

# المسألة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر إلكترونية

العدد (59) ديسمبر - 2024



عام علي تولي حاضرة صاحب السمو مقاليد الحكم..

**توجيهات سامية لإرساء قواعد  
نهضة الكويت وتطورها**



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 FOR WOMEN ASSOCIATIONS

ثلاثون عام من التمكين المستدام



@kuwa\_kw



www.akun.org.kw



info@akun.org.kw

# المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (59) ديسمبر 2024

رئيس التحرير

الشيخة


فادية سعد العبدالله السالم الصباح


مدير التحرير


ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 Kuwaiati Woman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



### اخبار محلية



28 المشاركون في ندوة «الأنباء»: «الدوام المسائي» تجربة لا يمكن الحكم عليها قبل التطبيق



14 الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح: المؤتمر فرصة لإبراز الدور الريادي لمؤسسات المجتمع المدني



### التغذية

42

التغذية السليمة  
في فصل الشتاء



### صحة طفلك

38

كيفية حماية الطفل من  
برد الشتاء



### مراة

34

الرياضة في الشتاء تقلل من الاكثئاب  
وتساعد على حرق الدهون



### سياحة

50

أفضل وجهات السفر الشتوية في العالم



### موضة

46

موضة شتاء 2025 للمحجبات.. إطلالات  
وأناقة تحطف الأنظار



## عام من الإنجازات...

بقلم / الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

✕ @FSASQ8

الوطنية وترسيخ قيم الوحدة والاستقرار، وإرساء دعائم نهج جديد في الإصلاح. ويطيب لي والكويت الحبيبة تحتفي بهذه الذكرى الغالية على قلوبنا وتستقبل عاما جديدا من أعوام الخير والرخاء، أن أعرب لسموه حفظه الله ورعاه عن بالغ التقدير وعظيم الاعتزاز بمسيرة سموه الحافلة بالعطاء والإخلاص واستكمال مسيرة البناء والإنجاز وتعزيز التنمية الشاملة وإرساء دعائم النهضة، وتطوير كافة القطاعات ورفع مكانة الكويت إقليمياً ودولياً، لتخطو في عهد سموه ونهجه السديد نحو آفاق أرحب من التطور والنماء، وتحقيق مصالح

يشرفني ويطيب لي أن أرفع إلى مقام حضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه تحية إجلال وتقدير وأسمى آيات التبريكات والتهاني والتي حكومة وأهل الكويت الكرام، بمناسبة العام الميلادي الجديد، متمنية المزيد من التطور والازدهار لبلدنا الحبيب، تلك المناسبة الطيبة التي تتزامن مع الذكرى الأولى لتولي حضرة صاحب السمو أمير البلاد مسند الإمارة ومقاليد الحكم في البلاد، بعد مسيرة عام حافلة بالعطاء والحزم والإصلاح والتنمية الشاملة، والحرص على تعزيز الهوية

التعاون، وتثبيت قواعده، بما يحقق الاستقرار والازدهار لدول المجلس وشعوبها، فضلا عن اشادة المجلس الأعلى باستضافة الكويت للمؤتمر رفيع المستوى الرابع حول «تعزيز التعاون في مجال مكافحة الارهاب وبناء آليات مرنة لأمن الحدود، الذي يدعم اتفاق الأمم المتحدة العالمي لتنسيق مكافحة الإرهاب وتعزيز العمل المشترك داخل منظومة الأمم المتحدة. ونسأل العلي القدير أن يعم الاستقرار والأمن والرخاء في دولنا الخليجية والعربية وأن يشهد عام 2025 تحقيق المزيد من السلام والتنمية المستدامة وخدمة التطلعات السامية للأمتين العربية والإسلامية، والوقف الفوري والدائم لإطلاق النار والعمليات العسكرية الإسرائيلية، في غزة ولبنان وسوريا، وإنهاء الحصار المفروض على القطاع، ورفع المعاناة عن الشعب الفلسطيني، وضمان تأمين وصول كافة المساعدات الإنسانية والإغاثية والاحتياجات الأساسية لسكان غزة، وتجديد مطالبة المجتمع الدولي باتخاذ الإجراءات اللازمة ضمن القانون الدولي، للرد على ممارسات الحكومة الإسرائيلية وسياسة العقاب الجماعي التي تنتهجها ضد سكان قطاع غزة ولبنان وسوريا.

الوطن والمواطنين، وما نتطلع إليه جميعا من الأمن والاستقرار والرفعة والازدهار. ونسأل العلي القدير أن يديم نعمة الأمن والأمان في عهد سموه لتكون الكويت منارة للخير والعطاء وأن يتحقق على أيادي سموه الكريمة المزيد من الخير والإعمار والتنمية، وتواصل الكويت مسيرة الإصلاح والبناء، حيث تتجلى رؤيته الواضحة في تعزيز مكانة الوطن وحماية مكتسباته، وأن يديم على سموه الصحة والعافية ليقود الكويت نحو مستقبل مشرق. ولا يخفى على أحد ما تحقق من إنجازات خلال العام 2024 والذي شهد اواخره نجاح مبهر لاجتماع المجلس الأعلى الخامس والأربعين لمجلس التعاون الخليجي، تلبية لدعوة كريمة من حضرة صاحب السمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح، حفظه الله، واستمرار المسيرة الخيرة من التلاحم والعطاء وتجنب المخاطر، والحفاظ على أمن الخليج في فترة تشهد فيها المنطقة منعطف سياسي خطير، وما خرج به من بيان ختامي أعرب فيه المجلس عن ثقته بأن صاحب السمو أمير البلاد سيُعزز بحكمته المعهودة المشاركة الفاعلة لدولة الكويت في دعم مسيرة مجلس التعاون المبارك، وتحقيق أهدافه السامية، مع إخوانه قادة دول المجلس، والحفاظ على أمن مجلس



عام علي تولي حضرة صاحب السمو مقاليد الحكم..

## توجيهات سامية لإرساء قواعد نهضة الكويت وتطورها





البلاد تطورا مطردا في جميع المجالات تنفيذا للتوجيهات الأميرية السامية التي رسمت خريطة طريق الإصلاح الشامل على مختلف الصعد وأرست قواعد انطلاق النهضة المنشودة. وجاء إلقاء النطق السامي بعد أن أذن سمو أمير البلاد في ذلك اليوم اليمين الدستورية بناء على طلب الحكومة إعمالا للمادة (60) من الدستور واستنادا إلى المادة (72) من اللائحة الداخلية لمجلس الأمة.

وقال سموه في النطق السامي «أعاهد الله سبحانه وتعالى ثم أعاهد الشعب الكويتي الوفي كممثلين له أن أكون المواطنين المخلص لوطنه وشعبه الحريص على رعاية مصالح

احتفلت دولة الكويت ببالغ الفخر والاعتزاز بالذكرى الأولى لتولي حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه مقاليد الحكم في البلاد والتي دشنت عهدا جديدا وصفحة مضيئة في سجل التاريخ الناصح لحكام الكويت الكرام.

ووضع النطق السامي الذي ألقاه صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه في 20 ديسمبر عام 2023 إطار الثوابت والمبادئ الحاكمة لمعالَم الرؤية المستقبلية لنهضة الكويت وتطورها.

ومنذ أن ألقى سموه ذلك النطق أمام مجلس الأمة شهدت



المستقبلية وإطلاق العنان للتنمية المستدامة بغية تحقيق تطلعات الشعب وطموحاته.

وعلى الصعيد التنموي شددت التوجيهات الأميرية التي تلقتها الحكومة في أكثر من مناسبة على إعادة دوران حركة التنمية دون هدر للجهود وإضاعة للوقت مع الإسراع في تنفيذ المشاريع التنموية الاستراتيجية التي طال انتظارها وتحديد الأولويات ومعالجة الملفات والقضايا والموضوعات المتعلقة بالبنية التحتية وتطوير الرعاية الصحية والسكنية والمنظومة التعليمية.

وركزت التوجيهات السامية على ضرورة توسيع دور المحافظات وتقديم الدعم الكامل للمحافظين ومنحهم دوراً أكبر للمشاركة في دفع عجلة التنمية في البلاد وإشراك أهالي المحافظات في مكونات المشاريع المستقبلية من خلال تلقي أفكارهم بشأنها وعرض تلك المشاريع عليهم.

وشدد سمو الأمير في أكثر من مناسبة على ضرورة تفعيل دور الإعلام لإبراز إنجازات الحكومة في تنفيذ المشاريع التنموية في البلاد بما يحقق تطلعات الشعب وطموحاته.

البلاد والعباد المحافظ على الوحدة الوطنية الساعي إلى رفعة الوطن وتقدمه وازدهاره المتمسك بالدين الحنيف والثوابت الوطنية والدستورية الراسخة حاملاً لواء احترام القانون وتطبيقه المحارب لكافة صور الفساد وأشكاله.»

وأضاف سموه أن الكويت هي البقاء والوجود وأن أعمارنا إنما هي في أعمالنا» مؤكداً «استمرار نهج ودور الكويت الريادي مع الدول الشقيقة والصديقة في مختلف القضايا والموضوعات ذات الاهتمام المشترك مع المحافظة على التزاماتها الخليجية والإقليمية والدولية.

وشدد سموه على أهمية المتابعة والمراقبة المسؤولة والمساءلة الموضوعية والمحاسبة الجادة في إطار الدستور والقانون عن الإهمال والتقصير والعبث بمصالح الوطن والمواطنين.»

ودعت التوجيهات الأميرية التي أطلقها سموه خلال الاثني عشر شهراً الماضية وشملت مختلف الجوانب الاقتصادية والتنموية والسياسية والدبلوماسية والأمنية والاجتماعية والعلمية إلى تعزيز قدرة البلاد على مواجهة التحديات



قطاعات الدولة الحيوية فضلا عن التركيز على المتابعة من خلال الجولات التفقدية المستمرة.

وشملت توجيهات سمو الأمير التشديد على تطوير الأداء الحكومي لتحقيق كل الإنجازات والأهداف وتعزيز الكفاءة والشفافية وتحديث الأنظمة والقوانين وتعيين القياديين من ذوي الخبرة والكفاءة علاوة على التحول الرقمي تحقيقا للشفافية والقضاء على الوساطة وضرورة متابعة الحكومة في تنفيذ أعمالها ومشاريعها ومحاسبة من يقصر في أداء عمله .

ووجه سموه إلى ضرورة ضمان العدالة الاجتماعية ومراعاة تكافؤ الفرص في التعيينات وترسيخ العدل والمساواة في وزارات الدولة ومؤسساتها ووضع الحلول العملية لكل القضايا مع المحافظة على المال العام وترسيخ مبدأ النزاهة والشفافية ومكافحة كل صور الفساد وأشكاله وملاحقة المفسدين.

وجاءت توجيهات سموه لتؤكد أن رعاية البحث العلمي أساس من أسس التقدم واهتمامات البلاد في عصر يتسارع

وفي الشأن الاقتصادي دعت التوجيهات الأميرية إلى تطوير القطاعات الاقتصادية والاستثمارية وصولا إلى اقتصاد مستدام وتحسين بيئة الأعمال وتعزيز دور الاستثمار الأجنبي وتحويله إلى قوة دافعة رئيسية للنمو الاقتصادي إضافة إلى تعميق الشراكات الاقتصادية الدولية والانفتاح على استقطاب كبريات الشركات العالمية وتسويق الفرص الاستثمارية.

وأكد سمو الأمير ضرورة وضع مصلحة الوطن فوق كل اعتبار والتمسك بالوحدة الوطنية والحفاظ على الهوية الكويتية وتعزيز المواطنة الحقة وتطبيق القانون على الجميع دون استثناء وترسيخ أمن الوطن وتوفير الأمان لمواطنيه وقاطنيه. ووجه سموه إلى الاستعانة بأرباب الفكر وذوي الرأي للوصول إلى القرارات الصائبة التي تقود إلى تحقيق الأهداف المنشودة واتباع سياسة الباب المفتوح والتواصل مع الجمهور والجولات الميدانية.

وحضت التوجيهات الأميرية على تلمس احتياجات المواطنين وتطلعاتهم في إطار القوانين والأنظمة واللوائح المتبعة وصولا للارتقاء بمستوى الخدمات العامة التي تقدمها

مجالات الحياة كافة.

ووجه سموه مؤسسات الدولة المعنية بشؤون ذوي الهمم نحو تبني سياسات شاملة لدعمهم وتمكينهم ودمجهم في المجتمع من خلال توفير رعاية صحية وإسكانية لهم وفرص تعليمية وعملية وتأهيلية مناسبة تلبي احتياجاتهم الخاصة ووضع التشريعات المناسبة لحماية حقوقهم فضلا عن توعيتهم وثقيفهم.

ولتستمر مسيرة عطاء وزارة الدفاع وجه سمو الأمير إلى تكثيف الجولات التفقدية للمعسكرات والاهتمام بالبنى التحتية لاسيما مستودعات الآليات والمعدات العسكرية لضمان سلامة تخزينها وتحقيق أقصى استفادة منها إضافة

فيه التطور مع ضرورة استثمار الثروة البشرية والاستمرار في استقطاب الكفاءات الوطنية المتميزة في التخصصات المتنوعة وبذل الجهود الدؤوبة الهادفة إلى وضع البلاد في مصاف الدول الرائدة في المجالات العلمية والتكنولوجية. وأكدت توجيهات سمو أمير البلاد بشكل متواصل ضرورة الاهتمام الدائم بالشباب ودعمهم وتوفير كل السبل أمامهم باعتبارهم ثروة الوطن وقادة المستقبل.

وأولت التوجيهات الأميرية أهمية كبيرة لتمكين المرأة وتعزيز حقوقها وتوفير بيئة مناسبة لتطوير قدراتها وابداعاتها لا سيما في ظل إيمان القيادة السياسية بأن التقدم الحقيقي لا يمكن تحقيقه من دون إشراك المرأة بشكل فعال في



والحزم في تطبيق القانون على الجميع دون استثناء واليقظة والجاهزية الدائمة وتطوير العمل الأمني ورفع كفاءة وجاهزية رجال الأمن وتقديم خدمات مميزة للمواطنين والمقيمين والاستمرار في ترسيخ التعاون المشترك محليا وإقليميا كوبا.

وعلى الصعيد الخارجي دفعت التوجيهات الأميرية مسيرة البلاد نحو تعزيز علاقاتها الدولية على المستويين الثنائي ومتعدد الأطراف وترسيخ مكانتها على الساحة الدولية من خلال تعزيز أواصر العلاقات الدبلوماسية مع الدول الشقيقة والصديقة، والارتقاء بأطر التعاون معها في مختلف المجالات. وانعكست تلك التوجيهات السامية على التحركات الكويتية الخارجية خلال الاثني عشر شهرا الماضية على أكثر من صعيد إذ عمدت البلاد إلى توظيف الفعاليات الدولية المشاركة فيها لتحقيق أفضل مستويات التعاون الوثيق مع الشركاء الدوليين في مختلف المجالات.

وشكلت زيارات الدولة التي قام بها سمو الأمير إلى عدد من الدول الشقيقة والصديقة وفي مقدمتها دول مجلس التعاون الخليجي اللبنة الأولى في البناء الدبلوماسي الذي شرعت دولة الكويت في إرساء قواعده وتعزيز أعمده منذ بداية مطلع العام الجاري.

ودعا سمو أمير البلاد إلى ترسيخ الدور الإنساني للبلاد ومواصلة نهج البلاد المعهود في دعم العمل الإنساني العالمي المواصلة تلك المسيرة المباركة من العطاء الصادق المبني على قيم إنسانية خالصة.

ووجه سموه إلى إدراك حجم وعظم المسؤولية في ظل التحديات والأخطار المحيطة والظروف بالغة التعقيد التي تلقي بظلالها على الاقتصاد العالمي وأهمية سعي جميع أبناء الوطن من أجل إشاعة أجواء التفاؤل وبت روح الأمل لتحقيق الأهداف والتطلعات المنشودة.

### فلسفة جديدة

منذ تولي صاحب السمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح، الحكم بدا واضحا سعي سموه إلى انتهاج فلسفة جديدة في الحكم، إذ حرص على إرساء قواعد تطبيق القانون ومحاربة الفساد بأنواعه كافة، فضلا عن إصلاح التركيبة السكانية وعلى رأسها الهوية الوطنية.

إلى تكثيف التدريب والتمارين المشتركة مع الجهات المناظرة على المستويين الداخلي والخارجي لرفع مستوى الأداء وقياس الجاهزية.

وشدد سموه على أهمية التعاون المشترك بين المؤسسة العسكرية ومؤسسات الدولة لحماية الفضاء السيبراني الوطني واستقطاب الكوادر الكويتية الشابة وتشجيع أبناء الوطن من الطلبة الخريجين وتحفيزهم للالتحاق بشرف الخدمة العسكرية وكل ما من شأنه مواصلة قواتنا المسلحة لخدمة وطننا العزيز وحمايته والحفاظ على استقراره.

كما جاءت توجيهات سمو الأمير لوزارة الداخلية لتؤكد أهمية وضع مصلحة الوطن وحفظ أمنه واستقراره فوق كل اعتبار



خلال رعايتها لـ «الملتقى الدولي للتطوع»  
«ممارسات وتجارب مبتكرة ومسؤولة لتعظيم أثر التطوع المؤسسي الرقمي»

## الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح: المؤتمر فرصة لإبراز الدور الريادي لمؤسسات المجتمع المدني

أكدت رئيسة الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية، السفير الدولي للمسؤولية المجتمعية، الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح أهمية التطوع المؤسسي في ظل التطور الرقمي المتسارع والذكاء الاصطناعي ودورها في تمكين المؤسسات المعنية من المساهمة الفعالية في تحقيق التنمية المستدامة.

جاء ذلك في كلمة الشيخة فادية الصباح خلال رعايتها لـ «الملتقى العربي الدولي للتطوع المؤسسي 2024» تحت شعار «ممارسات وتجارب مبتكرة ومسؤولة لتعظيم أثر التطوع المؤسسي الرقمي»، وتدشين مبادرات لتمكين القطاع المجتمعي والذي نظمه مركز التطوع بالشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية بالشراكة مع معهد الإنجاز المتفوق للتدريب والاستشارات والإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية (ووقف التنمية والاستدامة).

وأشادت بالمحاور الغنية التي وضعها هذا الملقى نصب عينيه، وبالمقاصد النبيلة التي تسعى الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية على تحقيقها، والتي تروم في جوهرها تحقيق الفعالية في التطوع المؤسسي، والارتقاء بأعماله عبر الاستفادة من مخرجات العصر التقنية وتوظيفها خدمة لأهدافه النبيلة.

وقالت إذ أرحب بضيوف الملتقى والمتحدثين الكرام، فإنني أعرب لهم عن بالغ سروري بانعقاد هذا الملتقى الهام، كمبادرة تكرر المصداقية والجدية التي يحظى بها موضوع الملتقى. كما يسرني أن أنتهز هذه المناسبة للتهنئة على التدشين الرسمي لـ «كرسي الشيخة عزة السالم الصباح لتمكين المنظمات العربية الخيرية من معززات التنمية





الاندماج في العصر الرقمي عبر تشجيع المعرفة والتعليم، خصوصا عبر استحضار أهداف تطوير الرأسمال البشري في خطة التنمية الكويتية 2035، و تماشيا مع غايات الهدف الرابع لخطة التنمية المستدامة الأممية لعام 2030، التي التزمت بها الحكومات، والتي تتوخى في جوهرها ومبتغاها ضمان

المستدامة»، والموقع الرسمي لمعالي الدكتور عبد الله معتوق المعتوق رئيس مجلس إدارة الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية". وأضافت سعادتها «إننا في الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية رصدنا العديد من المبادرات الطموحة قصد تذليل العقبات أمام

## مبادرات نوعية



في دورات متقدمة في مجال التنمية المستدامة. ويعمل هذا الكرسي المهني بإشراف من قبل الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية الدولي.

شهد الملتقى تجديد رعاية ودعم سعادة الشيخة عزة جابر العلي الصباح السفير الدولي للمسؤولية المجتمعية « لكرسي الشيخة عزة جابر العلي الصباح لتمكين المنظمات العربية الخيرية من معززات التنمية المستدامة» والتدشين الرسمي له.

هذه المبادرة المهنية التي ترعاها سعادة الشيخة عزة الصباح منذ أكثر من عامين بهدف بناء قدرات المنظمات الخيرية وتمكينها من أدوات التنمية المستدامة. حيث ستبدأ النسخة الجديدة من أنشطة وبرامج هذا الكرسي المهني إبتداء من شهر يناير 2025م. جاء ذلك بعد تسلم سعادة الشيخة عزة الصباح التقرير الختامي لإنجازات الكرسي حيث سيوفر الكرسي المهني بموجب هذه الشراكة، منح تدريبية للعاملين في المنظمات العربية الخيرية للمشاركة



دائم لإقتراح الوسائل الكفيلة بالارتقاء بالمنظومة التعليمية وتطوير مناهجها وفق مقتضيات العصر.

وقالت، أكدت في مناسبات عديدة على العناية الخاصة التي نوليها للنهوض بالتعليم، انطلاقاً من إيماني الراسخ بأدواره الحاسمة، كرافعة لتحقيق التنمية المستدامة، في مختلف الميادين الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيئية، فهو الركيزة الأساسية لتأهيل الرأسمال البشري، كي يصبح أداة قوية تساهم بفعالية في خلق الثروة، وفي إنتاج الوعي، وفي توليد الفكر الأخلاق والمبدع، وفي تكوين المواطن الحريص على ممارسة حقوقه، والمخلص في أداء واجباته. المتشعب بالقيم الكونية المشتركة، وبالإنسانية الموحدة، المتمسك بهويته الغنية بتعدد روافدها، وبمبادئ التعايش مع الآخر، والمتحصن من نزوعات التطرف والغلو والانغلاق. ومما يجعلني واثقة في المستوى الرفيع لمخرجات هذا الملتقى، الحضور الوازن لكافة المشاركين في فعالياته، والمكانة العلمية والأكاديمية والتربوية الرفيعة التي يتحلون بها.

#### استدامة دعم المبادرات

من جهته القى المدير العام للمعهد العربي للتخطيط الدكتور عبدالله الشامي كلمة ضيف الشرف الشريك قال فيها « يشرفني أن أرحب بكم جميعاً اليوم في مقر المعهد العربي للتخطيط، الذي يفخر باستضافة فعاليات الملتقى العربي

التعليم الجيد والمنصف والشامل، وتعزيز فرص التعلم مدى الحياة.

وقالت، كما يشكل هذا الملتقى فرصة لإبراز الدور الريادي الذي تلعبه مؤسسات المجتمع المدني في التكافل والتضامن الاجتماعي، وفي إذكاء النقاش حول توظيف التقنية الحديثة المبنية على الذكاء الاصطناعي في الرفع من مستوي ومخرجات التطوع المؤسسي بالإعتماد على الشفافية والحوكمة والإدارة الجيدة.

وقالت سعادتها «يستمد هذا الملتقى أهميته الخاصة، من اعتبارات عدة، من بينها محاوره الغنية، وما يشكله ذلك من نقاش غني بالتجارب المتنوعة والأفكار البناءة، وبالمقاربات المختلفة؛ وما يتيحه من آفاق رحبة للتعاون، ومن إمكانات واعدة للشراكة.

وأضافت الشيخة فادية، وما يزيد هذا الملتقى أهمية، حداثة القضايا والمواضيع التي يطرحها، والتي في نظرنا لا يمكن أن تستقيم إلا بمنظومة تعليمية فعالة تنمي الغايات وليس الوسائل فقط، وتحفز إرادة القوة والغاية وتصلها بالاعتماد على الذكاء الاصطناعي كوسيلة دعم في العملية التعليمية والابداعية، الأمر الذي يجعل الملتقى مناسبة سانحة للتفكير الجماعي، وتعميق النقاش، وعرض الأفكار، والإفادة وتبادل الخبرات والممارسات، وتلاقح التجارب الناجحة، وبالتالي الارتقاء بأداء المخرجات والتوصيات، ولما لا، إحداث منتدى





### الدكتور عبدالله الشامي:

### منصة رائدة لتسليط الضوء على الدور الحيوي للتطوع المؤسسي الرقمي في تعزيز التنمية المجتمعية

واختتم قائلاً، أود أن أجدد شكري لسعادة الشبيخة فادية الصباح لرعايتها الفخرية للملتقى، ولكل المشاركين والمنظمين الذين أسهموا في إنجاح هذا الملتقى. كما أجدد التأكيد على التزام المعهد العربي للتخطيط بدعم كل المبادرات التي تعزز التنمية المستدامة وتُسهّم في بناء مجتمعات مسؤولة

الدولي الرابع للتطوع المؤسسي لعام 2024، تحت شعار «ممارسات وتجارب مبتكرة ومسؤولة لتعظيم أثر التطوع المؤسسي الرقمي».

وقال إن هذا الملتقى يمثل منصة رائدة لتسليط الضوء على الدور الحيوي للتطوع المؤسسي الرقمي في تعزيز التنمية المجتمعية والاقتصادية، كما يعكس التزامنا جميعاً بدعم الممارسات التطوعية الحديثة التي تستند إلى الابتكار والمسؤولية.

وأضاف، إن رعاية سعادة الشبيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح لهذا الملتقى، وفريق اللجنة المنظمة، يجسد اهتماماً كبيراً بتطوير منظومة التطوع المؤسسي، والاستفادة من التحول الرقمي لتعظيم الأثر الإيجابي للتطوع على المجتمعات، وفي هذا الإطار، يفخر المعهد العربي للتخطيط بشراكته في هذا الحدث الهام، إذ نؤمن بدورنا في دعم مسارات التنمية من خلال تقديم الخبرات الفنية والاستشارات، وإعداد الدراسات والبرامج التدريبية التي تعزز قدرات الأفراد والمؤسسات في مجال العمل التطوعي المؤسسي الرقمي.

وقال «إن محاور هذا الملتقى، التي تشمل جوانب عدة مثل إدارة التطوع الرقمي، والابتكار التكنولوجي، وتصميم الفرص التطوعية عبر المنصات الرقمية، تمثل فرصة سانحة لتبادل الخبرات واستعراض أفضل الممارسات التي يمكن أن تلهم مجتمعاتنا نحو مستقبل أكثر استدامة وازدهاراً».



ومزدهرة.

### الشبكة الإقليمية

بحوره قال نائب رئيس مجلس إدارة الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية سعادة الدكتور عادل بن أحمد المرزوقي «أتشرف أن أكون معكم ممثلاً لمجلس إدارة الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية في هذا الملتقى الدولي، والذي يناقش موضوعه مسارات التطوع المؤسسي الرقمي، والذي يعد قفزة في عالم التطوع الإحترافي.

وقال إن التطوع المؤسسي الرقمي هو نوع من العمل التطوعي يتم عبر المنصات الذكية باستخدام المهارات والخبرات المهنية للفرد والمؤسسات لخدمة المجتمعات أو المشاريع غير الربحية.

وأضاف، يتيح هذا النوع من التطوع للمحترفين تقديم مساهمات ذات قيمة عالية دون الحاجة إلى التواجد الجسدي في الموقع، مما يسهل توسيع نطاق العمل التطوعي ليشمل جهات ومنظمات على مستوي عالمي، وبالتالي يتم تعظيم الأثر المتحقق من جهود المحترفين من المتطوعين. كما أضاف سعادته قائلاً « لقد إهتمت الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية وعبر مسيرتها المهنية والممتدة منذ 18 عاماً، إلى تأطير العمل التطوعي ليكون عملاً احترافياً مبني



### الدكتور عادل بن أحمد المرزوقي:

**التطوع المؤسسي الرقمي نوع من العمل التطوعي يتم عبر المنصات الذكية لخدمة المجتمعات**

على إستراتيجيات وسياسات تعزز الأثر المستدام لمشروعات ومبادرات العمل التطوعي.

وزاد، كما أننا نحظى في الشبكة الإقليمية للمسؤولية



وزاد، هذه الشخصية العالمية الكبيرة، والتي أحدثت أثرا كبيرا في ساحات العمل الوطني والدولي. ونفتخر، بأن الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية ساهمت في توثيق سيرة معاليه في كتاب توثيقي، واليوم نتابع جهود توثيق أعمال هذه الشخصية المعطاءة عبر موقع إلكتروني يرصد أعمال معاليه، لتكون نبراسا يقتدي بها في مسيرة العمل الدولي المحترف.

وقال، كما نتشرف في هذا المحفل العلمي بمشاركة واسعة من منظمات دولية: أبرزها منظمة الأمم المتحدة ومنظمة التعاون الإسلامي، وكذلك مشاركة من مؤسسات عربية وكويتية عديدة، هذه المؤسسات التي لها مساهمات كبيرة في مجالات العمل التطوعي والمؤسسي والعمل الإحترافي الذي يهدف إلى تنمية المجتمعات والمؤسسات.

وأضاف، بمناسبة تنظيم أحداث هذا الملتقى، نتشرف اليوم بمنح عدد من الجهات ذات الأثر الكبير في دعم جهود الترويج وتعزيز ممارسات العمل التطوعي المؤسسي «وسام التميز في مجال العمل التطوعي المؤسسي الرقمي»، آمين أن يستمر هذا التميز في مجالات التنمية المستدامة. كما نشكر شركاء التنظيم لهذا الحدث وداعميه وهم: معهد الإنجاز المتفوق للتدريب والاستشارات، ووقف التنمية والإستدامة، والاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية، وكذلك وزارة الإعلام

الاجتماعية بأنه من أهم مراكز هذه المؤسسات العربية الدولية هو مركز التطوع والذي يضم في جنباته خبرات عربية ودولية مؤثرة واسمحوا لي في هذه المناسبة، أن أشكر أولا سعادة الشبيخة فادية الصباح السفير الدولي للمسؤولية المجتمعية لرعايتها لهذا الملتقى، ومتابعتها الدقيقة للكثير من تفاصيل التحضير له، الأمر الذي جعله حقيقة، والذي نسأل الله أن يحقق الأهداف المرجوة منه. كما ننتهز هذه الفرصة أيضا لتقدم لسعادة الشبيخة عزة الصباح بالشكر الجزيل لرعايتها للعام الثاني على التوالي «كرسي الشبيخة عزة الصباح لتمكين المنظمات العربية الخيرية من معززات التنمية المستدامة».

وقال اليوم ندشن النسخة الثانية من أنشطة هذا الكرسي المهني العربي الدولي. والشكر كذلك للمعهد العربي للتخطيط بقيادة سعادة الدكتور عبدالله الشامي المدير العام وفريق عمل المعهد لشراكتهم واستضافتهم لهذا الملتقى العلمي، وهي شراكة نعتز بها وممتدة منذ سنوات عديدة، حققنا من خلالها مع الكثير من الإنجازات. كذلك ننتهز هذه الفرصة، لنعلن عن تبني وتدشين الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية موقعا إلكترونيا لمعالي الدكتور عبدالله معتوق المعتوق رئيس مجلس إدارة الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية.



**المستشار بدر محسن المطيري:**

### **ضرورة توظيف الرقمنة والتطبيقات الذكية في مجال التطوع المؤسسي**

عزة الصباح لتمكين المنظمات العربية الخيرية من معززات التنمية المستدامة".

هذه المبادرة المهنية التي ترعاها سعادة الشبيخة عزة الصباح منذ أكثر من عامين بهدف بناء قدرات المنظمات الخيرية وتمكينها من أدوات التنمية المستدامة. حيث ستبدأ النسخة

الكويتية، ووزارة الداخلية والهيئة العامة للشباب بدولة الكويت.

### **التحول الرقمي**

ثم قدم رئيس البعثة والوفد الدائم لمنظمة التعاون الإسلامي لدى مقر منظمة الأمم المتحدة (جنيف/سويسرا)-السفير الدولي للمسؤولية المجتمعية- سعادة سعادة المستشار بدر محسن المطيري كلمة أكد فيها على أهمية التحول الرقمي في الممارسات وإدارة المبادرات والمشروعات، مستعرضا تجربة بعثة الوفد الدائم لمنظمة التعاون الإسلامي لدى مقر منظمة الأمم المتحدة بجنيف في مجال توظيف التقنية والتحول الرقمي في تعزيز الكثير من المبادرات النوعية التي تقع في منظومة اختصاصاتها.

كما أكد على أهمية توظيف الرقمنة والتطبيقات الذكية في مجال التطوع المؤسسي، حيث ذكر أن هذه الممارسات أصبحت عالمية، حتى أن برنامج متطوعي الأمم المتحدة والكثير من الهيئات الدولية بدأت تتبنى استثمار طاقات وخبرات المتطوعين المحترفين لدعم جهودها ومشروعاتها الموجهة لخدمة المجتمعات.

### **مبادرات نوعية**

وتم خلال أحداث الملتقى التدشين الرسمي «لكرسي الشبيخة



لمعهد الإنجاز المتفوق للتدريب والإستشارات- رئيس اللجنة المنظمة العليا للملتقى- سعادة الدكتور شهاب أحمد العثمان «يشرفني وبمناسبة تنظيم هذه النسخة من أحداث الملتقى أن أقدم بالشكر الجزيل لسعادة الشخة فادية الصباح السفير الدولي للمسؤولية المجتمعية لرعايتها الفخرية لهذا الملتقى، والشكر موصول لكل الشركاء والداعمين من جهات حكومية وغير حكومية لشراكتهم الفاعلة والمؤثرة والتي نتج عنها تنظيم محكم لهذا الملتقى وفعالياته العديدة، كما نتشرف أن نؤكد أن مخرجات هذا الملتقى وجدت صدق طيبا لدى صناع القرار والخبراء والمشاركين والحضور الكريم.

الجديدة من أنشطة وبرامج هذا الكرسي المهني إبتداء من شهر يناير 2025م. كذلك تمت مراسم الإطلاق الرسمي للموقع الإلكتروني لمعالي الدكتور عبد الله معتوق المعتوق رئيس مجلس إدارة الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية- المستشار الخاص لمعالي الأمين العام للأمم المتحدة". هذه الشخصية الدولية التي تشرفت الشبكة الإقليمية بتوثيق سيرتها العطرة في كتاب توثيقي، واليوم تتم هذا الجهد التوثيقي عبر تدشينها لهذا الموقع الإلكتروني.

**شكر وتقدير**

وفي تصريح بمناسبة تنظيم الملتقى، قال المدير العام

### محاور الملتقى :-

القيمة الاقتصادية للعمل التطوعي المؤسسي الرقمي والعائد منه على المتطوعين والمجتمع.  
أدوات تصميم الفرص التطوعية المؤسسية الرقمية .  
إدارة المتطوعين عبر المنصات الرقمية لتعظيم العائد على المجتمع.  
منصات عالمية تطوعية رقمية ومسارات الإنضمام لها.  
دور الابتكار الرقمي في تحسين فعالية المبادرات التطوعية المؤسسية .

العمل التطوعي المؤسسي الرقمي -الماهية ونماذج لممارساته .  
العمل التطوعي المؤسسي الرقمي -تعزيز لممارسات مسؤولة لخدمة وتنمية المجتمع،  
متطلبات إدارة التطوع المؤسسي الرقمي وفقا لاستراتيجية برنامج متطوعي الأمم المتحدة.  
أثر الابتكار الرقمي في مجالات العمل التطوعي وتأثيره الإيجابي على تنمية الاقتصاد والمجتمع .

## ”وسام الامتياز في العمل التطوعي“

ثم بدأت مراسم تكريم الجهات المتميزة في مجال العمل التطوعي» بوسام الإمتياز الدولي للتطوع المؤسسي لعام 2024م «. وقد تم تكريم كل من : مبرة العوازم الخيرية ويمثلهم سعادة السيد حمد زيد البسيس رئيس مجلس إدارة مبرة العوازم الخيرية- دولة الكويت.

مؤسسة الأميرة العنود الخيرية- ويمثلهم سعادة الأستاذة ولاء فهد المقرن مدير مركز الأميرة العنود لتنمية الشباب(وارف) - المملكة العربية السعودية. شركة غدن للإستشارات -ويمثلهم سعادة السيد مروان فراش المستشار التنفيذي ومدير إدارة التسويق- المملكة العربية السعودية. جمعية سفانة الخيرية للخدمات الصحية- ويمثلهم سعادة السيد أحمد سعود الشمري المدير التنفيذي- المملكة العربية السعودية.

## تكريم الجهات الشريكة والداعمة وضيوف الشرف

كما تم تكريم الجهات الشريكة والداعمة وكذلك ضيوف الشرف في هذا الملتقى. حيث قامت سعادة الشيخة فادية الصباح بتكريم هذه الجهات والشخصيات مشيدة بدورهم في دعم العمل التطوعي والمجتمعي.

مشاركة نوعية في جلسات العمل العلمية

ثم بدأت جلسات العمل العلمية ، حيث أقيمت خمس جلسات علمية / قدمت خلالها ( خمس وعشرين ورقة عمل) تمثل العديد من الجهات من دولة الكويت ومن الدول العربية والشقيقة.



## مشاركات إيجابية

كما قالت رئيس مركز التطوع بالشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية الأستاذة أمل العوض « أتوجه بالشكر الخاص للمنظمين لتحضير هذا الملتقى الذي يناقش قضية على قدر كبير من الأهمية، خاصة في وقتنا الراهن، وأود أن أحيي أيضا السادة الحضور لمشاركتهم الإيجابية والقيمة خاصة من السادة الخبراء الذين يشاركون بأوراقهم البحثية من خلال محاضراتهم في هذا الملتقى العربي الدولي تحت عنوان: ممارسات وتجارب مسؤولة ومبتكرة لتعظيم أثر التطوع المؤسسي الرقمي .

وأضافت «ليس كل أفراد المجتمع مشاركين في العمل التطوعي وخدمة المجتمع بالطريقة التي تتناسب مع احتياجات المجتمع الذي نعيش فيه حيث انه هناك غياب للتطوع الإحترافي وضعف بالتطوع المؤسسي وتحديد الفرص التطوعية وفوق الاحتياجات المجتمعي، ولقد تم الإقرار دولياً بالتطوع كعامل مهم في التنمية.

وأضافت، نحن بحاجة إلى تفعيل أدوات المشاركة المجتمعية ورفع وتيرة التنسيق والعمل والتخطيط المشترك بناء على الأولويات الوطنية وإشراك كافة القطاعات وأفراد المجتمع في عملية ابتكار الحلول وأساليب التنفيذ المناسبة بما يعظم الأثر.

وقالت أننا نأمل أن تطرح التوصيات التي سينتهي إليها هذا الملتقى لدعم الجهود الوطنية التي تبذلها المؤسسات والمنظمات المختلفة لمصلحة ومستقبل أمتنا العربية وبما يعكس المستوي الفكري المتحضر للسادة المشاركين والإحترام الواجب تجاه من يحملون الأمانة لمقدرات هذا الوطن العربي ولقد حرصنا على تنظيم هذا الملتقى استجابة لحاجة



في كلمتها خلال ورشة العمل الافتراضية التي أقامتها منظمة المرأة العربية  
**الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح:**  
**التزام راسخ لدى الكويت بتعزيز حقوق الأشخاص**  
**ذوي الإعاقة و توفير حياة كريمة لهم**





رقم (8) بشأن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، وفي عام 2015 صدر قانون رقم 29 الذي ركز على دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في القوى العاملة من خلال ضمان حقوقهم في العمل وحظر التمييز على أساس الإعاقة في مكان العمل، كما يحدد التدابير اللازمة لتوفير التدريب المهني وفرص العمل للأفراد ذوي الإعاقة.

وفي عام 2016، صدر قانون رقم 19 الذي يهدف إلى ضمان حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في الوصول إلى المرافق والخدمات العامة، وينص على توفير المرافق والخدمات ووسائل الراحة التي يمكن الوصول إليها واستيعابها للأفراد ذوي الإعاقة.

وعام 2018 صدر قانون رقم 8، والذي بموجبه تم إنشاء الهيئة العامة لذوي الإعاقة وتتولى تنسيق الجهود المتعلقة بقضايا الإعاقة، وتنفيذ سياسات الإعاقة، وتقديم الخدمات

جاء ذلك في كلمة الشيخة فادية الصباح خلال ورشة العمل الافتراضية عبر برنامج (زوم) التي اقامتها منظمة المرأة العربية لعرض ومناقشة مخرجات الدراسة الإقليمية التحليلية حول (أوضاع النساء والفتيات ذوات الإعاقة في المنطقة العربية).

ونوهت أن دولة الكويت من أوائل الدول التي سنت العديد من التشريعات والقوانين لتعزيز رفاهية الأشخاص ذوي الإعاقة وحماية حقوقهم.

وقالت الشيخة فادية ان الكويت كانت من أوائل الدول التي سنت العديد من التشريعات والقوانين لحماية حقوق وتعزيز رفاهية الأشخاص ذوي الإعاقة من النساء والرجال.

فهناك قانون رقم 51 لسنة 2006 الذي حظر التمييز على أساس عوامل مختلفة بما فيها الأعاقة، وفي عام 2010، أصدرت دولة الكويت القانون

أكدت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح التزام الكويت الراسخ بتعزيز حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة و ضمان تأمين وتوفير حياة كريمة لهم بما يتماشى مع رؤيتها التنموية 2035 وأهداف التنمية المستدامة لأجندة الأمم المتحدة 1030 وبرنامج عمل الحكومة 2024-2027.





الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية  
KUWAIT UNION FOR WOMEN ASSOCIATIONS  
ثلاثون عام من التوكين المستدام

متصاعدة . وأضافت، ولا ننسى أيضا تبعات الحروب والأزمات والنزاعات المسلحة التي تعاني منها المنطقة العربية، وما تتعرض له النساء من ذوات الإعاقة في تلك الأماكن بسبب عدم توفر متطلبات واحتياجات الأشخاص ذوات الإعاقة، فضلا عن انعدام الأدوية والمواد الغذائية وغيرها من ضروريات الحياة، كما يحدث الآن في فلسطين واليمن والسودان والعراق ولبنان وسوريا وغيرها من البلدان التي تشهد عمليات عسكرية قد تضاعف أعداد الأشخاص ذوات الإعاقة بسبب التفجيرات العشوائية وعمليات الإبادة الجماعية التي تستهدف المدنيين، وقالت ولأن الأشخاص ذوات الإعاقة من النساء في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، هن الأكثر عرضة للعنف الجسدي والنفسي والاجتماعي، ويواجهن أشكالا متعددة من التمييز والتهميش بسبب الجنس وحالة الإعاقة، كان لابد من تسليط الضوء على تلك الفئة المهمة من المجتمع، لتعزيز فهم قضايا الإعاقة وحشد الدعم لتحقيق كرامة النساء ذوات الإعاقة وحقوقهن ورفاههن، والسعي إلى زيادة الوعي بكيفية دمجهن في كل جوانب الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتعريف بمدى فائدة هذا الدمج للعدالة الاجتماعية والتوازن والازدهار في المجتمعات.

### الاتحاد النسائي

وأضافت الشیخة فادية نحن في الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية نكرس جهودنا لدعم وتمكين المرأة

التجريد من الانسانية وسلب الارادة والوصم والتشخيص المرضي، وغالبا ما يرجع هذا الضعف المتزايد الى عوامل شتى منها الاعتماد على الآخرين للحصول على الدعم والعزلة الاجتماعية والمواقف المجتمعية السلبية ومن المرجح أيضا أن تعاني النساء والأشخاص ذوي الإعاقة من عدم الاحترام في المنزل وفي مكان العمل مما قد يضر بكرامتهم مما يسبب لهم شعورا عميقا بالإهانة. وأوضحت انه في كثير من الأحيان تبقى النساء ذوات الإعاقة مستبعدات من عمليات صنع القرار والمناصب القيادية في القطاعين العام والخاص الأمر الذي يحد من مشاركتهن وتأثيرهن في صياغة السياسات والبرامج التي تؤثر على حياتهن وتفاقم وضعهن المهمش.

وأشارت الى تبعات الحروب والأزمات والنزاعات المسلحة التي تعاني منها المنطقة العربية وما تتعرض له النساء من ذوات الإعاقة في تلك الأماكن بسبب عدم توفر متطلباتهم فضلا عن انعدام الأدوية والمواد الغذائية وغيرها من ضروريات الحياة كما يحدث الآن في فلسطين واليمن والسودان والعراق ولبنان وسوريا وغيرها من البلدان التي تشهد عمليات عسكرية

المساندة، وتعزيز حقوق ورفاهية الأشخاص ذوي الإعاقة في الكويت. وهناك التزام راسخ لدى دولة الكويت بتعزيز حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة و ضمان تأمين وتوفير حياة كريمة لهم، بما يتماشى مع رؤيتها التنموية 2035 وأهداف التنمية المستدامة لأجندة الأمم المتحدة 1030 وبرنامج عمل الحكومة 2024-2027، كما تحرص الكويت بجناحيها الحكومي ومؤسسات المجتمع المدني على تعزيز الجهود الوطنية والدولية لبناء قدرات الوطنية في كتابة التقارير الدولية بما يساهم في توثيق الإنجازات وتحديد التحديات بدقة شديدة.

### الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

وقالت الشیخة فادية إن منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا موطن لملايين الأشخاص من ذوي الإعاقة الذين لا يزالون يواجهون تحديات كبيرة في الحصول على حقوقهم وتحقيق الإدماج الكامل في المجتمع، خاصة النساء منهم.

وأكدت إن الأشخاص ذوي الإعاقة هم الأكثر عرضة للعنف الجسدي والنفسي والاجتماعي بمقدار الضعف بسبب وضعهم الاجتماعي والاقتصادي المتدني نسبيا أو بسبب اعتمادهم المالي أو الجسدي الكبير على شركائهم أو مقدمي الرعاية لهم كما أن هناك واحدة من كل سبع معاقات يتعرضن للتمييز.

وقالت الشیخة فادية الصباح ان النساء ذوات الإعاقة يشكلن الفئة الأكثر عرضة للخطر ضمن هذه المجموعات، وتزداد سوءا بسبب التصورات والمواقف الاجتماعية السلبية مثل

بما في ذلك الأعراف الثقافية وأدوار الجنسين والوصول إلى الموارد.

وقالت إن الدراسة توصلت إلى أن احتياجات النساء ذوات الإعاقة تتطلب اتباع نهج شامل يأخذ في الاعتبار التقاطع بين النوع الاجتماعي والإعاقة والعوامل الاجتماعية الأخرى لتعزيز المساواة والاندماج والتمكين لجميع الأفراد.

وتوصلت الدراسة إلى أن النساء والرجال ذوي الإعاقة يتشاركون عددا من الصعوبات المعيشية لاسيما في مجالات تشمل تنفيذ القوانين والتشريعات المنصفة لذوي الاحتياجات الخاصة، وسهولة التنقل والوصول إلى الأماكن العامة، والتعليم، والتوظيف، والصحة، وخدمات الدعم الاجتماعي، والتوعية المجتمعية، إلا أن معاناة النساء ذوات الاحتياجات الخاصة تفوق نظرائهم من الرجال، وأن النوع الاجتماعي يتقاطع مع الهويات الاجتماعية الأخرى لتشكل التجارب الفريدة والحواجز التي يواجهها الأفراد ذوي الإعاقة.

وتوصلت الدراسة إلى أن احتياجات النساء ذوات الإعاقة تتطلب اتباع نهج شامل يأخذ في الاعتبار التقاطع بين النوع الاجتماعي والإعاقة والعوامل الاجتماعية الأخرى لتعزيز المساواة والاندماج والتمكين لجميع الأفراد.

كما خلصت الدراسة إلى عدم تطبيق حق الأولوية في كافة المعاملات الحكومية، وقد لا تكون البنية التحتية والأماكن العامة في الكويت مجهزة بشكل مناسب لاستيعاب الأشخاص ذوات الإعاقة والتي قد تحد من حركتهم واستقلالهم.

تطبيقها.

واستعرضت الشيخة فادية الصباح تجربة دولة الكويت منوهة يتمتع ذوي الإعاقة بالعديد من الحقوق بما في ذلك الحق في الحصول على الرعاية الصحية والتعليم والعمل والإسكان والدعم المالي وتنظم هذه الحقوق مجموعة من القوانين والتشريعات بما في ذلك القانون رقم 1996/49 بشأن رعاية المعاقين والقانون رقم 2010/8 في شأن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة. وأشارت إلى دراسة ميدانية قامت بها رئيس قسم العلوم السياسية في جامعة الكويت ونائبة رئيس الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الدكتورة هيلة المكيمة مع عدد من جمعيات النفع العام المعنية بالأمر حول (دور المشرع الكويتي في تمكين النساء ذوات الإعاقة-حالة دولة الكويت) نشرت في إحدى المجلات العالمية، وتناولت أثر التشريعات الوطنية في دولة الكويت في تمكين المرأة ذات الإعاقة.

وقالت إن الدراسة خلصت إلى أن المرأة في الكويت تستمد حقوقها من الدستور الذي لم يميز أو يفرق بين الجنسين وأنصف المرأة الكويتية في حقوقها ومن ثم تأتي الاتفاقيات الدولية التي صادقت وانضمت إليها الكويت لإعطاء المرأة الكويتية كل حقوقها مع وجود بعض التحفظات على بعض البنود التي تخالف شريعتنا الإسلامية السمحاء.

وأوضحت أنه على الرغم من كل تلك الجهود توصلت الدراسة إلى أن المرأة المعاقة في الكويت تواجه بعض الاختلافات في تجاربهم الحياتية بسبب عوامل مجتمعية مختلفة

الكويتية بشكل عام إلا أننا نركز هذا العام على دعم النساء ذوات الإعاقة بشكل خاص خاصة إذا علمنا أن نسبة المعنفات من النساء ذوات الإعاقة تصل لأعداد أكبر بكثير عن المعنفين من ذوي الإعاقة.

وقالت من أجل تقييم الوضع الحالي لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، بما في ذلك الحواجز أمام تطبيق وإنفاذ الأطر القانونية الدولية والوطنية، نظم الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية حلقة تشاورية إقليمية مغلقة مع مقرة الأمم المتحدة المعنية بشؤون الأشخاص ذوي الإعاقة حول (وضع النساء ذوات الإعاقة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا خلال الفترة من 3-4 ديسمبر الجاري بمناسبة اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة).

وقالت إن الحلقة خرجت الحلقة بعدد من التوصيات المهمة منها ما يخص المقرر الخاص المعني بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وآليات دعم حقوق النساء والفتيات ذوات الإعاقة عامة وأخرى تخص معاناة النساء والفتيات ذوات الإعاقة في أثناء النزاعات المسلحة وأخيرا توصيات تخص قضايا الصحة الجنسية والإنجابية للنساء والفتيات ذوات الإعاقة.

وأوضحت أنه تم الاتفاق خلال الحلقة التشاورية على أن يقوم كل مشارك ومشاركة برفع التوصيات إلى حكومة بلاده فضلا عن تعاون المقررة الخاصة للأمم المتحدة المعنية بحماية الأشخاص ذوي الإعاقة مع الاتحاد من خلال تشكيل لجنة لمتابعة مدى تنفيذ تلك التوصيات في الدول المشاركة واستمرارية العمل من أجل



## أكدوا أهمية الحرص على وجود العناصر الضرورية لإتمام المعاملات المشاركون في ندوة «الأنباء»: «الدوام المسائي» تجربة لا يمكن الحكم عليها قبل التطبيق

لمدة 4 ساعات وبيدأ في 3 عصر كل يوم من الاحد حتى الخميس. وقال ديوان الخدمة المدنية ان هناك 300 الف موظف في مؤسسات الدولة، 90 ألفا منهم سيدشنون الخدمة المسائية الشهر المقبل وتستمر كفترة تجريبية لسبعة اشهر.

ولكن هناك عدة تساؤلات بدأت تطرح حول مدى اهمية هذا النظام وهل سيحقق فعلا الهدف المرجو منه؟ وما العقبات التي يمكن ان تخرج في وجه التطبيق؟ وهل سيسهم فعلا في وضع حد للازدحام المروري ام سيشكل ضغطا اضافيا على قطاع المرور؟ وهل

التكدس الوظيفي والبطالة المقنعة والازدحام المروري والتطوير الوظيفي وسرعة الانجاز وتقنين عدد المراجعين، بالإضافة إلى تعزيز الاقتصاد الوطني عبر زيادة ساعات العمل بما يتوافق مع ساعات العمل عالميا وفق اختلاف التوقيت.

وقد قام ديوان الخدمة المدنية بتنظيم العمل في الدوام المسائي وفق قرارات مجلس الوزراء بما يتناسب مع سير العمل، حيث لا تتجاوز قوة العمل في الفترة المسائية 30%، كما وضعت عدة لوائح منظمة للموظف الذي يختار العمل في الدوام المسائي الذي يمتد

شاركت الجمعية التطوعية للتنمية المجتمعة في ندوة بعنوان «الدوام المسائي.. إيجابيات ومخاوف» نظمتها جريدة (الأنباء) وتحدثت فيها نخبة من المتخصصين في مختلف المجالات، وأدراستها باحترافية الزميلة المبدعة دارين العلي، وتناول كل مشارك البحث في الموضوع في مجال تخصصه والخروج بتوصيات لعلها تساعد على تطبيق أمثل لهذا النظام.

يعتبر الدوام المسائي، المقرر ان يتم البدء بالعمل به في 5 يناير المقبل، من القرارات التي اتخذتها الحكومة لإيجاد حل لعدد من القضايا العالقة، وأبرزها

## الخطة المرورية

في البداية، أعرب مساعد مدير إدارة مرور الأحمدني في وزارة الداخلية المقدم صالح المطيري عن تفاؤله بأن يسهم الدوام المسائي في تخفيف الكثافة المرورية التي تعتبر نسبة فترة الذروة، سواء صباحاً أو مساءً، لافتاً إلى ان انتقال المركبات سيقبل نسبياً خلال الفترة الصباحية أما خلال الفترة المسائية فسيكون هناك انخفاض بسيط بعدد المركبات.

وأوضح أن فترة منتصف النهار ستشهد خروج الموظفين من الدوامات الصباحية ودخول موظفي الدوامات المسائية، وبالتالي فإن الطرقات ستشهد كثافة مرورية ولكنها لن تكون باتجاه واحد، أي ان تدفق المركبات لن يكون باتجاه واحد على الطرقات، وهذا سيعطي انسيابية أكبر في تسيير حركة المرور. وقال ان وزارة الداخلية لديها خطة لمواكبة هذه التغييرات وفقاً للدوام المسائي، مشيراً إلى ان الإدارة العامة للمرور متواجدة لتلقي البلاغات الخاصة بالاختناقات المرورية على مدار الساعة سواء سيارات المرور أو إدارة التحكم التابعة للإدارة العامة للمرور التي تقوم بمتابعة الاشارات المرورية وملاحقة الاختناقات عليها لإجراء اللازم، كما ان هناك خطة موضوعة لتعديل توقيتات الاشارات بما يتناسب مع حالة الطرقات. وأكد ان إطالة وقت الذروة لتدفق السيارات على الطرقات بسبب تغير فترة الدوامات لن تشكل عبئاً على قطاع المرور في ظل وجود خطة لدخول الموظفين وخروجهم، سواء في الدوام الصباحي أو المسائي أو لدخول الإسواق، وبالتالي فإن عمليات المرور ستستمر وفق هذه الخطة لمواكبة



### د. منى القطان: الإنجاز ليس بالتوقيت.. فإنسان القادر على العطاء سيعطي سواء كان يعمل صباحاً أو مساءً

الوقت والتزام الكل بالقيام بدوره. اما من ناحية من سيقبل عليه بشكل أكبر، فأعربت عن اعتقادها ان يكون الرجل هو الأكثر اقبالا لأن المرأة الام تحتاج إلى الفترة المسائية لمتابعة شؤون اسرتها واولادها بينما الرجل يحتاج الى الفترة الصباحية لتخليص معاملاته وشؤونه الخاصة، كما ان الامر يخضع لطبيعة كل انسان، فهناك من يفضل النوم صباحاً، وبالتالي فالدوام المسائي مناسب له، وهناك من يفضلون الفترة الصباحية للقيام بمهامهم الوظيفية وهذا يتناسب مع اختيارية الدوام المسائي.

واوصت بضرورة نشر الوعي حول الدوام المسائي وتثقيف المجتمع بأهدافه وان يكون في جميع الاحوال اختيارياً وليس اجبارياً، مؤكدة وجوب ان يكون الاداء الوظيفي في الفترة المسائية متوافقاً مع الفترة الصباحية للاستفادة منه بالحد الأقصى وكذلك وضع خطط بديلة وإدارة للأزمات لمعالجة نقاط الضعف التي قد تظهر خلال فترة التطبيق.

سيشكل فعلاً نقطة تحول للموظفين الذين يعانون من البطالة المقنعة لإبراز مواهبهم وفتح المجال أمامهم للتنمية والتطوير الوظيفي وتسريع الإنجاز؟

بعيدا عن هذا وذلك، ما اثر الدوام المسائي على المجتمع الذي يتمتع بعادات وتقاليد معينة يمكن ان تختفي أو تتأثر؟ وكذلك ما تأثيره على الأسرة وعلى الترابط الأسري؟ وكيف يمكن استغلاله لتعزيز التنمية الأسرية؟

## التأثير على الأسرة

من جانبها، قالت امين سر الجمعية التطوعية د. منى القطان ان الدوام المسائي يمكن ان يكون حلاً لمشكلة، كتوفير فرص وظيفية وتخفيف الازدحام في الشارع، ولكل امر جديد سلبيات وإيجابيات.

وشددت على ضرورة ان يكون هناك وعي عام بأن لكل انسان ادواراً ومسؤوليات في الحياة، فلا يمكن القول ان الام والزوجة لا يمكن ان تقوم بعملها الوظيفي، كما ان المرأة غير المتزوجة ليس لديها مسؤوليات، فالأمر خاضع لتنظيم الانسان لنفسه وإدارة شؤونه وأعماله في الحياة ضمن الوقت الموجود لديه.

وشددت على ان الانجاز لا يقتصر على موضوع الدوام الصباحي أو المسائي، فالانسان القادر على العطاء سيعطي سواء كان يعمل صباحاً أو مساءً ومن يجبر على العمل المسائي سيقوم بترتيب اولوياته والقيام بدوره في هذه الفترة المسائية، معربة عن اعتقادها ان الدوام المسائي لن يؤثر على الاسرة فيما لو تم ترتيب



### المقدم صالح المطيري: الدوام المسائي سيسهم في خفض الاختناقات المرورية ولدينا خطة لمواكبتها

العامّة للمرور هي مركبات فردية خاصة وقليل جدا سيارات النقل العام والجماعي لشركات النقل العام التي تنقل العمالة، وبالتالي فالتوقعات تشير إلى ان الازدحام المروري مع تغير الدوامات لن يحل المشكلة انما سيكون هناك اصطدام مباشر وغير مباشر بسبب استمرار استخدام الطرق من قبل المركبات نفسها طوال مدة النهار، ما سيسهم في مضاعفة الجهود على قطاع المرور. وأكد ان تنظيم الحركة المرورية يحتاج إلى الكثير من الاجراءات، وأبرزها انجاز مشروع المترو وتنظيم الطرقات بشكل فني وهندسي يسهم بتنظيم حركة السير. واوصى بضرورة اعتماد وسائل للنقل الجماعي وعدم الاقتصار على السيارات الخاصة وضرورة وجود المترو لإيجاد وسائل نقل جماعية تقلل الازدحام المروري، كما طالب بوضع هيكل تنظيمي معين لموظفي الدوام المسائي لضبط العمل واعطاء موظفي الدوام المسائي سلطة اضافية من خلال الهيكل التنظيمي لمساعدتهم



### د. سهام القبندي: المجتمع الكويتي «ليلي» ولن يؤثر عليه الدوام المسائي

وزارة الداخلية التي استمرت لمدة 29 عاما كان يثير دائما مسألة عدم وجود طرق تساعد على تنظيم حركة السير على مختلف الطرق الدائرية أو الرئيسية المتعامدة، في ظل غياب التعديلات الهندسية الصحيحة عليها والتي تسهم في تحقيق السلاسة المرورية. ولفت إلى ان الدوام المسائي لن يغير شيئا في الحركة المرورية، لأن المركبات التي سترتاد الطريق صباحا هي نفسها التي ستستخدم الطرق مجددا في الفترة المسائية، اذ ان هناك الكثير من أولياء الأمور ممن اختاروا العمل في الفترة المسائية سيواصلون ابناءهم إلى المدارس صباحا ويعيدونهم بعد الظهر ثم سيصدقون أعمالهم في الفترة المسائية. وقال ان الدوام المسائي إلى الآن هو تجربة قابلة للنجاح أو الفشل، مشيرا إلى ان التجربة - برأيه الخاص - لن تنجح في تقليل الاختناقات المرورية لأن وسيلة النقل المعتمدة هي السيارات الخاصة، اذ ان الواقع يقول ان 95% من المركبات المسجلة لدى الإدارة



### اللواء مصطفى جمعة: لا توجد طرق تساعد على تنظيم حركة السير ولست متفائلاً بالدوام المسائي مرورياً

أي اختناقات أو كثافة مرورية حيث ان الإدارة العامّة للمرور تضع في حساباتها جميع الافتراضات الممكنة الحصول وستتعامل معها كل وفق مقتضاه. وأوصى بضرورة الالتزام من قبل مستخدمي الطرق بالقواعد وتعليمات رجال المرور، خصوصا ان هناك تفعيلا لقرارات وآليات جديدة للمخالفات المرورية، ومنها منع استخدام الهاتف الذي سيقبل من الحوادث البسيطة التي يعتبر 90% منها بسبب استخدام الهاتف اثناء القيادة، ما سيساعد على انسيابية اكبر في حركة المرور. لست متفائلاً بدوره، أعرب مدير عمليات المرور سابقا اللواء متقاعد مصطفى جمعة عن تشاؤمه من ان يؤدي الدوام المسائي الغرض المرجو منه بتقليل الاختناقات المرورية، بل سيؤدي - برأيه - إلى اصطدامات مباشرة وغير مباشرة على الطرقات بفعل تكرار استخدامها لفترات أطول خلال النهار. ولفت إلى ان طوال فترة عمله في



### د. حسين دشتي: لا أتوقع النجاح المأمول بسبب التكدس في القطاع الحكومي

زيادة مدة العمل لـ 6 ساعات بدلا من 4 ساعات للتمكن من تقييم التجربة.

#### تأييد الدوام المسائي

من جهته، أكد سكرتير العلاقات الداخلية في اتحاد النقابات العمالية حمد الرويشد تأييد الموظفين لفتح المجال بالدوام المسائي الاختياري وذلك بسبب التكدس الوظيفي، إذ ان عددا كبيرا من الموظفين يعانون من البطالة في ظل زيادة عدد الموظفين في الإدارة الواحدة.

ولفت إلى ان هناك عددا كبيرا من الموظفين الشباب حديثي التعيين ليس لديهم أماكن في الوزارات التي يعملون فيها وبالتالي الدوام المسائي سيجد حلا للكثير من هؤلاء.

وأوضح انه في وزارة الصحة التي يعمل فيها تقدم نحو 1700 موظف من اصل 10 آلاف موظف يعملون في القطاعات الادارية للعمل في الفترة المسائية، وهذا يدل على إقبال الموظفين على هذا



### عباس عوض: نعمل بالدوام المسائي أثبت نجاحه وخلق فرص عمل جديدة

فرص عمل جديدة، كما أنه سمح للموظف بإنهاء أعماله الخاصة في الفترة الصباحية، وكذلك فتح المجال أمام عدد كبير من الموظفين الذين يعانون من مشاكل خاصة في الدوام الصباحي بإنجاز مهامهم الوظيفية في الفترة المسائية، وبالتالي عدم ترك وظائفهم لظروف خاصة تحكمهم خلال فترة الصباح.

وأعرب عن تفاؤله بحالة الطرقات، مشيدا بالخطط التي تضعها وزارة الداخلية في هذا الشأن، آملا ان يثبت الدوام المسائي نجاحا ملحوظا في شأن الاختناقات المرورية.

وأمل في حال نجاح التجربة بعد فترة الـ 7 أشهر أن يتم فتح المجال لنسبة أكبر من الموظفين للعمل المسائي وألا تقتصر على نسبة الـ 30%، ما يفتح المجال أمام الموظفين لانتهاء أعمالهم الخاصة خلال الفترة الصباحية أو المسائية.

وأوصى بضرورة ان يستمر الدوام المسائي اختياريًا وليس اجباريًا وان تتم



### حمد الرويشد: فرصة لحل مشكلة التكدس الوظيفي ومساعدة الموظف على العطا

على الانجاز. وشدد على ضرورة الوضع في الاعتبار تأثير الدوام المسائي على زيادة الاستهلاك الكهربائي خاصة في ظل ما تعانيه البلاد من زيادة في الاستهلاك مع محدودية الإنتاج.

#### متفائلون بنجاح التجربة

بدوره، عبر رئيس الاتحاد العربي لعمال النفط رئيس نقابة موظفي النفط سابقا عباس عوض عن تفاؤله بنجاح هذه التجربة كفكرة جديدة على القطاع الحكومي، والتجربة خير برهان على مدى النجاح أو الفشل، لافتا إلى ان القطاع النفطي يعمل منذ زمن بنظام الورديات، وان هذا الامر غير جديد عليه، بل اكثر من ذلك حيث استحدثت الدوام المسائي في القطاع الطبي التابع له في الصيدليات ومستشفى الأحمدية وقد شهد هذا الأمر نجاحا ملحوظا.

وأوضح ان الدوام المسائي في القطاع النفطي قد أسهم فتح المجال امام



للموظف للإبداع والعطاء، فرأى ان فعلا هناك ايجابية بالدوام المسائي لإعطاء الموظف الأريحية باختيار توقيت الدوام، الا ان حقيقة أن يقبل على الدوام المسائي المستجدون في العمل يؤكد فرضية عدم اكتمال العملية الوظيفية، ناهيك عن تفضيل أرباب الأسر اختيار الفترة الصباحية للحفاظ على التواجد مع الأسرة بعد الظهر.

وشدد على مسألة التطوير الوظيفي التي تحتاج إلى دورات تدريبية وعادة ما تكون في الفترة الصباحية، وبالتالي يمكن ان يحرم موظف الساعات المسائية منها أو انه سيعمل طوال النهار صباحا في الدورات ومساء في مهامه الوظيفية.

وأوصى بضرورة ايجاد فريق عمل متخصص مهمته زيارة الوزارات لوضع الاهداف والوصف الوظيفي وطرق قياس اداء خاصة بالفترة المسائية،

جامعة الكويت قسم الإدارة والتسويق د.حسين دشتي ان للدوام المسائي سلبيات وإيجابيات، معربا عن توقعاته بعدم النجاح المأمول منه بسبب عدة أمور وأبرزها مشكلة القطاع الحكومي الأزلية وهي الزيادة الكبيرة في عدد الموظفين الحكوميين وعدم إقبالهم على القطاع الخاص، أملا ان تشكل خطوة الدوام المسائي حلا لهذا الأمر.

وطرح مسألة وجوب الاستعداد للدوام المسائي لاختلاف العمل الاداري بين الفترتين، إذ ان جميع متطلبات العملية الوظيفية موجودة صباحا لكنها غير مكتملة مساء بسبب اختيارية الدوام المسائي، وبالتالي عدم اكتمال العناصر الوظيفية وازد جدا ومعه اختلاف الوصف الوظيفي واختلاف عوامل قياس الأداء، وهنا سيغيب الإنجاز بسبب غياب كامل عناصر العملية الوظيفية.

أما فيما يخص إعطاء الوقت الكافي

للإجراء الذي سيسمح لهم بأداء مهامهم وفي الوقت نفسه ينهون واجباتهم وأمورهم الخاصة في الفترة الصباحية. ولفت إلى ان الفئة العمرية التي تقبل على الدوام المسائي هم من الشباب، إذ يفضل من هم من الأكبر سنا الالتزام بالدوام الصباحي الذي اعتادوا عليه، مشيرا إلى ان هذا الأمر له سلبياته في ظل عدم توافر الخبرة اللازمة لحديثي التخرج، إلا انه يمكن القضاء على هذه السلبية مع اكتساب الخبرة اللازمة، مشيرا إلى ان التجربة ستحدد نجاح أو فشل هذا المشروع.

وشدد على ضرورة عدم الحكم على التجربة قبل ان تبدأ واعطاء الفرصة لتطبيق الدوام المسائي للنظر في السلبيات والإيجابيات.

### سلبيات وإيجابيات

بدوره، قال عضو هيئة التدريس في



ان نعيشها، مؤكدة ضرورة اعطاء كل الامكانيات التي تساعد على دعم هذه التجربة لا إلغائها.

ولفتت إلى انه حالياً هناك مشكلة تعاني منها المرأة الكويتية المتزوجة حديثاً ولديها اولاد صغار، وبما ان التنشئة الاجتماعية ذات طرفين ولا تقع على عاتق الزوج فقط فلا بد من ان المرأة ستعمل وستساعد في دعم الاسرة مادياً، والدوام المسائي سيسمح لها بذلك كونها ستهتم بأسرتها صباحاً وتقوم بواجباتها الوظيفية مساءً كتوزيع الادوار بين الزوجين.

وأكدت أهمية تنظيم بيئة العمل للاستفادة من زيادة توقيت الدوام وتقسيمه، وضرورة استغلال فرصة مرونة هذا النظام وتوعية المجتمع بأهمية هذا النظام في وسائل التواصل وعبر الإعلام والنحوات.

وبالتالي فترة المساء هي فترة الحركة في المجتمع الكويتي.

وأكدت وجوب التفريق بين الدوام المسائي الذي ينتهي عند الـ 7 مساءً، ودوام الورديات الذي يتطلب البقاء في العمل في اوقات المساء أو حتى طوال الليل، وبالتالي فإن الدوام المسائي لن يؤثر على الحركة الاجتماعية أو اى عادات وتقاليد اجتماعية لقصر وقته ولانتهائه في ساعات المساء الأولى.

وحول الفئة التي ستقبل عليه، قالت انها ليست فقط من الرجال وانما من النساء ايضاً للميزات الموجودة فيه وهي الـ 4 ساعات وعدم وجود بصمة ثالثة، كما ان هناك ميزة انه اختياري.

وأوضحت ان الدوام المسائي حالياً يخضع للتجربة التي يمكن ان تخرج عنها الإيجابيات والسلبيات، وبالتالي لا ينبغي الحكم على هذه التجربة دون

وتوضيح شروط القبول للعمل بالدوام المسائي وألا تقتصر على رغبة الموظف، بل إضافة إلى الحرص على وجود جميع العناصر الضرورية لإتمام المعاملات، وتنظيم الدورات التدريبية بما يتناسب مع توقيت الدوام المسائي.

### التأثير على المجتمع

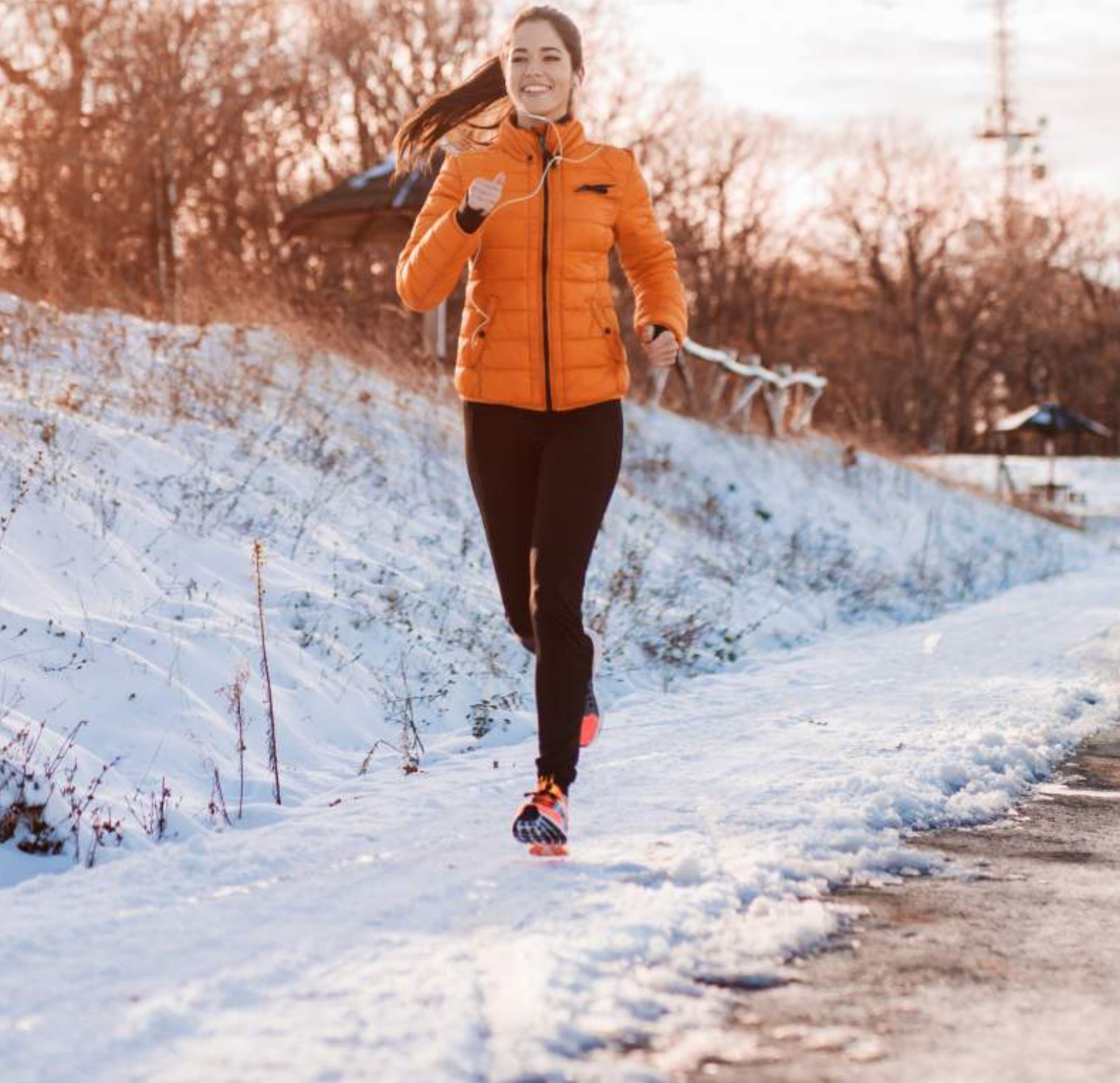
بدورها، أشادت استاذ علم الاجتماع في جامعة الكويت د. سهام القبندي بإيجاد قرارات فيها من المرونة ان تتيح لكل انسان اختيار ما يناسب ظروفه، لافتة إلى ان فكرة الدوام المسائي لم تأت بشكل عشوائي وانما بناء على وجود عدة تبعات موجودة في المجتمع تحتاج إلى حلول.

وأوضحت أن المجتمع الكويتي في تغير مستمر وطبيعة أغلب الأسر في الكويت ليلية بسبب الاجواء الحارة في

### أهم التوصيات

- \* ضرورة الالتزام من قبل مستخدمي الطرق بالقواعد وتعليمات رجال المرور والتقييد بالخطة المرورية وتجنب المخالفات.
- \* اعتماد وسائل للنقل الجماعي وعدم الاقتصار على السيارات الخاصة وضرورة وجود المترو.
- \* وضع هيكل تنظيمي معين لموظفي الدوام المسائي لضبط العمل.
- \* إعطاء موظفي الدوام المسائي سلطة إضافية من خلال الهيكل التنظيمي لمساعدتهم على الإنجاز.
- \* الوضع في الاعتبار تأثير الدوام المسائي على زيادة الاستهلاك الكهربائي خاصة في ظل ما تعانيه البلاد من زيادة في الاستهلاك مع محدودية الإنتاج.
- \* ضرورة ان يستمر الدوام المسائي اختياريًا وزيادة مدة العمل لـ 6 ساعات بدلا من 4 ساعات للتمكن من تقييم التجربة وحسن العمل.
- \* عدم الحكم على التجربة قبل ان تبدأ وإعطاء الفرصة لتطبيق الدوام المسائي للنظر في السلبيات والإيجابيات.
- \* إيجاد فريق عمل متخصص مهمته زيارة الوزارات لوضع الاهداف والوصف الوظيفي وطرق قياس اداء خاصة بالفترة المسائية.
- \* توضيح شروط القبول للعمل بالدوام المسائي وألا تقتصر على رغبة الموظف.
- \* الحرص على وجود جميع العناصر الضرورية لإتمام المعاملات.
- \* الحرص على تنظيم الدورات التدريبية بما يتناسب مع توقيت الدوام المسائي.
- \* تنظيم بيئة العمل للاستفادة من زيادة توقيت الدوام وتقسيمه.
- \* استغلال فرصة مرونة هذا النظام وتوعية المجتمع بأهمية هذا النظام في وسائل التواصل وعبر الإعلام والنحوات.
- \* وجوب ان يكون الأداء الوظيفي في الفترة المسائية يوافق الفترة الصباحية للاستفادة منه بالحد الأقصى.
- \* وضع خطط بديلة وإدارة للأزمات لمعالجة نقاط الضعف التي قد تظهر خلال فترة التطبيق.

# الرياضة في الشتاء تقلل من الاكتئاب وتساعد على حرق الدهون





المنزل بجانب المدفأة دون حراك، مع العلم أن ممارسة التمارين الرياضية في الأجواء الباردة له أهمية كبيرة للصحة العامة.

في هذا الإطار، نستعرض معاً الخطوات الضرورية والصحيحة للحفاظ على الروتين الرياضي في البرد.

### فوائد ممارسة الرياضة في الشتاء

أن ممارسة الرياضة في فصل الشتاء مهمة جداً وتساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية، إذ إن التمرين في الطقس البارد يتطلب من الجسم إنتاج طاقة إضافية لتدفئته، وبالتالي خسارة

ممارسة الرياضة في فصل الشتاء لها فوائد جسدية ونفسية عدة، تؤثر على الصحة العامة وتقوي جهاز المناعة، يمكن أن يشعر بعض الأشخاص بالخمول وصعوبة في الحفاظ على روتين التمارين الرياضية في هذا الموسم، فضلاً عن تقليل اكتئاب الشتاء من هنا، من المهم اتباع نصائح المتخصصين لمتابعة ممارسة الرياضة في فصل الشتاء بالشكل الصحيح.

يواجه بعض الأشخاص صعوبة كبيرة في مقاومة الخمول الذي يسيطر على الجسم في فصل الشتاء، خاصةً في الطقس البارد، ما يجعلهم يمكثون في



بالأكسجين إلى الأعضاء المكونة للمنظومة المناعية، مثل الجلد والطحال. - تساعد ممارسة الرياضة في الشتاء على إنقاص الوزن والتخلص من السمنة المفرطة، لأنها تحفز الجسم على حرق المزيد من السعرات الحرارية.

يصبح الجهاز الهضمي أكثر قدرة على القيام بوظائفه الحيوية عند المواظبة على ممارسة الرياضة في الشتاء، لأن النشاط الحركي يعزز التروية الدموية الواصلة للأمعاء والمعدة، بالتالي تقل فرص الإصابة بعسر الهضم والإمساك والانتفاخ.

- لممارسة الرياضة في الشتاء تأثير إيجابي على الصحة النفسية، حيث تساهم في تحسين الحالة المزاجية والوقاية من الاكتئاب.

- للعضلات نصيب من الفوائد التي تعود

تحسن الرياضة في فصل الشتاء المزاج وتزيد من إفراز هرمون السعادة، ما يقلل التوتر ويساعد في التخلص من مشاكل النوم التي غالباً ما تزيد في الشتاء.

### فوائد ممارسة الرياضة في الشتاء

ممارسة الرياضة في الشتاء تقدم للجسم العديد من الفوائد المذهلة، وهي:

- تلعب ممارسة الرياضة في الشتاء دوراً كبيراً الحفاظ على اللياقة البدنية وزيادة القدرة على التحمل، خاصةً عند تأدية التمرين في الهواء الطلق.

- تقلل ممارسة الرياضة في الشتاء من فرص الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، لأنها تحسن من تدفق الدم المحمل

الوزن أكثر من فصل الصيف. كما يذكر فوائد متعددة للتمرين الرياضي في هذا الوقت من السنة:

تساعد الرياضة في فصل الشتاء على زيادة تدفق الدم الغني بالأكسجين إلى الخلايا، ما يقوي نظام المناعة، وبالتالي، يقلل من خطر الإصابة بفيروسات الموسم مثل الإنفلونزا وغيرها.

تخفف الرياضة في الشتاء من التهاب المفاصل، وتقوي العضلات بشكل إضافي وتزيد من مرونة الجسم.

تساهم الرياضة في التقليل من اكتئاب الشتاء الذي يؤثر على الصحة النفسية بشكل غير مباشر، بسبب الأجواء المظلمة والممطرة التي تُشعر الأفراد بالخمول والتعب.



هذا الموسم. وتعتبر تمارين الإحماء الديناميكية ضرورية قبل ممارسة أي نوع رياضة، فينصح خليل بزيادة الوقت المخصص لها في فصل الشتاء، حيث لا يقل عن 7 دقائق.

أما بالنسبة لتمرين الإطالات الثابتة والتمدد، فلا يمكن الاكتفاء بها بعد التمرين فقط في فصل الشتاء، بل من المهم إضافة بعض الحركات بعد تمارين الإحماء وقبل البدء بممارسة الرياضة. يشير خليل إلى أهمية التنفس الصحيح من الأنف أثناء التمرين والحصول على قسط من الراحة. كما يضيف أن لشرب الماء أهمية كبيرة في هذا الفصل، إذ تحافظ على ترطيب الجسم وتحميه من الجفاف، فلا يمكن إهمالها مع انخفاض درجات الحرارة.

علماً أن التمارين الرياضية تساعد في كل الفصول على حماية الجسم من الأمراض والفيروسات وتقويته، كما تزيد من إفراز هرمون السعادة لصحة نفسية وجسدية سليمة.

**المصدر: وكالات**

على التحفيز وممارسة الرياضة في الشتاء باتباع النقاط التالية:

تجربة تمارين متنوعة تساعد على تفعيل عمل كل عضلات الجسم لتجنب الملل.

اتباع تحديات ذاتية تحفز الفرد على مقارنة نتائجه الشخصية، وبالتالي تجعله يعمل على متابعة التمارين.

تحديد روتين ثابت للتمارين الرياضية بما يتناسب مع جدول كل شخص في فصل الشتاء.

الاستعانة بمدرّب شخصي أو الانضمام إلى مجموعة تمرين، ما يحفز على المواظبة في التمارين، لا سيما في فصل الشتاء.

### قواعد ممارسة الرياضة

أن لممارسة الرياضة أسساً معينة تؤمن حماية العضلات من الإصابات، لا سيما في فصل الشتاء، ويشدد على تأدية تمارين الإحماء والإطالات التي تزيد أهميتها قبل التمارين وبعدها في

على الجسم من ممارسة الرياضية في الشتاء، حيث تصبح أكثر قوة وضامة. - تعمل ممارسة الرياضة في الشتاء على تخفيف التهاب المفاصل، وما صاحبه من أعراض، مثل الألم والتورم، وتزيد قوتها ومرونتها.

### أنواع التمارين

أنواع رياضة خارجية تمكن ممارستها في فصل الشتاء بشكل سهل من دون تحمل أعباء حرارة الشمس المرتفعة الطاغية في الصيف، مثل ركوب الدراجات الهوائية، المشي أو حتى الركض في الهواء الطلق، ما يعزز الدورة الدموية ويساعد في حرق السعرات الحرارية. تزيد هذه الأنواع من التمارين الرياضية من اللياقة البدنية وتعمل على تحسين القدرة التحملية.

أن الإلتزام بروتين تمارين رياضية معين لا يمكن التوقف عنه في فصل الشتاء، ولا سيما تمارين تقوية العضلات.

استراتيجية خاصة يمكن اتباعها للحفاظ

## كيفية حماية الطفل من برد الشتاء

في الشتاء يشدد البرد، حيث تنخفض درجة الحرارة أخذين في الحسبان الفرق الواضح في درجات الحرارة بين النهار والليل .

والأطفال حديثو الولادة هم أكثر الفئات الاجتماعية تأثراً بدرجات الحرارة المنخفضة. لذلك على الأمهات الحفاظ على حرارة أجسام أطفالهن الطبيعية في أشهر الشتاء الباردة.





### الحفاظ على درجة حرارة الغرفة

إن أول الخطوات والنصائح من أجل حماية الرضيع من برد الشتاء هي الحفاظ على درجة حرارة الغرفة، ومن أجل ذلك يجب مراعاة الآتي:

#### درجة حرارة ملائمة

يجب أن تكون درجة الحرارة في غرفة الطفل أثناء فصل الشتاء اثنين وعشرين درجة مئوية في ساعات الليل والنهار، وخصوصاً في الليل. ولمعرفة درجة الحرارة هذه يفضل تثبيت ميزان حرارة على جدار الغرفة.

#### تدفئة الغرفة

من أجل حماية الطفل من برد الشتاء يجب الحرص على القيام بتدفئة الغرفة التي يتم وضعه بداخلها، حيث ينصح باستخدام أنابيب التدفئة المركزية، أو المكيفات ذات الهواء الساخن، لتدفئة الغرفة، لأنهما يعتبران أكثر وسائل التدفئة أماناً وخصوصاً في الليل.

ومع ذلك يجب اتباع قواعد الحذر والانتباه، وذلك بوضع أجهزة التدفئة، باستثناء الأنابيب والمكيفات، وخصوصاً التي تعمل بالكهرباء، بعيداً عن الستائر وقطع الأثاث، أو أي غرض آخر قابل للاشتعال. كما يجب أن تكون بعيدة عن متناول الأطفال. كذلك، يجب أن يبعد سرير الطفل نحو 60 سم على الأقل عن مصدر التدفئة.

وينصح بعدم استخدام مدافئ الكاز أو الغاز والمدافئ الكهربائية ذات القضبان أو الزنبركات في بيت يتواجد فيه الأطفال، وذلك لخطورتها الشديدة، لأنها قد تتسبب في اشتعال الحرائق، أو انبعاث الغازات السامة ما يؤدي إلى الاختناق.

وفي حال الاضطرار إلى استخدام هذه المدافئ من أجل حماية الطفل من برد الشتاء يجب فتح إحدى النوافذ ليتسنى دخول الهواء، والتأكد من عدم تجمع الغازات السامة المنبعثة منها، مثل غاز أكسيد الكربون. وينصح بعدم استخدام المدفئة

ذات المروحة الموزعة للحرارة، لأنها قد تتسبب في إشعال حريق، إذا ما أغلقت منافذها الموزعة للهواء الساخن. وعموماً، وقبل استعمال أي نوع من أجهزة التدفئة، يجب استشارة المختصين في هذا المجال للتأكد من أن المدافئ صالحة وتعمل في شكل سليم.

### تهوية الغرفة

إلى جانب أهمية حماية الطفل من برد الشتاء، يجب أيضاً الحفاظ على تهوية الغرفة، حيث يجب نقل الطفل من غرفته إلى غرفة أخرى دافئة مرة في اليوم على الأقل، من أجل فتح نوافذ غرفته ليتسنى دخول الهواء النقي إليها. ويجب التأكد أيضاً من أن هواء الغرفة ليس جافاً. ولذلك ينصح بوضع وعاء مسطح مملوء بالماء إلى جانب المدفأة، أو في إحدى زوايا الغرفة. ويمكن نشر منشفة رطبة، أو حتى الغسيل المبلل في الغرفة، مع مراعاة أن تكون بعيدة عن المدفأة لتجنب نشوب الحريق.

### مكان سرير الطفل

للوفاية من ضربات البرد عند الرضع يفضل أن يوضع سرير الطفل إلى جانب أحد الجدران الداخلية للغرفة، مع ترك بضعة سنتيمترات بينه وبين الجدار (ويقصد بذلك الجدران الداخلية التي تقسم الشقة إلى غرف) وينصح بعدم وضع السرير بمحاذاة الجدران الخارجية الأكثر برودة.

### حمام الطفل

يجب التأكد من أن تكون الغرفة المخصصة لحمام الطفل دافئة، أي ما بين 22 و24 درجة مئوية، أيضاً ولحماية الأطفال من برد الشتاء، يجب تجهيز كل ما يحتاجه الطفل من ملابس



وأغراض قبل البدء بالحمام. وبعد الانتهاء من الحمام يجب تنشيف الطفل جيداً، وبخاصة الرأس، باستخدام منشفة جافة.

### لباس الطفل

أما بخصوص كيفية اختيار الملابس من أجل تجنب ضربة البرد عند الرضع، فإن:

### الملابس داخل البيت

يجب أن تكون ملابس الطفل في داخل البيت دافئة وخفيفة وينصح باللباس الطفل طبقتين أو 3 طبقات من الملابس، أي قميص داخلي (فانيلا) وقميص خارجي ورداء، تغطي جسمه جيداً، حتى أخمص قدميه، مع مراعاة عدم لباس الطفل ملابس كثيرة، كي لا ترتفع درجة





حرارته أكثر من اللازم.

ويجب أن تكون الملابس فضفاضة، ليتسنى للطفل تحريك يديه ورجليه بحرية، وعدم تلفيع الرضيع وتقميطه لأن حركة الطفل تساعد على المحافظة على حرارة جسمه، حيث أن ذلك من المفاهيم والسلوكيات الخاطئة حول حماية الطفل من برد الشتاء.

وإذا كان البيت غير دافئ بشكل مناسب، ينصح بوضع قبة على رأس الطفل، وذلك لأن الجسم يفقد الكثير من حرارته عن طريق الرأس. وعند النوم ينصح بتغطية الطفل ببطانية دافئة، ولكن خفيفة، كي لا تقيّد حركته.

### خارج البيت

عند الخروج من البيت في الشتاء على الأم إلباس الطفل ملابس دافئة وذلك من أجل حماية الطفل من برد الشتاء. وبالإضافة إلى تلك الملابس، التي يرتديها في البيت، يجب أن يرتدي معطفاً شتوياً وقبعة. وينصح بتجنب الخروج بالطفل، قدر الإمكان، في ساعات المساء والليل الباردة.

### ما العمل في حالة إصابة الطفل بالبرد؟

إذا لاحظت الأم أن طفلها أصبح خاملاً، وبكاؤه ضعيف، ويستجيب ببطء، ويكون في حالة نعاس طوال الوقت، أو أنه لا يتوقف عن البكاء، يجب أن تفحص درجة حرارته.

ومن أجل ذلك، لا يكفي أن تلمس جلد الطفل فقط، وحتى لو شعرت ببرودة يديه وقدميه، فهذا لا يعني بالضرورة أنه مصاب بالبرد، بالتالي يجب استخدام ميزان الحرارة، فإذا وجدت أن درجة حرارة الطفل أقل من 36 درجة مئوية، عندها يجب أن تنزع بعض ثياب الطفل وتقربه من جسمها تحت الملابس، وتتدثر معه تحت غطاء دافئ، بعد أن تقوم بتدفئة الغرفة جيداً. وبعد مرور ساعة يجب الفحص والتأكد من أن درجة حرارته قد ارتفعت.

وفي الختام يجب أن نتذكر أن النظام المسؤول عن المحافظة

على درجة حرارة الجسم لدى الأطفال غير متطور، كما و لدى الكبار، وبأنه يصعب عليهم المحافظة على درجة حرارة أجسامهم. لذلك يجب التأكد من درجة حرارة غرفة الطفل، حتى وإن لم نشعر بالبرد.



## التغذية السليمة في فصل الشتاء



من المهم الاهتمام بتغذية الفرد في فصل الشتاء، حيث لا بد من التركيز على تناول الأغذية الصحية والمفيدة للجسم، والتي تعمل على تدفئة الجسم وتزوده بالطاقة، وتقوي جهاز المناعة في الجسم لمقاومة أمراض الشتاء، وفي ذات الوقت تجنب أنواع الأغذية التي تتسبب بزيادة الوزن في فصل الشتاء.

يوضح الموضوع التالي أهم النقاط والمعلومات الخاصة بموضوع التغذية في فصل الشتاء، حيث أنه يذكر أفضل الأطعمة في فصل الشتاء التي تمنح الجسم طاقة وتقيه من الأمراض، وأهم الأطعمة التي يجب تجنبها في فصل الشتاء.

كأولى الأمور التي يجب ذكرها فيما يخص التغذية في فصل الشتاء هي الأطعمة التي ينصح بتناولها في هذا الفصل البارد من فصول السنة الأربعة، حيث ينصح

بتناول الأطعمة التي تعطي الجسم طاقة وتمنحه الشعور بالدفء، بالإضافة إلى الأطعمة التي تزيد المناعة والتي تعزز من المزاج وتقلل من الاكتئاب والحزن أثناء الشتاء.

### وفيما يلي نذكر أطعمة ينصح بتناولها في فصل الشتاء:

#### ● الحمضيات: لا يمكن التحدث عن التغذية

في فصل الشتاء دون ذكر الحمضيات، ومنها الليمون، والبرتقال، والجريب فروت، إذ يساعد كل منها على زيادة مناعة الجسم كونها غنية بفيتامين سي وتعد مصدرًا جيدًا للمركبات المضادة للأكسدة.

**التوت البري:** والذي يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للبكتيريا، كما أنه يحسن من المزاج.

**البروكلي:** المفيد لتقوية المناعة ومقاومة أمراض الشتاء كونه

غني بفيتامين سي، كما أنه غني بالألياف التي تساعد على تعزيز الشعور بالشبع لفترة كبيرة من الوقت في فصل الشتاء.

● **الخضروات الجذرية، ومنها الشمندر واللفت، والتي تعد غنية بالفيتامين أ، والفيتامين سي، والفيتامين ب6.**

● **البطاطا الحلوة، وهي غنية بالفيتامين أ**

والنشويات التي تمد الجسم بالطاقة.

● **الزنجبيل:** والذي له خصائص علاجية تساعد على التخفيف من الالتهابات والتي تجعله مفيدًا جدًا لمقاومة أمراض الشتاء والبرد.

● **الشوفان:** والذي يعتبر غني بالألياف، وبالتالي يساعد على التخلص من الجوع، كما أنه يحتوي على الزنك المهم لصحة الجهاز المناعي.





● **الثوم:** الذي يعد غنيًا بمركبات الكبريت التي تقوي من مناعة الجسم وتجعله من تناوله خيارًا مفيدًا للوقاية من العدوى.

● **الكاكا:** والتي تعد غنية بالألياف، والفيتامين سي، وغيرها من الفيتامينات والمعادن.

**الرمان:** الغني بالمركبات المضادة للأكسدة.

● **لحم الديك الرومي (التركي):** والذي يعد من أفضل الأغذية في فصل الشتاء كونه غني بالبروتين والأحماض الأمينية وأهمها التربتوفان والميلاتونين اللذان يعززان من الشعور بالاسترخاء ويحسنان المزاج.

● **الشوكولاتة،** حيث أن شرب الشوكولاتة الساخنة يساعد على تدفئة الجسم وتعزيز الصحة النفسية في فصل الشتاء.

● **الشوربات،** بما فيها شوربة الدجاج، أو شوربة الخضار، أو شوربة العدس، حيث أنها تعطي الدفء للجسم، كما أنها غنية بالبروتين الذي يساعد على زيادة الشعور بالشبع.

● **البذور والمكسرات:** مثل الجوز، واللوز، والبندق، وبذور القرع، وبذور عباد الشمس، وبذور الكتان، فهي تساعد على تحسين المزاج وزيادة مناعة الجسم.

● **الأسماك:** وخاصة الأسماك الدهنية، مثل السلمون، الغنية

بالأوميغا3- والفيتامين د، فهي تساعد على تحسين المزاج السيء في فصل الشتاء، وكذلك الأحماض الدهنية المتواجدة فيها يمكن أن تقوي جهاز المناعة.

كما من النصائح المتعلقة بالتغذية في فصل الشتاء هي الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين د، بما فيها الفطر، وسمك السلمون، والحليب، واللحوم الحمراء، وذلك للتقليل من مخاطر الإصابة بنقص فيتامين د في فصل الشتاء وما يرتبط به



والفواكه، والبقوليات، والمكسرات، والبيض، والأسماك.  
- الحرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف، والتي تساعد على كبح الشهية من خلال إبطاء عملية الهضم والتحكم في نسبة السكر في الدم.  
- تجنب المأكولات والمشروبات الغنية بالسكر.  
- تجنب تخطي وجبات الطعام الرئيسية أو اتباع أنظمة الرجيم القاسية.  
- الحرص على تناول وجبات خفيفة صحية بين الوجبات الرئيسية، حيث يجب أن تكون غنية بالبروتينات والألياف.  
- الالتزام بشرب كميات كافية من الماء يوميًا.  
- الاهتمام بحجم وجبات الطعام والحرص على استخدام صحن صغير الحجم لتناول الطعام.  
- كما يجب ممارسة الرياضة بانتظام ومتابعة الوزن بشكل دائم لتفادي زيادة الوزن نتيجة قلة الحركة في الشتاء.  
نهاية، يجب الاهتمام بموضوع التغذية في فصل الشتاء وذلك للوقاية من الإصابة بالأمراض ومنع حدوث زيادة في الوزن بشكل عام، ينصح بتناول الأغذية الغنية بالألياف والعناصر الغذائية، وتجنب الأغذية غير الصحية الغنية بالسعرات الحرارية والدهون.

**المصدر: وكالات**

من تغيرات في المزاج والشعور بالاكتئاب  
أطعمة يفضل تجنبها في فصل الشتاء  
يجب أيضًا الاهتمام بما يجب تجنب تناوله من الأطعمة عند الحديث عن التغذية في فصل الشتاء، حيث يزداد وزن العديد من الأفراد أثناء فصل الشتاء نتيجة لاتباع عادات غير صحية، بما فيها تناول عدد من الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية. [

### وفيما يلي نذكر أهم الأطعمة التي يفضل تجنبها أو التقليل منها في فصل الشتاء للوقاية من زيادة الوزن:

- الزبدة والكريما الغنية بالدهون.  
- العصائر غير الطبيعية الغنية بالسكر.  
- الأطعمة المقلية.  
- البييتزا وغيرها من أنواع المخبوزات.  
- الأطعمة المصنعة، ومنها النقانق واللحم المقدد.  
- المأكولات الجاهزة والسريعة.  
- نصائح لتغذية صحية في الشتاء  
**ينصح باتباع ما يلي بهدف البقاء بأفضل صحة والوقاية من زيادة الوزن في فصل الشتاء:**

- التركيز على تناول الأغذية الغنية بالمغذيات، مثل الخضار،

## موضة شتاء 2025 للمحجبات.. إطلالات وأناقة تخطف الأنظار



مع بداية فصل الشتاء، تتجدد صيحات الموضة لتقدم لنا مزيجاً من الأناقة والدفء، وفي شتاء 2025 تبرز إطلالات المحجبات بتصاميم راقية تجمع بين الالتزام والجمال العصري، لتمنحك خيارات متنوعة تناسب جميع الأوقات، وإذا كنتِ تبحثين عن أفكارٍ لإطلالاتٍ فريدة وأنيقة تناسب أحدث صيحات الموضة الشتوية إليك أبرز القطع والتفاصيل لموضة شتاء 2025 للمحجبات التي ستجعل خزانة ملابسك أكثر تميزاً هذا الموسم > يمكنكِ تنسيق موضة شتاء 2025 للمحجبات، من خلال اعتماد على التصاميم الفريدة التي ظهرت خلال أسابيع الموضة الأخيرة، فكان أحد





الاتجاهات البارزة هو دمج العناصر المختلفة، ما يعطيك مظهرًا جريئًا وأنيقًا في نفس الوقت، إذ يمكنك الاعتماد عليها مع إضافة بعض القطع التي تجعلها أكثر احتشامًا.

على سبيل المثال، بدلاً من ارتداء فستان أو بدلة كاملة، يمكنك دمج جاكيت مفصل مع تنورة طويلة، أو بيلسيه، مع توب «بيزك». كما يمكن ارتداء بلوزة أنيقة مع بنطلون واسع للحفاظ، تحديدًا في أوقات العمل.

وبالنسبة للمعطف، اختاري ألوان مميزة وراقية، كالبنّي الداكن، أو درجة البنّي الشوكولاتة، أو البرجندي، والأسود، والأوف وايت أيضًا، فالمعطف له القدرة على تحويل أي ملابس إلى شيء متعمد وفريد وأنيق





بشكل طبيعي، كما يمكنك مزج الأقمشة، مثل المعطف الجلدي المميز على سبيل المثال، يمكنك تنسيق توب باللون الأسود، مع بنطلون كلاسيكي أسود وتنسيقه مع معطف بني، أو ارتدي أحد التوبات السوداء، لي مع تنورة ساتان طويلة، وأكملها الإطلالة بحذاء بكعب عالٍ، مع معطف بلون زاهي.

يمكن ارتداء معطف أسود ضخم مع توب أسود بسيط، مع جوارب سوداء وحذاء بكعب، وضيفي حزاماً رقيقاً بتفاصيل ذهبية على الخصر.

البرجندي والألوان المحايدة موضة شتاء 2025

اعتمد العديد من المصممين، الألوان المحايدة، بين الهادئة والخافتة، تحديداً التي تحتوي على درجات البني والزيثوني





والرصاصي، إذ تعطي إحساساً بالهدوء والأناقة. كما أن اللون البرجندي الموسمي الحالي يتصدر موضة شتاء 2025.

الأقمشة الفاخرة والإكسسوارات موضة شتاء 2025

اختيار الأقمشة الفاخرة التي تعطي مظهراً قويا، مع الإكسسوارات، يلعبان دوراً بارزاً في إطلالتك، إذ تجعلك تبدين أكثر أناقة، وتحديداً الإكسسوارات الذهبية اللامعة، المناسبة لألوان الشتاء.

الشامواه.. موضة حقائب شتاء 2025

بدأ الاعتماد على استخدام خامة الشامواه في الحقائب، وخاصة بالدرجات البنية، والبرجندي، إذ يفضل المصممون الحقائب ذات الأحجام الكبيرة.

**المصدر: وكالات**





## أفضل وجهات السفر الشتوية في العالم

يأتي فصل الشتاء ويأتي معه روعة الثلوج وجمال الطبيعة التي تُغطي بالبياض، ويعتبر فصل الشتاء الوقت المثالي للاستمتاع بأفضل الأنشطة على الجبال مثل التزلج والتسلق على القمم الثلجية، وإذا كنت تود زيارة أفضل الوجهات الشتوية في العالم، فإن عالم المنتجعات الفاخرة ينتظرك.

من الجبال السويسرية المذهلة إلى القمم الثلجية في كندا والولايات المتحدة ومن المنحدرات الشهيرة في فرنسا إلى الوجهات النائية في اليابان، استعد لتجربة تزلج لا تُنسى في فصل الشتاء وتجارب مثيرة تناسب جميع مستويات المهارة، إليك أفضل وجهات التزلج في الشتاء.

تجمع الوجهات الشتوية بين الجمال الطبيعي والتجارب الشتوية المميزة فسواء كنت من الذين يفضلون التزلج على الجليد أو الاستمتاع بالمشاهدة الجبلية أو الاسترخاء في منتجعات صحية فاخرة، فإن تجربة السفر في الشتاء من أفضل التجارب الممتعة. تلبّي أروع الوجهات السياحية في الشتاء احتياجاتك وتلهمك لتخطيط رحلتك بشكل جيد، حيث يوجد العديد من الوجهات الشتوية الرائعة مثل جبال الألب السويسرية أو الوجهات الأوروبية التي تُقدم لعشاق الطبيعة ومحبي الأنشطة الشتوية تجربة فريدة من نوعها، وبالتالي تجذب وجهات الشتاء السياحية الرائعة الزوار من جميع أنحاء العالم، وفي التقرير التالي نتعرف معاً على أفضل الوجهات الشتوية في العالم.

### أفضل وجهات السفر الشتوية في العالم

يمكنك الاستمتاع بالتزلج على الثلوج والتسلق على الجليد والتمتع بمشاهدة المناظر الطبيعية الخلابة في وجهات السفر الشتوية التي ستضفي سحرًا خاصًا على رحلتك، فإذا كنت تبحث عن تجربة سفر فريدة ومغامرة لا تُنسى، فإليك أفضل الأماكن للسفر في الشتاء 2023 التي تستحق الاستكشاف:

#### كندا



في فصل الشتاء تتمتع كندا بدرجات حرارة منخفضة جدًا فمن الممتع أن تزور المدن الثلجية بها مثل كيبيك أو مونتريال، ووفقًا لموقع "racc.es" تُعد كندا واحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم 2023 وذلك نظرًا لطبيعتها المذهلة في فصل الشتاء، كما يمكنك في كندا أن ترى العديد من الحيوانات مثل حيوان الموظ في المتنزهات الوطنية أو ترى العديد من منتجعات التزلج على الجليد وفي كندا أيضًا يمكن رؤية الأضواء الشمالية.



## رومانيا

تعتبر لابلاند واحدة من أفضل وجهات شهر العسل الشتوية وذلك نظرًا للإقامة الرائعة في كوخ الإسكيمو وممارسة الأنشطة الثلجية، بالإضافة إلى ذلك لديها القطبي المعروف باسم "كاموس" والذي يغطي المنطقة بظلام مع ضوء أزرق غير عادي يجعل هذه الأرض تبدو ساحرة وواحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم.

## البرازيل



إذا كنت تبحث عن الشاطئ في فصل الشتاء فإن البرازيل خيارًا ممتازًا حيث يقدم هذا البلد أماكن سياحية رائعة مثل ريو دي جانيرو وبوزيوس وفلورياتوبوليس، وهذه المدن تتمتع بكمية هائلة من المناظر البانورامية والمناظر الطبيعية الخلابة والشواطئ الخلابة والمناخ المثالي على مدار السنة مما جعلها واحدة من أفضل وجهات شتوية شاطئية وواحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم بشكل عام.

## جزر الكناري



تشتهر جزر الكناري بمتنزهاتها الطبيعية الوطنية وشواطئها الخلابة التي تبلغ درجات حرارتها في الشتاء حوالي 20 درجة مئوية، لذلك تدعو جزر الكناري الأزواج والعائلات الذين يريدون الاستمتاع بأجواء مختلفة في الشتاء وسط الشاطئ، مما جعل من جزر الكناري واحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم. تتمتع جزر الكناري بالمناظر الطبيعية البركانية والشواطئ هي المكان المثالي والمنتزهات مثل متنزه كوراليخو الطبيعي، وهي واحدة من المساحات المحمية من الكثبان الرملية والمحيطات، مما جعل من جزر الكناري واحدة من أفضل الأماكن لقضاء الشتاء.



تعتبر رومانيا من أفضل الوجهات السياحية التي تشتهر بالطبيعة الخلابة، وفيها يمكنك رؤية الكونت دراكولا مع الطقس الشتوي الذي يجعلك تشعر بالمغامرة.

في رومانيا يمكنك أيضًا زيارة بوخارست عاصمة البلاد والمركز التاريخي المعلن كموقع للتراث العالمي من قبل اليونسكو في سيغيسوارا سييو، ويمكن أن تزور العديد من المنتجعات الشتوية الرائعة، لذلك تُعد رومانيا واحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم 2023.

## باريلوتشي



في فصل الشتاء تعتبر مدينة باريلوتشي في تشيلي وجهة شعبية كبيرة بين السكان المحليين وذلك بسبب محيطها الجبلي الجميل والأنشطة المتعلقة بالثلوج، مما جعلها واحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم.

يمكنك في باريلوتشي التزلج على الجليد فهو من أهم عوامل الجذب في المدينة حيث تشتهر المدينة بمنتجعات التزلج العالمية مثل سيرو كاتيدرال وسيرو بابو وفيها يمكنك استئجار المعدات والتزلج على الجليد كما يمكن أن تلقي الدروس إذا كنت مبتدئًا.

## لابلاند الفنلندية

تغطي منطقة لابلاند الفنلندية أرض سانتا كلوز الغابات والمستنقعات الثلجية الممتدة إلى الأفق حيث يعيش فيها شعب السامي وتربى قطعان الرنة و كلاب الهاسكي.

المنخفضة في الشتاء والتضاريس الجبلية في شبه الجزيرة، مما جعل منها واحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم.

على الرغم من أن إسبانيا وجهة سياحية معروفة في المقام الأول بشواطئها إلا أن النظام الجليبي بها أطول من ساحلها، ويوجد في كل جبل تقريباً منتجحاً للتزلج حيث يمكنك الاستمتاع بمنتجات التزلج في إسبانيا والتمكن من ممارسة التزلج على جبال الألب وتجربة العيش في المعسكرات التزلج على الجليد.

### فرنسا



تتعدد المدن السياحية في فرنسا منها باريس وستراسبورغ والعديد غير ذلك وتتألق أفورياز بمبانيها الشاهقة المغطاة بأشجار الأرز والتي يقع بعضها على حافة منحدر شديد الانحدار أن تكون مكاناً رائعاً للتزلج على إرتفاعات عالية مع إطلاقات ممتعة لجميع المستويات، مما جعل من فرنسا واحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم نظراً لكثرة منتجعاتها الشهيرة للتزلج.

### النرويج

يوجد في النرويج بعض المواقع السحرية بشكل خاص بما في ذلك أرخبيل لوفوتين وجبال الألب لينجن الواقعة في أعالي الدائرة القطبية الشمالية القريبة من البحر المفتوح، وفي وسط النرويج سوف ترى العديد من المناظر الطبيعية مثل المضائق البحرية المهيبة والمدن الساحلية مثل مدينة أليسوند.

وفي النرويج التي تُعد واحدة من أفضل الوجهات الشتوية في العالم 2023 يُمكنك الاستمتاع بجولة تزلج في المضيق البحري وهي من ضمن أفضل وجهات سياحية شتوية رائعة للأزواج والأصدقاء.

### براغ



هي مدينة جميلة أخرى لقضاء عطلة نهاية أسبوع رومانسية حيث تُعد المكان الذي يتضاعف جماله في فصل الشتاء عندما تُغطي الثلوج أسطح القصور وتتحول شوارع براغ إلى اللون الأبيض ويبدو المظهر وكأنه في أجواء خالية، مما جعل من براغ واحدة من أفضل وجهات شتوية رومانسية.

تضم براغ أكبر مجمع قصور في العالم حيث تبلغ مساحته أكثر من 72 ألف متر مربع فمن المؤكد أنك ستقضي ساعات طويلة من التجول وسط الأجواء الشتوية وفيها ستكشف الهندسة المعمارية الرائعة المزينة بزخارف جميلة ومباني ذات الطراز المعماري المختلف.

### سويسرا



إذا كنت من محبي التزلج والثلج تبرز سويسرا كواحدة من أكثر الوجهات الشتوية في العالم 2023 زيرمات وهي المكان الأكثر شهرة للتزلج، وإذا كنت تود زيارة وجهات سياحية شتوية توجه إلى زيورخ أو جنيف أو زيارة مونترو وبحيرة جنيف والاستمتاع بأجمل الأنشطة الشتوية مثل التزلج على الثلج والتسلق على القمم الثلجية.

### إسبانيا

إسبانيا هي جنة التزلج على الجليد حيث تحتوي على مجموعة من منتجعات التزلج الشهيرة التي يأتي إليها العديد من السياح، وتُعد إسبانيا مكاناً رائعاً للاستمتاع بالتزلج نظراً لدرجات الحرارة



تتقدم

مجلة المرأة الكويتية

بخالص التهئة لمقام حضرة صاحب السمو امير البلاد

الشيخ مشعل احمد الجابر الصباح

حفظه الله ورعاه

بمناسبة الذكرى الأولى لتوليه مقاليد الحكم

داعين المولى عز وجل أن يديم على سموه موفور الصحة وتمام العافية  
لمواصلة مسيرة الخير والعطاء المعهود في خدمة الكويت وشعبها الكريم



# المسرة الكويتية

بمناسبة العام  
الميلادي الجديد

# 2025

كل عام وكلنا  
في خير

M E A W I I N  
ا ل ت ك 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



الدسمة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت  
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢٥٧٢٢٢١٨ - فاكس: ٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩  
البريد الإلكتروني: [kuwaitwomensociety@outlook.com](mailto:kuwaitwomensociety@outlook.com)

 @pr.women.v  prwomen  [Kuwaitwomensociety@outlook.com](mailto:Kuwaitwomensociety@outlook.com)

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