

المسرة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية - تصدر الكترونياً

العدد (58) نوفمبر - 2024



جهود متواصلة..
ورعاية خاصة

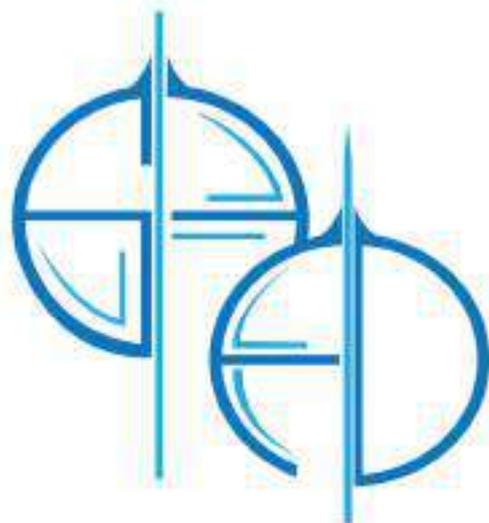


(تشاورية إقليمية): ضرورة تمكين وإدماج ذوات الإعاقة في مختلف المجالات

الشيخة نبيلة الصباح:
هدفنا التعريف بأساسيات
الذكاء الاصطناعي

(التطوعية النسائية):
أطفالنا الثروة الحقيقية
وذخيرة المستقبل

الشيخة فادية الصباح..
سفيرة المسؤولية
المجتمعية



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

KUWAIT UNION FOR WOMEN ASSOCIATIONS

ثلاثون عام من التمكين المستدام



@kuwa_kw



www.akun.org.kw



info@akun.org.kw

المسرة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (58) - نوفمبر 2024

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

@kwomanmagazine

@kwomanmag

Kuwaiti Woman Magazine

<http://kuwaitiwomanmirror.org>



اخبار محلية



34 الشيخة فادية الصباح: أطفالنا هم الثروة الحقيقية لهذا الوطن وذخيرة المستقبل



8 الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح: الكويت من أقدم الدول التي شرعت قانون خاص بشأن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة



التغذية

58 نصائح للتغذية الصحية المثالية في فصل الشتاء للحماية من الأمراض



صحة طفلك

50 نصائح هامة للأم للتعامل مع الطفل حديث الولادة في الشتاء



مرأة

46 استقبلي الشتاء بوجه مشرق..



سياحة

66 أفضل 10 وجهات سياحية في شتاء 2024



عناية

62 كيف يتعامل الآباء مع أزمات المراهقين



جهود متواصلة.. ورعاية خاصة

بقلم / الشيخة

فادية سعد عبدالله السالم الصباح

✕ @FSASQ8

العديد من الأطفال التي علت وجوههم الابتسامة وملأت قلوبهم الفرحة بما أعدته الجمعية من فقرات سلطت الضوء على العديد من المواهب الابداعية.

ولأننا نحرص دائماً على مشاركة العالم في إحياء الفعاليات التي تهتم المرأة والأسرة والطفل كان احتفالنا في الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية باليوم العالمي لذوي الإعاقة ذو طابع خاص، تمثل في تنظيم الحلقة التشاورية الإقليمية المغلقة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا (المرأة والإعاقة) بحضور المقررة الخاصة للأمم المتحدة المعنية بحماية حقوق المعاقين الدكتورة هبة هجرس، ومشاركة ممثلي وممثلات عدد من الدول، ومنظمات حكومية وأهلية خليجية وعربية

احتفلنا خلال الأيام الماضية بمناسبتين عزيزتين، أولهما إحياء يوم الطفل العالمي، والذي تحرص الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية على الاحتفاء به كل عام، إيماناً منها بأن الاهتمام بالطفل ضرورة باعتباره الثروة الحقيقية للوطن وذخيرة المستقبل، فكان هذا الاحتفال للتذكير بأهمية حقوق الطفل، والتشجيع على احترام مكانته ومساعدته على تنمية مهاراته الإبداعية، تماشياً مع مبادئ الكويت الدستورية وتشريعاتها الوطنية والتزاماتها الدولية.

وكان الاحتفال هذا العام (ملتقى الطفل الثاني) هو الأكثر تميزاً حيث تم تسليط الضوء على إبداعات الأطفال الفنية ومواهبهم الابداعية في أجواء مفعمة بالحماسة بمشاركة

المنطقة، وتبادل قصص النجاح والاستراتيجيات الفعالة للنهوض بحقوق ذوات الإعاقة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. وحولنا الخروج بتوصيات وخطة عمل للنهوض بحقوق النساء ذوات الإعاقة يتم رفعها الى الجهات أصحاب العلاقة في مختلف البلدان المشاركة، فضلا عن تعزيز التعاون الإقليمي بين المجتمع المدني ومنظمات حقوق ذوي الإعاقة والجهات الفاعلة الدولية، وتشجيع المنظمات غير الحكومية والمدافعين عن حقوق الإنسان على حث الحكومات على الانفتاح على الإجراءات الخاصة في بلدانهم، ورصد تحديات وأشكال العنف والتمييز التي تواجهها النساء ذوات الإعاقة.

وهذا ما تحقق بالفعل من خلال التوصيات التي خرجت بها الحلقة التشاورية والمتمثلة في ضرورة تمكين وإدماج ذوات الإعاقة في مختلف المجالات من أجل مستقبل أكثر إشراقا، وإدراج احتياجات ذوات الاحتياجات الخاصة ضمن أولويات السياسة العامة للدول، والتوعية المكثفة للمجتمع ليكون بيئة إيجابية حاضنة، والعمل على تذليل العقبات التي تحد من تمتعهم بكامل حقوقهم، ليكون أكثر تمثيلا في الأدوار القيادية، عبر جميع القطاعات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وغيرها.

ولا شك إن اشادة المشاركين في الحلقة التشاورية بجهود الكويت في مجال رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة وما حقته من إنجازات وفق آليات الأمم المتحدة لتعزيز القيادة لذوي الاحتياجات الخاصة، نقطة مضيئة تضاف الى سجل الكويت الحافل بالإنجازات في مجال حقوق ذوي الإعاقة عامة والنساء خاصة.

واقليمية. 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 و حالة 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، والسعى إلى زيادة الوعي بكيفية دمجهن في كل جوانب الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتعريف بمدى فائدة هذا الدمج للعدالة الاجتماعية والتوازن والازدهار في المجتمعات.

وحرصنا أن نركز الحلقة التشاورية على تقييم الوضع الحالي لحقوق النساء ذوات الإعاقة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، بما في ذلك الحواجز أمام تطبيق وإنفاذ الأطر القانونية الدولية والوطنية، ومحاولة توفير منصة لأصحاب المصلحة الرئيسيين - بما في ذلك الحكومات والمجتمع المدني والمنظمات الإقليمية - لمناقشة التحديات وتبادل أفضل الممارسات.

ووضعنا نصب أعيننا عدد من الأهداف من بينها زيادة وعي المشاركين باتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة والإجراءات الخاصة بالأمم المتحدة، وزيادة الوعي مع المقررين الخاصين كوسيلة لمعالجة مختلف قضايا حقوق الإنسان في بلدانهم، وتحديد وتحليل العوائق القانونية والاجتماعية والمؤسسية التي تحول دون الإدماج الكامل للأشخاص ذوات الإعاقة في

حلقة تشاورية إقليمية حول

المراة والإعاقة



خلال حلقة تشاورية إقليمية نظمها اتحاد الجمعيات النسائية حول «المراة والإعاقة»

الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح: الكويت من أقدم الدول التي شرعت قانون خاص بشأن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة

ولفتت إلى أهمية دور المجتمع المدني في تسليط الضوء على ذوي الإعاقة وتقييم الوضع الحالي لحقوقهم بما في ذلك الحواجز أمام تطبيق وإنفاذ الأطر القانونية الدولية والوطنية.

واستعرضت الخطوات الجادة والعمل على دمج ذوي الإعاقة في المجتمع من خلال جعلهم أفراداً منتجين وفاعلين، وإكساب ذوي الإعاقة القدرة على متابعة العمل والمضي به قدماً إلى

وأشارت الشيخة فادية في كلمتها خلال افتتاح الحلقة التشاورية الإقليمية المغلقة لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا التي نظمها الاتحاد تحت شعار (المراة والإعاقة)، إلى أهمية التعاون محلياً وإقليمياً أممياً لدعم هذه الفئة المهمة في المجتمع، منوهة بمناخ الكويت الإيجابي لاستضافة خبراء من عدد كبير من الدول لمناقشة القضايا الخاصة بتلك الفئة،

أكدت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح أن الكويت من أقدم الدول التي شرعت قانوناً خاصاً في شأن حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وعملت على تأسيس المدارس الخاصة لهم علاوة على توفير الرعاية المناسبة لهم إقراراً بحقوقهم من ناحية وثقة بما يتمتعون به من قدرات كامنة وطاقة حيوية من جهة أخرى.

Regional closed consultation on women with disabilities



**د. هيلة المكيمي: المرأة
الكويتية تستمد حقوقها من
الدستور الذي لم يميز او يفرق
بين الجنسين**

المتحدة وزيادة الوعي بأهمية العمل مع المقررين الخاصين كوسيلة لمعالجة مختلف قضايا حقوق الإنسان في بلدانهم.

وأكد أهمية تعزيز التعاون الإقليمي بين الحكومات والمجتمع المدني ومنظمات حقوق ذوي الإعاقة والجهات الفاعلة الدولية وتشجيع المنظمات غير الحكومية والمدافعين عن حقوق الإنسان على حث الحكومات في المنطقة على الانفتاح على الإجراءات الخاصة في بلدانهم ورصد تحديات وأشكال العنف والتمييز التي تواجهها النساء ذوات الإعاقة.

بدورها استعرضت رئيس قسم العلوم السياسية في جامعة الكويت ونائب رئيس الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الدكتورة هيلة المكيمي دور المشرع الكويتي في تمكين المرأة



**الخبيرة الأممية د. هبة
هجرس: آليات لدعم وصول
النساء والفتيات ذوات الإعاقة
لحقوقهن الصحية والإنجابية**

وأشارت إلى آليات دعم وصول النساء والفتيات ذوات الإعاقة لحقوقهن الصحية والإنجابية والحقوق المتقاطعة معها وصولاً للعيش المستقل كأحدى آليات الوصول للقيادة في ضوء مواد الاتفاقية الدولية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

من جهته قال الخبير في مجال ذوي الإعاقة عادل القلاف في كلمته إن الحلقة التشارورية تهدف إلى توفير منصة لأصحاب العلاقة والمصلحة بما في ذلك الحكومات والمجتمع المدني والأشخاص ذوي الإعاقة والمنظمات الإقليمية لمناقشة التحديات وتبادل أفضل الممارسات والتعاون في شأن الحلول.

وأضاف القلاف أن الهدف من الحلقة التشارورية هو زيادة وعي المشاركين باتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ودور نظام الإجراءات الخاصة للأمم



**عادل القلاف: هدفنا زيادة وعي
المشاركين باتفاقية حقوق
الأشخاص ذوي الإعاقة ودور نظام
الإجراءات الخاصة للأمم المتحدة**

الأمم، وإعدادهم ليكونوا قادرين على الإنتاج وتحمل ظروف العمل وبما يوفر له الحياة الكريمة وحصولهم على كل الحقوق المدنية والسياسية بالمساواة مع الآخرين دون تمييز.

من جانبها باركت المقرر الخاص بالأمم المتحدة المعنية بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة الدكتورة هبة هجرس في كلمتها لدولة الكويت مسارها الأممي الرائد على المستوي الإقليمي والعالمي. وأعربت هجرس عن سعادتها بأن تكون محورا رئيسيا للحلقة التشارورية والتعرف على ولاية المقرر الخاص لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة بالأمم المتحدة وآليات التواصل معه والحديث عن رؤيتها الخاصة لمهام عملها ومساحات التقاطع الكبيرة بينها وبين اهتمامات المشاركين المعنيين بقضايا الإعاقة.

حلقة تشاورية إقليمية حول

المراة والإعاقة



الكويتية ذات الإعاقة من خلال إلقاء الضوء على دراسة ميدانية قامت بها ونشرت في إحدى المجلات العالمية. وقالت الدكتورة المكيمي إن الدراسة تناولت أثر التشريعات الوطنية لدولة الكويت في تمكين المرأة ذات الاحتياجات الخاصة من خلال التعاون مع الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية وعدد من جمعيات النفع العام المعنية

Regional closed consultation on women with disabilities



بالأمر للوصول الى شريحة الأفراد ذوي الإعاقة للإجابة عن أسئلة الاستبيان. وأشارت المكيمي إلى أن المرأة الكويتية تستمد حقوقها من الدستور الذي لم يميز أو يفرق بين الجنسين وكان أول من أنصف المرأة في حقوقها ومن ثم الاتفاقيات الدولية التي صادقت وانضمت إليها الكويت لإعطاء المرأة كل حقوقها.

حلقة تشاورية إقليمية حول

المراة والإعاقة



Regional closed consultation on women with disabilities



حلقة تشاورية إقليمية حول

المراة والإعاقة

المشاركون في الحلقة التشاورية (المراة والإعاقة)
يشيدون بجهود الكويت في مجال رعاية ذوي
الاحتياجات الخاصة

الدكتورة هبة هجرس أوصت كذلك بأهمية إذكاء الوعي العام بآليات الأمم المتحدة خاصة لدى ذوات الاحتياجات الخاصة بهدف دعمهم وتسهيل الضوء على التحديات والحوالز التي تحول دون قيادة ذوي الاحتياجات الخاصة.

وقالت الشخة فادية ان المشاركون في الحلقة التشاورية حثوا الحكومات على إعطاء الأولوية لحقوق النساء والفتيات ذوات الإعاقة وضمن إدماجهن في جميع مجالات المجتمع وزيادة التنسيق بين أطر المساواة بين الجنسين وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

وأوضحت ان الورشة أوصت بضرورة إمكانية حصول الأشخاص ذوي الإعاقة

المجالات من أجل مستقبل أكثر إشراقاً. وأوضحت الشخة فادية ان الحلقة التشاورية التي استمرت جلساتها على مدى يومين بمناسبة اليوم العالمي للمعاقين أوصت الى ضرورة ادراج احتياجات ذوي الاحتياجات الخاصة ضمن أولويات السياسة العامة للدول والعمل على تذييل العقبات التي تحد من تمتعهم بكامل حقوقهم ليكن أكثر تمثيلاً في الأدوار القيادية عبر جميع القطاعات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية وغيرها.

وأشارت الى أن الورشة التي اقيمت بحضور المقررة الخاصة بالأمم المتحدة المعنية بحماية الاشخاص ذوي الإعاقة

أشاد المشاركون في الحلقة التشاورية الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا التي عقدها الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية (المراة والإعاقة) بجهود دولة الكويت في مجال رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة وما حققته من إنجازات وفق آليات الأمم المتحدة لتعزيز القيادة لذوي الاحتياجات الخاصة.

وقالت رئيس مجلس ادارة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح ان الحلقة النقاشية التي اختتمت أعمالها اليوم أوصت بضرورة تعزيز قيادة النساء والفتيات ذوات الإعاقة في مختلف

Regional closed consultation on women with disabilities



اللاعاقفة يتطلب تضافر الجهود والتزاما
جماعيا من المجتمع ككل من خلال
تحسين السياسات وتعزيز التوعية وتوفير
الدعم اللازم لتحقيق تقدم ملموس في
حياتهن وتوفير بيئة ملائمة لهن.
وقالت ان الحلقة النقاشية أوصت أيضا

مؤسسات المجتمع المدني في ظل
الامكانات المتاحة والعمل جنبا الى جنب
مع القطاعات الحكومية لدعم الأشخاص
ذوي الاحتياجات الخاصة.
وأوضحت ان المشاركين في الحلقة
خلصوا الى ان ضمان حقوق النساء ذوات

على الخدمات المجتمعية والعناية
الشاملة لتيسير عيشهم وإدماجهم في
المجتمع والعمل على اقرار المساواة مع
الآخرين وعدم التمييز.
وقالت الشيخة فادية ان الحلقة
التشاورية أكدت على أهمية دور



حلقة تشاورية إقليمية حول

المراة والإعاقة



بضرورة توفير تدابير دعم فعالة في بيئات تسمح بتحقيق أقصى قدر من النمو الأكاديمي والاجتماعي وتتفق مع هدف الإدماج الكامل والعمل على توفير الخدمات النفسية والاجتماعية مع توفير بيئة تعليمية داعمة تمكن من التركيز على جوانب القوة لدى ذوات الاحتياجات الخاصة مع تطوير البرامج المهنية للوقاية من التعثر الدراسي.



Regional closed consultation on women with disabilities



حلقة تشاورية إقليمية حول

المرأة والإعاقة

خبيرة أممية تطالب بتعزيز قيادة النساء والفتيات
ذوات الإعاقة من أجل مستقبل شامل ومستدام

الإعاقة فإن هذا الهدف أكثر بعدا بسبب التمييز المركب. وأشارت الى ان عدد من خبراء في الأمم المتحدة طالبوا في بيان لهم بمناسبة اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة الحكومات بتعزيز قيادة الأشخاص ذوي الإعاقة. وفتت الى أنهم أوضحوا ان النساء والفتيات ذوات الإعاقة يتأثرن بشكل غير متناسب بالفقر ونقص الرعاية الصحية بما في ذلك الصحة الجنسية والإنجابية ومحدودية الوصول إلى التعليم الشامل وفرص العمل في السوق المفتوحة واستخدام الأجهزة والتكنولوجيا الرقمية بالإضافة إلى زيادة التعرض للإيذاء والعنف.

طالبت المقرر الخاص المعنى بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة بالأمم المتحدة الخبيرة الأممية الدكتورة هبة هجرس بضرورة تعزيز قيادة النساء والفتيات ذوات الإعاقة من أجل مستقبل شامل ومستدام وخاصة النساء والفتيات.

وقالت الدكتورة هبة على هامش الحلقة التشاورية الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا التي عقدها الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية أنه على الرغم من اقتراب الموعد النهائي لتحقيق خطة التنمية المستدامة لعام 2030 لا يزال الوعد بالمساواة الكاملة بين الجنسين بعيد المنال وبالنسبة للنساء والفتيات ذوات

Regional closed consultation on

women with disabilities



وقالت أن الخبراء وضحو انه بالنسبة للنساء والفتيات ذوات الإعاقات الذهنية والنفسية الاجتماعية فإن حرمانهن من الأهلية القانونية غالبا ما يجردهن من حرية اتخاذ خيارات هامة بما في ذلك تلك المتعلقة بأجسادهن.

وأوضحت أن النساء والفتيات ذوات الإعاقة غالبا ما يكن غير مرئيات ولا تؤخذ احتياجاتهن وشواغلهن بعين الاعتبار بشكل كاف في السياسات العامة المتعلقة بالمساواة بين الجنسين وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ويزيد من تفاقم هذا الوضع النقص الواسع في البيانات الكمية والنوعية المصنفة بحسب الإعاقة والعمر والجنس ونوع الجنس والتقاطع بينها.

وشددت على أن أصوات وتجارب جميع النساء والفتيات ذوات الإعاقة يجب أن تكون جزءا من أولويات السياسة العامة والتزامات صنع القرار ويجب أن يكن أكثر تمثيلا في الأدوار القيادية عبر جميع القطاعات بما في ذلك داخل الحركات التي تروج لحقوق الإنسان الخاصة بالنساء والأشخاص ذوي الإعاقة وتدافع عنها.

وأكدت أنه من الضروري أن يتم استشارة النساء والفتيات ذوات الإعاقة بشكل كامل بشأن جميع السياسات التي تؤثر على حياتهن وأن يشركن في جميع المناقشات وعمليات صنع القرار.

وأضافت أنه ينبغي النظر في جميع جوانب التقاطع بين النوع الاجتماعي والإعاقة مثل كيفية تأثير حالة الأسر على حقوق الإنسان للأطفال ذوي الإعاقة مؤكدة الحاجة إلى إنشاء نظم للرعاية والدعم تراعي الفوارق بين الجنسين وتكون شاملة للإعاقة وتراعي العمر.

واوضحت ان الذكرى الـ 30 لإعلان بكين توفر فرصة محورية للحكومات لتقييم التقدم المحرز في تعزيز حقوق النساء والفتيات ذوات الإعاقة وجميع النساء والفتيات اللاتي تركن خلف الركب ولم تُلبَّ احتياجاتهن فإن الفجوات المستمرة تبرز الحاجة إلى سياسات واستثمارات محددة الأهداف.

وأشارت ان الخبراء أكدوا من جديد الالتزام بإعلان بكين وحثوا الحكومات على إعطاء الأولوية لحقوق النساء والفتيات ذوات الإعاقة وضمان إدماجهن في جميع مجالات

المجتمع وزيادة التنسيق بين أطر المساواة بين الجنسين وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

الخبراء بالامم المتحدة: هبة هجرس، المقررة الخاصة المعنية بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة؛ مولوكا - آن ميتي - دروموند، الخبيرة المستقلة المعنية بتمتع الأشخاص المصابين بالمهق بحقوق الإنسان؛ بياتريس ميراندا - غالارزا، المقررة الخاصة المعنية بالقضاء على التمييز ضد الأشخاص المصابين بالجذام (مرض هانسن) وأفراد أسرهم؛ سيوبان مولالي، المقررة الخاصة المعنية بالاتجار بالأشخاص، وبخاصة النساء والأطفال؛ لورا نيرينكيندي (الرئيسة)، كلوديا فلوريس (نائبة الرئيس)، دوروثي إسترادا تانك، إيفانا كرسيتيتش، هايانا لو، الفريق العامل المعني بالتمييز ضد النساء والفتيات، ريم السالم، المقررة الخاصة المعنية بالعنف ضد النساء والفتيات وأسبابه وعواقبه؛ كلوديا ماهلر، الخبيرة المستقلة المعنية بتمتع كبار السن بجميع حقوق الإنسان؛ جيرترود أوفوريوا فيفوامي، رئيسة اللجنة المعنية بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة؛ آن سكيلتون، رئيسة لجنة حقوق الطفل؛ آنا بيللايز نارفايس، رئيسة اللجنة المعنية بالقضاء على التمييز ضد المرأة

حلقة تشاورية إقليمية حول

المرأة والإعاقة

أكدت التزامها بالتواصل والتشاور بشكل وثيق مع الأشخاص ذوي الإعاقة

د. هبة هجرس: نؤمن بالطابع العالمي لحقوق الإنسان والحريات الأساسية، وعدم قابليتها للتجزئة



HEBA HAGRASS
UN SPECIAL RAPPORTEUR
ON THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES

أكدت المقررة الخاصة للأمم المتحدة المعنية بحماية الأشخاص ذوي الإعاقة الدكتورة هبة هجرس أهمية الاحتفال باليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة وأن شعار هذا العام "تعزيز القيادة للأشخاص ذوي الإعاقة من أجل مستقبل شامل ومستدام".

وقالت إن هناك مجموعة من القيم التي يؤمنون بها في الأمم المتحدة وتأتي في مقدمتها الطابع العالمي لجميع حقوق الإنسان والحريات الأساسية، وعدم قابليتها للتجزئة وترابطها وتشابكها.

وجددت الدكتورة هبة هجرس التزامها بالتواصل والتشاور بشكل وثيق مع الأشخاص ذوي الإعاقة والمنظمات التي تمثلهم، والدول، وكيانات الأمم المتحدة، وآليات حقوق الإنسان الأخرى، والأوساط الأكاديمية، وأصحاب المصلحة الآخرين.

وقالت، من أجل تنفيذ ولايتي تنفيذاً فعالاً وبروح من التعاون، ادعو إلى دعم مساعي كي ما يحدث عملي تغييراً حقيقياً في حياة الأشخاص ذوي الإعاقة وفي أعمال حقوق الإنسان الخاصة بهم، من دون تمييز وعلى قدم المساواة مع الآخرين.



women with disabilities

القيمة المضافة التي يسهم بها المكلفون بالولاية في النهوض بخطة إنمائية تشمل المسائل المتصلة بالإعاقة والعمل من أجل تنفيذ الخطة من منظور قائم على حقوق الإنسان، مؤكدة أن حقوق الإنسان والتنمية المستدامة لابد ان تسير جنباً إلى جنب بما تمثله من حل للتحديات اليومية التي يواجهها الأشخاص ذوو الإعاقة في جميع أنحاء العالم.



وأضافت، تعتبر المقررة الخاصة أن إدماج الأشخاص ذوي الإعاقة في الحياة السياسية مؤشراً رئيسياً على تمكينهم اجتماعياً، وتساعد مشاركتهم السياسية، بصفتهم ناخبين ومرشحين على حد سواء، في زيادة إبراز قضاياهم وشواغلهم في البرنامج السياسي، وتمثيلهم السياسي على مختلف مستويات الحكومة يعني أن الأشخاص ذوي الإعاقة يشاركون بشكل مباشر في صنع القرار ويتمتعون بالمساواة أمام القانون

استراتيجية الأمم المتحدة إدماج منظور الإعاقة

طلب مجلس حقوق الإنسان من المقررة الخاصة الأولى أن تساهم عن كثب في تنفيذ الاستراتيجية وأن تشارك في سائر الجهود للتحقق من إدماج منظور الإعاقة في منظومة الأمم المتحدة.

- يعمل المكلفون بالولاية بانتظام مع المكتب التنفيذي للأمين العام، الذي ينسق ويوجه جهود تنفيذ الاستراتيجية، ومع أجزاء أخرى من الأمم المتحدة من خلال عملهم المواضيعي والقطري من أجل تنفيذ الاستراتيجية.

إسهامات المقرر الخاص في القضايا الآتية، منها النزاعات المسلحة موضوع الساعة، ومرجعية قرار مجلس الأمن 2475 (2019) للمقرر الخاص، الذي يتناول الأثر غير المتناسب للنزاع المسلح والأزمات الإنسانية ذات الصلة على الأشخاص ذوي الإعاقة، تكاليفات المقرر الخاص جيرار كوير

- إطار سندي للحد من مخاطر الكوارث للفترة 2015-2030، الذي يعزز ممارسات ميسرة تشمل الأشخاص ذوي الإعاقة في مجال الحد من مخاطر الكوارث.

الالتزام بإدماج منظور الإعاقة في الخطط التي تتصدى للتحديات العالمية

وطلب إلى المقرر الخاص السابق النظر في الحالات الإنسانية عند تحديد وتبادل وتعزيز الممارسات الجيدة المتعلقة بإعمال حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ومشاركتهم في المجتمع

وقالت أو من كمقررة الخاصة أن الهيئات

والمنظمات الإقليمية تؤدي دوراً هاماً في تعزيز مبادئ الاتفاقية وأهدافها من خلال سياساتها واستراتيجياتها وفي السياقات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية الإقليمية ذات الصلة، فهي تكفل الوصول ببسر وسرعة إلى الأشخاص ذوي الإعاقة في عدد كبير من البلدان. وفي ضوء ذلك، وأعمل على بناء جسور الاتصال وتيسير العمل المشترك مع الهيئات الإقليمية لضمان تعزيز حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وحمايتهم

وأوضحت خلال الحلقة التشاورية الإقليمية (المرأة والإعاقة) إن اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة هي معيار عمل المقرر الخاص، إلى جانب جميع صكوك حقوق الإنسان الأخرى ذات الصلة، وهدفنا الرئيسي السعي لتطبيق الإطار التنظيمي للأمم المتحدة برمته على قضية الأشخاص ذوي الإعاقة.

النهج المترابط

وقالت تركز خطة أجندة 2030 بشكل لا لبس فيه على حقوق الإنسان للجميع، وما اقترن بذلك من التزام بعدم ترك أحد خلف الركب، وتتضمن اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة منظوراً إنمائياً وحماية وإعمال حقوق الإنسان لجميع الأشخاص ذوي الإعاقة في جميع أنحاء العالم، وتتمثل

حلقة تشاورية إقليمية حول

المرأة والإعاقة

-تقديم شهادات الخبرة - المساهمة بورقات في عمليات
المراجعة القضائية - صياغة السياسة العامة ذات الصلة.

كأعضاء على قدم المساواة مع الآخرين

نطاقات عمل المقرر الخاص

التواصل، وجمع وطلب وتلقي المعلومات والبلاغات المتعلقة بانتهاكات وتجاوزات حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة بمشاريع القوانين والتشريعات والسياسات القائمة التي لا تمثل المعايير الدولية لحقوق الإنسان من الدول وغيرها من المصادر ذات الصلة، بما فيها الأشخاص ذوو الإعاقة والمنظمات التي تمثلهم ومنظمات المجتمع المدني الأخرى، وتبادل هذه المعلومات والبلاغات مع هذه الجهات

تقارير ودراسات المواضيعية

تقديم التقارير السنوية والدراسات المواضيعية إلى مجلس حقوق الإنسان والجمعية العامة، وهذه التقارير تحل التحديات والاتجاهات الحالية في مجال حقوق الإنسان؛ وتركز في كثير من الحالات على مجالات في مواضيع محددة. تقارير زيارات الدول، وتقدم توصيات لمجموعة واسعة من الجهات الفاعلة كالدول ومنظمات المجتمع المدني والأمم المتحدة نفسها، والقيام بزيارات قطرية، بناء على دعوة من الحكومات، من أجل تقييم تمتع الأشخاص ذوي الإعاقة بحقوقهم، وفقاً لاتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة ومعايير حقوق الإنسان الدولية ذات الصلة.

دعم التنفيذ العالمي للاتفاقية

حظيت الاتفاقية بترحيب واسع، ولا تزال، حيث صدقت 119 دولة على الاتفاقية حتى أغسطس 2024، وأنشئت الولاية بعد ثماني سنوات من اعتماد الاتفاقية، وتم تحديد مهام الولاية لتشمل المبادئ الرئيسية للاتفاقية، وتوفير فهم أفضل من جانب واضعي السياسات وغيرهم من أصحاب المصلحة للكيفية التي يمكن بها تنفيذ نهج قائم على الحقوق إزاء الإعاقة من الناحية العملية، بهدف تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة من التمتع بحقوقهم على قدم المساواة مع الآخرين، يتناول المكلفون بالولاية المبادئ الأساسية للاتفاقية من خلال - التقارير المواضيعية - الزيارات القطرية - عقد اجتماعات الخبراء - التكليف بإجراء البحوث

الصحة الجنسية والإنجابية

وعلى صعيد آخر قالت الدكتورة هجرس لماذا الصحة الجنسية والانجابية احد أدوات دعم وتعزيز النساء والفتيات ذوات الاعاقة للقيادة.

إن الصحة الجنسية والإنجابية الجيدة هي حالة من الرفاه التام على المستويات البدنية والعقلية والاجتماعية في كل الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي. ومن ثم، تنطوي الصحة الإنجابية على أن يكون للإنسان حياة جنسية مرضية وآمنة، والقدرة على الإنجاب وحرية اتخاذ القرار بشأن الإنجاب من عدمه، وموعده وعدد مراته. وحفاظاً على الصحة الجنسية والإنجابية للفرد، كما يجب تمكين الأفراد من الوصول إلى معلومات دقيقة وإلى وسائل منع حمل آمنة وفعالة وميسورة التكلفة ومقبولة باختيارهم

تشكل النساء والفتيات ذوات الاعاقة ما يقارب 5١

سكان العالم من النساء

يواجهن أشكالاً مضاعفة من المعاناة ومن تمييز متعدد يتمثل في النوع الاجتماعي والفقر والإعاقة و اخرى، وعلى الرغم من التحديات التي تواجهها النساء داخل المجتمع إلا أن النساء ذوات الإعاقة لازلن يعانين من بعض الانتهاكات تتضافر مع ما تعانيه النساء أنفسهن داخل المجتمع لتتحول معه حياة العديد من ذوات الإعاقة لمعاناة مركبة تعزز من ضرورات التدخل وتصحيح ذلك الخلل

أفردت حزمة من الموثيق الدولية اهتمام بالغ بأهمية الوصول للصحة الانجابية والجنسية منها، اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، تضمنت أحكاماً خاصة بالحقوق في الصحة الإنجابية والجنسية والحقوق المتقاطعة معها في أكثر من عشر مواد من موادها، والعهد الدولي لحقوق الإنسان.

وقالت الدكتورة هجرس، أشارت بوضوح كل من اللجنة المعنية بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية واللجنة

Regional closed consultation on

women with disabilities

تحديات في الوصول إلى التعليم والتوظيف، ويعتمد العديد منهن على الآخرين للحصول على الدعم المالي واليومي، والنساء ذوات الإعاقات الفكرية والنفسية الاجتماعية معرضات للخطر بشكل خاص إذا حرمن من أهليتهن القانونية، تواجه النساء والفتيات أيضًا حواجز كبيرة في طلب الحماية من التعرض للعنف والدعم للوصول للخدمات، مثل الحواجز المادية والإعلامية والتواصلية.

وأكدت أن الحاجة ماسة إلى المزيد من البيانات والبحوث حول هذه التقاطعات حتى يمكن صياغة وتنفيذ السياسات والبرامج الشاملة للإعاقة على المستوي الوطني فيما يتعلق بالصحة الجنسية والإنجابية، والتوعية لمكافحة الممارسات الضارة وجميع أشكال العنف، ومن المهم إظهار كل هذه التفاصيل في بيانات حسب الجنس والعمر والإعاقة.

وجددت الدعوة إلى إشراك جميع النساء والفتيات ذوات الإعاقة والاستماع إلى تطلعاتهن ورغباتهن وتجاربهن، والتأكيد على انهن، مثل جميع النساء والفتيات، لهن الحق في اتخاذ قراراتهن الخاصة بشأن أجسادهن وحياتهن الجنسية وما إذا كن يرغبن في إنجاب أم لا.

وقالت إذا لم نتصدى لحقوق الفتيات والنساء الخاصة بالصحة الجنسية والإنجابية لن نتمكن من انتشار هؤلاء النساء من الدائرة المفرغة التي تقيد حصولهن على العديد من الحقوق، وعلى رأسها الوصول للاماكن القيادية.

المعنية بالقضاء على التمييز ضد المرأة إلى أن حق المرأة في الصحة يشمل صحتها الجنسية والإنجابية يتخذ موضوع الوصول للحق في الصحة الجنسية والإنجابية للنساء والفتيات ذوات الاعاقة اهمية خاصة لكونه يتقاطع مع طائفة واسعة من الحقوق التي وردت في الاتفاقية بما فيها: الحق في الحياة مادة 10، الحق في عدم التعرض للتعذيب مادة 15، الحق في الصحة مادة 25، احترام الخصوصية مادة 22، الحق في التعليم مادة 24، المساواة وعدم التمييز مادة 5، الحق في العيش المستقل مادة 19، احترام البيت والأسرة مادة 23

وأكدت أن النساء و الفتيات ذوات الأعاقة لهن نفس احتياجات الصحة الجنسية والانجابية كغيرهن من النساء الا انهن يواجهن عقبات فريدة وواسعة الانتشار بسبب الاشكال المتعددة والمتقاطعة للتمييز مما يحول دون الأعمال الكامل لحقوقهن وصحتهن الجنسية والانجابية، ولا تزال النساء والفتيات ذوات الإعاقة يُنظر إليهن على أنهن عديمات الجنس، مفرطات الجنس، غير قادرات على الحمل والولادة ورعاية أطفالهن. ينقلن الأعاقة عن طريق أرحامهن وتسرن هذه الصفة على نساء الاسرة، هذه الوصمات ضارة بشكل خاص بالنساء والفتيات ذوات الإعاقات الفكرية والنفسية الاجتماعية. وأضافت، تواجه النساء والفتيات ذوات الإعاقة أشكالاً متعددة ومتقاطعة من التمييز، مما يعرضهن لخطر العنف بشكل أكبر، ومن المرجح أن يعشن في فقر، ويواجهن العزلة، ويواجهن



حلقة تشاورية إقليمية حول

المرأة والإعاقة

خلال مشاركتها في الحلقة التشاورية الإقليمية «المرأة والإعاقة»

عبير علي منصر: المرأة المعاقة

في اليمن تفتقر لكل مقومات الحياة

وتقدمت عبير منصر بجزيل الشكر والتقدير لرئيسة الاتحاد الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح على دعوتها للحديث عن التحديات التي تواجه المرأة المعاقة وما يمكن أن يقدم في سبيل مواجهة تلك التحديات التي تحول دون وصول النساء ذوات الإعاقة من القيادة.

وقالت منصر إن المرأة المعاقة في اليمن تواجه العديد من التحديات التي تحول دون حصولها على الحقوق التي أقرتها الأمم المتحدة، منوهة بأن تبادل المعرفة تشير إلى عملية تبادل المعلومات أو المهارات أو الخبرات بين الأفراد والأقسام داخل المنظمة لتعزيز الابتكار وتحسين الإنتاجية والتوافق مع الأهداف الاستراتيجية. وهو عنصر أساسي في إدارة المعرفة والذي يضمن التقاط المعلومات القيمة وتخزينها ونشرها بكفاءة لتحقيق النمو التنظيمي.

وأوضحت أن تبادل الخبرات تتيح للكيفيات والمجتمع وخاصة منظمات المجتمع الدولي والمدني قدرتهن على التحديات في تبادل المعلومات والمعارف، وغرس روح الثقة والاعتماد على النفس لدى الكيفية لتعزيز قدرته الحوارية وتمكينه من العمل القيادي، التأكيد على أهمية التهيئة المناسبة لذوي الإعاقة البصرية للدمج في مجال التعليم والعمل.

وأشارت إلى أهمية تعريف المجتمع بدور المرأة ذات الإعاقة البصرية في الحياة الاجتماعية ومساندتها لأداء رسالتها السامية، إلى جانب إطلاع المجتمع على اهتمامات المرأة الكيفية بادراتها لمؤسسات وجمعيات وأيضا إبرازها في ان تكون معلمة أو مفكرة او طبيبه والكثير من الوظائف التي لا بد للمجتمع ان يستفيد

أعربت رئيسه جمعية الوفاء لرعاية وتأهيل الكيفيات في اليمن عبير على منصر عن امتنانها البالغ للاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية لدعوتها للمشاركة في الحلقة التشاورية الإقليمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال افريقيا (المرأة والإعاقة) واتاحة الفرصة لها للالتقاء مع مجموعة مميزة من ممثلي العديد من الدول، مما يتيح لها تبادل الخبرات والتجارب بما يصب في صالح المرأة المعاقة.



women with disabilities

انعدامه) إلى الطعام، والماء، والصرف الصحي، وخدمات العناية الصحية - والتي شهدت تدهورا مطردا بسبب استمرار النزاع.

وأضافت، يعد العنف ضد النساء اليمنيات إحدى أكبر الممارسات التي تنتهك كرامتهن وتعرض حياتهن للخطر أو الوفاة في أسوأ الأحوال، وتعد الحرب معضلة مضافة تزيد وتيرة العنف القائم على النوع الاجتماعي في اليمن، حيث ارتفعت نسبة العنف بنحو 63% خلال السنوات الأولى من اندلاع الحرب، حسب تقرير صندوق الأمم المتحدة للسكان، وساهم الوضع الراهن لليمن في انهيار عدد كبير من الخدمات وأنظمة الحماية الاجتماعية للنساء، فهناك 6.1 مليون امرأة في اليمن بحاجة ملحة وعاجلة إلى خدمات الحماية، وفقا للأمم المتحدة.

وقالت، تفتقر المرأة اليمنية من ذوي الإعاقة بشكل كبير إلى غياب الدعم، وإنسداد الأفق على المستوي المعنوي، وتعاني من إنعدام مراكز الرعاية والتأهيل الخاصة، وإن وجدت فهي محدودة جدا وبامكانات متواضعة جدا، إلى جانب تدني الوعي المجتمعي في التعامل معهن كشريكات فاعلات في المجتمع، لا عالة عليه، يُنظر لهن بعين الشفقة والانتقاص. وتحلم المرأة اليمنية من ذوي الإعاقة بأحلام جمة على رأسها مواصلة التعليم، والعودة للاندماج بالمجتمع.

وأضافت أنه في تصنيف من أحد عشر مؤشرا أجراه معهد جورج تاون للمرأة والسلام والأمن العالمي بالولايات المتحدة الأمريكية، ومعهد أبحاث السلام في أوغندا 2022/2021 ارتكز على حقوق المرأة، وتوفير مناخ حياة مناسب للنساء بشكل عام، ووضع المرأة وإنجازاتها المختلفة احتلت اليمن المركز رقم 168 على مستوى جميع دول العالم من أصل 170 دولة في هذا التصنيف.

وأوضحت انه لا توجد حتى اللحظة إحصائية رسمية لعدد اليمنيات اللاتي يعانين إعاقة سواء حركية أو ذهنية أو غيرها لدى الجهات المختصة، إلا أن تقديرات منظمة العفو الدولية تؤكد أن نسبة ذوي الإعاقة بشكل عام في البلد تصل إلى 15% من إجمالي السكان، المقدّر عددهم بحوالي 30 مليون نسمة، أي ما يقارب أربعة ملايين ونصف المليون معاق، الأمر الذي يجعل حرمان هذه الفئة الهامة وبالأخص النساء منهم من الحقوق المختلفة إهدارا لطاقات شريحة واسعة من المجتمع يمكن أن تصنع فارقا كبيرا.

ويعزى حرمان معظم اليمنيات من ذوي الإعاقة من حقهن في التعليم بمراحله المختلفة لكثير من الأسباب، أبرزها: محدودية المدارس والمراكز التعليمية المختصة في البلد، وتوقف بعضها بسبب الحرب، وضعف الإمكانيات الخاصة بذوي الإعاقة المتوفرة فيها.

من خبرات الكفيف حتى يجب إشراكها بالرياضة وأبرز الألعاب الخاصة بالمكفوفين، وعرض إبداعات ذوي الإعاقة البصرية، وتشجيعهم على التميز، تعزيز الروح التطوعية لدى المشاركين وتشجيعهم على المزيد من البذل والعطاء لخدمة المجتمع، وتوطيد العلاقات الاجتماعية، وتوثيق وشائج المحبة بين المشاركين، وتعزيز التواصل والتعاون بين المؤسسات ذات الصلة.

وأكدت أنه لا يوجد أي صعوبات لدى الكفيفات في ان يكونوا جزء لا يتجزأ من المجتمع الذي يعيشون فيه وشعارنا دائما هو إعاقتي هي سبب قوتي.

وقالت إن ما تتعرض له المرأة عامة والمعاقاة خاصة في اليمن من صعوبات لا يمكن تصورها تحول دون تمتعنا بما يجب أ، نحصل عليه من رعاية واهتمام، لافتة إلى المحاولات الدائمة لتقريب وجهات النظر رغم الظروف التي نمر بها، وعدم اتاحة الامكانية التي تجعلنا قادرين على توفير أبسط الأشياء لذوات الاعاقة، منتهى بعدم وجود ووسائل تعليم ولا مواصلات ولا حتى ميزانية لدعم الجمعيات. وأوضحت ان ما يمر به اليمن من حروب ونزاعات مسلحة وعدة حكومات أدت إلى ظهور العديد من التحديات، التي أدت إلى عدم قدرة المرأة على القيام بدورها في المجتمع، لافتة إلى أن المطلوب هو المساعدة من الجهات المعنية لدعم المرأة من ذوات الاعاقة والنهوض بها، ومنها وسائل التعليم ووسائل النقل وتأسيس أماكن التدريس.

وأشارت ان اليمن يحتل المرتبة الأخيرة في المؤشر العالمي للفجوة بين الجنسين الذي وضعه المنتدى الاقتصادي العالمي للسنة الـ 13 على التوالي، ظلت النساء يعانين من عدم المساواة في النوع الاجتماعي المترسخ بشدة في مجتمع موغل في النزعة الذكورية وذو أدوار صارمة بين الجنسين.

وقالت بالرغم من أن النزاع في اليمن خلف تأثيرا رهيبا على كل المدنيين بصفة عامة، فإن النساء والفتيات تأثرن بهذا الوضع بشكل غير متناسب، وأدت الصور النمطية السلبية بشأن أدوار النوع الاجتماعي والمواقف الذكورية، والنظام القانوني التمييزي، وانعدام المساواة الاقتصادية، إلى مفاقمة الوضع الهش للمرأة فيما يخص تعرضها للعنف، وأدت أعمال القتال إلى معاناة اليمنيين بسبب حدة الأزمة الاقتصادية، وتضرر البنية التحتية، وانهيار الخدمات. لكن بالإضافة إلى ذلك تعين على النساء أن يواجهن محدودية الحركة بسبب المعايير الثقافية السائدة بين الجنسين، وأيضا، لأنهن مسؤولات عن توفير الطعام وتقديم العناية في منازلهن، كان لزاما عليهن أن يتعاملن مع التحديات المرتبطة بمحدودية الوصول (أو

حلقة تشاورية إقليمية حول

المرأة والإعاقة

أكدت إن واقع النساء ذوات الإعاقة خلال حرب الإبادة الجماعية مزري حلا على: تبعات الحروب والأزمات تأتي بشكل مختلف على الأشخاص ذوي الإعاقة والفئات المهمشة

الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية (المرأة والإعاقة) بحضور المقررة الخاصة للأمم المتحدة المعنية بحماية الأشخاص ذوي الإعاقة الدكتورة هبة هجرس وممثلي عدد من الدول بمناسبة اليوم العالمي للإعاقة. وقالت حلا على إنها المرة الأولى التي تزور فيها الكويت للمشاركة في الحلقة التشاورية للحديث حول واقع النساء ذوات الإعاقة خلال حرب الإبادة الجماعية التي تشهدها فلسطين، مثنية الجهود التي تقوم

أعربت الباحثة في جمعية نجوم الأمل لتمكين النساء ذوات الإعاقة في فلسطين حلا على عن امتنانها للجهود التي بذلها الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية بقيادة الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح للاعداد والتنظيم للحلقة التشاورية الاقليمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا التي عقدها



women with disabilities

والدواء والطاقة، وتعايش الفئات المهمشة ظروفًا أكثر تعقيداً ومن ضمنهم الأشخاص ذوي الإعاقة بشكل عام.

وأوضحت ان جمعية نجوم الأمل ومرصد السياسات الاجتماعية والاقتصادية، قام بعمل مسح حول واقع الأشخاص ذوي الإعاقة بلغت عينته 451 من الأشخاص ذوي الإعاقة من كلا الجنسين، وإن 57% من المبحوثين تفاقمت الإعاقة لديهم بسبب الحرب، و 52% منهم غير قادرين على الوصول للخدمات الصحية، و 51% منهم تعرضوا لانتهاكات في أماكن النزوح، كما أن 42% منهم ليس لديهم القدرة على الإخلاء بسبب الإعاقة.

وأشارت الى انه في مسح آخر أعده الشريكان حول أثر الإبادة الجماعية على الأشخاص ذوي الإعاقة على عينة بلغت 2377 شخص فإن 50% من المبحوثين دمرت منازلهم بشكل كلي و 28.5% منهم دمرت منازلهم بشكل جزئي، و 81% نزحوا من مرة إلى 5 مرات، و 40% نزحوا من 6-10 مرات يواجه الأشخاص ذوي الإعاقة خلال عملية النزوح تحديات كبيرة في ظل انعدام مقومات الشمول وتدمير البنية التحتية مما يشكل خطورة وصعوبة عليهم أثناء التنقل.

يتعرض وقالت إن الأشخاص ذوي الإعاقة يتعرضون أيضاً لصعوبات كبيرة في الحصول على الأدوية والغذاء، حيث يرفض الاحتلال حصاراً مطبق على قطاع غزة ويمنع دخل المساعدات والمواد الغذائية، باستخدامه التجويع كسلاح، في الوقت الذي يحتاج فيه بعض الأشخاص ذوي الإعاقة إلى متطلبات أو برامج غذائية محددة، ونقصها قد يؤدي إلى تدهور في وضعهم ان الصحي كما أن عدم مواءمة مراكز الإيواء يؤدي إلى صعوبة في الوصول إلى المساعدات التي يتم توزيعها خصوصاً مع الاحتفاظ والتراحم وعدم توفر الأدوات المساندة، وعدم توفر أي خطط من جانب مقدمي الخدمات الإنسانية ومن بينها الأونروا تساهم في متابعة وصول المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الإعاقة بما يضمن شمولهم أن في آليات التوزيع

وأوضحت أن تبعات هذه الحرب تأتي بأثر مركب على النساء والنساء ذوات الإعاقة تحديداً، خصوصاً مع انعدام مستلزمات النظافة الصحية، وانعدام الخدمات الصحية بما فيها خدمات الصحة الإنجابية، بالإضافة للاحتفاظ، وفقدان المعيل للأسرة خلال الحرب، إضافة للاضطراب للسكن في خيم لا تلبى أدنى متطلبات الحياة الآمنة وتنعدم فيها أي موائمت للنساء ذوات الإعاقة.

وقالت، في الوقت نفسه يقوم الاحتلال باستهداف كافة

بها الكويت لدعم أهل فلسطين ووقوفها الدائم مع الحق الفلسطيني .

وأكدت أن تبعات الحروب والأزمات تأتي بشكل مختلف على الأشخاص ذوي الإعاقة والفئات المهمشة، حيث قد يتعرض الأشخاص ذوي الإعاقة إلى الحرمان من الوصول إلى الاحتياجات الأساسية على قلتها، وحتى في حال توفرها بسبب عدم توفر متطلبات واحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقة، كما غالباً ما لا تكون الخدمات الإنسانية الإغاثية المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة. تتعقد أيضاً ظروف النزوح والإخلاء بسبب فقدان الأدوات المساندة، وتدمير البنية التحتية. وعدم مواءمة الملاجئ مراكز الإيواء، بالإضافة لعدم قدرتهم ان على الحصول على الأدوية والعلاج الوظيفي والتأهيلي

وأشارت الى أن أهل فلسطين يعيشون اليوم واقع صعب في قطاع غزة والضفة الغربية بفعل مجازر الاحتلال وحرب الإبادة الجماعية، ويعيش على إثرها أوضاع كارثية، في ظل القصف الدائم والحرمان المتعمد من الوصول إلى الغذاء والماء



حلقة تشاورية إقليمية حول

المرأة والإعاقة

الاستحمام إشكالية كبيرة في ظل عدم موازنة دورات المياه، واضطرارهن للوقوف لساعات طويلة في طوابير الاستخدام دورات المياه، إضافة لعدم ملاءمتها لمتطلباتهن، تقول المدهون " إن استخدام المراض هو أكبر مشاكلة، خاصة أنني لا أملك كرسيّاً متحركاً أو جهاز مشي، أنا أزحف على الأرض إلى المراض " تقول إحدى النساء ذوات الإعاقة النازحات لم أستطع الاستحمام خلال فترة الدورة الشهرية وبعدها وذلك لضيق مكان حمام المدرسة، كما أشارت أخرى كثير من النساء يأخذن حبوب منع حمل بسبب نقص المستلزمات الصحية.

فيما يتعلق بالمستلزمات والخدمات الصحية المتعلقة بالنساء والنساء ذوات الإعاقة، تعاني النساء بشكل عام من نقص الأدوية والخدمات الصحية في القطاع، على سبيل المثال تشير بعض المقابلات الإعلامية مع الكوادر الطبية في القطاع إلى أن هناك ارتفاع ملحوظ في نسبة الولادة المبكرة بسبب القصف، كما أشير إلى اضطرارهم لإجراء عمليات ولادة مبكرة بينما كانت النساء تحتضر، وأن ما يقارب من ثلثي عبادات الصحة الأولية أغلقت، وهذا يؤثر سلباً على حياة النساء الحوامل، ومع النقص الشديد في المياه ومستلزمات التنظيف فإن هذا يفاقم من تعرض النساء إلى الأمراض "

وطالبت حلال علي بضرورة الضغط من أجل توفير الحماية للنازحين والمدنيين وتوفير احتياجاتهم الأساسية، مع الأخذ بعين الاعتبار احتياجات ومتطلبات النساء ذوات الإعاقة، وشمول الأشخاص ذوي الإعاقة في أي خطط أو برامج يمكن العمل عليها، ومن المهم أن تكون المؤسسات الفلسطينية شريكة في ذلك، بما فيها المؤسسات العاملة في قطاع الإعاقة حيث أنهم ان الأقدار على تحديد الأولويات ومصالح الأشخاص ذوي الإعاقة .

وأكدت أنه على الأمم المتحدة والمؤسسات الدولية العاملة في قطاع غزة الأخذ بعين الاعتبار متطلبات الأشخاص ذوي الإعاقة بما فيها النساء ذوات الإعاقة ضمن البرامج والخدمات التي تقدمها، وأي خطط مستقبلية، والاهتمام بأن تكون مراكز الإيواء أكثر شمولية للأشخاص ذوي الإعاقة بشكل عام والنساء ذوات الإعاقة، من حيث إمكانية الوصول وتوفير المرافق الصحية والأدوية، والأدوات المساندة التي قد تساعد في إنقاذ حياتهم، وتسليط الضوء محلياً وعربياً وعالمياً على مسؤولية الاحتلال وجرائمه عن انتهاكات الحق في الحياة، وبقية الحقوق الأساسية للأشخاص ذوي الإعاقة في فلسطين، والدعوة المحاسنة للاحتلال عن كل هذه الجرائم.

القطاعات الأساسية والمؤسسات المقدمة للخدمات، ومنذ بدء الحرب تعرضت العديد من المؤسسات العاملة في قطاع الإعاقة إلى التدمير الكلي / الجزئي، هذه المؤسسات تقدم خدمات العلاج التأهيلي والوظيفي، وتقدم الأدوات المساندة، وتعتبر هذه المؤسسات من أكثر المؤسسات التي لديها وصول / قاعدة بيانات تتعلق بالأشخاص ذوي الإعاقة وأماكن تواجدهم، مع استهداف هذه المؤسسات وخروج معظمها عن العمل يقدر أن ما يقارب 118000 شخص من الأشخاص ذوي الإعاقة فقدوا القدرة على تلقي الخدمات بشكل كامل، و 38000 منهم ان فقدوا القدرة على تلقي الخدمات بشكل جزئي، في ظل الفقر ومحدودية الوصول إلى الاحتياجات الأساسية لإغلاق هذه المؤسسات التي يعتمد عليها بشكل أساسي عدد كبير من الأشخاص ذوي الإعاقة يفاقم من معاناتهم / ن ويقلل من فرصهم في النجاة خلال الحرب.

وأشارت إلى أن نتائج مسوحات أجرتها الجمعية ومرصد السياسات حول واقع الأشخاص ذوي الإعاقة تؤكد حجم الدمار والأوضاع الكارثية التي تعاشها النساء ذوات الإعاقة في القطاع، حيث أشارت نتائج المسوحات أن القصف الذي تعرضت له مناطق سكن المبحوثات كان شديداً، حيث ذكرت %85.8 منهن أن وتيرة القصف شبه يومية أكدت %73.5 بأن القصف كان شديداً جداً تدمير مربعات سكنية بالكامل، مما يفاقم الأوضاع الكارثية التي يعيشها كغيرهن من الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال التعرض للإصابات والقتل، والصدمة الشديدة، والنزوح وتدمير للمواضع وفقدان تدمير للأدوات المساندة

وحول الانتهاكات التي تعرضن لها أشارت %51.7 منهن إلى أنهن فقدن القدرة على الوصول إلى الأدوية والخدمات الصحية فيما ذكرت %34.6 فقدانهن للأدوات المساعدة للأشخاص ذوي الإعاقة، بينما أشارت %26.7 منهن إلى تضرر المواضع المنزلية، كما أن %56.9 منهن زادت درجة الإعاقة لديهن، كما أن %1.9 منهن ذكرن تعرضهن لإصابة، ذكرت %42.5 من النساء ذوات الإعاقة أنهن كن غير قادرات على الإخلاء نتيجة الإعاقة، كما أن %53.4 منهن تعرضن لانتهاكات في أماكن النزوح، بينما ذكرت %3.2 منهن أسباب أخرى منها الخوف والحالة النفسية السيئة والصعوبات المادية.

وأضافت، يأتي لتبعات انعدام مقومات الشمول والمواظمة، والنقص الحاد في مستلزمات النظافة والمتطلبات الصحية، مساعدة على النساء والنساء ذوات الإعاقة بشكل خاص، حيث يؤدي الاكتظاظ وعدم القدرة على الوصول إلى دورات المياه أو

خلال استقبالها سفير أذربيجان

الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح: حريصون على العمل في مجالات التنمية المستدامة في عصر الرقمنة والذكاء الاصطناعي



أكدت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح حرص الاتحاد على مواصلة العمل في مجالات التنمية المستدامة وتمكين المرأة الكويتية ورفع قدراتها خاصة في عصر الرقمنة والذكاء الاصطناعي في ضوء التقدم الذي يشهده العالم وذلك من خلال الاطلاع على تجارب الدول الأخرى وعقد الشراكات والاتفاقيات.

وأشارت الشيخة فادية في تصريح صحفي عقب استقبالها سفير دولة أذربيجان في الكويت إميل كريموف الى سياسة الكويت الدائمة على مر السنين وبدعم من القيادة السياسية ورؤيتها المستقبلية ومد يد الصداقة والمحبة والسلام مع مختلف الشعوب خاصة في قضايا المرأة لتحقيق أهداف الأمم المتحدة الـ17 للتنمية المستدامة.

وأوضحت ان الهدف من الزيارة هو الاطلاع على أنشطة الاتحاد وبحث أطر التعاون فيما بين الاتحاد واللجنة المعنية بالمرأة وتقديم دعوة لزيارة مدينة "شوشا" عاصمة الثقافة الإسلامية لعام 2024 والتعرف على تجارب المرأة الاذربيجانية.

من جانبه أشار سفير جمهورية أذربيجان لدى البلاد إميل كريموف الى أهمية التعاون وتبادل الخبرات في مختلف المجالات وتحديد ما يخص المرأة والعمل على تمكينها من أداء دورها للمساهمة في عملية التنمية منوها بالدور الذي تقوم به أذربيجان على مختلف الأصعدة والتعاون مع مختلف الدول وتوطيد العلاقات.



الشيخة فادية السعد... سفيرة للمسؤولية المجتمعية



أعلنت الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية منحة رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية سعد العبدالله لقب سفير دولي للمسؤولية المجتمعية، وذلك من منطلق جهودها والتزامها الإيجابي تجاه مجتمعها وبيئات أعمالها.

وذكرت الشبكة في بيان صحافي أمس، أن انضمام الشيخة فادية إلى برنامج السفراء الدوليين للمسؤولية المجتمعية ومنحها اللقب يأتي في إطار ما تمتلكه من رصيد في مجال حب العطاء لدعم القضايا والمبادرات



الإنسانية والتنمية والاجتماعية والتعليمية.

وأضافت أن هذا التكليف يأتي بهدف المساعدة في دعم مختلف القضايا التي تعالجها الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية في مختلف الجوانب والمساهمة في نشر الوعي والدعم تجاه هذه القضايا.

وأكدت الحرص على نشر ثقافة المسؤولية الاجتماعية في المنطقة العربية على وجه الخصوص وعموم دول الشرق الأوسط، لافتة إلى أهمية تشجيع وتمكين القطاع الخاص لتبني وتنفيذ مبادرات المسؤولية الاجتماعية ومساعدة الشركات والمؤسسات الحكومية والأهلية



ورئيس الهيئة الاستشارية لبرنامج الكويت للمسؤولية المجتمعية والممثل الرسمي للشبكة الإقليمية بدولة الكويت الدكتور شهاب العثمان والمستشار القانوني للشبكة المحامي عبدالله العنزي والمفوض الأممي للترويج لأهداف الأمم المتحدة المستشارة خالدة الخراز.

الدكتورة هيلة المكيمة والدكتورة ابتسام الرفاعي وهدى القناعي عضوات مجلس إدارة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية وعدد من الخبراء والشخصيات الكويتية والعربية. يذكر أن وفد الشبكة يضم كلاً من رئيس الكونجرس الدولي للمسؤولية المجتمعية الدكتور صلاح عبدالرحمن

والخاصة لتلبية معايير الاستدامة والتحول نحو ممارسات المؤسسات المسؤولة. وحضر مراسم التقليد في قصر الشعب مساعدة وزير الخارجية لشؤون حقوق الإنسان السفيرة الشيخة جواهر الصباح ورئيسة قسم العلوم السياسية بجامعة الكويت





خلال فعاليات ملتقى الطفل الثاني الذي نظمته (الجمعية التطوعية النسائية) الشيخة فادية الصباح: أطفالنا هم الثروة الحقيقية لهذا الوطن وذخيرة المستقبل



قالت رئيس مجلس ادارة الجمعية التطوعية للتنمية المجتمعية الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح أن الاحتفال باليوم العالمي للطفل يهدف للأساس الى التذكير بأهمية حقوق الطفل والتشجيع على احترام مكانته ومساعدته على تنمية مهاراته الإبداعية مؤكدة أن أطفالنا هم الثروة الحقيقية وذخيرة المستقبل.

وأكدت الشيخة فادية في تصريح للصحفيين على هامش الاحتفال الذي أقامته الجمعية (ملتقى الطفل الثاني) بمناسبة اليوم العالمي للطفل ايمان الجمعية بضرورة الاهتمام بالطفل والذي يتماشى مع ما تسلكه الكويت انطلاقاً من مبادئها الدستورية وتشريعاتها الوطنية والتزاماتها الدولية.

وأشارت الى المادة رقم 10 من الدستور



الكويتي التي تنص على أن «ترعى الدولة
النشء وتحميه من الاستغلال وتقيه
الإهمال الأدبي والجسماني والروحي»
مؤكد أن مصادقة الكويت على اتفاقية
حقوق الطفل في أكتوبر 1991 جاءت
تتويجا لخطوات مرحلية قطعتها بثبات
في مسيرة ترسيخ حقوق الإنسان عامة
والطفل خاصة.
وقالت الشيخة فادية على الرغم من





الشيخة نبيلة الصباح: الاهتمام بالطفل أحد المرتكزات الأساسية لاحترام ورعاية حقوق الإنسان



الدكتورة منى القطان: حريصون على أن تكون الجمعية المحضن لإبداعات الأطفال

ما تحقق من إنجازات نعتز ونفتخر بها نتصدى لها بروح الفريق الواحد والشفافية في مجال رعاية الطفولة إلا أنه لا يزال أمامنا الكثير من التحديات التي يجب أن

المرتكزة على الحقائق والأدلة العلمية والتعاون ما بين القطاعات الحكومية ومن بينها تلك التحديات المتعلقة بتنمية الطفولة المبكرة. ومنظمات المجتمع المدني لإيجاد الحلول





أعلنتها منظمة الأمم المتحدة في 1954 لتسليط الضوء على سبل العناية السليمة بالطفولة لافتة إلى أن الاهتمام بالطفل يعد أحد المرتكزات الأساسية لاحترام ورعاية وصون حقوق الإنسان.

وقالت إن اليوم العالمي للطفل يتيح نقطة ملهمة للدفاع عن حقوق الطفل

أساسيا ضمن نشاطاتها المتنوعة من أجل حماية الطفل مشروعاتها باعتبارها، الأطفال هم عماد الوطن.

من جانبها قالت أمينة صندوق الجمعية الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح في تصريح مماثل إن يوم الطفل العالمي من المناسبات المهمة بحق الطفولة التي

وأكدت حرص الجمعية على تعزيز سياسات تنمية الطفولة المبكرة ودعم قدرات وصقل مهارات العاملين في مختلف المجالات وتسخير إمكانياتها للاهتمام بمرحلة الطفولة وتذليل مختلف العوائق وفق منهجية ارتكزت على الجوانب التشريعية والقانونية وجعلتها محورا





بالمهارات الفنية المتنوعة ليكون له دور في رسم مستقبل الكويت. بدورها قالت أمين سر الجمعية الدكتورة منى القطان في كلمتها خلال الاحتفال حرصت الجمعية على اقامة الملتقى للعام الثاني احتفالاً بيوم الطفل العالمي

وأوضحت ان الملتقى الذي تقيمه الجمعية اليوم بالتعاون مع العديد من الجهات ما هو إلا وسيلة للتأكيد على الاهتمام بالطفل وتسخير كافة الإمكانيات المتاحة لتنمية مواهب الطفل وتعزيز ابداعاته الفنية لإيجاد جيل واع حريص على التحلي

وتعزيزها والاحتفال بها وترجمتها إلى نقاشات وأفعال لبناء عالم أفضل للأطفال مؤكدة أن حقوق الأطفال هي من حقوق الإنسان، وهي عالمية وغير قابلة للتفاوض وأن حقوق الطفل هو بوصلتنا نحو إقامة عالم أفضل.





وأكد على أهمية دور الجمعية في رعاية الطفل وأن تكون المحضن التربوي لابداعانه مشيرة الى أن هذا العام جمع مشاركات واسعة من الطلبة والطالبات بالتعاون مع ادارة الأنشطة التربوية بوزارة التربية والتوجيه الفنية.

هذه الفئة حرصت على اقامة هذا الملتقى والذي يتضمن معرض للرسومات واللوحات الفنية بالتعاون مع التوجيه الفني العام بوزارة التربية لعرض مواهب الأطفال فضلا عن تقديم عروض فنية موسيقية فضلا عن مواهب الشعر والتمثيل والرقصات الشعبية

إيماننا منها بأن أطفالنا هو الثروة الحقيقية لهذا الوطن وهم الاستثمار الراجح لتنمية مستدامة لنا مؤكدة الحرص على أن تكون الجمعية المحضن التربوي لمواهبهم والداعم الإيجابي لابداعاتهم. وأشارت الى أنه إيماننا من الجمعية بأهمية









بهدف التوعية بأهمية الغذاء الصحي وممارسة الرياضة (التطوعية النسائية) تشارك في إحياء اليوم العالمي للسكري

«السكري وجودة الحياة»، الذي سيعتمد حتى عام 2026، بهدف الوصول إلى الرعاية المناسبة والدعم الصحي لمرضى السكري.

وأضافت أن شعار هذا العام يركز على طرق الحد من الإصابة بمرض السكري، وضمان حصول المصابين به على العلاج

التوعية بأهمية الغذاء الصحي وممارسة الرياضة ورفع الوعي تجاه المرض، وسبل الوقاية من الإصابة، إضافة إلى تحسين فهم طبيعة مرض السكري.

وقالت مديرة مقر الجمعية نجوى المحمد إن موضوع اليوم العالمي للسكري هذا العام يركز على محور

شاركت الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية في الاحتفال التوعوي الذي أقامته مدينة الدسمة الصحية بمناسبة الاحتفال بيوم السكر العالمي بهدف التعريف بمرض السكري وكيفية الوقاية منه باتباع نمط حياة صحي للفرد والمجتمع، من خلال



والرعاية الشاملة، مؤكدة أن التوعية بهذا اليوم توفر فرصة للتعريف بمرض السكر، باعتباره قضية صحية عالمية، إلى جانب التعريف بالإجراءات الجماعية والفردية اللازمة لتشخيص المرض والوقاية منه.

وأشارت إلى حرص الجمعية على التوعية بطرق الوقاية من داء السكري أو تأخير ظهوره، من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة النشاط البدني، وتعزيز دور الأسرة في التثقيف الصحي في علاج داء السكري، والوقاية من مضاعفاته، وزيادة الوعي حول العلامات التحذيرية للإصابة به، وتوفير الدعم والرعاية لجميع مرضى السكري الذين يحتاجون إليها.

وأوضحت أن الهدف من المشاركة هو تعريف الأسر بأثر العادات غير الصحية والسلوكيات على الإصابة بالسكري،

تشجيع المجتمع المحلي على اكتساب سلوكيات وعادات صحية لتأخير الإصابة بالسكري لمن لديهم عامل خطورة للإصابة، وأيضاً التركيز على أثر العادات الصحية (العادات الغذائية الصحية، إنقاص الوزن، ممارسة الرياضة) في تأخير احتمالات الإصابة.

وأهمية تعديل العادات غير الصحية في تأخير الإصابة بالنوع الثاني من السكري. وكذلك التوعية بأثر العادات غير الصحية ودورها في الإصابة بالسكري، وكذلك تشجيع أفراد المجتمع على تغيير العادات غير الصحية، والتي تؤدي للإصابة بالسكري، بالإضافة إلى



مبرة السعد تطلق مسابقة الشبيخة فادية العلمية للعام الدراسي 2025/2024 الشبيخة نبيلة الصباح: هدفنا التعريف بأساسيات الذكاء الاصطناعي وفهم تطبيقاته وتحفيز الطالبات نحو الابتكار



أعلنت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي عن اطلاق مسابقة فادية السعد الصباح العلمية للابتكار للعام الدراسي 2024 - 2025 للمراحل الدراسية الثلاث خلال لقاء تنويري عقد اليوم الخميس بحضور من موجهاً ومدرسات العلوم والرياضيات والحاسوب واللغة العربية بوزارة التربية.

وأشارت رئيسة المسابقة الشبيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح في تصريح صحفي إلى أهمية المسابقة في بناء وتصميم مشاريع علمية قائمة على توظيف الذكاء الاصطناعي

الراهن تطورا سريعا في تطبيقات الذكاء الاصطناعي في مختلف المجالات وعلى جميع المستويات منوهة أن الذكاء الاصطناعي فرع من فروع العلوم الحاسوبية الذي يهدف إلى خلق أنظمة قادرة على أداء المهام التي تتطلب الذكاء البشري.

وفق منحى STEAM وذلك من خلال تزويد الطالبات بالكفايات الأساسية التي تمكنهم من إعداد المشاريع العلمية التي تواكب التقدم المعرفي والتكنولوجي. وأوضحت أن العالم يشهد في الوقت

في المشاريع العلمية المشاركة أن يكون المشروع علميا مبتكرا أو تحديثا لمشروع يخدم البشرية مع قابليته للتطبيق العلمي أو الصناعي وإمكانية استخدامه .

وأوضحت أن الهدف من اللقاء هو عرض شروط المسابقة وآلية التسجيل والمتطلبات والإجابة على الاستفسارات للمعنيين بحضور المعلمات ورؤساء الأقسام والتوجيه الفني مقدرة جهودهم الكبيرة لصقل مواهب طالباتنا وإعداد المشاريع العلمية وفق منهجية علمية واضحة.

وأكدت الشبيخة نبيلة الصباح العمل على تكثيف التعاون مع جهات ومؤسسات الدولة كافة لتوسيع فضاء المسابقة ودائرة المشاركين مؤكدة الحرص على استمرارية المسابقة ودعم إنجازاتها في إعداد كوادر شبابية واعدة بفكر منهجي وإبداع علمي.



المسابقة فقد حرصنا على ان نبدأ من المرحلة الابتدائية بتحدي يناسب المرحلة العمرية وهي قصة من الخيال العلمي التي تقوم على أسس ومبادئ محددة ومدروسة. وأشارت الشبيخة نبيلة الصباح الى أن من أهم الشروط التي يجب توافرها

وقالت الشبيخة نبيلة الصباح ان المسابقة تهدف الى التعريف بأساسيات الذكاء الاصطناعي وفهم تطبيقاته المختلفة والتأثير الإيجابي الذي يمكن أن يحدثه وتحفيز الطالبات نحو الابتكار من خلال عمل مشروع علمي للذكاء الاصطناعي وفق منحى STEAM فضلا عن تطوير فكر الطالبات للسعي حول البحث عن مواضيع من أجل التنمية المستدامة.

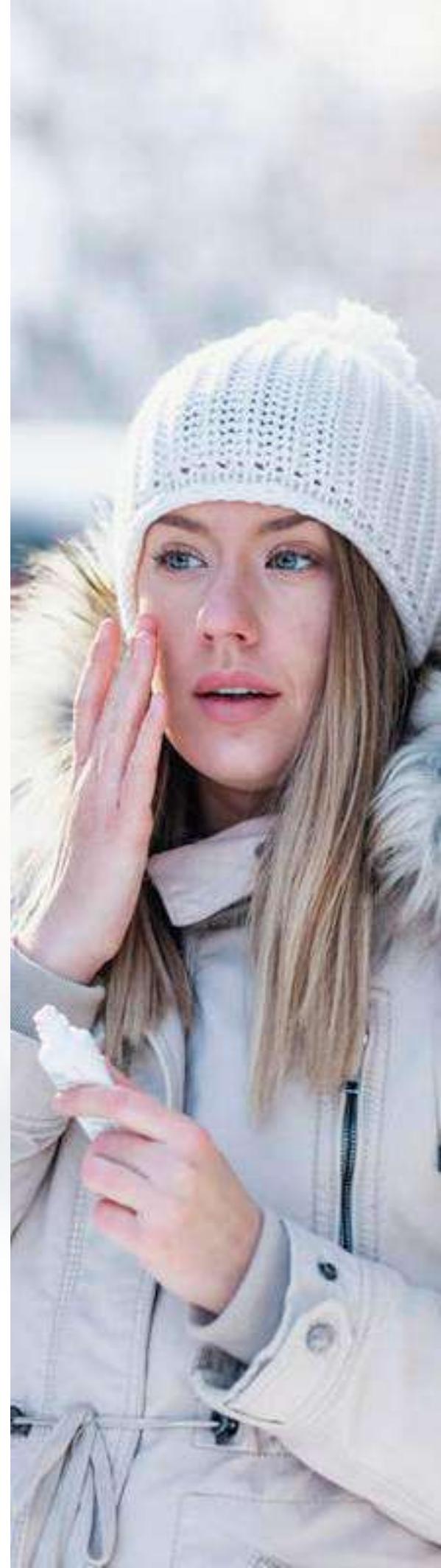
وأوضحت أن المسابقة تهدف أيضا الى تعزيز ثقافة العمل التعاوني بين الطالبات وتشجيعهم على العمل في فرق الإعداد وتطوير مشاريعهم وبناء فرص للتواصل مع الشبكات الخارجية المهتمين بالذكاء الاصطناعي من خلفيات مختلفة وتشجيعهم على التفكير خارج الصندوق واستخدام الذكاء الاصطناعي لإيجاد حلول مبتكرة للتحديات اليومية. وقالت بما ان الاستدامة اساس



استقبلي الشتاء

بوجه مشرق..





يحمي الجسم من العوامل الخارجية مثل البرودة والجفاف، ولكنها قد تتأثر بسرعة بالتغيرات المناخية. لذا، فإن إهمالها في الشتاء يمكن أن يؤدي إلى مشاكل عديدة كالحساسية، الجفاف، والتجاعيد المبكرة. من هنا تبرز أهمية العناية بها باستخدام مستحضرات وأساليب تتناسب مع التحديات التي يفرضها الشتاء

تتمتع بشرة وجهك ببشرة أرق وأكثر حساسية من باقي أجزاء جسمك، كما أنها أكثر عرضة للهواء والبرد في فصل الشتاء، وبالتالي للإصابة بالجفاف مما يجعل من الضروري حمايتها، إليك بعض أفضل نصائح العناية بالبشرة في فصل

العناية بالبشرة في الشتاء، مع حلول فصل الشتاء، تتعرض البشرة لتغيرات كثيرة بسبب الطقس البارد والجاف، مما يجعلها عرضة للجفاف، التشقق، والاحمرار، يحتاج الجلد في هذا الفصل إلى عناية خاصة تحافظ على رطوبته وتساعد على التكيف مع البرودة، في هذا الموضوع، سنقدم لك دليلاً شاملاً حول كيفية العناية ببشرتك في الشتاء، مع نصائح مهمة وخطوات فعالة لتحافظي على بشرة صحية ومشرقة طوال الموسم.

أهمية العناية بالبشرة في الشتاء

البشرة هي الحاجز الأساسي الذي



عدم وجود أي منتجات أخرى تعيق اختراقه، اختارن سيروم مرطب مثل الذي يحتوي على حمض الهيالورونيك، فهو يسحب الرطوبة إلى الطبقات العميقة من البشرة.

السيروم أو الأمصال هي منتجات خفيفة تحتوي على تركيز أعلى من المكونات النشطة مثل حمض الهيالورونيك، حمض الجليكوليك، وفيتامين سي مقارنة بالمرطبات التقليدية، تساعد هذه الأمصال في تفتيح البشرة وترطيبها، وتوفر مجموعة متنوعة من الفوائد بناءً على نوع السيروم الذي تستخدمينه.

المرطب

اتبعن سيروم الوجه بالمرطب، تحتوي المرطبات على تركيبة أكثر سمكاً لإنشاء حاجز مادي يجس الترتيب ويمنع جفاف الجلد، بالإضافة إلى ذلك فهي تساعد الطبقة العليا من الجلد ما يساعدها على الاحتفاظ بالرطوبة.

من عدم تسبب أي من منتجاتك في جفاف بشرتك بما في ذلك المنظف، اختارن منظفاً خالياً من الكبريتات والفتالات لأنها غالباً ما تجرد البشرة من زيوتها الطبيعية المجددة، حاولن استخدام كريم أو تركيبة حليب إذا كانت بشرتك جافة بشكل خاص، وتأكدن من استخدام الماء الدافئ وليس الساخن عند غسل وجهك بالماء الساخن يهيج بشرتك ويجففها أكثر.

السيروم

ابدأين باستخدام المنتجات الأخف وزناً مثل السيروم، حيث يساعد ذلك بشرتك على امتصاصه بشكل أفضل ويضمن

الشتاء .

تنظيف البشرة

خلال فصل الشتاء من المهم التأكد



زيت الوجه

الشتاء هو الوقت المثالي لإضافة الزيوت إلى روتينك سواء كانت بشرتك دهنية أو جافة، يساعد زيت الوجه المنقوع بالعسل على تهدئة بشرتك وحبس الترطيب وتعزيز حاجز الجلد للمساعدة في منع فقدان الرطوبة، يمكنك إما مزجه مع المرطب الخاص بك صباحاً ومساءً أو استخدامه كخطوة أخيرة لطقوس بشرة شتوية ممتعة، تأكدي من وضع الزيت على رقبتك ومنطقة الصدر بالكامل.

عامل الحماية من الشمس

إذا كان هذا هو الروتين الصباحي للعناية بالبشرة فمن المهم متابعة استخدام كريم الوقاية من الشمس للحفاظ على سلامتك من أشعة UVA وUVB، وهذا مهم أيضاً في فصل الشتاء، حيث لا تزال الشمس ضارة حتى عندما يكون الجو بارداً.

أهم الإرشادات لبشرة نضرة

وللحصول على روتين صحي للعناية بالبشرة، ينصح الخبراء بعدد من



اليوم، خاصة عقب الوضوء أو غسل الوجه.

إضافة مواد مغذية إضافية للكريم المرطب لمن تخطت أعمارهم الـ30، مثل مادة الريتينول، أو فيتامين سي، أو الهيالورونيك أسيد، أو الكولاجين لزيادة كفاءته.

الحفاظ على استخدام واقى الشمس ذي درجة عالية قبل التعرض للشمس بفترة تتراوح بين 15 لـ30 دقيقة، مع إعادة وضعه كل ساعتين للحصول على حماية كاملة من أشعة الشمس الضارة. استخدام كريمات ترطيب ثقيلة القوام لأصحاب البشرة الجافة.

الخطوات، على رأسها اتباع نظام غذائي متوازن، وتقليل السكريات لأثرها السلبي على البشرة، إلى جانب الحد من كميات الأطعمة المقلية والكافيين. وينصح خبراء الأمراض الجلدية والتجميل والليزر بـ:

البقاء في الظل قدر الإمكان خلال فصل الصيف، وعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، تجنباً للإصابة بحروق الشمس، والبقع الداكنة والكلف والتجاعيد.

استخدام لوشن عالي الترطيب، خاصة عقب الخروج من المياه سواء كان من حمام سباحة أو بحر. استخدام كريمات مرطبة على مدار

نصائح هامة للأم للتعامل مع الطفل حديث الولادة في الشتاء





كبير، فهو يساعد على تحفيز تدفق الدم داخل الجسم ويزيد من الإحساس بالراحة، كما يعزز المناعة بشكل غير مباشر لجسم طفلك أيضًا.

حافظ على جو دافئ عند تدليك طفلك واختياري الوقت المناسب، لا تتردد في استخدام الزيوت الطبيعية أيضًا.

لا تستخدم البطانيات الثقيلة

قد يبدو وضع بطانية ثقيلة لطيفة على طفلك للحفاظ على دفئه أفضل طريقة لراحة طفلك في فصل الشتاء. لكن هذه ليست الطريقة الأسلم لطفلك. قد يؤدي عدم قدرة طفلك على تحريك الغطاء وفرصة انزلاقه فوق وجهه إلى موت مفاجئ للأطفال. استخدم بطانية خفيفة وحافظ على درجة حرارة الغرفة مثالية، عن طريق أجهزة التدفئة.

المستحضرات والكريمات على ما أطفالهن، في محاولة للحفاظ على نظافة طفلك ووقايته للعدوى، كما أن العديد من مرات الاستحمام في الشتاء، يزيد من تعرضه للصابون والشامبو، مما يجعل بشرته جافة، فيجب جعل الطفل يستحم مرة واحدة في الأسبوع خلال هذا الفصل حمامات المياه خلال فصل الشتاء.

تدليك طفلك جيداً

ينصح الأطباء بتدليك طفلك بشكل

تحتار الكثير من الأمهات في طريقة التعامل مع أطفالهن، خاصة الأشهر الأولى بعد الولادة في فصل الشتاء، فكيف يمكن أن تتعامل مع طفلك حديثي الولادة في الشتاء؟

استخدمي مرطب

في بعض المناطق، يمكن أن تنخفض درجة الحرارة قليلاً، فيصبح من الضروري استخدام أنظمة التدفئة أو السخانات المحمولة بجوار طفلك. وفي مثل هذا الحالة، يمكن لجهاز التدفئة أن يقلل نسبة بخار الماء، ما يجعل الهواء جافاً وكذلك جلد طفلك، وهنا يصبح استخدام مرطبات لجلد طفلك أمر هام جداً لتجنب جفافها.

لا تستخدم الكثير من المنتجات

كثيراً من الأمهات يبالغن في تطبيق



الملابس المريحة

إن إبقاء طفلك منمك باستمرار بسبب الجواكيت الكثيفة والقفازات والجوارب والغطاء يمكن أن يقيد من حركته بسهولة.

اختر الملابس حسب درجة حرارة الغرفة، واختار الملابس التي تغطي جسمه بالكامل ولكنها لا تتقلص، يوصى كذلك باستخدام القفازات والجوارب لأنها كافية لجعل طفلك ينام بسلام.



الحفاظ على درجة حرارة دافئة

يعد الحفاظ على منزلك وغرفة طفلك مريحة ودافئة، فمن الأفضل الحفاظ على النوافذ مغلقة إذا كنت في مكان الهواء فيه بارد ويهب بشكل متكرر.

ومع ذلك، تأكد من وجود طريقة يبقي بها الهواء في الغرفة مهواة. استخدام مدفئة، إذا لزم الأمر، حتى يشعر طفلك بالراحة بنفسه.

التزم بجدول التطعيم

فالشقاء وقت يميل فيه الأطفال إلى الإصابة بالمرض، كما تقل مستويات المناعة لديهم. ولا يوجد سبب يجعلك لا تعطيه أي لقاح خوفاً من أن يجعل طفلك مريضاً. على العكس من ذلك، من المهم للغاية منحه التطعيم الذي يحتاجه في الوقت المناسب، حتى لا يواجه مشاكل صحية كبيرة في فصل

الشتاء، لكن يجب استشارة الطبيب قبل إعطائه أي تطعيم.

لا تتوقف عن الرضاعة الطبيعية

ومن المعروف أن حليب الأم يحتوي على كمية كبيرة من الأجسام المضادة والمغذيات التي تساعد الطفل على تقوية مناعته وحمايته من الأمراض المعتادة.



والملابس دون استخدام الماء والصابون، باستعمال المناديل المبللة، لاعتقادهم أن الاستحمام قد يصيب الأطفال الرضع بنزلات البرد في الشتاء، وهذا غير صحيح.

عدم انتظام في الرضاعة الطبيعية

يجب أن تقوم الأم بإرضاع طفلها كل ساعتين أو 3 ساعات، لإشباع جوعه، وإذا تلتزم بذلك، قد يعاني الرضيع من صعوبة النوم ويصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، مثل نزلات البرد، بسبب افتقاد جسده للعناصر الغذائية اللازمة لتقوية جهازه المناعي.

بقاء الأنف غير نظيفة

عادة ما يصاب الأطفال بانسداد المجرى الأنفي، بمجرد التعرض لأي تيار هواء في فصل الشتاء، وقد يؤدي إهمال تنظيف الأنف من المخاط المتراكم بها إلى تسربه للجهاز التنفسي السفلي أو الجهاز الهضمي مما يصيبه بالتوسع والمرض.

المصدر: وكالات

فصل الشتاء، حيث تخشى أن يتعرض مولودها للإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا. عادات خاطئة عند الاعتناء بالأطفال الرضع في الشتاء

كثرة الملابس

ارتداء الطفل الرضيع الكثير من الملابس أو وضع المزيد من الأغطية عليه قبل الخروج من المنزل في الشتاء لا يوفر له الحماية اللازمة ضد الإصابة بنزلات البرد، بل ثبت أن هذه العادة الخاطئة تعرضه للأضرار التالية: التعرق الزائد، نتيجة لارتفاع حرارة الجسم بسبب كثرة الملابس، وعند التعرض للهواء البارد أثناء تغيير الحفاض أو إزالة الأغطية، قد يصاب الرضيع بنزلات البرد.

الاختناق، في حالة تحرك الأغطية فوق رأسه عند رفع ذراعيه.

الحساسية الجلدية.

قلة الاستحمام

تعتمد الأمهات على تغيير الحفاض

إن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية خلال فصل الشتاء يضمن أن هذا الدعم من الأم لن يتوقف. علاوة على ذلك، يمكن أن يكون دفء جسمك وحليبك مريحًا تمامًا للطفل أيضًا.

الحفاظ على نظافتك الخاصة

من الضروري للغاية أن يكون طفلك نظيف لحمايته، اغسل يديك وقم بتعقيمها بمطهر في كل مرة تحضر فيها لطفلك الطعام أو تتعامل معه. يمكن أن تجد الجراثيم أصغر طريقة للوصول إلى طفلك، لذلك تأكد من إيقاف جميع الطرق على الفور.

الخروج في الشتاء

لا بأس من الخروج من المنزل في بعض الوقت للحصول على بعض الهواء النقي، تأكد من حماية طفلك من الرأس حتى القدمين قبل إخراجهم.

تشعر الأم بمزيد من التوتر والقلق أثناء التعامل مع رضيعها في أيامه الأولى، خاصة إذا تزامنت مع حلول

الأحمر والوردي والرمادي ودرجات البنّي لشتاء 2025

إعداد نهى فريد

يكثر البحث من قبل عشاق الأناقة والموضة عن الألوان المعاصرة، ومن خلال البحث في المجلات العالمية وجدنا اتجاه الموضة نحو التوازن بين الألوان الدافئة والطبيعية، مما يسمح بخلق إطلالات متعددة تناسب جميع الأذواق والمناسبات، كما يمكن تنسيق هذه الألوان مع قطع ملابس مختلفة من الموجودة من العام الماضي، بدءاً من المعاطف إلى الفساتين.

ومع بداية الأجواء الشتوية تهتم معظم النساء بالبحث عن ألوان ملابس شتاء 2025، ويتساءلن عن أحدث صيحات الموضة، حيث يشتهر الشتاء بأنه أحب الفصول لعشاق الأناقة والتميز.



الأحمر

يأتي الأحمر بدراجته النارية في مقدمة عروض الأزياء العالمية لشتاء 2025، يمنح مظهراً واثقاً ويشعر بطاقة إيجابية، يغلب اللون الأحمر كذلك على مستحضرات التجميل. يمكن ارتداء جاكيت طويل باللون الأحمر أو فستان أو بلوزة أو تنسيق جاكيت قصير مع قطع ملابس تتناسب معه، ومن الألوان التي تتماشى معه في شتاء هذا العام الأبيض والبيج والأحمر.



الرمادي

يعتبر اللون الرمادي من الألوان الأحادية الأنيقة التي يمكن تنسيقها مع الكثير من الألوان وهو من الخيارات المفضلة للعديد من مصممي الأزياء، وقد تم استخدامه بشكل كبير ضمن أسابيع الموضة العالمية للموسم الجديد.

من الألوان التي ظهرت بقوة ضمن سباق دور الأزياء لموضة ملابس شتاء 2025، حيث كان من الألوان التي تبتعد عنها النساء لكنه الآن من أولى اختياراتهن.



البنّي الداكن

لون جميع النساء، يليق البنّي الداكن مع كل درجات البشرة، قدمت مصممة الأزياء العالمية «إيزابيل مارانت» مجموعة متنوعة من الأزياء الشتوية باللون البنّي الداكن على منصات عروض الأزياء العالمية.

ومن الألوان التي يتماشى معها الأسود والأوف وايت والبيج بدرجاته، يتوفر اللون البنّي الداكن في تصاميم عدة أشهرها البلوفرات والجواكيت الطويلة، تفضله النساء لأنه يعطي مظهراً أنيقاً وثقة عالية.





البيج

. يتصدّر اللون البيج دائماً عرش الموضة، ويعتبر من الألوان الجذّابة التي تتلاءم مع جميع أشكال الأجسام، لذلك فهو المفضل لدى الكثيرات؛ نظراً لأنه يلفت الانتباه، ويحظى باهتمام كبار المصممين لعدّة مواسم.



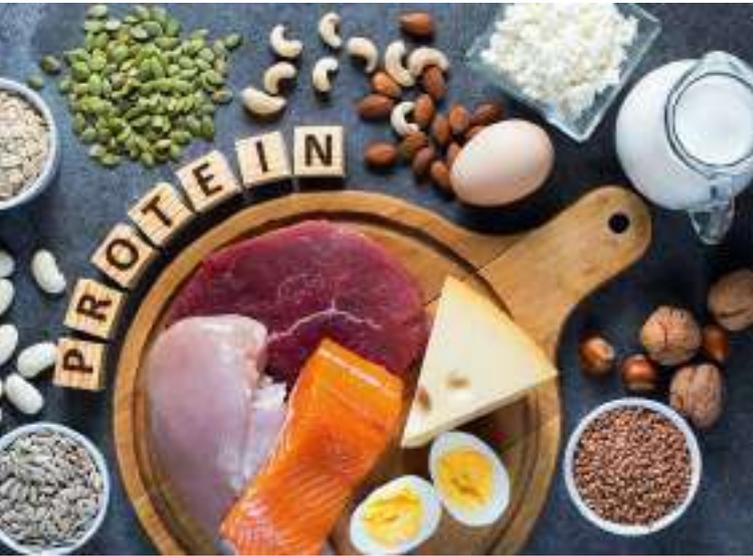
الوردي

من الألوان الأنيقة في ملابس شتاء هذا العام كما أنه من الألوان التي يمكن تنسيقها للحصول على إطلالة كلاسيكية أو إطلالة مبهجة ليوم عادي ومن الألوان المحببة لدى الفتيات عند حضور المناسبات.





نصائح للتغذية الصحية المثالية
فى فصل الشتاء للحماية من الأمراض



ممكن ومن هذه الأغذية:

تضمين فيتامين C في نظامك الغذائي..

فيتامين C هو أحد مضادات الأكسدة التي تساعد على تعزيز جهاز المناعة والصحة العامة، قد يساعد تضمين الأطعمة الغنية بفيتامين C مثل الليمون والبرتقال والكيوي والسبانخ في الوجبة في درء أنفلونزا الشتاء والبرد والأمراض الأخرى والحفاظ على صحتك.

زيادة استهلاك البروتين..

البروتينات هي طرق رائعة لتقليل الاستهلاك الكلي للسعرات الحرارية، والتي تزداد عن غير قصد خلال فصل الشتاء حيث يميل الناس إلى تناول المزيد من الطعام لمحاربة درجة الحرارة الباردة مع عدد أقل من الأنشطة البدنية، الأطعمة الغنية بالبروتينات ترضي جوعك وتمنحك الشبع وبالتالي تقلل من

فصل الشتاء يتميز بدرجة الحرارة الباردة تجعل الشخص كسولا وقليل الحركة ما يجعله متوقفا عن ممارسة العديد من الأنشطة خارج المنزل، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية.

ينصح الخبراء بعدم الاقتصار على نوع واحد من الأطعمة في فصل الشتاء، والتنويع بين أكبر عدد ممكن من الأطباق، من أجل الحصول على نظام غذائي متنوع ومتوازن.

عندما يشد برد الشتاء ويبدأ الجسم بالارتعاش، ن فكر مباشرة بتناول أو شرب شيء ساخن، ثم الخلود إلى السرير تحت الغطاء.

إن هذه الفترة من السنة يميل فيها الجميع للاختباء تحت الغطاء من أجل الحفاظ على دفء أجسامهم. ومن الطبيعي في فصل الشتاء أن نشعر برغبة زائدة في تناول الطعام الساخن، الذي يجعلنا نشعر بالدفء في الخارج.

في فصل الشتاء يحتاج الجسم إلى طاقة أعلى من باقي الفصول للمحافظة على درجة حرارة الجسم لكن هذا لا يعني زيادة السعرات الحرارية وبالتالي زيادة الوزن وإنما التركيز على الأغذية التي تمنحنا الطاقة لأطول وقت



إجمالي السعرات الحرارية.

تناول الأطعمة الدافئة..

يؤثر الطعام الذي نتناوله بشكل مباشر على درجة حرارة الجسم، قد يمنحك تناول الأطعمة الدافئة خلال فصل الشتاء الإحساس بالدفء ويمنع انخفاض درجة حرارة الجسم، كما أنها جيدة لزيادة الطاقة للقيام بالأنشطة البدنية في الموسم.

لا تختَر الوجبات الثقيلة في فصل الشتاء..

يميل الناس إلى الكسل ويفتقرون إلى الجدول الزمني المناسب للتدريبات، هذا يجعل الجسم يشعر بالخمول والضعف، تضيف الوجبات الثقيلة إلى نمط الحياة غير الصحي وتزيد من فرص زيادة الوزن والأمراض الصحية الأخرى.

لا يفوتك الماء..

غالبًا ما يفوت الناس شرب كمية كافية من الماء خلال فصل الشتاء، مما قد يؤدي إلى العديد من مشاكل الجلد والصحة مثل الجلد الجاف وحصوات الكلى.

تجنب مثل هذه العادات، حيث إن الجسم يحتاج إلى الماء حتى يعمل بشكل صحيح حتى في الطقس البارد، استهلك 6 أكواب من الماء على الأقل، و"الماء الدافئ" يجعلك بصحة جيدة.

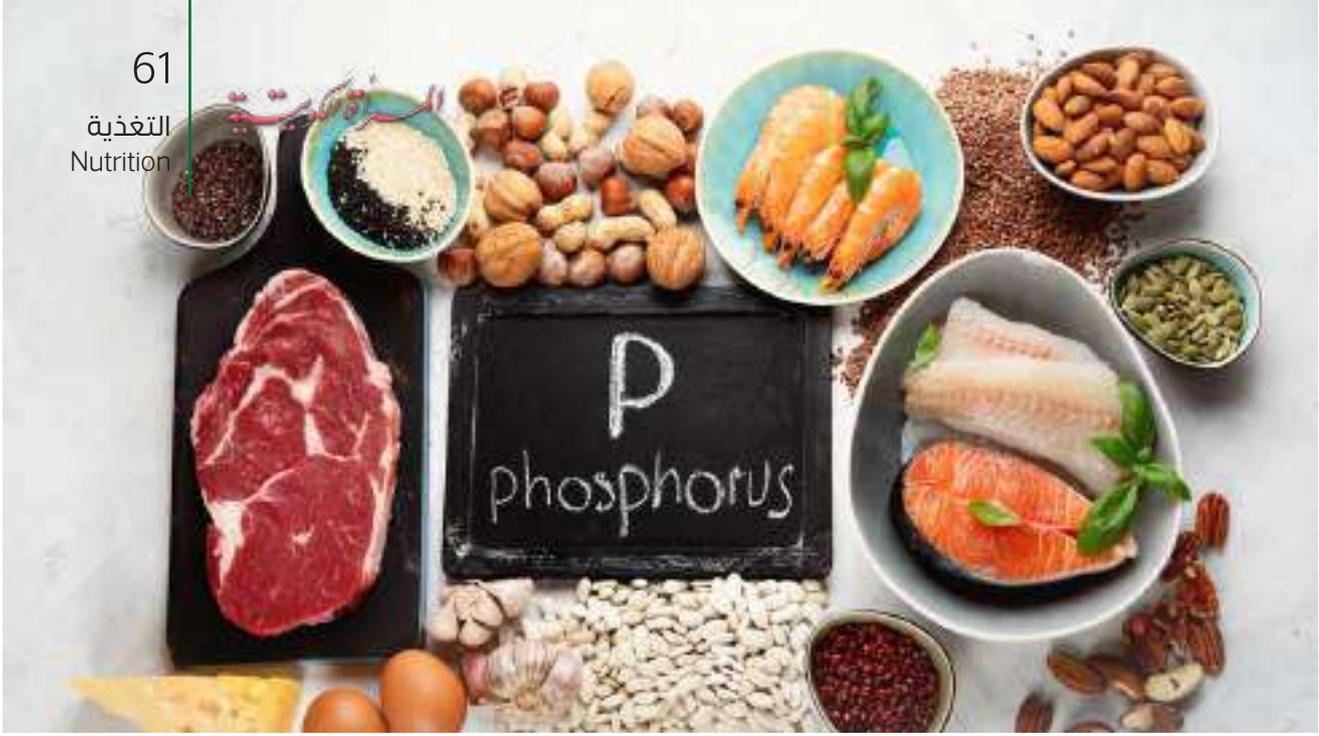
تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات..

إضافة المزيد من الفواكه والخضراوات إلى نظامك الغذائي قد تساعد في تعزيز المناعة ومنعك من زيادة الوزن، تجنب الأطعمة النشوية والسكرية والمعالجة والدهنية لأنها عالية السعرات الحرارية.



اشرب شاي الأعشاب..

المصنوع من الأعشاب والتوابل مثل الزنجبيل والقرفة والبابونج والعرقسوس والزعتر هو الأفضل لتوفير العافية في الشتاء، إنها تساعد في محاربة البرد وهي مفيدة لجهاز المناعة وأعراض البرد الأخرى مثل التهاب الحلق والسعال، تجنب إضافة السكر إلى شاي الأعشاب.



قل لا للأطعمة الدهنية..

الأطعمة الدهنية تسبب تراكم الدهون التي يتم تخزينها في الجسم، في حالة عدم وجود تمارين كافية، فإن الدهون المخزنة تسبب مشاكل صحية متعددة مثل السمنة وأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ومشاكل في الجهاز الهضمي مثل الإسهال والتهابات المعدة.

استهلك التوابل الصحية..

التوابل الشتوية مثل الكركم والفلفل الأسود والقرفة والزنجبيل والحلبة غنية بمضادات الأكسدة التي قد تساعد في عملية إنقاص الوزن بشكل أسرع، تحافظ هذه التوابل أيضاً على نزلات البرد، وقد تمنع ضعف الجهاز المناعي.

تناول الأغذية التي تعزز الصحة النفسية:

لأن بعض الناس قد يشعرون بالملل والاكتئاب في فصل الشتاء مثل الأغذية المحتوية على الفوسفور الموز

والحمضيات والأغذية المحتوية على الحمض الدهني OMEGA 3 مثل الأسماك والمكسرات النيئة كاللوز والبندق والفسق.

زيادة تناول الألياف:

للقاية من حدوث الإمساك بسبب قلة الحركة كتناول الخضراوات والفواكه بكثرة والحبوب الكاملة مثل الخبز الأسمر والشوفان

المصدر: وكالات



كيف يتعامل الآباء مع أزمات المراهقين

مع ظهور التكنولوجيا وتشعبها في حياتنا اليومية خلقت أنواع مختلفة وجديدة من المشكلات الصحية وغير الصحية - خاصة لدى المراهقين والشباب - مغيرة بها طبيعة الحياة، بجانب مشكلات هذا السن المعتادة. لكن لا داع للقلق، فمع تطور الصعوبات تتطور الحياة وتسهل، لذلك سنناقش في السطور التالية أهم المشكلات الصحية الشائعة التي تواجه المراهقين وطرق التعامل معها.

قد يتأثر المراهقون أكثر من غيرهم بتشعب وسائل التواصل الاجتماعي في حياتنا، فقد يتأثرون كثيراً بما يرونه على تلك الوسائل، كما قد يكون بعضهم عرضة



واحدًا من بين 6 أشخاص في العالم في سن المراهقة، وهو ما يعني أن هناك 1.2 مليار في سن المراهقة.

ويشير تقرير صدر عن المنظمة إلى أن المراهقة تعد فترة حاسمة لتطوير عادات اجتماعية وعاطفية مهمة للسلامة النفسية، والحفاظ عليها.

ومن بين تلك العادات اتباع أنماط نوم صحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتطوير مهارات التكيف مع الأوضاع وحل المشاكل ومهارات التعامل مع الآخرين، وتعلم كيفية إدارة العواطف. وتعتبر المنظمة أن البيئات الداعمة داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع المحلي بنطاقه الأوسع مهمة أيضا في الحفاظ على الصحة النفسية للمراهقين.

وتشير التقديرات إلى أن 10 إلى 20% من المراهقين على الصعيد العالمي يعانون من اعتلالات الصحة النفسية، إلا أن مستوى تشخيص وعلاج هذه الاعتلالات لا يزال متدن.

يقول التقرير إن من بين العوامل التي يمكن أن تسهم في الإصابة بالإجهاد خلال فترة المراهقة، الرغبة في الحصول على قدر أكبر من الاستقلالية والضغط المفروض من أجل التوافق مع الأقران واستكشاف الهوية الجنسية وزيادة فرص الوصول إلى التكنولوجيا واستخدامها.



للتنمر الإلكتروني، مما قد يتسبب في

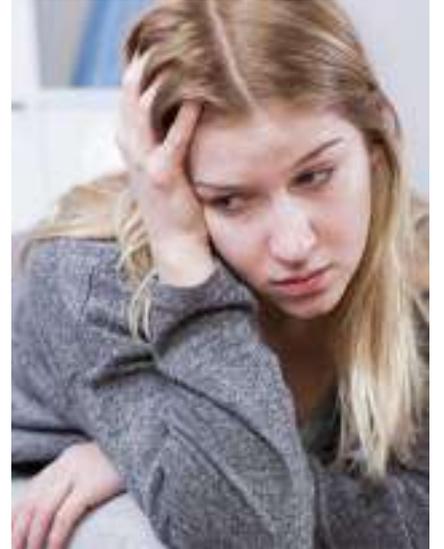
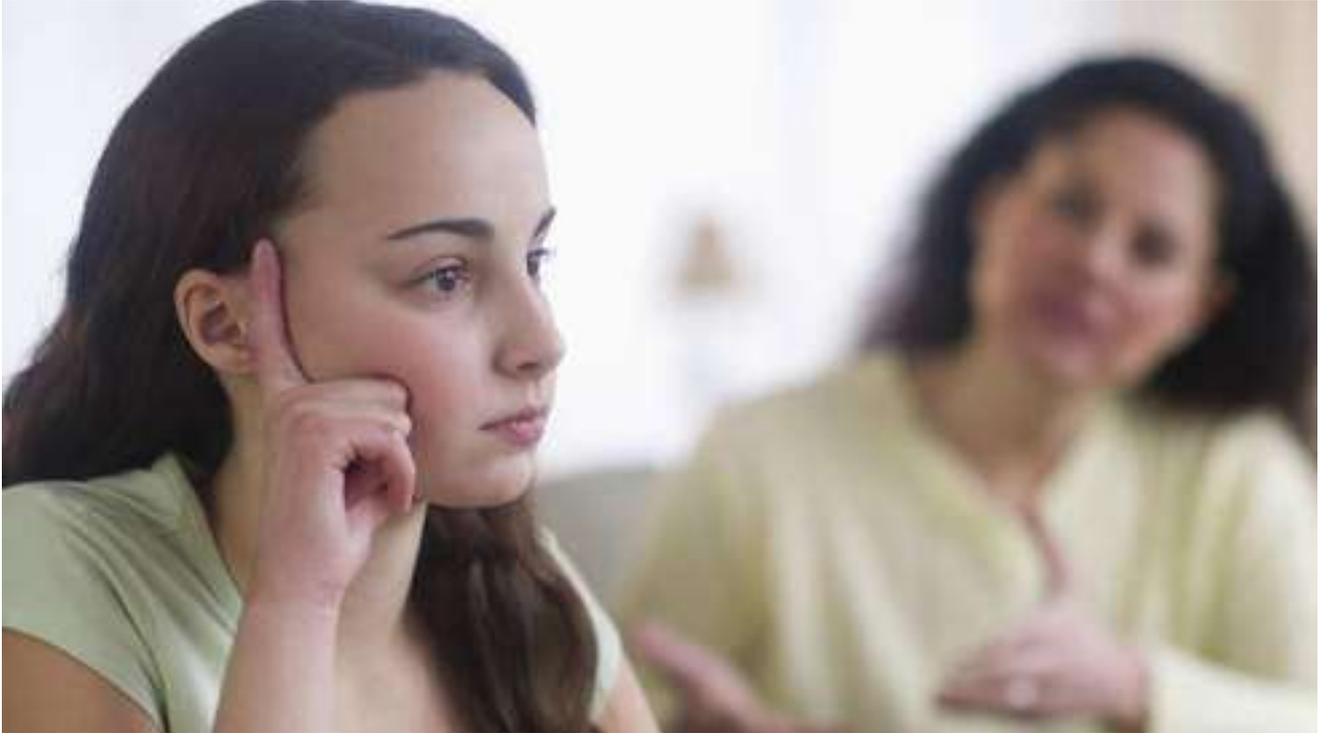
شعورهم بالإجباط والاكئاب.

بالإضافة إلى ذلك كله فقد يتسبب بعد الأب وضعف علاقته بأبنائه في زيادة تلك المشكلات النفسية، لذلك ينبغي للأباء قضاء مزيد من الوقت مع أبنائهم والتحدث معهم حول ما يؤرق خاطرهم، وتجنب الاستهزاء أو الاستخفاف بمشكلاتهم

النفسية .

بداية علينا أن نحدد ما هي فئة المراهقين، وحددت منظمة الصحة العالمية المراهقين بأنهم الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 و19 عاماً، وتمثل فترة المراهقة واحدة من التحولات الحاسمة في عمر الطفل .

وتقول منظمة الصحة إن هناك شخصا



السلوكية عند الأطفال تعتبر ثاني الأسباب الرئيسية لعبء المرض بين صغار المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 10 سنوات و14 سنة، والسبب الرئيسي الحادي عشر بين المراهقين الأكبر سناً الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 سنة. وتظهر اضطرابات الأكل عادة خلال مرحلتين المراهقة ورشد الشباب، وتصيب الإناث أكثر من الذكور.

فترة المراهقة، وعلاوة على الاكتئاب أو القلق، قد يشعر المراهقون الذين يعانون من اضطرابات عاطفية أيضاً بسرعة الانفعال أو الإحباط أو الغضب. وقد تظهر أيضاً لدى المراهقين الأصغر سناً أعراض ذات طبيعة بدنية ناجمة عن أسباب نفسية مثل الآلام في المعدة أو الصداع أو الغثيان. ترى منظمة الصحة كذلك أن الاضطرابات

ووفقاً للتقرير فإن العنف، بما في ذلك المعاملة القاسية من الأب والأم والمضايقة، والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية هي مخاطر معترف بها على الصحة النفسية. ومن أبرز الأزمات التي يواجهها المراهقون المشاكل العاطفية والسلوكية والمشاكل المتعلقة بالأكل. وتظهر الاضطرابات العاطفية عادة خلال



وتتميز اعتلالات الأكل مثل القهَم العصابي والنهام العصبي واضطراب نهم الطعام بسلوكيات أكل ضارة مثل الحد من السعرات الحرارية أو نهم الطعام. تقول منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) إن المراهقين يشعرون في هذه المرحلة أنهم بالغون بالفعل، لكن في واقع الأمر، هم لا يزالون أطفالاً.

ومع التغيرات الهرمونية والكثير من الأمور التي تحدث في أجسامهم، يكون من الصعب عليهم التعامل مع كثير من المواقف على النحو المناسب.

وتضيف أن المراهقين في هذه المرحلة، يمرون بمرحلة حرجة للغاية من حياتهم، فهم بحاجة إلى آباءهم ومعلميهم لرعايتهم والاهتمام بهم ومنحهم الشعور بالانتماء، لكنهم لن يطلبوا ذلك أبداً.

وإذا شعر المراهقون أن آباءهم ومعلميهم لا يساندونهم، وينتقدونهم باستمرار، ويعاقبونهم دائماً، ويصدرون أحكاماً على كل خطوة من خطواتهم دون وجود حوار حقيقي بينهم، فسوف يشعرون بعدم الانتماء وهم داخل منازلهم ومدارسهم.

تشير اليونيسيف أيضاً إلى أن من بين العوامل التي تؤثر في سلوك المراهقين: أولاً: التغيرات التي تحدث في أجسامهم مع البلوغ، إذ يمكن أن تتسبب التغيرات الجسدية والهرمونية في تكوين صورة مشوهة لدى المراهق عن جسده، كما تتسبب التغيرات الهرمونية في حدوث تقلبات مزاجية حادة.

ثانياً: حاجتهم إلى إثبات أنهم أصبحوا

بالغين وأنهم بحاجة إلى أن يكونوا مستقلين، مما قد يتسبب في تمردهم على القواعد.

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

رابعاً: أشياء تحدث في المدرسة مثل الأعباء الدراسية، التنمر، الرفض أو الإقصاء من قبل الأصدقاء أو زملاء الفصل، وما إلى ذلك.

خامساً: عدم القدرة على التعبير عن مخاوفهم وقلقهم خوفاً من أن يتم الحكم عليهم أو انتقادهم أو معاقبتهم. سادساً: عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو التغذية الصحية.

وتشير اليونيسيف إلى ضرورة اتباع الآباء خطوات معينة من أبرزها اختيار اللحظة المناسبة للحديث مع أطفالهم وإظهار الاهتمام بما يقولونه وتجنب مقاطعتهم حتى الانتهاء من حديثهم.

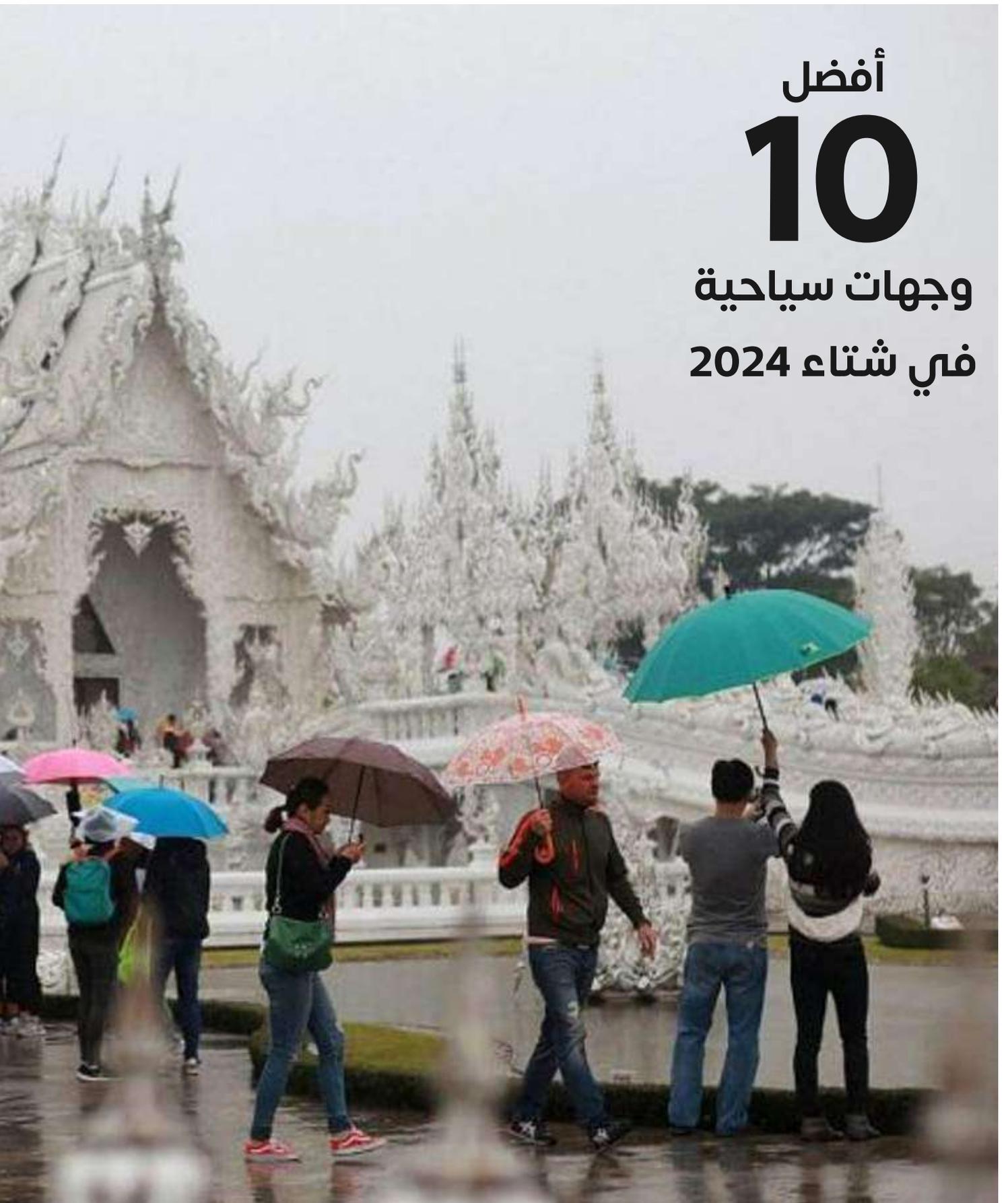
كما يجب على الآباء أيضاً تجنب إصدار الأحكام وإلقاء المحاضرات عليهم إذا قالوا أنهم ارتكبوا خطأ ما، فقد يمنعهم ذلك من إخبار آباءهم.

المصدر: وكالات



أفضل 10

وجهات سياحية
في شتاء 2024



مع دخول فصل الشتاء يبدأ المسافرون في البحث عن أفضل الوجهات السياحية في شتاء 2024 أياً منهم مناسبة للأجواء العائلية والأطفال والوجهات المناسبة لشهر العسل في الشتاء، في هذا الموضوع سنساعدك في ترشيح الوجهة المناسبة لك بناء على تقسيم الدول لأفضل الوجهات السياحية في 2024 ذات الفعاليات الشتوية والثلوج والأجواء الصيفية الدافئة وأيضاً بناء على آخر الإحصائيات لأفضل الدول السياحية للعام الماضي 2023.

فرنسا



فرنسا وخاصة العاصمة باريس هي وجهة مثالية لقضاء وقت مثالي وممتع في الشتاء، فهي من أفضل الوجهات السياحية في العالم حيث يزورها كل عام أكثر من 80 مليون زائر ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة خلال العام القادم 2024 طبقاً لمنظمة السياحة العالمية.

يتميز المناخ في فرنسا بأنه مناسب لجميع الفصول، والأوقات المناسبة للسفر إلى فرنسا تختلف بحسب المنطقة المراد زيارتها، في فصل الشتاء المناخ أفضل في العاصمة وفي المناطق الساحلية الجو معتدل إلى حد ما لأنها تطل على البحر الأبيض المتوسط مما يجعلها في الصيف حار وفي الشتاء معتدل.



إسبانيا

إذا كنت من محبي الفعاليات الشتوية والتزلج على الجليد فنحن نرشح لك أفضل وجهة سياحية في شتاء 2024 «تركيا» بما فيها من مدن مثل (إسطنبول - بورصة - كبادوكيا - طرابزون) تركيا هي وجهتك الأولى للاستمتاع بالأجواء الباردة وممارسة الأنشطة الشتوية الرائعة مثل ركوب التلفريك والتزلج على الجليد في مدينة بورصة يوجد أطول تلفريك في تركيا كما يصل ارتفاع الثلوج حوالي 3 أمتار، و بطرابزون تمتلئ قمم الجبال بالثلوج أما في كبادوكيا فأنت ترى مشهد يخطف الأنفاس فيمكنك الاستمتاع بالمناظر الساخنة وترى أعلى الجبال وهي مغطاة بالثلج الناعم بالإضافة إلى كل هذا فتركيا لا تحتاج إلى ميزانية عالية بل تعتبر من الدول قليلة التكلفة وخاصة في فصل شتاء 2024.



ماليزيا



طقس شتوي مميز ودافئ إلى حد ما أكثر من الدول الأوروبية الأخرى، تجارب فريدة تقدر تعيشها في إسبانيا في فصل الشتاء، إسبانيا العام الماضي زارها أكثر من 70 مليون سائح مما يجعلها وجهة سياحية هامة ومرشحة لأفضل الوجهات في 2024 ويعد أفضل وقت لزيارة إسبانيا من شهر يناير حتى مارس.

في إسبانيا أماكن كثيرة ومهرجانات تستحق الزيارة في فصل الشتاء وعلى رأسهم مهرجان الملوك الثلاثة في إسبانيا يوم 6 يناير مهرجان ينتظره الأطفال كل عام لمشاهدة المسيرات بينما يتم إلقاء الحلويات عليهم بجانب ذلك تستطيع القيام ببعض الأنشطة الشتوية مثل التزلج على الجليد وزيارة المدن الإسبانية الرائعة بالإضافة أنها خيار جيد للتسوق لمعظم السائحين العرب.

تركيا

إذا أردت وجهة سياحية مميزة ودافئة فحول جنوب شرق آسيا هي الوجهة السياحية الأفضل لك ننصح كل عملائنا بزيارتها وعلى رأسها ماليزيا، تتميز ماليزيا بطقسها الاستوائي الدافئ طوال العام يزورها كل عام أكثر من 20 مليون سائح حسب منظمة السياحة العالمية مما يجعلها مرشحة بقوة لتكون أفضل وجهة سياحية في 2024 وهي حقاً كما وصفها البعض أشبه بالفردوس المفقود و بسبب المناظر الطبيعية تعتبر وجهة مثالية لشهر العسل، فإذا كنت تخطط لشهر العسل في الشتاء فأنصحك وبشدة السفر إلى ماليزيا وخصوصاً أن تأشيرة الدخول لماليزيا سهلة على كل سائحين العرب.



الشتاء بجانب أنها سهلة في إجراءات السفر إليها وخاصة على السائحين العرب والخليجين.

شرم الشيخ



إذا كنت تريد أن تقضي عطلة سريعة وسط الرمال والشواطئ والاستمتاع بالألعاب المائية وسط مناخ دافئ ومميز، شرم الشيخ هي الوجهة الأفضل لك في شتاء 2024 المناسبة للعائلات لأنها تتميز بالمنتجات الفخمة وخدمات فندقية متوفر بها جميع أنواع الرفاهية.

المالديف



المالديف من الأماكن التي يفضلها العرسان الراغبين في قضاء شهر عسل مليء بالذكريات المميزة، في المنتجعات في المالديف كلها حاصلة على 5 نجوم طقسها دافئ في الشتاء، فلا شيء يضاها جمال جزر المالديف، تتألف المالديف من 26 جزيرة مرجانية ساحرة وشواطئ ذات رمال ناعمة، لذا تعتبر المالديف وجهة مميزة في شتاء 2024

جنوب أفريقيا

ننصحك بزيارة جنوب أفريقيا في شتاء 2024 وذلك لأن جوها يكون مذهل ومميز، فجنوب إفريقيا في الشتاء بشكل عام دافئة ومشمسمة وتتمتع بالعديد من الأماكن السياحية الرائعة والمميزة.

المصدر: وكالات

تايلاند

تايلاند جميلة ومميزة طوال العام فالطقس في الشتاء دافئ ومشمس نظراً مناخها الاستوائي، تتميز تايلاند بشواطئها الخلابة والرمال الصافية الناعمة كما تشتهر بعدة أماكن سياحية مذهلة تجعلها مفضلة عند كثير من السائحين حيث يزورها كل عام 32 مليون سائح، لذا نرشح لك تايلاند كواحدة من أفضل الوجهات السياحية في الشتاء لعام 2024.

سريلانكا



أيضا تعتبر سريلانكا من أفضل الأماكن السياحية في الشتاء، ونرشحها دائما لعملائنا الكرام نظراً لأنها مليئة بالمناظر الطبيعية والمزارع والشلالات مما يجعلها متنفس مميز عن ازدحام المدن، وهي وجهة مميزة للعائلات وشهر العسل أيضاً.

دبي



تعد دبي واحدة من أفضل الوجهات السياحية في شتاء 2024 نظراً لأنه بها العديد من الأماكن السياحية والمولات التجارية الضخمة والمعالم السياحية وتتميز دبي بالأجواء الدافئة في

M E A W I I N
ا ل ت ت 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



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



@pr.women.v



prwomen



Kuwaitwomensociety@outlook.com



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