

المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية - ثقافية - تصدر الكترونياً

العدد (51) يناير - فبراير 2024

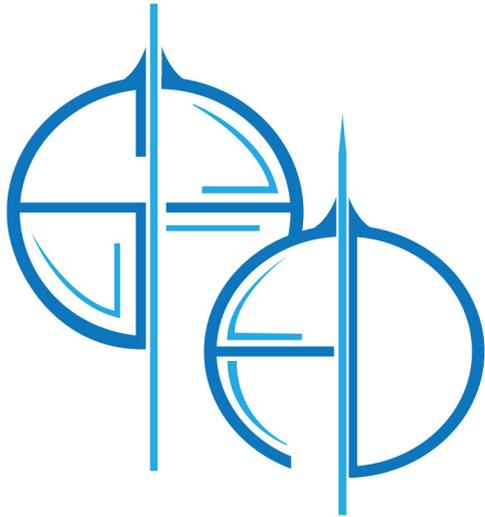


عهد متجدد

العهد المتجدد..
بهجة والتزام



مؤتمر "المرأة" يطالب المجتمع الدولي
بوقف الحرب على غزة



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 (51) - يناير - فبراير 2024

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 Kuwaiati Woman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



المراة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية

العدد (51) - يناير-فبراير 2024

محتويات

اخبار محلية



الكويت للمجتمع الدولي: "الآن وليس غدا" .. أوقفوا الحرب
18 على غزة

8 "التطوعية النسائية" تنظم مهرجان الكويت العز



التغذية

النظم الغذائية الصحية..
46 لحياة أكثر سعادة



اخبار محلية

44 الشيخة فادية السعد: إطلاق مبادرة أممية فورية لإنهاء الاحتلال
الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية



سياحة

58 أفضل الأماكن السياحية في العالم



صحتك في الرياضة

54 التدريب في الهواء الطلق يحسن
الأداء والقدرة على التحمل
وينعش عمل الدماغ



عهد متجدد ..

بقلم / الشيخة

فادية سعد عبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

الكويت نحو العهد الجديد.
عهد متجدد عنوانه الاستقرار والإصلاح ومحاربة الفساد، عهد جديد لدولة عرفت بتجربتها الديمقراطية من قديم الأزل، دولة شهدت حياة سياسية نشطة، حتى قبل الاستقلال، دولة عرفت أول دستور مكتوب ومجلس شوري عام 1921، وأول دولة خليجية تشكل مجلساً تشريعياً بالانتخاب عام 1938، دولة عرفت بنظامها البرلماني الذي أرساه الشيخ عبدالله السالم، رجل الاستقلال، الذي إقر الدستور في عهده، فكان أول وثيقة من نوعها في الخليج.

نعم، عهداً متجدد مع سمو الشيخ مشعل الأحمد الأمير السابع عشر في أسرة الصباح، والسابع بعد الاستقلال، عهد يضع مصلحة البلاد والعباد على رأس الأولويات، مما يجعل ثقة المواطن فيه على أعلى المستويات، لتستكمل الكويت مسيرة النماء والتطور والنهوض نحو أفضل المواقع على

مع نسمات شهر الأعياد والاحتفال بالذكرى الـ 63 من الاستقلال والتي تتزامن مع احتفالات ذكرى التحرير من براثن الغزو العراقي الغاشم نحتفل بالعهد المتجدد، ونستذكر ما تم انجازه على مدى 63 عاماً، ومسيرة الآباء والأجداد وتاريخهم المشرف الممتد منذ ما قبل الاستقلال، وما حققوه من انجازات على مختلف المستويات في المنظومة الاجتماعية والسياسية والأمنية والاقتصادية، والتي افرزت اقرار الدستور الكويتي وتنظيم الحياة السياسية في البلاد.

تاريخ حافل بالانجازات يجسد أعظم معاني الولاء وقيم الانتماء والعطاء والتضحية للوطن ورفع شأنه، وتواصل تلك المسيرة الخالدة في ظل العهد المتجدد والعودة الى جادة الصواب لكويت العدالة والمساواة والقانون والنهضة المتميزة بالقيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح قائد سفينة

لعام 1962

ومن الواضح لكل ذي عقل، إن النية خالصة والآمال كبيرة والتطلعات مشرقة نحو تحقيق كل الخير والنهوض بدولة الكويت، ضمن مرحلة من عمر المنطقة تشهد الكثير من التغيرات والتحولات المتسارعة، مما يتطلب وجود الكثير من الحكمة والروية لمعالجة الملفات وفق أفضل السبل والوسائل المتاحة التي تضمن الوصول بسفينة البلاد إلى بر الأمان، وذلك بتعاون تام بين جميع أفراد المجتمع، متوافقين ومجتَمعين جنباً إلى جنب تحت راية واحدة وخلف هدف واحد هو النهوض والتطور والعمل وفق نظرية كاملة وتنسيق بين الجميع كل من موقعه سواء أكان مسئولاً أم فرداً من أفراد الوطن.

إننا جميعاً في مركب واحد، والدعوة التي أطلقها سمو أمير البلاد مطالباً بالمحافظة على المكتسبات وبصون الإنجازات التي تحققت في هذا البلد الصغير بمساحته الكبير بتطلعاته وأحلام أهله، دعوة مهمة وسامية لإعادة بناء وتجديد الوطن في إطار التعاون التام بين جميع السلطات دون استثناء، يضاف لذلك تشديد سموه على اللحمة الوطنية باعتبارها أمراً في غاية الأهمية بين أبناء الوطن الواحد، وهو ما يبتغيه كل مواطن يعيش على أرض الكويت.

إن ما ينتظره الكويتيون من العهد الجديد هو الكثير، ولكن الثقة مطلقة في قدرات حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح، في تسيير الركب والإبحار إلى آفاق أرحب للكويت وقيادة رشيدة تعلي مصلحة البلاد على المصالح الخاصة وتحقيق الأمن والأمان، ومواجهة تحديات إقليمية يفرضها موقع الكويت في محيط ملتهب، ونأمل أن يكون ملف محاربة الفساد أحد أبرز الملفات التي يظطلع بها العهد الجديد، ومعالجة هذا الملف بحزم وقوة القانون.

الخريطة الدولية، ونستذكر هنا النطق السامي للشيخ مشعل الأحمد عقب أداء اليمين الدستورية أمام مجلس الأمة، خطاب أسس بالفعل لعهد جديد في مسيرة الدولة، عهداً يزخر بالخير ويتعزز بتوحد الكويتيين.

خطاب قدم رؤية واضحة وعازمة على التغيير الجذري والثبات على مرتكزات الكويت والالتزام بالدستور والوحدة الوطني، خطاب شخص الخل ودعا إلى الالتزام بالدستور والقوانين وتجسيد القيم الكويتية في التواصل والحوار والتركيز على قضايا الأمن والاقتصاد وتحسين المعيشة ومكافحة ومحاربة الفساد بكافة أشكاله خاصة ما يتعلق بالهوية الوطنية، خطاب حمل الكثير من المعاني والتوجيهات التي من شأنها تنظيم أمور البلاد وحفظ حقوق الشعب وإشاعة أجواء التفاؤل وبعث روح الأمل لتحقيق الطموح المنشود.

خطاب سامي تضمن تشخيصاً دقيقاً لمواطني الخل، ووضع الشعب أمام مسؤولياته بشفافية وصراحة غير مسبوقة، خطاب رسم صورة متجددة للعقد الاجتماعي لبناء الكويت الحديثة، وأكد على عدم التهاون في محاربة الفساد بكل صوره وأشكاله، وإقرار العدالة الاجتماعية للمرأة، والآليات التي تمكنها من أداء دورها في مختلف المجالات وتحقيق طموحاتها في المجالس التشريعية وتمكينها، ونحن كمجتمع مدني سنكون سابقين في وضع الخطط ومد يد العون للدولة وممارسة المرأة لدورها الكامل، والالتزام بكل ما من شأنه تحقيق مصلحة الشعب الكويتي والمساهمة في تنمية البلاد ورفعته.

إن ما نشهده اليوم هو امتداداً لعهود حكام الكويت المتعاقبين من مراحل الشورى التي رسخها حاكم الكويت الأول الشيخ صباح الأول إلى مرحلة العهد الدستوري التي رسمها الشيخ المغفور له عبد الله السالم، وتجربة ديمقراطية فريدة من نوعها صاغها الآباء المؤسسون للدستور



احتفالا بأعياد الكويت الوطنية

"التطوعية النسائية" تنظم مهرجان كويت العز

تقدمها الجمعية.

وأشارت الشيخة فادية إلى أن الجمعية تنظم هذا الاحتفال للعام الثاني على التوالي لتزامنه مع الأعياد الوطنية، بهدف تعزيز الوحدة الوطنية، ونشر البهجة، وغرس قيم المواطنة في نفوس الأبناء، والتأكيد على أهمية العمل الجاد والمخلص لبناء مستقبل

من الفقرات الفنية.

وأعربت رئيسة مجلس إدارة الجمعية، الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح، عن التزام الجمعية بالمشاركة السنوية في الاحتفالات الوطنية، وتنظيم مجموعة من الأنشطة للاحتفال بهذه المناسبات الخاصة بالكويتيين، وتقديم دور توعوي للتعريف بالخدمات التي

أقامت الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية، بالشراكة مع المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، مهرجان "كويت العز" الثقافي التراثي الوطني في مكتبة الكويت الوطنية وشارع السدو. وتضمن المهرجان ندوة حوارية، ومعرض وطني، ومجموعة متنوعة



د. منى القطان: حريصون على نقل الإرث الأصيل للأجيال المقبلة للمحافظة على هويتنا

مادة الاجتماعيات في جميع المراحل التعليمية ومن جميع محافظات الدولة بعنوان (كويت العز والفخر). وأضافت الشيخة نبيلة أن الاحتفالية سادتها أجواء مليئة بكل معاني المحبة والمودة والمشاعر الوطنية بين الحضور الذين رددوا الأغاني الوطنية كما أدت فرقة نجد للفنون الشعبية فاصلا من الفنون الشعبية ذات الطابع التراثي الكويتي تخللها مسابقات للكبار والأطفال وبرنامج ترفيهي حافل. وأوضحت أن الاحتفال اشتمل على معرض تراثي بمشاركة جمعية التراث الكويتية ومركز تعزيز الوسطية

الشيخة فادية السعد: هدفنا تعزيز الوحدة الوطنية ونشر البهجة وغرس قيم المواطنة في نفوس الأبناء

أنشطتها لتعزيز التواصل، بالإضافة إلى دورها في تعزيز الانتماء للوطن. وأعربت الشيخة فادية عن أمنياتها الطيبة بأن تظل الكويت في عز وازدهار وأمن وأمان تحت قيادة سمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح، متمنية للكويت وشعبها المزيد من الرخاء والأمن، وأن تظل الكويت شامخة دائما. ومن جانبها قالت أمين صندوق الجمعية الشيخة نبيلة الحمود الصباح في كلمة مماثلة إن الاحتفال تضمن أوبريتا وطنيا من تقديم طلبة ثانوية يوسف بن عيسى وحلقة حوارية حضرها معلمو

الشيخة نبيلة الصباح: أجواء مليئة بكل معاني المحبة والمودة والمشاعر الوطنية

أفضل للكويت. وأوضحت الشيخة فادية أن الاحتفال بالأعياد الوطنية يعد فرصة لتذكر التضحيات والبطولات التي قام بها أبناء الكويت من أجل الحفاظ على الوطن، وغرس قيم الانتماء والولاء في أجيال المستقبل، ونشر الفرح والتفاؤل بهذه المناسبة الغالية. وأكدت الشيخة فادية على أهمية الاحتفال بالأعياد الوطنية وتذكر تضحيات الأجيال السابقة ودورهم في الحصول على الحرية والاستقلال، وأشارت إلى أن الجمعية تعمل على تكثيف فعاليتها الوطنية وتطوير





الأصيل للأجيال المقبلة حتى نحافظ على هويتنا الكويتية الأصيلة لافتة إلى أن الاحتفال يجسد روح التعاون مع العديد من الجهات ومؤسسات المجتمع المدني في عرض الموروث الشعبي من مجسمات ولوحات وطنية.

الوطنية هو تعزيز هويتنا الكويتية وتأسيس القيم في نفوس الأبناء من خلال هذا الحدث الشعبي الجميل والأصيل منوهة بكفاح الآباء والأجداد وصبرهم . وأكدت القطان الحرص على نقل الإرث

و(مدينة الدسمة الصحية) و(مدرسة أم عطية الأنصارية) و(مدرسة أسرار القبندي ثنائية اللغة) فضلا عن ألعاب شعبية للأطفال. بدورها قالت أمين سر الجمعية الدكتور منى القطان إن هدفنا من الاحتفالية



المراة الكويتية















الافتتاحية

Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab States Region



المراة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي

الكويت للمجتمع الدولي: "الآن وليس غدا" .. أوقفوا الحرب على غزة



العربية التابعة لجامعة الدول العربية.

مرفت عبد الدايم

ودعا نائب وزير الخارجية المجتمع الدولي إلى السماح بوصول المساعدات الإنسانية والإغاثية للمحتاجين دون أية عراقيل وتوفير الحماية للمدنيين الفلسطينيين العزل وتفعيل آليات المحاسبة الدولية لوضع حد للانتهاكات الاحتلال الإسرائيلي للقانون الدولي وقرارات الشرعية الدولية وضمن المحاسبة وعدم الإفلات من العقاب.

وأوضح أن معاناة الشعب الفلسطيني من الاحتلال ممتدة لعقود ويشهد قطاع غزة عدوانا دمويا مستمرا أكثر من أربعة أشهر واعتداءات سافرة دون رادع أو محاسبة ويستمر الاحتلال في انتهاكاته الصارخة للقانون الدولي والقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لحقوق الإنسان.

جدد نائب وزير الخارجية الشيخ جراح جابر الأحمد الصباح إدانة دولة الكويت واستنكارها الشديدين لاستمرار عدوان الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة وتكرار دعوتها إلى المجتمع الدولي وعلى وجه الخصوص مجلس الأمن إلى ضرورة تحمل مسؤولياته والعمل على وقف هذا العدوان وبشكل فوري.

جاء ذلك في كلمة الشيخ جراح الصباح نيابة عن وزير الخارجية عبدالله اليحيا راعي المؤتمر الإقليمي "المراة العربية والسلام والأمن: التحديات أمام النساء في المنطقة العربية" الذي يحمل شعار (وقف الحرب على غزة الآن وليس غدا) وينظمه الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية بالتعاون مع منظمة المراة



**الشيخ جراح جابر الأحمد الصباح:
ضعوا حدا للإبادة الجماعية بحق أطفال فلسطين
ووفروا الحماية للمدنيين**

وبين الشيخ جراح جابر الأحمد أن المرأة كانت وما زالت أول ضحايا الحروب والنزاعات والاضطرابات الأمنية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية لكنها أثبتت قدرتها على الصمود ومواجهة الصعاب والقيام بدورها الوطني في الدفاع عن وطنها والحفاظ على

**الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح:
المرأة العربية الأكثر تضررا من الاحتلال وتدفع
ضريبة الحروب**

وأضاف أن الحرب المدمرة على قطاع غزة راح ضحيتها أكثر من 28 ألف فلسطيني معظمهم من النساء والأطفال وسط عجز المجتمع الدولي عن وقف الإبادة الجماعية المستمرة في غزة وفي ظل ازدواجية المعايير في تطبيق القانون الدولي.



Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab States Region



المرأة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي



**مايا مرسي: ضرورة توحيد
المصطلحات لوصف ما يحدث في غزة
ووقف العدوان أجل الإنسانية**



**فريال سالم: وقف العدوان على غزة
وكل فلسطينين مطلب كل
الشعوب الحرة**



**الدكتورة فاديا كيون: الكويت
ثابتة على مواقفها وانحيازها
لقضايا الحق**

انعكاس مباشر على الاستقرار والأمن في الوطن العربي الأمر الذي يدفع بالحاجة إلى تضافر الجهود لتعزيز سياسات الدولة في مجال التمكين والسيما على الصعيد الاقتصادي و الاجتماعي وتعزيزها حقوقها في عملية صنع القرار. وأشار إلى أن التحديات التي تواجه النساء في الوطن العربي هي تحديات كبيرة لكنها استطاعت عزمها وإرادتها نبيل العديد من حقوقها المدنية والسياسية والاقتصادية مؤكدا ثقته بأن هذا المؤتمر سيحقق المزيد من الأهداف والغايات التي تصب

تماسك مجتمعها. وأكد على الدور الكبير والأهمية البالغة التي تمثلها المنظمات الحكومية وغير الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني في دعم قضايا المجتمع ال سيما قضايا المرأة موضحا أن استضافة هذا المؤتمر تأتي اتساقا مع تعهدات دولة الكويت من خلال عضويتها في مجلس حقوق الإنسان للفترة من 2024 إلى 2026. وأفاد بأن سياسات تمكين المرأة في مختلف المجالات لها





في المجال تعزيز حقوق المرأة. وقال نائب وزير الخارجية "إننا في دولة الكويت نولي مسألة النهوض بالمرأة الكويتية وتمكينها اهتماما كبيرا ومكتسباتها في هذا الإطار تزداد عاما بعد عام ونحن مؤمنون بالدور المهم والحيوي للمرأة في نهضة وطننا الغالي وتنميته وازدهاره". ألسس التشريعية للدولة على حفظ وصون حقوق المرأة وحمايتها ودعم رسالتها الإنسانية

وشدد على حرص دولة الكويت منذ بداية نشأتها ووضعها والاجتماعية الفتا الى أن الدستور كفل حقوق المرأة الكويتية في المادة (29) من الدستور التي أكدت على مبدأ المساواة بين الرجل والمرأة إيمانا من الآباء المؤسسين باعتبار المرأة شريك رئيسي وفاعل في بناء الوطن.

وأفاد بأن دولة الكويت ساهمت خلال السنوات الماضية في دعم تمكين المرأة إلى أن وصلت نسبة تمثيل المرأة الكويتية في المناصب القيادية إلى 28 في المئة في مختلف قطاعات الدولة بالإضافة لشغلها نسبة 64 في المئة من إجمالي القوى العاملة الوطنية في القطاع العام و48 في المئة في القطاع الخاص.



وقال الشيخ جراح جابر أحمد إن مجلس الأمن أصدر القرار رقم 1325 المعنون "المرأة والسلام والأمن" في عام 2000 الذي جاء ليؤكد على دور المرأة في منع نشوب النزاعات وحلها وحفظ السلم وبناء السلم ومساعي المصالحة والوساطة وإعادة البناء والتعافي بعد النزاعات.

ولفت الى انه في هذا السياق قامت دولة الكويت مؤخرا بإنشاء اللجنة الوطنية لتنفيذ قرار مجلس الأمن 1325 برئاسة وزارة الخارجية وتضم اللجنة في عضويتها الجهات الوطنية ذات الصلة إيمانا منها بأهمية تعزيز العمل الدولي المشترك الرامى لمنع نشوب النزاعات الدولية وحماية المرأة عند نشوبها



Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab States Region



المراة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي



الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح في كلمتها موقف القيادة السياسية التاريخي منذ 1948 مع الشعب الفلسطيني ومطالبه المشروعة والعدالة والذي يعكس الموقف الشعبي الثابت من القضية.

وقالت أن هذا المؤتمر يعقد في ظل ظروف عالمية متقلبة وعلى رأسها العدوان على غزة التي تواجه ظروفًا إنسانية صعبة موضحة أن اختيار هذا المؤتمر جاء ليعكس الاهتمام بالمراة ومكانتها في الأمن والسلام.

وأوضحت أن الوضع السياسي في السنوات الـ 20 الأخيرة شهد تفاقمًا في الحروب والنزاعات الداخلية وعلى وجه الخصوص

والتأكيد على احتياجاتها ومتطلباتها.

وتقدم بتحية احترام وإجلال للنساء في الكويت مستذكرا بكل اعتزاز وفخر المراة الكويتية التي واجهت الاحتلال بكل شجاعة وبسالة وكان لها دور كبير في صفوف المقاومة إذ شاركت بتنظيم الحياة اليومية أثناء الاحتلال وتوفير الاحتياجات الأساسية للسكان وراح ضحية هذه المواقف البطولية العديد من النساء الكويتيات الشهيدات.

موقف تاريخي

من جانبها ثمنت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية





قيمة المرأة كإنسان. وأشارت إلى إعلان بيروت للمرأة العربية سنة 2004 الذي نص على أن المساواة والتنمية ال يتحققان في انعدام السالم وأن العقبة الأساسية أمام المرأة تتمثل في الاحتلال والاستيطان والتهويد ومطالبة الحكومات العربية بإزالة العقبات السياسية والأمنية التي تعيق تقدم المجتمع والمرأة ووضع استراتيجيات تمكين المرأة وزيادة الميزانيات والموارد البشرية المخصصة للبرامج المعنية بالمرأة. وبينت أن إعلان بيروت طالب بتخصيص حصة للمرأة في المؤسسات الرسمية والتشريعية لضمان زيادة مشاركتها في العمل السياسي وإدراج مفهوم المساواة بين الجنسين في السياسات التنموية وإلغاء الاهتمام اللازم لتعليم المرأة وإزالة الصور النمطية التمييزية ضدها مع التأكيد على تأهيلها لتولي المناصب القيادية وتغيير القوانين المجحفة بحقها. وأضافت إلى أن منتدى المرأة العربية والنزاعات المسلحة

في فلسطين التي تواجه عدوانا يزيد عن 100 يوما ويمتد منذ 75 عاما في ظل تطور التكنولوجيا والآلات الحربية التي تزيد من الأضرار الاقتصادية والبشرية وتزيد من معاناة المرأة بشكل خاص. وبينت أنه خلال الحروب ومع تفاقم جرائم العنف تصعب المطالبات بالتغيير والعمال بحقوق المرأة إذ تأتي الأولوية في العمليات الإغاثية والمساعدات اليومية لتخفيف معاناتهم موضحة أن المرأة بحسب تقرير برنامج الأمم المتحدة الإنمائي هي الأكثر معاناة تحت وطأة الاحتلال والحروب كما هو الحال في فلسطين واليمن والسودان وغيرها من مناطق النزاعات المسلحة. وأكدت أن حماية المرأة وضمان حقوقها تتعزز في أيام السلم عن طريق تغيير القوانين ودمج مفهوم المساواة بين الجنسين في المؤسسات الحكومية والأهلية وإعداد البرامج الكفيلة لتغيير الصور النمطية للمرأة وتبادل الأفكار حول



Arab Women, Peace & Security: Challenges Facing Women in the Arab States Region

المراة العربية والأمن والسلام .. التحديات أمام النساء في الوطن العربي



الأمن الإنساني بل ال بد من إقرار التشريعات الملائمة عبر اعتماد برامج عمل متواصلة على صعيد ترسيخ المبادئ على أرض الواقع.

وثمنت السعد صمود المرأة الفلسطينية المقاومة أمام الاحتلال معربة عن أملها في أن يسهم المؤتمر في فتح آفاق جديدة أمام النساء للمساهمة في التطور الشامل في الدول العربية وبالأخص التي تعاني من ظروف سياسية غير مستقرة. وقالت إن الجميع يدرك أهمية المواثيق الدولية المعنية بحقوق الإنسان ولاسيما تلك المخاطبة الفئات الأكثر تضررا، وهو ما ساهم بدون شك في اعتماد جملة من المفاهيم

والذي عقد في بيروت مارس 2004 أشار في بيانه الختامي إلى أن المرأة العربية هي الأكثر تضررا في الحروب والنزاعات المسلحة مطالبا بوضع برامج خاصة لدعم المرأة في مقاومتها للاحتلال كما طالب برفع الوعي الاجتماعي حول آثار الحروب كما هو الحال في غزة واليمن والسودان وبضرورة توفير الخدمات الأساسية.

وأكدت السعد على أهمية المواثيق الدولية المعنية بحقوق الإنسان وتضمين الفئات الأكثر تضررا واعتماد المقاربات التي تضمن مفهوم "أمن الإنسان" و"تمكين المرأة" ومفهوم "حقوق الإنسان" مؤكدا أن المواثيق يمكنها وحدها أن تحقق





سائر الأراضي الفلسطينية المحتلة وبات عدد الضحايا يناهز 100 ألف منذ أربعة أشهر والعدوان على غزة مازال متواصلاً، ومن الواضح ان التدمير ممنهج ويطل كل شيء من البنية التحتية والمدارس والمستشفيات والمساجد والكنائس والطرق من أجل جعل غزة غير مؤهلة للسكن والحياة، لافتة الى أن عمليات القتل قد تبدو عشوائية ولكن الحقيقة انها مقصودة من أجل قتل أكبر عدد من الفلسطينيين في أرضهم وهي عملية إبادة جماعية.

وقالت إن غضبنا وحرزنا عميق وكبير بسبب التحدي الوقح للشريعة الدولية ولجميع مواثيق وقوانين ومعاهدات حماية المدنيين وخاصة النساء والفتيات في الحروب والنزاعات المسلحة، وأعني هنا قرار 1325 وما يتعلق من قرارات أخرى بشأن هذا الأمر يتم القفز فوقها وتجاهلها، وما نشهده من عجز دولي في مواجهة هذا العدوان الأعمى.

وأوضحت إن ما جرى في فلسطين وغزة لا يجب ما تشهده الدول العربية منذ عقود استنزافاً لقواها البشرية والاقتصادية بالحروب والنزاعات المسلحة منذ الحرب في لبنان عام 1975 واحتلال الكويت وحروباً مازالت سارية في اليمن وسوريا والنزاعات في السودان وجهود العراق في تثبيت الاستقرار والتحديات في مصر والأردن جراء الحرب في غزة وجهود ليبيا

والمقاربات من أهمها مفهوم "أمن الإنسان" ومفهوم "تمكين المرأة" ومفهوم "حقوق الطفل"، لكن الجميع يدركون أيضاً أن المواثيق الدولية والتشريعات الوطنية مهما علا شأنها، لا يمكن لها وحدها أن تحقق الأمن الإنساني بما في ذلك أمن المرأة والطفل، إذ يقتضي الأمر، إلى جانب إقرار التشريعات الملائمة، اعتماد برامج عمل متواصلة على صعيد ترسيخ تلك المبادئ على أرض الواقع.

منظمة المرأة

بدورها قالت المديرية العامة لمنظمة المرأة العربية الأستاذة الدكتورة فاديا كيوان في كلمة مماثلة إن الكويت ثابتة على مواقفها وانحيازها لقضايا الحق مؤكدة أن مشاركتهم تأتي في إطار مساعيهم لحماية الإنسان من العنف.

وبينت أن العالم يعيش في صدمة جراء القصف العشوائي منذ السابع من أكتوبر الماضي على غزة وما يشهده القطاع من قتل وتدمير جل ضحاياه من النساء والأطفال مؤكدة أن هذا القصف المتعمد هو إبادة جماعية تناقض كافة القوانين والمعاهدات الدولية.

وقالت مازلتنا جميعاً في مرحلة الصدمة من عمليات القتل اللعني والعشوائي والمتواصل منذ 7 أكتوبر في غزة وفي



Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab States Region



المراة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي



مطلب الشعوب الحرة

من جهتها قالت المستشارة في الرئاسة الفلسطينية ورئيسة المجلس التنفيذي للمنظمة فريال سالم إن وقف العدوان على غزة وكل فلسطين الآن وليس غدا هو مطلب كل الشعوب الحرة.

ولفتت إلى أنه مع دخول الحرب شهرها الخامس وصل عدد الشهداء إلى ما يقارب 29 ألف شهيد و 70 ألف جريح أكثر من 70 بالمئة منهم من الأطفال والنساء وتدمير طال أكثر من 70 في المئة من المباني السكنية فيما التدمير الكلي

في من أجل تعزيز السلم الاهلي.

وقالت صوتنا يرتفع اليوم لوقف فوري للحرب على غزة وإطلاق فوري وغير مشروط للمساعدات الإنسانية العاجلة لأهل غزة المحاصرين منذ أربعة أشهر، وصوتنا يرتفع موجهاً إلى المجتمع الدولي وإلى صانعي القرار في الدول الكبرى ليضاعفوا الجهود من أجل إنطلاق مبادرة سلام أممية حقيقية لتسوية الصراع العربي الإسرائيلي بشكل منصف وعادل ومستدام يحقق حلم الفلسطينيين بدولة وطنية على حدود العام 1967 وتكون عاصمتها القدس الشرقية ويحمي حقوق فلسطيني المهاجر الوطنية.





وقالت إن المرأة هي الطرف الأكثر تضررا ومعاناة من ويلات الحروب والكوارث والنزاعات المسلحة لذا ال بد من معرفة احتياجات المرأة ومطالبها وطرحها على طاولة المفاوضات وإدماجها في الخطط والاستراتيجيات. وأشارت إلى أن ما تعاني منه المرأة الفلسطينية يمثل جميع التحديات التي تواجه المرأة في ظل الحروب الفتنة إلى أن العدوان الإسرائيلي الأخير على قطاع غزة الذي تجاوز 100 يوم بعد انهيار للقيم والمعايير الإنسانية في ظل المطالبات بتهدئة أكثر من مليوني إنسان.

وبينت أن المرأة الفلسطينية تواجه إلى جانب التطهير العرقي والتهجير ومعاناة انعدام الأمن الغذائي الذي يندرج بمجاعة محتملة ونقص غير مسبوق في المياه مشددة على ضرورة توحيد المصطلحات لوصف ما يحدث في قطاع غزة بضرورة وقف العدوان الآن وليس غدا من أجل الإنسانية.

والجزئي طال معظم الأعيان المدنية من مستشفيات ومدارس وجامعات ومساجد وكنايس وحتى مباني المنظمات الدولية. وأشارت إلى التقارير الأممية التي تفيد في أن مليونين و300 ألف إنسان يفتقرون إلى الغذاء والدواء وأن 500 ألف منهم يعانون من مستويات كارثية من الجوع إذ بلغ نصيب كل فرد وجبة واحدة في اليوم في ظل ترددي الأغذية التي باتت تصنع من علف الحيوانات.

كلمة متلفزة

ومن جانبها أكدت رئيسة المجلس القومي للمرأة ورئيسة المجلس الأعلى للمنظمة مايا مرسي في كلمة متلفزة على أهمية هذا المؤتمر الإقليمي الذي يأتي في ظروف استثنائية عصيبة تعاني منها العديد من الدول العربية خاصة دولة فلسطين.



(الافتتاحية)

Arab Women, Peace & Security: Challenges

Facing Women in the Arab Sates Region



.. المرأة العربية والأمن والسلام ..

التحديات أمام النساء في الوطن العربي



أكد أن الحديث عن حلول مستدامة لن يكون واقعياً دون الاعتراف بحق الشعب الفلسطيني

السفير طلال المطيري: الكويت سباقة في المطالبة بمقاطعة الكيان الصهيوني واستمرار الدعم للفلسطينيين



الدكتور طارق متري: الضغوط المعنوية والسياسة لا تزال قاصرة دون وضع حد للعدوان

ينظمه الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية بالتعاون مع منظمة المرأة العربية التابعة لجامعة الدول العربية برعاية وزير الخارجية عبدالله الجحيا، قال المطيري إن الكويت ساهمت في عام 1964 بافتتاح مكتب منظمة التحرير الفلسطينية على أراضيها وقدمت الدعم لها للقيام بدور ريادي في تسليط الضوء على الحقوق المشروعة للشعب الفلسطيني.

وأشار إلى كلمة سمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح في قمة القاهرة للسلام التي دعت لرفض أي

قال سفير دولة الكويت لدى جامعة الدول العربية طلال المطيري إن الكويت كانت سباقة في المطالبة بمقاطعة الكيان الصهيوني حيث استضافت في عام 1958 مؤتمر مكاتب مقاطعة الكيان الصهيوني في العالم العربي.

وفي كلمة له خلال مشاركته عبر برنامج (زووم) في الجلسة الرئيسية للمؤتمر الإقليمي (المرأة العربية والسلام والأمن: التحديات أمام النساء في المنطقة العربية) تحت شعار (وقف الحرب على غزة الآن وليس غدا) الذي



لم تصل إلى حد التأثير الحاسم على سياسات الحكومات ولم يتوقف الأمر لدى أحرار العالم عند المطالبة بوقف إطلاق النار بل ظهرت أشكال من الدعم الشعبي الحقيقي مع الشعب الفلسطيني في محنته وفي مقاومته الاحتلال والإستيطان.

وأكد أن الإخفاق في وقف الحرب يدعو إلى التفكير بتجاوز تكرار الكلام المألوف عن نفوذ إسرائيل في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها ووضع العدوان على غزة تحديات جديدة على مستويات القضية الفلسطينية وكشفت الحرب بطريقة تبدو أوضح في أذهان الكثيرين حقيقة الاستعمار الاستيطاني في تهجير المستعمر ومواصلة العمل للقضاء على وجوده كما ظهرت ممارسة سياسة القوة بلا هوادة.

يدمر المدن الفلسطينية ويعمل على الإبادة الجماعية لأهلنا في غزة.

وقال رغم ضراوة الحرب على الشعب الفلسطيني، بات جلياً أن تهجير أهل غزة مستطاع رغم كل الأهوال وذلك بقوة إصرار الغزائويين على البقاء في أراضيهم في ضوء ما حفرته في ذاكرتهم المجازر التهجيرية السابقة ومرارة اللجوء، لكن التدمير الذي بلغ حدوداً لم نعرف نظيراً لها على صعيد قتل البشر وهدم الحجر، يستمر بلا توقف ويهدف إلى جعل قطاع غزة غير صالح للعيش.

واوضح ان الضغوط المعنوية والسياسة لا تزال قاصرة دون وضع حد للعدوان وفرض إطلاق النار لكننا نسمع كثيراً كلاماً عن المستقبل عما بعد غزة والعملية السياسية التي ستطلق بعد إنتهاء الحرب لافتاً الى انه لا يخفى على أحد أن المطالبة بوقف الحرب تتسع وسط الرأي العام في العالم كله لكنها

دعوات للتهجير القسري لأبناء فلسطين ودعوة المجتمع الدولي لممارسة دوره لإيقاف العمليات العسكرية وتوفير الحماية للمدنيين في قطاع غزة، ما يؤكد الموقف المبدئي والثابت المطالب باستقلال فلسطين وعودة الحق الشرعي للشعب الفلسطيني.

وأكد أن أي حديث عن سلام في الشرق الأوسط لن يكون دون إقامة دولة فلسطينية مستقلة وعاصمتها القدس الشرقية، لافتاً إلى أن الحديث عن حلول مستدامة لن يكون واقعياً دون الاعتراف بحق الشعب الفلسطيني.

من جهته قدم رئيس مجلس أمناء مؤسسة الدراسات الفلسطينية الدكتور طارق متري خلال الجلسة ورقة عمل بعنوان (الحرب على غزة ومستقبل القضية الفلسطينية) أشار خلالها الى ما تعاني منه دولة فلسطين من عدوان وحرب غير مسبوقة دمر خلالها ولا يزال

Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab States Region



المرأة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي



المؤتمر الإقليمي «المرأة العربية والسلام والأمن» ناقش مدى تطبيق قرار مجلس الأمن 1325

جواهر ابراهيم الدعيج الصباح تحدثت خلالها حول "القانون الدولي الإنساني وقرار مجلس الأمن 1325 بتمكين المرأة" مؤكدة لن يتحقق السلام المنشود إلا بمشاركة فعالة للمرأة في جميع مراحل حل النزاعات.

ودعت الجميع الى المساهمة في جعل المرأة صوتا للسلام ومحركا للتنمية انطلاقا من قيمنا العربية والإسلامية الأصيلة ومن التزامنا بالقرارات الدولية ووفاء لبطولات النساء في كافة أنحاء العالم.

اليحيا في جلسته الثالثة قرار مجلس الأمن رقم 1325 ومدى تطبيقها في المنطقة العربية وإدارتها وزيرة الدولة لشؤون المرأة في ليبيا حورية الطرمال. وقالت الطرمال ان الاهتمام بقضية فلسطين ضرورة ملحة وعلى الجميع العمل بجدية على دعم حقوق الشعب الفلسطيني وايجاد حل عادل ودائم لهذا الصراع لافتة الى ان ما تواجهه النساء من تحديات تتطلب جهدا مشترك.

وتحدثت مساعدة وزير الخارجية لشؤون الإنسان في وزارة الخارجية الشيخة

ميرفت عبد الدايم
واصل المؤتمر الإقليمي "المرأة العربية والسلام والأمن: التحديات أمام النساء في المنطقة العربية وقف الحرب على غزة الآن وليس غدا" فعالياته بتسليط الضوء على "القانون الانساني ومنظومة القرارات الخاصة بالمرأة والسلام والأمن"

واستعرض المؤتمر الذي ينظمه الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية بالتعاون مع منظمة المرأة العربية التابعة لجامعة الدول العربية برعاية وزير الخارجية عبدالله



الشيخة جواهر ابراهيم الدعيح الصباح: على الجميع المساهمة في جعل المرأة صوتا للسلام ومحركا للتنمية
حورية الطرمال: وعلى الجميع العمل بجدية على دعم حقوق الشعب الفلسطيني وايجاد حل عادل

وقالت ان المؤتمر يعقد في ظروف صعبة ودقيقة تعيشها المنطقة وعلى وجهة الخصوص ما تشهده غزة من مأساة إنسانية لم يشهدها التاريخ معربة عن الأسف لتنامي عدد الشهداء والمصابين من الأبرياء في غزة يشكل النساء والأطفال أغلبهم في ظل عجز مريب

أصاب المجتمع الدولي بحول دون وضع حد لدائرة القتال والعنف المتواصل. وسلطت الشيخة جواهر الصباح الضوء على العلاقة ما بين القانون الدولي الإنساني وقرار مجلس الأمن 1325 الخاص بالمرأة مع التركيز على المرأة غير المشتركة في النزاع لافتة الى أن القانون

النساء في أوقات النزاع الحماية العامة لكونها من المدنيين وحماية خاصة. وأشارت الى أهمية إبراز دور المرأة في عمليات السلام والأمن وذلك عن طريق تفعيل قرار مجلس الأمن 1325 المعني بالمرأة والسلام والأمن والذي يسعى إلى تمكين المرأة في كافة مراحل صنع



Arab Women, Peace & Security: Challenges Facing Women in the Arab States Region



المرأة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي



تمثل جهداً إقليمياً ملموساً لتحقيق أهداف القانون الدولي الإنساني وقرار مجلس الأمن 1325 في الوطن العربي. وقالت نحن في الكويت لسنا في منأى عن كل هذه القرارات والأحداث فالنزاعات

المنظمة العربية للمرأة وهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إصدار الاستراتيجية الإقليمية لحماية المرأة الأمن والسلام وإنشاء جامعة الدول العربية "الشبكة العربية للنساء وسيطات السلام" والتي

القرار ومنع نشوب النزاعات وحلها بطرق سلمية وبناء السلام بالإضافة إلى الحد من العنف القائم على النوع الاجتماعي. وأشارت إلى الجهود التي قامت بها جامعة الدول العربية بالتعاون مع





النزاعات. وأكدت أن الكويت حرصت منذ نشأتها وإرساء أسسها التشريعية على الحفاظ على حقوق المرأة وحمايتها ودعم رسالتها الإنسانية والاجتماعية لافتة الى أن المرأة تتبوأ العديد من المناصب وتشغل نحو 64 في المئة من الوظائف الحكومية و48 في المئة في القطاع الخاص. وأشارت الى أنها تشغل 61 في المئة في القطاع المصرفي فضلا عن شغل 28

وقالت ان الكويت أنشأت مؤخراً" اللجنة الوطنية لتنفيذ قرار مجلس الأمن الدولي رقم 1325 المعنون المرأة والسلام والأمن" برئاسة وزارة الخارجية وعضوية كل من وزارات الداخلية والدفاع والإعلام والعدل والمجلس الأعلى لشؤون الأسرة والأمانة العامة للمجلس الأعلى للتخطيط إيماناً بأهمية تعزيز العمل الدولي المشترك لمنع نشوب النزاعات الدولية وحماية النساء والأطفال عند حدوث مثل هذه

المسلحة جزء لا يتجزأ من تاريخ دولة الكويت الحديث ونحن نستذكر خلال هذا الشهر عيد الاستقلال وعيد التحرير ولا يمكننا أن ننسى الأزمة التي مررنا بها خلال الغزو العراقي الغاشم سنة 1990. وأكدت على عدم نسيان الدور الحاسم للمرأة الكويتية منذ اليوم الأول للغزو والتي قامت بقيادة المظاهرات الشعبية ضد الاحتلال وشاركت في المقاومة العسكرية وقدمت روحها فداء للوطن.



Arab Women, Peace & Security: Challenges Facing Women in the Arab States Region



المرأة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي



بدورها لفتت مستشارة برنامج المرأة والسلام والأمن في هيئة الأمم المتحدة للمرأة - المكتب الإقليمي للدول العربية هبة الزيان عن ركائز قرار مجلس الأمن

شركات القطاع النفطي في دولة الكويت بالإضافة إلى أن مجلة Forbes middle east قد صنفت 8 نساء كويتيات ضمن أقوى الشخصيات النسائية في الأعمال.

في المئة من النساء للوظائف القيادية في القطاع الحكومي و26 في المئة من شغل النساء للوظائف القيادية في القطاع المصرفي وترؤس النساء لكبرى





ومدى تطبيقها في المنطقة العربية والمحاضرة في معهد العلوم السياسية وتحت عنوان "تحقيق الأمن والسلام
التي أن ركائز قرار مجلس الأمن ومدى في بيروت الدكتورة ماري غنطوس عن " للمرأة الفلسطينية في ضوء قرار 1325"
تطبيقها في المنطقة العربية فيما القانون الدولي الإنساني وحماية النساء تحدثت رئيسة صندوق النفقة الفلسطيني
تحدثت استاذة القانون الدولي العام والمدنيين في النزاعات المسلحة" فاطمة المؤقت.



(الجلسة الثانية)

Arab Women, Peace & Security: Challenges

Facing Women in the Arab States Region



المرأة العربية والأمن والسلام ..

التحديات أمام النساء في الوطن العربي

المؤتمر الإقليمي «المرأة العربية والسلام والأمن» يختتم جلسات اليوم الأول بالدعوة لوقف إطلاق النار



من تصرفات تشير الى عدم وجود أي محاولات ايجابية لاجياء السلام في المنطقة في القريب.

وقالت الناصر ان ما يحدث في غزة مأساة بكل المقاييس وامتد لجيرانها وهو أمر سلبي معربة عن الأمل ان تكون هناك مبادرة سياسية قوية في إطار إقليمي لحل أزمة دولة فلسطين وإحلال السلام الشامل والعاقل في المنطقة.

وركز وزير الخارجية المصري الأسبق السفير محمد العرابي على استعراض

الناصر ان الوضع في فلسطين مزري وامتد إلى اليمن وبدأت البحار تغلق في وجه السفن منوهة بميثاق الأمم المتحدة وقراراتها وما يصدر عن محكمة العدل الدولية من وقف لأطلاق النار.

وأشارت الى طلب دولة جنوب افريقيا مؤخرا أيضا بضرورة وقف اطلاق النار وما تشهده المنطقة من زيادة زحف الفلسطينيين الى الحدود الجنوبية منوهة بما يتعلق بمحاولة سحب اسرائيل للبنان وعمليات التحرش بحزب الله وغيرها

اختتم المؤتمر الإقليمي "المرأة العربية والسلام والأمن: التحديات أمام النساء في المنطقة العربية وقف الحرب على غزة الآن وليس غدا" جلسات اليوم الأول بتسليط الضوء على "من وقف النار الى الحلول المستدامة.. كيف العودة الى مبادرة دولية العدالة والأمن والسلام في فلسطين".

وقالت مساعد وزير الخارجية الكويتية للشؤون القانونية الوزير المفوض تهاني



السفير محمد العرابي: الحلول المستدامة هدف عظيم

تهاني الناصر: الوضع في فلسطين مزري وامتد إلى اليمن وما يحدث في غزة مأساة

ثلاث برامج شملت وقف النار والحلول المستدامة وكيفية العودة لمبادرة دولية لحل القضية الفلسطينية لافتا الى وجود جهود تتم الآن لوقف إطلاق النار وتقديم المساعدات وإيجاد ملاذ آمن للشعب الفلسطيني .

وقال ان الحلول المستدامة هدف عظيم الا ان المنهج الواقعي يشير الى انه سيكون هناك قسوة للحلول المستدامة وتتطلب جهودا جبارة ووقت طويل ولن تكون مرضية للجميع في ظل الأوضاع القائمة لافتا الى أن الفترة الانتقالية بعد وقف إطلاق النار ستطول الا ان القتل المركب يجب أن يتوقف فورا حفاظا على الشعب الفلسطيني



Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab States Region



المراة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي

مؤتمر (المراة العربية والسلام) يناقش الآليات الوطنية لتنفيذ قرار مجلس الأمن بنبذ العنف ضد المراة



ولفتت في هذا السياق إلى ضرورة التعرف على ما طبقته الدول العربية والتقارير الأممية التي أصدرتها الدول العربية وكيفية تفعيل القرار بشكل أكبر لتكون المراة العربية صانعة سالم. وفي بداية الجلسة تحدثت الأمين العام للجنة الوطنية الأردنية لشؤون المراة عضو المجلس التنفيذي لمنظمة المراة العربية مها علي عما تتعرض له المراة الفلسطينية من معاناة وعاقبة ذلك بمدى تنفيذ القرار الأممي على أرض الواقع.

للمجموعات النسائية من المنظمات النسائية الكويتية التي أخذت الصدارة في قضايا المراة على مختلف الصعد المحلية والإقليمية والدولية. وقالت المكيمة إن الاتحاد حريص أيضاً على الاهتمام بقضايا المراة الفلسطينية وتبنيها متمنية أن يصل نداء المؤتمر إلى كافة الدول والمنظمات الأممية ونوهت بقرار مجلس الأمن الذي يتطلب تسليط الضوء عليه لتحقيق الأمن والسلام للمراة.

ناقش المؤتمر الإقليمي (المراة العربية والسلام والأمن: التحديات أمام النساء في المنطقة العربية وقف الحرب على غزة الآن وليس غداً) مساعي الآليات الوطنية العربية لتنفيذ قرار مجلس الأمن رقم 1325 المعني بنبذ العنف ضد المراة.

وأدارت الجلسة وهي الخامسة للمؤتمر أستاذة العلوم السياسية بجامعة الكويت الدكتورة هيلة المكيمة التي أكدت أن الاتحاد الكويتي



وأكدت أهمية التركيز على خدمات الرعاية والحماية من العنف على أن تكون متاحة لجميع النساء في الأردن دون تمييز منوهة ببعض المؤشرات الإيجابية بعد تفعيل الخطة ومنها ارتفاع نسبة مشاركة النساء في مختلف الوظائف وتحديدًا في الأمن العام وبعثات حفظ السلام.

قطاع الأمن العام. وقالت إن الخطة ومؤشرات الأداء تمت صياغتها ووضعها بعد ورش عمل مع عدة جهات لتعكس جميع المحاور وتم إقرارها من مجلس الوزراء الأردني وتأتي تنفيذًا لقرار مجلس الأمن 1325 لنيل العنف ضد المرأة ونالت إشادة من الأمين العام للأمم المتحدة.

وأشارت علي إلى حرص بلادها على الاهتمام بالمرأة ومشاركتها في مختلف المجالات وأنها وضعت خطة وطنية للعمل من خلالها في العديد من المحاور منها التركيز على مشاركة المرأة في القطاع الأمني والعسكري والوظائف غير التقليدية عالوة على المشاركة الفاعلة في



Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab States Region



المرأة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي



القرار لكن الانتهاكات التي يشهدها لبنان حتى يوم أمس والتوترات العامة والأزمات عكست هشاشة الاستقرار والسلام وضعف تلبية احتياجات المرأة الأساسية والعديد من أركان الحماية الخاصة بالعنف ضد المرأة.

من ناحيتها قالت رئيسة اللجنة الوطنية للمرأة في اليمن وعضو المجلس التنفيذي للمنظمة الدكتورة شفيقة عبده إن اللجنة عملت على تنفيذ بنود القرار فور صدوره ووضعت العديد من القضايا الخاصة بالمرأة لكن مع اندلاع الحرب تغيرت الكثير من الأمور وتوقف العمل نهائياً بعد الانقلاب عن الشرعية اليمنية حتى العام 2018.

دورها دعت عضو المجلس التنفيذي لمنظمة المرأة العربية وفاء الضيقة من لبنان في مستهل كلمتها إلى ضرورة وقف إطلاق النار في غزة وحماية الشعب الفلسطيني مما يتعرض له من إبادة جماعية جراء ممارسات الاحتلال الإسرائيلي.

وتحدثت الضيقة عن تجربة لبنان في تطبيق قرار مجلس الأمن ورأت أن مفاهيم هذا القرار لم تستطع تحقيق أهدافها في الحماية نظراً إلى ما تعانيه الدول من وبات الحروب وتحديداً لبنان الذي يتعرض بشكل متواصل للعنف والاعتداءات. وأشارت إلى وجود خطة وطنية لتنفيذ

من جانبها تحدثت المدير العام لدائرة تمكين المرأة العراقية في الأمانة العامة لمجلس الوزراء العراقي وعضو المجلس التنفيذي لمنظمة المرأة العربية الدكتورة يسرى محسن عن الإجراءات التي اتخذتها بلادها لتعزيز مشاركة المرأة.

وذكرت أن بالدها عملت أيضاً على تعزيز دور المجتمع المدني من خلال وضع خطة تنفيذية تضم العديد من الأهداف وتركز أساساً على حماية المرأة وأنها حققت بالفعل نتائج إيجابية ملموسة منها دعم المرأة سياسياً في الانتخابات فاقت نسبة مشاركتها المأمول.



1325 وتفعيل إجراءات محكمة العدل الدولية والانضمام لدعوى جنوب افريقيا المقدمة أمام المحكمة الجنائية الدولية. وكان نائب وزير الخارجية الشيخ جراح جابر الأحمد الصباح افتتح المؤتمر في وقت سابق أمس نيابة عن وزير الخارجية عبدالله اليحيا وينظمه الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية بالتعاون مع منظمة المرأة العربية التابعة لجامعة الدول العربية واستمر يومين.

لتحسين وضع المرأة في فلسطين ومنها قانون انشاء صندوق النفقة ولدينا تجارب رائدة لكننا أمام مسؤولية عن مدى جدوى هذا القرار وسط عدم قدرة مجلس الأمن على وقف العدوان على فلسطين. وأكدت المؤقت ضرورة وضع آليات لوقف بطش الاحتلال الذي انتهك كل الحقوق والكرامة الإنسانية مشيرة إلى أن هناك مسؤولية على جميع الدول لتفعيل وضمن تنفيذ القرار

وأضافت عبده أن وزارة الشؤون الاجتماعية اليمنية عملت على تطبيق الخطة وجرار حاليا عمليات تجديد للخطة عالية على انضمام لجنة المرأة للخطة ضمن الفرق الوطنية والهيئة الاستشارية مشيرة إلى تراجع وتعثر تنفيذ الخطة في كل محافظات اليمن وسط الأزمة الراهنة هناك.

من جهتها استعرضت المستشارة في موريتانيا ليلى جدين تجربة بالدها والعراقيل التي تحول دون مشاركة المرأة بكل طاقاتها في مختلف التخصصات هناك عالية على انخفاض نسبة القيادات النسائية.

وأشارت جدين إلى القوانين التي أصدرتها الدولة للحد من العنف ضد المرأة وإنشاء منصات متعددة القطاعات لدعم ضحايا العنف من النساء والأطفال.

وكانت الكلمة الأخيرة لرئيسة صندوق النفقة الفلسطيني فاطمة المؤقت التي أفادت بأنه تم تطوير بعض التشريعات ووضع بعض القوانين



Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab States Region



المرأة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي

المشاركون في مؤتمر "المرأة العربية والسلام" يطالبون المجتمع الدولي برفع الظلم عن المرأة في فلسطين واليمن والسودان



ضد المرأة والفتاة" تحدثت فيها رئيسة الاتحاد النسائي التونسي راضية الجربي حول إمكانية رفع دعاوى في بلداننا العربية ضد الكيان الصهيوني متسائلة ماذا فعل القرار 1325 للمرأة الفلسطينية. وأكدت على أهمية التضامن بين

عامة والفلسطينية واليمينية والسودانية خاصة ومختلف الدول العربية التي تعاني من ويلات الحروب والصراعات. وشهدت الجلسة السادسة والأخيرة "حوار مع اتحادات نسائية وجمعيات عربية متخصصة في معالجة العنف

طالب المشاركات في المؤتمر الإقليمي "المرأة العربية والسلام والأمن: التحديات أمام النساء في المنطقة العربية وقف الحرب على غزة الآن وليس غداً" المجتمع الدولي بالعمل على رفع الظلم عن المرأة العربية



نساء الوطن العربي لتحقيق ما تطمح إليه المرأة من عادلة ونبذ كل أشكال العنف وتوسيع تطبيق القرار لافتة الى ان هناك الكثير من النساء لازالت بعيدة عن مواقع صنع القرار وتعاني من التمييز.

من جانبها قالت نائبة رئيسة الاتحاد النسائي اللبناني عدلا سبيني ان 84 الف اسرة في لبنان تعاني من اشكالية "مكتومي القيد" وحرموا من الجنسية والأوراق الثبوتية ومجردين من أبسط الحقوق ومنها التنقل بحرية وحتى حرمانهم من حق الحصول على شهادة وفاة.

وقالت ان "مكتومي القيد" مشكلة تشمل العدد الأكبر من عديمي الجنسية وأفرادها لا وجود قانوني لهم أمام القانون والسلطات الأمر الذي يؤثر سلبا على الاسرة بكاملها وكل شخص منهم بمثابة قنابل موقوتة قد تنفجر في أي لحظة ومن هنا نعمل في المجلس النسائي على الطلب من الدولة أن تكون مسؤولة عن حل هذه القضية .

بدورها تحدثت نائبة رئيسة الاتحاد النسائي العربي العام ورئيسة الاتحاد الليبي فتحية البخخي ما نالته المرأة في ليبيا من امتيازات في مختلف القطاعات ومنها القطاع القضائي والتي حاول البعض سحب هذه الميزة من النساء وما يقوم به الاتحاد للحفاظ على تلك المكاسب وعدم التراجع .

ونوهت بتأثيرات الوضع الأساوي الذي تعيشه ليبيا في الوقت الراهن وأثاره السلبية على المجتمع ككل وعلى المرأة والطفل بشكل خاص في ظل وجود المزيد من التحديات

الاتحاد النسائي العربي في المهجر في برلين غنوة الحسن الأسيرة الفلسطينية التي ولدت جينها في السجون ليكون أول أسير ولد في السجون الاسرائيلية منوهة بما تتعرض له المرأة العربية في برلين من تهجير قسري.

وأشارت الى قانون صدر في المانيا ينصف المرأة في حال تعرضت للعنف من قبل الزوج فضلا عما يقدمه برنامج "قف" الحكومي لمواجهة العنف ضد المرأة والذي يشارك فيه الاتحاد النسائي في المهجر اضافة الى متابعة أي عنف جسدي على الأبناء .

التي تعاني منها المرأة في ليبيا. من جهتها تحدثت نائبة عضو الاتحاد النسائي العراقي والعضوة السابقة في البرلمان ندى الجبوري تجربة العراق لمنح المرأة كامل حقوقها وما عانت منه من عنف شديد من قبل داعش ولازالت تعاني منه حتى الآن.

وأكدت انهم كنساء لن يقفوا مكتوفي الأيدي وإنما يعملون مع الحكومة لعمل تجمعات ضاغطة يكون لها صوت مرفوع لحماية المرأة والأسرة لافتة الى أن المرأة العراقية لاتزال تحتاج الى خطط وبرامج لرفع الظلم عنها وحمايتها من العنف. بدورها استذكرت نائبة رئيس أول

Arab Women, Peace & Security: Challenges
Facing Women in the Arab Sates Region



المراة العربية والأمن والسلام ..
التحديات أمام النساء في الوطن العربي

مؤتمر «المراة العربية والسلام» يوجه نداءً عاجلاً لمجلس الأمن لوقف العدوان على غزة الشيخة فادية السعد: إطلاق مبادرة أممية فورية لإنهاء الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية



إيفاد لجنة تحقيق في الانتهاكات التي تتعرض لها النساء والفتيات تحت الاحتلال

مرفت عبد الدايم

وجه المشاركون في المؤتمر الإقليمي «المراة العربية والسلام والأمن: التحديات أمام النساء في المنطقة العربية ووقف الحرب على غزة الآن وليس غداً» نداءً عاجلاً لمجلس الأمن الدولي لإصدار قرار صارم بوقف الحرب على غزة فوراً لمنع مواصلة عملية الإبادة الجماعية ووقف التهجير بكل أشكاله .

وقالت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية السعد في الجلسة الختامية للمؤتمر ان النداء الصادر عن المؤتمر طالب بتسهيل وصول المساعدات الإنسانية العاجلة إلى أهالي القطاع وبخاصة المساعدات العاجلة للنساء والفتيات والأطفال.

وأشارت الشيخة فادية إلى أن النداء طالب أيضاً بإطلاق مبادرة أممية فورية لإنهاء الاحتلال الإسرائيلي للأراضي الفلسطينية

وفقاً للقرارات الدولية الصادرة في هذا الشأن وإقرار حقوق الشعب الفلسطيني في إنشاء دولته الوطنية المستقلة طبقاً لحدود 1967 وأن تكون عاصمتها القدس الشرقية وإقرار الحقوق الوطنية لفلسطينيي الشتات.

وذكرت ان المؤتمر وجه نداء عاجل أيضاً إلى الأمين العام للأمم المتحدة انطونيو غوتيريش لإطلاق ورشة أممية لمراجعة تطبيق القرار 1325 والنظر في استكمال



المشاركات اكدن تكثيف مساعيهن على المستوي الوطني بالتشاور بين الجهات الوطنية الرسمية والمدنية المعنية بحقوق المرأة من أجل إعداد خطة عمل وطنية لتفعيل الدور الوطني في دعم القضية الفلسطينية عامة وحماية النساء والفتيات بصورة خاصة أثناء الحروب.

ولفتت إلى أن المشاركات عبرن عن قلقهن الشديد إزاء تواصل العمليات العسكرية في كل من اليمن والسودان وسورية والاعتداءات العسكرية الاسرائيلية على جنوب لبنان واستمرار التداعيات الكارثية على النساء والفتيات هناك مما يجعل من الضروري تكثيف الجهود الدولية لتأمين حماية النساء والفتيات في تلك الدول وتسريع إنهاء الحروب فيها.

تسهيل وصول المساعدات الإنسانية العاجلة إلى أهالي غزة

والنساء ونداء عاجل إلى المؤسسات الحقوقية الدولية والعربية يطالب بحشد الطاقات وإطلاق حملة واسعة لتوثيق الجرائم والانتهاكات التي ترتكبها قوات الكيان الإسرائيلي المحتل في غزة وسائر فلسطين ورفع قضية إلى المحكمة الجنائية الدولية ضد مجرمي الحرب الإسرائيليين لمحاكمتهم وعدم إفلاتهم من العقاب.

وذكرت ان النداء طالب ايضا بإطلاق حملة لانضمام أكبر عدد من الدول إلى مبادرة دولة جنوب أفريقيا في دعواها أمام محكمة العدل الدولية، كما ان

آليات إنفاذه بشكل فعال لحماية جدية للنساء والفتيات في زمن الحروب والنزاعات المسلحة والاحتلال.

وأوضحت ان المؤتمر طالب أيضا غوتيريش بإيفاد لجنة تحقيق واستقصاء في الانتهاكات التي تعرضت وتعرض لها النساء والفتيات تحت الاحتلال وفي ظل الحرب على غزة وضد الفتيات والنساء الأسيرات في سجون الكيان الإسرائيلي المحتل.

وقالت ان المؤتمر بعث بنداء عاجل إلى مجلس حقوق الإنسان والمفوض السامي لحقوق الإنسان واللجنة الدولية المعنية بالقضاء على جميع أشكال التمييز في جنيف لإرسال بعثة عاجلة إلى غزة وإلى فلسطين المحتلة لجمع المعلومات والوثائق حول الانتهاكات الحاصلة وإجراء مقابلات حية مع الضحايا وأهاليهم واتخاذ قرار واضح بإدانة ممارسات قوات الكيان الإسرائيلي المحتل.

ولفتت إلى ان المؤتمر بعث بنداء عاجل إلى الصليب الأحمر الدولي وسائر وكالات الإغاثة الدولية والإقليمية لمضاعفة الجهود من اجل تسريع إيصال المساعدات الإنسانية والإغاثية العاجلة إلى أهالي قطاع غزة وسائر فلسطين المحتلة وبخاصة المساعدات الضرورية للفتيات



النظم الغذائية الصحية.. لحياة أكثر سعادة



يساعد اتباع نظام غذائي صحي على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة، فضلاً عن الأمراض غير السارية، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان.

تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة عمرية مبكرة - فالرعاية الطبيعية تعزز النمو الصحي وتحسن التطور المعرفي، وقد تكون لها فوائد صحية أطول أمداً مثل الحد من خطر زيادة الوزن أو البدانة والإصابة بالأمراض غير السارية في مرحلة عمرية لاحقة. ينبغي أن يكون مدخول الطاقة (السعرات الحرارية) متوازناً مع استهلاك الطاقة. ولتجنب زيادة الوزن غير الصحية، يتعين ألا تتجاوز النسبة الكلية للدهون 30% من إجمالي مدخول الطاقة.

ويتعين أن تكون نسبة ما يتم تناوله من الدهون المشبعة أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة، ونسبة ما يتم تناوله من الدهون المتحوّلة أقل من 1% من إجمالي مدخول الطاقة، مع تغيير

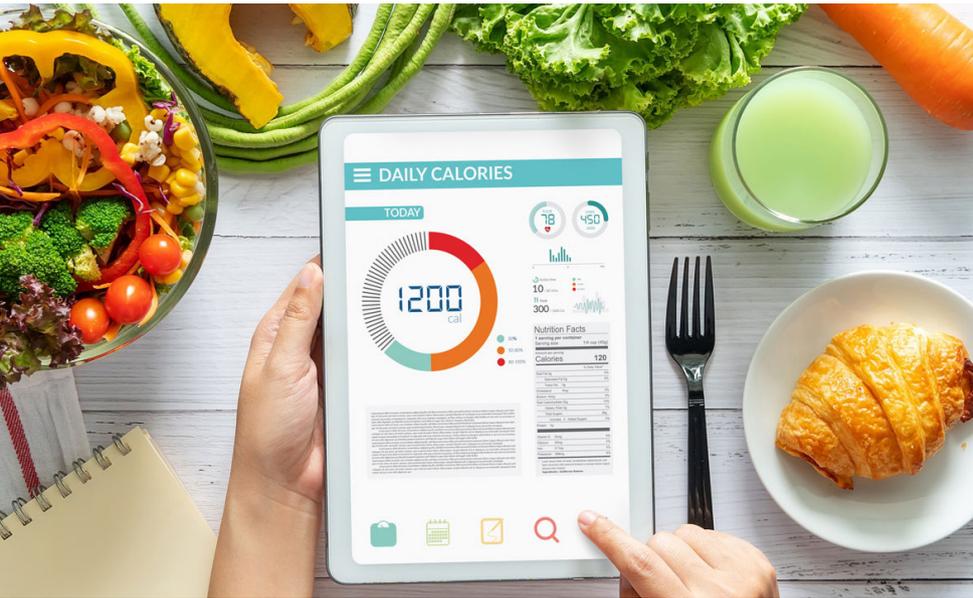
تناول الصوديوم بأقل من 2 غرام في اليوم) على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية لدى السكان البالغين.

اتفقت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية على خفض ما يتناوله السكان عالمياً من الملح بنسبة 30% بحلول عام 2025؛ كما اتفقت على كبح الارتفاع في معدلات الإصابة بمرض السكري والبدانة لدى البالغين والمراهقين وكذلك زيادة الوزن في مرحلة الطفولة بحلول عام 2025.

استهلاك الدهون بعيداً عن الدهون المشبعة والدهون المتحوّلة إلى الدهون غير المشبعة، وباتجاه تحقيق هدف القضاء على الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً.

يمثل الحد من تناول السكريات الحرة إلى أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة جزءاً من أي نظام غذائي صحي. ويقترح المضي في خفضها إلى أقل من 5% من إجمالي مدخول الطاقة لتحقيق فوائد صحية إضافية.

يساعد إبقاء تناول الملح عند أقل من 5 غرامات في اليوم الواحد (أي ما يعادل



لمحة عامة

يساعد اتباع نظام غذائي صحي طوال مسار الحياة على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة فضلاً عن طائفة من الأمراض غير السارية والحالات ذات الصلة. بيد أن زيادة إنتاج الأغذية المصنعة والتوسع الحضري السريع وتغيير أنماط الحياة كلها أدت إلى حدوث تحوّل في الأنماط الغذائية.

ويتجه الناس الآن إلى استهلاك المزيد من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الطاقة والدهون والسكريات الحرة والملح/الصوديوم، ولا يأكل الكثير من الأشخاص ما يكفي من الفاكهة والخضروات والألياف الغذائية الأخرى مثل الحبوب الكاملة.

ويختلف التكوين الدقيق لأي نظام غذائي متنوع ومتوازن وصحي حسب الخصائص الفردية (على سبيل المثال العمر ونوع الجنس وأسلوب الحياة ودرجة النشاط البدني)، والسياق الثقافي، والأطعمة المتوفرة محلياً، والعادات

الغذائية. بيد أن المبادئ الأساسية لما يشكل نظاماً غذائياً صحياً تبقى واحدة.

الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني).
400 غرام على الأقل (أي خمس حصص) من الفاكهة والخضروات يومياً، باستثناء البطاطس والبطاطا الحلوة والجذور النشوية الأخرى.

أقل من 10% من إجمالي مدخول

يشمل النظام الغذائي الصحي ما يلي:
الفاكهة والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب

بالغون



الغذائي الصحي للرضع والأطفال تلك الخاصة بالبالغين، إلا أن العناصر التالية مهمة أيضاً.

ضرورة إرضاع الأطفال رضاعة طبيعية مستمرة حتى عمر السنتين وما بعده. من عمر 6 أشهر، ينبغي أن يُستكمل حليب الثدي بمجموعة متنوعة من الأطعمة الكافية والآمنة والممتلئة بالمغذيات ويتعيّن عدم إضافة الملح والسكريات إلى الأطعمة التكميلية. نصائح عمليّة للحفاظ على نظام غذائي صحي

الفواكه والخضروات

إن تناول ما لا يقل عن 400 غرام، أو خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً يقلّل من خطر الأمراض غير السارية (2) ويساعد على ضمان تناول كميات كافية من الألياف الغذائية يومياً. يمكن تحسين مدخول الفاكهة والخضروات عن طريق ما يلي: إدراج الخضروات دائماً في وجبات الطعام.

والدهون المتحوّلة للمجترّات (الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان من الحيوانات المجترّة، مثل الأبقار والأغنام والماعز والإبل).

ويقتَرَح تخفيض نسبة ما يتم تناوله من الدهون المشبّعة إلى أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة والدهون المتحوّلة إلى أقل من 1% من إجمالي مدخول الطاقة. ويشار على وجه الخصوص إلى أن الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً ليست جزءاً من النظام الغذائي الصحي وينبغي تجنبها.

أقل من 5 غرامات من الملح (ما يعادل نحو ملعقة صغيرة واحدة) يومياً، وينبغي أن يكون الملح معالجاً باليود.

الرضع وصغار الأطفال

في السنتين الأوليين من حياة الطفل، تعزّز التغذية المثلى النمو الصحي وتحسّن التطوّر المعرفي. كما أنها تقلّل من خطر زيادة الوزن أو السمنة والإصابة بالأمراض غير السارية في مرحلة عمرية لاحقة.

وتماثل النصائح المتعلقة بالنظام

الطاقة من السكريات الحرة، وهو ما يعادل 50 غراماً (أو حوالي 12 ملعقة صغيرة مسطّحة) للشخص الذي يتمتّع بوزن جسم صحي ويستهلك حوالي 2000 سعر حراري في اليوم، إلا أن النسبة المثلى هي أقل من 5% من إجمالي مدخول الطاقة لتحقيق فوائد صحية إضافية.

أقل من 30% من إجمالي مدخول الطاقة من الدهون

وتعدّ الدهون غير المشبّعة (الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسّرات، وفي زيوت زهرة عباد الشمس وفول الصويا والكانولا والزيتون) أفضل من الدهون المشبّعة (الموجودة في اللحوم الدسمة والزبد وزيوت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن) والدهون المتحوّلة بجميع أنواعها، بما في ذلك كل من الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً (الموجودة في الأطعمة المخبوزة والمقلية، والوجبات الخفيفة والأطعمة المعبّأة مسبقاً، مثل البيتزا المجمّدة والفطائر والكعك والبسكويت والرقائق، وزيوت الطهي والأطعمة القابلة للدهن)





ينبغي خفض نسبة ما يتناوله البالغون والأطفال على حد سواء من السكريات الحرة إلى أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة.

ويمكن تقليل مدخول السكريات من خلال ما يلي:

الحدّ من استهلاك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات، مثل الوجبات الخفيفة السكرية والحلويات والمشروبات المحلّلة بالسكر (أي جميع أنواع المشروبات التي تحتوي على سكريات حرة - وتشمل هذه المشروبات الغازية أو غير الغازية، وعصائر ومشروبات الفاكهة أو الخضروات، والمركّزات السائلة وعلى شكل مسحوق، والمياه المنكهة، ومشروبات الطاقة والرياضة، والشاي الجاهز للشرب، والقهوة الجاهزة للشرب ومشروبات الحليب المنكهة)

تناول الفواكه الطازجة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة بدلاً من الوجبات الخفيفة السكرية.

الملح والصوديوم والبوتاسيوم

يستهلك معظم الناس الكثير من الصوديوم من خلال الملح (ما يعادل استهلاك ما بين 9-12 غراماً من الملح يومياً)، ولا يتناولون كمية كافية من البوتاسيوم (أقل من 3.5 غرامات). ويساهم ارتفاع مدخول الصوديوم وعدم كفاية مدخول البوتاسيوم في ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ويمكن أن يؤدي خفض مدخول الملح إلى المستوي الموصى به والذي يقل عن 5 غرامات في اليوم إلى اتّقاء حدوث 1.7 مليون حالة وفاة كل عام.

ولا يدرك الناس غالباً كمية الملح التي يستهلكونها. وفي العديد من البلدان، يأتي معظم الملح من الأطعمة المصنّعة (مثل الوجبات الجاهزة، واللحوم المصنّعة أو من الأطعمة التي يكثر استهلاكها بكميات كبيرة) مثل الخبز) كما يُضاف الملح إلى الأطعمة أثناء الطهي (مثل المرق، ومكعبات البهريز، وصلصة الصويا وصلصة السمك) أو عند نقطة الاستهلاك (على سبيل المثال، ملح الطعام على المائدة).

ويمكن تقليل مدخول الملح من خلال ما يلي:

الحدّ من كمية الملح والتوابل ذات المحتوى العالي من الصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك والمرق) عند الطهي وإعداد الأطعمة.

عدم وضع الملح أو الصلصات ذات المحتوى العالي من الصوديوم على المائدة.

الحدّ من استهلاك الوجبات الخفيفة المالحة.

اختيار منتجات ذات محتوى أقل من الصوديوم.

السكريات

تناول الفاكهة الطازجة والخضروات النيئة كوجبات خفيفة.

تناول الفواكه والخضروات الطازجة الموجودة في الموسم.

تناول مجموعة متنوّعة من الفواكه والخضروات.

الدهون

إن تقليل النسبة الكلية لما يتم تناوله من الدهون إلى أقل من 30% من إجمالي مدخول الطاقة يساعد على منع زيادة الوزن غير الصحية لدى السكان البالغين، كما ينحسر خطر الإصابة بالأمراض غير السارية من خلال ما يلي: تقليل نسبة الدهون المشبّعة إلى أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة.

تقليل نسبة الدهون المتحوّلة إلى أقل من 1% من إجمالي مدخول الطاقة.

الاستعاضة عن كلّ من الدهون المشبّعة والدهون المتحوّلة بالدهون غير المشبّعة خاصةً بالدهون غير المشبّعة المتعددة.

ويمكن تقليل مدخول الدهون، وبالأخص مدخول الدهون المشبّعة والدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً، من خلال ما يلي:

التسوية بالبخر أو السلق بدلاً من القلي عند الطهي.

الاستعاضة عن الزبد والدهون والسمن بالزيوت الغنية بالدهون غير المشبّعة المتعددة، مثل زيوت فول الصويا والكانولا (اللفت) والذرة وزهور العصفور وعباد الشمس.

تناول منتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون أو إزالة الدهون المرئية من اللحوم.

الحدّ من استهلاك الأطعمة المخبوزة والمقلية، والوجبات الخفيفة والأطعمة المعبّأة مسبقاً (مثل المعجنات والكيك

والفطائر والكعك والبسكويت والرقائق) التي تحتوي على دهون متحوّلة منتجة

صناعياً.

حمام لطيف وآمن للطفل في الشتاء



نهى فريد

عندما يكون الطفل هادئ، متيقظ وشبع، فهذا هو الوقت المناسب للاستحمام، لتكون تجربة الاستحمام ممتعة لكما، من المهم مراعاة قواعد السلامة وقبل كل شيء عدم إبعاد العينين أو إبعاد اليد عن الطفل للحظة. يمكن أن يكون استحمام طفلك أو طفلتك أكثر لحظة ممتعة في اليوم، فهو وقت هدوء ومرح، محادثة ولعب مشترك. في بعض الأحيان، على الأقل في البداية، هناك أطفال يجدون صعوبة في دخول الماء ويكون رد فعلهم بالبكاء. هناك أيضًا أهل يخشون، على سبيل المثال، من الإمساك غير الصحيح

في الماء أو الانزلاق. إذا كان الأمر كذلك بالنسبة لك أيضًا، قد يساعدك أن تعرف أن الأمر طبيعي وعادي، وعليك أن تطلب مرافقة أو مساعدة من المقربين منك. بمرور الوقت، سيصبح الحمام بسيط و سهل .

من غير الضروري الاستحمام كل يوم، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع تكفي، في الأيام الأخرى، يمكن فقط غسل الوجه، الرقبة، اليدين، والجزء السفلي من الجسم. لكن إذا كان وقت الاستحمام لطيف لطفلك أو طفلتك، فلا يوجد سبب لعدم الاستمتاع من الاستحمام كل يوم.

إذًا كيف نجعل الاستحمام آمنًا وممتعًا؟ نحرص على بعض الخطوات والمبادئ المهمة، والتي مع مرور الوقت سوف

تتحول إلى روتين حياة.

تحديد وقت حمام الطفل

ينصح باختيار الوقت المناسب للاستحمام - عندما يكون الطفل أو الطفلة في حالة استيقاظ، ليسوا متعبون، وليس بعد تناول الطعام مباشرة، ولكن أيضًا ليس عندما يكونون جوع. بعض الأطفال لا يحبون دخول الماء في حوض الاستحمام. يمكننا أن نحاول التسهيل عليهم بمساعدة بضع طرق للتعامل مع الموقف.

الاستحمام في غرفة مدفئة

يجب أن تكون درجة الحرارة في حوض الاستحمام والحمام 24-26 درجة. لهذا





السبب، وخاصة في فصل الشتاء، يجب عليك تدفئة الحمام قبل البدء. إذا كنتم تقومون بخلع ملابسهم وإلباسهم في غرفة أخرى - ينصح بتدفئتها مسبقاً أيضاً.

تجهيز المعدات مسبقاً

للتأكد من عدم الابتعاد عن الطفل أو الطفلة ولو للحظة واحدة، سنقوم بإعداد كل ما هو ضروري للاستحمام في متناول اليد مسبقاً: منشفة، زيت حمام أطفال أو صابون أطفال، حفاضات، مناديل رطبة أو شرائط مبللة، مرهم ضد الطفح الجلدي (فقط إذا كان هناك حاجة)، حفاضات وملابس نظيفة.

سنقوم أيضاً بإعداد حوض الاستحمام: يمكن الاستحمام في طشت خاص للأطفال، في حوض الاستحمام أو في المغسلة (فقط احذروا من الحنفية البارزة). إذا اخترنا استخدام طشت أو حوض الاستحمام، فسنملأه بالماء الدافئ، بدرجة حرارة 37 درجة. لكيلا نسبب حروق للبشرة الحساسة، يجب التأكد من أن الماء في درجة الحرارة المناسبة. يمكن القيام بذلك باستخدام مقياس حرارة الماء، أو غمس مرفقك في الماء ومعرفة ما إذا كانت لطيفة بالنسبة لك (سينجح ذلك!).

قواعد هامة لاستحمام الأطفال

قبل أن ندخل الطفل أو الطفلة إلى حوض الاستحمام الذي جهزناه، نقوم بخلع ملابسه تدريجياً حتى لا يتوتروا من شعور العري. سنمسكهم بكلتا اليدين ونضعهم في الماء ببطء وهدوء، حتى نمكنهم من الاعتياد على ملامسة الماء ودرجة حرارتها. حتى إذا كنتم تستخدمون مقعد مخصص للاستلقاء في حوض الحمام للأطفال،



خارج الماء، حتى لا يدخل الماء إلى الأذنين.

الماء في حوض الاستحمام: حتى عمر شهر واحد لا حاجة لإضافة أي شيء إلى الماء. من عمر شهر واحد، يمكن إضافة الصابون أو زيت الاستحمام للأطفال بالكمية المرغوبة حسب تعليمات الشركة المصنعة.

يعد وقت الاستحمام فرصة جيدة لبناء التواصل مع الطفل أو الطفلة. هذا هو الوقت المناسب للتحدث، الغناء، وقول أي جزء من الجسم سنحمم الآن، الابتسام واللمس بلطف.

احرصوا على امسكه على هذا النحو حتى المرحلة التي يعرف فيها الطفل أو الطفلة كيفية الجلوس بمفردهم، أي في عمر 9 أشهر إلى عام تقريباً. الوقاية من الحروق: إن تقييد درجة حرارة الماء في ترموستات سخان الماء الساخن وتركيب وسيلة للتقييد من درجة حرارة ماء الحنفية قد يساعد في منع الحروق في حالة عدم الانتباه لدرجة حرارة الماء.

ارتفاع الماء في حوض الاستحمام: من المهم الإمساك بالطفل أو الطفلة جيداً والحرص على أن يكون الرأس والصدر



السرة: يمكن تحميم الأطفال، حتى لو لم يسقط باقي الحبل السري بعد مقعد استلقاء لحوض الاستحمام: إذا كنتم تستخدمون مقعد كهذا - فلا تزالون بحاجة إلى حمل الطفل أو الطفلة ومراقبتهم ووضع اليد عليهم دائماً. بعد الاستحمام: التنشيف وإلباس الملابس نضع، بمساعدة اليد المتفرغة، منشفة كبيرة وناعمة على الصدر ونلصقها بنا بواسطة الذقن. نخرج الطفل أو الطفلة من الماء بكلتا اليدين ونلصقهم بجسمنا مع وضع ظهره على صدرنا. الآن سوف نغلف الطفل أو الطفلة بالمنشفة على اليمين واليسار ونحرص على تغطية الرأس أيضاً. عندما يكون الطفل أو الطفلة مغلفين بالكامل، نضعهم على سطح تغيير الحفاضات ونجفف الجسم بالكامل بلطف، وبالأخص طيات الجلد. يتم التجفيف دون فرك، ولكن فقط نضع المنشفة لامتصاص الماء. عندما يجف الجلد، يمكن وضع الحفاض وإلباس الملابس.

من المهم التذكر: منذ اللحظة التي نضع فيها الطفل أو الطفلة في الماء - مهما حدث، يجب المحافظة على تواصل بصري دائم معهم ونضع يد واحدة على الأقل على الجسم. ينصح بإغلاق الهاتف المحمول قبل الاستحمام، والاستمتاع بوقت من الصمت دون مضايقات أو تشتيت انتباه. إذا كنا ملزمين بالخروج من الحمام - سنأخذ الطفل أو الطفلة معنا دائماً.

كيف نحمم الأطفال؟

يمكن الاستعانة بأداة صغيرة لسكب الماء ببطء وبلطف على الرأس (حاولوا ليس على الوجه والأذنين). ثم نمر بيد مبلاة من الأعلى إلى الأسفل: الرأس والوجه، أجزاء الجسم وخاصة في ثنايا الجلد - في الرقبة، الإبطيين، بين الفخذين، خلف الركبتين وبين أصابع اليدين والقدمين. بعد ذلك، نغسل الجزء الخلفي للجسم أيضاً. سنقوم بقلب الطفل أو الطفلة بحيث يكون الوجه في اتجاه الأسفل، بالطبع فوق الماء، بحيث يدعم ساعدك تحت الصدر وأصابعك تمسك الإبط البعيد عنك. نغسل الرقبة، الظهر والمؤخرة ثم نغسله بحيث يكون الوجه في اتجاه الأعلى.

الكريمات بعد الحمام. في الغالب، لا حاجة، وهناك أيضاً من يخشى من أن كريم الجسم أو زيت الأطفال (يجب عدم الخلط بينه وبين زيت حمام الأطفال) قد يسد مسام الجلد. قبل اتخاذ قرار بشأنهم، عليك استشارة جهة مهنية التي تعرف طفلك أو طفلتك. ويفضل عدم استخدامها.

إذا اخترتم استخدام هذه المنتجات، فمن المهم أن تكون مخصصة للأطفال وليس منتجات مخصصة للبالغين.

لا ينصح باستخدام التلك (بودرة الأطفال) فقد تكون خطيرة إذا تم استنشاق المادة إلى الرئتين.

المصدر وكالات

قد يكون استخدام أعواد الأذن التي يتم إدخالها في قناة الأذن ضاراً، لذا تجنبوه. الحذر في استخدام كريم وزيت الأطفال: هناك اختلافات في الرأي وسط الخبراء والأدبيات المهنية فيما يتعلق باستخدام

التدريب في الهواء الطلق يحسن الأداء والقدرة على التحمل وينعش عمل الدماغ

في الأيام الباردة.

ويقوم الجسم بتخزين أنواع مختلفة من الدهون، مثل الدهون البيضاء والدهون البنية، والتي يتم الاستفادة منها أثناء أداء التمارين في الشتاء، حيث تقوم الدهون البيضاء بتخزين طاقة إضافية، بينما تستخدم الدهون البنية طاقة لتوليد حرارة وتنظيم درجة حرارة الجسم.

وعن طريق الدهون البنية يتم حرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء أداء التمارين الرياضية في الهواء الطلق، كما يتم تنظيم الشهية بصورة أفضل وتعزيز عملية التمثيل الغذائي.

وعلى الرغم من أن عددا قليلا من

الطلق في فصل الشتاء أخذ الاحتياطات اللازمة.

عادة ما يفضل المرء أداء التمارين الرياضية في صالات الألعاب في ظل انخفاض درجات الحرارة أثناء الشتاء، إلا أن مجلة «فرويندين» الألمانية أشارت إلى العديد من الفوائد التي يمكن اكتسابها عند أداء التمارين في الهواء الطلق حتى

يعدد خبراء اللياقة البدنية فوائد التدريب في الهواء الطلق شتاء، كما أشارت بعض الدراسات العلمية إلى أن الأجواء الباردة تعمل على تحسين الأداء والقدرة على التحمل، فضلا عن أن الدهون المخزنة في الجسم تساعد على أداء التمارين بنجاحة. وتتطلب عملية ممارسة الرياضة في الهواء



ثقيلة، ثم عند البدء بالتمارين وارتفاع درجة حرارة الجسم يتم خلع البعض منها بالتدرج ومعاودة ارتدائها عند الانتهاء من التمارين.

ويشدد الخبراء عند ممارسة الرياضة في الشتاء على إحماء أساسي للجسم، والذي يهدف إلى رفع درجة حرارة الجسم عن طريق استخدام المفاصل التي تعاني من انخفاض كبير في مجال الحركة في الطقس البارد، حيث تنخفض الليونة، وهو ما يعد أحد عوامل الخطر لزيادة احتمالية الإصابات كونه يزيد من مستوى تقلص العضلات.

بعض الدراسات إلى أن الجسم يحتاج إلى المزيد من الطاقة، على شكل جلوكوز، أثناء عملية التبريد أكثر مما يحتاجه في الأجواء التدفئة، مما يعني أن أداء التمارين في الأجواء الباردة يتيح للدماغ الوصول إلى المزيد من الجلوكوز، والذي يعمل بدوره على تحسين وظائف المخ، كما يتحسن أداء الذاكرة في الأجواء الباردة.

وتتطلب عملية ممارسة الرياضة في الهواء الطلق في فصل الشتاء أخذ الاحتياطات اللازمة، وذلك بارتداء ملابس

الأشخاص يفضلون أداء التمارين في الهواء الطلق أثناء الشتاء على العكس من الأمسيات الصيفية المنعشة، إلا أن بعض الدراسات أظهرت أن درجات الحرارة الأكثر دفئاً تقلل من القدرة على التحمل، في حين أن الأجواء الباردة تعمل على تحسين الأداء والقدرة على التحمل، وتعتبر درجات الحرارة من 10 إلى 20 مئوية هي النطاق المثالي لأداء تمارين قدرة التحمل بشكل فعال.

عن طريق الدهون البنية يتم تنظيم الشهية وحرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء أداء التمارين الرياضية في الهواء الطلق.

ونظراً لأن الدماغ يلعب دوراً محورياً في أداء التمارين الرياضية فإن الأجواء الباردة تساعد في تحسين عمل الدماغ، وأشارت





أو وجبة خفيفة قبل التمرينات حتى لا يزداد الشعور بالجوع بعد التدريبات. وتعود ممارسة الرياضة في الشتاء على صحة الجسم بالإيجاب، حيث أنها تساهم في التغلب على الأمراض مثل: الإنفلونزا، ونزلات البرد وغيرها من أمراض الشتاء، إذ أكتشف أن ممارسة الرياضة في الشتاء تقلل نسبة الإصابة بالأمراض المعدية التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي بحوالي 20

للطاقة، وهذا يؤدي إلى التعب. كما إن ممارسة الرياضة في الشتاء تحتاج إلى أن يكون الجسم مليئاً بالطاقة، لذلك من المهم التشديد على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة، مثل الحبوب الكاملة، وذلك يجب أن يكون قبل حوالي 3 ساعات على الأقل من التدريبات. الأجواء الباردة تعمل على تحسين الأداء وينصح الخبراء بتناول فاكهة مجففة

وبالرغم من خسارة السوائل أثناء ممارسة التدريبات، إلا أن الشعور بالعطش غالباً يكون مفقوداً، لذلك ينصح الخبراء بشرب السوائل. ويؤثر النقص في السوائل سلباً على كفاءة التدريب وأداء الجسم، إذ إن الخلايا بحاجة إلى الماء، فالخلية التي لا تتوفر لها كمية سوائل كافية لا تحرر الدهون بسهولة بهدف استخدامها كمصدر



الرياضة خلال فصل الشتاء، فلا يجب أن يقلق بشأن تخصيص فترة طويلة ومتواصلة من الوقت في نهاية اليوم لممارسة تمرين واحد كبير. وإذا كان على جدول زمني ضيق، فمن الأفضل تحديد الأهداف.

وإذا لم يكن للفرد هدف تدريب محدد فقد حان الوقت للتغيير، وفق عدد من الخبراء. وسواء كان الفرد يرغب في إنقاص وزنه أو زيادة الكتلة العضلية، فليحدد هدفا معقولا ويجعله محددًا قدر الإمكان، وليحاول أن يفكر في هدف يتضمن أرقامًا أو إنجازا ملموسًا، مثل الحصول على قوة كافية للقيام ببعض التمارين التي كانت دائما صعبة جدا.

المصدر: وكالات

التمارين الرياضية في الخارج في أيام الرياح الشديدة، ذلك أن الرياح تؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الجسم.

ويرى الخبراء أنه من الأفضل استغلال الأجواء الموسمية في ممارسة بعض الرياضات كالترنلج، فهي رياضة ممتعة ومفيدة للجسم، وسواء كان الشخص يستمتع بالترنلج على المنحدرات أو الترنلج على الثلج أو الترنلج على الجليد أو مجرد الركض، فإن الخروج سيكون منعشا وسيوفر له تغييرا هائلا من خلال المحافظة على نفسه في كل الأوقات. ويقترح الخبراء الركض في الطقس شديد البرودة، مشيرين إلى أن الفرد سيتحصل على تمرين رائع ويعود إلى المنزل قبل أن يتجمد عرقه.

وإذا كان العمل يعيق الفرد عن ممارسة

في المئة. كما تساهم في خسارة الوزن، إذ إن الشعور بالبرد بجانب الرياضة يزيد من حرق الدهون، هذا فضلا عن المساهمة في زيادة القدرة الاستيعابية العقلية.

وينصح خبراء اللياقة البدنية عند البدء بممارسة الرياضة في الشتاء بارتداء الملابس سهلة الخلع عند التمارين، والتنفس من خلال الأنف أثناء ممارستها، وتجفيف الحذاء على الأقل قبل 48 ساعة من البدء بالتمارين، حيث إن رطوبة الحذاء تعرقل تخفيف الصدمة.

وينصحون كذلك بممارسة الرياضة الداخلية، مثل: الركض على الأجهزة المنزلية، أو القفز على الحبل، وهذا في حال صعب على الأشخاص الخروج لممارسة التمارين الرياضية بسبب الظروف الجوية. كما يفضل الخبراء عدم ممارسة

في زيادة عدد السياح المنجذيين للمدينة وتعتبر الاماكن الاثرية والاماكن ذات المناظر الطبيعية من أكثر نقاط الجذب السياحية حيث تعتبر العامل الرئيسي المشجع لجذب السياح للمكان وسوف نعرض هنا أكثر مدن العالم جذبا للسياح في السنوات الأخيرة.

تتميز هذه المناطق السياحية بسحرها الخاص وتجاذبها للأنظار من جميع أنحاء العالم، فبعضها يستند إلى الجمال الطبيعي الساحر، فيما يُعتبر البعض الآخر قلبًا ينبض بالحياة ويجعل الزائر يشعر وكأنه في مركز الكون.

أفضل اماكن سياحية في العالم

برج إيفل في باريس

برج إيفل هو واحد من أشهر المعالم السياحية في باريس. يتميز هذا البرج بأنه أحد أروع المنشآت المعمارية في العالم، ويتكون من ثلاثة مستويات

أفضل الأماكن السياحية في العالم

إذا كنت من المهتمين بالسياحة والسفر حول العالم فسوف تجد متعتك في قراءة هذا المقال عن اجمل الوجهات السياحية في العالم وأكثر مدن العالم شهرة والاماكن الاكثر جاذبية للسياح حول العالم فمن خلال قرائتك لهذا المقال تستطيع تحديد الاماكن والمدن التي تحتوي علي النشاطات المفضلة لديك والتي تحتوي علي المعالم الاثرية التي تهتمك ويمكنك اختيار رحلة مختلفة لكل اجازة وتستطيع الذهاب إلى كل الأماكن التي تجذبك مع ترتيب الرحلة بعدد الأيام التي سوف تحتاجها للتمتع بالذهاب الي كل ما يهتك ويجذبك في المكان أو يمكنك تحديد عدد ايام اجازتك ومحاولة إيجاد خطة مرتبة لرحلتك بحيث تتمكن من الذهاب الي كل الأماكن التي تجذبك في خلال الرحلة بدون زحام المواعيد

نستطيع عمل احصاء تقريبية لافضل مدن العالم السياحية عن طريق عمل حصر تقريبي لعدد السياح المهتمين بالذهاب إلى كل مدينة وحصر الأماكن السياحية الجذابة في كل مدينة والتي تعتبر العامل الأساسي

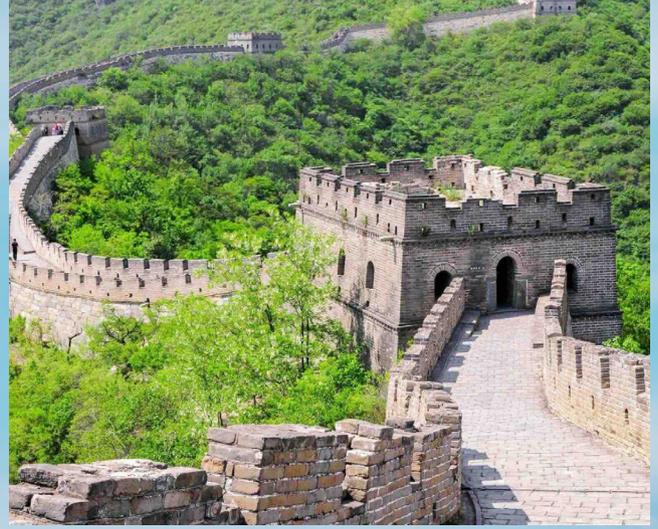




برج إيفل

يمكن للزوار استكشافها والاستمتاع بمناظر خلابة والتقاط الصور التذكارية.

سور الصين العظيم



سور الصين العظيم يعد واحدًا من أهم المعالم السياحية في الصين ويعتبر إحدى عجائب الدنيا السبع الجديدة. يتميز بتاريخه العريق وطوله الذي يمتد لآلاف الكيلومترات، ويوفر للزوار فرصة استكشاف تاريخ وثقافة الصين العريقة.



سيدني

الألوان التي تشمل الأرجواني والأصفر والأخضر، وتُعتبر محطة جذب لعشاق الطبيعة ومحبي التصوير الفوتوغرافي.

جراند كانيون في الولايات المتحدة الأمريكية



جراند كانيون هو وادٍ ضيق وعميق يقع في ولاية أريزونا الأمريكية، ويُعتبر واحدًا من أعظم المعالم الطبيعية في العالم. يتمتع الزوار بإمكانية استكشاف الوداي وروية الجمال الطبيعي الرائع والمناظر الخلابة التي يوفرها.

شانزليزيه في باريس



شانزليزيه هو شارع فاخر ومشهور في باريس يُعتبر واحدًا من أفخم الشوارع التجارية والسياحية في العالم. يحتضن هذا الشارع العديد من المتاجر العالمية والمطاعم الفاخرة والمقاهي الراقية، ويُعد وجهة مثالية للتسوق والاستمتاع بالأجواء الباريسية الفخمة.

الحاجز المرجاني العظيم في أستراليا



الحاجز المرجاني العظيم هو موقع سياحي فريد في أستراليا،

تاج محل في الهند



تاج محل هو ضريح من الرخام الأبيض يقع على ضفاف نهر يامونا في مدينة آجرا الهندية، يُعتبر تاج محل واحدًا من الوجهات السياحية الرئيسية في الهند، حيث يتمتع بتصميم رائع ويعكس تاريخ وثقافة البلاد.

جسر بروكلين في نيويورك



جسر بروكلين هو جسر معلق يعبر نهر الشرقي في مدينة نيويورك. يُعتبر هذا الجسر واحدًا من أبرز المعالم السياحية في العالم، ويوفر مناظر خلابة لمدينة نيويورك ويعد واحدًا من الوجهات المفضلة للسياح.

جبال قوس قزح في الصين



تُعد جبال قوس قزح في الصين واحدة من الوجهات السياحية المذهلة، حيث تتميز بتشكيلتها الطبيعية الجميلة وتنوع

واحدة من أجمل الوجهات السياحية في العالم، وتعتبر أمستردام الموجودة في هولندا من أكثر المدن السياحية شعبية بين السياح منذ زمن قديم وتشتهر أمستردام باسم المدينة الملونة حيث تعرف بعمارتها المميزة التي ترجع للعصور الوسطى وتجد فيها المباني الملونة بألوان ساحرة مع تناسق العمارة والأشكال واللوان بشكل يجعلك تندهش من جمالها.

سيدني

تعتبر سيدني الموجودة في استراليا من أكثر المدن السياحية حول العالم لاحتوائها علي الشواطئ والانهار والخلجان والحدائق المذهلة والموانئ مما يعطي فرصة للسائحين للمشاركة في الألعاب الرياضية الشاطئية المفضلة لديهم والرياضات المائية وممارسة الرياضات والألعاب المفضلة في الحدائق وتتميز شواطئها بالأمان للسباحة وتتميز مدينة سيدني أنها المركز الاقتصادي لأستراليا وتجد فيها أماكن مميزة للتسوق والمطاعم المميزة .

فانكوفر

تعرف مدينة فانكوفر الموجودة في كندا بأنها ثالث أكبر مدينة من حيث المساحة وهي واحدة من بين أكثر المدن جاذبية في العالم وتتميز المدينة بالأمان التام ومناخها معتدل علي مدار السنة تتميز المدينة بكونها

تشجع التكنولوجيا الخضراء والبناء والتخطيط وقد حازت المدينة علي المركز العاشر في عام 2007 في مسابقة أنظف مدينة

أوكلاند نيوزيلندا

تعتبر أوكلاند الموجودة في نيوزيلندا أكبر مدينة فيها وهي واحدة من أكثر المدن السياحية شعبية حول العالم وتتميز بشواطئها الجميلة وليلها النابض بالحياة وتتميز المدينة بمناخها المعتدل

وتوفر الفرص الدراسية في مجالات متعددة فيها وتعتبر المدينة من أكثر المدن نجاحا وجاذبية علي المحيط الهادي وآسيا

حيث يضم أكبر مجموعة من الشعاب المرجانية في العالم. يتمتع الزوار بفرصة الغوص واكتشاف التنوع البحري الرائع والمرجان الجميل الذي يحيط بالمنطقة.

جزيرة صقلية في إيطاليا



جزيرة صقلية هي أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط وتعتبر وجهة سياحية شهيرة في إيطاليا. تتميز بجمالها الطبيعي الساحر وتاريخها الغني، وتضم عجائب طبيعية مثل جبل إتنا البركاني وجزر إيوليان القريبة.

متحف اللوفر في باريس



متحف اللوفر هو أحد أبرز المتاحف الفنية في العالم ويقع في باريس. يضم المتحف مجموعة هائلة من الأعمال الفنية والآثار الثقافية من جميع أنحاء العالم، بما في ذلك الآثار المصرية الشهيرة التي تم استعادتها خلال الحملة الفرنسية على مصر.

أمستردام



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

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشیخة فادیة السعد الصباح العلمیة

الجمعية 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)