

# المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية - تصدر الكترونياً  
العدد (40) يناير 2023



المرأة والعلوم ..  
ثروة مهمشة



## تهميش المرأة

في مجال العلوم.. مرفوض

أخطاء التربية  
تؤثر سلباً في حياة  
الأطفال المستقبلية

الرياضة بعد الولادة  
تقوي عضلات  
البطن

الطالبات يحصدن  
جوائز معرض  
التصميم الهندسي



مَبْرَة السعد  
للمعرفة والبحث العلمي

---

Al Saad Foundation  
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

[www.alsaadfoundation.org.kw](http://www.alsaadfoundation.org.kw)



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

# المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (40) - يناير 2023

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 KuwaiatiWoman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



# المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية  
العدد (40) - يناير 2023

## محتويات



مرأة

26 حافظي على بشرتك من الجفاف في الشتاء



اخبار محلية

24 كان تطلق حملة «احنا معاكم» الأولى من نوعها في المنطقة



تقارير

20 في اليوم العالمي للمرأة في «العلوم» الوصول والمشاركة الكاملة والمتكافئة مطلب عالمي



التغذية

34 أطعمة للشتاء تحميك من البرد وتشعرك بالدفء والطاقة



موضة

30 اتجاهات مقترحة لشتاء 2023 من Vogue



سياحة

46 سويسرا.. طبيعة خلابة واسترخاء في فصل الشتاء



# المراة والعلوم .. ثروة مهمشة

بقلم / الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

من أن ارتفاع نسب ومعدلات تعليم المراة وتواجدها الكبير في السلم الأكاديمي يزيد من مشاركتها في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية، خاصة إن المراة الكويتية بذلت جهودا واضحة في دفع عجلة التنمية، ويتصدرن الصفوف الأمامية في مجال العلوم والتكنولوجيا إذ تتحلى بكفاءة وقدرة على التغيير فضلا عن إسهامها في إيجاد حلول مبتكرة ورائدة لأهم القضايا التي يواجهها المجتمع. ولا شك أن استخدام البيانات والتكنولوجيا وإجراء الأبحاث العلمية الرصينة ضروري لإقامة المدن الذكية ودراسة كل جوانبها، والمشاركة الفاعلة في تنفيذ خطة التنمية 2035، لذا نرى أنه من الضرورة تمكين المراة في جميع التخصصات وفروع العلم والتكنولوجيا، خاصة لو علمنا أنها لا تمنح ما تستحقه في تلك المجالات، كما يوجد كثير من المخرجات النسائية التي لا يبرز منهن سوى عدد قليل بسبب عدم الثقة بقدرات المراة وتحفظ المجتمع على عملها.

لا تزال المراة الكويتية تعاني التمييز في بعض مجالات العمل وعدم الثقة المطلقة من قبل شقيقها الرجل، خاصة في مجالات العلوم والبحث العلمي، رغم مساهمتها في رفع اسم البلاد في المحافل الدولية، وحصدتها لجوائز محلية وعالمية في مجال البحث العلمي والتكنولوجيا، وتحقيقها عددا من الإنجازات المتميزة فيها على الصعيدين الإقليمي والعالمي. وترى «المراة الكويتية»، نفسها «ثروة مهمشة» في هذا المجال الذي يحظى بعقول نيرة وقدرة عجيبة على العمل والإنجاز من قبل نساء وصلن بجهودهن ودعم اسرهن، ولم تتلق فيه اهتماماً كافياً من الدولة مقارنة بالمساعي المشجعة للمراة عموماً في مجالات اخرى.

كما إن المراة المتخصصة في المجال العلمي تعاني عراقيل العمل الحكومي، الذي يعتقد بتفوق الرجل على المراة في هذا المجال، فيجري إقصاء النساء، وتهميش الثروة النسائية في هذا المجال، على الرغم

تحقق التقدم التكنولوجي، وتوفر العديد من العوامل على رأسها التأييد المجتمعي الواضح ودعم القيادة السياسية، بما يعزز مكانة الكويت علمياً وتكنولوجياً، لدفع عجلة التنمية البشرية والاقتصادية في الكويت ورفع مكانتها بين الدول.

ومن أجل تحقيق ذلك، ومن أجل توعية وتمكين وتحفيز المهتمات بالتكنولوجيا ومختلف فروع العلوم والبحث العلمي، نحرص دائماً سواء في الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع، أو من خلال مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي، على توعية المرأة والفتاة وصقل مهاراتهم العلمية، مع الحرص على تقديم نماذج كويتية تدفع بعجلة العلوم والتكنولوجيا لتحقيق حلم التنمية فضلاً عن دعمهن بغية رفع اسم الكويت عالياً.

ونعمل أيضاً على تمكين المرأة وإخراج ما بداخلها من قدرات وطاقات، لا سيما في المجالات التكنولوجية والعلمية والبحثية، وذلك مواكبة لرؤية الكويت 2035، ومنها إيجاد اقتصاد قائم على المعرفة، الأمر الذي يجعلنا نؤكد على ضرورة تخريج متخصصين في المجالات التكنولوجية، والحرص على دعم وتشجيع مشاركة المرأة في ارتياد آفاق العلم الرحبة والإسهام في مجالاته المختلفة وتمكينها في المجالات التكنولوجية إيماناً بالدور الرائد للمرأة وإسهاماتها في البناء الحضاري.

ومن المهم جداً الاستمرار في دعم مشاركة المرأة في الفعاليات العلمية ولاسيما المشروعات البحثية التي تنفذها وبراءات الاختراع التي تنجزها والمشاركة بأبحاث رصينة في المؤتمرات العلمية وإكمال الدراسات العليا في بعض التخصصات النادرة إضافة إلى منحها الجوائز المستحقة عن إنجازاتها العلمية تشجيعاً وتحفيزاً لها على المضي قدماً، والعمل على بناء القدرات الضرورية للمرأة للإسهام في تحقيق التحول الرقمي وتعزيز المهارات المطلوبة لمواكبة تطورات الثورة الصناعية الرابعة وتمكين المرأة في المجالات العلمية والتكنولوجية.

ويحضرني هنا التقرير الوطني للكويت لعام 2013 الذي بين أن أعداد الإناث الكويتيات في كليات العلوم والهندسة والبتترول والطب والصيدلة يفوق بنسب واضحة أعداد الملتحقين من الذكور كما أن نسبتهن في جامعة الكويت تصل إلى حوالي 68% من إجمالي الملتحقين بها، كما أن تقرير التنمية البشرية لعام 2015 الصادر عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي وضع الكويت من حيث تقليل الفوارق بين الجنسين في المرتبة السادسة على مستوى الدول العربية والتاسعة والسبعين من بين 188 دولة.

وبنظرة استقصائية سريعة سنجد أن فتيات الكويت يشكلن 70% من مخرجات الكليات العلمية، ويتوجه كثير منهن لهذه التخصصات، وتوجه الفتاة إلى مجالات العلوم والتكنولوجيا في ازدياد الأمر الذي يحتم الاستفادة من هذه الكفاءات النسائية التي لا تمنح الفرصة لإثبات نفسها، لذا من الضروري قيام مؤسسات المجتمع المدني بنشر الوعي في ما يتعلق باستخدام المعلومات والتكنولوجيا، وإتاحة هذه المعارف لجميع الأفراد لتحقيق التنمية.

ووفقاً لآخر إحصائيات منظمة اليونيسكو لقياس الفجوة بين الرجال والنساء في مجال العلوم، تحتل النساء اللاتي يعملن كباحثات ما نسبته 51.4% من مجموع الباحثين في الكويت، وبذلك تتفوق البلاد على قطر وعمان، إذ يبلغ عدد الباحثات في كل منهما إلى 31.4% و27.8% على التوالي.

لذا نحن بحاجة ملحة إلى العمل نحو بناء قواعد علمية تصل إلى خلق مجتمع علمي تقبل فيه المرأة بحماس وتصميم على ممارسة العمل البحثي والتقني والهندسي بما ينسجم مع روح العصر وتحدياته، وإطلاق طاقات المعرفة والإبداع للنساء في المنطقة، خاصة أن دخول المرأة الحقل العلمي يساهم بشكل كبير في زيادة قدرتهن على صياغة واقع أفضل وتقديم قيم جديدة تساهم في نهوض وتطوير المجتمع بأسره.

إن تمكين المرأة يتطلب تشجيع الإبداع التكنولوجي الذي يبنى على أسس علمية وإيجاد بيئة تنافسية

## في اليوم العالمي للمرأة في «العلوم» تتميش المرأة في مجال العلوم والأبحاث .. مرفوض



### خاص - مرآة المرأة الكويتية

من الأهمية بمكان أن يمتلك أي بلد برنامجًا لتطوير مهارات STEM (العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات) حتى يحسن قدرته التنافسية من الناحية الاقتصادية.

ويرى الكثيرون أن المجتمع ككل يتحسن ويتطور بفضل جهود أطيافه المتنوعة في حلّ مشاكله التكنولوجية والعلمية. ومع ذلك، يتم تمهيش المرأة باستمرار في مختلف مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. ويبدأ التفاوت في تمثيل النساء والرجال من الصفوف

الدراسية، إلا أنه لظالما كان جليًا على مدى التاريخ أيضًا.

ولا شك إنّ تمهيش المرأة في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات ليس وليد اللحظة، بل يشهد التاريخ على ضآلة فرصها في الحصول على تعليم رسمي في مجالات التكنولوجيا والعلوم التطبيقية.

وإن تمكّن بعض النساء من الحصول على فرصة في تعليم رسمي، كانت أبواب الوظائف أو التوظيف الكامل في هذه المجالات تُوصد أمام معظمهن. وقد كافحت أجيال من النساء لتحقيق

النجاح في مجالات كانت تُعتبر حكرًا على الرجال.

وفي الآونة الأخيرة فقط، تحولت الأعراف الثقافية نحو إمكانية إدخال النساء والفتيات في مجالات العلوم والتكنولوجيا، وقد كان للأعراف الثقافية التي تنسب المرأة إلى عالم مختلف تمامًا عن عالم الرجل الأثر في استبعاد النساء من المجتمعات العلمية.

وتظل الفجوة بين الجنسين مستمرة مع مرور السنين بشكل بارز في جميع مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة وتخصصات الرياضيات في كل أنحاء



### الدكتور أحمد الشطي: المرأة ذراع مهم يعتمد عليه في التنمية وبناء الوطن لنصنع فرقا

السعد للمعرفة والبحث العلمي في تعزيز أطر البحث العلمي وفضل مهارات التفكير الإبداعي من خلال التعاون المثمر والشراكة المجتمعية العلمية والبحثية مع الشبكة العالمية للمخترعات والمبتكرات «جلوبل وان» جاءت بأهداف تصب في دعم وتطوير مهارات التفكير العلمي لدى النساء وفضل مواهبهن، ونجحت في إيصال المرأة العربية الى العالمية من خلال «مي وان» و«جلوبل وان» واستطاعت أن تقتنص مراكز عالمية متقدمة، وكان لها منافسة متميزة لنظيراتها على مستوى العالم، مشيرة الى ان المبرة ومن خلال مبادرة «ابتكار» تعمل أيضا على تطوير المهارات العلمية والابتكارية لدى الفتيات محليا وعربيا، وتأهيلهن للوصول الى العالمية.

وأكدت أهمية تعزيز التواصل بين فتيات الوطن العربي لتطوير افكارهن الابداعية و رؤاهم وتطلعاتهم نحو المستقبل لمواجهة التحديات التي تواجه أمتنا العربية، وخدمة مجتمعاتهن ودولهن معتبرة انهن المحرك الرئيس للتطور والتنمية ومرتكز تقدم أوطانهن وعماد حاضرها وضمان مستقبلها.



### الشيخة نبيلة الصباح: الكويت ممثلة بالشيخة فادية السعد سباقه في الاهتمام بالجوانب العلمية للمرأة

والاستراتيجيات التي اتبعتها لتتال أعمالها القبول في المجلات والمنشورات العلمية المعتمدة. وأضافت الشيخة نبيلة، على الرغم من بعض النجاحات التي حققتها المرأة، لاحظ العديد من الباحثين وصانعي السياسات أن مجالات العلوم، والتكنولوجيا، والهندسة، والرياضيات (STEM) طالما هيمن عليها الرجال، في حين ظلت مشاركة النساء ضعيفة تاريخيا منذ نشأة تلك العلوم خلال عصر التنوير.

ولفتت الى ان الكويت ممثلة بالشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح كانت سباقه في الاهتمام بالجوانب العلمية لدى المرأة والفتاة، وكانت لها نظرة استشرافية للمستقبل، وحرص على الاهتمام بالمرأة والفتاة، خاصة في المجالات العلمية، حتى قبل الأمم المتحدة التي اعتمدت في العام 2015 اليوم العالمي للمرأة والفتاة في مجال العلوم، حيث سبقتها الشيخة فادية بنحو 6 أعوام حين أطلقت مبادرة «ابتكار» في العام 1999.

وأوضحت الشيخة نبيلة أن إسهامات مبرة



### الدكتورة سندس الشريدة: المرأة وصلت لمراكز علمية بجهودها وليس بدعم من الدولة

العالم. ورغم أن المرأة أحرزت تقدما هائلا للرفع من مشاركتها في التعليم العالي، إلا أنها ما زالت غير ممثلة بشكل كاف في هذه المجالات. ولم تزل المساواة بين الجنسين القضية الجوهرية التي تُعنى بها الأمم المتحدة. ذلك أن المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة سيسهمان إسهاما مهما في التنمية الاقتصادية العالمية وإحراز تقدم في جميع الأهداف العالمية (أهداف التنمية المستدامة)، التي يرمى إلى تحقيقها بحلول العام 2030.

### رؤية استشرافية

وفي هذا الصدد قالت رئيسة شبكة الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات وريادة الأعمال (مي ون) ورئيسة مجلس ادارة مبادرة «ابتكار» الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح، للمرأة مساهمات جليلة في مختلف المجالات العلمية، وهذا ما يؤكد علماء التاريخ المهتمون بأنواع الأجناس والعلوم، وبيروزون الإنجازات التي حققتها المرأة في المجالات العلمية المختلفة، والعوائق التي واجهتها،



### الدكتورة هدى نظر: المرأة الكويتية لم تأخذ وضعها في مجالات العلوم إلا أن البدايات قوية

### الدكتور محمد سلمان: 25 % نسبة النساء في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة في الكويت

الرجال.

وقال على الرغم من إحراز بعض التقدم ، لا يزال يتعين القيام بالكثير من العمل لزيادة مشاركة المرأة في العلوم في الكويت. وهذا يشمل كسر الحواجز التي تعترض تعليم المرأة وتطورها المهني ، وزيادة ظهور العالمات. يجب على الحكومة والقطاع الخاص مواصلة الاستثمار في تعليم المرأة وتطويرها المهني من أجل تحقيق التكافؤ بين الجنسين في العلوم.

ولفت إلة أن أحد العوائق الرئيسية التي تواجه المرأة الكويتية في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات هو الافتقار إلى قهوة يحتذى بها والرؤية حيث لا تُمنح العديد من النساء في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات في الكويت الفرصة لمشاركة أبحاثهن ونتائجهن ، مما يجعل من الصعب على النساء الأخريات رؤية الإمكانيات المتاحة لهن في هذه المجالات. ولهذا فإنه من المهم للحكومة والقطاع الخاص الاستثمار في البرامج والمبادرات التي تعزز ظهور النساء الناجحات في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات ، وتوفير فرص الإرشاد للشابات في هذه المجالات.

في هذه المجالات، حيث قدمت التمويل والموارد للتعليم والبحث، ومع ذلك ، لا تزال هناك فجوة كبيرة في مشاركة النساء في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات مقارنة بالرجال. وأضاف، تبلغ نسبة النساء المشاركات في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات والبحث في الكويت حوالي 25% ، وفقاً لدراسة أجرتها مؤسسة الكويت للتقدم العلمي (KFAS). وهذا يعتبر أقل من المتوسط العالمي البالغ 30% ويشير إلى وجود فجوة كبيرة في مشاركة النساء في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات مقارنة بالرجال. ولكن على الرغم من أن هذا أقل من المعدل العالمي، فإنه يشير إلى نمو كبير في العدد من السنوات الأخيرة.

وقال الدكتور سلمان تنشط النساء في الكويت بشكل خاص في مجالات الطب وعلم الأحياء ، لكن تمثيلهن ناقص في مجالات مثل الهندسة وعلوم الكمبيوتر، ووفقاً للمنتدى الاقتصادي العالمي فإن 14% فقط من النساء الكويتيات يعملن في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات ، مقابل 25% من

ولفتت إلى ان المبادرة نجحت في تحقيق أهدافها المتمثلة في تقديم حلول تربوية علمية وإبداعية لمجابهة التحديات التي تواجه المعنيين بالتنمية والسعي للشراكة العالمية مع مؤسسات ذات خبرة في مجال التنمية المستدامة للمساعدة في بناء كفاءات عربية قادرة على تلبية الاحتياجات.

وأشارت الشيخة نبيلة الصباح إلى نجاح المسابقة في إبراز إمكانيات ومواهب المخترعات، لافتة إلى ان الطريق لتحقيق أحلامهن لم يكن مفروشا بالورود ولكنهن اخترن تحدي الصعاب ليروا أحلامهن تتحقق أمام أعينهن وتتحول من فكرة في أذهانهن إلى مشروعات على أرض الواقع، فكانت معادلتهن في الحياة النجاح والتحدي لتخرج النتيجة مشروعاً ناجحاً يكبر أمام أعينهن من أجل مستقبل أوطانهم.

ولفتت إلى ضرورة تمكين النساء والاستفادة من طاقتهن وقدراتهن خلال المرحلة المقبلة لمواجهة التحديات التي تشهدها المجتمعات، داعية النساء إلى التمسك بقيم مجتمعاتهن الأصيلة وعاداتها وتقاليدها وثوابتها الوطنية، وتنمية قدراتهن والعمل على تزويدهن بالمهارات المختلفة، فضلا عن استثمار أوقات فراغهن وطاقتهن وتوجيهها لصالح المجتمعات.

من جانبه قال الدكتور محمد سلمان قدمت المرأة الكويتية مساهمات كبيرة في المجالات العلمية في السنوات الأخيرة، على الرغم من مواجهة الحواجز الثقافية والمجتمعية، فقد عملوا بجد لكسر هذه الحواجز وتحقيق النجاح في المجالات التي اختاروها، كما شاركت المرأة الكويتية بشكل ملحوظ في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات ((STEM) والبحث والتطوير، وكانت الحكومة الكويتية داعمة للمرأة



وقال هناك عائق آخر يواجه المرأة الكويتية في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات وهو الافتقار إلى فرص التعليم والتطوير المهني، فالعديد من النساء غير قادرات على مواصلة تعليمهن بعد المدرسة الثانوية بسبب الحواجز الثقافية والمجتمعية.

ولفت إلى أنه للتغلب على هذا، يجب على الحكومة والقطاع الخاص أيضاً الاستثمار في البرامج والمبادرات التي توفر فرص التعليم والتطوير المهني للمرأة في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات.

وقال لا يزال هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به لتعزيز مشاركة المرأة في المجالات العلمية في الكويت. وهذا يشمل كسر الحواجز المجتمعية، وتوفير المزيد من الفرص التعليمية، وزيادة ظهور النساء الناجحات في مجال العلوم. ويجب على الحكومة والقطاع الخاص مواصلة الاستثمار في تعليم المرأة وتطويرها المهني من أجل تحقيق التكافؤ بين الجنسين في المجالات العلمية.

وختاماً، خطت المرأة الكويتية خطوات كبيرة في المجالات العلمية في السنوات الأخيرة، ولكن لا يزال الطريق طويلاً لتحقيق التكافؤ بين الجنسين في المجالات العلمية. هناك حاجة إلى مزيد من الجهد والمشاركة من جميع القطاعات، بما في ذلك الحكومة والقطاع الخاص والمجتمع ككل، لمواصلة تعزيز مشاركة المرأة في المجالات العلمية. ويشمل ذلك زيادة التمويل للتعليم والبحث، وخلق فرص الإرشاد، وتعزيز ظهور النساء الناجحات في مجال العلوم. لن تساعد هذه الجهود في تحقيق التكافؤ بين الجنسين في المجالات العلمية فحسب، بل ستساعد أيضاً في تعزيز التنمية

الشاملة للمجتمع الكويتي.

### حضور قوي

الكويتية تقف في موقع متقدم عربياً، فقد استطاعت خلال العقود الماضية تحقيق الكثير من الإنجازات على مختلف الصعد، وهي تلعب الآن دوراً بارزاً في مختلف أوجه الحياة في البلاد.

وقال إن دعم الدولة في مجال البحث العلمي هناك دعم نوعي وأخر كمي سواء من خلال تكريم المتميزين وإعطاء الفرصة للترقي الوظيفي والوصول إلى أعلى السلم على مستوى الوزارات نوع من الدعم الكويت سبقت دول الخليج في هذا الجانب.

وأكد اهتمام الكويت بإتاحة الفرصة أمام المرأة للعمل في شتى المجالات وتمكينها من تعزيز مسيرتها الحافلة بالعطاء، داعياً إلى العمل نحو بناء قواعد علمية تصل إلى خلق مجتمع علمي تقبل فيه المرأة بحماس وتصميم على ممارسة العمل البحثي والتقني والهندسي بما ينسجم مع روح العصر وتحدياته.

وشدد على ضرورة إطلاق طاقات المعرفة والابداع للنساء في المنطقة مبيناً أن دخول المرأة الحقول العلمية يساهم بشكل كبير في زيادة قدرتهن على صياغة واقع أفضل وتقدير قيم جديدة تساهم في نهوض وتطوير المجتمع بأسره.

وأفاد بأن ارتفاع نسب ومعدلات تعليم المرأة وتواجدها الكبير في السلم الأكاديمي سيزيد من مشاركتها

من جانبه قال مدير إدارة الطوارئ الطبية الدكتور أحمد الشطي لا شك أن المرأة الكويتية الآن وتحديداً على مستوى التعليم، فاقت في تحقيق الامتيازات وفي انتشارها على مستوى الوزارات والكليات والمساعدين ولها حضور قوي على مستوى السلك الدبلوماسي، وفي مختلف الجوانب الطبية والعلمية الأخرى، ولدينا العديد من النماذج المضيئة التي حازت على جوائز علمية عالمية مرموقة، وعلى نفس القياس لدينا مخترعات ومنافسات على مستوى عالي في براءات الاختراع. وقال الشطي إن لدينا رصيد كبير من الكويتيات اللاتي يشار إليهن بالبنان، وهم يمثلون قمة جبل الجليد في مقابل كل واحدة تصل هناك العشرات لا يسلط عليهن الضوء وحضورهن قليل، وأتوقع أنه خلال العشر سنوات المقبلة ستكون الصورة الذهنية للممارسة الطبية أقوى، والآن في كل دفعة في كليات الطب بمختلف فروعه وتخصصاته نجد أن الشباب أقلية والغالبية من الفتيات.

وأكد أن المرأة ذراع مهم يعتمد عليه في التنمية وبناء الوطن لنضع فرقا والله يعينهم على التحدي، لافتاً إلى أن المرأة

مجال العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

### دقة وإخلاص

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

### بدايات قوية

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.

في العلوم والتكنولوجيا ويدعم الاستراتيجيات المستقبلية للتنمية في دول الخليج العربي.





### تغيرات كمية

يذكر أن المؤشرات الكمية سجلت ارتفاعاً في معدلات ونسبة مشاركة المرأة في العمل، فقد سجلت أكثر من نصف أعداد العاملين في القطاع الحكومي كما تشير إلى ذلك سجلات ديوان الخدمة المدنية، وسجلت أيضاً ما يزيد عن الثلثين من طلبة التعليم العالي في جامعة الكويت تحديداً، وهي تعطي مؤشراً واضحاً للتغيرات الكمية الخاصة في مجال العمل والتعليم الخاص بالمرأة في المجتمع المحلي، والتي تدعو في النهاية إلى الفخر والاعتزاز بدورها في هذين المجالين.

### اليونسكو

وكما تؤكد اليونسكو إن على خلاف ما يمكن أن تذهب إليه الأحكام المتسارعة من أن المرأة لا مكان لها في العلوم نتيجة لتمتع الرجال بقدرات ذهنية أفضل من النساء، فإن هذه الأرقام تؤشر لغياب المرأة عن مجال

البحث العلمي وهو ما تؤكد نسبة النساء اللاتي يشتغلن في البحث العلمي والتي لا تتجاوز 28 بالمائة على المستوي العالمي. مع الملاحظة أن هذه النسبة في البلدان المتقدمة لا تختلف كثيراً عن المعدل العالمي، إذ تبلغ في أوروبا وأمريكا الشمالية 32 بالمائة بينما تصل إلى 37 بالمائة في الدول العربية. وتبين دراسة إحصائية أصدرتها اليونسكو سنة 2014 أن النساء الباحثات لا يمثلن الأغلبية إلا في 14 بلداً من مجموع 127 بلداً شملتها الدراسة ولا يوجد توازن مع الباحثين الذكور (بين 45 و55 بالمائة من النساء) سوى في بلد واحد من بين كل خمسة بلدان، ولا تفوق نسبتهم في نصف بلدان العالم 30 بالمائة. وخلصت دراسات أخرى إلى نتائج مشابهة حول تعيين النساء على رأس المؤسسات العلمية الذي تبين أنه لا يتجاوز 6 بالمائة في اليابان و17 بالمائة في الصين و26 بالمائة في الولايات المتحدة و27 بالمائة في بريطانيا و28

بالمائة في فرنسا. وتؤكد الدراسات أن مسافة التباعد بين المرأة والمجالات العلمية تزداد تدريجياً بداية من المرحلة الجامعية الأولى ليتقلص حضور العنصر النسائي إلى أدناه بين الرتب العليا للتعليم العالي والبحث العلمي ومناصب الإشراف على فرق البحث أو المؤسسات العلمية. ويقدم الجدول التالي بيانا في تدني نسبة الإناث في المرحلة الجامعية الأولى ونسبتهم بين عدد الباحثين في بعض الدول العربية والغربية. ولئن كانت النسبة الأولى في أغلب البلدان المذكورة بالجدول تفوق 50 المائة، فإن النسبة الثانية لا تتجاوز 40 بالمائة بالنسبة لأغلب الدول.

وأخيراً فإن الجوائز المرموقة هي وسيلة أخرى لإبراز التميز وتحدي الصور النمطية السلبية للنساء في مجال العلوم، بغية تغيير المواقف والتعريف بنماذج إيجابية لنساء يُقدّس بهنّ.



## فتيات الكويت يتغلبن على الشباب ويحصدن جوائز معرض التصميم الهندسي الـ43

نهى فريد

المجال، حيث لم تلق فيه اهتماماً كافياً مقارنة بالمساعي المشجعة للمرأة عموماً في مجالات اخرى، تطالب بالالتفات إليها وتحفيزها على الابداع التقني والعلمي والتكنولوجي بوجه عام.

وما نطرحه اليوم أكبر دليل على تفوق الفتاة الكويتية على الشباب في تلك المجالات حيث حصدت معظم جوائز التصميم الهندسي الـ43، الذي نظّمته مؤخراً كلية الهندسة والبتروكيمياويات بجامعة الكويت ممثلة بمركز التدريب الهندسي والخريجين تحت رعاية النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية وزير الدفاع بالإبادة الشيخ طلال الخالد الأحمد الصباح، وبدعم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي في مركز المؤتمرات بمدينة صباح السالم الجامعية.

وبهذه المناسبة هنأ مدير مركز التدريب الهندسي والخريجين د. دعيج الركيبي جميع المهندسين الفائزين بالجوائز، مشيراً إلى أن هذا التميز هو أحد الإستراتيجيات التي تنتهجها جامعة الكويت لتشجيع وتحفيز منتسبيها وخريجها على التواجد البحثي المتميز، متقدماً بالشكر الجزيل لجميع الجهات الراعية والداعمة للمعرض ولجميع الإدارات ومراكز العمل بالجامعة والتي عملت كفريق واحد لإنجاح هذا المعرض.

لازالت الفتاة الكويتية تبذل جهوداً واضحة في دفع عجلة التنمية ورفع علم الكويت في جميع المحافل لاسيما في العلوم والتكنولوجيا، ويتصدرون الصفوف الأمامية في تلك المجالات اذ تتحلى بكفاءة وقدرة على التغيير فضلا عن اسهامها في إيجاد حلول مبتكرة ورائدة لأهم القضايا التي يواجهها المجتمع.

واعتقد ان هناك ضرورة ملحة لتشجيع الإبداع التكنولوجي الذي يبنى على أسس علمية وإيجاد بيئة تنافسية للشابات والشباب الكويتي تحقق التقدم التكنولوجي بما يعزز مكانة الكويت علمياً وتكنولوجياً.

وعلى الرغم مما تحققة الفتاة من إنجازات متميزة الا ان المرأة الكويتية لا تزال تعاني التمييز في بعض مجالات العمل وعدم الثقة المطلقة من قبل شقيقها الرجل، خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا، رغم مساهمتها في رفع اسم البلاد عالياً في المحافل الدولية، وحصدها لجوائز محلية وخارجية في مجال البحث العلمي والالكترونيات والتكنولوجيا.

فالمراة الكويتية، ترى نفسها «ثروة مهمشة» في هذا



### مشروع Waste to Wealth

من إعداد: سارة الشرفي، ليليان الحبشة، مريم الجعدي،  
هدى الموينع

بإشراف: الدكتور أمير الحداد، الدكتورة غنيمة الشراح  
المركز الثاني:

### مشروع Solar Energy to Fuel

من إعداد: بدرية الملا، ديمة الأنصاري، هيا البراك، هيا الشراح

وقد شهد الحفل الختامي إعلان وتكريم المشاريع الفائزة  
من قبل مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، والجهات الراعية،  
وبلمحة سريعة نجد تقدم الفتيات على الشباب بنسبة تفوق  
الـ 95% وهي كالتالي:

**أسماء المشاريع الفائزة بجائزة مؤسسة الكويت  
للتقدم العلمي من كل قسم علمي**

**أولاً: قسم الهندسة الكيميائية**

المركز الأول:





بإشراف: الدكتور عبدالرحمن الصليبي، المهندسة شوق الدبوس  
ثالثاً: قسم الهندسة الصناعية والنظم الإدارية:

المركز الأول:

مشروع Outpatient Department in ShaiKha Badreya al Sabah  
من إعداد: سليمان أمان، رواء الهاجري، رتاج الفضلي، غدير  
عبد علي

بإشراف: الدكتور محمد الخضر، المهندسة أبرار الدخيل

المركز الثاني:

مشروع ABYAT

من إعداد: عائشة السعيد، فجر السمار، جود الغريب، ليلان  
الشايحي، نور النمران، سلمان المنيفي

بإشراف: الدكتور محمد الخضر، المهندسة أبرار الدخيل

المركز الثالث:

مشروع Alsharhan Industries

من إعداد: بشاير مطر، رتاج المطيري، بدور القدفان، نوال  
المطيري، ريما العتيبي

بإشراف: الدكتور محمد الخضر، المهندسة أبرار الدخيل

رابعاً: قسم الهندسة الميكانيكية

المركز الأول:

بإشراف: الدكتور أمير الحداد، الدكتورة غنيمة الشراح  
المركز الثالث:

مشروع Clean to green

من إعداد: رهف الحساوي، نور عرب، مريم المنيع

بإشراف: الدكتور سامي علي، المهندس بدر الشمري

ثانياً: قسم الهندسة المدنية

المركز الأول:

مشروع Reef balls

من إعداد: نورية السبيعي، هديل المطيري، سارة الرميح،  
مرحاب الرشيد، روان المطيري

بإشراف: الدكتور عبدالرحمن الصليبي، المهندسة شوق الدبوس

المركز الثاني:

مشروع Umm AL Aish Aquifer

من إعداد: جوري الجابر، رهف المطيري، طيبة الراشد، غلا النصف

بإشراف: الدكتور مساعد الرشيد

المركز الثالث:

مشروع AL Ghazali Treatment Unit

من إعداد: عالية الجسار، أمل العتيبي، دلال الشعلة، سارة المطيري



بإشراف: الدكتور فواز العنزي، المهندس طارق الملحم

المركز الثاني:

مشروع iTerpeter

من إعداد: طلال العنزي، علي رمضان، محمد هشام،  
يوسف جاد الرب

بإشراف: الدكتورة شوق الصبيحي، المهندسة سارة السويد

المركز الثالث:

مشروع CareSignal

من إعداد: حصة المسفر، موضي البناي، دلال بخش، أفنان الأنصاري

بإشراف: الدكتورة شوق الصبيحي، المهندسة سارة السويد

**سادساً: قسم الهندسة الكهربائية**

المركز الأول:

Sewage Network Management System

من إعداد: هدير البخيت، شهد الخضر، ريم الرشيدى

بإشراف: الدكتور أسامة النسيم، المهندس محمد جاب الله

المركز الثاني:

مشروع Low cost Automated 3D Scanner Platform with

Application to Cultural Artefact Modeling

من إعداد: عالية المطيري، أميرة بخش، ريم خريبط، حصة العجمي

مشروع Paper Recycler

من إعداد: عالية العجمي، عبير العنزي، ندى الرشيدى،

مريم الرشدان

بإشراف: الدكتور جاسم بارون، المهندس حبيب عواضة

المركز الثاني:

مشروع Easylift

من إعداد: زينب أبوطالب، رعد مظفر، يوسف الخليفي،

عبدالله تراكمة

بإشراف: الدكتور: عبدالله العجمي

المركز الثالث:

مشروع Dates Harvesting Device

من إعداد: سارة الخالدي، خديجة الشمري، شهد الهاجري،

أنوار العنزي

بإشراف: الدكتور عبدالله العجمي، المهندس خليفة القلاف

**خامساً: قسم هندسة الكمبيوتر**

المركز الأول:

مشروع Rentlee

من إعداد: دانية هاني، أبرار السدحان، نوف الرشيدى، في

القحطاني، حنان الفضلي



### المركز الثالث:

مشروع: Design and Optimization of nine spot Well Pattern

Polymer Flooding Operation in Heavy Oil Reservoir

من إعداد: حمد المطيري، ناصر العلوان، يوسف محمد

بإشراف الدكتور مشعل الغريب، المهندسة مريم السلوم

**كما تم الإعلان عن الفائزين بالجوائز المقدمة من:**

جائزة زين للابتكار والتميز المقدمة من شركة زين للاتصالات

• المركز الأول الهندسة المدنية مشروع 3d printed Concrete for Environmental Aerificial Coral Reef Design

• المركز الثاني الهندسة المدنية مشروع Natural Hazard Solution Sabah Al Ahmed City

• المركز الثالث الهندسة الميكانيكية مشروع Marine Rescue Device

جائزة البناء والطاقة والصناعة المقدمة من جمعية المهندسين الكويتية

• المركز الأول مشروع Microclimate Change

• المركز الثاني مشروع Al Dama Academy

• المركز الثالث مشروع CookIng Oil to Biodiesel

بإشراف: الدكتورة ضياء الكندري، المهندس عبدالله المخيال

### المركز الثالث:

مشروع GLOVE-D

من إعداد: حمد العجمي، عادل حسان

بإشراف: الدكتور علي حاجيه، المهندسة مريم الفضلي

**سابعاً: قسم هندسة البترول**

### المركز الأول:

Optimization of Recovery in Naturally Fractured Reservoir by Water Flooding

من إعداد: أنفال العنزلي، نور محمد، نورة الفيلاوي، شيخة العرييد

بإشراف: الدكتور فؤاد قاسم، المهندسة مكية العنزلي

### المركز الثاني:

مشروع Design and Optimisation of Direct Line Polymer Flooding Operation In heavy Oil Reservoir

من إعداد: عبدالعزيز الشمري، حمد المعلم، علي خاجة

بإشراف: الدكتور مشعل الغريب، المهندسة مريم سلوم



• المركز الأول مشروع Deaf Bracelet

• المركز الثاني مشروع MAN from LPG

• المركز الثالث مشروع Smart Medical Assistant

وجدير بالذكر أن معرض التصميم الهندسي ينظمه مركز التدريب الهندسي والخريجين في كلية الهندسة والبتروكيمياء بجامعة الكويت في نهاية كل فصل دراسي، ويهدف المعرض إلى قياس قدرة المهندس على العمل وقياس إمكانية تجاوبه مع سوق العمل، ويساعد المهندس على اكتشاف ما هو جديد أو تحقيق تقدم علمي في تخصصه، كما يبرز المشاريع وقدرات ومهارات المهندسين الخريجين، ويساهم في ظهور مشاريع متميزة ذات كفاءات عالية للوصول إلى براءة الاختراع.

ويسلط المعرض الضوء الإعلامي لظهور بذرة اختراع أو اكتشاف علمي، ويوفر بيئة محفزة لثقافة الإبداع وتطبيق الحلول التكنولوجية في الحياة العملية بطريقة سهلة وممتعة، وكذلك يمكن من توظيف طاقات مهندسي المستقبل والاستفادة من أفكارهم وابتكاراتهم، كما يحفز الطالب على البحث عن المعلومة العلمية التي تفيد المشروع، وتنمية التعاون والمناقشة العلمية بين أعضاء الفريق الجماعي، ويشجع المعرض الطلبة على إبراز إنجازاتهم العلمية وتوثيقها تقديراً لجهودهم ومثابرتهم في التحصيل العلمي.

جائزة الاستدامة البيئية المقدمة من بيت التمويل الكويتي

• المركز الأول مشروع Eco- freeze Production of an Ecological Referent

• المركز الثاني مشروع Waste to Wealth

• المركز الثالث مشروع Artificial Reefs for the Mitigation of the Erosion of Qaruh Island

جائزة التكنولوجيا والعلوم الرقمية والذكاء الاصطناعي  
المقدمة من شركة بوينغ

• المركز الأول مشروع iTerpeter

• المركز الثاني مشروع Smart Building

• المركز الثالث مشروع Glove-D

جائزة البنية التحتية وأساليب المواصلات المقدمة من  
شركة إنشاء القابضة

• المركز الأول مشروع culvert design

• المركز الثاني مشروع Managing and Improving Traffic Flow at Sabah AL Salem School Zone

• المركز الثالث مشروع New Kuwait Railroad Project 2035

جائزة الأولوية الوطنية المقدمة من الخطوط الجوية الكويتية



في اليوم العالمي للمرأة في «العلوم»

## الوصول والمشاركة الكاملة والمتكافئة مطلب عالمي

للمرأة والفتاة في ميدان العلوم..  
**النساء والفتيات في العلوم: عوامل التغيير**

تظل الفجوة بين الجنسين مستمرة مع مرور السنين بشكل بارز في جميع مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة وتخصصات الرياضيات في كل أنحاء العالم. ورغم أن المرأة أحرزت تقدماً هائلاً للرفع من مشاركتها في التعليم العالي، إلا أنها ما زالت غير ممثلة بشكل كاف في هذه المجالات.

لم تزل المساواة بين الجنسين القضية الجوهرية التي تُعنى بها الأمم المتحدة، ذلك أن المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة سيسهمان إسهاماً مهماً في التنمية الاقتصادية العالمية وإحراز تقدم في جميع الأهداف العالمية (أهداف التنمية المستدامة)، التي يُرمى إلى تحقيقها بحلول العام 2030.

في 14 مارس 2011، اعتمدت لجنة وضع المرأة (أصبحت

تشارك الكويت العالم احتفالاته باليوم العالمي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم، مع التأكيد على أن العلم والمساواة بين الجنسين عاملان من العوامل الأساسية في تحقيق الأهداف العالمية للتنمية المستدامة بحلول 2030، وهي الأهداف التي اعتمدها زعماء العالم في 2015.

وعلى مدى العقود الماضية، عمل المجتمع الدولي متفانياً على إشراك المرأة والفتاة في مجال العلوم، ومع الأسف، لم تزل المرأة والفتاة تستبعدان من المشاركة الكاملة في ذلك المجال.

ولضمان أن تتمكن النساء والفتيات من المشاركة في العلوم مشاركة كاملة متكافئة مع الرجل، فلا بد من تحقيق أكبر للمساواة بين الجنسين وتمكين المرأة والفتاة، ولذا أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة 11 فبراير باعتباره يوماً دولياً



والتكنولوجيا والهندسة وتعليم الرياضيات، وأنشطة التدريب والبحث على جميع المستويات. عادةً ما تحصل الباحثات على منح ذات قيمة أقل من تلك التي يحصل عليها أقرانهن من الرجال، وعلى الرغم من أن نسبة الباحثات تبلغ 33,3% من مجمل الباحثين، فإن 12% فقط من أعضاء الأكاديميات الوطنية للعلوم هن من النساء.

لا تزال نسبة النساء الخريجات من كليات الهندسة تبلغ 28% فقط والخريجات من كليات علوم الحاسوب والمعلوماتية تبلغ 40% فقط، على الرغم من النقص في المهارات في معظم المجالات التكنولوجية التي تقود الثورة الصناعية الرابعة.

تميل المسيرة المهنية للنساء إلى أن تكون أقصر وأقل أجراً، ولا يظهر عملهن بالقدر الكافي في المجلات البارزة، وغالباً ما يجري تجاهلن عند الترقية..

أبحاث اليونسكو تبين أن التحيز الجنساني ما زال يشوب المسيرة المهنية للعالمات تقول المديرية العامة لليونسكو، أودري أزولاي، لا تزال نسبة النساء الخريجات من كليات الهندسة تبلغ 28% فقط

الآن تعرف بهيئة الأمم المتحدة للمرأة) في دورتها الـ55 تقريراً اشتمل على استنتاجات متفق عليها بشأن تمكين المرأة والفتاة من الحصول على التعليم والتدريب والعلم والتكنولوجيا، فضلاً عن تعزيز حق المرأة في العمل والعمل اللائق.

وفي 20 ديسمبر 2013، اعتمدت الجمعية العامة قراراً بشأن العمل والتكنولوجيا والابتكار من أجل التنمية. وأقرت الجمعية العامة في ذلك القرار بأن تمكين المرأة والفتاة (في كل الفئات العمرية) من الحصول على التعليم والتدريب والتكنولوجيا هو ضرورة لتحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة والفتاة.

وفي 22 ديسمبر 2015، اعتمدت الجمعية العامة قراراً عيّنت بموجبه يوم 11 فبراير من كل عام بوصفه اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم، وذلك للترحيب بالجهود المبذولة من طرف منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة

(اليونسكو)، وهيئة الأمم المتحدة للمساواة بين الجنسين وتمكين المرأة (هيئة الأمم المتحدة للمرأة) والاتحاد الدولي للاتصالات والمنظمات الأخرى ذات الصلة التي تدعم وتشجع وصول النساء والفتيات ومشاركتهن في مجال العلوم





ويظهر تقرير دولي أن نسبة النساء الخريجات من كليات الهندسة في العديد من البلدان الأعضاء في منظمة التعاون والتنمية في الميدان الاقتصادي، أدنى من المعدل العالمي، وتبلغ هذه النسبة على سبيل المثال في أستراليا (23,2%) وكندا (19,7%) وشيلي (17,7)، وفرنسا (26,1%) واليابان (14%) وجمهورية كوريا (20,1%) وسويسرا (16,1%)، والولايات المتحدة الأمريكية (20,4%).

ولا يوجد نمط إقليمي مميّز، إذ يمكننا أن نجد بعضاً من أعلى النسب للخريجات من كليات الهندسة في الدول العربية، فعلى سبيل المثال تبلغ نسبتهم في الجزائر (48,5%) والمغرب (42,2%) وعمان (43,2%)، وسورية (43,9%) وتونس (44,2%)، وكذلك في أمريكا اللاتينية، حيث تبلغ نسبة الخريجات من كليات الهندسة 41,7% في كوبا و47,5% في بيرو و45,9% في أوروغواي. ويوجد أيضاً تفاوت كبير بين بلدان المنطقة نفسها.

كما يسلط هذا الفصل من التقرير الضوء على واقع عدم استفادة النساء الكاملة من فرص التوظيف المتاحة للخبراء الحاصلين على تعليم عالٍ ويتمتعون بمهارات عالية، في المجالات المتقدمة مثل الذكاء الاصطناعي حيث تبلغ نسبة النساء فيه واحدة لكل خمسة مهنيين (22%)، وفقاً للدراسة التي أجراها في عام 2018 المنتدى الاقتصادي العالمي بشأن

والخريجات من كليات علوم الحاسوب والمعلوماتية تبلغ 40% فقط، على الرغم من النقص في المهارات في معظم المجالات التكنولوجية التي تقود الثورة الصناعية الرابعة. هذا ما بيّنه تقرير اليونسكو للعلوم المقبل، الذي يتضمن فضلاً قائماً بذاته عن المساواة بين الجنسين في مجال العلوم بعنوان «لكي تكون الثورة الرقمية ذكية سيتعيّن عليها أن تكون شاملة للجميع»

تُهمّش النساء والفتيات في المجالات المرتبطة بالعلوم بسبب جنسهنّ، حتى في يومنا هذا، في القرن الحادي والعشرين. ينبغي أن تعرف النساء أنّه بإمكانهنّ التفوق في مجال العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، وأنّه يحقّ لهنّ المشاركة في التقدم العلمي.



ويتعارض انعدام المساواة المستمر مع المادة 24 من «توصية اليونسكو الخاصة بالعلم والمشتغلين بالبحث العلمي» (2017)، التي تؤكد أنه ينبغي للدول أن تكفل تمتع المشتغلين بالبحث العلمي بظروف عمل منصفة تشمل توظيفهم وترقيتهم وتقييم أدائهم وتدريبهم وأجورهم، بدون أي تمييز.

وتعتبر قاعدة البيانات «اطلب عالمة» أحد أشكال التصدي للتمييز في مجال العلوم، وهي جزء من 500 منظمة للعالمات، حيث تربط شبكة متعددة التخصصات من عالمات جرى التحقق من كفاءتهن المهنية، بأي شخص يحتاج إلى استشارة اختصاصية ما ودعوتها والتعاون معها أو يحتاج إلى تحديد اختصاصية ما.

والجوائز المرموقة هي وسيلة أخرى لإبراز التميز وتحدي الصور النمطية السلبية للنساء في مجال العلوم، وما برنامج لوريال - اليونسكو للنساء في مجال العلوم إلا أحد الأمثلة على ذلك، فقد سلط الضوء خلال السنوات الثلاث والعشرين الماضية على باحثات مرموقات من خلال منح جوائز ومنح للبحوث سنوياً، بغية تغيير المواقف والتعريف بنماذج إيجابية لنساء يُقدّس بهنّ. وقد قام البرنامج في عام 2019، بتوسيع نطاق جوائزها ومنحه الدولية لكي تشمل مجالي الرياضيات وعلم الحاسوب، إقراراً بعدم ظهور النساء في ميادين هي أساس الثورة الصناعية الرابعة، وسيعلن في 11 فبراير عن خمس رابحات للجائزة تمثلن جميع القارات.

وتعمل جوائز منظمة العالمات في مجال العلوم من أجل العالم النامي - مؤسسة إلسفير للعالمات اللواتي لا يزلن في مستهل مسارهن المهني على المنوال نفسه، حيث تسلّمت الفائزات الخمس بالجائزة لعام 2021 جوائزهنّ خلال احتفال افتراضي أقيم في 9 شباط/فبراير. وتقوم اليونسكو مع مؤسسة إلسفير منذ عام 2013، بمنح جوائز سنوية لنساء من البلدان النامية، كنّ قد تمكّن من التغلب على العوائق التي صادفتهنّ لتتميزن في مجال البحوث.

«الفجوة القائمة بين الجنسين على الصعيد العالمي» وعلى النحو نفسه، لا تزال النساء اللواتي أسّسن شركات ناشئة تعاني من أجل الحصول على التمويل، وما زلن لا تحظين بالتمثيل الكافي في الشركات التكنولوجية الكبيرة سواء في مواقع القيادة أو في الوظائف التقنية. كما أنّ النساء معرضات أكثر من الرجال لترك مجال التكنولوجيا معلّلات ذلك بضعف الآفاق المهنية كدافع رئيسي لهذا القرار. ولكن مواقف الشركات حيال النساء أخذت في التطور، نتيجة ربط الدراسات بين ازدياد ثقة المستثمرين وتحقيق هامش أكبر من الربح من ناحية، وتنوع القوى العاملة من ناحية أخرى.

ومن الضروري أن تكون النساء جزءاً من الاقتصاد الرقمي من أجل منع الثورة الصناعية الرابعة من الاستمرار في تكريس التحيز الجنساني. ومع استمرار زيادة تأثير الذكاء الاصطناعي في أولويات الشركات، فإنّ عدم حصول النساء على التمثيل الكافي في مجال البحوث والتطوير يبرّجّ تجاهل احتياجاتهنّ وآرائهنّ عند تصميم المنتجات التي تؤثّر في حياتنا اليومية مثل تطبيقات الهواتف الذكية.

ولا يزال السقف الزجاجي عائقاً أمام المسيرة المهنية للنساء في الأوساط الأكاديمية، على الرغم من إحراز بعض التقدم في هذا المجال. ويشير معهد اليونسكو للإحصاء إلى تحقيق النساء تكافؤاً عديداً (45 - 55%) على صعيد العالمي في درجتَي البكالوريوس والماجستير، واقتربهنّ من تحقيقه في درجة الدكتوراه (44%).

وتتسع الفجوة بين الجنسين كلما تقدمت النساء في مسيرتهنّ المهنية الأكاديمية، حيث تقل مشاركتهنّ كلما تقدمن في السلم الوظيفي بدءاً من طالبة الدكتوراه إلى مساعدة الأستاذ ومديرة البحث وصولاً إلى الأستاذة الجامعية. وعموماً، تميل المسيرة المهنية للنساء إلى أن تكون أقصر وأقل أجراً، ولا يظهر عملهنّ بالقدر الكافي في المجلّات البارزة، وغالباً ما يجري تجاهلنّ عند الترقية. وعادةً ما تحصل الباحثات على منح ذات قيمة أقل من تلك التي يحصل عليها أقرانهنّ من الرجال، وعلى الرغم من أنّ نسبة الباحثات تبلغ 33,3% من مجمل الباحثين، فإنّ 12% فقط من أعضاء الأكاديميات الوطنية للعلوم هنّ من النساء.

وكذلك يظهر التحيز الجنساني في عمليات استعراض الأقران وفي المؤتمرات العلمية التي يدعى فيها الرجال إلى الحديث في حلقات النقاش العلمية ضعف ما يُدعى إليها النساء. (تستند البيانات عن نسبة الباحثات على الصعيد العالمي، إلى المعلومات التي جمعها معهد اليونسكو للإحصاء من 107 بلدان خلال الفترة 2015-2018).



## تطلق حملة «احنا معاكم» الأولى من نوعها في المنطقة



الدكتورة ايمان الشمري ان هذا النوع من السرطانات يحتل المركز الخامس من حيث أكثر السرطانات شيوعا في الكويت الا ان الوفيات متدنية حيث تبلغ نسبة الوفيات 2 في المئة من الإصابات.

وأشارت الشمري الى ان الحملة تحمل هذا العام رسائل طبية مبسطة يتم توزيعها على المراكز الصحية فضلا عن مناقشة بروتوكولات العلاج المعتمدة لدى وزارة الصحة من خلال محاضرات يقدمها الأطباء والهيئة التمريضية بالمستشفيات الحكومية.

بدورها قالت مسؤولة حملة التوعية بسرطانات الشباب الدكتورة مريم العتيبي انها الحملة الأولى على مستوى الكويت والخليج والشرق

مركز الكويت لمكافحة السرطان فإن سرطان الغدة الدرقية احتل المركز الثاني من 2014 الى 2018 بعدد 500 حالة سنويا منها 137 بين الرجال بمعدل 1ر4 حالة لكل 100 ألف نسمة و363 بين النساء بمعدل 6ر8 حالة لكل 100 ألف نسمة .

وأكد ان الكشف المبكر يحقق نسب شفاء تصل الى 90 في المئة لذا فإن (كان) ومن منطلق أن حفظ صحة الإنسان مسؤولية مجتمعة فإنها «تطلق حملة التوعية بسرطانات الشباب لأول مرة نظرا لكون تلك الفئة تمثل 72 في المئة من المجتمع الكويتي».

ومن جانبها قالت مسؤولة حملة التوعية بسرطان الغدة الدرقية

أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بالسرطان (كان) الحملة الأولى من نوعها في الكويت والخليج والشرق الأوسط والموجهة للشباب تحت شعار (احنا معاكم) اضافة للحملة السنوية للتوعية بسرطان الغدة الدرقية ولمدة اسبوعين .

وقال رئيس مجلس ادارة (كان) الدكتور خالد الصالح اليوم الأحد في كلمته خلال الاعلان عن اطلاق الحملتين ان حملة التوعية بسرطان الغدة الدرقية تهدف الى تسليط الضوء على أهمية الكشف المبكر في ظل شيوع اضطرابات الغدة الدرقية عند النساء بسبب ارتباط هرمونها بهرمون الاستروجين.

وذكر الصالح أنه وفقا لإحصاءات



يشكل سرطان الغدة الدرقية 22 في المئة وسرطان القولون 23 في المئة وسرطان المسالك البولية 17 في المئة. وأوضح ان تلك الأرقام هي ما دعت (كان) لاطلاق حملة الشباب للتعريف بأعراض تلك السرطانات وكيفية الوقاية منها والتوعية بعوامل الخطر التي تزيد من نسب الإصابة مثل التدخين فضلا عن كسر حاجز الخوف من الذهاب الى الطبيب والذي يؤخر التشخيص ويقلل فرصة العلاج المبكر.

الكشف المبكر لا تشمل من هم دون 40 عاما. وقالت ان عدد حالات السرطان التي تم تشخيصها لدى هذه الفئة وصل الى 532 حالة بناء على آخر إحصاء لمركز الكويت لمكافحة السرطان ابي ما يقرب من 20 في المئة من عدد حالات السرطان التي يتم تشخيصها سنويا. ووضحت ان سرطان الثدي يشكل 26 في المئة من تلك النسبة بينما

الأوسط وتستهدف فئة معينة وليس ورما معينة لافتة الى وجود اصابات للشباب دون 40 سنة ومن أكثرها شيوعا سرطان الثدي وسرطان الغدة الدرقية وسرطان القولون وسرطانات المسالك البولية. وأشارت العتيبي الى أنه على الرغم من وسائل الكشف المبكر وزيادة نسب التشخيص المبكر وما ينتج عنهما من ارتفاع في نسب الشفاء الا ان هذا لا ينطبق على فئة الشباب لكون وسائل



# حافضي على بشرتك من الجفاف في الشتاء





### إعداد نهى فريد

يمكن أن يسبب فصل الشتاء الخراب على بشرتك، مما يجعلها جافة ومثيرة للحكة، حتى الأشياء التي تجعل الشتاء الرائع، مثل الجلوس أمام المدفأة، يمكن أن تجفف بشرتك، وفكرة أخذ دش ساخن قد تبدو طريقة جيدة للاحماء، إلا أن الماء الساخن يجفف بشرتك أيضاً عن طريق تجريدتها من زيوتها الطبيعية.

يأتي الشتاء ببريقٍ ناعم لبشرتك ولكنه يتصاحب أيضاً بجفافٍ غير مريح وأحياناً بظهور الشوائب والبثور المزعجة. من المهم للغاية أن تقيمي بشكلٍ روتيني المنتجات التي تستخدمين واختيار تلك التي تتيح لبشرتك استعادة الترطيب المفقود. فصل الشتاء ببرودته وجفافه من أكثر العوامل الطبيعية تأثيراً في البشرة، وفي حال كانت هناك تدفئة داخلية، فإنها تشكل عاملاً آخر مضاعفاً يؤثر في البشرة، ما لم يتم حمايتها. الجفاف والحكة والتهيج هي من أكثر أعراض فصل الشتاء على البشرة. كما أن تأثيره لا يقتصر في بشرة الوجه فقط، بل يمتد أيضاً ليشمل الشفتين واليدين والمرفقين، وحتى القدمين والركبتين. وفيما يلي بعض نصائح العناية بالبشرة خلال أشهر الشتاء، من أجل الحفاظ على بشرة حيوية وصحية، مقدمة من ميرنا كساب، استشارية تجميل وعناية بالبشرة.





### فوائد الترطيب

جسمك وحسب بل يساعد بشرتك أيضاً لتبقى شابة. لا تبخلي على جسمك بالمياه حتى ولو لم تكوني عطشى وسترين وتلمسين النتيجة. وهناك العديد من الطرق البسيطة لمكافحة الشتاء الجاف والمساعدة في الحفاظ على بشرتك رطبة طوال موسم طويل .

### ترطيب بشكل متكرر لوجهك ويديك

الحفاظ على بشرة صحية عن طريق ترطيب البشرة بعد غسلها. من الأفضل استخدام كريم أو مرهم في فصل الشتاء، استخدام المستحضرات مفيد خاصة في المناخات الدافئة والرطبة.

ولا تنس يديك، لأنها تتعرض للجفاف بشكل مستمر، يوصى أيضاً بارتداء قفازات مقاومة للماء عند غسل الأطباق أو التنظيف في جميع أنحاء المنزل.

### اهتمي بترطيب الشفاه

#### لا تنس شفتيك

يمكن أن يساعد تطبيق بلسم ترطيب بشفاه الشفاه الجافة المتصدعة وإبقائها محمية من الحصول على تشققات.

قد يكون مستحضر الترطيب الذي تستخدمينه قد ابلس حسناً خلال الصيف، ولكن بشرة الشتاء تحتاج إلى عناية شتوية إضافية. لا تنسي ترطيب يديك أيضاً وخصوصاً في الطقس الجاف بواسطة كريم ترطيب شتوي. يمكنك إضافة بعض الزيوت الأساسية إلى مياه الاستحمام، ليس لآثارها المهدئة وحسب بل لإدخال بعض الزيوت الجيدة والمفيدة إلى بشرتك أيضاً. تأكدي من أن المياه فاترة لأن المياه الساخنة تزيل الزيوت بسرعة.

### فوائد مستحضرات غسل الوجه

استعملي غسولاً للوجه لا يزيل الزيوت الطبيعية من وجهك وابتحي عن كريمات تحتوي زيتاً جيدة ولا تسد المسام كزيت الأفوكادو أو الزيوت المعدنية أو زيت زهرة الربيع أو زيت اللوز. وتجنبي استخدام منتجات تقشير قاسية قد تسبب جفاف البشرة. ويمكن أن تساعد الأقنعة المرطبة على منحك هذا النشاط والإشراق الإضافيين.

### ترطيب البشرة

هل يساعد شرب المياه في ذلك؟ لا يساعد شرب المياه



الفور بعد التعرق الشديد.

### جلسات العناية بالبشرة الاحترافية

يعتبر فصل الشتاء الأفضل من أجل الحصول على بعض خدمات العناية بالبشرة الاحترافية، مثل إزالة الشعر بالليزر، وجلسات

الفيشال المتنوعة، وخاصة جلسات

التقشير اللطيف، والترطيب وتحفيز

الكولاجين من أجل استعادة نضارة البشرة وتوهجها. جلسات

العناية بالبشرة المنتظمة مهمة جداً من أجل الحماية

المستمرة للبشرة، والمحافظة على نظافتها ورطوبتها.

### استغلال وقت النوم

لروتين المسائي والليلي مهم جداً في فصل الشتاء، حيث

يمكن استغلال وقت النوم من أجل مضاعفة عملية حماية

وترطيب البشرة. إن وضع المرطبات والكريمات على اليدين

والقدمين، ومن ثم ارتداء قفازات وجوارب قطنية طوال الليل،

سيعمل على الحفاظ على الرطوبة لمدة أطول، وبالتالي

ستكون نتائجه مذهلة.

تناولي الأطعمة التي تحافظ على بشرتك من الجفاف في بعض الأحيان بفصل الشتاء عندما يكون الجلد جاف للغاية، يمكن أن يساعد تناول الأطعمة أو المكملات الغذائية التي تحتوي على أحماض دهنية أوميغا 3 أو أوميغا 6، مثل زيت السمك وزيت بذور الكتان، في ترطيب بشرتك من الداخل، مما يحميها من الجفاف السريع.

### لا تنس شرب المياه

كثير من الناس يهملون شرب المياه في فصل الشتاء، وذلك

من أكبر الأخطاء التي نفعها في حق بشرتنا، فذلك يسبب

الجفاف السريع والتشققات وبهتان البشرة.

لذا تأكدي من شرب القدر المناسب من المياه بشكل يومي،

وهناك العديد من التطبيقات التي يمكن أن تساعدك في

تذكر هذا.

### واقى الشمس ليس فقط للصيف

قد نستخدم كريمات واقى الشمس تلقائياً خلال الأشهر

الأكثر دفئاً، لكنها مهمة من خلال فصل الشتاء، لأنها تحمي

البشرة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

تأكدي من تغطية وجهك وعنقك ويديك، يوصي معهد سرطان

الجلد بإعادة تطبيق كريم واقى الشمس كل ساعتين وعلى

اتجاهات مقترحة  
لشتاء 2023 من  
**Vogue**



## اعداد نهى فريد

صيحات شتاء 2023 هذه تجعل ارتداء الملابس في يناير وفبراير ومارس أكثر إثارة وأقل مملا، من معاطف الفرو الصناعي الرائعة المستوحاة من أمثال Saint Laurent و Gucci إلى أطقم السترات الشتوية المرححة في الموهير الرائع.

وتعتبر السترة المبطننة معزولة ودافئة مثل البخاخ، وهي أكثر نعومة، وتوفر خياراً دافئاً تماماً، والشتاء والسترات يسيران جنباً إلى جنب. ارتقي بخزانة ملابسك في الطقس البارد إلى مستوي جديد تماماً مع سترة من صوف محبوب من Gucci أو أطواق من الفرو الصناعي من Saint Laurent إلى طبقة Tory Burch ذات الثلاث طبقات على الكشمير الكلاسيكي.

سواء كان ذلك من Saint Laurent أو Gucci أو By Malene Birger فإن معاطف الفرو الأشعث والأكبر من الحياة هي الطريقة الأكثر روعة لهذا الموسم.

لطالما كان البنطلون النفعي هو الاتجاه السائد طوال عام 2022 تقريباً، لذا فليس من المستغرب دخوله في فصل الشتاء.







يحتاج فصل الشتاء إلى اتباع الكثير من الوسائل لتدفئة الجسم، ومن الطرق المتبعة في ذلك تناول الأطعمة والمشروبات التي تمد الجسم بالطاقة وتساعد على الشعور بالدفء، كما توجد أنواع أخرى من الأطعمة يجب عدم تناولها لأنها تساهم في الشعور بالبرودة.



**أطعمة للشتاء تحميك من البرد  
وتشعرك بالدفء والطاقة**



جميعنا يلجأ لارتداء طبقات متعددة من الملابس ليحافظ على حرارة جسمه دافئة، لكن قد لا يأتي في بالك أن هناك أنواع معينة من الطعام تساعد في تحسين الدورة الدموية في الجسم وبالتالي زيادة الإحساس بالدفء؟ وتشتهر الكويت بمأكولاتها الشتوية التقليدية اللذيذة والمليئة بالنكهات المتنوعة.

### إليك أنواع عديدة من الأطعمة والمشروبات التي تساعدك في الشعور بالدفء:

جيرييش هو من الاطعمة الشتوية التقليدية للكويت، شائع مثل حساء القمح الكويتي المشوي الذي يتم تحضيره من حبوب القمح المهروسة ويطهى مع اللحم أو الدجاج والبصل والطماطم والتوابل مثل أوراق الغار وعصارة القرفة والزبيب. القبوط : وهو طبق يتم فيه عجن كمية من الدقيق وحشوه باللحم والبصل او اللحم مع الدجاج

### مخبوزات الحبة الكاملة

الحبة الكاملة تحتوي على الكربوهيدرات المركبة والتي تتطلب مزيد من الطاقة ليتم تكسيرها من قبل الجسم وهذه الطاقة تساعد على تدفئة الجسم. كما تحتوي الحبوب الكاملة على الفيتامينات ومنها فيتامين B الذي ينظم عمل الغدة الدرقية والتي بدورها تنظم درجة حرارة الجسم، الحبوب الكاملة مثل الشوفان والشعير والأرز البني.

### الزنجبيل

الزنجبيل يدعم حركة الجهاز الهضمي كما يقوي من جهاز المناعة والأهم



### زبدة الفول السوداني

الفول السوداني يمنح الجسم الكثير من الطاقة التي تبعث على الدفء السريع، كما يمد الجسم بالحديد والفيتامينات والألياف ولكن عليك الحذر من الفول السوداني لأنه يسبب زيادة الوزن.

### الفسق

الفسق وباقي المكسرات عامة مثل اللوز تعطي الجسم الطاقة والتدفئة اللازمة في الشتاء كما انها مفيدة لصحة القلب

أنه من الأطعمة التي تولد الحرارة في الشتاء وتساعد على التدفئة.

### الحبوب

في الشتاء تناول طعامك كالطيور وهذا معناه ان تكثر من تناول الحبوب مثل السمسم والشمر والحلبة. هذه الحبوب لها الكثير من الفوائد بالإضافة إلى توليد الحرارة والدفء في الشتاء ومن تلك الفوائد انها مضادة للأكسدة وتمد الجسم بالأحماض الدهنية الاساسية.

### القرفة

القرفة تساعد على إنقاص الوزن كما انها تساعد على الدفء. وميزة القرفة انها يمكن اضافتها للمشروبات الساخنة ويمكن عملها مشروب ساخن كما تضاف للحلويات وهكذا ستحصلين على الدفء من القرفة بسهولة.

### التوابل الحارة

القرنفل والفلل الاسمر والفلل الحار كل هذه التوابل تعطي الطعام نكهة مميزة وتعطي الحرارة للجسم والتدفئة اللازمة للشتاء.

### العسل

العسل يعطي الجسم الطاقة والسكريات اللازمة للحصول على الدفء في الشتاء كما انه من أكثر الأطعمة فائدة للجسم وخاصة الجهاز الهضمي.

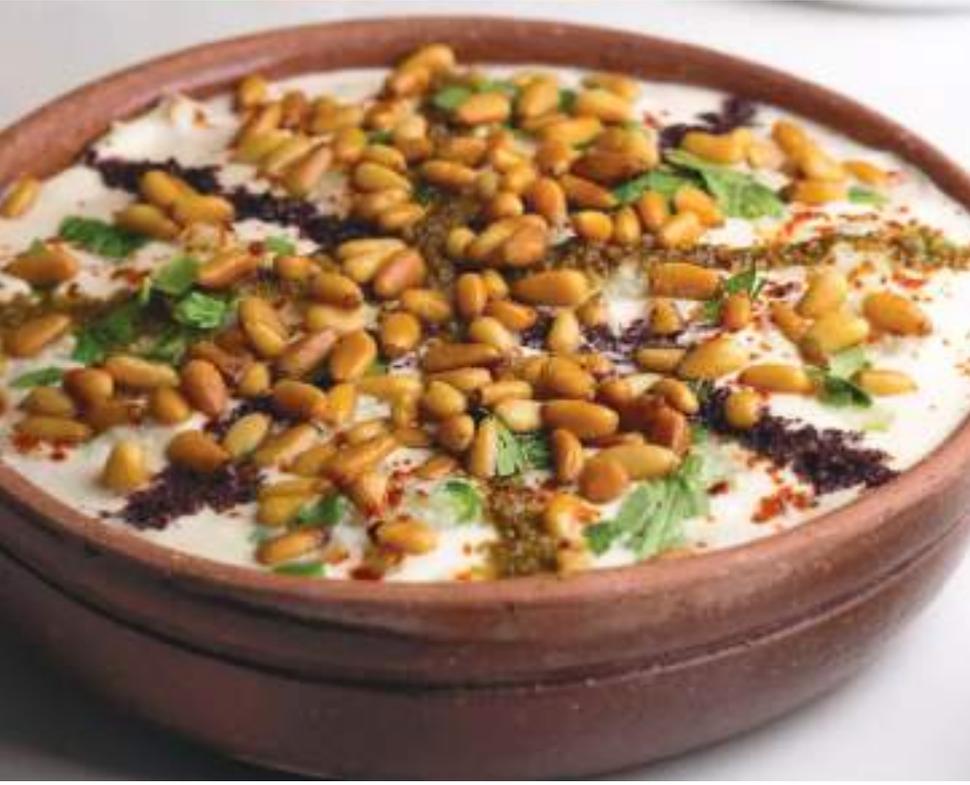
### شوربة العدس

أدفاً طعام شتوي في كل بيت مصري، وتكلفتها البسيطة تساعد ليصبح أشهر وجبة في أيام البرد القوية، ولن يكلفك شيء سوى نصف كيلوجرام من العدس الأصفر والطماطم والبصل وأحياناً خبز ناشف، تمنح الأسرة دفئاً مكافئاً لبرودة الشتاء.

### القلقاس

فهي الوجبة الشتوية الأولى بامتياز، قليلة التكلفة وكثيرة الفائدة من تغذية ودفء، تطبخ مكعبات القلقاس مع شوربة الدجاج أو البط أو مع اللحم ويقدم مع الأرز الأبيض، ويعتبر من الوجبات الشتوية لأنه يمنح الجسم حرارة بعد تناوله.





### حساء الدجاج بالخضروات

الحساء بكافة أنواعه مثل الدجاج واللحم والبصل والخضروات يعمل على تدفئة الجسم ومنحه الكثير من العناصر الغذائية ويقاوم الإحساس بالجوع ويمنح الجسم شعورا بالشبع ويعطيه كثيرا من العناصر التي يحتاج إليها مثل البروتينات والفيتامينات.

### المجدرة

هي أكلة شامية، تصنع من الأرز وحبوب العدس الخاصة بها «تختلف عن حبوب العدس لشورية العدس» ويضاف إليها البصل المقلي وهي اكلة شتوية. والعدس المستخدم في المجدرة ممكن استخدامه في «الحرارة بأصبعه» ويضاف له العجين والخبز المقلي.

### المصدر: وكالات



## التربية الإيجابية للأطفال أخطاء التربية تؤثر سلباً في مستقبل ابنائنا

اعداد نهى فريد

يحرص الآباء والأمهات على تنشئة أطفالهم بشكل سليم وصحي قدر الإمكان، لكن تظل بعض الأخطاء التربوية التي قد يقترفونها دون قصد وتؤثر على تنشئة أطفالهم. ولا يقتصر تأثير التربية على مرحلة الطفولة، بل يمتد تأثيرها طوال العمر، فكما أن التربية السليمة للطفل تؤثر على مستقبله إيجاباً، فإن وجود أخطاء في تربية الأطفال له تأثير سلبي على حياتهم المستقبلية.







على أنك مستمع جيد، مثل إظهار الود والاهتمام بالحديث، والإيماء بالرأس، والجلوس في نفس مستوى الطفل، والنظر لأعينهم مباشرة.

تجنب مقاطعتهم وانتظر حتى ينتهوا من الحديث.

اطرح عليهم أسئلة لإظهار أنك مهتم بالفعل.

تجنب إصدار الأحكام وإلقاء المحاضرات عليهم إذا قالوا أنهم ارتكبوا خطأ ما، فقد يمنعهم ذلك من إخبارك لاحقًا. انتظر حتى ينتهوا وفكر في أساليب ممكنة لمعالجة هذا السلوك السلبي في وقت لاحق.

والآن، قم بتبادل الأدوار واطلب منهم الاستماع إليك بينما تخبرهم عما حدث لك. تحدث مع أطفالك عن شعورهم بأنه يتم الاستماع إليهم، وهل - بهذه الطريقة - يشعرون أنك تفهمهم على نحو أفضل؟ لكي تجعلهم يستمعون إليك، جرّب «الطلب الإيجابي» بدلًا من «الأمر»

الطلب الإيجابي هو أن يُطلب من شخص فعل شيء، وليس التوقف عن فعل الشيء.

«عد مبكرًا»، بدلًا من «لا تتأخر كما تفعل دائمًا»

### كيف تقوم بطلب إيجابي؟

قم بالتواصل من خلال النظر في العين.

العنف: التندر أو التعامل مع الآخرين بالعنف الجسدي واللفظي، والمبالغة في رد الفعل تجاه المواقف المعتادة.

الخوف: الشعور بالخوف من أشخاص أو مواقف/أماكن معينة والكذب لإخفاء شيء ما أو تجنب العقاب.

فكر في الأشياء التي يمكن أن تؤثر على أطفالك وتجعلهم يتصرفون بهذه الطريقة:

أشياء تحدث بالمنزل: الغيرة الأخوية، النزاعات الأسرية، مواجهة الصعوبات المالية التي يعرف عنها الطفل، وغير ذلك.

أشياء تحدث في المدرسة: الأعباء الدراسية، التندر، الرفض أو الإقصاء من قبل الأصدقاء أو زملاء الفصل، وما إلى ذلك. عدم القدرة على التعبير عن مخاوفهم وقلقهم خوفًا من أن يتم الحكم عليهم أو انتقادهم أو معاقبتهم.

عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو التغذية الصحية.

### الاستماع إلى أطفالك مهارة

لكي تفهم ما يمر به أطفالك، عليك بالاستماع إليهم:

اختر لحظة يكون فيها أطفالك في حالة مزاجية جيدة، واطلب منهم أن يخبروك عن شيء حدث خلال يومهم:

استمع جيدًا وتأكد من إظهار إشارات تدل

ومع ذلك فإن ضغوط الحياة والمهام الكثيرة المطلوبة من الوالدين تعرضهما بشكل أو بآخر للوقوع في أخطاء دون أن يشعرا بذلك.

إن مقدمي الرعاية للأطفال الأصغر سنًا هم قذوتهم الأولى، فالأطفال لا يقلدون آباءهم أو يرددون كلمات وسلوك معلمهم فقط، بل يصدقون ما يقولونه عنهم.

فحين يهينهم الآباء أو يعاملونهم معاملة سيئة، سيصدق الأطفال أنهم يستحقون تلك الإهانات، بل سيتوقعونها، وفي آخر المطاف سيتقبلونها.

ولكن إذا تعاملوا معهم بحنان ولطف، واحترموا خياراتهم، وعملوا على تمكينهم كي يتحملوا المسؤولية، ستتمو شخصياتهم بشكل متوازن ويتكوّن لديهم مستوي صحي من احترام وتقدير الذات.

إعادة النظر في أساليب التربية التي تتبعها إن عدم الطاعة أو سوء السلوك ليست الأشياء الوحيدة التي تنذر بالخطر أو ينبغي أن تجعل مقدمي الرعاية يعيدون النظر في أساليبهم التربوية.

يجب عليك الانتباه والشعور بالقلق إذا رأيت لدى أطفالك ميل متزايد نحو:

الانسحاب: البقاء وحيدًا، الهدوء الزائد غير المعتاد، مشاركة أقل لأحداث اليوم أو المشاعر.



امتدحهم إذا اتبعوا القواعد.  
العواقب يجب أن تكون:  
مختلفة عما يستخدمه الآباء للمكافأة.  
مثال: إذا كانت المكافأة هي قضاء بعض الوقت مع أصدقائهم، فلن تكون العقوبة هي إلغاء هذا الوقت.  
متضمنة اعتذاراً إذا كان السلوك السلبي يؤثر على شخص آخر  
مثال: «إذا كسرت أشياء تخص شخصاً آخر، عليك الاعتذار ومساعدته على إصلاحها»  
العواقب لا يجب أن تكون:  
متضمنة لأي عقاب بدني.  
تحرم المراهقين من حق لهم كالطعام أو الذهاب للمدرسة. ولكن بدلاً من ذلك، يمكنها أن تكون مقيدة لأحد الامتيازات مثل تقليل وقت الراحة مع الأصدقاء، أو إضافة مسؤوليات كالقيام بالمزيد من المهام والأعمال.

### ساعدهم في حل مشاكلهم

أحياناً يتصرف أطفالك بطريقة سلبية، لأنهم يشعرون بالقلق والتوتر بشأن مشكلة أخرى، وعلى الرغم من أهمية أن تجعل أطفالك مستقلين ويحاولون اكتشاف الأشياء بأنفسهم، إلا أنه عليك أن تجعلهم يعرفون أن بإمكانهم دائماً اللجوء إليك للحصول على المساعدة.

تختلف العواقب عن العقوبات، فالعواقب هي فرص أمام أطفالك لتعلم أن تصرفاتهم وأفعالهم سيكون لها تأثير عليهم وعلى الآخرين. كما أن العواقب تساعد الأطفال على تعلم الاستقلالية، واتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية.

### أنواع العواقب:

عواقب طبيعية: العواقب التي لا تتطلب تدخلًا من الآباء، وهي نتيجة طبيعية لسلوك الطفل.

مثال: «إن لم تضع ملابسك في سلة الغسيل، لن يكون لديك أي ملابس نظيفة لترديها»

عواقب منطقية: هي العواقب التي تنتج عن سلوك بعينه، مثل عدم الامتثال للقواعد

مثال: «إذا عدت للمنزل متأخراً، لن تحصل على وقت للراحة غداً»

كيفية شرح العواقب المترتبة على عدم اتباع القواعد

حدد المقصود بسوء السلوك: ما تريد أن يفعله أطفالك، وما لا تريد منهم أن يفعلوه.

حدد عاقبة واضحة ستحدث في حالة قيامهم بالسلوك السيء (إذا حدث ...، ستكون نتيجته.....).

عند حدوث ما سبق رغم تحذيرك، قم بتطبيق العواقب على الفور، وذلك بعد لفت نظر الأطفال إلى العلاقة بينهما.

حدّد بالضبط ما الذي تريد من الطفل أن يقوم به (مثال: من فضلك نظّف غرفتك). أخبره كيف سيجعلك هذا الأمر تشعر (مثال: ستساعدني بشكل كبير عندما تنظف غرفتك).

استخدم عبارات تعبر عن الاحترام والتقدير مثل: «أود منك أن تفعل...»، «سأكون ممتناً لك إذا قمتب...»، «من المهم جداً بالنسبة لي أن تساعدني في...»  
امدح الطفل حين يقوم بتنفيذ الطلب.

### كيف نتعامل مع السلوك السيء؟

حين يتجاهل أطفالك ما تطلبه منهم، أو يخالفون قاعدة اتفقتم عليها معاً، كيف تخبرهم - بطريقة إيجابية- أنهم يتصرفون بطريقة غير مقبولة أو سيئة؟

عبّر لهم عن مشاعرك السلبية تجاه هذا السلوك

انظر إليهم وتحدث بحزم.

قل لهم بالضبط ما فعلوه وأغضبك (أشعر بالضيق عندما تقوم ب...).

أخبرهم بما يمكن عمله لتدارك الموقف أو إصلاح الخطأ (سأكون ممتناً لو قمت ب...).

اقترح عليهم كيف يمكنهم التصرف لتجنب حدوث ذلك في المستقبل (في المستقبل، أقترح أن...).

استخدم العواقب بدلاً من العقاب

## الرياضة بعد الولادة تقوية لعضلات البطن واستعادة للوزن

تعتبر تجربة الحمل من التجارب الحرجة والدقيقة في حياة المرأة، ليس لانضمام فرد جديد إلى العائلة فحسب، بل لتضاعف قلق الأم بعد التغيرات التي تطرأ على جسدها إثر الحمل والولادة وزيادة وزنها، لذا فإن عليها البدء بالتمارين الرياضية التي تساعد على استعادة وزنها بشكل طبيعي من جديد.



وتساعد على تقوية عضلات البطن، التي تضعف بسبب الحمل والولادة، بحسب صحيفة «نيويورك تايمز». ونصحت الأستاذة المساعدة في قسم التوليد وأمراض النساء الدكتورة جوليا جافي، السيدات اللواتي يعانين من فقر الدم أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو الكلى أو السكر، بتأخير بدء التمارين، وضرورة استشارة الطبيبة أولاً.

وينصح الخبراء بالمشي لمدة تصل إلى ثلاثين دقيقة يومياً، أو جري ست مجموعات من المشي لمدة خمس دقائق، أو ثلاث مجموعات من المشي لمدة عشر دقائق في كل مرة. من ناحية أخرى، قالت ماريان ريان اختصاصية العلاج الطبيعي في مدينة نيويورك ومؤلفة كتاب بيبي بود (Baby Bod)، إنه لا بد من تعلم كيفية الزفير عند المجهود، لأن كتم الأنفاس أثناء التدريب يمكن أن يضعف عضلات البطنية والأساسية.

كما توصي الأكاديمية الوطنية للطب الرياضي بممارسة التنفس، وتمديدات الأرجل، وشد أصابع القدم، بالتكرار من مرة إلى خمس مرات، ثم كررها من عشر مرات إلى عشرين. وتعد ممارسة الرياضة بعد الحمل من الأشياء المثالية التي يمكنك القيام بها من أجلك.

### فوائد التمرين بعد الحمل

التمرين المنتظم بعد الحمل يمكن أن: يعزز التخسيس، وخاصة عند جمعه مع تناول سعرات حرارية أقل تحسين اللياقة الوعائية القلبية، وتقوية عضلات البطن وشدّها، وتحسين مستوى الطاقة لديك، وقد

قال الدكتور راؤول أرتال رئيس قسم التوليد وأمراض النساء وصحة المرأة في جامعة سانت لويس، إن كانت ولادتك طبيعية فيمكنك على الفور البدء بممارسة الرياضة في اليوم التالي للولادة، فهي الأهم من أي وقت آخر بحياتك، حيث إنها تساعدك على تنظيم ساعات النوم، كما تزيد من طاقتك ونشاطك وتخفف من حدة التوتر في فترة ما بعد الولادة.



من تمارينات اللياقة البدنية الهوائية معتدلة الشدة، ويُفضل توزيعها على مدار الأسبوع بعد الحمل. ينبغي مراعاة الإرشادات التالية:  
تحصيص وقت للإحماء والتهدئة، والبدء ببطء وزيادة الوتيرة تدريجيًا، والإكثار من شرب السوائل.

ارتداء حمالة صدر داعمة وضماوات رضاعة في حال تسريب الثدي مع الرضاعة الطبيعية، والتوقف عن ممارسة التمارين في حال الشعور بالألم.

ابدئي بنشاط بسيط ومنخفض التأثير، مثل التمشية اليومية، إذا كنت تبحثين عن صداقة وطيدة، فتحري ما إذا كان بإمكانك العثور على صف رياضي بعد الولادة في صالة رياضية محلية أو مركز مجتمعي.

### التغلب على العقبات

عند العناية بوليدك، من الممكن أن يصبح توفير الوقت اللازم لممارسة التمارين الرياضية تحديًا صعبًا بالنسبة

التمارين الرياضية، أو يمكنك ممارسة التمارين أولاً ثم الاستحمام، واستدراج بضعة مليلترات من لبن الثدي، ثم بعد نصف ساعة أو ساعة، أرضعي طفلك من ثديك كالمعتاد.

### متى تبدئين فيه

إذا كنت قد خضعت لحمل أو ولادة طبيعية غير معقدة، فمن الآمن عمومًا أن تبدئي تمارينًا خفيفًا خلال أيام من الولادة، أو بمجرد أن تشعرين أنك جاهزة، وإذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية أو ترميم مهبلي واسع النطاق أو ولادة معقدة، فتحدثي مع مزود الرعاية الصحية عن موعد بدء برنامجك الرياضي.

### أهداف النشاط البدني

بالنسبة إلى معظم النساء اللاتي يتمتعن بصحة جيدة، توصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيًا

يساعد الحفاظ على النشاط البدني أيضًا على: تخفيف الضغط النفسي، وتحسين جودة النوم، وتقليل أعراض اكتئاب ما بعد الولادة.

### التمارين الرياضية والرضاعة الطبيعية

من غير المرجح أن تؤثر ممارسة التمارين المعتدلة على كمية لبن الثدي أو جودته أو نمو الرضيع، إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية، فمن المهم المحافظة على ترطيب جسمك بالسوائل، فاجعلي زجاجة المياه في متناول يديك أثناء ممارسة التمارين الرياضية، واحرصي على شرب الكثير من السوائل على مدار اليوم.

أما إذا كانت ممارسة التمارين الشديدة ضرورية بالنسبة لك خلال الأشهر القليلة الأولى من الرضاعة الطبيعية، فيجب مراعاة إرضاع طفلك قبل ممارسة التمارين، أو يمكنك سحب لبن الثدي والاحتفاظ به قبل ممارسة التمارين وتغذية رضيعك به بعد الانتهاء من





لك. فإن التغيرات الهرمونية من الممكن أن تزيد من انفعالاتك، وربما تشعرين في بعض الأيام بإرهاق شديد يحول دون الممارسة الكاملة للتمارين الرياضية المجهدة. فلا تستسلمي، استعيني بما يقدمه لك شريك حياتك وأفراد عائلتك وأصدقائك من دعم. ونظّمي وقتك بما يتيح ممارسة الأنشطة البدنية، ومارسي التمرينات الرياضية برفقة أحد الأصدقاء للحفاظ على قوة الحافز الداخلي لممارسة تلك التمارين، يمكنك وضع طفلك الرضيع إما في مشاية الأطفال أثناء ممارستك للمشبي أو في وضع الاستلقاء بجانبك على الأرض أثناء ممارستك لتمرين البطن.

إن ممارسة التمارين الرياضية بعد الحمل ربما يكون أمرًا ليس بالسهل ولكن من الممكن أن يؤدي إلى حدوث معجزات لصحتك وراحتك النفسية، وكذلك يمنحك الطاقة التي تحتاجونها للعناية بوليدك. فالممارسة المعتدلة لا تتسبب في زيادة نسبة حمض اللاكتيك في لبن الأم، وحتى إن تدربت الأم بشكل أكثر قوة مما تسبب في تغير مذاق الحليب بسبب ارتفاع نسبة اللاكتيك، فإن ذلك عادة لا يؤثر على الرضيع، كما تنصح منظمة الصحة العالمية بالإرضاع طبيعيًا مدة ستة أشهر كاملة.

### احذري الحمى والدوخة

الألم الشديد والحمى والدوخة والضعف وتغيرات الرؤية وضيق الصدر وضيق التنفس والقيء والنزيف الحاد وآلام الساق أو التورم، يمكن أن تكون كلها علامات لمضاعفات ما بعد الولادة، فإذا كنت تعانين من أي من هذه الأعراض، فتوقفي عن ممارسة الرياضة وتوجهي إلى طبيبتك على الفور.

**المصدر: وكالات**

# سويسرا.. طبيعة خلابة واسترخاء في فصل الشتاء



يغطيها الجليد من كافة الجهات، فضلا عن الأجواء الهادئة التي تخلو من صخب المدن هذا بالإضافة لخلوه من السيارات حفاظا على الجو ونقاؤه، ولذا تعد سويسرا من أفضل وأجمل الوجهات السياحية في العالم حيث تنعم بكل أوجه الترفيه الممزوجة بالمغامرة التي تتيحها مدن الريف السويسري ما بين التزلج على الجليد أو تسلق الجبال الشاهقة وكذلك السير على الأقدام لمشاهدة جمال الطبيعة، ولذا يمكننا القول أن سويسرا تعد بمثابة الجنة الخضراء لطبيعتها الجبلية التي تتخللها القرى الجميلة فتعانق أراضي الوادي

سويسرا في الشتاء عندما ترتدي الأرض والجبال اللون الأبيض فإن سويسرا تصبح أكثر روعة، ولا عجب في هذا فتلك البلد الصغيرة مليئة بالمناظر الطبيعية الخلابة التي تصبح أكثر من رائعة مع قدوم الشتاء وسواء كنت من محبي الرياضات الشتوية أو كنت تفضل الإسترخاء فسوف تستمتع بسحر وجمال هذا البلد الرائع الذي يضمن لك سهولة الوصول إلى جميع الأماكن بواسطة القطارات والعبارات والتلفريك وهذا بالإضافة إلى عشرات الأنشطة التي يمكنك القيام بها في فصل الشتاء في سويسرا.

## ريف سويسرا

يتمتع الريف في سويسرا بكل ما هو مميز من طبيعة خلابة تطل على الأنهار المحاطة بالجبال الخضراء والتي



انترلاكن

تعتبر من أجمل مدن الريف السويسري، حيث تعد مدينة المنتجعات التقليدية والتي تقع وسط سويسرا على امتداد الوادي بين بحيرتي ثون وبرينز لذا تعد من أروع مدن الريف السويسري، كما تضم هذه المدينة منازل خشبية رائعة الجمال ومنتزهات على جانبي نهر آري فضلا عن أنها محاطة بالجبال مع الغابات الكثيفة والمروج الألبية التي تشتمل على مسارات السير على الأقدام لمسافات طويلة، وكذلك تضم منحدر جبلي يعتبر جنة لمحبي الطيران الشراعي أما خلال فصل الشتاء فيكسو المدينة الجليد ويجمد الانهار ليصنع منها ساحة كبيرة للتزلج وركوب التلفريك لذا فهي مقصد سياحي ممتع على مدار العام



## جبال الألب



وفي الشتاء عندما تكون في سويسرا يجب أن لا يفوتك قضاء يوم في جبال الألب وهذا لهواة التزلج والمغامرة وبعد يوم سعيد تمضيه في التزلج على الجليد في الجبال يمكنك تناول الطعام وقطعة من الشوكولاته السويسرية الفاخرة في أحد المطاعم الموجودة حول جبال الألب

## متحف اكواتيس



وفي مدينة لوزان السويسرية وفي قلب بحيرة جينيف يوجد متحف أكواتيس وهو عبارة عن حوض كبير للسماك يضم الكثير من أشهر أنواع السمك الذي جعل هذا المتحف في هذه المدينة الصغيرة يكتسب شهرة هو أنه يطبق نظام المتحف التفاعلي حيث يضم المتحف حوض السمك النهري يحتوي على بعض الأسماك القابلة للإنقراض بالإضافة إلى العديد من الأماكن الأخرى الموجودة بالمتحف مثل مركز المؤتمرات وفنادق كثيرة وأغلبها من فئة 3 نجوم . كما يمكن ركوب قطار سانت بيرنينا الذي يقطع جبال الألب ويمكن ركوبه من محطة دافوس والقطار يمر بمجموعة من

## زيرمات



تعد من أكثر المدن الريفية في سويسرا سحرا وجمالا، حيث يغطيها الثلج طوال العام، وتحظى بشعبية وشهرة كبيرة عالمية بأنها أول مقصد سياحي خالي من السيارات مما جعلها تحافظ على طابعها الأصلي وجمالها الأخاذ، لكنها توفر شبكة مميزة من القطارات لسهولة الانتقال بين كافة أرجائها، ولذا تعتبر تلك المنطقة في الريف السويسري أكبر مكان للتزلج الصيفي في القارة الأوروبية، حيث يتدرب بها فرق التزلج الوطنية للعديد من الدول بالإضافة أنها تجذب محبي وعشاق تسلق الجبال وسط الطبيعة الساحرة لهواة ممارسة الرياضة

## شاتو دي اويكس



من أفضل الأشياء التي يمكنك الإستمتاع بها في سويسرا بالشتاء هي ركوب المنطاد الهوائي حيث يرتفع المنطاد عاليا في الهواء وتستطيع أن ترى سويسرا بأكملها في صورة بديعة تبهز العقل ولن تستطيع نسيانها ما حبيت وفي مدينة شاتو دي اويكس يقام إحتفال سنوي يشترك فيه حوالي 100 منطاد تطير جميعها في نفس الوقت ويشكلون ألوانا غاية في الروعة والجمال وهذا العرض السنوي يقام في شهر يناير من كل عام

تشتمل على عشرين نوع من الأسماك ومنها سمك الكراكي الشمالي فضلا عن مشاهدة الأنواع المختلفة من الطيور الجميلة التي تحلق فوق البحيرة وتعطي منظر رائع وساحر لها ومن الجدير بالذكر أن هذه البحيرة تتدفق داخل نهر الرون .

### بحيرة سانت موريتز



تعد من أبرز البحيرات السويسرية والتي تمتد على مساحة تقرب من 78 هكتار ، وقد يصل طولها إلى متر ونصف تقريبا وعرضها حوالي 600 متر وقد ترتفع هذه البحيرة عن سطح البحر حوالي 1.768 متر ، ولذا تعد المكان الذي يجمع بين الجمال والمغامرة داخل سويسرا على مدار العام ، حيث تتجمد البحيرة خلال فصل الشتاء وتكسى باللون الأبيض الناصع البياض وقد تكون موطن مهم لممارسة أنشطة التزلج على الجليد ، كما أنها تعتبر وجهة سياحية رائعة خلال فصل الصيف حيث التمتع بالينابيع المعدنية التي يرجع تاريخها لأكثر من 3000 سنة ، فضلا عن الاستمتاع بالجولات الرومانسية حول البحيرة وكذلك التمتع بأجمل الإطلالات بانورامية الساحرة

### بحيرة سوبير يور

تعد من أروع وأجمل بحيرات سويسرا، حيث تقع هذه البحيرة في منتصف محمية طبيعية وقد تمتد على مساحة ستة هكتار ولذا تعتبر واحدة من البحيرات القليلة في العالم التي تتسم بالخيال والجمال الذي يأسر القلوب، كما يمكن الإستمتاع بالكثير من الأنشطة الترفيهية مثل السير على الأقدام لمسافات طويلة داخل البحيرة للتمتع بالمناظر الطبيعية الجميلة بالبحيرة، وكذلك القيام بممارسة رياضة السباحة الغطس فضلا عن الإسترخاء على ضفاف البحيرة تضم مدينة سويسرا العديد من البحيرات الرائعة والتي تتميز بجمالها وصفاء مياهها، فضلا عن الإستمتاع بزيارتها والتي تضم جانب من حضارة الدولة على ضفافها وقد تعرفنا من خلال هذا المقال على مجموعة متميزة من أجمل بحيرات سويسرا .

المصدر: وكالات

الأنفاق والجسور وسط جبال الألب بالإضافة إلى الجولات وسط الثلوج والمرتبات الجليدية مع مراعاة أن درجة الحرارة في هذه المناطق تكون منخفضة جدا.

### بحيرات سويسرا



بحيرات سويسرا من أروع المناظر الطبيعية الخلابة التي تشتهر بها سويسرا، والتي يمكن الاستمتاع بها، كما أنها تثير إعجاب الجميع فضلا عن الاستمتاع بالسباحة والغطس وركوب القوارب، بالإضافة للإسترخاء على ضفاف البحيرات والتمتع بمناظرها الرائعة المحيطة بها من كافة الإتجاهات، ومن الجدير بالذكر أن سويسرا تحتوي على أكثر من 1484 بحيرة، لذا تعتبر سويسرا رمز من رموز الجمال والصفاء

### بحيرة جنيف



تعرف هذه البحيرة باسم بحيرة ليمان ، وتعد واحدة من أكبر البحيرات التي تقع في أوروبا، والتي تمتد ما بين دولتين كما تعتبر من أهم البحيرات التي تشتهر بها المدينة بالرغم من أن الجزء الجنوبي لهذه البحيرة يقع في فرنسا إلا أنها تعتبر من أكبر البحيرات الواقعة في سويسرا والتي تبلغ مساحتها حوالي 580 كيلو متر مربع ويبلغ طولها حوالي 73 كيلو متر مربع أما بالنسبة لارتفاعها فقد يصل إلى 373 متر عن سطح الأرض، وتتنوع هذه البحيرة بوجود الأسماك المتنوعة حيث

M E A W I I N  
ا ب ت ك ا ر  
I B T I K A R

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشیخة فادیة السعد الصباح العلمیة

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



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت  
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢١٨ - فاكس: ٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩  
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com



@pr.women.v



prwomen



Kuwaitwomensociety@outlook.com



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