



تابعونا من خلال موقعنا: www.alsaadfoundation.org.kw



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائيل

Kuwait Union of Woman's Associations



شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (55) - يونيو - يوليو 2024

رئيس التحرير

الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح

> مدير التحرير ميرفت عبدالدايم المدير الفني أيمن الشافعي





Kuwaiati Woman Magazine

ttp://kuwaitiwomanmirror.org





مجلة اجتماعية-ثقافية العدد (55) - يونيو- يوليو 2024

محتويات

اخبار محلية



«أسرار القبندى» ثنائية اللغة تحتفل بتخريج كوكبة 32 من طلبة الدفعة العاشرة



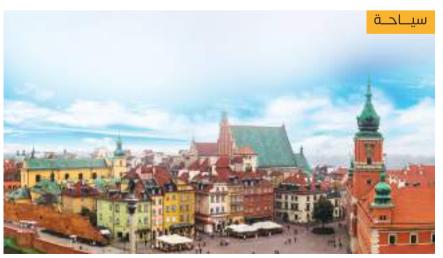
مكانة الكويت ومواقفها أثمر اصطفافا عالميا لتحريرها من الغزو العراقي



50 أطعمة ومشروبات احرصى على تناولها فى الصيف



حافظى على رشاقتك المنزل خلال فصل الصيف



بـولنــدا تنوع ثقافى وتاريخ عريق

8



ألعاب تناسب طفلك فى الصيف

الخميس الأسود.. جــرح غـائــر

بقلم/ الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح





تحــل علينــا الذكــرى ال 34 للاحتــلال العراقــي الغاشــم لدولتنــا الحبيبة، نســتعيد خلالها صفحات مؤلمــة مــن تاريــخ الكويــت والعــرب لا يمكــن نســيانها، لكنهــا فــي الوقت نفســه يضــرب أهلها أروع الأمثلــة فــي التعالي على الجراح والتســامح ومــد يد التعــاون، وهم أشــد عزيمــة على تخطي المحن.

اليـوم وبعد مـرور 34 عاما على الاحتــلال العراقي الغاشــم، تعــود ذكريــات تلــك النقطــة الســوداء مــن تاريــخ المنطقة إلــى الأذهــان، عندمــا حدث الاحتــلال الغاشــم فجــر الثاني من أغســطس عام 1990، ودخول المحتل الأراضــي الكويتية كالجراد، فــي محاولة منه لإســقاط الشــرعية عــن قيادتها وطمــس ســيادتها وهويتها المســتقلة.

ومنذ اللحظــات الأولى للاحتلال العراقى الغاشــم

أرض الكويـت المسـالمة أعلـن أهلهـا رفضهـم للعـدوان السـافر الـذي لـم يجـد كويتـي واحـد يتعـاون معهـم وللـه الحمـد والمنة، وهـو ما لم يحـدث في التاريخ فـي أي دولة مـن دول العالم، بل وقـف كل أهـل الكويت فـي الداخـل والخارج إلى جانـب قيادتهـم الشـرعية صفا واحـدا للدفاع عن الوطـن وسـيادته وحريتـه معلنيـن عصيانهم ورفضهـم لجميـع الأوامـر الصـادرة عـن الاحتلال متحمليـن بذلـك الرفـض كل صنـوف التعذيـب والاضطهـاد.

ونحــن إذ نعيش هذه الذكــرى المؤلمة، نســتذكر الإدارة الحكيمــة للراحليــن الكبــار الأميــر الراحـل الشــيخ جابر الأحمــد الجابــر الصباح والأميــر الراحل الشــيخ ســعد العبدالله الســالم الصباح، طيب الله ثراهــم ورزقهم الجنــة وجزاهم الله عنا خيــر الجزاء.

نســتذكر أن الاحتــلال العراقي الغاشــم أثبت بما لا يــدع مجالا للشــك ولاء الشــعب الكويتــي لوطنه وقيادتــه وصمــوده فــي وجــه المحتــل الغــادر، وتضحياتهــم من أجــل بقــاء الوطن.

نسـتذكر الكثيـر مـن المواقـف البطوليـة التـي سـطرها رجال ونسـاء وفتيات الكويـت في الذود عن ثـر الوطـن وكيانـه، وكثيرة هـي الحكايات التي توثـق بطولاتهـم والتضحيـة بدمائهم التي أريقـت فـداء للوطن ودفاعـا عن حريتـه وكرامته. فمـا إن وقع الاحتـلال العراقـي الغاشـم للكويت ومـع لحظـات الغـدر الأولى حتـى سـجلت المرأة الكويتيـة ملحمـة تاريخيـة فـي الذود عـن تراب الوطـن ومقاومـة المحتـل، وتصديها بكل بسـالة لغـدر الجـار لتبقـى ماثلة فـي ذاكـرة الكويتيين ووحدانه.

ولا يزال الكويتيون يذكــرون ويتحدثون بكل الفخر عــن حكايـــات التضحيـــة والبطولــة والفـــداء التى

قدمتها شـهيدات الكويت اللاتي سـطرن أسـمى آيــات البطولــة فــي الدفاع عــن الوطــن ومقاومة الاحتــلال، وامتزجــت دماؤهم بتــراب الوطن دفاعا عنه وعن شــرعيته، وانضمام نســاء وفتيات الكويت إلى المقاومــة الكويتية ومشــاركتهم في تحدي قوات الاحتــلال، وفــي تنظيم مســيرات مناهضة أثبتــت للمحتل شــجاعة وبســالة المــرأة الكويتية فــي التصدي لــه والإصــرار على طــرده وصولا الى نيل الشــهادة وتحرير دولــة الكويت.

نســــتذكر دور المــرأة الكويتيــة التـــي ســـارعت بالانضمــام الـــى التظاهــرات المنــددة بالاحتــلال والمطالبــة بعــودة الحكومة الشــرعية بعد يومين فقــط مـــن بــدء الاحتــلال، وبســبب مواقفهــا المشــرفة ومقاومتهــا الباســلة للاحتلال الغاشــم تعرضــت لأبشــع أنــواع التعذيــب والأســر حيــث ســطرت أروع القصص فـــي البطولة والاستشــهاد دفاعــاً عــن الوطن.

واليـوم وقد تخطـت الكويـت ما حـدث وتداعياته العميقـة علـى النفسـية الكويتية، تتعـاون بكل وضـوح للنهـوض فـي العهـد المتجـدد بـكل ايجابياتـه داخليـا وخارجيـا، عهـد حضـرة صاحـب السـمو أميـر البلاد الشـيخ مشـعل الأحمـد الجابر الصبـاح حفظـه الله ورعـاه، وسـمو ولـي عهـده الأمين الشـيخ صبـاح الخالد الحمـد الصباح حفظه الله، ورؤيــة تنموية مسـتقبلية لن تتحقــق إلا بما تعودنـا عليــه فـي الكويــت، أن نكون يــدا واحدة عند المواجهــة، والعمل علـى تنفيذ رؤيــة القيادة عند المواجهــة، والعمل علـى تنفيذ رؤيــة القيادة وتنقيتهــا من الشــوائب التــي علقت بهــا، والعمل والإنجــاز فــي مجــالات التنميــة المســتدامة في مختلــف مناحــى الحياة.



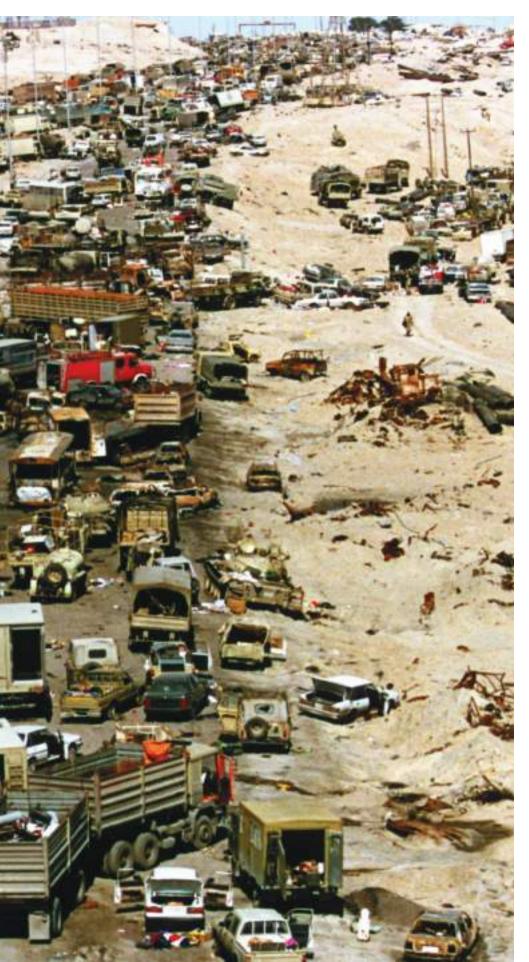




تحل الذكـرى الأليمــة الـــ34 للغزو العراقــي للكويــت غــدا الجمعــة باســتحضار كل التقديــر والعرفــان للجهــود الدوليــة التــي اصطفــت مع الحــق الكويتــي منــذ اللحظات الأولى نظــرا إلــى مكانــة الكويت الدوليــة ومواقفهــا المشــرفة وعلاقاتها المتوازنــة مع دول العالم.

ومـع اللحظات الأولـــى لوقــوع العدوان العراقـــى علـــى البــلاد فـــى الثانـــى من أغسـطس العــام 1990 ســارعت معظم دول العالــم الشــقيقة والصديقــة إلـــى إدانة هــذا الغــزو الهمجــى والتنديد بما تضمنــه مــن أباطيــل وادعــاءات زائفــة لاســيما أنــه يتنافـــى مــع كل القوانين الدوليــة ومواثيــق المنظمــات العالمية. وســـتظل ذكــرس «الخميــس الأســود» في تاريــخ البــلاد حية في نفــوس أبناء الكويــت الذين عاشــوا مــرارة الغــزو كما ســتظل حيــة فــى نفــوس أبنــاء الجيل الجديــد الذين لــم يعيشــوا تلــك الفترة التى مــرت علــى وطنهم لكنهــم عرفوا أحداثها مـن خـلال ذكريـات الآبـاء والأجــداد وتضحياتهــم بأرواحهــم لأجل حريــة الوطن.

ففي ذلك اليوم زحفت القوات العراقية باتجاه الكويت واحتلت الطرق والمرافق الحيوية وبـدأت تدمر كل ما اسـتطاعت الوصول إليه مـن منشـآت ومبـان حكومية وخاصة ونشـرت نقــاط تفتيش في الطرقات على الســيارات والأشخاص ولــم تتــورع عــن ارتــكاب أبشــع الجرائم الخارجــة عن أي قانــون أو ميثاق أو عرف. وإذا كان ذلــك اليــوم قــد حمــل معــه وإذا كان ذلــك اليــوم قــد حمــل معــه كارثــة كبــرى واختبــارا صعبــا لإرادة الشـعب الكويتــي فــي صمــوده وتعاضــده فــإن مواجهته للغزاة شــكلت مرحلــة فريــدة فــي مســيرة الكويــت مرحلــة فريــدة فــي مســيرة الكويــت مرحلــة فريــدة فــي مســيرة الكويــت











وكفاح أبنائها إذ تعاونـوا معـا رافضين الاحتلال ومقاومين له وأدهشـوا العالم بمواقفهم صفا واحدا فـــ مواجهــة بطـش الغــزاة.

وسعى أبناء الشعب الكويتــي إثــر وقــوع العــدوان إلــى تشــكيل فصائــل ومجموعــات عســكرية خاصــة لمقاومة المحتــل وإلحــاق أكبــر ضــرر ممكــن به

وتــم تشــكيل مجموعــات المقاومــة الكويتيــة حينــذاك لتوجيــه ضربــات موجعــة للقــوات الغازيــة وبــث الذعــر والرعــب فـــي نفــوس عناصرهــا عــلاوة

علــــى رفــع معنويـــات الشــعب الكويتي وحمايته وتوجيه رســـالة للخـــارج مفادها بــأن الشــعب الكويتي يرفــض الاحتلال العراقـــي ويقـــاوم وجوده فيهـــا ويقاتل مــن أجل حريته وســيادة أرضه مهما كان ا لثمن .

ولـم تتـوان القيـادة الحكيمــة للبـلاد حينها وعلى رأسـها الأمير الراحل الشـيخ جابـر األحمد الجابـر الصباح وولــي عهده رئيــس مجلــس الـوزراء الشـيخ سـعد العبــد الله السـالم الصباح طيــب ثراهما فــي بــذل كل الجهــود مــن أجل حشــد التأييــد العربــي والدولــي للوقــوف مع التأييــد الكويــت العادلــة إضافــة إلــى اتخــاذ الإجــراءات الكفيلة بتحريــر البلاد وســيادتها وعــودة الأمــن والأمــان إلى ربوعما.

ووقفــت الــدول الدائمــة العضويــة في مجلــس الأمــن موقفــا موحــدا إزاء العــدوان العراقــي علــس أرض الكويــت وظهر ذلك بعــد وصول أنبائــه إلى أروقة مجلــس الأمــن الــذي اجتمــع وأصــدر

اخبار محلیة local news

13



بالإجماع القـرار رقم 660 الــذي دان فيه الغــزو وطالــب بانســحاب جميــع القوات العراقيــة الغازيــة من الكويــت فورا ومن دون أي شــروط.

و تطبيقــا لقرارات مجلــس الأمن الدولي توافــدت قــوات عربيــة ودوليــة إلـــ الأراضــي السـعودية لتشــكل التحالــف الدولــي لتحريــر الكويــت مــن القــوات الغازيــة حتى تــم ذلك فــي فبرايــر عام 1991 بعمليــة عاصفــة الصحــراء.

وجــاء ذلك الدعــم من القوات الشــقيقة والصديقــة نتيجــة المكانــة التـــي اكتســبتها الكويت من خلال سياســتها الحكيمة ومواقفها المشــرفة وعلاقاتها المتوازنــة مــع دول العالــم والمنظمات الإقليمية والدولية وتقديم المســاعدات المتنوعــة لها.

التضامن العربي

لـم تعُـد الكويـت كمـا كانت بعـد ذلك اليـوم المشــؤوم، ولـم يعُـد العـراق عراقاً كمـا كان حتــى يومنا هــذا، بل إن



المنطقـة العربية برمتها قد انقلبت رأسـاً علــى عقــب. تلاشــى مفهــوم التضامن العربــي، وتدمــر مبــدأ الأمــن القومــي العربــي، وتغيــرت الخريطــة الإقليميــة والتحالفــات الدوليــة، اندحر عــدوان ذلك اليــوم انحــدارا غيــر مســبوق بنوعيتــه وســرعته وخذلانــه وهروبــه وجبنــه.

ولــم تشــهد ذاكــرة التاريــخ الإنســاني

حالـة من الإجمـاع منقطع النظيـر مثلما تعاطـت دول العالـم الحـرة مـع الغـزو العراقـي الغاشـم لدولـة الكويـت، إذ دانـت تلـك الجريمة النكـراء التـي قام بهـا محتل غـادر تسـلل في جنـح الليل محـاولا طمـس هويـة دولـة وتاريخها ونهـب ثرواتهـا ومقدراتهـا.

وشكل ذلك اليوم المشؤوم محنة

اخبار محلیة local news



وملحمــة أكــدا صلابة الإرادة السياســية الكويتية مدفوعة بظهير شــعبي ليضربا معــا أروع الأمثلة في التعاضــد من أجل دحــر العــدوان ونصــرة الشــرعية وإرجاع الدولــة التــي أراد النظــام البائد الغاشــم ضمهــا إلـــى دولته.

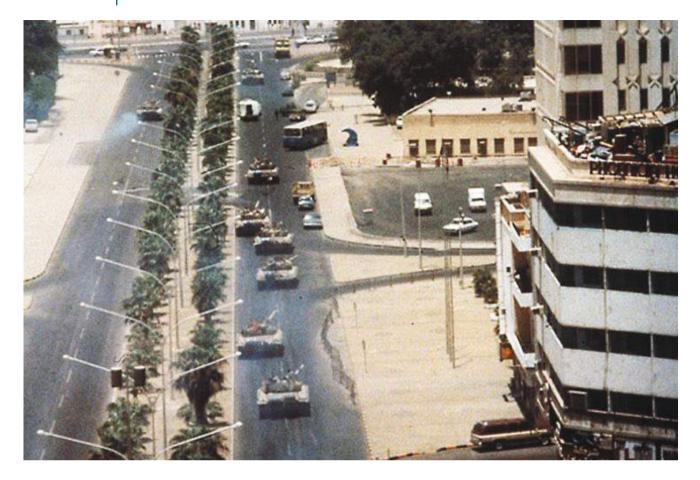
ولـم تتـوان قيادة دولـة الكويـت حينها وعلى رأسـها الأميـر الراحل الشـيخ جابر األحمـد الجابر الصباح وولـي عهده رئيس مجلـس الـوزراء الشـيخ سـعد العبدالله السـالم الصبـاح برفقـة الأميـر الراحـل الشـيخ صباح الأحمد الجابـر الصباح الذي كان حينهـا نائب رئيـس مجلـس الوزراء وزيـر الخارجيـة - طيـب الله ثراهم - في حشـد التأييـد الدولي والعربـي للقضية الكويتيـة واتخـاذ الإجـراءات الكفيلـة بتحريـر البلاد.

وسـجل الأشـقاء الخليجيـون ومـن معظـم الـدول العربيـة والأصدقاء في العالـم صفحـة ناصعـة البياض سـتظل أبـد الدهـر محفورة فـي ذاكـرة التاريخ الإنسـاني شـاهدة علــى تبــاري القوى العالميــة لنصـرة الشـرعية الكويتيــة ودعمها فــي وجــه المحتل أثمــر تحالفا دوليا قوامــه أكثر مــن 30 دولة انخرطت فــي حــرب تحريــر الكويت حتــى تقهقر المحتـل صاغـرا موســوما بعــار انتهــاك عــرى الأخــوة والجيرة.

وانطلاقا مــن نصرة الحــق والوقوف في وجه قــوس الظلام أعلنــت معظم الدول العربيــة تأييدهــا للتدخــل العســكري لوقــف آلــة الحــرب العراقيــة وإرغامهــا علــس الانســحاب ليصــدح صــوت العرب بقيــادة المملكــة العربيــة الســعودية ومعها شــقيقاتها دول مجلــس التعاون الخليجــي ومصر وســوريا ولبنــان وغيرها لدعــم الحــق الكويتــي وتوســيع دائــرة الإدانــة الدوليــة للغــزو ورفــض كل مــا يترتب عليــه من نتائــج وإعادة الشــرعية







حيــث بــادر أعضــاء مجلــس التعـــاون الخليجــــى منذ الســاعات الأولى من هذه الجريمــة البشــعة بالتحــرك انطلاقا من الإيمان الراســخ بــأن أس اعتــداء على أس دولــة عضو هـــو اعتداء علـــى جميع دول ا لمجلس .

ومثلــت دول التعــاون نــواة التحــرك السياســـــــ والدبلوماســـــــ الرافـــض للعــدوان ونتائجه والمطالب بالانســحاب العراقـــى مــن الأراضـــى الكويتيـــة بـــلا شــروط حيــث عقــد وزراء خارجيتهــا اجتماعــا طارئا بالقاهرة فى 3 أغســطس 1990 علـــى هامــش اجتماعــات مجلس الجامعــة العربيــة.

وفى اليــوم نفســه عقد مجلــس الأمن الدولـــى جلســة طارئــة بناء علـــى طلب عدد مــن الدول أصــدر فى ختامهــا قراره

الشـهير (660) ودان فيه الغــزو العراقى

الغاشــم لدولــة الكويــت داعيــا إلـــى انســحاب العراق فورا ودون قيد أو شــرط

إلــــى دولـــة الكويت.

ونجحـت جهـود دول مجلـس التعـاون فى عقد القمة العربيــة الطارئة بالقاهرة بتاريخ 10 أغسـطس 1990 بعد اجتماعى









وزراء الخارجيــة العــرب ووزراء خارجيــة منظمــة المؤتمر الإســلامي يومي 3 و4 من الشــهر نفســه أيضا.

وحينها أيضا أعلنت الولايات المتحدة والاتحاد السوفياتي تنديدهما بالغزو وطالبا العراق بسحب قواته فورا من الكويت كذلك أصدرت الدورة التاسعة عشرة لـوزراء خارجية الدول الإسلامية خلال انعقادها بالقاهرة بيانا طالبت في بانسحاب القوات العراقية من الأراضي الكويتية في حين أجمع سفراء مجموعة دول عدم الانحياز خلال اجتماعهم في نيويورك على إدانة الغزو ومطالبة العراق بالانسحاب





الفورس.

وبعــد القــرار 660 تقدمــت الولايـــات المتحــدة بمشــروع قــرار جديــد إلـــى مجلــس الأمــن يقضـــي بفــرض عقوبات اقتصادية وعســـكرية شــاملة ضد العراق للإجباره على الانســـحاب من الكويت دون قيد أو شــروط.

ووافــق مجلــس الأمــن الدولــي علــى مشــروع القرار الذي تقدمت بــه الولايات المتحــدة بعــد تعديلــه وإضافــة بعــض البنــود عليه وأصــدر المجلس قــراره رقم 661 فــي الســادس من أغســطس وهو الثانــي بعــد الغــزو العراقــي الغاشــم للكويــت وأكــد تصميــم المجلــس على







اخبار محلیة local news





إنهـاء احتلال الكويـت وإعادة سـيادتها وسـلامتها.

واسـتدعت التطـورات فتـح البـاب أمام الدول المحبة للسـلام إرسـال قوات إلى المنطقـة وعلى الفور جـرت اتصالات بين مختلف العواصم العالمية لحشـد تحالف دولـي خصوصـا بعدمـا أصـدر مجلـس الأمـن الدولـي قـرارا ثالثا بشـأن احتلال الكويـت هو القرار 662 أكـدت فيه الأمم المتحدة رفضها القاطـع لقرار العراق بضم الكويـت واعتبرته باطـلا وملغى وطالب القرار جميع الـدول والمنظمـات الدولية والـوكالات المتخصصـة بعـدم الاعتراف بخـل الضم.

فــي مــوازاة ذلــك بــرز الــدور البطولــي للاخــوة الخليجييــن في دعــم واحتضان الكويتييــن والعمل سياســيا وعســكريا وغيــره لعــودة الحق الكويتـــى إلى أهله



local news





فعلـ الجانـ ب العسـ كري عقد رؤساء أركان دول مجلـس التعـاون الخليجـي اجتماعـا لهـ م فـي الريـاض فـي 11 أغسـطس 1990 إقـرار خطـط موحـدة القوات المسـلحة الخليجية في مواجهة التطـورات المحتملـة والتنسـيق بشـأن اســتقبال القـوات الشــقيقة والصديقة. كمـا عقـد وزراء الدفـاع فـي دول التعـاون اجتماعا اســتثنائيا فـي الرياض فـي 122 أغسـطس العـام ذاتــه نوقش فـي الوضـع العسـكري فـي المنطقة فيــه الوضـع العسـكري فـي المنطقة إلـ الـى توصيـات رؤسـاء الأركان

وتــم القــرار فــي نهايــة الاجتمــاع بدعم الكويــت ومســاندتها وتخليصهــا مــن الاحتلال العراقــي ضمن الإطــار الدولي والاســتفادة القصــوس مــن التســهيالت الموجــودة في منطقــة الخليــج لتحرير الكويــت.

كمــا بــدأت طلائع قــوات عربيــة ودولية في الوصــول إلـــ الأراضي الســعودية لتشــكل في المجمــل التحالــف الدولي لتحريــر الكويــت في حين أصــدر مجلس الأمن الدولي قــراره الرابع الخــاص بالغزو العراقــي وحمــل الرقــم 664 وجــدد

تأكيده بطالــن ضم الكويت إلـــى العراق. وأصدر مجلــس الأمن الدولــي القرار رقم 674 ضــد العراق واتفقت الــدول الخمس الكبرى على صيغة مشــروع قرار يســمح باســتخدام القوة العســكرية ضد العراق إذا لم ينســحب من الكويت.

وفي نهايــة نوفمبر 1990 أصــدر مجلس الأمن عــدة قرارات متعلقــة بالعراق أولها القــرار رقــم 677 الــذي حــذر العــراق من مغبــة محاولاتــه الراميــة إلــى طمــس هويــة الكويــت وتوطيــن عراقيين محل المواطنيــن الكويتييــن وأكــد أهميــة







الاحتفــاظ بالنســخ المهربــة من ســجل الســكان فـــي الكويت.

كمــا أصدر المجلس قــراره رقم 678 الذي يبيــح كل الوســائل الضروريــة لضمــان الالتزام بالقرارات الســابقة وإعطاء العراق مهلــة حتـــى 15 يناير 1991 لســحب قواته مــن الكويــت وإلا واجه خطــر الحرب مع قوات التحالف الدولي المحتشــدة ضده. وعقب صــدور قرار مجلــس الأمن الدولي رقــم 678 الــذي يقضــي باســتخدام القــوة العســكرية ضــد العراق تســارعت وتيرة الأحــداث وفى فجر الســابع عشــر

مــن ينايــر 1991 بــدأت قــوات التحالــف هجومهــا الكبير علـــى مواقع عســكرية واســتراتيجية عراقيــة فـــي الكويــت والعراق تمهيــدا لتحرير الكويت شــملت هجومــا جويــا علـــى المنشــآت والقواعد العســكرية العراقيــة ومراكــز القيــادة والســيطرة والمرافــق العامة والجســور ومحطــات الميــاه والكهربــاء فضال عن 60 قاعــدة عســكرية.

وفــي 24 فبرايــر 1991 بــدأت قــوات التحالــف الدولــي هجومهــا البــري على القــوات العراقيــة فـــى الكويــت وقامت

القـوات المؤلفـة مـن 30 دولـة معـززة بأحدث الآلات بمهاجمة القـوات العراقية وتدميرهـا فـي الأراضـي الكويتيـة وسـرعان ما انهـار الجيـش العراقي تحت وطـأة ضربـات القـوات الدوليـة باتجـاه مدينـة الكويت التـي عادت إلـى أهلها حـرة أبيـة فـي 26 فبرايــر 1991 بعد 210 أيــام مــن الاحتلال.

وفــي رحــاب هـــذه الذكــرى يســـتذكر الكويتيـــون المواقف الخليجيـــة والعربية الشـــقيقة وفـــي مقدمتهــا خــادم الحرميـــن الشـــريفين





البــارزة فـــي عمليـــة تحريــر الكويـــت

وشـعبها ودافـع عــن الحــق الكويتــي الرئيس الأمريكي الأســبق جورج بوش بالمــال والســلاح وكأنه يدافع عــن بلده. كمــا لــن ينســى الكويتيــون موقــف الملــك الراحــل فهــد بــن عبدالعزيــز آل سـعود الــذي فتــح قلبــه وأرضــه بكل الحـب الاحتضان قيادة الكويت الشـرعية







مـن الغـزو العراقـي الغاشـم اذ أعلـن منـذ بدايــة الأزمــة وقوفــه مــع الحق الكويتــي وتعهــده بعــودة الكويــت دولــة حــرة مســتقلة.

كمـا كان هنـاك دور مهــم للقائــد العســكري الأمريكــي الجنــرال نورمــان شــوارزكوف الــذي قــاد عمليــة (عاصفة الصحــراء) لتحريــر دولــة الكويــت ولــه أثــر كبيــر فــي قلــوب الكويـتييــن حيث كان قائــدا للقــوات المركزيــة الأمريكية ومســؤولا مباشــرا عــن ســير عمليــات المعركــة عــام .1991

كذلـك لـن ينســى الكويتيــون قائــدا عســكريا عربيــا آخــر كانــت لــه بصمــة مهمــة فــي تحريــر الكويت هـــو الفريق الأميــر خالد بن ســلطان بــن عبدالعزيز آل ســعود قائد القوات المشــتركة ومسرح







العمليــات فـــي حــرب تحريــر الكويت.

صمود شعب

وفــي الذكــرى 34 للغــزو العراقـــي عـــام 1990.

للكويــت، اســتذكر أهــل الكويــت بــكل ألم ومــرارة، جريمــة الغدر التـــي ارتكبها جيش النظــام العراقي فجر 2 أغســطس عــام 1990.

ففي 2 أغسـطس 1990، اجتاحت القوات العراقيــة دولــة الكويــت، مخلفــة أكبــر زلــزال هـــزّ العالــم العربــي، وأدس لتغيير موازيــن القــوس فــي منطقــة الشــرق







الأوسط.

يســـتذكر أهــل الكويــت «بــكل تقديــر وإجـــلال» الدور البــارز الذي قــام به الأمير الراحل الشــيخ جابر الأحمــد الجابر الصباح،

والأميــر الوالد الراحل الشــيخ سـعد العبد الله الســالم الصبــاح، والأميــر الراحــل الشــيخ صبــاح الأحمــد الجابــر الصبــاح، «في العمــل علـــى تحرير دولــة الكويت

مــن براثــن الاحتلال».

واســتحضر أهــل الكويــت صمــود الشـعب الكويتـــي وتضحياته البطوليــة في مواجهة العدوان الغــادر الــذي يعد نموذجــاً للوحدة







الوطنيــة، مســتذكرين التضحيات الجســام بالــغ وامتنانهــ التي قــام بها شــهداء الكويت الأبــرار الذين ســاهم من الــ قدمــوا دماءهم الزكيــة فــداءً للكويت. فــي تحريــر وه وجــدد أبنــاء الكويــت بمختلــف فئاتهم إلــــ أصحابه.

بالـغ وامتنانهــم وتقديرهــم لــكل مــن ســاهم من الــدول الشــقيقة والصديقة فــي تحريــر وطننــا العزيــز وعــودة الحق إلـــى أصحابه.





















فمــا إن وقــع الغــزو العراقــي للكويــت ومــع لحظــات الغــدر الأولـــ حتــى ســجلت المرأة الكويتية ملحمة تاريخية فــي الــذود عن تــراب الوطــن ومقاومة المحتل وصولا لتحرير البلاد من رجســه. وتتزاحــم أمثلــة البطــولات والتضحيات التــي قدمتهــا أخــت الرجــال وتصديها بــكل بســالة لغــدر الجــار لتبقـــى ماثلة فــي ذاكــرة الكويتييــن ووجدانهم.

إن المـرأة الكويتيــة أدت خــلال الغــزو العراقــي دورا فاعــلا إذ شــاركت فــي المقاومــة بكافــة صورهــا بــدءا مــن الصمود إلـــ العصيان المدنــي وتقديم الشــهادة وكانــت فــي كل أدوارهــا الله والأخــت والابنــة المســاندة للرجل، وقدمــت أجمــل صــور التضحيــة التــي تمثلــت فــي كوكبــة مــن الشــهيدات تعشلــت فــي كوكبــة مــن الشــهيدات نتذكرهــن حتـــ اليــوم مثــل أســرار القبنــدى وســعاد الحســن وســميرة القبنــدى وســعاد الحســن وســميرة

معرفي وغيرهـن للتأكيد علـى رفض المجتمـع الكويتـي الغـزو والإخالـص لوطنـه.

هكذا هــي المــرأة الكويتيــة حاضـرة وتوصــل صوتها للعالــم أجمــع فدورها بــارزا وكبيرا ومؤثرا جــدا، وأثبتت التجربة أن الميادين كافة كانت ســاحة لســعي المــرأة الكويتيــة إلـــى أن تتــرك بصمة، تؤكــد مــن خلالهــا أن مبــدأ المســاواة الدســتوري لــم يكــن مجــرد مــادة، بل واقعــاً جســدته المــرأة، ومــن هــذه المياديــن، التصــدّي للغــزو العراقــي الغاشــم حتـــى تحقيــق التحرير.

فقد استطاعت المرأة الكويتية أن تحجز لها مكاناً في هذه الملحمة، بمختلف المجالات، شهيدة، أسيرة، مقاومة، متطوعة، إلى جانب أنها كانت الأم والأخت والبنت والزوجة، داعمة لجهود الشباب الكويتيين في تلك الفترة، كما لا يمكن إغفال دورها في الخارج، في تنظيم التظاهرات المنددة بالاحتلال.

وحجــزت الكويتيــات مقاعد شــرف في قوائــم الشــهداء، ومنهن وفــاء العامر، سناء الفودري، ســعاد الحسن، وغيرهن كثيرات.



ومــن الشــهيدات أســرار القبنــدي التي يعرف كثيرون اســمها، ونضالهــا لتحرير الكويــت، لكن قليــلاً من يعــرف دورها قبــل الغــزو فــي مجــال رعايـــة ذوي الاحتياجــات الخاصــة.

أســرار التــــى تفوقـــت فــــي دراســـتها وعملهــا وحــازت شــهادات عليــا فـــى الاقتصاد وتأهيـل المعاقيــن، كرّســت سنوات حياتها متطوعةً حتى لحظة الغزو، مــن أجل رعايــة ذوى الاحتياجات الخاصــة، وكانــت صاحبــة أول حضانــة أول مدرســة مــن نوعهــا فــى الكويت، خاصــة برعاية ذوى الاحتياجــات الخاصة، الذيــن يعانــون مــن الشــلل الدماغس. بــدأت أســرار رحلتها منــذ الليلــة الأولى للغــزو العراقـــى، حيث انضمــت إلى مقر بيــان، وهــو مركــز القيــادة العليــا فى منطقــة بيــان، الــذى شُــكُل مــن قبل أبناء الكويـت الشـرفاء، وانضمـت إلى المقاومـــة، وكان لهـــا دور كبيـــر فـــى النضال والتخطيط للعمليات أثناء الغــزو العراقى الغاشــم، فكانــت تجلب الأســلحة والأموال من المملكة العربية السعودية، وتصطحب معها في كل مـرة بعـض العائـلات الكويتيــة التــى



















الأبرز فــى مرحلــة البنــاء بعــد التحرير، حيــث بــدأت مشــوارها منــذ اللحظــة الأولـــى بالمشـــاركة فى إطفـــاء حرائق آبار النفط، واسـتطاعت المهندســة سارة أكبــر أن تســجّل صفحــة مشــرفة فـــى تاريــخ المرأة، ثم ســاهمت النســاء فى بناء الكويت ما بعد التحرير، وإعادة

إعمارها، والحفاظ على كيان الوطن.

ذوات احتياجات خاصة

هنــاك نمــاذج مشــرفة مــن الفتيــات والنســاء المناضــلات اللاتـــى قدمـــن أرواحهــن قرباناً للوطــن، فهناك من فقدت ساقها وأخبرى فقيدت بصرها، وهنباك

مـن القـوات العراقيـة فــى الداخل. وشـرعت أسـرار فــى العمــل البطولــى المشرف بتزويــر الهويــات للشــخصيات المهمة لتســهيل تحرّكهم بأمـــان، كما زوّرت هويتها الشخصية لإكمال عملها الإنســانى، فكانت تــزور الأرامل والعجزة اللاتــــــ كـــن يتلقيـــن مســـاعدة وزارة الشــؤون، وكانــت تقــدم لهــن الطعام والمــال، بالإضافــة إلـــى أنهــا اخترقــت الحصار الإعلامــــــــــــــــــ عندمــــا تحدثـــت مع شـبكة «ســى إن إن» خــلال الاحتــلال، وطمأنــت الأهالــى فــى الخــارج علــى ذويهــم فــى الداخل.

تعسّـرت معيشــتها، وأصبحــت مهددة

ووفــق مكتــب الشــهيد، فــإن عــدد الشــهيدات خلال الغزو العراقى الغاشم بلـغ 92، منهــن نحــو 70 كويتيــة، بينما كان هنــاك شــهيدات مــن البحريــن، مصــر ، الأردن ، لبنان ، الهنــد ، ودول أخرى ، إلى جانــب شــهيدات من غيــر محددات الجنســية، وكذلــك أســيرات، التحقــن بقوافــل الشــهداء بعــد الحصــول على رفاتهــن، مثل الأســيرة الشــهيدة إنعام العيدان.

ولــم يقــف دور المــرأة عنــد مواجهــة الاحتــلال فقط، بــل كانت صاحبــة الدور





من أصبـن بشــلل وأصبحن على كراســي متحركـــة، بســبب إعاقــات حركيـــة.

وقال الباحث فــي تاريخ الكويــت الدكتور احمــد القناعــي فــي حديــث ســابق لــه أن الموقــف البطولــي والتاريخــي للمرأة الكويتية خــلال محنة الغــزو العراقي عام 1990 ســاهم فــي منحهــا كل حقوقهــا السباســية لاحقا.

واضاف ان الاميــر الراحل الشــيخ جابر األحمد الجابــر الصباح أحد في الكثير من المناســبات علـــس ضــرورة منــح المــرأة كل حقوقهــا السياســية الســيما بعد مواقفهــا البطولية خالــل الغزو ســواء فـــي عمليـــات المقاومة داخل الكويت او من خالــل تنظيم الفعاليات العالميـــة والتظاهرات بالخارج لحشــد التأييد الدولس لقضيتهــا العادلة.

واوضـح ان السـبب وراء شـجاعة المــرأة الكويتيــة واقدامهـا علــى المشـاركة فــي المقاومــة هو نمــو الوعــي والحس الوطنـي لديهـا وتأثرها بما حــدث لوطنها واقاربهـا وشـعورها بضــرورة المشــاركة والتصــدى للقــوات المعتديــة.

وذكــر ان دور المراة الكبير فـــي المقاومة

تمثل فــي مشــاركتها الرجــل بالعمليات العســكرية واســر جنــود العــدو وتفجيــر مواقــع تواجدهم فضــال عن امــداد رجال المقاومــة بالمــؤن والاموال الاســلحة.

وبيــن الدكتــور القناعــي انه منــذ بدايات القرن ال20 ومع تغيــر االوضاع االقتصادية وانتشــار التعليــم تطــورت طموحــات المرأة الكويتية للمشــاركة في الشــؤون الجتماعيــة والسياســية بعدمــا اقتصــر دورهــا علـــى ادارة شــؤون المنــزل فــي غيــاب الزوج.

واشــار الى ان توســع نظام تعليم الفتيات محليا منـــذ ثالثينيات القــرن الماضي منح الكويت اســبقية علـــى جاراتهــا في دول الخليـــج العربي مما

مهــد لحدوث نقلة نوعية في مسـيرتها اذ شـهدت مرحلة الخمسـينيات والستينيات ارتفــاع االصــوات النســائية احتجاجــا على بعــض الموروثــات االجتماعيــة والمطالبة بحقوقهــا وصوال الى تشــكيل الجمعيات النســائية ومنها جمعيــة النهضــة العربية في عــام .1962

وذكــر ان المــرأة الكويتيــة شــغلت العديـــد

مــن المناصب حيث شــهد عــام 1956 تعيين فاطمة الشــطي بــوزارة الصحــة وهي أول ســيدة كويتيــة تلتحق بالــوزارة وفـــي عام 1962 أصبحت فاطمة حســين مســؤولة عن برامــج المرأة فـــي الإذاعــة الكويتية.

واضاف انـه بحلـول الثمانينــات ارتفعــت الأصــوات النســائية مطالبــة بحقوقهــا السياســية وأيدها في ذلــك بعض أعضاء مجلــس الأمــة آنــذاك لاســيما حصولهــا علـــى حــق الانتخاب.

وذكــر أنه فــي عــام 2005 منحــت المرأة الكويتيــة حــق المشــاركة فــي الحيــاة السياســية من خــلال الانتخاب والترشــح في السـباق البرلمانــي ليتوج هـــذا القرار نضــال المــرأة الكويتيــة واعتبــر إضافــة حقيقيــة لرصيدهــا لتتوالـــى بعــد ذلــك نجاحاتهــا فــي تبــوأ المنصــب الــوزاري والعضويــة النيابيــة.

يذكر أن عـدد الشـهداء خالل فتـرة الغزو العراقي بلغ 968 شـهيدا وشـهيدة بواقع 876 مــن الرجــال و92 من النســاء ومن 14 جنســية مختلفــة بينهــا الكويــت إضافــة إلــى المقيمين بصــورة غيــر قانونية.





دعت رئيســة الاتحــاد الكويتـــي للجمعيات النســائية ورئيســة الجمعيــة الكويتيــة التطوعيــة الشــيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح الى ضرورة تعميــم تجربة مدرســة الشــهيدة أســرار القبنــدي ثنائيــة اللغــة بعــد النجاح

الــذي حققتــه منــذ انطلاقهــا فــي العام 1997 وحتــى الآن، وضــرورة قيــام الدولــة بتقديــم الدعــم اللازم لها بما يتناســب مع





الجهـود التــي يبذلهـا القائمـون عليهـا، لتحقيــق مزيــد من الانجــازات. وأشــادت الشــيخة فادية في كلمتها خلال

الاحتفــال بتخريــج الدفعة العاشــرة، بالدور الذي قامــت به المدرســة خلال مســيرتها منــذ أن كانت مجــرد حضانة حتــــى أصبحت

أحــد أهــم المــدارس ثنائيــة اللغــة فـــي الكويــت وتنفيـــذا لرؤيــة صاحبــة المبادرة ســمو الشــيخة لطيفــة الفهــد الســـالم





الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح: مدرسة (أسرار القبندي) غير هادفة للربح ونأمل دعم الدولة لها وتعميم التجربة بعد أن أثبتت نجاحها

د. هيلة المكيمي: التكنولوجيا الحديثة وفرت فرصا تعليمية واسعة استفاد منها الطلاب والمعلمون

الصباح بإنشاء مدرسـة غير هادفــة للربح تتبــع جمعية نفــع عام.

وأشـارت الى تميز مدرسـة أسـرار القبندي برؤيتهـا التربويــة المتمثلـة فــي تقديــم تعليــم أكاديمــي عالــي الجــودة يضاهي فــي تميــزه المــدارس المثيلــة، وإعــداد طالب مســلح بالعلم لتمكينه من مواجهة تحديــات العصــر، ورســالتها الهادفــة إلـــى توفيــر بيئة تعلــم آمنــة وفــرص متكافئة للــطلاب للحصــولِ علــى تعليــم متميــز يمكنهــم من التفكيــر العلمــي، وامتلاك المهارات والقيــم اللازمة، ليكونــوا فاعلين ومســاهمين فــى تطويــر المجتمع.

وأكــدت الشــيخة فاديــة علـــ مواصلــة المســيرة والعمــل المســتمر مــن أجــل التطويــر والارتقاء بــالأداء التربــوي داخل المدرســة بمــا يواكــب متطلبــات العصــر ومســتجداته.







وقالــت إن مدرســة اســرار القبنــدس غيــر مشــيدة بحــرص إدارة المدرســة الدائــم هادفــة للربــح ورســومها رمزيـــة تقـــل بنســبة تتخطـــى ال60 فـــى المئــة عــن رســوم المــدارس الاخــرى المماثلــة،

علـــــــ تطوير المناهـــج الدراســـية من خلال التطــور المعرفـــى واســتخدام التقنيـــات الحديثة فــــــ التدريس، باســـتخدام أدوات

ومفاهيــم جديدة تواكب العصــر، وتطبيق اســـتراتيجيات التدريــس المبتكــرة مــن خلال توظيــف أحــدث الأدوات والوســائل التكنولوجيـــة.







وتقدمــت الشــيخة فادية ســعد العبدالله الصباح بجزيل الشــكر والامتنــان للهيئتين الاداريــة والتدريســية علــــى جهودهـــم المتواصلة للارتقــاء بالمنظومة التعليمية

فــي المدرســة وإحــداث نقلــة نوعية في مســتوى الأداء.

مــن جانبهـــا أكــدت رئيــس قســم العلوم السياســية فـــي جامعــة الكويــت وعضــو

مجلـس إدارة الاتحـاد الدكتــورة هيلــة المكيمـــي، أهميــة تطويــع التكنولوجيــا وإدخالها فـــي العملية التعليمية، مشــيرة إلــــ أن التكنولوجيــا الحديثة وفــرت فرصا







تعليميــة واســعة اســتفاد منهــا الطلاب والمعلمــون مــن خلال دمجهـا فــي المخطــط التعليمــي لهــم كاســتخدام الأجهــزة الإلكترونيــة ممــا أدى إلــى زيــادة اهتمــام الــطلاب بالتعليــم وارتفاع مســتوى تفاعلهــم.

وأشــادت بــإدراج التكنولوجيــا والــذكاء الاصطناعـــي فــي العمليــة التعليمية في مدرســة الشــهيدة أســرار القبندي مواكبة لمتطلبــات العصــر، مؤكدة أهميـــة إدخال التكنولوجيا فــي التعليم لقدرتها المتميزة على جعــل التعلــم أكثر كفــاءة و فاعلية، بسبب اســتخدام الأســاليب المتنوعة، وبما يتناســب مع قــدرات كل طالب.

وهنــأت الدكتــور المكيمـــي الخريجيــن والخريجات وحثهم علـــى مواصلة الاجتهاد لتحقيق طموحاتهـــم الأكاديمية والمهنية لتحقيــق النجــاح والتميــز، مثمنـــة الجهود التـــي بذلتهــا إدارة المدرســـة وهيئتهــا التــريســية في توفير بيئة تعليمية رفيعة

المســتوس، مشــيدة بالتطــور الملحــوظ الــخي شــهدته المدرســة والــخي انعكس إيجابيــا علــس أداء الــطلاب الأكاديمــي والشــخصي.



الكنــدرى كلمة عبــرت خلالها عــن امتنانها للتعــاون المثمــر بيــن المدرســة وأوليــاء الأمور، مشـيرة إلــــــ أن هذا التعــــاون كان أساســاً لتحقيــق هــذه النجاحــات الباهرة. وأكدت التــزام المدرســة الدائــم بالتميــز التعليمــــــــــ وتقديــــم أفضــــل الخدمــــات التربويـــة، معربــة عــن تحقيــق المزيد من النجاحــات والإنجــازات فـــى المســتقبل. أعقب ذلـك كلمة المدير المسـاعد للمرحلة الثانويــة جيمس باســكو قدم فيهــا نصائح قيمــة للطــلاب حــول الاســتعداد لــل إن إصلاح التعليــم أولويــة وطنيــة وركيــزة أساســية لنهضــة الاوطـــان، وأحـــد أهـــم متطلبات برامـج التنمية الشـاملة، مثمنة الجهود التس تبذلها مدرسة الشهيدة أسـرار القبندى ثنائية اللغــة لتطبيق أحدث الاســتراتيجيات العالميــة فـــى مجــالات تطويــر التعليم.

بدورهـــا، ألقــت مديرة المدرســة سوســن



(التطوعية النسائية) .. حرص دائم لدعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة

العالم يحتفل باليوم العالمي للمؤسسات المتناهية الصغر والصغيرة والمتوسطة



يحتفــل العالــم فــى 27 يونيو مــن كل عام باليــوم العالمـــى للمؤسســات المتناهيــة الصغــر والصغيــرة والمتوســطة، بهـــدف تسليط الضلوء عللى دورهنا المحلوري واستكشــاف الفرص لتحقيق مزيـــد التقدم، وزيــادة الوعـــى بمســاهمة الشــركات متناهية الصغر والصغيرة والمتوسـطة فى التنميــة المســتدامة والاقتصــاد العالمـــى. والكويت ليســت ببعيــد عن هـــذا الأهداف، حيــث ســعت الجمعيــة التطوعية النســائية للتنميـة المجتمعيـة وضمن اسـتراتيجيتها الى دعــم مذل هــذه المشــاريع مــن خلال أسواقها الخيرية التى تنظمها لدعم المرأة والفتاة مـن صاحبــات المشــاريع المتناهية الصغــر، خاصة ممــن يعملن فـــى بيوتهن. وكان آخرهــا الســوق الخيــرس ال43 والذس

افتتحه فى شـهر مـارس الماضــى المربية

الفاضلـة نـادرة الريـس فـي قاعة الشـيخة مريـم بالقادسـية بمشـاركة عـدد كبير من أصحـاب المشـاريع الصغيرة والـذي يخصص ريعـه لصالـح اليتيـم وتهـدف الجمعية من خلاله إلى تبني المشـاريع المهنية الصغيرة والمتوسـطة للمرأة الكويتية وزيادة قدرتها الإنتاجية بما يتواكـب واحتياجات المجتمع، الطلاقـا مـن حـرص الجمعية علـى تمكين المـرأة الكويتيـة ودعم أنشـطتها بما يعود بالنفـع عليها وعلى أسـرتها.

ان إقامــة هذه الاســواق تعد جــزءا من دور الجمعيــة فـــي تنميــة ودعــم المشــروعات الشــبابية الصغيــرة والمتوســطة وتعزيــز روح المبــادرة في نفوســهم ليكونـــوا مثالا لغير هم

وتحــرص الجمعيــة علــى دعم المشــروعات الشــبابية الصغيــرة وفتــح قنوات لتســويق

منتجاتهم وتشـجيع المنتج الوطني وإحياء وتأصيــل الموروثــات وإعــادة تقديمهـــا في شــكل جديــد للمجتمع.

وتأتــي الأســواق الخيريــة للجمعيــة فــي ســياق الحرص على تمكين المــرأة الكويتية بشــكل عام وربات البيوت خاصــة في العمل التجــاري والمشــروعات الصغيــرة، وتتميــز بتنــوع المنتجات من ملابــس تراثية وعصرية وأكسســوارات وعطورات ومأكــولات والذي يفتــح المجــال أمــام تســويق الابتــكارات للنســائية وعرض التــراث الكويتي بأســلوب حضــاري مبتكر مــع عروض كثيــرة لمنتجات غيــر تقليدية.

فرص عمل

وتمتلــك الشــركات متناهيــة الصغــر والصغيرة والمتوســطة القــدرة على تحويل



الاقتصــادات، وتعزيــز خلــق فــرص العمــل، وتعزيــز النمــو الاقتصــادي العــادل إذا تـــم منحهــا الدعــم الكافـــى.

دعـم ريــادة الأعمــال للنســاء والشــباب وسلاســل التوريد المرنة بتحفيز المشروعات المتناهيــة الصغــر والصغيــرة والمتوســطة فــــى كافــة أنحــاء العالم

أدت الصدمات والأزمــات المتعددة المتزامنة إلـــى اضطــراب بيئــة العمــل العالميــة أمام أصحــاب المشــاريع والشــركات متناهيــة الصغــر والصغيــرة والمتوســطة الحجــم. وفضلا عــن تســبب النزاعــات والاعتماد على الســلع الأساســية والتوترات الجيوسياســية والأوبئــة فـــي الاضطــراب الاجتماعــي والاقتصــادي ممــا يضعــف المشــروعات متناهيــة الصغــر والصغيــرة والمتوســطة أمام ارتفــاع معــدلات التضخــم واضطرابات سلاســل التوريــد.

وغالبــاً مــا تكــون الشــركات التـــى تملكها نســاء أو شــباب مــن أكثــر الشــركات ضعفاً وأشـدها عرضة لمخاطر الصدمــات الخارجية. ويحــدث هـــذا فـــى وقــت تتزايـــد فيهـــا الشـركات التـــى تنشــئها النســاء والشــباب فى كافــة أنحاء العالــم. ومع ذلــك، يحتاج رواد الأعمــال مــن النســاء والشــباب إلــــى المساعدة للتغلب على التحديــات العديدة التـــى تعيـــق نمــو أعمالهـــم فى كثيــر من الأحيــان، وبخاصــة فــس مواجهــة مصاعــب الوصول المحدود إلى التمويل الميسور التكلفة، ودعم بناء القدرات، وبناء شـبكات الشــراكة، والوصول إلى الأســواق العالمية. وهــو ما يحصــر العديــد منهم فـــى الأعمال غيــر الرســمية أو ريــادة الأعمال الأساســية. يجب أن تكون السياســات التى تعزز القدرات وتدعم تنمية المشاريع الصغيرى والصغيرة والمتوسطة وريادة الأعمال للنساء والشــباب فــــن الطليعـــة لمواجهـــة تلـــك التحديــات، وتقليل الحواجــز وإزالتها، وإتاحة بيئـة تشـغيل للشـركات المملوكة للنسـاء والشـباب لتنمـو، وبالتالى المسـاهمة فى





الإنجــاز الكامــل للأهــداف 1 و 4 و 5 و 8 و 9 و 10 من أهــداف التنمية المســتدامة فضلا عــن وعد «عدم تــرك أحد يتخلف عــن الركب» الــوارد في خطــة التنمية المســتدامة لعام 2030 وأهــداف التنمية المســتدامة.

ويركــز يــوم المشــروعات المتناهيــة الصغر والصغيــرة والمتوســطة كذلــك علـــ دعم سلاســل التوريــد المرنــة لضمــان اســتفادة العمــال والبيئــة. وسلاســل التوريــد هـــي عنصر حاســم فى التجارة العالميــة، ويمكن

للنزاعــات والكــوارث والأوبئة أن تؤثر بســرعة علـــ عملها، مما يزيد مــن التكاليف ويجعل المعامــلات أكثــر صعوبــة. لذلــك، يجــب على صانعي السياســات والشــركات توحيد الجهود لضمان سلاســل التوريد المســتدامة اقتصاديـــا، والبيئية.

معلومات أساسية

تمثــل المشــروعات متناهيـــة الصغــر والصغيرة والمتوســطة %90 من الأعمال و

اخبار محلیة local news

60% - 70% من العمالــة و 50% من الناتج المحلــي الإجمالي في جميع أنحــاء العالم. كمــا تعد العمــود الفقــري للمجتمعات في كل مــكان، فهي تســهم فــي الاقتصادات المحليــة والوطنيــة وفــي صــون ســبل العيــش، ولا ســيما بيــن العامليــن الفقراء والشــباب والفئــات المهــددة.

تمتلك الشـركات متناهيــة الصغـر والمغيـرة والمتوسـطة القــدرة علــى تحويــل الاقتصــادات، وتعزيــز خلــق فــرص العمــل، وتعزيــز خلــق فــرص إذا تــم منحهــا الدعــم الكافــي. ويهــدف مــن الاحتفــال بهــذا اليــوم تســليط الضوء علــى دورها المحــوري واستكشــاف الفرص لتحقيــق مزيــد التقــدم.

وحـددت الجمعيــة العامــة للأمــم المتحدة يــوم 27 يونيــه بوصفــه يومــا للمؤسســات المتناهيــة الصغــر والصغيــرة والمتوســطة الحجــم لإذكاء الوعي بالمســاهمات الهائلة للمشــروعات المتناهيــة الصغــر والصغيــرة والمتوســطة فــي تحقيــق أهــداف الأمــم المتحــدة للتنميــة المســتدامة (أهــداف التنميــة المســتدامة).

الهدف 8 العمل اللائق ونمو الاقتصاد

يتعلـق الهـدف الثامـن بتعزيـز النمـو الاقتصـادي الشـامل والمسـتدام وتوفيـر فـرص العمـل والعمـل اللائـق للجميـع. تضـع الأزمات المتعـددة الاقتصـاد العالمي تحـت تهديد خطيـر. من المتوقـع أن يتباطأ نمـو نصيـب الفـرد مـن الناتـج المحلـي الإجمالـي الحقيقـي العالمـي فـي عـام الإجمالـي الحقيقـي العالمـي فـي عـام الصعبـة باسـتمرار، يتجه المزيد مـن العمال الحمـل غير الرسـمى.

علــــ الصعيــد العالمـــي، زادت إنتاجيــة العمل وانخفــض معدل البطالــة. ومع ذلك، هنـــاك حاجة إلـــ مزيد مــن التقــدم لزيادة فــرص العمــل، وخاصــة للشــباب، والحد من العمالــة غير الرســمية وعدم المســاواة فى



ســوق العمل (لا ســيما فيما يتعلــق بفجوة الأجور بين الجنســين)، وتعزيــز بيئات العمل الآمنــة، وتحســين الوصــول إلـــى الخدمات الماليــة لضمان اســتدامة والنمو الاقتصادي الشامل.

فــي عــام 2022، انخفــض معــدل البطالــة العالمي بشــكل ملحــوظ، حيــث تراجع من ذروة بلغــت 6.5 فــي المائة في عــام 2020 إلــى 5.4 في المائة، حيث بــدأت الاقتصادات فــي التعافي من صدمة جائحــة كوفيد19-. وهــذا المعــدل أقــل من مســتوس مــا قبل الوبــاء البالــغ 5.5 في المائة فــي عام 2019.

العمل اللائق

العمـل اللائق يعنـي إتاحة الفـرص للجميع للحصـول على عمـل منتـج يدر دخـلا عادلا ويحقـق الأمن فـي مكان العمـل والحماية الاجتماعية للأسـر ويكفل مسـتقبلا أفضل لتطويـر الـذات والاندمـاج الاجتماعـي. إن تواصـل انعدام فـرص العمل اللائـق، وعدم كفايــة الاسـتهلاك كفايــة الاسـتهلاك يفضـي إلــى تضـاؤل العقــد الاجتماعـي الأساسـي الـذي ترتكـز عليــه المجتمعات الديمقراطيــة وهــو: اقتضـاء مشــاركة الديمقراطيــة وهــو: اقتضـاء مشــاركة

الجميــع فــي التقدم.

التحديات

إن اســــتمرار انعـــدام فــرص العمــل اللائــق، وقلــة الاســـتثمارات، وقلــة الاســـتثمارات، وقلــة الاســـتهلاك يفضـــي إلـــى تضــاؤل العقــد اللجتماعــي الأساســي وهـــو: اقتضـاء مشــاركة الجميع في التقــدم. ولا يزال خلق فــرص العمل الجيــدة يشــكل تحديــا كبيرا لجميــع الاقتصــادات تقريبــا.

يتطلب تحقيـق الهـدف الثامـن إصلاحًـا شـاملاً للنظـام المالـي لمعالجـة الديــون المتزايــدة وعــدم اليقيــن الاقتصــادي والتوتــرات التجاريــة، مع تعزيز الأجــر العادل والعمــل اللائــق للشــباب. مــن شــأن النمو الاقتصــادى المســتدام والشــامل أن يدفع





عجلــة التقــدم، ويخلــق فــرص عمــل لائقة للجميــع، ويحســن مســتويات المعيشــة.

كم عدد الأشخاص العاطلين عن العمل؟

بلـغ إجمالـي البطالة المقدر فـي عام 2022 فـي العالـم 192 مليونًـا. وتشـير التوقعات إلـى إمكانيـة انخفـاض نسـبة البطالـة العالميـة أختـر فـي عـام 2023 لتصبح 5.3 في المائة، أي ما يعادل 191 مليون شـخص. أثر الوباء بشــكل غير متناســب على النســاء والشــباب فــي أســواق العمــل. وشــهدت النســاء انتعاشــا أقــوس فــي العمالــة والمشــاركة فــي القــوس العاملــة مقارنــة والمشــاركة فــي القــوس العاملــة مقارنــة بالجــال.

ومـع ذلـك، لا يــزال الشـباب المتراوحــة أعمارهــم بيــن 15 و24 عامًــا يواجهــون صعوبات شــديدة في تأميــن فرص العمل اللائــق، ومعــدل البطالــة بيــن الشـباب العالمي في عــام 2022 أعلــس بكثير من معــدل البالغين الذيــن تبلــغ أعمارهم 25 عامًــا فما فــوق. علــس الصعيــد العالمي، عامًــا فما فــوق. علــس الصعيــد العالمي، لـــم يلتحــق 1 مــن بيــن 4 شــباب « 289 مليون» تقريبــا بمقاعد الدراســة أو العمل أو التدريــب.

ما الذي يمكننا فعله لإصلاح هذه المشكلات؟

يستدعي توفيــر أفضــل فرصــة للشـباب للانتقــال إلــس عمــل لائــق الاســتثمار في الانتقــال إلــس عمــل لائــق الاســتثمار في التعليــم والتدريــب بأعلــس جــودة ممكنة، وتزويد الشــباب بالمهارات التـــي تتوافق مع متطلبات ســوق العمــل، ومنحهــم إمكانية الوصول إلى الحمايــة الاجتماعية والخدمات الأساســية بغــض النظر عــن نــوع عقودهم، فضــلاً عــن تحقيــق تكافــؤ الفــرص حتـــس يتمكــن جميــع الشــباب الطموحيــن مــن يتمكــن جميــع الشــباب الطموحيــن مــن الحصــول علــس عمل منتــج بغــض النظر عن جنســهم أو مســتوس دخلهــم أو خلفيتهم اللحتماعيــة والاقتصاديــة.

يمكــن للحكومــات أن تعمـــل علــــ بناء اقتصــادات ديناميكيــة ومســـتدامة ومبتكـــرة ومرتكزة علـــى النــاس، وتعزيز عمالة الشــباب وتمكين المـــرأة اقتصاديًا، علـــى وجـــه الخصــوص، وتوفيـــر العمـــل

يعـد تنفيــذ تدابيــر الصحــة والســلامة المناســبة وتعزيــز بيئــات العمــل الداعمة أمــرًا أساســيًا لحمايــة ســلامة العمــال، وخاصــة فيما يتعلــق بالعاملين في مجال الصحــة وأولئــك الذين يقدمــون الخدمات الأساســية.

وقائع وأرقام

اللائــق للجميــع.

ســتكون هنــاك حاجــة إلــى 600 مليون وظيفــة بحلــول عــام 2030 لاســتيعاب القــوى العاملــة العالميــة المتناميــة، ممــا يجعــل لتنميــة الشــركات الصغيــرة والمتوســطة أولويــة عاليــة للعديــد من الحكومــات حــول العالــم.

في الأســواق الناشــئة، يتم إنشاء معظم الوظائــف الرســمية مــن قبــل الشــركات الصغيرة والمتوســطة، والتي تخلق 7 من أصــل 10 وظائف.



إن زيــادة الاســتثمارات الســنوية فــي المشــاريع الصغيــرة والمتوســطة بمقدار تريليــون دولار ســتؤدي إلـــى أربــاح غيــر متكافئــة مــن حيــث التقدم نحــو أهداف التنميــة المســتدامة.

تعــد الشــركات الصغيــرة فـــي البلــدان النامية مــن بين أكثــر الشــركات قلقًا من تغيــر المنــاخ ، فوفقًــا لبحــث أجــراه مركز التجارة الدولية تؤكد 68% من الشــركات فـــي إفريقيـــا جنــوب الصحــراء الكبرس أن المخاطــر البيئية تؤثر فـــي أعمالها. وتقول نصف الشــركات التي شــملها الاستطلاع فم البلــدان المتقدمة الشـــىء نفســـه.





حافظی علی رشاقتك بالمنزل خلال فصل الصيف

تزداد صعوبــة الحفاظ على نظـــام <mark>الت</mark>مارين الرياضية فى الهـــواء الطلق مع اقتــراب فصل الصيــف وارتفاع درجــ<mark>ـات الحرارة فـــى</mark> دولة الإمــارات. ويتعين على الأفراد عدم التوقف عن ممارسة التماريــن خلال هذه الأشــهر الحارّة، فــــــ الخـــارج والتمـــرن فــــى بيئــة مري<mark>حــة تناســـب تفضيلا تهم الشــخصية</mark>



43 صحتك في الرياضة Health in Sports











الرياضـة الكثيــر مــن النــاس يَشــتكون من قلّة وجــود الوقت الكافي لديهم لممارســة الرياضـة، الأمــر الــذي يجعلهــم يتجنّبونها، ويجعل حياتهــم مليئةً بالخمول، والكســل، بالإضافــة للإصابــة بالســمنة وبشــكلٍ كبير. النــادي الرياضي هو مكانً مثاليّ لممارســة التماريــن الرياضيّــة تحــت إشــراف خبــراء رياضييــن، وخبــراء تغذية، لكن ومــع وجود مشــكلة ضيق الوقــت العامّة لــدى الغالبية العظمـــى مــن النــاس صــار أمــر اســتبدال

النــادي الرياضــي بإجــراء التماريــن نفســها فــي البيت حاجــة ملحّة، وخصوصــاً إن كانت لــدى الأفراد الثقافــة الرياضيّــة التي تؤهّل للقيام بهـــذه التماريــن في المنــزل دون أن ينعكس الأمــر بصورةٍ ســلبية علـــى الأفراد. عنــد البــدء بممارســة التماريــن الرياضيّــة المنزليــة لا بُدّ من ممارســة تماريــن الإحماء لمــدّة لا تقــل عــن خمــس عشــرة دقيقــة، لمــدّة لا تقــل عــن خمــس عشــرة دقيقــة، وذلــك لتهيئــة العــضلات للمجهــود البدني الــذي ســيُبذل، ومنــع تهتــك العضلــة،



وتسـريع عمليّــات الحرق في الجســم، ومن هذه التمارين: المشــي، والهرولة، والركض، وركــوب الدراجــة الهوائيــة. ســنورد خلال هـــذا المقال بعــض التماريــن الرياضيّة التي تُطبّق فــي المنزل، والتي تُســاهم بشــكلٍ كبيــر في تقويــة العضلات، وشـــدّ الجســم، والتخلّــص مــن الترهّلات بشــكل عــام، كما تمنــح المتعــة، والرّاحــة النفســيّة للأفراد.

تمارين منزليّة للتخلص من دهون وترهلات البطن



45 صحتك في الرياضة Health in Sports







التمــدّد علـــى الأرض مــع ثنـــى الســاقين

وضمّهمــا جيــداً لبعضهما، ثمّ رفع الســاقين

باتجــاه منطقــة الصــدر وإنزالها علـــى الأرض

بالتتابع؛ يُكرّر هــذا التمرين ثــلاث جولات

بواقع عشــرین تکــراراً فـــی کل جولـــة؛ هذا

التمرين يُساعد على التخلّـص من الترهلات

أســفل البطــن، ويشــدّ عضــلات المعــدة

التمــدّد على الأرض مع تركيــز القدمين على

الحائط، ثـمّ البدء برفع منطقتـى البطن،

والــورك للأعلـــى، ومن ثـــمّ إنزالها للأســفل مــع إبقاء الأجســام بوضــع مســـتقيم أثناء أداء التمريـــن. عمــل تمرين المعـــدة بمُعدّل أربــع جــولات يوميــاً، كل جولــة خمســة وعشــرون تكراراً.

لشد الفخذين والأرداف

صعـود الـدرج وهبوطـه لمدّة عشـر دقائق كفيلـة بأن تعوّض عن المشــي لمدة سـاعة كاملــة، إن لــم تكن هنــاك مســاحة كافية للمشــي، أو لا يوجــد متّســع مــن الوقــت يكفـــى لذلك.

وضع كرســي فــي مــكانٍ مســتوٍ، ثــمّ صعــوده وهبوطه لمــرّاتٍ متتالية وبشــكل ســريع؛ هـــذا التمريــن يُســاعد علــــى شـــدّ العضــلات الخلفيــة فـــي الســاقين، وشــد الفخــذ، والأرداف.

تمرين مشي البطة

مــن التماريــن التـــي تُســاعد علـــی شـــدّ عضــلات الســـاقين، والفخذيـــن، وتشـــدّ منطقــة الــورك؛ تُطبّــق علـــی مســـاحة

واسعة مـن البيـت بواقـع خمس عشـرة دقيقة فــي كلّ مــرة؛ يُكــرّر التمرين ثلاث مــرّات فــي الأســبوع.

للتخلص من ترهلات الذراعين

الضغط بالذراعيــن باتجــاه منطقــة الصدر ومــن ثــم فردهما؛ هـــذا التمرين البســيط يعدّ إحماء لمنطقة الصدر، ويُكرّر لخمســين مــرّةً فــي كل جولــة. حمــل زجاجــات ماء بحجم لتــر، ومن ثمّ فــرد الذراعين وضمهما باتجــاه الصــدر لعــدة مــرات، بواقــع عشــر تكــرارت فــي كلّ جولــة، هـــذا التمريــن يســاعد علـــ ملّ جولــة، هـــذا التمريــن يســاعد علـــ شــد عضــلات الذراعيــن، والتخلّــص مــن الترهلات الموجــودة فيها. مســك زجاجة مــاء، أو كيس معبــأ بالرمل والتلويــح بــه بشــكلٍ دائــريّ بواقع عشــر دورات بمعــدّل ثــلاث جولات فــي كل مرة يســاعد أيضــاً فــي التخلّــص مــن ترهّلات يســاعد أيضــاً فــي التخلّــص مــن ترهّلات

المصدر: وكالات









درجـة الحـرارة المرتفعـة أو السـخونة، أقوى عامل يمكن أن يـؤذى الشعر، ومنابع الحرارة التب يتعبرض لهبا الشعر كثيـرة، أهمهـا أشـعة شـمس الصيـف القاسـية، وغسـله بميـاه ساخنة، وأجهزة فرد الشعر، والسيشوار، والبيبى

ليس، وكذلك

التعـرض لسـخونة المدفـأة، وتيــارات الحو الساخنة.

والحرارة العاليــة ضــارة للشــعر وتتلفــه عكـس اعتقـاد البعـض، والتــي بدورهــا تعمــل علـــى زيادة عوامــل الإضــراربه، بل وتصبح تأثيراتها أشد قسوة مع غسل الشعر بمياه ساخنة ولأكثير مين مرة أسـبوعيا.

ولشـعر المـرأة وضع خــاص، فهــو زينتها وحيلتها الوحيدة لجذب الانتباه، وتتعدد مصادر الحرارة المرتفعة التــى يمكن أن يتعــرض لهــا شــعر المــرأة، كأدوات فــرد الشــعر وأجهزة البيبى ليس والسيشــوار، والتى تــؤدى إلى تســاقط غزير بالشــعر، وتتكســر الشــعر من المنتصــف، كما يقل نمـوه وزيـادة طولـه تدريجيـا، وتتضاعف المخاطــر بصبغ الشــعر وتغييــر لونه.

العديــد مــن العوامــل يمكن أن تتسـبب فـــ تلف الشــعر، مثــل الصبــغ والتبييض

باســتخدام مــواد كيميائية تضــر بخصلات الشعر. أيضًا، يمكن أن يتسبب تمشيط الشعر بالفرشــاة بقوة في شــد الخصلات، ممــا يـــؤدى إلـــى تقصفهـــا أو تكســرها. لكــن هناك عامــلًا آخــر لا يمكــن تجاهله عند الحديث عن أسـباب تلف الشـعر، وهو الحرارة. تابعين قراءة المقيال لمعرفية التأثيــرات الضــارة للحــرارة علـــى شــعرك وكيــف يمكنــك تجنبها.

كيف تؤدى الحرارة إلى تلف الشعر؟

يزيــد اســتخدام أدوات تصفيــف الشــعر الحرارية مثــل مجففات الشــعر، والمكواة المسطحة، ومكواة التجعيد من فرص تعريض شـعرك للتلف. بعض هذه الأدوات لا تسلمح بالتحكلم فلاس درجات الحلرارة، أو قــد يكــون لديهــم إعــداد واحــد فقط أو خيــارات ثابتــة للحــرارة مثــل منخفضة ومتوسطة وعالية.

يــؤدى تعريض شــعرك للحــرارة المرتفعة





إلى تغيير شكل خصلات الكيراتين في شعرك. تعمل درجات الحرارة التي تزيد عن 300 درجة فهرنهايت على تحويل- Keratin إلى ضعف الشعر الذي يفقد النهاية إلى ضعف الشعر الذي يفقد مرونته ويصبح أكثر عرضة للتلف. عندما يــذوب الكيراتين، يظل شعرك بهــذا الشكل على المستوى الجزيئى، ولا

يمكن تغييره أو اســترجاع شكله الأصلي.

الشعر التالف يفتقر إلى الرطوبة

إحدى أسـباب حدوث تلف الشـعر بالحرارة هــي فقدانــه للرطوبــة. يتكــون شـعرك مــن روابــط مختلفــة، بمــا فــي ذلك %4 دهــون وزيــوت وأصبــاغ، و %17 مــاء، و %79 بروتينــات كيراتيــن. القشــرة هـــى

الجــزء الداخلي من خصلة الشــعر، تحتوي على جزيئــات المــاء المرتبطــة ببروتينات الكيراتين.

عندمــا تســتخدمين الحــرارة، يتــم تجريد الزيــوت الطبيعيــة مــن شــعرك، وتتبخــر جزيئــات المــاء، ممــا يغيــر بنيــة بروتيــن الشــعر. تتســبب درجات الحــرارة المرتفعة في جفــاف الماء بســرعة، ممــا يؤثر على بنيــة كل خصلــة ويمكــن أن يــؤدي إلى تشــقق البشــرة، وهي الطبقــة الخارجية من الشـعر، ممــا يجعل الشــعر أكثر عرضة لمزيــد مــن التلف.

الشعر التالف عالى المسامية

البشــرة هـــي الطبقــة التـــي تحمــي القشرة، يمكن أن يصل التلــف إلى القشــرة ويصبح شــعرك مســاميًا للغايـــة. يؤدي تلف القشــرة أيضًا إلـــى ضعف الشــعر الذي يصير أقــل مرونة وأكثــر عرضة للتكســر.

تُصنف مسامية الشــعر على أنها منخفضة أو طبيعية أو عالية.

لاختبار مســاميه شعرك، اســقطى خصلة



مـن شـعرك فـي كـوب مـن المـاء. إذا غاصـت الخصلـة فـي قـاع الكـوب، فهذا يعنـي أن شـعرك شـديد المسـامية. أما إذا طفـت إلـى الأعلـى، فهـي منخفضة المسـامية، وإذا بقيـت فـي المنتصـف، فهـى ذات مسـامية طبيعيــة.

يمكن أن يتسبب التلف الناتج عن الحرارة في أكسدة لون شعرك، سواءً كان اللــون طبيعيًا أو ناتجًا عن صبغة شعر. والنتيجة هي لــون باهت، خاصة عندما يكون الشعر ذو مسامية عالية. إذا قمتِ بصبغ شعرك، فقد يعني ذلك أنــك بحاجــة إلــى اســتخدام المزيد من الصبغة، مما قد يتسبب فــي مزيد من الضرر.

كيف يبدو الشعر التالف؟

هنــاك العديد مــن العلامــات التـــي تدل علـــى أن شــعرك تالف بســبب الحــرارة. الشــعر التالــف خشــنًا وجافًــا وباهتًــا ومتطايــرًا. كمــا يفقــد لمعانــه الطبيعي بســبب تلف البشــرة التي تعطي الشــعر لمعانه.قد يظهر الشــعر المجعــد المتضرر بالحــرارة تموجــات، وقد لا تحافــظ الضفائر

علـــــــ شـــكلها، وقد لا يبـــدو الشــعر الناعم مفرودًا وأملسًـــا.

في المتوسـط، نفقد حوالــي 50 إلى 100 شــعرة يوميًا، ولكــن عندما يتضرر الشــعر مــن الحرارة، فمــن المحتمــل أن تلاحظي المزيد من تســاقط الشــعر وتطايره بسبب التقصف .

كيف يمكنك علاج شعرك المتضرر بالحرارة؟

يتغيــر الشـعر بسـبب التلـف الحــراري، هــذا التغيــر دائــم، لكــن هنــاك بعض المعالجــات التـــي يمكنــك القيــام بهــا للتحكم قدر المســتطاع فــي هذا التلف بعد حدوثــه، حيث يمكنك قص شــعرك وإزالــة التلـف، لكــن هـــذا قــد يتطلــب الكثيــر مــن القــص اعتمادًا علـــى مدى انتشــار الضــرر، يمكن أن يكــون من أقل مــن بوصة إلــى عـدة بوصات.

إذا لــم تكوني مســتعدة لقص شــعرك، يمكنــك تكثيــف العنايــة به عــن طريق اتخاذ خطــوات للتعامل مــع الضرر الذي يلحــق بالخصــلات أثناء نموهــا، وتقليم الأطراف باســتمرار.

يجب معالجة الشعر شديد المسامية باســتخدام البلســم وكريمــات وزيــوت مثــل الأرغــان أو الجوجوبا. يســاعد ذلك علـــى حبس الرطوبة لمســاعدة شــعرك علـــى أن يصير أكثر نعومــة. أيضًا، يحتاج الشــعر ذو المســامية العاليــة إلى مزيد مــن البروتيــن. لذلك، حاولي اســتخدام المنتجــات التي تحتوي علـــى الكيراتين أو بروتيــن القمح فــي مكوناتها.

الوقاية

اســـتخدمـي أدوات الشــعر الحرارية بالحد الأدنـــى، ويفضــل درجــة حــرارة تتراوح بيـــن 200 درجــة فهرنهايــت إلـــى 300 درجــة فهرنهايــت عنــد تجفيف شــعرك بالمجفــف أو فــرده أو تجعيــده.

حاولــــي تـــرك شــعرك يجف فـــي الهواء الطبيعـــي كلما أمكــن ذلك.

اســـتخدمـي منتجــات الحمايــة الحرارية قبــل تعريــض شــعرك لدرجــات الحرارة المرتفعــة، ســواءً كان عــن طريــق اســـتخدام أدوات التصفيــف الحراريــة، أو تعريــض شــعرك لأشــعة الشــمس المباشــرة.



أطعمة ومشروبات احرصي على تناولها في الصيف



S1 Nutrition

تنــاول بعض الأطعمة والمشــروبات، التي تســاعد جســده في الحفاظ على ســلامة أعضائه .

ويؤثــر فصــل الصيف بشــكل واضــح على مزاج وصحة الإنســان، فطول عدد ســاعات النهار وارتفــاع درجات الحرارة ومســتويات الرطوبــة كلهــا عوامــل، لهــا انعكاســات ســلبية مباشــرة على العضلات والشرايين والبشــرة والعينين.

خلـق الله إ جسـم الإنسـان مبرمجـاً بطريقــة، تخوّله امتصــاص فوائــد الخضار والفواكــه والأطعمــة فــي مواســمها، ولذلك فــإن تناول أنــواع الأطعمــة، التي بُرمج جســم الإنســان للحصول عليها خلال فصــل الصيف، يســاعد في الحصــول على التغذيــة المطلوبــة ويمنــع حــدوث خلل فـــى المناعة.

تنــاول وجبــات تحتوي العناصر الأساســية للغــذاء المتــوازن، وذلــك بتجنــب قلــي الطعــام واعتمــاد الشــوي بدلًا منــه، مع الابتعــاد عــن تنــاول كميات كبيــرة خلال

الوجبــة، وتنــاول الطعام بانتظــام بمعدل خمــس وجبــات صغيــرة يوميًا.

شـرب السـوائل والمـاء لتجنـب الجفـاف واسـتجابة لحاجـة الجسـم خــلال فصــل الصيــف الحـار، وينصــح شـرب لتريــن من المـاء يوميا على الأقــل، وزيــادة الإقبال علــى اســتملاك المـاء يمكــن تنقيتــه

بإضافــة شــرائح مــن الفواكــه أو الخضــار، كما يمكــن تناول عصائــر الفواكه الطازجة التـــي تعــد مصــدرا جيــدا للفيتامينــات والمعــادن.

دور السبانخ في تبريد الجسم

السـبانخ هي مــن أكثــر الأطعمــة التي تفيد الانســان خــلال فصل الصبــفي فمي



تلعـب دوراً فـي تبريـد الجسـم، وتحافظ علـى مرونة وقوة العـضلات، وذلك كونها تـزود الخلايا بالتغذيـة المطلوبة، مشـيراً إلى أن السـبانخ تحتـوى على مادتى

اللوتيــن والزياكســانثين، اللتين تحافظــان علـــى الأوعيــة الدمويــة، وتمنعــان جفــاف وتضــرر العــروق وظهــور الدوالـــي، الذي قد تســببه حــرارة الطقــس المرتفعــة، كمــا أن للســبانخ دوراً فـــي حماية العينيــن من الجفاف خلال الصيــف، وذلــك بالاضافــة الـــى دعمها للجهاز المناعي ومقاومــة الأمراض وعلى رأسها الســرطان.

الخيار وما يحويه من ماء عضوى

ضرورة تنــاول الخيــار خلال فصــل الصيف، حيث أن الثمرة الواحــدة من الخيار، مكونة من 95 في المئــة من الماء، وهـــذا الماء هــو عضــوي وليــس مــاء عــادي، حيث يلعــب دوراً كبيــراً فــي ترطيب البشــرة، ويحفــز هرمــون الأنســولين، وبالتالــي يفيــد مرضــى الســكري الذيــن عندمــا يتعرقــون، ولا يشــربون بما فيــه الكفاية مــن المــاء، تــزداد لديهــم نســبة ارتفــاع الســكر فــى الــدم نتيجــة التكثف.

فاكهة لارتخاء العضلات وصفائح الدم

تنــاول الخــس خلال فصــل الصيــف، كونه يســاعد على إرتخاء العــضلات والأعصاب، وهو غني بالكالســيوم والحديد والنحاس وفيتامينــات أ وب وب 6 ويحمــي الجلــد، مشــيراً إلــى أن الفاصولياء الخضــراء تعد مــن الأطعمــة الممتــازة جداً فــي فصل الصيف، إذ تعمل علــى تقوية صفائح الدم وتقويــة كريــات الــدم البيضــاء والمناعة وترفــع مســتويات الحديد.

فاكهة رقم <mark>واحد واثنين</mark>

البطيــخ يعتبــر الرقــم واحــد بيــن الفواكــه الصيفيــة، التـــي تفيد جســم الإنســان كون هــذه الفاكهة تعمــل على ترطيب الجســم والجلــد وترفــع كفــاءة البروســتات، فــي حيــن أن العنب يأتـــي بعد البطيــخ من حيث الفواكــه الممتازة جــداً، والتي تمد الجســم بالبوتــاس وتعمل على رفــع المناعة وتغذية المــخ بالســكريات الطبيعية.

فاكهة تقاوم التهاب البلعوم من

الماء المثلج

بالتركيــز على ضـرورة تنــاول الأناناس، خاصــة أنه يقاوم إلتهــاب البلعوم الذي قــد يصيبنــا في فصــل الصيف، بســبب تنــاول الماء البــارد أو المثلج أو بســبب المكيفات، لافتاً أيضــاً إلى دور ماء جوز الهنــد فــي تخفيض حرارة الجســم في الصيــف، مع ضــرورة تجنب المشــروبات المثلجة لأنهــا تزيد من حــدة العطش.

كيفية تناول المكسرات

ضــرورة تنـــاول المكســرات النيئــة وغيــر المملحــة، نظــراً لمــا تحتويــه مــن عناصر مغذيــة وأحماض أمينية تســاعد الجســم خلال الصيــف.











55 صحة طفلك Child's Health



لا بــد أن يكــون الطفــل مرتديًــا قبعــة على رأســه قبل الخــروج مــن المنــزل صباحًا في الصيــف، خاصةً إذا كان ســيجلس في أماكن مكشــوفة، لتقليــل خطــر إصابتــه بضربــات ا لشمس .

أحيانــا يكــون النشــاط الــذي يعتمــد على المــاء هو الشــيء المثالي لإبقــاء أطفالك مشــغولين ومســتمتعين ويشــعرون بالبــرودة فـــى أشــهر الصيــف الحــارة.

بقـدر مـا يمكن أن تكـون الأنشـطة المائية ممتعة، بقدر أهميــة أن تراقبي أطفالك عن كثب في جميــع الأوقـات. لا تتركي الصغار دون رقابــة بالقــرب مــن حمامــات السـباحة المليئــة بالأطفــال أو دلاء المــاء أو حتـــى الخراطيــم الجارية.

وفيما يلـــي بعض الأنشــطة المائية ســهلة الإعداد والتي ســتجعل جميع أفراد الأســرة يقضــون أشــهر الصيف في حماس مســتمر.

غسل سيارة

وفقــا لموقــع «فيري ويــل فاميلـــي»، فإن غســل الســيارة ليس مجرد عمل روتيني، إنه نشــاط يمكن للأطفال الاســتمتاع بــه أيضا، وهـــي طريقــة رائعة لدمــج اللعــب المائي مــع إنجاز عمــل مهم.

يمكــن لجميــع أفــراد العائلــة المشــاركة والاســـتمتاع معــا.

كلمــا تحتاجين إليــه لهذا النشــاط هو رغوة الصابون أو حمام الفقاعات، وبعض الإســفنج أو فــرش التنظيف، وحاويــات مملوءة بالماء لشطفها .

بالون الجليد على شكل بيض

يستغرق هــذا النشـاط القليل مــن العمل التحضيــري ولكنــه ســيبقى الأطفــال مســتمتعين لســاعات. ضعي لعبــة صغيرة أو تمثــالا صغيــرا داخــل بالون مــاء ومن ثم املئيــه بالمــاء. اربطي عــددا مــن البالونات الممتلئــة بالمــاء وقومــي بتجميدهــا.

بمجـرد أن تتجمـد البالونات تمامـا، يمكنك قطـع طـرف البالونـات وتقشـيرها، ممـا سـيترك مكعبـات ثلج على شــكل بيضة مع مفاجــأة صغيــرة مجمــدة فـــى الداخل.

ضعي البيــض المجمد علـــى صينية، ووفري بعــض الأدوات المناســبة ليتمكــن الأطفال مــن التخلــص مــن الجليــد والعثــور علـــى اللعبــة فـــي الداخل.

ارمى بالون الماء

املئـــى بعــض بالونــات المـــاء، وقســمى





يأخــذ خطــوة واحــدة للخلف لــكل رمية من أجل زيــادة التحدي.

ترحيل المياه

نحتــاج فــي هــذه اللعبــة إلــى 4 دلاء وإســفنجة كبيرة جدا. أولا، قسمي الأطفال إلــى فريقيــن. كل فريــق لديــه دلــو واحــد مملوء بالمــاء، ودلو فارغ وإســفنجة واحدة. ضعي الــدلاء علــى بعــد أمتــار قليلة.

يغمـس اللاعـب الأول إسـفنجه فـي دلـو المـاء، ويسـارع إلى الدلـو الفـارغ، ويضغط على الإسـفنج، ويعود إلى الدلـو الممتلئ. بمجـرد عودته، سـيبدأ اللاعب التالـي. يفوز الفريق الـذي لديه أكبـر قدر مــن الماء في

سباق كأس الماء

قسـمي الأطفـال إلــ فريقيــن متسـاويين، وأن يقفــوا جنبــا إلــ مريقيــن متسـاويين، وأن يقفــوا جنبـا إلــ مجنــب في خــط واحــد. الشــخص الموجــود في نهايــة الخــط لديه كــوب ممتلــ من بالماء. كل شخص آخر يمســك بكوب بلاستيكي فــارغ. اطلبــي مــن اللاعبين ســكب الماء بعنايــة في الكــوب الفارغ في يــد اللاعب الواقف بجــواره.

تســتمر عملية نقــل المياه مــن كوب إلى كــوب حتـــى نصــل إلــى آخــر لاعــب في الصــف. يفوز الفريق الذى حصــل على أكبر الأطفــال إلــــى فريقيـــن يقفون فــــي اتجاه بعضهـــم بعضــا. إذا لـــم يكـــن لديـــك عـــدد زوجــــي من اللاعبيـــن، فيمكن التنـــاوب أمام الشــخص الفائــز.

يقـوم كل طفل بقذف بالون الماء للشـخص الــذي أمامــه، والعكــس وهكــذا، ومن ثم



57 صحة طفلك Child's Health

سباق القوارب الشراعية

اصنعــــى قــوارب مــن الفلين الورقـــى وعلب البيــض وأم شــــىء لديـــك فــــى المنـــزل. ثے تسابقی بھا مے طفلے فی حوض الاســتحمام أو وعاء واســع ممتلـــئ بالماء. سـوف يسـتمتع الجميع في هذا السـباق.

اللعب بخراطيم ومسدسات المياه

متعة الصيف لا تتم إلا باســتخدام مسدسات أو خراطيم المياه، التى تعمــل على تهدئة أبنائــك فى حــرارة الصيف وتوفر لك ســاعات من المـرح كذلك.

اختبار طعم الماء

شـجعى طفلـك على تجربــة المــاء المنكه بمكونــات مختلفــة. ضعـــى شــرائح مـــن الخيـار والليمـون والبرتقال وأنـواع مختلفة مـن التـوت، ومن ثـم اجعلى طفلـك يغلق عينيــه ويجــرب طعم الميــاه ويــرس إن كان سيكتشــف نــوع المكــون الرئيســـى أم لا.

ستغرق أم ستطفو؟

علمــــــ طفلـــك تجربــة علمية بســيطة أثناء الاســـتمتاع بالمـــاء. اطلبـــى منــه أخذ بعض الأشياء الصغيرة، وملء حاوية بالماء، واســأليه عمــا إذا كان يعتقــد أن كل عنصــر ســوف يغــرق أو يطفو.

إذا كان لديك حمام سـباحة للأطفال، املئيه بالفقاعات وبعض ألعاب الاســتحمام

إخراج الكرة بالماء

استخدمى الحبال لإنشاء دائرة أو مربع فــــ حديقتـــك أو مــكان مناســـب داخـــل المنــزل. ضعـــــى كــرات مختلفـــة الأحجـــام والأوزان داخــل المربــع. اعطـــى طفلـــك خرطومــا وتحديه فى دفــع الكــرات للخارج بالمـاء فــى أقــل مــن دقيقة.

التحكم فى مجرى مائى

مســارات للعــب فقــد يســتمتعون بتجهيز مجــرى مائـــى يتحكمــون فيـــه. لإنشــاء المجــرى المائـــى، علـــى الطفــل أن يعـــدّ الأنابيب المكونة من الأكــواب أو المعكرونة فى حوض الاســتحمام على ســبيل المثال، وأن تكــون الأكــواب مفتوحــة مــن كلا الجانبيــن وملتصقة ببعضها بعضا فى شــكل متعر ج .

بمجـرد تجميع المواد وصنـع المجرس، يمكن سـكب المـاء ومراقبتـه كيــف ينتقــل من مكان إلـــى آخر.

وفقــا لموقع «ليتيل فاميلى أدفنشــر»، فإنه يمكــن مــلء مسدســات رش المــاء بالماء الملـون، ومن ثــم رشــه علـــى أوراق مثبتة فـــی مــکان معیــن حتــی لا تتســبب فــی بعض الأعمــال الفنية الرائعة. بعـــد تجفيفها يمكـن للطفل إعـداد معــرض أمــام المنزل

إذا كان أطفالــك يحبــون بنــاء الحواجــز أو

الرسم ببندقية الماء

قدر مــن الماء فـــى الــكأس الأخيرة.

إذا كان لديــك حمــام ســباحة للأطفــال،

املئيــه بالفقاعــات وبعــض ألعــاب

الاســـتحمام. يمكــن للفقاعــات تحويـــل

حمــام الســباحة الممــل إلـــــــ أنشــطة

ممتعــة للغايــة للصغــار دون بـــذل الكثير

نشاطات مائيا ممتعا يحبها الأطفال

بــدلا مــن المــاء العــادس، املئــس ألعاب

المسدســات بالمــاء الملون ومن ثم رشــه

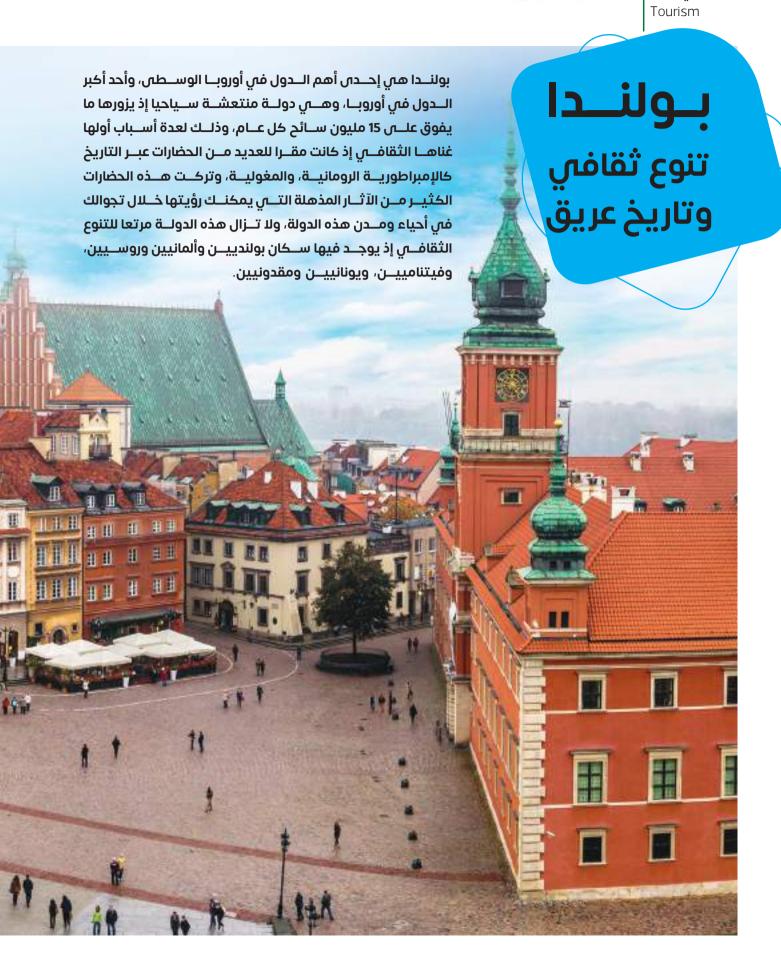
فقاعات حوض السباحة

مــن الجهــد.

والتباهـــى بعمله.

المصدر: وكالات





وتتميــز بولنــدا بتنــوع المظاهــر الطبيعيــة فيهــا إذ ســتتمكن مــن إيجــاد الجبــال كسلســلة جبــال ســوديت، والأنهــار كنهــر فيســوا، والغابــات التـــي تغطـــي %28 مــن مســاحة الــبلاد، وغيرهــا، وعلاوة على كل ذلــك فــإن بولنــدا توفر ســياحة بأســعار متوســطة تناســب الجميــع، فيأتـــي إليهــا معظــم الســياح للســياحة الغيــر مكلفــة. معظــم الســياح للســياحة الغيــر مكلفــة. ذا كنــت ترغب في الســفر، فــإن بولندا هي البلد المناســب لك، يمكنــك أن ترى الطبيعة الرائعــة التـــي لــم تمســها، والمنتجعــات الرائعــة التــي لــم تمســها، والمنتجعــات الســاحلية والجبليــة، بالإضافــة إلـــى المدن

التي تعــود جذورها إلى العصور الوسـطى. يوجــد فــي بولنــدا حوالــي اثنتــي عشــرة منطقــة جغرافيــة منفصلة، والتــي تختلف في المناظــر الطبيعية ونــوع مناطق الجذب الســياحي وأحيائــا المناخ. في بولنــدا، لدينا كل شــيء ببســاطة! الكثبــان الرمليــة، والصحــراء الحقيقيــة، والغابــة البدائيــة غير العادية، فضلاً عن الجبــال العالية والمرتفعة - مثاليــة لمحبى التســلق.

تعد جبــال Stołowe ، الواقعــة على الحدود البولندية التشــيكية ، مكانًا مثاليًا للمشــي لمســافات طويلة. الكثير مــن حيث الطبيعة

، لكــن بولنــدا لديها الكثيــر لتقدمه - قلاع وقصــور مذهلــة ، بعضها ، وفقًا للأســاطير القديمــة ، تطاردهــا الأشــباح. بالإضافــة إلـــى العديد من المعالم الأثريــة ، والعديد منهــا موجود في قائمة اليونســكو للتراث الثقافى .

بحر البلطيق

ذا كنت تحب الشواطئ والغابات والمشي لمسافات طويلة، فانتقل إلى شاطئ البحر البولندي، وستجد هنا ليس فقط مناظر جميلة والاتصال بالطبيعة،





اك العديــد مــن البحيــرات فـــى بولنــدا،

تشـكلت مــن شــمال بولنــدا نتيجــة للعمل

الجليــدس. هــذه هــس أكبــر البحيــرات فس

بولنــدا، وتوفــر ظروفًا ممتـــازة للإبحــــار - إذا

كنت تحب الإبحار ، تعال إلى Mazuria.

يمكنك الإبحــار عبر المنطقــة بأكملها تقريبًا

دون أن تخطــو علـــى الأرض ، لأن بحيــرات

ولكــن أيضًــا أنشــطة ترفيهيــة ممتعة في المدن الســاحلية.

شــواطئه الرملية الجميلة والقــرس الصيفية الصغيرة ومنتــزه Słowiński الوطنى، وهى أماكــن رائعة لرحلات ركــوب الدراجات.

وبالطبع المــدن والبلــدات والقــرس - لأن

موقع لتطويــر المســتوطنات.

منخفـض سـيليزيا - فروتسـواف والمناطق المحيطــة بهــا، ســيليزيا الســفلى. المناظر الطبيعيــة فـــى هـــذه الأراضــى المنخفضة جميلــة بشــكل أساســـى، وحقــول خضراء، وأنهـار متدفقة لطيفة، وأحيانًـا برك صغيرة.



هـذه مناطـق زراعيـة، أيضًـا بسـبب المناخ المعتـدل - فـي سـيليزيا السـفلى تـدوم فتـرة الغطاء النباتـي للنباتات أطـول. على الرغـم مـن أنها ليسـت منطقـة كبيـرة، إلا أنها توفـر الكثير من عوامل الجـذب. القصور والـقلاع والقصـور الجميلـة - يعـود العديد منهـا إلـى العصور الوسـطى.

المرتفعات

منحــدرات لطيفــة، أقــدم الــتلال ومناجــم الكنوز! ســتجد هنا مســارات رائعة للمشــي لمســافات طويلــة وبلــدات صغيرة ســاحرة وغيــر عاديــة. هنــا يمكنــك الذهــاب إلـــى الصحــراء الوحيدة في بولنــدا، وهي صحراء الوحيدة في بولنــدا، وهي صحراء عوالـــي تغطـــي مســاحة تبلغ حوالــي 33 كيلومتــرًا مربعًــا. انهــا ليســت بعيدة عــن كاتوفيتشــي.

الجبال

يجـب علــ عشــاق التزلــج الذهــاب إلــ م جبــال تاتــرا. وأولئــك الذيــن يريـــدون أن يتعلموا - إلى بيســـكيدز. ســيجد المتجولون المتحمســون مســارات رائعــة فـــي أقــدم مدينــة ســوديتنلاند. وإذا كنت تريد تســلق

قمــم عاليـــة ، فانتقــل إلــــى جبـــال الكاربات. تقــع «العاصمــة الشـــتوية لبولنـــدا» فــــي منطقــة الكاربـــات - زاكوبانــــي!

تعد جبال Sudetes أقدم جبــال بولندا بعد جبال في SwiętoKrzysKie ، ومــن ثــم الطابــع المعتدل للمناظــر الطبيعيــة - أعلـــى قمــة، Śnieżka ، أعلـــى قمــة، Śnieżka أوق مســتوس ســطح البحر. ترتفــع 1602 مترًا فوق مســتوس ســطح البحر. جبــال البومة جــزء منهم. تمامًا كمــا هو الحال فــي Silesian Lowlands ، هنــاك العديــد من القلاع والمســاكن الأميريـــة الســابقة. المناخ جبلي. إنه مــكان رائع للرحلات الاستكشــافية، حيــث تطــورت الســياحة فـــي Sudetenland

لفتـرة طويلـة. يوجـد الكثيـر مـن مسـارات المشــي وركوب الدراجات، وفي الشــتاء توجد مصاعــد للتزلــج والقاعــدة الســياحية منظمــة بشــكل جيد للغاية.

المصدر: وكالات





Sh. Fadyah Alsaad Science Competition مسابقة الشيخة فسادية السعد الصباح العلمية

الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية Women's Voluntary Society for Community Development



الدسمة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت ص.ب: ٦٤٤٣٧ – الشويخ – ٧٠٤٥٥ – دولة الكويت – هاتف: ٦٤٣١٧٤٢ – ٩٦٥٢٢٥٧٢٢١٨ – فاكس: ٩٩٣١٥٩+ البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com



