارياً، نُشر في الجريدة الرسمية «الكويت اليوم»، في شأن تحديد وتقسيم لجان الاقتراع.

القرار الوزاري الذي حمل الرقم 181/2024 وَوَّع اللجان على الدوائر الخمس، بواقع 759 لجنة، تحتضنها 123 مدرسة، بالإضافة إلى 5 لجان رئيسية مخصصة لتجميع النتائج والصناديق. وفصل القرار توزيع اللجان على كل دائرة، حيث سمّى اللجنة الرئيسية في الدائرة الانتخابية الأولى، وهي مدرسة عبدالله العمر للبنين في منطقة مشرف، فيما توزعت اللجان الفرعية على المدارس بواقع 93 لجنة.

وحدد القرار مدرسة ابن رشد الابتدائية للبنين في منطقة الفيحاء، كجنة رئيسية في الدائرة الثانية، وتتفرع في الدائرة 91 لجنة فرعية، ومدرسة العديلية الابتدائية للبنات لجنة رئيسية للدائرة الثالثة التي تضمن 135 لجنة فرعية، فيما سُميت مدرسة الأندلس الابتدائية للبنات لجنة رئيسية للدائرة الرابعة، فيما تتوزع 201 لجنة فرعية على مدارس الدائرة، وأخيراً سُميت ثانوية عاتكة بنت عبد المطلب للبنات في ضاحية جابر العلي، لجنة رئيسية للدائرة الخامسة، وفيها 239 لجنة فرعية.

وعينت في الحكومات المتعاقبة منذ نيل المرأة حقوقها السياسية 13 امرأة في منصب وزير، هن د. معصومة المبارك، ونورية الصبيح، ود. موضي الحمود، ود. أماني بورسلي، ود. رولا دشتي، وذكرى الرشيد، وهند الصبيح، ود. جنان بوشهري، ومريم العقيل، ود. غدير أسيري، ود. رنا الفارس، ود. أماني بوقماز، ومي البغلي، ود. نورة المشعان، فضلاً عن المناصب القيادية الحكومية التي تقلدها المرأة الكويتية سواء من خلال تعيينها عضوة في المجلس البلدي أو سفيرة أو على صعيد ترؤسها للهيئات الحكومية أو وكالة في وزارات الدولة أو المناصب القيادية الأخرى.

معادلة صعبة

الغريب على صعيد انتخابات مجلس الأمة أن المرأة الناجبة يكون لها نصيب الأسد في كافة الدوائر الانتخابية الخمس، ومن المفترض والطبعي ان ينعكس ذلك على وصول أكبر عدد من المرشحات الى قاعة عبدالله السالم، ولكن المرأة في الانتخابات لا تصوت للمرأة المرشحة انما للرجل، والدليل وصول عدد قليل جدا الى المجلس أو حتى خلو بعض المجالس من المرأة الناجبة واقتصار حضورها على وزيرة للحكومة فقط مما يؤكد ان صوت المرأة الناجبة عدو للمرأة المرشحة في كل انتخابات برلمانية.

لطالما كانت العلاقة متوترة بين مجالس الأمة والحكومات المتعاقبة في الكويت، هذا التوتر في العلاقة كان محط انتقاد لاذع من قبل أمير الكويت الشيخ مشعل الجابر الصباح في خطاب اليمين الدستورية، إذ اعتبر حينها أن السلطتين التشريعية والتنفيذية "اجتمعتا على الإضرار بمصالح البلاد والعباد" وأن هناك "استحقاقات وطنية" ينبغي القيام بها من قبل السلطتين، لصالح الوطن والمواطنين.

ويرى كثيرون أن هذا التوتر المستمر، جعل البلاد في حال شبه شلل سياسي واجتماعي وقانوني، إذ يؤخّر برأيهم، اتخاذ قرارات سياسية واجتماعية، وسن قوانين جديدة تراعي شؤون المواطن الكويتي واحتياجاته، بدءاً من ملف الإسكان مروراً بملف التوظيف، وصولاً إلى مسألة الفساد وغيرها من الأمور الملحة.

أن عدم التوافق بين السلطتين التشريعية والتنفيذية، هو أمر طبيعي في بلد يعتمد الديمقراطية، ومسألة اعتادها الكويتيون، والحل يكمن في اختيار أعضاء الحكومة وآلية التصويت في مجلس الأمة، وهي دعوة للناخبين الكويتيين إلى حسن الاختيار، ليأتي مجلس أمة جديد



أثبتت أنها قادرة على التأثير والإبداع يوم المرأة العالمي . فرصة لتجسيد إرادة المرأة ومواجهة التحديات

وتيرة التقدم". ويعتبر اللون الأرجواني، إضافة إلى اللونين الأخضر والأبيض، هي الألوان المميزة للاحتفال باليوم العالمي للمرأة.

ويرمز اللون الأرجواني للعدالة والكرامة. أما الأخضر فيرمز للأمل، بينما اللون الأبيض يرمز للنقاء.

ويعود مصدر تلك الألوان إلى الاتحاد الاجتماعي والسياسي للمرأة في المملكة المتحدة في عام 1908، وفقاً للموقع الإلكتروني لليوم العالمي للمرأة.

البنك المركزي

في إطار حرص بنك الكويت المركزي

الواقع، تبرز النساء كقوى دافعة للتغيير والتنمية، فهنّ يسعين جاهدات لتحقيق التمكين الاقتصادي والاجتماعي لأنفسهن ومجتمعاتهن.

على مرّ العصور، أثبتت المرأة أنها قادرة على التأثير والإبداع في مختلف المجالات، رغم التحديات والقيود التي تعيق تطورها وتقدمها.

"تمكين المرأة" مصطلح يشمل الكثير من المعاني، وبحسب الأمم المتحدة، هو "قدرة النساء على اكتساب القوة والسيطرة على حياتهن". شعار اليوم العالمي للمرأة، الذي يوافق الثامن من مارس، هو "الاستثمار في المرأة، لتسريع

يحتفل العالم في 8 مارس من كل عام باليوم العالمي للمرأة، وهو فرصة لتجسيد إرادة المرأة والتحديات التي تواجهها في جميع أنحاء العالم.

تواجه المرأة في عام 2024 مجموعة واسعة من التحديات، حيث يعاني العديد من البلدان من الصعوبات الاقتصادية والصراعات السياسية، التي تؤثر بشكل خاص في حياة المرأة؛ فالنساء يواجهن العديد من التحديات الجديدة كل يوم؛ من أجل إعالة أنفسهن وأسرهن.

وبالرغم من كل ذلك، تظل قدرتهن على الصمود ملحوظة، إذ يتكيف العديد منهن مع الظروف الصعبة، وفي ظل هذا

منح الفرص للطاقت الوطنية وتمكين الكوادر النسائية من أداء الأدوار المنوطة بها وخدمة البلاد من كافة المواقع، والمساهمة الفاعلة في مسيرة التنمية.

بورصة الكويت

وفي الكويت واحتفاء بيوم المرأة العالمي، انضمت بورصة الكويت إلى أكثر من 100 بورصة عالمية بمبادرة فرع الجرس لتمكين المرأة للسنة السابعة على التوالي.

وتؤكد هذه المبادرة، التي تنظمها الهيئة العامة للأمم المتحدة للمرأة بالشراكة مع الاتحاد العالمي للبورصات حول العالم، على الدور الحاسم الذي يمكن أن تقوم به البورصات في تحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة.

وتفخر بورصة الكويت بأنها أول بورصة في الخليج تنضم إلى هذه المبادرة وبكونها ثاني بورصة في الشرق الأوسط تقرر الجرس لتمكين المرأة. ويقام حفل هذا العام تحت عنوان "الاستثمار في المرأة: تسريع التقدم"، ويؤكد على تعزيز الإنصات لأصوات النساء والاحتفاء بمساهماتهن، مما يمهد الطريق لمستقبل أكثر شمولاً وازدهاراً.

كما يهدف الحفل إلى رفع مستوى الوعي حول مبادئ تمكين المرأة، وهي مجموعة من سبعة مبادئ عالمية تقدم إرشادات عملية للشركات لتمكين المرأة في بيئة العمل وسوق العمل والمجتمع. ذلك ووقعت البورصة بيان دعم هذه المبادئ الصادرة عن البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة في عام 2019، تأكيداً على التزام الشركة الراسخ بتعزيز ثقافة الإدماج في بيئة العمل.

وبهذه المناسبة، قالت دلل جعفر بهبهاني، أول عضو مجلس إدارة نسائي في شركة بورصة الكويت منذ تأسيسها:



البنك المركزي: حريصون على تعزيز دور الكوادر النسائية

مستوى وحدات القطاع المصرفي الكويتي كل.

وفي هذا الشأن فإن نسبة النساء العاملات في بنك الكويت المركزي تشكل 59% من مجموع موظفي البنك، فيما تشغل السيدات نسبة 50% من المناصب القيادية في البنك، وأضاف البنك المركزي أن هذه النسبة تؤكد إيمان البنك بكفاءة الكوادر النسائية الوطنية وقدرتها على تحمل المسؤوليات وإنجاز المهام على نحو يساهم في تميز المؤسسة وتقدمها.

وعلى مستوى التعليم والتطوير المهني حصلت موظفات بنك الكويت المركزي على 42% من إجمالي الشهادات المهنية لدى العاملين في البنك، واستفادت الكوادر النسائية بما نسبته 44% من البعثات الدراسية في البنك المركزي خلال السنوات العشر الماضية.

هذا، وسيواصل بنك الكويت المركزي هذا النهج القائم على المساواة في



على تمكين المرأة لأداء دورها الحيوي الفاعل في التنمية، أكد البنك عنايته بدعم المرأة والاستفادة من قدراتها على مستوى المؤسسة، حيث يقدم أحد أبرز الأمثلة على دور المرأة داخل المجتمع الكويتي في مختلف الوظائف وأدائها المتميز في مختلف القطاعات. وبمناسبة اليوم العالمي للمرأة الذي يصادف الثامن من مارس من كل عام، يحرص بنك الكويت المركزي على تعزيز دور المرأة في البنك عبر العديد من المبادرات التي تهدف لتعزيز المساواة وتشجيع الكوادر النسائية وتأهيلها لتولى المناصب القيادية في المستقبل، من خلال مجموعة من البرامج التدريبية المهنية التي تحقق لتلك الكوادر مسازاً من التطوير المستمر، وإتاحة المجال لها للعمل في جميع المستويات الوظيفية من الوظائف القيادية والإشرافية سواء ضمن بنك الكويت المركزي، أو على



**سلمى الحجاج: 30 % نسبة
القيادات في بنك الخليج ونعمل
على نشر ثقافة المساواة**

بورصة الكويت إلى ترسيخ الوعي بمبادئ
تمكين المرأة لتحقيق أهداف التنمية
المستدامة وجعلها واقعاً ملموساً، من
خلال الالتزام بتطبيق القرارات والمبادئ
الخاصة بتمكين المرأة.
ويمتد تفاني بورصة الكويت في تمكين
المرأة إلى ما هو أبعد من مشاركتها



**دلال بهبھاني: انضمام بورصة الكويت
إلى أكثر من 100 بورصة حول العالم لقرع
الجرس تمكيناً للمرأة**

السيدة/ هيدويغ نوينز، رئيسة منظمة
النساء الأوروبيات في مجالس الإدارة،
والتي حضرتها سعادة السيدة/ آن
كويستين، سفيرة الاتحاد الأوروبي في
الكويت، بالإضافة إلى ممثلي عدد من
الشركات المدرجة.
من خلال دعمها المستمر للمرأة، تهدف

في اليوم العالمي للمرأة، تنضم بورصة
الكويت إلى أكثر من 100 بورصة حول
العالم لقرع الجرس تمكيناً لها، وإدراكاً منا
بأهمية الاستثمار في تطويرها المهني.
وهذا يشكل مبدئنا في بورصة الكويت
بأن الاستثمار في المرأة هو استثمار
في المستقبل.

وأضافت: "انطلاقاً بإيماننا لما تثرية المرأة
في مجال العمل، نحن ثابتون على
السعي لمساواتها من خلال إنصافها.
فالإنصاف هو الاعتراف بأن المرأة العاملة
لها ظروف مختلفة ويستوجب علينا ان
نتعامل بمهنية لإيجاد فرصاً متساوية.
وهذا ما نحتاجه لتحقيق نتائج شاملة
ومستدامة. أنا ممتنة لزميلاتي وفخورة
بإنجازاتهم في "البورصة" بشكل خاص،
وفي القطاع المالي بشكل عام."

وتأتي مبادرة قرع الجرس ضمن سلسلة
الفعاليات التي نظمتها البورصة لزيادة
الوعي بتمكين المرأة، حيث ساهمت
بورصة الكويت مؤخراً في تنظيم مبادرة
الاتحاد الأوروبي للتمكين الاقتصادي
للمرأة، واستضافت جلسة حوارية مع





مارس من كل عام، استعرضت الحاجج إنجازات بنك الخليج المهمة في مجال دعم وتمكين المرأة ومساهمتها الفاعلة في كافة المناسبات والمؤتمرات التي تساعد على تعزيز سياسة التنوع والشمول في العمل.

وأشارت إلى أن بنك الخليج نجح على مدى السنوات العشر الماضية، في زيادة عدد القيادات من النساء من 10% إلى 30% خلال 10 سنوات، فيما بلغت نسبة النساء نحو 42% إلى إجمالي موظفي البنك.

وأكدت أن البنك يواصل جهوده في دعم وتمكين المرأة وتعزيز سياسة التنوع والشمول في العمل، داعية إلى ضرورة وضع خطة مدروسة للوصول إلى النتائج المرجوة في دعم المرأة ضمن رؤية الكويت 2035، مع إجراء تقييم سنوي عليها لتقييم النتائج، مع العمل على نشر ثقافة المساواة بين الجنسين، والحرص على التنوع في التوظيف، من خلال تطبيق مفهوم واضح مبني على الكفاءة والقدرة.

المسؤولية الاجتماعية للشركات مع ثقافة الشركة، وذلك من أجل تحقيق الاستدامة والتأثير المستمر ليتم تنفيذه وغرسه في عمليات الشركة اليومية.

القيادات في بنك الخليج

قالت مدير عام الموارد البشرية في بنك الخليج سلمى الحاجج إن عدد القيادات الكويتيات في المؤسسات، ما زال لا يتناسب مع نسبة النساء في التعليم، لافتة إلى أن عدد خريجي الجامعات يبلغ 3 إلى 1 بين النساء والرجال في حين تقل نسبة القيادات النساء إلى الرجال إلى أقل من ذلك بكثير في المؤسسات، وهو ما يؤكد أهمية الاستمرار في جهود تمكين المرأة لسد الفجوة بين الجنسين وهو الأمر الذي يساهم في زيادة إنتاجية المؤسسات ويدعم الاقتصاد الوطني ويرفع قيمة الناتج المحلي الإجمالي.

وبمناسبة اليوم العالمي للمرأة الذي يحتفل به العالم في الثامن من شهر

في هذا الحدث العالمي، حيث تستضيف الشركة على مدار العام سلسلة من الفعاليات والمناقشات لرفع مستوى الوعي وتعزيز التقدم نحو المساواة بين الجنسين في المنطقة. ويعكس هذا التفاني موقف الشركة الثابت كداعم لتمكين المرأة، وهو ما يتضح من خلال مبادراتها المتنوعة والتزامها بتعزيز بيئة المساواة والشمولية.

ويأتي دعم بورصة الكويت لهذه المبادرة متناغماً مع استراتيجية الشركة للاستدامة المؤسسية، والتي تنص على ضمان تطبيق المبادرات وتوافقها مع حوكمة المسؤولية الاجتماعية للشركة، ومعايير أفضل الممارسات في القطاع الذي تعمل به، وتوقعات المستثمرين؛ بالإضافة إلى إنشاء شركات قوية ومستدامة تساعد بورصة الكويت على تحقيق النجاح وتتيح للشركة الاستفادة من قدرات ونقاط قوة الشركات أو المؤسسات الأخرى التي تمتلك خبرة في مجالات مختلفة، بالإضافة إلى دمج جهود



تطبيقات طورتها نساء رائدات في قطاع التكنولوجيا

9

إلى ضمان وصول المرأة إلى المنزل دون أي مشاكل، خاصة عندما تعود في وقت متأخر.

جاءت فكرة هذا التطبيق بسبب تعدد حالات اختطاف النساء في كينيا خلال السنوات الأخيرة، وتقود سيارات الأجرة التي يوفرها هذا التطبيق - نساء أيضا.

تطبيق "هولاباك" (Hollaback)



يهدف التطبيق إلى مكافحة التنمر في الواقع والعالم الافتراضي، ويوفر منصة مثالية لأي شخص تعرض لموقف تنمر للحديث عن تجربته. ويسعى أيضا إلى استشراف الحلول لهذه المشكلة التي تعاني منها المجتمعات الأكثر تقدما.

وتحقيق التطور المأمول، مع الاهتمام بالاحتياجات الخاصة لكل مستخدم بفضل الذكاء الاصطناعي.

تطبيق "بامبل" (Bumble)



أنشأت هذا التطبيق رائدة الأعمال الأميركية الشهيرة ويتني وولف الشهيرة، كما شاركت أيضا بإنشاء تطبيق "تندر" (Tinder)، ويهدف تطبيق "بامبل" إرسال الصور بخاصية "العلامة المائية"، مما يقلل بشكل كبير من تسلسل المتطفلين والتعليقات غير اللائقة.

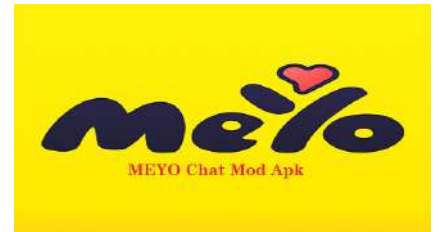
تطبيق "النساء" (An-nisa)

يقدم التطبيق خدمة طلب سيارات الأجرة للنساء بشكل حصري، ويهدف

تثبيت النساء يوما بعد يوم قدرتهن على اقتحام المجالات التي يشغلها الرجال تقليديا، مثل قطاع التكنولوجيا وتطوير تطبيقات الهواتف المحمولة.

كما استعرض الكاتب خافيير مولينا في تقرير نشرته مجلة "بسيكولخيا إي منتي" (psicologiamente) الإسبانية عددا من التطبيقات التي أنشأتها وطورتها نساء رائدات، والتي تهدف أساسا إلى مساعدة المرأة وحل مشاكلها.

تطبيق "ميو" (MeYo)



أنشأت هذا التطبيق الشهير شركة ناشئة في برشلونة طورت أداة يمكنك من خلالها بوجود روبوت دردشة يتفاعل معك ويساعدك في خوض التحديات



الرياضية.

تطبيق "كاميرا+" (+Camera)



أنشأت المصورة الكندية المعروفة ليزا بيتاني هذا التطبيق لفائدة شركة آيفون في عام 2010، وتم تنزيل هذا التطبيق ملايين المرات.

ويعتبر تطبيق "كاميرا+" -الذي يستخدمه الملايين في مختلف أنحاء العالم- واحدا من أشهر تطبيقات معالجة الصور.

المصدر: وكالات

تطبيق "لايار" (Layar)

ظهر هذا التطبيق عام 2009 على يد المهندسة الهولندية كلير بونسترا التي تعتبر واحدة من أكثر النساء نفوذا في مجال التكنولوجيا.

تطبيق "كلاس باس" (Classpass)



يستخدم هذا التطبيق في متابعة دروس التمارين الرياضية داخل الصالات، مثل ركوب الدراجات والكرس فيت واليوغا.

واجهت بايال كاداكيا في وقت ما مشكلة حقيقية بحضور دروسها، الأمر الذي حفزها لإنشاء هذا التطبيق، والآن يمكنها حضور الدروس من أي مكان دون الحاجة للاشتراك في صالة الألعاب

تطبيق "وومان أون ذا ماب"

(Women on the map)

أنشأت هذا التطبيق مجموعة من الفتيات تتراوح أعمارهن بين 13 و22 عاما، ويسعى إلى تسليط الضوء على إنجازات المرأة في المجالات الثقافية والإبداعية وريادة الأعمال، فعندما تمر بمكان ما تركت فيه إحدى النساء بصمة إبداعية أو اكتشافا ما يبدأ هاتفك الجوال بالهتزاز.

تطبيق "بلابرا دي موخير"

(Palabra de mujer)

يهدف هذا التطبيق لإبراز كل الإنجازات والاكتشافات والإضافات التي حققتها المرأة عبر التاريخ في العلوم والتكنولوجيا والاقتصاد.

وحسب الكاتب، فإن نسبة النساء من مجموع الشخصيات التاريخية المذكورة في الكتب المدرسية لا تتجاوز 7.5%، وهو مثال صارخ على حالة عدم المساواة المستمرة منذ قرون.



Middle East
Forbes

100 MOST POWERFUL BUSINESSWOMEN 2024

منهن 3 كويتيات

أقوى سيدات الأعمال والأكثر نفوذا في الشرق الأوسط لعام 2024

الأمم المتحدة للاحتفال سنويا به منذ عام 1975، تعيد "العين الإخبارية" نشر قوائم أقوى سيدات الأعمال في الشرق الأوسط، والتي أعدها ونشرتها "فوربس" في الشهر الماضي. تقود سيدات الأعمال في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، مجموعة من أكبر الشركات في المنطقة. بل تجاوز تأثير بعضهن إلى المستويات العالمية، إذ صنفت كل من هناء الرستماني، الرئيس التنفيذي لمجموعة بنك أبوظبي الأول، ورجاء عيسى الفرق، المدير الإداري ورئيس مجلس الإدارة

يحتفي العالم في 8 مارس من كل عام باليوم العالمي للمرأة، في مناسبة تحيي أبرز إنجازات السيدات على مستوى العالم، وهي الإنجازات التي كان لنساء الشرق الأوسط نصيب وافر منها، عبر قصص نجاح سطرنها في مجالات البيزنس والاقتصاد.

وفي يوم المرأة العالمي، الذي تم الاحتفاء به لأول مرة عام 1911 في ألمانيا وسويسرا والنمسا والدنمارك، ثم بدأت

وقطاع التجزئة بواقع 6 مشاركات ثم قطاع الرعاية الصحية بـ 5 مشاركات. وقد تصدرت الإمارات القائمة بأكثر عدد من المشاركات بواقع 15 سيدة أعمال، تليها مصر بـ 12، ثم السعودية بـ 11، والكويت بـ 8، تليها لبنان وقطر وسلطنة عمان بـ 6 مشاركات لكل منها.

وتضم تلك القوائم المجالات الاقتصادية التي برعت فيها المرأة بمنطقة الشرق الأوسط، من ريادة الأعمال إلى قيادة الشركات بنجاح، حيث تركت السيدات في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بصماتهن في مختلف القطاعات. وفيما يلي قائمة فوربس لأقوى 10 سيدات أعمال في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لعام 2024.

لمجموعة عيسى صالح القرقي، ضمن قائمة فوربس لأقوى 100 امرأة في العالم لعام 2022، لتتخذنا مكاناً بين القيادات الأكثر نفوذاً في العالم. كما صنفت منى عطايا، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة (Mumzworld) ورندة الصادق، المدير العام التنفيذي للبنك العربي، في قائمة فوربس 50 فوق الـ 50 في أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا، لعام 2023.

وتضم قائمة أقوى 100 سيدة أعمال في الشرق الأوسط هذا العام، 104 سيدات من 27 جنسية، يعملن في 27 قطاعاً مختلفاً. في حين يهيمن قطاع البنوك والخدمات المالية على القائمة بواقع 23 مشاركة، يليه قطاع الشركات المتنوعة بواقع 11 مشاركة، ثم قطاع الاستثمار بواقع 8 مشاركات،

هناء الرستمانى

ضمن قائمة أقوى 100 سيدة أعمال في الشرق الأوسط 2023 تتصدر الإماراتية هناء الرستمانى، رئيسة بنك أبوظبي الأول، بمنصب الرئيس التنفيذي للمجموعة، قائمة فوربس 2024 للعام الثاني على التوالي. وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع البنوك والخدمات المالية.



شيخة خالد البحر

ومن الكويت، رائدة الأعمال شيخة خالد البحر، التابعة لمجموعة بنك الكويت الوطني. وتتولى منصب نائب الرئيس التنفيذي للمجموعة، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع البنوك والخدمات المالية.



وضحة أحمد الخطيب

رائدة الأعمال الكويتية وضحة أحمد الخطيب، المسؤولة عن شركة البترول الوطنية الكويتية. وتتولى منصب الرئيس التنفيذي للشركة، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن النفط والغاز.



شايسنا آصف

ومن دولة باكستان رائدة الأعمال شايسنا آصف، المسؤولة عن مجموعة بيورهيث. وتتولى منصب الشريك المؤسس والرئيس التنفيذي للعمليات في المجموعة، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع الرعاية الصحية.



الشيخة الدانة ناصر الصباح

ورائدة الأعمال الكويتية الدانة ناصر الصباح، من شركة مشاريع الكويت (القابضة)- كيكو، التي تتولى منصب الرئيسة التنفيذية للمجموعة، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع الاستثمارات.



رندة الصادق

ورائدة الأعمال الأردنية رنده الصادق، المسؤولة عن البنك العربي. وتتولى منصب المدير العام التنفيذية، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع البنوك والخدمات المالية.



سارة السحيمي

ورائدة الأعمال السعودية سارة السحيمي، المسؤولة عن مجموعة تداول السعودية. وتتولى منصب رئيس مجلس الإدارة، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع البنوك والخدمات المالية.



مريم السويدي

من بعدها تأتي من الإمارات رائدة الأعمال مريم السويدي، المسؤولة عن هيئة الأوراق المالية والسلع. وتولي منصب الرئيسة التنفيذية، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع البنوك والخدمات المالية.

**شازيا سيد**

رائدة الأعمال الباكستانية شازيا سيد، المسؤولة عن شركة Unilever. وتولي منصب المدير العام لمنطقة شمال أفريقيا والمشرق العربي والعراق، والقائدة الأولى لتنمية العملاء للمنطقة العربية، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع المنتجات الاستهلاكية.

**ريم أسعد**

ورائدة الأعمال المصرية الأمريكية ريم أسعد، المسؤولة عن شركة Cisco. وتولي منصب نائبة الرئيس لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وتركيا ورومانيا، ورابطة الدول المستقلة، وتصنيفها ضمن القائمة يأتي ضمن قطاع التكنولوجيا.

**المنهجية:**

اعتمدت منهجية الاختيار على المعايير الآتية لإعداد قائمة أقوى 100 سيدة أعمال في الشرق الأوسط:

- . التأثير في المنطقة والأسواق التي تعمل بها المرأة.
- . الإنجازات المتحققة خلال العام الماضي.
- . مبادرات الاستدامة والمسؤولية الاجتماعية التي قادتها المرأة.
- . المنصب.

. حجم الأعمال من حيث الإيرادات والأصول والقيمة السوقية والأصول تحت الإدارة، بالإضافة إلى عدد الموظفين.

. الخبرة المهنية وفترة تولي المنصب الحالي.

المصدر: وكالات





على مدار النصف قرن الماضي

نساء عربيات أبدعن في مجال العلوم منهن 3 كويتيات

القادة الذين يلهمون ويقودون المحاور الهيكلية هم مثال يحتذى به. إنهم يجسدون القيم والسلوكيات التي يتوقعونها من فرقهم، مما يظهر الرغبة في تبني التغيير وتحمل المخاطر المحسوبة. ومن خلال نمذجة العقلية والإجراءات المرغوبة، يمكن للقادة إلهام فرقهم للتغلب على التحديات واحتضان المحور بحماس.

نساء عربيات رائدات

تحتفل الأمم المتحدة مع النساء باليوم الدولي للمرأة والفتاة في العلوم، الذي يوافق 11 فبراير، بهدف التذكير بأهمية المساواة بين الجنسين.

أيضا يهدف اليوم الدولي إلى تضخيم الدور الحاسم الذي يمكن أن تلعبه النساء والفتيات في العلوم والتكنولوجيا، وكجزء من أجندة اليونسكو لعام 2030 يعمل هذا اليوم على الاعتراف بأن التقدم في المساواة بين الجنسين والتقدم في العلوم يسيران جنباً إلى جنب عند محاولة معالجة القضايا العالمية.

على مر السنين، كانت هناك فجوة كبيرة بين الجنسين بمختلف مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات (STEM) في جميع أنحاء العالم.

ولضمان الفرص الكاملة والعادلة والمشاركة في العلوم للنساء والفتيات، فضلاً عن تعزيز المساواة بين الجنسين، وافقت الجمعية العامة للأمم المتحدة على قرار بتعيين 11 فبراير يوماً

دوماً ما تسهم المرأة في أداء أدوار استثنائية في تاريخ بلدانها ومجتمعاتها، بل تقودها إلى تحقيق الريادة التنافسية نحو المستقبل المنشود الأكثر عدالة وشمولاً، والذي يضمن الاستدامة والازدهار.

ومنذ أكثر من مئة عام جرى تخصيص الثامن من مارس/آذار يوماً عالمياً للمرأة، وتأتي مناسبة اليوم الدولي للمرأة لعام 2024 تحت شعار "الاستثمار في المرأة لتسريع وتيرة التقدم"، إذ أصبح تحقيق المساواة القائمة على النوع الاجتماعي أكثر إلحاحاً من أي وقت مضى، فضمان حقوق النساء والفتيات في شتى نواحي الحياة هو السبيل الوحيد لبناء اقتصادات مزدهرة وعادلة، وكوكب صحي يصلح لحياة الأجيال القادمة. ومن التحديات الرئيسية أمام تحقيق المساواة القائمة على النوع الاجتماعي بحلول عام 2030 هو النقص المثير للقلق في التمويل، مع وجود عجز هائل في الإنفاق السنوي على تدابير المساواة القائمة على النوع الاجتماعي، والذي يُقدر بنحو 360 مليار دولار.

لقد تمكنت المرأة حول العالم من تحقيق التفوق، والتقدم، والابتكار، والريادة، في مختلف المجالات التي تضمن التنافسية للاقتصادات في أبرز المؤشرات الدولية.

اليوم، المرأة أصبحت نموذجاً رائداً وملهماً في التكنولوجيا، حيث أسهمت في تغيير وجه القطاع المعروف بمتغيراته العصرية المتسارعة. وفي التقرير التالي ترصد «العين الإخبارية» أبرز 5 نساء غيرن وجه التكنولوجيا في العقد الأخير.

ونستذكر الكثير من النساء العربيات اللواتي لم تتمكن من الصعوبات والتحديات وتسجيل أسمائهن بالأحرف العريضة ونستعرض 10 نساء عربيات رائدات لهن بصمة في مجال العلوم.

غادة المطيري



عالمة ومخترعة سعودية، حصلت على أرفع جوائز الإبداع العلمي لإختراعاتها العلمية كما أنها حصلت على أكثر من 10 براءات اختراع أمريكية ودولية في مجال التقنية الدقيقة و أهم هذه الجوائز هي جائزة الإبداع العلمي من أكبر منظمة لدعم البحث العلمي في الولايات المتحدة الأمريكية "إتش. أي. إن"، وقيمتها ثلاثة ملايين.

شادية رفاعي حبال



عالمة فلك وفيزياء سورية أمريكية، وهي بروفيسورة فيزياء الفضاء في جامعة ويلز في بريطانيا. وترأس تحرير المجلة الدولية الخاصة بفيزياء الفضاء.

من مواليد مدينة حمص السورية حصلت على شهادتها الثانوية ثم نالت درجة البكالوريوس في علوم الفيزياء والرياضيات من

دولياً للنساء والفتيات في العلوم.

المساواة بين الجنسين وتحريم المرأة أمر بالغ الأهمية ليس فقط للتنمية الاقتصادية العالمية، ولكن أيضاً للتقدم نحو جميع أهداف وغايات خطة التنمية المستدامة لعام 2030. رغم التقدم الكبير في زيادة مشاركة المرأة في التعليم العالي، إلا أنها لا تزال ممثلة تمثيلاً ناقصاً في هذه التخصصات، وهذه بعض أهم الحقائق والأرقام في هذا الإطار.

وفقاً لما ذكره موقع الأمم المتحدة واليونسكو فإنه:

على الصعيد العالمي يقدر عدد الباحثين من النساء بـ33% فقط. تمثل النساء 22% فقط من المهنيين العاملين في مجال الذكاء الاصطناعي.

النساء يمثلن 40% من خريجي علوم الكمبيوتر والمعلوماتية.

تمثل النساء 28% من خريجي الهندسة.

تظهر أبحاث اليونسكو أن العالمات المهنيات ما زلن يواجهن تحيزاً بين الجنسين.

نسبة النساء من خريجي الهندسة أقل من المتوسط العالمي للعديد من أعضاء منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية (OECD)، مثل: أستراليا (23.2%)، كندا (19.7%)، تشيلي (17.7%)، فرنسا (26.1%)، اليابان (14.0%)، جمهورية كوريا (20.1%)، سويسرا (16.1%) والولايات المتحدة (20.4%).

النساء لا يستفدن من فرص العمل المتاحة للخبراء في المجالات المتطورة مثل الذكاء الاصطناعي، حيث تحصل امرأة واحدة فقط من بين كل 5 مهنيين على ذلك بواقع 22% فقط، وفقاً لدراسة أجريت عام 2018 بواسطة المنتدى الاقتصادي العالمي حول الفجوة العالمية بين الجنسين.

تحصل الباحثات على تمويل بحثي أقل من الرجال، وأيضاً هن أكثر عرضة من الرجال لتترك المجال التكنولوجي.

يقبل احتمال ترقية الباحثات، وحتى في شركات التكنولوجيا الكبيرة بما فيها القطاع الخاص، لا يزال تمثيلهن ناقصاً في كل من المناصب القيادية والفنية.

أما في الأوساط الأكاديمية، فحققت النساء التكافؤ العددي (45-55%) على مستوي البكالوريوس والماجستير وهما على أعتاب مستوي الدكتوراه (44%)، وفقاً لمعهد اليونسكو للإحصاء.

تُمنح النساء عادةً منحةً بحثية أصغر من زملائهن الرجال، وبينما يمثلن 33.3% من جميع الباحثين فإن 12% فقط من أعضاء الأكاديميات العلمية الوطنية هم من النساء.

عالمة وباحثة أردنية، متخصصة في بيولوجيا الخلية، تخرجت من كلية العلوم قسم الأحياء والتكنولوجيا الحيوية من الجامعة الأردنية وحصلت على الماجستير من نفس الجامعة عام 1992، ثم انتقلت إلى الولايات المتحدة الأميركية للعمل باحثة مساعدة في جامعة أيوا عام 2000 وحصلت على الدكتوراه في البيولوجيا الجزيئية من الجامعة نفسها عام 2005.

لم تقتصر حياة رنا المهنية على التدرج في الوظائف الأكاديمية بل تولت أيضاً مناصب عديدة على مستوى المملكة الأردنية والعالم العربي بشكل عام ومنها: المستشار للمجلس الأعلى للعلوم والتكنولوجيا. كانت المدير السابق لمركز الدراسات البحثية في الجامعة الهاشمية في الأردن. وكتبت من قبل في مجلة العلوم والطبيعة عن النساء في العالم العربي، وهي عضو في فريق جمعية المرأة للأمم المتحدة في الأردن.

تركز أبحاثها على دراسات الجينات وعلاقتها بمرض السكري والسرطان في أوساط المجموعات الإثنية في الأردن.

اختيرت واحدة من 20 عالماً الأكثر تأثيراً في العالم الإسلامي في عام 2014، وكانت على قائمة 100 من النساء الأكثر تأثيراً في العالم العربي عام 2014.

حصلت على جائزة PEER لنموذج الدوائر الثلاثة من Aemat، اختيرت كواحدة من 20 عالماً الأكثر تأثيراً في العالم الإسلامي في عام 2014، وكانت على قائمة 100 من النساء الأكثر تأثيراً في العالم العربي عام 2014 أيضاً. في أكتوبر 2017 تم اختيارها من قبل مؤسسة براد كليف للدراسات المتقدمة للفوز ببرنامج زمالة مؤسسة براد كليف.

سها القيشاوي

هي المهندسة الفلسطينية المسؤولة عن البرنامج الفضائي للولايات المتحدة حيث أنها تعمل كخبيرة لمهندسي البرمجيات، وهي مسؤولة عن تكامل البرمجيات مع الهاردوير وعن فحصها المستمر من أجل التأكد من أن الحاسب على المركبة الفضائية يعمل كما هو متوقع في الجيل التالي من المركبات



الفضائية الأمريكية في وكالة ناسا.

جامعة دمشق، والماجستير في الفيزياء النووية من الجامعة الأمريكية في بيروت، ثم الدكتوراه في جامعة سينسيناتي في ولاية أوهايو الأمريكية عام 1977.

ساهمت في إعداد أول رحلة لمركبة فضائية إلى الهالة الشمسية وفي تصميم كائنات آلية للاستكشافات الفضائية.

لعبت دوراً رئيسياً في الإعداد لرحلة المسبار الشمسي لوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا)، وهو أول مركبة فضائية تدور فعلياً داخل الهالة الشمسية. وتقدمت بحوالي 60 ورقة بحث لمجلات التحكيم العلمية، كما شاركت بثلاثين بحثاً آخر في المؤتمرات العلمية، كما أنها قائدة حركة أكاديمية لنساء العلم عرفت باسم (النساء المغامرات).

مريم مطر



وهي أول إماراتية تشغل منصب وكيل وزارة الصحة العامة والرعاية في دولة الإمارات العربية المتحدة بالإضافة إلى الكثير من المناصب الأخرى. دخلت الدكتوراة مريم مطر لائحة أكثر (20) امرأة تأثيراً في حقل العلوم في العالم الإسلامي، وذلك لإنجازاتها في مجال العلوم وإجراء البحوث العلمية خاصة المتعلقة بمرض "الثلاسيميا".

رنا الدجاني



المعادلات الرياضية الخاصة بالصواريخ والمركبات الفضائية. وهي أستاذة للفيزياء والرياضيات التطبيقية، بجامعة هامبتون بولاية فرجينيا. تعمل المحبوب هذه الفترة على دراسة كوكب المريخ واكتشاف أسرارهِ والثروات المعدنية بالكوكب الأحمر. درست الكواكب وطرق تحليلها في وكالة ناسا.

درست وداد المحبوب الفيزياء وعلوم الفضاء في السودان ومصر، وسافرت إلى هولندا عام 1988 بمنحة تعليمية من المجلس القومي للبحوث في السودان.

حصلت على الماجستير في الهندسة الفيزيائية والدكتوراه في هندسة البيئة الفضائية من جامعة ويسكونسن ماديسون.

تعمل وداد إبراهيم المحبوب أستاذة الفيزياء والرياضيات التطبيقية، في جامعة هامبتون بولاية فرجينيا وعملت أيضاً أستاذة في قسم علوم الفضاء وأنظمة الاستشعار عن بعد، ثم درست الكواكب ومكوناتها وطرق تحليلها بوكالة ناسا وتعمل المحبوب هذه الفترة على دراسة كوكب المريخ واكتشاف أسرارهِ والثروات المعدنية بالكوكب الأحمر.

وتعتبر أول عالمة عربية مسلمة تصل إلى هذه المناصب الأكاديمية والعلمية، وتشرف المحبوب على (مركز علوم الأرض والفضاء والاستشعار من بعد)، الذي يضم مجموعة من الحواسيب الخارقة Super Computer تتمتع بخواص عالية الكفاءة.

وتعمل هذه الأجهزة بنظام المعلومات ذات الطيف الفائق (Hyperspectral Data) وتتشارك في تمويل المركز وكالة ناسا ووزارة الدفاع الأميركيين، تتولى المحبوب الإشراف على عدد من الطلاب الأميركيين في قسمي الماجستير والدكتوراه.

مريم شديد



عالمة وباحثة فلكية مغربية، تعتبر أول أنثى تصل للقطب الجنوبي تعمل في مرصد "كوت دازير" القومي الفرنسي

غادة محمد عامر



عالمة وباحثة مصرية في مجال هندسة القوى الكهرناية تم اختيارها ضمن قائمة أهم 20 امرأة في العلوم والتكنولوجيا الأكثر نفوذاً وتأثيراً في العالم الإسلامي، والتي أعلنتها مجلة «مسلم ساينس» ومقرها الأمم المتحدة..

لبنى تهتموني

عالمة وباحثة أردنية في مجال علم الأحياء الانمائي، فازت بجائزة مؤسسة لوريال-اليونسكو للمرأة العربية في مجال العلوم الحياتية في عام 2011 وجائزة الخريج الدولي المتميز من جامعة ولاية كولورادو الأمريكية عام 2013.



وداد إبراهيم



عالمة فضاء سودانية في وكالة ناسا ينطوي عملها على وضع

نورا المطروشني

مهندسة ورائدة فضاء إماراتية من مواليد 1993 حصلت على درجة البكالوريوس من جامعة الإمارات العربية المتحدة. شاركت في أولمبياد الرياضيات الدولي لعام 2011 في أمستردام، هولندا. درست في عام 2014 في جامعة فاسا



للعلوم التطبيقية في فنلندا، ودرست اللغة الكورية في جامعة هانيانغ في سيول، كوريا الجنوبية.

منذ عام 2016 تعمل كمهندسة أنابيب في الشركة الوطنية للإنشاءات البترولية بالإمارات العربية المتحدة، وهي أيضا عضو في الجمعية الأمريكية للمهندسين الميكانيكيين.

انضمت المطروشني إلى برنامج ناسا لرواد الفضاء 2021، حيث تخوض تدريبات في مجال إدارة مهام مختلفة في محطة الفضاء الدولية، والتدرب على مهمات السير في الفضاء، والبقاء لفترات طويلة في المحطة. بالإضافة إلى التدريب على جوانب عدة في نطاق العمليات، والمهام الروتينية.

وتبقى القصة المشرقة للمرأة العربية في قلوبنا، من المدن الصاخبة إلى القرى الهادئة، تواصل النساء العربيات شق مسارات القوة والمرونة والابتكار ويجب أن يكون اليوم العالمي للمرأة ليس مجرد تاريخ في التقويم، بل تذكير للدفاع عن قضية المساواة والتمكين كل يوم. لنجعل قصص النساء العربيات تعمل كمحفز للتغيير الإيجابي، وتلهمنا لخلق عالم يسمع فيه صوت كل امرأة، وكل حلم في متناول اليد.

نهى الميع

الباحثة الكويتية نهى الميع أول خليجية تحصل على شهادة اختراع في الكشف عن التلوث الإشعاعي في الطب النووي، بعد حصولها على الميدالية الفضية في المعرض الماليزي الدولي للاختراعات والابتكارات، التقنية "آيتكس" (ITEX)،



و أستاذة بجامعة نيس الفرنسية عملت في فريق علمي لوضع منظار فضائي يهدف إلى قياس إشعاع النجوم القطب المتجمد الجنوبي اختياريها سنة 2008 ضمن قائمة "دافوس" للقيادة الشباب الأبرز في العالم.

حليمة بن بوزة

باحثة جزائرية حصلت على المرتبة الأولى كأفضل عالمة عربية عام 2013 في مجال البيوتكنولوجيا حصلت حليمة على شهادة الدكتوراه في دراسة تهجين النبات وعلم الوراثة من جامعة "جمبلوكس" البلجيكية. وتعمل مؤخرا على أبحاث علمية تهدف إلى تطوير علاج الأمراض المزمنة في مركز البحث في البيوتكنولوجيا وهو مركز الأول من نوعه في الجزائر.



شيليا بنت عذيب الرويلي

أول امرأة سعودية يتم تعيينها في مجلس إدارة البنك المركزي السعودي.

ولدت الرويلي في العام 1966، وحصلت على بكالوريوس هندسة العمارة الداخلية في العام 1987 من جامعة الملك فيصل ودرست ماجستير إدارة الأعمال والإدارة المالية من الجامعة



الأمريكية في بيروت، لبنان، في عام 1997، بالإضافة إلى دراستها لماجستير إدارة الأعمال من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا بأمريكا في عام 2018. تم تعيينها في منصب عضو مجلس إدارة البنك المركزي السعودي عام 2023 وكانت أول امرأة تتولى هذا المنصب.

حصلت على لقب رائدة أعمال في مجال الطاقة وحصلت على العديد من الجوائز في هذا المجال، كما كانت ضمن قائمة أفضل خمس وعشرين امرأة في مجال الطاقة.

اللاسلكية.

وكانت الشهاب حصلت على جائزة أفضل 10 مهندسات على مستوى الكويت عام 2015، وكذلك على جائزة الشخصية الابتكارية من المجلس الاعلى للتخطيط في عام 2016، والمركز الأول في جائزة المهندسة اليا فعة على مستوى المهندسات العربيات في الأردن عام 2017، وكذلك على المركز الأول في جائزة الدولة للتميز، والإبداع في مجال العلوم، والتكنولوجيا في عام.

لمى العريمان



منذ طفولتها يمتلكها الحلم بأن تصبح أول رائدة فضاء كويتية، لذلك كانت سمات الشغف، والطموح، والمثابرة، أبرز المميزات التي رافقت لمى العريمان منذ طفولتها، فكبرت، وتعلمت، وبحثت، وثابرت واجتهدت من أجل بلوغ ذلك الحلم وتحقيقه. بدأت الشريك المؤسس لشركة «إقنشن لاستكشاف الفضاء» لمى العريمان حديثها في لقاء مع القبس، مؤكدة أنها منذ الطفولة كانت مهتمة بعالم الفضاء، حيث لم تكتف بالفضول فقط، بل سعت لأن تكون مطلعة على هذا العالم بالدراسة والبحث، خاصة بعد دخولها الجامعة.

لمى العريمان ورغم شغفها بالفضاء فإنها كذلك انسانة واقعية، تجتهد للسعي لنيل أحلام ممكنة التحقيق، وهي تقول: في «سنوات سابقة كان حلم ان أكون رائدة فضاء صعبا لأن الكويت لا تملك وكالة للفضاء، ووكالات الفضاء في الدول الاخرى لا تقبل الا مواطنيها» وتضيف: خلال السنوات الاخيرة وبعد دخول القطاع الخاص والشركات العالمية الى مجال الفضاء، اصبحت هذه الشركات تقبل الطلاب الاجانب، وبالتالي اصبح الحلم اقرب للحقيقة.

بسبب اختراعها المتعلق بـ"الكشف عن التلوث الإشعاعي في الطب النووي".

ويعد المعرض الماليزي، الذي تنظمه الجمعية الماليزية للاختراعات منذ عام 1989 منصة دولية للمخترعين والمستثمرين والباحثين والعلماء لترويج اختراعاتهم وإبداعاتهم وتقنياتهم، وكذلك مكانا للتبادل التجاري والخبرات في العلوم والمعرفة.

جنان الشهاب



المؤسسة والمديرة التنفيذية لـ"شركة إلكتروديس إست" لإنتاج الخلايا الكهرومغناطيسية منذ سبتمبر 2016 في دولة الكويت، وأول سفيرة كويتية وعربية لشبكة المرأة العالمية للمخترعات والمبتكرات منذ يوليو 2019.

حصلت على براءة اختراع من مكتب براءات الاختراع الأمريكي "USPTO" عن اختراعها نظام نقل الطاقة اللاسلكي، كما أنها مثلت دولة الكويت في أولمبياد الفيزياء الدولي في سنغافورة عام 2006، وأكملت برنامج تدريب رواد الفضاء من وكالة الفضاء الأميركية.

ابتكار جنان هو عبارة عن مولد كهرباء السلكي بتقنية كويتية، عبر أكثر من 4 آلاف كيلو متر ليرفع علم الكويت عالياً في قلب روسيا الاتحادية، ووسط مشاركة 30 دولة من مختلف أنحاء العالم.

حصلت كذلك على ثالث ميداليات ذهبية من منظمات عالمية معنية بالاختراعات في مجال الخلايا الكهرومغناطيسية لبث الكهرباء اللاسلكية عن بعد شاركت في المعرض ذاته.

كانت المشاركة الكويتية الوحيدة بين مشاركات من أكثر من 30 بلدا حول العالم، ومثلت الكويت في المعرض باختراع خاص بها حصل على رقم ايداع من مكتب براءات الاختراع الأمريكي في مجال الخلايا الكهرومغناطيسية لبث الكهرباء

تعرف على أظعمة تعالج فقر الدم عند المرأة الحامل





يزيد فقر الدم الحاد الناتج عن نقص الحديد خلال فترة الحمل من احتمالية الولادة المبكرة (عندما تحدث الولادة قبل 37 أسبوعاً من عمر الحمل). ويرتبط فقر الدم الناتج عن نقص الحديد خلال فترة الحمل أيضاً بنقص وزن الطفل عند الولادة واكتئاب ما بعد الولادة. تظهر بعض الدراسات أيضاً زيادة احتمالية وفاة الجنين قبل الولادة أو بعدها مباشرةً.

يستخدم جسمك الحديد لإنتاج الهيموجلوبين، وهو أحد البروتينات الموجودة في خلايا الدم الحمراء دوره نقل الأكسجين إلى الأنسجة. وخلال فترة الحمل، تزداد كمية الدم الموجودة في جسمك، ومن ثم كمية الحديد التي تحتاجين إليها. يستخدم جسمك هذا الحديد لإنتاج المزيد من الدم لتوصيل الأكسجين إلى طفلك. فإذا لم يكن لديك مخزون كافٍ من الحديد أو لم تكوني تحصيلين على ما يكفي من الحديد خلال فترة الحمل، فقد تصابين بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

هناك العديد من أنواع فقر الدم التي قد تُصيب المرأة خلال فترة الحمل، بما في ذلك فقر الدم الناتج عن نقص الفولات، وفقر الدم الناتج عن نقص فيتامين ب12، لذلك توصي الأم الحامل المصابة بفقر الدم بتناول وجبات متوازنة، وغنية بالحديد، وفيتامين ج، والذي يساعد الجسم على امتصاص المزيد من الحديد، بالإضافة إلى حمض الفوليك، وفيتامين ب12، والذي يتم الحصول عليه عن طريق تناول الأطعمة الحيوانية.

وتجدر الإشارة إلى أن النساء اللاتي يتبعن نظاماً غذائياً نباتياً؛ يُمكنهنّ استبدال الأطعمة الحيوانية بالعدس، والفاصولياء، والتوفو، والبيض، وحليب الصويا، ويمكن الحصول على فيتامين ب12 عن طريق

الموضوع فيما يأتي:

قائمة بأطعمة لفقر الدم الناتج عن نقص الحديد

يحدث فقر الدم الناتج عن نقص الحديد عند انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء الصحية، والتي تقوم بنقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم المختلفة.

هذا الأمر يحدث نتيجة انخفاض مستويات الحديد في الجسم، فهو مهم في عملية تصنيع كريات الدم الحمراء، لكن هل هناك أطعمة لفقر الدم من هذا النوع؟ فيما يأتي طرق لعلاج فقر الدم بالأكل والذي ينجم عن نقص الحديد:

1. الخضروات الورقية الخضراء

تعد الخضروات الورقية الخضراء من أكثر المصادر احتواءً على الحديد، ومن أهمها:

- السبانخ.
- الكرنب.

• الهندباء الخضراء.

ومن المهم أن تعرف أن بعض أنواع الخضروات الورقية الخضراء داكنة اللون تحتوي على مادة الأوكسالات (Oxalates)



تناول مكملاته الغذائية، وقد يساعد تناول كميات وفيرة من الفواكه الحمضية؛ وتجذب شرب الشاي والقهوة مع أو بعد الوجبة مباشرة على امتصاص الحديد من الأطعمة والوقاية من الإصابة بفقر الدم. وجد العديد من أنواع الأطعمة التي تساعد في العلاج والوقاية من الإصابة بفقر الدم، في هذا المقال سوف نقوم بجمع قائمة بأطعمة لفقر الدم:

توجد عدة أسباب مختلفة للإصابة بفقر الدم، بالتالي تختلف قائمة بأطعمة لفقر الدم بالاعتماد على المسبب الرئيس وراء الإصابة، إليك أهم المعلومات حول



التي قد تعيق عملية امتصاص الحديد في الجسم، لذا من المهم التنوع في مصادر الحديد.

2. اللحوم والدواجن

تحتوي جميع اللحوم والدواجن على حديد الهيم وهو الحديد الحيواني، إذ يقوم الجسم بامتصاص هذا النوع من الحديد بشكل أفضل مقارنة بالحديد النباتي.

3. الكبد

يعد الكبد من أكثر الأعضاء الغنية بالحديد، حيث تحتوي كل 100 غرام من الكبد البقري المطهو على 6.49 مليغرام من الحديد.

4. المكسرات والبذور

إن وجود قائمة بأطعمة لفقر الدم قد

الحبوب غير المملحة تحتوي على 8.07
مليغرام من الحديد.

● الكاجو: كل 100 غرام من الكاجو غير
المحمص تحتوي على 6 مليغرام من

الحديد.

تشمل بالطبع المصادر النباتية للأشخاص
النباتيين، ومن أهم هذه الأطعمة
المكسرات والبذور، ومن بينها نذكر ما
يأتي:

● بذور اليقطين: كل 100 غرام من هذه



أجل المساعدة في علاج فقر الدم الناتج عن انخفاض مستوياتها، ومن أبرز طرق علاج فقر الدم بالأكل هنا:

1. أطعمة غنية بفيتامين ج

يمكن تعزيز امتصاص الجسم للحديد الغذائي بشكل أفضل عن طريق تناول الأطعمة الأخرى الغنية بفيتامين ج بالتزامن مع تناول الأطعمة الغنية بالحديد.

ومن الأمثلة على الأطعمة الغنية بفيتامين ج ما يأتي:

- الحمضيات، مثل: البرتقال.
- الطماطم وعصير الطماطم.
- الفلفل الرومي.
- الكيوي.

- البروكلي.
- الفراولة.
- حبوب الإفطار المدعمة.
- الجريب فروت.
- البطيخ.

2. أطعمة غنية بفيتامين ب12

من الأمثلة على الأطعمة الغنية بفيتامين ب12 ما يأتي:

- الأسماك المختلفة.

- الفستق الحلبي: كل 100 غرام منه تحتوي على 3.9 ملليغرام من الحديد.
- حبوب دوار الشمس: كل 100 غرام من حبوب دوار الشمس تحتوي على 3.8 ملليغرام من الحديد.

5. الأسماك والمأكولات البحرية

تعد الأسماك من مصادر الحديد الجيدة والمشهورة، ومن بينها نذكر الآتي:

- المحار.
- الجمبري.
- السردين.
- التونا.
- السلمون.
- الماكريل.

قائمة بأطعمة لفقر الدم الناتج عن نقص الفيتامينات

في بعض الأحيان من الممكن أن يسبب نقص أنواع معينة من الفيتامينات الإصابة بفقر الدم، ومن أهمها فيتامين ج (Vitamin C)، وفيتامين ب12 (Vitamin B12)، بالإضافة إلى فيتامين ب9 (Vitamin B9) أو ما يعرف باسم حمض الفوليك.

هذا يعني أنه من المهم التركيز على الأطعمة الغنية بهذه الفيتامينات من

- اللحوم الحمراء.
- الدواجن.
- البيض.
- الحليب ومنتجاته.
- حبوب الإفطار المدعمة.

3. أطعمة غنية بفيتامين ب9

من الأمثلة على الأطعمة الغنية بفيتامين ب9 والتي تعد من الأمثلة على أطعمة لفقر الدم ما يأتي:

- الخضروات الورقية الخضراء.
- البقوليات.
- الفستق.

- بذور عباد الشمس.
- الكبد.
- البيض.

نمو بشكل أفضل
في المراهقة إذا تمتع
الطفل بصحة جيدة
في سنواته الأولى



يمكن للآباء ومقدمي الرعاية مساعدة الأطفال على بلوغ أفضل صحة ممكنة، تُعد السنوات الباكورة من الحياة أساسية لصحة الطفل وتطور نموه من جميع النواحي، الجسدية، والذهنية، والاجتماعية/العاطفية، إذا تمكن الأهل من تلبية حاجات طفلهم الجسدية بشكل مستمر ومنتظم، فسوف يتعلم سريعاً بأن أهله مصدر للأمان والاكْتفاء، مما يؤسس لرابطة قوية من الثقة بين الأهل والطفل، وإذا تمتع الطفل بصحة جيدة في سنواته الأولى، فسوف ينمو بشكل سليم ويتمتع بصحة جيدة في مر ا هقته .



نمو الطفل

يحتاج الطفل إلى التشجيع والاهتمام والتعاطف لكي ينمو بشكل سليم من الناحية العاطفية والذهنية، فالآباء والأمهات الذين يتسمون، ويكررون الكلام اللطيف، والاتصال الجسدي، ويعبرون عن الحب يدعمون نمو أطفالهم، ويُعد التفاعل اللطيف والإيجابي الذي يستمتع به كل من الوالدين والطفل الشيء الأكثر أهمية، والذي يفوق في أهميته أي نوع أو عدد من الألعاب أو أدوات الترفيه في المنزل.

يتعزز نمو الطفل على نحو أمثل إذا تمتع الأهل بالمرونة الكافية، وأخذوا بعين الاعتبار عمر الطفل، وطبيعته النفسية، وتفضيلاته، ومرحلة نموه، ونمطه

الصحة في الطفولة

تُعد الزيارات الصحية الوقائية (تسمى أيضاً الزيارات التوقيدية للطفل السليم) ضرورة لتعزيز صحة الأطفال في مرحلة الإرضاع (انظر زيارات الرعاية الصحية الوقائية للأطفال الرضع)، والأطفال (انظر زيارات الرعاية الصحية الوقائية للأطفال)، والمراهقين (انظر زيارات الرعاية الصحية الوقائية للمراهقين). تساعد هذه الزيارات على الوقاية من الأمراض من خلال التطعيم الروتيني، وغيرها من التدابير الصحية الوقائية، وتقييم المسائل الطبية، وتتيح الزيارات أيضاً للآباء فرصة طرح الأسئلة والتعرف على كيفية مساعدة أطفالهم على النمو من النواحي الجسدية، والعاطفية، والذهنية.



التعليمية، يمكن لوقت الشاشة (على سبيل المثال، مشاهدة التلفاز، وألعاب الفيديو، والهواتف المحمولة وغيرها من الأجهزة المحمولة، والجلوس أمام الكمبيوتر لهدف غير تعليمي) أن يؤدي إلى الخمول والبدانة، وينبغي البدء بتحديد الوقت الذي يقضيه الطفل في استخدام الأجهزة المزودة بشاشات منذ الولادة والاستمرار بذلك في أثناء المراهقة.

من المفيد جدًا أن ينخرط الطفل في اللعب مع أقرانه في الروضة أو الساحات العامة المخصصة لذلك، وساعد ذلك الطفل على اكتساب مهارات وخبرات اجتماعية ضرورية، مثل المشاركة، بالإضافة إلى ذلك، قد يبدأ الطفل بتعلم الحروف والأرقام والألوان، ويساعد تعلم هذه المهارات على جعل الدخول إلى المدرسة عملية أكثر سهولة، كما إن دخول الطفل إلى روضة جيدة قبل سن



بالتعب والموسيقى، كما إنه من المفيد أن يقوم الأهل بتخصيص وقت يومي للقراءة التفاعلية مع أطفالهم، فيشجعونهم على طرح الأسئلة والإجابة عليها، ويُعززون قدرتهم على التركيز، واهتمامهم بممارسة النشاطات

والتعليمي، ومن الأفضل دائمًا التنسيق بين الأهل وأساتذة المدرسة من أجل التعامل بصورة أمثل مع الطفل، يحتاج الأطفال في سنوات طفولتهم لبيئة تحفزهم على الفضول المعرفي وحب التعلم والاكتشاف، ينبغي تزويد الأطفال



لهذه النشاطات أيضًا أن تساعدكم على اكتساب مهارات اجتماعية وتعزيزها، ولكن بالمقابل، قد يؤدي ازدحام الجدول اليومي للطفل بالنشاطات بشكل مبالغ فيه إلى توتر الطفل وانزعاجه، يحتاج الأطفال إلى التشجيع والدعم في نشاطاتهم التعليمية خارج إطار المدرسة، دون أن يفرط الأهل في توقعاتهم لتناجها .

المصدر: وكالات

ويتلقى الواجبات المنزلية، يمكن للوالدين المساعدة من خلال إظهار الاهتمام بوظيفة الطفل مساعدة الطفل في فهم الوظيفة وحلها، ولكن ليس حلها أو كتابتها بالنيابة عنه توفير بيئة مناسبة للطفل في المنزل لحل الوظيفة

التواصل مع أساتذة الطفل في المدرسة عند مواجهة أي صعوبات

مع نمو الطفل وزيادة عمره، يحتاج الآباء لإبلاء المزيد من الاهتمام بتفضيلات وحاجات الطفل عند القيام بنشاطات تعليمية إضافية، يستفيد بعض الأطفال بشكل كبير عند منحهم الفرصة للمشاركة في هذه النشاطات، مثل اللعب ضمن الفرق الرياضية أو تعلم العزف على أدوات موسيقية، كما يمكن

المدرسة يساعد على اكتشاف اضطرابات التعليم ومعالجتها باكراً في حال وجودها.

قد يتساءل الآباء الذين يحتاجون إلى من يرعى أبنائهم ما هي البيئة الأفضل، وما إذا كان تفويض الآخرين برعاية أبنائهم قد يلحق ضرراً بهم، وتشير الدراسات المختلفة إلى أن وجود الأطفال في بيئة تؤمن حاجاتهم العاطفية والغذائية هو العامل الأهم، بغض النظر عما إذا كانت تلك البيئة داخل منزلهم أو خارجه، ويمكن للآباء اختيار دار الرعاية الأنسب لأطفالهم عن طريق مراقبة استجابتهم لوجودهم فيها، ويمكن لوجود بعض الأطفال في دور الرعاية أن يعزز من نموهم وتطورهم، في حين يشعر بعض الأطفال بالأمان أكثر في بيوتهم والتواجد ضمن مجموعات صغيرة من الأقران.

عندما يبدأ الطفل بالذهاب إلى المدرسة

تعرف على أفضل وقت لممارسة الرياضة في رمضان

نهى فريد

من الشائع بين البعض أن الرياضة في شهر رمضان تعد عبئاً زائداً على الجسم، ويفضلون تأجيل ممارستها إلى ما بعده. فما مدى صحة هذا الادعاء؟ وهل يمكن ممارسة الرياضة في شهر الصيام؟ وكيف يكون ذلك دون الإضرار بالجسم؟ يشكل شهر رمضان تحدياً على الصعيد البدني، ولكن ذلك لا يعني التراجع عن النشاط، أو التقوقع في المنزل، فعن طريق تعديل برنامج نشاطك يمكن المحافظة على حركتك، وربما التحسين من وضعك الصحي أيضاً.





وللصيام فوائد عديدة للصحة، وكذلك ممارسة الرياضة في شهر رمضان مفيدة جدا للصحة كما في غير شهر رمضان، ولكن يجب أن نفرق هنا بين نوع الرياضة الممارسة من حيث شدة الحمل البدني وتوقيت الممارسة، فإذا كانت الرياضة ذات شدة بدنية عالية جدا فيجب أن تمارس بعد الإفطار بنحو 3 ساعات.

أما في أثناء فترة الصيام، فيفضل أن تمارس رياضة ذات شدة بدنية منخفضة أو متوسطة مثل رياضة المشي أو الجري هرولة بما لا يزيد معدل النبض عن (70%) لحساب معدل النبض يجب أولا حساب المعدل الأقصى للنبض للإنسان عن طريق المعادلة طرح عدد سنين العمر من العدد 220، ثم ضرب الناتج في (70%) لحساب معدل النبض المستهدف. لا ينصح بتأجيل الرياضة إلى وقت متأخر من الليل، إذ إنها قد تعيق نومك وتسبب الأرق. وينصح بعض الأطباء بأن يكون هنالك 5 ساعات بين التمرين ووقت الخلود للنوم.



من الأفضل ممارسة الرياضة قبل الإفطار بنحو 40 دقيقة، ويكون زمن الرياضة من 30-40 دقيقة بحيث يكون الإفطار بعدها مباشرة، حتى لا يتعرض الجسم للجفاف لأنه وقتها يكون استنفد مخزون الطاقة والمياه، ولذلك لا ينصح بممارسة الرياضة في أثناء الصيام في النهار وفي درجات الحرارة العالية.

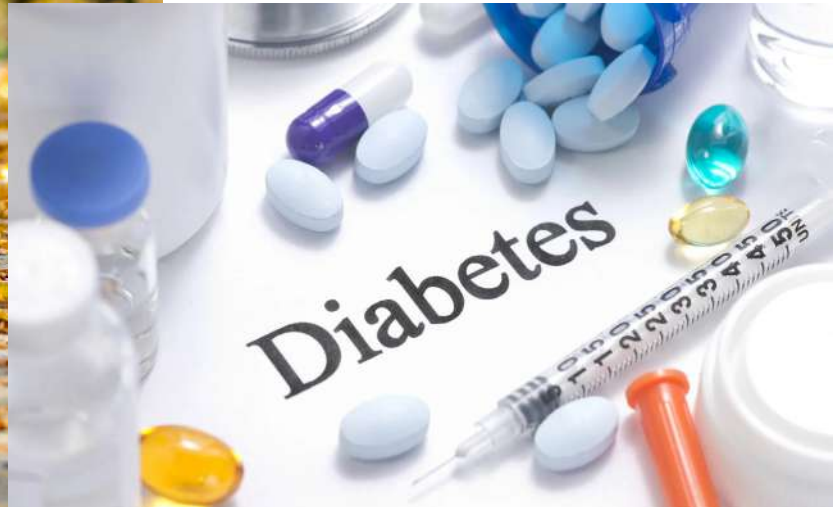
ما الرياضات التي يمكن ممارستها؟

في أثناء الصيام كما ذكرنا، تفضل الرياضات ذات الشدة المتوسطة مثل الجري الخفيف أو المشي أو السباحة، وهي رياضات كارديو، ولا ينصح برياضات المقاومة (القوة العضلية) لأنها تحتاج إلى مخزون طاقة عالية.

بعد الإفطار بنحو 3 ساعات، يمكننا ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة، مع الإكثار من تناول المياه والفواكه والخضروات مع أي شدة حمل ممكنة.

من فوائد الرياضة قبل الإفطار

يعد الصيام والرياضة فرصة لحرق الدهون المخزونة، إذ يعمل النشاط والحركة على تنشيط جميع عمليات الأكسدة وأنظمة إنتاج الطاقة في الجسم. وتعمل ممارسة الرياضة في رمضان على زيادة كفاءة عمل الكبد وتنشط عملية التمثيل الغذائي. تعمل ممارسة الرياضة في رمضان على زيادة كفاءة الجهاز العضلي، وتخليص الجسم من الشحوم، والمحافظة على وزن الجسم بعد الأكلات الرمضانية الدسمة والغنية بالدهون والسكريات. تعمل الرياضة على زيادة كفاءة الجهاز الدوري الدموي، فيزيد من إنتاج عدد كرات الدم الحمراء وبالتالي تزيد





يمكن أن يرفع مستويات الجلوكوز في حال كنت تعاني من نقص السكر في الدم.

استمرار مراقبة مستويات السكر في الدم.

ضرورة حمل زجاجة من الماء لتجنب الجفاف.

تجنب التوقف عن تناول أي دواء محدد من قبل الطبيب لمرض السكري.

كمية الهيموجلوبين التي تقوم بحمل ونقل الأوكسجين. كما تزيد إنتاج عدد كرات الدم البيضاء، وبالتالي تزيد قدرة الجسم على الحماية والدفاع. وتزيد إنتاج الصفائح الدموية، مما يهيئ الجسم للتجلط السريع في حالة النزيف. وتعمل ممارسة الرياضة في رمضان على تقوية الجهاز المناعي، فتزيد من قدرة الجسم على مقاومة الكثير من الأمراض.

المشي لمريض السكري

تشير جميع الأدلة العلمية إلى أن أفضل وقت للمشي لمريض السكري في رمضان يكون بعد موعد الإفطار لمدة تتراوح بين 30-45 دقيقة أو حتى ساعتين، حيث يكون المشي من خفيف إلى معتدل مع ضرورة الحفاظ على ترطيب الجسم وشرب السوائل خلال المشي وبعده. وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن اعتبار صلاة التراويح على أنها جزء من نظام التمارين الرياضية الخاصة بك.

وعند ممارسة مريض السكري للتمارين خلال شهر رمضان، يجب اتباع الاحتياطات التالية:

تجنب مغادرة البيت من دون الأدوية المستخدمة أو سوار التعرف على الأمراض التي تعاني منها.

ضرورة حمل بعض التمر، أو السكر، أو العصير أو أي شيء

تعد عطلة عيد الفطر لعام 2024 الوقت المثالي لبدء خطط السفر الخاصة بك، إشارة إلى أن العروض الخاصة والخصومات المربحة على الرحلات الجوية والإقامة والأنشطة متاحة خلال موسم العطلات. سواء كنت تبحث عن إجازة على الشاطئ، أو تجربة ثقافية، أو ملاذ مستوحى من الطبيعة، فهناك العديد من أماكن السياحة للاختيار من بينها لقضاء عطلة العيد.

أشهر 10

أماكن سياحية مميزة لقضاء إجازة عيد الفطر



جورجيا

من المناظر الخلابة لجبال القوقاز إلى المدن القديمة الفاتنة في تبليسي وكوتايبي وجوري، تقدم جورجيا شيئاً للجميع. تشتهر أيضاً بطعامها اللذيذ وتقاليدها القديمة. لقد أصبحت من أكثر الوجهات السياحية شهرة بسبب ريفها الخلاب وجمالها المعماري.

يحلو السفر إلى جورجيا في موسم عيد الفطر لاستكشاف ثقافتها وشوارعها المتعرجة ومواقع التراث العالمي لليونسكو.

تشتمل أهم مناطق الجذب في جورجيا على: جبل كازبيجي ومنتجع جودوري للتزلج وسفانيتي ودير ديفيد جارجا وحصن تسيكي وحصن أوجارما ودير بودبي وقلعة ناريكالا وريك بارك وبرج الساعة...

أيام قليلة وينقضي شهر رمضان المبارك ويحل علينا عيد الفطر، والذي يبدأ قبله كثيرون في البحث عن أفضل وجهات السفر والسياحة للاستمتاع بقضاء أروع الأوقات وتسجيل أجمل الذكريات التي لا تنسى وسط أجواء مميزة ومريحة مع العائلة والأصدقاء.

وإذا كنت ترغب بقضاء أجمل اللحظات مع العائلة، أو الاستمتاع بإجازة ممتعة لا تنساها نستعرض عليك في ما يلي أفضل وجهات سياحية لقضاء عيد الفطر 2019 والتي تناسب العائلات والشباب في الوقت نفسه والتي تتمتع بطبيعة ساحرة وأجواء أخاذة وطقس رائع :



بالي

بمياها الزرقاء الصافية ورمالها البيضاء وشعابها المرجانية الملونة. هذه الشواطئ والبحيرات هي المكان المثالي للسباحة والغطس. يجعل المناخ الاستوائي الدافئ المكان المثالي للاسترخاء. دع المياه النقية، والآفاق اللامتناهية والهدوء المبهج تملأ قلبك بالفرح والسعادة.

تحلو الإقامة في غرفة فاخرة وسط محيط البحيرة والمرافق الراقية. جزر المالديف على المحيط الهندي هي واحدة من الأماكن المثالية للزيارة خلال عطلة العيد لقضاء وقت الفراغ.

تشتمل أهم مناطق الجذب في جزر المالديف على: خليج هانيفارو وشاطئ هولومالي وأدو أتول وجزيرة كومو كاكاو ومالي أتول وجزيرة فيهاهوهي وجزيرة بيادو وجزيرة باروس.



هي وجهة شهيرة أخرى تستحق الزيارة، وتشتهر بحقول الأرز والشواطئ والمعابد والجمال الطبيعي. إنها توفر مزيجًا من عوامل الجذب الثقافية والطبيعية، مما يجعلها وجهة حلم للعديد من المسافرين. تعد الأنشطة القائمة على الماء مثل التجديف والغطس من الطرق الممتعة لاستكشاف الجزيرة، بينما تقدم الجولات الثقافية نظرة أعمق على تاريخ الجزيرة الغني.

تشتمل أهم مناطق الجذب في بالي على: جبل باتور وشلالات جيتجيت وأبود ولوفينا وحديقة بالي الليلية ومعبد أولواتو ومدرجات أرز تيجالالانج وجاتيلوويه وشاطئ نوسا دوا وشاطئ كوتا ووادي سيدمن...

جزر المالديف



تتمتع بطقس رائع ومعتدل في الصيف وهي مناسبة جداً للعائلة والعطلات القصيرة، لطبيعتها الساحرة وأسواقها ومتاحفها الرائعة، قد تكون الرحلة إلى سويسرا مكلفة بعض الشيء، إلا أن قضاء إجازة قصيرة فيها يغنيك عن قضاء إجازة طويلة في أي مكان آخر.

فرنسا



تسمح لك شواطئ وبحيرات جزر المالديف بالاحتفال بالعيد بطريقة مريحة. تشتهر شواطئ وبحيرات جزر المالديف

وهي وجهة مثالية لقضاء عطلة عيد الفطر المبارك هذا العام؛ نظرا لطبيعتها الخلابة وثقافتها المتأصلة وتراثها وفنونها الأصيلة وشمسها الساطعة واللطيفة ومأكولاتها الشهية وتاريخها الحافل بالأحداث، مما يجعل أرمينيا وجهة حافلة بالمغامرات التي تنتظر الباحثين عن الاحتفال بعطلة عيد الفطر المبارك في أجواء أكثر من رائعة.

إندونيسيا



وهي وجهة محببة لرحلة قصيرة وجميلة ومنخفضة التكلفة حيث تمتاز بطقس مثالي وطبيعة خلابة، إضافة إلى كثرة فنادقها ذات الأسعار الرخيصة فضلا عن الخدمات المتكاملة والممتازة التي توفرها للعائلات والشباب.

ماليزيا



وهي من أفضل الوجهات السياحية لقضاء عطلة عيد الفطر؛ نظرا لمناخها المعتدل نسبيا، وهي وجهة مناسبة بشكل كبير للعائلات وتتميز بأن أسعار الفنادق بها مناسبة إذا ما قورنت بأسعار الفنادق في بلدان أوروبية أقل منها، كما تتميز بسهولة إجراءات استخراج التأشيرة.

تعد من أفضل الأماكن في أوروبا الغربية لعطلة قصيرة أو عائلية، واختيار السفر إليها في عيد الفطر أمر موقّ مع أعداد أقل نسبيا من السياح قبل موسم الذروة الصيفي والعطلات الرسمية في أوروبا وهي تحتوي على الكثير من الأنشطة بداية من حجز فندق في باريس ذي إطلالة على برج إيفل، والتجول مشيا على الأقدام حول شوارع التسوق والمطاعم الباريسية الرومانسية وزيارة أشهر المتاحف والمعالم السياحية.

إيطاليا



وهي تعد الوجهة الأمثل في عطلة عيد الفطر فهي بلد السياحة الدائمة نظرا لغناها الفني والتاريخي وتطورها في عالم الأزياء والثقافة وسواحلها الجميلة والجبال والآثار القديمة التي لا تقدر بثمن لا سيما من الحضارة اليونانية والحضارة الرومانية، وكذلك مطبخها المشهور بأنواع المعكرونة والبيتزا الإيطالية.

أرمينيا



M E A W I I I N
شبكة المبتكرات
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 التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية
Women's Voluntary Society for Community Development



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

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

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