

# المسرة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية - تصدر الكترونياً  
العدد (46) يوليو 2023



الاقتصاد المعرفي..  
والأسر المنتجة



## مبرة السعد للمعرفة تكرم فائزات

# "إبتكار" و"الشيخة فادية العلمية"

د. عبير البوه:  
77% من سكان الكويت  
يعانون زيادة الوزن

د. غانم الحجيلان يدعو إلى  
اتباع إجراءات السلامة الغذائية  
لتجنب الإصابة بالأمراض  
أثناء السفر

ملتقى الاقتصاد المعرفي  
"الثروة المعرفية أساس  
التنمية الاقتصادية"



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



# المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (46) - يوليو 2023

رئيس التحرير

الشيخة


فادية سعد العبدالله السالم الصباح


مدير التحرير


ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 KuwaiatiWoman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



### اخبار محلية



د. غانم الحجيلان يدعو إلى اتباع إجراءات السلامة الغذائية لتجنب الإصابة بالأمراض أثناء السفر 36

د. أوسان المهيني: التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة يسبب النزلات المعوية والإجهاد الحراري 34

الشيخة نبيلة سلمان الصباح: ضرورة التركيز على توفير الإطار القانوني والتشريعي لتطوير البنية التحتية الرقمية والتكنولوجية 16



### صحة طفلك

9 أمراض شائعة بين الأطفال في موسم الصيف 46



### مراة

أسرار المراة الجميلة من ثقافات متنوعة 38



### الموضة

5 ألوان تضيء إشراقة وجاذبية 42



### سباحة

نصائح لأجازة سهلة وممتعة، وثلاث وجهات مثالية 50

5 ألوان تضيء إشراقة وجاذبية 42



## الاقتصاد المعرفي.. والأسر المنتجة

بقلم / الشیخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

بيئة ممكنة للتحويل الهيكلي للاقتصاد المعرفي. ومما لا شك فيه إن التعاضم الكبير لدور المعرفة والابتكار كان له دور أساسي في تعزيز المنافسة الدولية، وزادت الجهود الاستثمارية في المعرفة ذات الجودة العالية، لترسيخ مفهوم جديد يعرف باقتصاد المعرفة واتخاذ كنهج أمثل لرفع حدة المنافسة والاستدامة والاستمرار في النمو في هذا العالم الذي يتصف بدرجة عالية من العولمة والنشاطات الاندماجية للأسواق العالمية. وجميعنا يعلم أن قطاع الأسر المنتجة يلعب دوراً هاماً في اقتصاديات العديد من الدول، ويمكن لهذا القطاع لعب

شهد حجم الاقتصاد المعرفي نموا كبيرا في السنوات الأخيرة، وهناك بعض الدول من اهتم في الاقتصاد المعرفي وبعضها حتى الآن لا يزال بعيدا عنه، ويتميز الاقتصاد المعرفي بالدور المتنامي للابتكار والبحث العلمي وايضا للتعليم المستمر، الذي هو أساس زيادة الإنتاج والتنافس الاقتصادي. لذلك هناك حاجة ماسة للاهتمام بالاستراتيجيات الخاصة في الاقتصاد المعرفي، لتعزيز مستويات رأس المال المعرفي، والاستثمار في التعليم والتدريب والبحث العلمي والتطوير والابتكار بهدف الرفع المستمر لمستويات الانتاجية والتنافسية، وتسهيل وإيجاد

بإقامة الملتقى العلمي للاقتصاد المعرفي من قبل مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي، بمشاركة متميزة لتسليط الضوء على العديد من القضايا ذات الاهتمام، فضلاً عن حرص الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لتنمية المجتمع الدائم ومن خلال دورها المجتمعي، على توعية وتدريب المرأة المنتجة وصاحبات المشاريع الصغيرة على تطوير أدائهن وتعزيز قدرتهن المعرفية لتسويق أفضل لمنتجاتهن، وهذا هو أحد أدوار مؤسسات المجتمع المدني.

وإن كانت الحكومة جادة في دعم وتعزيز منظومة الاقتصاد المعرفي في الكويت، فعليها زيادة الوعي المؤسسي والمجتمعي وإشراك القطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني في تنفيذ وإدارة الأنشطة والمشاريع القائمة على المعرفة، خاصة أن خطة التنمية تهدف إلى تمكين القطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني من قيادة التنمية من خلال الشراكة بين جميع قطاعات الدولة، التي إذا ما سارت بالشكل السليم ستكون الكويت قد سارت بالاتجاه الصحيح، لتحقيق رؤيتها بتحويل الكويت إلى مركز مالي وتجاري عالمي في ظل بيئة مشجعة وجاذبة للاستثمار.

دور هام في التنمية الاقتصادية في الكويت، بما يشمل تشغيل العمالة الوطنية والقضاء على معدلات البطالة خاصةً بين النساء، وذلك لتناسبه مع خصوصية وطبيعة عمل المرأة الكويتية، وهنا تبرز الأهمية القصوى في رعاية ودعم هذا القطاع، وتحويل مشاريع الأسر المنتجة إلى مشاريع تجارية ناجحة، من خلال الاعتماد على الاقتصاد المعرفي.

ودعم قطاع الأسر المنتجة وتحويلها لمشاريع تجارية ناجحة وقابلة للاستمرار والديمومة ليس بكونه هدفاً في حد ذاته بل هو أداة لتمكين القطاع من المساهمة في تحقيق أهداف التنمية الشاملة في الكويت، من خلال زيادة الدخل، وتنويع الإنتاج، وتوفير فرص العمل، ومن ثم المساهمة في عملية توازن التنمية، وبالتالي تعتبر مشاريع الأسر المنتجة والمشاريع من المنازل أحد المصادر الرئيسية لتوليد فرص وظيفية والذي يمكن أن يساهم في الحد من الآثار السلبية لمشكلة البطالة، والعمل على توفير فرصة للمرأة الكويتية للعمل مع الحفاظ على دورها الرئيسي كأم وربة بيت.

ولأن الاقتصاد المعرفي يعتمد بالدرجة الأولى على العقول المبدعة والطاقات البشرية الخلاقة التي تنتج المعارف المبتكرة وتطورها، كان الاهتمام





## تحت شعار « الثروة المعرفية أساس التنمية الاقتصادية » انطلاق فعاليات الملتقى العلمي للاقتصاد المعرفي



متميزة من المتخصصين في الكويت والخليج والوطن العربي في فعاليات الملتقى فرصة لتسليط الضوء على أهم قضايا الاقتصاد المعرفي للخروج بتوصيات يمكن تقديمها للجهات الحكومية المعنية للمساهمة في تحقيق التنمية.

من جانبها قالت رئيسة الملتقى الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح في كلمتها خلال حفل افتتاح إن الملتقى يهدف إلى

للصحفيين على هامش افتتاح الملتقى العلمي للاقتصاد المعرفي تحت شعار «الثروة المعرفية أساس التنمية الاقتصادية» على أهمية هذه الملتقيات التي تساهم في بناء مجتمع الاقتصاد المعرفي المتكامل وتعطي فرصة لإعادة صياغة الإجراءات والسياسات بما يلبي حاجة الوطن وتحقيق غاياته. وقالت الشيخة فادية ان مشاركة نخبة

أكدت مبرة السعد للبحث العلمي الحرص على متابعة أحدث المستجدات العلمية وتسليط الضوء على الاقتصاد المعرفي كونه من المحاور الأساسية التي تركز عليها الدول والمجتمعات الاقتصادية والاعتماد عليه كمؤشر حيوي في تحقيق التنمية المستدامة.

وشددت رئيسة المبرة الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح في تصريح





**الشيخة نبيلة الصباح:  
نشر ثقافة الاقتصاد المعرفي  
ودعم مبدأ توظيف الاستثمار  
الأمثل في العنصر البشري  
للاقتصاد المعرفي**

ومؤسسات القطاع الحكومي والخاص في بناء الاقتصاد المعرفي وتنتهي المحاور بمناقشة دور المرأة ومساهمتها في مجتمع الاقتصاد المعرفي. وقالت إنه ليوم مشهود أن نلتقي



**الشيخة فادية السعد:  
الاقتصاد المعرفي من المحاور  
الأساسية التي تركز عليها الدول  
والمجتمعات لتحقيق التنمية  
المستدامة**

وأوضحت أن الملتقى يناقش عدد من المحاور منها التعرف على مفهوم الاقتصاد المعرفي وعلاقته بالتحول الرقمي وأساسيات بناء القدرات والمهارات في مجتمع الاقتصاد المعرفي ودور المجتمع



**د. عائشة الهولي:  
«مبرة السعد» تسعى لتحقيق  
شراكات دولية لبناء كوادر  
قادرة على تلبية الاحتياجات  
الوطنية**

نشر ثقافة الاقتصاد المعرفي وتسليط الضوء على أهم الركائز الأساسية لاقتصاد المعرفة ودعم مبدأ توظيف الاستثمار الأمثل في العنصر البشري للاقتصاد المعرفي.





**مها الدعيج:**

**البيانات والذكاء الاصطناعي  
ساهم في إحداث تحول هائل  
في الأنشطة التجارية**

**مشعل السبيعي: الاقتصاد  
المعرفي من المفاهيم الحديثة  
التي تصنف كأحد المؤشرات  
الحيوية لتنمية وازدهار الأمم**

وأعربت عن الامتنان لمساندة القيادة السياسية وسعيها الحثيث لدعم جهود المبرة وتعزيز دورها المجتمعي في مختلف المحافل ومؤكدة أهمية دور شركاء النجاح لدعم الملتقى والحرص على تفعيل مبدأ الشراكة المجتمعية وتعاونهم وحرصهم على تحقيق الأهداف المرجوة من الملتقى.  
من جانبها قالت نائب المدير العام للجهاز

وأشارت الى ان إطلاق شبكة الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات "MEWIN" في الكويت يأتي إيماناً من مبرة السعد بأهمية تمكين المرأة في منطقة الشرق الأوسط بهدف الجمع بين التكنولوجيا ونقل المعرفة لمساعدة النساء على الترويج لأفكارهن حتى يتم حث الشباب الأخريين لمتابعة خطواتهن والنظري المهن المرتبطة بالإبداع والابتكار.

ونحن نشهد وتفاعل مع حدث اقتصادي علمي هام بمشاركة نخبة من الخبراء والمختصين وكوكبة من الشباب المهتمين بالبحث العلمي والاقتصاد المعرفي ويصادف اختتام فعاليات مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي ومرور ثلاث سنوات على إطلاق الشراكة المجتمعية العالمية بين مبرة السعد وشبكة العالمية للاختراع "GLOBALWIIN".







استراتيجية التنمية المستدامة وتشجيع الابتكار المستمر من خلال استخدام وتبادل المعرفة والمعلومات. وأشارت الى اسناد الدور الرئيسي للجهاز المركزي في دعم تنمية الاقتصاد المعرفي والمساهمة كشريك استراتيجي لمؤسسات الدولة والمبرات العلمية لتعزيز اقتصاد المعرفة وتحقيق التنمية المستدامة.

حجم البيانات والتطور الهائل في مجال الصناعات التقنية أدى إلى اكتشافات وإحداث تغيير جذري في العديد من القطاعات الاقتصادية الأمر الذي أدى إلى ظهور مصطلح اقتصادي جديد باسم (الاقتصاد المعرفي). ولفتت الى انه هنا يظهر دور الدولة متمثلة في مؤسساتها الحيوية على الاستفادة من اقتصاد المعرفة في وضع

المركزي لتكنولوجيا المعلومات مها الدحيح في كلمتها ان النظرة الاقتصادية في القرن ال21 تحولت من اقتصاد الصناعات والثروات الطبيعية إلى اقتصاد المعلومات والثروات المعرفية وساهمت البيانات والذكاء الاصطناعي في إحداث تحول هائل في الأنشطة التجارية والقطاعات الحيوية. ولفتت الى أن النمو المستمر في







التي تصنف كأحد المؤشرات الحيوية لتنمية وازدهار الأمم والذي عرفه برنامج الأمم المتحدة الإنمائي أنه نشر المعرفة وإنتاجها وتوظيفها في جميع مجالات النشاط المجتمعي الاقتصادي. وأضاف السبيعي في كلمته ان هذا ما

وتوليد حلول جديدة ومبتكرة من أجل المساهمة في الارتقاء بالمجالات العلمية والمعرفية. من جهته قال مدير عام الهيئة العامة للشباب بالتكليف مشعل السبيعي ان الاقتصاد المعرفي من المفاهيم الحديثة

وأوضحت انه نظرا لتوافق رؤية الجهاز و أهدافه مع أهداف مبرة السعد التي تحرص على مواكبة المستجدات العلمية وتهيئة الشباب واستثمار القدرات البشرية الابداعية لبناء مجتمع الاقتصاد المعرفي كان التعاون البناء لتعزيز الابتكار وتحويل الفرص المعرفية إلى نمو اقتصادي





وتشجيع الأبحاث والدراسات العلمية الحديثة لافتاً الى الحرص على تفعيل مفهوم الشراكة المجتمعية ومنح الفرص لتبادل الخبرات والمعرفة والموارد لتحقيق التنمية والتقدم والتطوير المجتمعي. بدورها استعرضت المدير التنفيذي لمبرة

الاقتصاد المعرفي وريادة الأعمال والريادة الاجتماعية ودعمها بين الشباب. وأوضح ان رؤية وأهداف هذا الملتقى العلمي تتوافق مع دور الهيئة العامة للشباب في الحرص على دعم المؤسسات العلمية وتعزيز الابتكار وريادة الأعمال

نؤكد اليوم في الهيئة من خلال الدعم الجاد والمستمر للشباب بإيجاد مساحات شبابية آمنة نستثمر من خلالها في شبابنا المبدع والتميز في مختلف المجالات كما نسعى لتشجيع الشباب على الانخراط في مجالات الاستثمار المعرفي لتيسير مشاركة رواد الأعمال وتعزيز ثقافة







في تطوير كفاءة القوس العاملة في مواجهة التحديات فضلا عن تسويق الابتكارات العلمية داخل وخارج دولة الكويت لتحقيق أعلى فائدة للمشاريع العلمية .

وقالت ان مبرة السعد شريك رسمي مع منظمة الأمم المتحدة للتربية والتعليم والثقافة (اليونسكو) بصفة مراقب وتعمل في برامجها وأولوياتها من مؤتمرات وندوات بالأخص في مجال تعليم جيد وتمكين المرأة بمساعدة مدربين وخبراء دوليين ومحليين ودعم الإبداع والابتكار.

السعد للمعرفة والبحث العلمي الدكتورة عائشة الهولي إنجازات مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي لافتة الى ان المبرة تأسست تخليدا لأرث أمير الكويت الراحل المغفور له الشيخ سعد العبد الله السالم الصباح للمساهمة في التنمية البشرية وتمكين المرأة.

ونوهت بأهداف المبرة التي تسعى الى تحقيق شراكات دولية مع الشركات ذات الخبرة الواسعة لبناء كوادر قادرة على تلبية للاحتياجات الوطنية وتطوير البرامج والمناهج التعليمية التي تساعد







ملتقى الاقتصاد المعرفي يؤكد أهمية التحول الرقمي وبناء مجتمع مبتكر

## الشيخة نبيلة سلمان الصباح: ضرورة التركيز على توفير الإطار القانوني والتشريعي لتطوير البنية التحتية الرقمية والتكنولوجية



أوصى المشاركون في ملتقى الاقتصاد المعرفي ودوره في بناء مجتمع مبدع ومبتكر بضرورة اعتبار التحول الرقمي عبر الحكومات ومؤسسات الأعمال حاجة أساسية لإحداث تغيير جوهري.

وقالت رئيسة الملتقى الذي نظمته مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي تحت شعار «الثروة المعرفية أساس التنمية الاقتصادية» الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح في تصريح صحفي اليوم الأحد ان الملتقى أوصى بالتركيز على تطوير البنية التحتية الرقمية والتكنولوجية وتوفير الإطار القانوني والتشريعي لتطويرها.

ولفتت الى ان الملتقى أوصى بضرورة إعطاء الأولوية لعملية صنع القرار القائمة على البيانات في السياسات الحكومية واستراتيجيات الأعمال والمبادرات البحثية والانتقال من الصناعات التقليدية التي تعتمد على الموارد المادية إلى تلك التي تستفيد من رأس المال الفكري والإبداع والابتكار.

وقالت الشيخة نبيلة ان الملتقى أوصى بدعم مبادرات البحث والتطوير للنهوض بالمعرفة العلمية والتكنولوجية وتوفير الدعم اللازم لتطوير التطبيقات والخدمات الرقمية وتعزيز النموذج

وأوضحت انه أوصى أيضا بالتركيز على تطبيقات الذكاء الاصطناعي ليكون بمثابة عامل تمكين ومحفز حاسم لنمو اقتصاد المعرفة والنهوض به وتطبيق التدابير الأمنية وتفعيل سياسات واستراتيجيات الأمن السيبراني لحماية الأصول الرقمية للمؤسسات والملكية الفكرية وبيانات العملاء.

وذكرت انه فيما يخص بناء القدرات والمهارات في مجتمع الاقتصاد المعرفي فإن الملتقى أوصى بالاستثمار

الاقتصادي القائم على المعرفة من خلال خلق واكتساب وتوزيع واستخدام المعرفة.

وأشارت الى ان الملتقى أوصى بتنوع مصادر الدخل وتبني اقتصاد المعرفة كمنظومة أساسية من أجل اقتصاد مزدهر ومتنوع لتقليل اعتماد الدولة على عائدات النفط والاستثمار في التعليم والتدريب لتطوير العمالة الماهرة والمتخصصة القادرة على إنتاج البحوث والمعرفة العلمية وبراءات الاختراع.





في العنصر البشري باعتباره أهم عائد استثماري وتعزيز الوعي بأهمية الاقتصاد المعرفي وتوعية الأفراد بفرص النمو والتطور المتاحة في هذا المجال وتعزيز ثقافة الإبداع والتفكير النقدي وحل المشكلات تشجيع الأفراد على التفكير الإبداعي وتطبيق التقنيات الحديثة في الإنتاج والخدمات.

وأوضحت الشبيخة نبيلة ان الملتقى أوصى بضرورة تشجيع البحث العلمي والتطوير التقني وتوفير الدعم المالي والفني للباحثين والعلماء والمخترعين وتوفير فرص التعلم والتدريب الرقمي اللازم للأفراد والشركات مع توفير بيئة رقمية آمنة وتشجيع الأفراد على بناء بصمة رقمية إيجابية.

وقالت ان الملتقى أوصى ببحث الأسرة على المشاركة في تنشئة الأبناء في عصر الاقتصاد الرقمي وذلك بتشجيع الأبناء على التعلم المستمر وتعزيز مهارات القرن الـ21 مهارات مثل التفكير النقدي والإبداع والاتصال والتعاون والمرونة وتوفير بيئة تكنولوجية ذات استخدام آمن ومسئول

وأشارت الى ضرورة حث المؤسسات التعليمية والأكاديمية بتوفير متطلبات ومهارات الاقتصاد المعرفي في المنظومة التعليمية وذلك بالعمل على بناء برامج ومناهج تعليمية وتدريبية مبنية على التفكير العلمي والإبداع والابتكار وإعداد نماذج عملية مساعدة لإدماج التعلم القائم على المشروعات في المنهاج الدراسي والمواءمة بين مجالات التعلم العادية والرقمية.

وأكدت على ضرورة التقييم الدوري لاستراتيجيات التدريس وطرق التقييم ومراجعتها حسب الحاجة لتحسين تعلم الطلاب وتوظيف التقنية ووسائل الاتصال

والاستثمار في المعرفة، وتوفير البيئة الملائمة للشراكة بين القطاع الحكومي والقطاع الخاص ودعم الشركات الصغيرة والمتوسطة والمشاريع الناشئة.

وفيما يخص مساهمة المرأة في مجتمع الاقتصاد المعرفي قالت إنه أوصى بتفعيل دور المرأة في مجتمع الاقتصاد المعرفي وذلك بالعمل على منح الفرص للمرأة في اقتصاد المعرفة مماثلة لتلك المتاحة للرجال وخلق فرص العمل وتعزيز عمليات إدارة المعرفة في رصد المؤشرات وتوثيق أفضل الممارسات فيما يتعلق بالاقتصاد المعرفي.

وقالت ان الملتقى أوصى أيضا ببناء شبكة تواصل رسمية لتعزيز إسهامات المرأة في الوطن العربي ومنحها التسهيلات اللازمة للتركيز على الأصول المتاحة لها.

المختلفة في العملية التعليمية بكافة جوانبها والاهتمام بالبحوث والأنشطة العلمية والأدبية والمسابقات المحلية والدولية التي تشجع على الابتكار وريادة الأعمال والتقانة الحديثة.

ولفتت الى ان الملتقى أوصى بتشجيع الصناعات الإبداعية وتفعيل دور القطاع الخاص في مجتمع الاقتصاد المعرفي من خلال تحليل الفجوة ما بين الكويت والدول الأخرى في مجال الاقتصاد المعرفي ووضع التوصيات اللازمة للخطة المستقبلية والاستفادة من التجارب الدولية في مجال الاقتصاد الإبداعي وما يتبعها من ممارسات.

وقالت الى انه أوصى أيضا بالبحث عن استراتيجيات التحول الإستراتيجي للصناعات الإبداعية وما يتناسب مع طبيعة الكويت وتطبيق السياسات الحكومية الداعمة للابتكار والتطوير





## في احتفال حضره حشد من الكويت والخليج والوطن العربي مبرة السعد للمعرفة تعلن أسماء الفائزات بجوائز مسابقتي «ابتكاري» والشيخة فادية السعد العلمية

على المركز الثاني مكرر ومدرسة المتوسطة الثالثة بالمملكة العربية السعودية على المركز الثاني مكرر بينما حلت مدرسة زينب الإعدادية من مملكة البحرين على المركز الثالث. وأشارت رئيسة المبرة الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح في كلمتها خلال الاحتفال الى التعاون مع شبكة الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات التي اطلقتها المبرة بالتعاون مع شبكة المخترعين والمبتكرين العالمية للاحتفاء بالنساء القادرات على احداث تغيير عن طريق ابداع أفكار عملية جديدة تسهم في تعزيز التنمية وفق افاقها الأوسع. وأعربت الشيخة فادية السعد عن

ونهى الميع من الكويت على المركز البرونزي مكرر.

وأعلنت المبرة عن فوز مدرسة قطر التقنية للبنات بالمركز الأول في مسابقة فادية السعد العلمية على مستوي المرحلة الثانوية من دولة قطر وفوز مدرسة فاطمة بنت أسد للتعليم الأساسي من سلطنة عمان على المركز الثاني بينما حلت مدرسة بنات الفوار الثانوية من دولة فلسطين بالمركز الثالث.

وعن المرحلة المتوسطة أعلنت المبرة عن فوز مدرسة الهجرة الحلقة الثانية من دولة الامارات العربية على المركز الأول ومدرسة عبري للتعليم الأساسي من سلطنة عمان

أعلنت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي أسماء الفائزات بجوائز مسابقة شبكة الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات «ابتكاري» ومسابقة الشيخة فادية السعد العلمية على مستوي الوطن العربي والتي تهدف الى تشجيع الكفاءات والمواهب النسوية وإبراز دور المرأة في النهوض بالتنمية الشاملة.

ففي مسابقة ابتكاري أعلنت المبرة عن حصول مريم الغافري من دولة الامارات العربية على المركز الذهبي والدكتورة طهيرة جعفري من إيران بالمركز الفضي ووفاء العبيدات من مملكة البحرين على المركز البرونزي



الشيخة نبيلة الصباح: نؤمن بأهمية تمكين المرأة والجمع بين التكنولوجيا ونقل المعرفة لمساعدتها على ترويج أفكارها



الشيخة فادية سعد العبد الله: دور جوهري للتعليم والتكوين في تطوير روح المبادرة وتنمية ملكة الابتكار



محمد القاسم: مسابقة الشيخة فادية السعد الصباح العلمية واحدة من أبرز المسابقات التي تذكّر بإسهامات جليلة في العلوم

تطلعها أن تكون أعمال الملتقى بفضل برنامجه الغني والمتنوع قد أسهم في بلورة الأجوبة المناسبة للإشكاليات الكبرى التي تعيق جهود التنمية وفق مقاربة قائمة على التجديد والإدماج وقائمة على تعزيز الاقتصاد المعرفي والذي يتقاطع مع مضامين رؤية الكويت 2035 الرامية إلى تطوير الرأس المال البشري.

وأشادت الشيخة فادية بعمل مبرة السعد الحاضرة الأم لكل تلك المبادرات والتي ساهمت بفعالية بفضل ديناميتها والتزامها وإخلاصها

لمواكبة التقدم. وقالت إن التطور الذي عرفته بلداننا خلال السنوات الأخيرة يظهر بجلاء من خلال الحضور الفاعل للمرأة في

لمبادئ المساواة وتكافؤ الفرص وتطوير التعليم وتشجيع روح الابتكار والمبادرة في النهوض بالمساهمة النسائية مضيئة بذلك لبنة أخرى





كل القطاعات المنتجة إذ لا يمكن لأي بلد أو أي اقتصاد أو أي مجتمع أن يرفع تحديات العصر أو يمارس استثمار كل الطاقات التي يزر بها بمعزل عن دور المرأة وهو ما يقع في صلب خطة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة لعام 2030 وفي مقدمة أهدافها الـ 71 ذات الصلة.

وأكدت على الدور الجوهري للتعليم والتكوين في تطوير روح المبادرة







وتنمية ملكة الابتكار وحشد قدرات النساء على خوض غمار الابداع وإنه من الضروري إدراج ذلك في عملية التلقين واكتساب المعرفة لافته الى ان المسابقات التي نحتفي بها اليوم لا تعدو سوى جزء من بناء متكامل نسعى لتحقيقه.

من جهته قال مدير عام مؤسسة الامارات للتعليم المدرسي محمد القاسم ان مسابقة الشبيخة فادية



د. عائشة الهولي: مشاركة 11 دولة في المسابقة في دورتها الحالية ونسعى لضم العديد من الدول





السعد الصباح العلمية واحدة من أبرز المسابقات لما تمثله من رافد علمي يسهم بشكل فاعل في تنمية مهارات البحث لدى الطالبات وتحفيزهن على تقديم حلول علمية إبداعية لمختلف التحديات.

وقال ان ما حققته مسابقة الشبيخة فادية العلمية من نجاحات وانجازات منذ انطلاقتها يجعلها تستحق عن جدارة ان تكون حاضنة عالمية







للمبدعين والمبتكرين مؤكدا الدعم الكامل لرؤية المسابقة بالتوسع لتتجاوز محيطها لتشمل طلبة العالم. وأشار الى ان ما نلمسه اليوم من مبادرات ومشاريع علمية يشكل امتدادا لجهود حثيثة لإحياء حضارتنا الإسلامية والعربية التي تذر بإسهامات جليلة في مختلف العلوم التي تعتبر اللبنة الاولى لعصر النهضة العلمية لافتا الى انه من هنا نبرز







أهمية هذه الفعاليات لضمان مواكبة  
شبابنا ما يشهده العالم من تطورات  
تكنولوجية تتغير بوتيرة متسارعة.  
بدورها أعربت رئيسة شبكة الشرق  
الأوسط للمبتكرات والمبتكرات وريادة  
الأعمال «مي وان» الشيخة نبيلة  
سلمان الصباح عن اعتزازها بتزامن  
الحفل مع الملتقى العلمي للاقتصاد  
المعرفي ودوره في بناء مجتمع  
مبدع ومبتكر والذي انطلق صباح  
اليوم بمشاركة نخبة من الخبراء  
والمختصين وكوكبه من الشباب





المهتمين بالبحث العلمي والاقتصاد المعرفي ومرور ثلاث سنوات على إطلاق الشراكة المجتمعية العالمية بين مبرة السعد وشبكة العالمية للاختراع "GLOBALWIIN"

وقالت ان إطلاق شبكة الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات "MEWIN" في الكويت يأتي ايمانا من مبرة السعد بأهمية تمكين المرأة في منطقة الشرق الأوسط وبهدف الجمع بين التكنولوجيا ونقل المعرفة لمساعدة النساء على الترويج لأفكارهن حتى يتم حث الشباب الاخريات لمتابعة خطواتهن والنظر في المهن المرتبطة بالإبداع والابتكار.

وأعربت عن فخرها لمساندة القيادة السياسية وسعيها الحثيث لدعم جهود المبرة وتعزيز دورها المجتمعي في مختلف المحافل متقدمة بالشكر الى راعية الفكر المتجدد والنهج الحضاري الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح الداعمة





مبرة السعد والتي تتطور عام بعد العام لتواكب التقدم المعرفي والتكنولوجي منوهة بمشاركة 11 دولة في المسابقة في دورتها الحالية .

وأشارت الى أن الإنجازات ستتواصل لتحقيق خطة الدولة للتنمية المستدامة نحو الابداع والابتكار من خلال تنظيم المسابقات واللقاءات والندوات والبرامج التدريبية لبناء الفكر التربوي الحديث لجيل متمكن من مهارات القرن الواحد والعشرين. وأعلنت ان المسابقة ستشهد انضمام جمهوريتي تركيا واندونيسيا في الموسم المقبل معتبره مؤشر جيد على تزايد أعداد المشاركات كل عام مما يؤكد على زيادة الوعي بأهمية هذا النوع من المسابقات التي تصقل المواهب وتحقق إنجازات على مستوى عال من الابداع والابتكار.

لمبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي الدكتورة عائشة الهولي ان المسابقة من الإنجازات المهمة التي تقدمها

والمساندة والمهمة لهم في كافة المجالات الحياتية والعلمية والعملية. من جانبها قالت المدير التنفيذي







أكدت ضرورة التدخل المبكر للوقاية من ارتفاع  
معدلاتهما في البلاد

## د. عبير البحوه: 77% من سكان الكويت يعانون زيادة الوزن و40% من السمنة

أكدت مديرة إدارة تعزيز الصحة في وزارة الصحة الدكتورة عبير البحوه أن ارتفاع معدل انتشار زيادة الوزن والسمنة بين سكان الكويت لا سيما لدى الفئة العمرية بين 18 و29 سنة والانتشار المرتفع غير العادي للخمول البدني يستلزمان ضرورة التدخل المبكر للحد من السمنة وزيادة الوزن والوقاية منهما.

وقالت البحوه إن الإحصائيات تظهر ارتفاع نسبة السمنة وزيادة الوزن في الكويت التي تحتل المرتبة الأولى عربياً وتصل نسبة زيادة الوزن إلى 77% من عدد السكان بينما تبلغ نسبة السمنة أكثر من 40%.



هذه النسب.

وذكرت البحوه أن السمنة أحد عوامل الخطورة للعديد من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وارتفاع ضغط الدم في وقت تظهر التقديرات أن السمنة خامس عامل خطر رئيسي للوفاة ومن هنا تأتي

المئة متوقعة بحلول 2035.

وأضافت أن ارتفاع معدل انتشار السمنة من المتوقع أن يكون أكثر حدة بين الأطفال والمراهقين من 10% إلى 20% من فتيان العالم خلال الفترة بين عامي 2020 و2035 ومن 8% إلى 18% من فتيات العالم والكويت ليست بمنأى عن

وأوضحت أن زيادة الوزن مشكلة عالمية ويتوقع أن يرتفع معدلها إلى أكثر من 4 مليارات شخص بحلول عام 2035 مقارنة بأكثر من 2.6 مليار في عام 2020 ويعكس ذلك زيادة في نسبة عدد السكان من 38 في المئة من سكان العالم في 2020 إلى أكثر من 50 في





وأفادت بأنه على المستوي المحلي وطبقاً لإحصائيات الكويت ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية يعاني واحد من كل خمسة بالغين في منطقة الخليج من السمنة المفرطة ومن المتوقع أن تصل نسبة السمنة بين البالغين في الكويت إلى 52% بحلول 2035.

وقالت إن أسباب السمنة عند الأطفال مردها إلى العادات الغذائية الخاطئة والخمول البدني والعامل الوراثي وجرثومة الفلورا المعوية التي تؤثر على عمل الأمعاء والنظام المناعي إضافة إلى قصور الغدة الدرقية ومتلازمة كوشينغ.

الحاجة إلى الجهود للحد من انتشارها. وأشارت إلى أن هناك أعراضاً مصاحبة للسمنة لدى الأطفال منها ضيق التنفس والتعب العام وزيادة التعرق وصعوبة في التنفس أثناء النوم والشخير وألم المفاصل وارتجاع المريء والبلوغ المبكر عند الفتيات وتأخر البلوغ عند الذكور.

# سمنتي تسلبني حياتي



أكبر مع العائلة بعيدا عن التلفاز أو ممارسة ألعاب الحاسوب ويفضل إيجاد أنشطة بديلة مع العائلة تتمتع بالتنسيلية والمرح للأطفال.

ولفتت إلى أهمية مشاركة مختلف إدارات وزارة الصحة في برامج التوعية الصحية مع تطوير الاستراتيجيات وخطط العمل المرتبطة بالحد من زيادة الوزن والسمنة والخمول البدني لدى السكان ودمج التربية البدنية الإلزامية في المناهج الدراسية.

وأكدت البحوه ضرورة تشجيع إنشاء حدائق عامة ومساحات ترفيهية لتعزيز الأنشطة البدنية التي قد تؤدي دورا حيويا في الوقاية المبكرة من زيادة السمنة بين الأطفال في الكويت.

وذكرت أن الإدارة تقيم حملات مستمرة للحد من انتشار السمنة بالتعاون مع عدة

تخفيف الوزن تعتبر خيارا علاجيا بالنسبة للمراهقين فقط دون الأطفال لكنها لن تحل محل الحمية الغذائية والتمارين الرياضية بل هي خطوة أولية تساعد المراهق على بدء برنامج إنقاص الوزن الوقاية

وأكدت البحوه أن الوقاية من السمنة عند الأطفال من الأمور المهمة التي تقع على عاتق الوالدين من خلال مجموعة من الخطوات ومنها نمط الطعام وتجنب الوجبات السريعة وتناول الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والتحكم في أحجام الوجبات وتناول الأطعمة قليلة الدسم والاستعاضة عن المشروبات الغازية بالماء والعصير الطبيعي والحليب قليل الدسم.

وشددت على أهمية النشاط البدني وتحديد روتين نوم ثابت وقضاء وقت

ونبهت البحوه إلى أن السمنة عند الأطفال تتسبب بحدوث مجموعة من المضاعفات منها الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسب الكوليسترول في الدم وأمراض الكبد وآلام العظام والمفاصل واضطرابات تنفسية واضطرابات في الأكل علاوة على المشكلات الاجتماعية والنفسية.

وأشارت إلى أن العلاج من السمنة لدى الأطفال يستلزم العلاج متعدد التخصصات ويرتكز على التثقيف الغذائي والتدريب البدني والتدريب مع مجموعات وجلسات علاجية عند طبيب نفسي عند الحاجة وجلسات تدريب أسبوعية في المنزل وعلاج بعض الحالات الصحية مثل السكري وقصور الغدة الدرقية.

وقالت إن العمليات الجراحية التي تستهدف المعدة والأمعاء من أجل





إدارات منها التغذية والإطعام والأمراض المزمنة كما تقوم بالشراكة المجتمعية مع جهات خارج الوزارة للحد من ارتفاع معدل السمنة خلال السنوات الخمس المقبلة .

وأكدت البحوة وبحسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية فإنَّ واحداً من كل خمسة أشخاص بالغين يعانون السمنة في دول الخليج (20%)، مشيرة إلى أن الزيادة السنوية المتوقعة للسمنة بين الأطفال من 2020 إلى 2035 تقدر بـ1.9%، وبالبالغين 1.5%.

وذكرت أنَّ زيادة الوزن لدى الرجال أكبر من النساء، مقابل ارتفاع معدلات السمنة لدى النساء بنسبة 44% مقارنة بـ36.5% للرجال، مشيرة إلى أن السمنة هي خامس عامل خطر رئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم.

وأفادت بأنَّ زيادة الوزن والسمنة يشكلان تحديات صحية عالمية كبيرة مرتبطة بعواقب صحية ضارة فورية وطويلة الأجل في مرحلة الطفولة، كما أنَّها تعود سلباً على صحة الإنسان البالغ ونوعية حياته، لأنَّهما من أحد عوامل الخطورة للعديد من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وارتفاع ضغط الدم، إذ تشير التقديرات إلى أنَّ السمنة هي خامس عامل خطر رئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم، ومن هنا تأتي الحاجة إلى جهود كبيرة للحد من انتشارها.. وفيما يلي نص الحوار:

وعن مؤشرات السمنة لدى الأطفال والأعراض المصاحبة لها قالت تعد السمنة لدى الأطفال "childhood obesity" زيادة في نسب دهون الجسم عن الحد الطبيعي أو زيادة غير مناسبة لطول الطفل، وأظهرت الدراسات الحديثة التي أجريت على الأطفال من عمر 5 إلى 18

حيث تتسبب بعض الجينات الموروثة التي تحمل اضطرابات استقلابية في تكوين الدهون في الجسم، بعض الجراثيم مثل "الفلورا" المعوية، وهي تؤثر على عمل الأمعاء والنظام المناعي، بعض الحالات المرضية مثل قصور الغدة الدرقية ومتلازمة "كوشينغ"، بالإضافة إلى بعض الأدوية مثل الستيروئيدات، مضادات الاكتئاب، أدوية السكري بما في ذلك الأنسولين والسلفونيل يوريا والأدوية المضادة للصرع مثل كاربامازيبين.

وتوجد عدة عوامل تزيد من فرص الإصابة لدى الأطفال، ويمكن تقسيمها إلى عوامل سلوكية، وتتمثل في الاعتماد على الأطعمة والمشروبات ذات السعرات الحرارية والعناصر الغذائية المنخفضة، مثل الوجبات السريعة والحلوى والمشروبات الغازية، وقلة

عاماً، أنَّ نسبة الدهون المصاحبة للسمنة تبلغ 25% أو أكثر عند الذكور، و30% عند الإناث، وأوضح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "CDC" أنَّ السمنة يمكن أن تقاس عن طريق مؤشر كتلة الجسم "BMI".

والأعراض المصاحبة للسمنة لدى الأطفال تتنوع ما بين ضيق التنفس، التعب العام، زيادة التعرق، صعوبة التنفس أثناء النوم، الشخير، ألم المفاصل، التئدي عند الذكور، ارتجاع المريء GERD، البلوغ المبكر عند الفتيات وتأخر البلوغ عند الذكور.

### عوامل الخطورة

وعن الأسباب وعوامل الخطورة قالت يوجد العديد من الأسباب، من بين العادات الغذائية غير الصحية، الخمول وقلة النشاط البدني، العوامل الوراثية



السمنة في دول الخليج، ومن المتوقع أن تصل نسبة السمنة بين البالغين إلى 52% بحلول عام 2035، والزيادة السنوية المتوقعة بين البالغين 1.5% والأطفال 1.9% .

كما توقعت احصائيات منظمة الصحة العالمية المتوقعة تضاعف معدلات السمنة وزيادة الوزن بين الأطفال والمراهقين في إقليم شرق المتوسط خلال الفترة من عام 2020 وحتى 2035، حيث رصدت ارتفاعا في المعدلات بين الأولاد والبنات بنسبة تتراوح ما بين 11 إلى 23% خلال السنوات الأخيرة الماضية، مما يشكل عبئا كبيرا على الاقتصاد العام قد يصل تكلفته إلى أكثر من 160 مليار دولار أمريكي سنويا بحلول عام 2035. أي ما يعادل أكثر من 3% من الناتج المحلي الإجمالي للمنطقة في ذلك الوقت.

ومن المعروف أن السمنة تتسبب في العديد من المضاعفات الصحية والنفسية والاجتماعية أيضا، وبالنسبة للأطفال تتسبب في الإصابة بالسكري من النوع الثاني وارتفاع نسب الكوليسترول في

### معدلات مقلقة

وعن معدلات انتشار السمنة بين الأطفال والبالغين في الكويت والمضاعفات المترتبة عليها قالت، تحتل الكويت المرتبة الأولى عربيا من حيث ارتفاع معدلات السمنة وزيادة الوزن، حيث تشير الاحصائيات إلى أن معدلات زيادة الوزن تصل إلى 77% من عدد السكان والسمنة 40%، ووفقا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن واحدا من كل خمسة أشخاص بالغين يعاني من

الحركة والجلوس لساعات طويلة أمام الشاشات وعدم ممارسة الرياضة. وهناك أيضاً عوامل بيئية، مثل صعوبة الحصول على الطعام الصحي الغني بالعناصر الغذائية المتعددة، قلة الأماكن المخصصة لممارسة الرياضة، عدم وجود عدد من المعارف والأصدقاء للمساعدة على المشي والتريض، كما أن التوتر والقلق والاكتئاب من العوامل النفسية التي تسبب زيادة الوزن لدى الأطفال .







الدم وأمراض الكبد الدهني غير الكحولي وآلام العظام والمفاصل واضطرابات تنفسية مثل الربو واضطرابات في الأكل مثل فقدان الشهية أو الشره، فضلاً عن التعرض للمضايقة والتنمر وضعف المهارات الاجتماعية وقلة احترام الذات والشعور بالعزلة، بالإضافة إلى القلق والرهاب الاجتماعي والاكتئاب الذي قد يصل في مراحل خطيرة إلى محاولات الانتحار.

وحول آلية العلاج والحالات التي تحتاج إلى تدخل جراحي قالت تعد العمليات الجراحية التي تستهدف المعدة والأمعاء من أجل تخفيف الوزن خياراً علاجياً مناسباً للبالغين والمرهقين فقط دون الأطفال، كما تحتاج الجراحة إلى موافقة الطبيب المختص المسؤول عن الحالة المرضية. ولا يلجأ لها إلا بتصريح الطبيب المختص، وبالتأكيد لن تحل الجراحة محل الحماية الغذائية والتمارين الرياضية، بل هي خطوة أولية تساعد المراهق على بدء برنامج إنقاص الوزن.

وعلياً أن نعلم أنّ الحد من السمّة لدى الأطفال من المسؤوليات الهامة التي تقع على عاتق الوالدين، وتحتاج إلى اتباع العديد من الخطوات، منها ترسيخ نمط صحي للغذاء، يعتمد على الطهي المنزلي قدر الامكان، وتناول الخضراوات والفاكهة، وإضافة الحبوب الكاملة والتحكم في حجم الوجبات وتناول الأطعمة قليلة الدسم، مع استبدال المشروبات الغازية بالماء والعصير، بالإضافة إلى ممارسة النشاط البدني للأطفال ما بين 3 إلى 5 أعوام، بمعدل نشاطين طوال اليوم، وللأطفال من 6 إلى 17 عاماً ممارسة 60 دقيقة على الأقل يومياً، مع الحفاظ على النوم جيداً.

### مضاعفات صحية ونفسية

- الإصابة بالسكري من النوع الثاني
- ارتفاع نسب الكوليسترول في الدم
- أمراض الكبد الدهني غير الكحولي
- آلام العظام والمفاصل
- اضطرابات تنفسية مثل الربو
- فقدان الشهية أو الشره
- التعرض للمضايقة والتنمر
- ضعف المهارات الاجتماعية
- قلة احترام الذات والشعور بالعزلة
- الشعور بالقلق والرهاب الاجتماعي.

### عوامل زيادة الإصابة لدى الأطفال

- الأطعمة والمشروبات ذات السعرات الحرارية
- العناصر الغذائية المنخفضة
- قلة الحركة والجلوس لساعات طويلة أمام الشاشات
- عدم ممارسة الرياضة
- صعوبة الحصول على طعام صحي
- قلة الأماكن المخصصة الرياضية
- التوتر والقلق والاكتئاب



## د. أوسان المهيني: التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة يسبب النزلات المعوية والإجهاد الحراري

وبين ان الإجهاد الحراري أيضا من الأمراض الشائعة خلال فصل الصيف وغالبا ما يصاب بها من يعملون في مهن يتعرضون خلالها للشمس فترات طويلة وتتمثل أعراضه في ارتفاع في درجات الحرارة مع فقدان السوائل في الجسم واضطراب الوعي فزال عن الإغماء والقيء والمغص وأعراض أخرى.



وأشار الى ان الإجهاد الحراري يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية أكبر إذا لم يتم التعامل معه بشكل سريع من خلال نقل المصاب بعيدا عن الشمس وإعطائه خافض للحرارة وسوائل قدر الإمكان إن لم يكن يعاني من القيء أما في حالة إصابته بالقيء فيحصل على السوائل من خلال المحاليل.

ولفت الى ان التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس قد يصاب الشخص بضربة الشمس وهي أخطر بكثير من الإجهاد الحراري لأنها تؤثر بشكل مباشر على مركز الوعي في المخ فيفقد الشخص وعيه بشكل سريع وإذا لم يتم التعامل معها سريعا قد تؤدي الى مضاعفات خطيرة.

. وأكد على أهمية كثرة الاستحمام خلال فصل الصيف للتقليل من التعرق والجفاف اضافة الى نظافة الأسطح بشكل مستمر وغسيل الأيدي قبل تناول الطعام والابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة وارتداء ملابس قطنية خفيفة.

حذر رئيس قسم الباطنية في المستشفى الأميري الدكتور أوسان المهيني من خطورة التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة مع ارتفاع درجات الحرارة هذه الأيام مبينا أنها قد تسبب النزلات المعوية والالتهاب الحراري وضربات الشمس.

ودعا الدكتور المهيني الى ضرورة تجنب أشعة الشمس وارتداء أغطية الرأس وتحديدا في الفترة من الساعة 11 صباحا حتى الثالثة عصرا. وقال انه مع ارتفاع درجات الحرارة تنشأ أنواع من الفيروسات والميكروبات التي تسبب أمراضا وأعراضا صحية مزعجة مؤكدا ان معظم الأمراض الصيفية ال خطيرة منها إذا ما تم التعامل السليم معها.

واضاف ان من أبرز تلك الأمراض هي الميكروبات التي تصيب الجهاز الهضمي وتسبب القيء والإسهال مشيرا الى انه يتم علاجها عن طريق المطهر المعوي والمضادات الحيوية وخافض الحرارة في حال ارتفاع حرارة الجسم مع شرب الكثير من المياه والسوائل إذا ما صاحب الأعراض قيء أو إسهال

وأوضح أنه مع ارتفاع درجة الحرارة وقوة أشعة الشمس في فترة الصيف تزداد الإصابة بالنزلات المعوية التي تسبب الجفاف مشددا على أن التعويض بالسوائل مهم جدا لتفادي المضاعفات

وأكد الدكتور المهيني على أهمية تناول الخضروات والتي تعوض الجسم عن نقص الأملاح والمعادن وتقلل من حدوث الجفاف فزال عن ارتداء أغطية الرأس خلال فترات الذروة والمشى في الأماكن المظلمة الفتا الى أنه حتى أجهزة التكييف تعتبر سالحا ذو حدين بسبب الانتقال من الحرارة الى البرودة.







## د. غانم الحجيلان يدعو إلى اتباع إجراءات السلامة الغذائية لتجنب الإصابة بالأمراض أثناء السفر



دعا استشاري الأمراض الباطنية والمعدية في مستشفى العدان الدكتور غانم الحجيلان المسافرين من المواطنين والمقيمين إلى اتباع إجراءات السلامة الغذائية اللازمة لتجنب الإصابة بالأمراض المعدية التي تنتشر في بعض دول العالم والتي قد يعود بها المسافر إلى البلاد.

ينتقل هذا المرض عبر تناول الطعام الملوث .

وذكر أن هناك أيضا مرض حمى الضنك وتتمثل أعراضه في نوبات صداع حادة خلف العيون إضافة لحمى وآلام شديدة في المفاصل وقد يظهر طفح جلدي يتحول معه لون البشرة للأحمر القاني وهو مرض ينتقل عبر البعوض وشائع أكثر في وجهات العطلات شبه الاستوائية مثل كوستاريكا وسنغافورة

أمراضا ال تظهر اعراضها ال بعد فترة من الزمن لذا من الواجب أخذ الحيطة والحذر منها خصوصا عند تناول الطعام والشراب. ولفت إلى أن التهاب الكبد الوبائي A أحد تلك الأمراض وتتمثل أعراضه في الخمول والشعور بغثيان وتحول لون البشرة للأصفر لفترة من أسبوعين إلى ستة أسابيع بعد العودة للمنزل وتكون ناتجة عن عدوى فيروسية وبائية مستوطنة تتركز في مناطق من أفريقيا وأمريكا الجنوبية والوسطى وفي العادة

وقال الحجيلان إن من أكثر الأمراض المعدية انتشارا خلال هذه الفترة والتي يتعرض لها المسافر هي الإنفلونزا بشكل عام وأمراض فيروسية أخرى مثل فيروس ادينو وهو مجموعة من الفيروسات التي تسبب أمراض الجهاز التنفسي.

وأضاف أن هناك أمراضا قد يصاب بها الفرد أثناء السفر ويلاحظها فورا كالنزلات المعوية وغيرها من الأمراض التي تظهر أعراضها سريعا الا ان هناك





طعام غير صحي. وحذر من خطر التسمم الغذائي خلال الموجات الحارة التي تؤثر على العديد من الدول في فصل الصيف داعيا الى ضرورة اتباع إجراءات السلامة الغذائية وتجنب ترك الأطعمة في درجات حرارة عالية لفترات طويلة والتأكد من صلاحية المنتجات المعلبة وضرورة الاهتمام بنظافة وتخزين الطعام.

وعن ارتفاع درجات الحرارة وفساد الأطعمة قال الجيلان إن ارتفاع درجات حرارة الأجواء يساعد على فساد الأطعمة ومما يسهل تكاثر أنواع البكتيريا المسببة لتسمم الطعام. وأفاد بأن ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف تسبب سرعة تلف وفساد الأطعمة الفتا الى أن التسمم الغذائي حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها بشكل سريع على الأشخاص بعد تناول

و سيشل . وبين أن هناك كذلك مرض الزحار الذي تصاحبه أعراض تتمثل في نوبات إسهال شديدة ومتكررة والشعور بإنهاك وتعب وتجشؤ مصحوب برائحة كريهة وهي جرثومة معوية تكثر في إفريقيا وتركيا وفي دول أوروبا الشرقية وتنتقل في الغالب عبر مياه الشرب ومكعبات الثلج الملوثة والأطعمة أو حتى عبر السباحة في البحيرات أو الأنهار.

## أسرار المرأة الجميلة من ثقافات متنوعة

تتمتع كل ثقافة بأسرارها الخاصة فيما يتعلق بالصحة والجمال، ففي كوريا تتبع النساء روتيننا معيناً للعناية بالبشرة يتكون من عشر خطوات، وفي مصر كان ماء الورد سر جمال كليوباترا.

أفضل أسرار الجمال الطبيعية من جميع أنحاء العالم، التي تعد سهلة التطبيق وغير مكلفة، بحسب تقرير نشرته مجلة «فوشيا» الإسبانية، يمكنك اختيار ما يناسبك منها:

### سنغافورة.. قناع الأفوكادو لترطيب البشرة

يشكل الأفوكادو عنصراً أساسياً من العديد من الأنظمة الغذائية، لكن من المؤكد أننا لم ن فكر في جعله قناعاً للوجه. يستحسن أن نجرب ذلك سيرا على خطى نساء سنغافورة اللواتي يثقن في فوائد الأفوكادو للحصول على بشرة رطبة وصحية، وذلك لما تحتويه هذه الثمرة من زيوت مفيدة للبشرة. لصنع قناع الأفوكادو، يجب سحق الأفوكادو بعد تقشيريه ووضعها على الوجه، ثم تركه لمدة 15 دقيقة قبل غسل الوجه بالماء.

### جزر سان بلاس في بنما .. والكاكو

عندما ن فكر في الكاكو تتبادر لأذهاننا الشكولاتة الساخنة، لكن الأمر لا يتعلق بهذا النوع من الكاكو في هذه الحالة. في جزر سان بلاس في بنما، تشرب قبيلة كونا خمسة أكواب أو أكثر من الكاكو النقي والطبيعي يوميا. ويعتقد العلماء أن ذلك قد يكون سر طول عمر سكانها. ويُعتقد أن الكاكو يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري بنسبة 10%.

يحتوي الكاكو على الفلافونويدات أو مضادات الأكسدة القوية التي تجعل الكاكو مشروباً مفيداً لصحة القلب والأوعية الدموية. بإمكانك تجربة ذلك بنفسك عن طريق









خاصة الملاعق، التي تعمل تماما مثل أدوات لف الرموش. في هذه الحالة، يجب عليك أن تمسكي بالملعقة بشكل أفقي بيد واحدة إلى أن تغطي جفنك مع التأكد من أن حافة الملاعقة تلامس الجذور العليا للرموش. وباستخدام إبهامك اضغطي على رمشك على المنطقة الخلفية للملعقة، ثم ادفعي حافة الملاعقة إلى أطراف الرموش. كرري العملية مرات عدة حسب الضرورة قبل تطبيق الماسكارا.



إضافة ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو النقي وملعقة صغيرة من العسل إلى كوب من الحليب الدافئ.

### البرازيل.. تهدئة حروق الشمس برقائق الشوفان

يؤمن سكان البرازيل بمدى فعالية رقائق الشوفان في علاج حروق الشمس، وهذا منطقي جدا، لأن الشوفان يتميز بخصائص مضادة للالتهابات، مما يجعله علاجا مثاليا لأي نوع من الحروق. في هذه الحالة، ينبغي وضع كمية من الشوفان في ضمادة شاش ثم لف الشاش المتبقي في شكل كيس وربطه حول صنوبر حوض الاستحمام.

بهذه الطريقة يمكن أن يتدفق الماء البارد عبر الكيس حتى يمتلئ حوض الاستحمام بالماء الذي يحتوي على دقيق الشوفان. بعد ذلك، يمكن الاستحمام في هذا الماء لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة وستشعرين أن الحروق بدأت تختفي تدريجيا.

### تركيا.. ماء البابونج لتفتيح لون الشعر

على الرغم من أن الكثيرين يعتقدون أن أفضل شيء لتفتيح الشعر هو الشمس، فإن الحقيقة تؤكد أن ماء البابونج من أفضل الخلطات الطبيعية التي تقوم بهذه المهمة. كل ما عليك فعله هو غلي البابونج في كوبين من الماء لوضع دقائق. بعد ذلك، يُترك الخليط حتى يبرد ثم تُزيلين النبتة من الكوب وتصبين الماء على الشعر. ينبغي أن تترك الشعر يجف تلقائيا بعد سكب الماء عليه دون شطفه.

### الصين.. تنظيف الوجه بماء الأرز

تستخدم الصينيات ماء الأرز لتنظيف



### المكسيك.. الملاعقة لتجميل الرموش

في المكسيك، تستخدم النساء أواني المطبخ في نظام الجمال الخاص بهن،





الزيتون فيما يتعلق بالصحة والجمال خاصة في ترطيب الشعر. ولكن أكدت النساء في رومانيا أن زيت الزيتون يعتبر أفضل علاج للأظافر الهشة. ويجعل زيت الزيتون الأظافر قوية ومرطبة وأقل عرضة للتقشير أو الانكسار. ويفضل القيام بهذه العملية مرة كل أسبوعين للحصول على أظافر أقوى وأكثر صحة.

### أستراليا.. ماء البحر حل سحري لتسريح الشعر

تملأ الأستراليات مياه البحر في باخ لاستخدامه بسهولة كبيرة. على الرغم من أن بعض المتاجر تبيع هذا الماء، فإنهن لا يحتجن لشراؤه.

### روسيا.. صفار بيض وعسل وخيار من الرأس للقدمين

النساء الروسيات يعرفن ببشرتهم المثالية على الصعيد العالمي. إذ تستخدم الروسيات الكثير من الوصفات الطبيعية وخاصة قناع العسل والخيار و صفار البيض الذي يتم وضعه من الرأس إلى أخمص القدمين. وهو مفيد للبشرة والجسم.

المصدر: وكالات



الوجه دون اللجوء لاستخدام أنواع كثيرة من غسول الوجه وشطفه بالماء. وماء الأرز مليء بمضادات الأكسدة التي تساعد في تنظيف ومنع شيخوخة الجلد. ومع ذلك، نحتاج إلى استخدام الأرز الصيني الأصيل لضمان نجاح التجربة.

ونستطيع الحصول على هذا الغسول الطبيعي عن طريق نقع الأرز في الماء النقي لمدة 20 دقيقة. نمرر ماء الأرز على الوجه لمدة عشر دقائق، ثم نمسح الوجه بمنشفة مبللة. قومي بذلك مرة واحدة في الأسبوع وسوف تلاحظين اختلافا كبيرا في بشرتك.

### جنوب أفريقيا.. ترطيب الجسم بزبدة الشيا

عادة ما نستخدم الكثير من أنواع كريمات الترطيب للحصول على النتيجة التي نريدها. ولكن نساء جنوب أفريقيا يفضلن استخدام زبدة الشيا، المنتج الطبيعي الذي يعرفونه جيدا. يشار إلى أن زبدة الشيا مفيدة جدا خاصة في المناخات الباردة حيث تكون بشرتنا أكثر عرضة للجفاف. كما أن بعض النساء يستخدمنها كقناع مرطب أو بلمس للشعر دون الحاجة إلى شطفه.

### رومانيا.. نقع الأظافر بزيت الزيتون

دائما ما نسمع عن الفوائد السحرية لزيت

## 5 ألوان تضيئي إشراقة وجاذبية

### إعداد نهى فريد

كشف خبراء موضة عن اتجاهات الألوان السائدة في صيف عام 2023، التي تضيئي إشراقة على خزانة الملابس وتمنح إطلالة جذابة خلال الموسم الحار.

من درجات اللون البرتقالي الترابي إلى اللون الأرجواني الزاهي، تتدرج أغلب اتجاهات ألوان الموضة التي يعتقد خبراء أن شريحة كبيرة من النساء سترتديها خلال الصيف.

ونرى اللون الأزرق الهادئ، حيث يتراجع اللون الأزرق الملكي الثقيل أمامه، وكلها تضيف إحساسًا هادئًا.

اللون البيج واحد من أهم اتجاهات الموضة في شتاء عام 2022، فإن اللون الوردي الناعم الأنثوي عاد في صيف 2023 لأنه لون مرتبط بالحب، وهي مشاعر مطلوبة بشدة في عالم ما بعد الوباء.

اللون الزيتوني الأخضر غالبًا ما يكون هذا اللون مرتبطًا بالملابس غير الرسمية، لكن الأخضر الزيتوني تم تجديده ليطل في صيف عام 2023 بشكل ساحر للغاية، واستخدمت فيكتوريا بيكهام

وأبرتا فيريتي هذا اللون لابتكار بعض من أفضل الفساتين لعام 2023، والتي بدت أنيقة.

الأحمر المائل للوردي، هو أحمر داكن مائل

للوردي يشبه التوت الأحمر، ومن

المتوقع أن يسود خلال هذا الصيف،

فهو يلقب بلون الإبداع واللف

والاستقلالية.













# 9 أمراض شائعة بين الأطفال في موسم الصيف

## الطفح الحراري



الطفح الجلدي الناتج عن الحرارة يكون لونه أحمر أو وردي، عادة على الرأس والرقبة والكتفين، يحدث عندما تنسد القنوات العرقية وتنتفخ، ما يؤدي إلى الحكة وعدم الراحة، وعادة ما ينتج الطفح الحراري عن ارتداء ملابس ثقيلة، ألبس أطفالك ملابس خفيفة لتقليل خطر الإصابة بالطفح الحراري، وعادة ما يختفي الطفح الجلدي بعد يوم أو يومين ولا يتطلب عناية طبية.

## حمى القش



ويمكن تجنبها عن طريق ارتداء سدادات الأذن أثناء التواجد في الماء.

## ضربة الشمس



تحدث ضربة الشمس عند قضاء الكثير من الوقت في الشمس، ما يؤدي إلى ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، وقد تتسبب ضربة الشمس في سرعة النبض، والارتباك، والغثيان، وجفاف اللسان المتورم، واحمرار الجلد، وسخونة الجلد. وفي الحالات القصوى قد تتسبب ضربة الشمس في فقدان الشخص المصاب للوعي، ويمكن أن تكون ضربة الشمس خطيرة للغاية، وفي هذه الحالات تكون الرحلة إلى غرفة الطوارئ ضرورية.

لتجنب ضربة الشمس حاول إبقاء أطفالك في الظل أثناء حرارة النهار وتأكد من الحفاظ على رطوبتهم من خلال جعلهم يشربون الكثير من السوائل.

تنتشر خلال أشهر الصيف بعض الأمراض التي يجب الانتباه لها وحماية الأطفال منها، وفي التقرير التالي نستعرض أمراض صيفية شائعة مع نصائح حول كيفية تجنبها.

## أذن السباح



أذن السباحين هي عدوى تصيب قناة الأذن الخارجية وتحدث عندما يظل الماء محاصرًا في الأذن، وهذا يخلق بيئة رطبة، ما يساعد على نمو البكتيريا، كما يوحى الاسم، ومن المرجح أن يصاب الأطفال بأذن السباح بعد قضاء الوقت في المسبح أو البحر، وقد تؤدي أذن السباح إلى الشعور بالامتلاء والحكة في الأذن ويمكن أن تكون مؤلمة للغاية.

وقد يعاني بعض الأطفال (أو البالغين) أيضًا من ضعف مؤقت في السمع، يتم علاج أذن السباح بسهولة باستخدام قطرات أذن مطهرة بدون وصفة طبية،





فيروس كوكساكي شائع خلال أشهر الصيف والخريف، ويتسبب الفيروس أحياناً في ظهور أعراض خفيفة تشبه أعراض الأنفلونزا، حيث لا تظهر أي أعراض على نحو 50% من الأطفال المصابين، ويسبب تقرحات مؤلمة على اللسان واللثة وراحة اليدين وباطن القدمين، ويتعافى معظم الأطفال في غضون أسبوع، ويساعد تشجيع الأطفال على غسل أيديهم في منع انتشار المرض.

### تلف العين



تلف العين، في حين أنه ليس مرضاً هو خطر بالغ الأهمية يجب تجنبه، لكن غالباً ما يتم تجاهله، العينون الشابة معرضة بشكل خاص للأشعة الشمس فوق البنفسجية الطويلة (أ) و (ب) لأن عدسات عين الطفل أكثر شفافية من تلك الخاصة بالبالغ، اجعل طفلك يرتدي نظارات شمسية عند تعرضه لأشعة الشمس في جميع الأوقات، كما أن قبعة واسعة الحواف ستضيف حماية إضافية لعيون طفلك، وتذكر دائماً أن الأشعة فوق البنفسجية ستكون أكثر خطورة عندما تكون على الشاطئ، لأنها تنعكس على الرمال والمياه.

مرض لايم ليس شائعاً بشكل كبير، وينتقل عن طريق القراد ومن المرجح أن يصاب به خلال أشهر الصيف.

### التسمم الغذائي



التسمم الغذائي هو مرض ينتقل عن طريق الغذاء ويبلغ ذروته خلال فصل الصيف، وتساعد الحرارة على نمو البكتيريا وزيادة المشاركة في الأنشطة الخارجية تزيد أيضاً من خطر الإصابة بالتسمم الغذائي، ويحدث التسمم الغذائي عندما نأكل طعاماً يحتوي على أنواع معينة من البكتيريا والفيروسات.

ثم تستقر الكائنات الحية الدقيقة وتنمو في الجهاز الهضمي مسببة العدوى، وتشمل الأعراض عادةً القيء والإسهال وآلام البطن مع ارتفاع في درجة الحرارة في بعض الحالات، احم أطفالك من التسمم الغذائي من خلال ضمان طهي اللحوم والحفاظ على النظافة الجيدة في المطبخ.

### فيروس كوكساكي



حمى القش هي حالة شائعة تظهر علامات وأعراض مشابهة لنزلات البرد، وعادة ما تزداد الأعراض سوءاً في الربيع والصيف، ويمكن أن تكون خفيفة لدى البعض، ولكن يمكن أن تكون أيضاً عائقاً قوياً لبعض الأطفال الآخرين.

### الأكزيما



الأكزيما مرض جلدي شائع ومتكرر يسبب طفحاً جلدياً مزعجاً على الجسم، وغالباً ما تحدث الأكزيما بسبب الحساسية وقد تتحسن بالفعل خلال فصل الصيف، ومع ذلك يمكن أن يتسبب التعرض للكلور والشمس في جفاف الجلد، ما يؤدي إلى حدوث تهيج، وقد يؤدي زيادة العرق أيضاً إلى تفاقم الأكزيما، إذا كان طفلك يعاني من الأكزيما تأكد من استخدام واقية من الشمس مضاد للحساسية ومرطب جيد على بشرة طفلك كل يوم، ألبسهم ملابس باردة حتى تتنفس بشرتهم وتقليل التهيج.

### مرض لايم





**الجفاف**

خلال فصل الصيف، نفقد الكثير من الماء والأملاح على شكل عرق دون أن ندرك ذلك، وهذا يحتاج إلى التجديد من أجل الأداء الطبيعي للجسم، فيحدث الجفاف عندما لا يعوض تناول الماء فقدان الماء.

ولتجنب حدوث الجفاف شجع الأطفال على شرب الكثير من الماء وتناول الفواكه الطازجة، والمبردات الصيفية محلية الصنع مثل اللبن الزبادي بدلاً من عصائر الفاكهة أو المشروبات الغازية التي تحتوي على سكر مضاف.

**المصدر: وكالات**

# نصائح لأجازة سهلة وممتعة، وثلاث وجهات مثالية

هل تحلم بقضاء إجازة صيفية لا تنسى في هذا العام؟ إذا كنت كذلك، فلابد وأن تخطين لأجازاتك الصيفية بعناية، سواء كنت تخطط للسفر بصحة أفراد عائلتك أو أصدقائك المقربين، أو حتى بمفردك، ولكن قبل كل ذلك عليك اختيار وجهة السفر المثالية بالنسبة لقضاء عطلة الصيف.

ابدئي بالبحث في الوجهات السياحية الأكثر شعبية أو المفضلة لقضاء العطلة الصيفية لتختاري من بينها الوجهة المفضلة لقضاء العطلة الصيفية، لتقليل الخيارات العديدة المتاحة من وجهات السفر أو الوجهات السياحية حتى تتمكن من الاختيار من بينها بسهولة أكبر.







التي قمت باختيارها ملائمة لمرافيك في رحلة السفر، على سبيل المثال إذا كنت تخططين للسفر لقضاء عطلة الصيف في هذا العام بصحبة أفراد عائلتك، احرصى على أن تكون الوجهة السياحية ملائمة لجميع أفراد العائلة من مختلف الأعمار، وخاصة إذا كان من بينهم أطفال صغار، تأكدي من أن وجهة السفر تحتوي على مواقع وأماكن ترفيهية للأطفال الصغار مثل مدن الملاهي.

يعد التخطيط لعطلة صيفية أمرًا ممتعًا، ولكن الخيارات لا حصر لها. بعض وجهات العطلات الصيفية موسمية، وستجذب معظم السياح في يونيو ويوليو وأغسطس.

### 3 وجهات

الصيف هو الوقت المثالي للزيارة لأن الطرق والممرات ستكون مفتوحة لتجربة ما تقدمه الأماكن السياحية. تعتمد أفضل الوجهات الصيفية المنتشرة في أوروبا على مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك أفضل طقس وتوقيت لمناطق

في هذا العام، على سبيل المثال إذا كنت ترغبين في قضاء معظم الوقت على الشاطئ خلال عطلتك الصيفية، فينصح بالسفر إلى واحدة من الوجهات أو المنتجعات الشاطئية الجيدة أما إذا ما كنت تفضل تقسيم الوقت ما بين الشاطئ وتفقد معالم سياحية وتاريخية شهيرة، يفضل أن تختاري وجهة سياحية تحتوي أيضا على معالم سياحية وتاريخية جذابة مثل الجزر اليونانية التي تشتهر بشواطئها الرملية الساحرة وتحتوي في الوقت ذاته على معالم معمارية وتاريخية جذابة.

ضعي توقيت وموسم السفر في الاعتبار عند اختيار وجهة سفرك لقضاء أجازة العطلة الصيفية، على سبيل المثال هناك بعض الوجهات السياحية التي تتمتع بشهرة وشعبية كبيرتين كوجهات سياحية لقضاء العطلة الصيفية، ولكنها أكثر تكلفة للسفر إليها أو أكثر ازدحاما بالسائحين خلال أشهر الصيف، والعكس صحيح بالنسبة لوجهات سياحية أخرى مثالية لقضاء العطلة الصيفية.

احرصي على أن تكون الوجهة السياحية

ضعي المدة الزمنية لعطلتك الصيفية في الاعتبار أو مدة رحلتك السياحية عند اختيار وجهة السفر التي تخططين للسفر إليها لقضاء فترة العطلة، على سبيل المثال إذا كانت عطلتك ذات مدة زمنية قصيرة نسبيًا أي أقل من أسبوع ينصح باختيار وجهة سياحية محلية أو دولية قريبة وتجنب الوجهات السياحية البعيدة لتجنب إضاعة جزء ليس بالقليل من عطلتك في رحلتك الذهاب والعودة من الوجهة السياحية.

ضعي ميزانية السفر التي قمت بوضعها في الاعتبار قبل اختيار وجهة سفرك في عطلة سياحية في أجازة الصيف، بمعنى أن تختاري الوجهة السياحية التي تناسب ميزانيتك للسفر إليها لقضاء عطلتك الصيفية قبل أي شيء آخر، على سبيل المثال إذا كانت ميزانية سفرك محدودة تجنبني الوجهات السياحية المكلفة مثل جزر المالديف أو الباهاما أو جزر البليار الإسبانية.

ابحثي عن الأنشطة والهوايات المفضلة لديك في الوجهة السياحية قبل أن تقرر السفر إليها لقضاء عطلتك الصيفية





الجزب السياحي. في الآتي، جولة على أشهر 3 أماكن سياحية في الصيف.

### زيرمات

الصيف في زيرمات جذاب، حيث تنتشر المروج الخضراء المورقة والبحيرات الزرقاء اللافتة. تقع زيرمات عند قاعدة قمة ماتهورن.

تتيح درجات الحرارة والمناخ في الصيف مغامرات جبلية تتجاوز مجرد التزلج. تسمح الزيارة خلال يونيو ويوليو وأغسطس بالاستحمام في الهواء الطلق، من المشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات في الجبال إلى التجديف بالكاياك والسباحة. هناك العديد من الشركات السياحية في زيرمات التي تركز على مغامرات مختلفة، لذلك يمكن حتى للمبتدئين الشعور بالراحة في المشي لمسافات طويلة في الجبال السويسرية.

### مرسيليا

تعد الزيارة الصيفية لفرنسا في مدينة مرسيليا الساحلية واحدة من أفضل الأماكن في البلاد للزيارة في الأشهر الأكثر دفئًا. مناخ الصيف، وخاصة في يونيو ويوليو، مذهل، وهذا هو سبب شهرة هذه الأشهر السياحية. تعني الأيام المريحة أنه يمكنك



توجه إلى أماكن مثل Bidderosa Oasis، وهي محمية طبيعية كبيرة بالقرب من مدينة أوروسي مع الغابات والعديد من الشواطئ والخجان المنعزلة. ستجد المياه الزرقاء المائية والشواطئ ذات الرمال البيضاء التي تشتهر بها الجزيرة. يمكن تخطي المنتجعات الشاطئية باهظة الثمن والبقاء في منطقة ألبيرغو المنتشرة في إحدى البلدات الصغيرة بالجزيرة مثل سانتو لوسورغيو.

خذ بعض الوقت لاستكشاف تاريخ الجزيرة في العصر البرونزي. كان هناك أشخاص هنا منذ أكثر من 4000 عام، ويمكنك زيارة نوراجي، وهي هياكل حجرية قديمة لا يزال معناها أو استخدامها لغزًا.

### المصدر: وكالات

قضاء بعض الوقت خارج التجديف بالكاياك أو استكشاف منطقة الميناء القديم، والتي لعبت دورًا أساسيًا في التجارة لآلاف السنين.

هناك العديد من الطرق للاستمتاع بثقافة مرسيليا وتراثها، من الدراجات الكهربائية والتجول في وسط المدينة التاريخي إلى رحلة بالقارب ورؤية أفضل المعالم من الحافلة السريعة. نظرًا لأن الصيف هو الوقت المثالي لزيارة مرسيليا، فسوف تحتاج إلى حجز الفنادق مسبقًا.

### سردينيا

هذه الجزيرة الإيطالية الجذابة تنبض بالحياة خلال أشهر الصيف، حيث تحلو زيارة بورتو سيرفو وكوستا سمييرالدا.

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

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK





Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية

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 - ٢٢٥٣١٧٤٢ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩  
البريد الإلكتروني: secretary@kuwaitwomen-vscd.org.kw

 @Kwv\_society  @Kwv\_society  secretary@kuwaitwomen-vscd.org.kw



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