

المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية - تصدر الكترونياً
العدد (42) مارس 2023



الرقمنة.. وتحقيق
المساواة



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية
احتفل بيوم المرأة العالمي



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (42) - مارس 2023

رئيس التحرير

الشيخة


فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير


ميرفت عبدالدايم


المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 KuwaiatiWoman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



المرأة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية
العدد (42) - مارس 2023

محتويات

تحقيقات



مشاركة فاعلة لفتيات
الكويت في ملتقى الفتاة
العربية

24

تقارير



انطلاق فعاليات
مسابقة فادية السعد العلمية
في دورتها الـ24

20

اخبار محلية



«المرأة الدولية» تنظم يوم ثقافي
مع سفارة تركيا بعنوان «مذاق
ونكهة الشاي التركي»

18

صحة
طفلك



فرط الحركة وتشتت الانتباه
اضطراب عصبي يصيب الأطفال
حتى البلوغ

38

مرأة



اليوجا
فوائد بدنية وذهنية
ونفسية مذهلة

42

سياحة



أجمل 9 وجهات سياحية للاستمتاع بشهر العسل

46



موضة

فستان العروس من أسبوع
الموضة في باريس


30



الرقمنة.. وتحقيق المساواة

بقلم / الشیخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

العالم معرفيا وسياسيا واجتماعيا واقتصاديا، ونشر الوعي بضرورة إقرار المساواة بين الرجال والنساء في مختلف المجالات والتخصصات، ومنحهن حق التصويت والمشاركة في اتخاذ القرارات السياسية.

واختارت الأمم المتحدة هذا العام شعار «الرقمنة للجميع: الابتكار والتقنية من أجل المساواة بين الجنسين» لادراكها أن إشراك المرأة في التكنولوجيا يؤدي بلا شك إلى إيجاد حلول أكثر إبداعا وإمكانية أكبر للابتكارات التي تلبي احتياجات المرأة وتعزز المساواة بين الجنسين.

وعلى الرغم من اعتماد حياتنا اليومية على التكامل التقني والرقمي الوثيق في مختلف المعاملات، إلا أن 37% من النساء لا

شاركت الكويت العالم احتفالاته بيوم المرأة العالمي الذي يوافق الثامن من مارس من كل عام، وكان للاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية احتفالية خاصة بهذا اليوم لتسليط الضوء على وضع المرأة في الكويت والجهود التي تقوم بها الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة المجتمع لدعم قضايا المرأة وتعزيز دورها وإشراكها في عملية التنمية المستدامة ورؤية الكويت 2035.

واليوم العالمي للمرأة هو مناسبة دولية تحتفي بها الدول بالنساء العاملات في المجتمع، تقديرا وتعظيما لمساهماتهن الكبيرة في المجتمع، وإشادة بالإنجازات العديدة التي قدمتها المرأة في سبيل تطور

وإنصافاً للجميع.

كما أن سد فجوات الوصول سيتطلب أكثر من مجرد بنية تحتية رقمية أفضل، فضلاً عن معالجة عوامل مثل القدرة على تحمل التكاليف والخصوصية والسلامة على الإنترنت والأعراف الاجتماعية والمهارات الرقمية ومحو الأمية ستكون أساسية لتوصيل النساء بشكل هادف.

والتزاماً بالأدوار المنوطة به، يسعى الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الى تعزيز الوعي حول النهوض بوضعية المرأة وفسح آفاق الارتقاء أمامها وإعطائها المكانة التي تستحقها، فالأمر لا يتعلق بمنح المرأة امتيازات مجانية وإنما بإعطائها حقوقها القانونية والشرعية، لأنه في عالم اليوم لا يمكن أن تحرم المرأة من حقوقها وهو عبرت عنه الأمم المتحدة في احتفال هذه السنة بيوم المرأة العالمي.

ولا يمكن لقطاع واحد القيام بذلك بمفرده، بل سيتطلب الأمر تعاوناً بين الحكومات والقطاع الخاص ومؤسسات المجتمع المدني والمنظمات النسائية، للعمل بشكل صريح وواضح في الخطط والسياسات الرقمية وصنع السياسات الناجحة واجراء الأبحاث حول العوائق التي تحول دون وصول المرأة الرقمي.

كما أن الحكومات تحتاج إلى الاستثمار في البرامج والمبادرات القائمة على الأدلة، فضلاً عن توفير برامج محو الأمية الرقمية، والتي يمكن أن تساعد في منح النساء والفتيات المهارات التي يحتاجونها لقيادة الفضاء الرقمي والتواصل معه وتشغيله بنجاح.

يستخدمون الإنترنت، وطبقاً لإحصاءات الأمم المتحدة فإن عدد المستخدمين للإنترنت يقل بـ 259 مليون امرأة عن عدد الرجال، مع أنهن يمثلن ما يقرب من نصف سكان العالم. ومع استعراض سريع للأرقام والإحصاءات الأممية فإن هناك 63% من النساء تستخدمن الإنترنت في عام 2022 مقارنة بـ 69% في المائة من الرجال، فضلاً عن زيادة الفجوة بين الرجال والنساء في الوصول إلى الإنترنت بمقدار 20 مليوناً منذ عام 2019. وكشفت دراسة أجريت في 51 دولة أن 38% من النساء تعرضن للعنف على الإنترنت، وبحلول عام 2050، ستكون 75% من الوظائف في مجالات ذات صلة بالعلوم والتقنية والهندسة والرياضيات، ومع ذلك لا تشغل النساء اليوم سوى 22% من الوظائف في مجال الذكاء الاصطناعي. ومن هنا كان اختيار شعار هذا العام لتكريم النساء والفتيات اللواتي يناصرن النهوض بالتقنية والتعليم الرقمي والاحتفاء بهن، وتسليط الضوء على تأثير الفجوة الرقمية بين الجنسين على توسيع أوجه التفاوت الاقتصادية والاجتماعية، وأهمية حماية حقوق النساء والفتيات في المساحات الرقمية، والتصدي للعنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت، وتيسير تقنية المعلومات والاتصالات.

وفي مواجهة الأزمات العالمية المتصاعدة، نقف على مفترق طرق، إما السماح للتقنية بتوسيع الفوارق القائمة وزيادة تركيز القوة في أيدي القلة، أو تسخير التقنية للعمل على تحقيق مستقبل أكثر أمناً واستدامة



كرم رائدة الفضاء لمى العريمان

الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية احتفل بيوم المرأة العالمي

وأوضحت ان الأمر لا يتعلق بمنح المرأة امتيازات مجانية وإنما بإعطائها حقوقها القانونية والشرعي مؤكدة انه في عالم اليوم لا يمكن أن تحرم المرأة من حقوقها وأن هذا هو المضمون الذي عبرت عنه الأمم المتحدة في احتفال هذه السنة بيوم المرأة العالمي تحت شعار «الرقمنة للجميع: الابتكار والتكنولوجيا من أجل المساواة بين الجنسين».

وأشارت الى أن اليوم الدولي للمرأة هذا العام يعترف بالإسهامات البارزة للحركات النسائية والمدافعات عن حقوق الإنسان اللواتي يستخدمن القوة التحويلية للتكنولوجيا الرقمية من أجل التواصل

أكدت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح تقديرها لدور المرأة في تلقين قيم المواطنة وبناء وتعزيز الديمقراطية وتحقيق التنمية الاقتصادية وغيرها من المخزجات التي سطرتهها خطة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة لعام 2030 وفي مقدمة أهدافها ال17 ذات الصلة.

وقالت الشيخة فادية في كلمتها خلال الاحتفال الذي أقامه الاتحاد اليوم الأربعاء بمناسبة يوم المرأة العالمي ان الاتحاد يسعى الى تعزيز الوعي حول النهوض بوضعية المرأة وفسح آفاق الارتقاء أمامها وإعطائها المكانة التي تستحقها.



متفرقة من عالم اليوم. وقالت الشيخة فادية إن كل ما يعرقل تمكين النساء من حقوقهن يشكل في حد ذاته عائقا في طريق التنمية وإذا كان العالم يواجه العديد من التحديات الهيكلية فينبغي ألا تؤدي المرأة ثمنها بل يجب على العكس من ذلك أن تشارك كقوة أساسية في بناء مجتمعات قادرة على التكيف مع التحولات والمستجدات خصوصا التقنية منها .

وأعربت عن اليقين بأن المستقبل كفيل بتعزيز مسار ترسيخ المكتسبات النسائية بما يمكن من وضع التنمية في مسارها الصحيح اعتمادا على الإسهامات القيمة لها، مؤكدة ان المرأة تتعرض دائما وفي اي من المجالات للمحاسبة والمتابعة اكثر من الرجل في اي منصب او مجال تشغله.

وقالت في تصريح للصحافيين على هامش الاحتفال ان النساء يجهدن اضعافا مضاعفة عن الرجال لاثبات احقيتهن لما تمتلكن سواء من وظائف او مناصب أو أي كان وهذا يعتبر ظلم كبير لهن، اذ انه عندما تعطى المرأة فرصة في أي مجال يتم متابعتها بشكل أكثر من الرجال وكذلك تتم محاسبتها بشكل أكبر في حال قصرت او أخطأت.



الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح: للمرأة دور هام في تعزيز الديموقراطية وتحقيق التنمية المستدامة

مع الآخرين وتعبئة الموارد وإحداث تغيير اجتماعي فيما يكافح التقويض المستمر لحقوق المرأة.

ولفتت إلى أن حقوق المرأة هي من حقوق الإنسان بغض النظر عن المكان الذي تختاره للمشاركة سواء عبر الإنترنت أم في المنزل أم في العمل أم في أي مكان آخر وهو ما يوجب علينا تعزيز الحماية للنساء والفتيات ودعم وتوسيع الحيز المدني المخصص لهن ووصولهن إلى المعلومات ومشاركتهن الهادفة ووصولهن المتكافئ إلى العدالة عند انتهاك حقوقهن بما في ذلك في الفضاء الرقمي.

وقالت ان التنمية الشاملة التي نعمل من أجلها ضمن اتحاد الجمعيات النسائية الكويتية في كافة المجالات لن تجدي نفعا في غياب مشاركة النساء واستفادة كافة مكونات المجتمع من ثمار التقدم لذلك ندعو دائما الى تطوير الترسانة القانونية تماشيا مع ما تبديه المرأة

من وعي بحقوقها وواجباتها وما تحقق من تقدم في شتى المجالات .

وأوضحت أن النقلة النوعية التي حققها العالم في النهوض بوضعية المرأة لا يجب ان تنسينا المتاعب التي يعانيها عدد كبير من النساء اللاتي يقاسون من التهميش والإقصاء في ربوع



د. ليلى الخياط: المرأة الكويتية ابدعت في مختلف المجالات لكنها ما زالت تحتاج الى الفرص

وهذه الفرصة التي منحت لها في هذه المجالات أمر جيد على امل ان تكتسب الخبرات والمعارف للأجيال المقبلة. وقالت ان الاتحاد النسائي يحتفل بكل ما يخص المرأة سواء على الصعيد العالمي او المحلي لافتة الى ان المرأة في كثير من دول العالم لم تنل حقوقها وتحتاج الى مزيد من الدعم لتجاوز التحديات التي تخضع لها في مختلف المجالات. من جانبها أعربت الممثلة المقيمة عن برنامج الأمم المتحدة

لمى العريمان: العنصرية أبرز التحديات والمعوقات التي واجهتني في رحلة العمل بمجال القضاء

واوضحت ان الهدف من عمل اتحاد الجمعيات النسائية هو دعم المرأة في مختلف المجالات والتقليل من الضغوط عليها وما تعانيه في مجال عملها وتمكينها كونها عضو فاعل في المجتمع. وقالت ان تجربة المرأة السياسية او في القضاء في الكويت تعتبر جديدة ولا يمكن تقييمها في هذا الوقت فالحكم على ادائها سيكون غير منصف حالياً، بل تحتاج الى وقت لتثبت قدراتها وجدارتها بهذه المناصب، مضيفة الى ان انتزاع المرأة لهذه الحقوق





هيدكو هيدزيبالك: لا يمكننا تحقيق أهداف التنمية المستدامة إذا أهملت أي دولة أهمية الاستفادة العنصر النسائي

وأشارت الى الحديث حول العالم عن تنمية رأس المال البشري ومساهمته في التنمية المستدامة لافتة الى انه لا يمكننا تحقيق أهداف التنمية المستدامة إذا أهملت أي دولة أهمية الاستفادة من 50 في المائة من السكان. وقالت انه تم احراز تقدم لكن التمييز ضد المرأة في القوانين يؤثر على العديد من البلدان ولا يزال لدى أكثر من 100 دولة

نزار عبد القادر: النساء أكثر عرضة للعنف والتمييز واللامساواة والأوفر حظا من الفقر والامية

الإيمائي في الكويت هيدكو هيدزيبالك عن تفاؤلها بأن الكويت وشعبها ومجتمعاتها ستحقق أهداف التنمية المستدامة لافتة الى انه لا يمكنها التأكيد بما فيه الكفاية عن حقيقة الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة بشأن تمكين المرأة هو المفتاح وعامل تمكين لتحقيق جميع أهداف التنمية المستدامة الأخرى.





فادية كيوان: جهود جبارة للاتحاد النسائي الكويتي من أجل تعزيز دور المرأة وقدراتها في مختلف الميادين

تضامنا دوليا كما وإقامة شراكات ذكية يتكامل فيها دور الدراما والإعلام والمناهج التعليمية والتربوية والاستراتيجيات الثقافية والتشريعات الوطنية والدولية والسياسات الاجتماعية والاقتصادية.

ومن مقر الأمم المتحدة كانت هناك كلمة متلفزة للمديرة العامة لمنظمة المرأة العربية الدكتورة فادية كيوان وجهت خلال التحية والتقدير للمرأة الكويتية و الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الذي يقوم بجهود جبارة من أجل تعزيز دور المرأة الكويتية وتعزيز قدراتها في مختلف الميادين.

وقالت ان هذا العام عنوان النساء والرقمنة ولذا علينا ان نتابع التطورات المتلاحقة التي يشهدها العالم خاصة التطورات التكنولوجية لافتة الى أهمية دور التكنولوجيا في تسهيل حياة الإنسان وأن علينا ان نعزز مهارات النساء في مجال الرقمنة لتواكب الحياة

المعاصرة.

وأشارت الى ان فرص العمل التقليدية ستقلص خلال السنوات المقبلة في مختلف الميادين وسيتم إفساح المجال لفرص العمل في المجالات التكنولوجية.

من جانبها أعربت رائدة الفضاء الكويتية والشريك المؤسس في أول شركة في مجال البحث والاستكشاف في الفضاء بالكويت لمنى العريمان عن سعادتها البالغة في المشاركة الاحتفالية الخاصة باليوم العالمي للمرأة.

وتحدثت العليمان عن مشوارها لافتة الى أن العنصرية كانت أبرز التحديات والمعوقات التي واجهتها في رحلة العمل بمجال الفضاء بسبب هيمنة الرجال على مجالات العمل المختلفة فضلا عن العنصرية ضد شخصها باعتبارها امرأة عربية محجبة وهو أمر مستغرب لديهم.

ولفتت الى أنها تغلبت على ذلك بالتركيز على عملها لتحقيق أهداف واضحة وإثبات جدارتها فيما تطرحه وتقدمه من محتوى غير موجود لديهم ونجحت في كسب احترام الرجال الذين تنمروا عليها في بداية عملها وكانوا هم أنفسهم من منحها جائزة قادة الفضاء الصاعدون التي حصلت عليها من الاتحاد الدولي للملاحة الفضائية.

وأضافت العريمان ان كل الصعوبات التي واجهتها في العمل

قوانين تمنع النساء من العمل في وظائف محددة وهذا يعني أن 27 مليار امرأة لا تتمتع بنفس فرص العمل التي يتمتع بها الرجل.

ولفتت الى أن فجوة الأجور بين الجنسين تقدر بـ 23 في المائة مما يعني أن المرأة تكسب 77 في المائة من رواتب الرجل وفي القيادة 5 في المئة فقط من الرؤساء التنفيذيين هم من النساء.

وقالت أن التقنيات الرقمية تعد جوهر العديد من الأنشطة الاقتصادية وستظل كذلك في المستقبل لكن معظم الأشخاص غير المتصلين بالإنترنت والبالغ عددهم 39 مليار شخص يعيشون في المناطق الريفية ومعظمهم من النساء.

وأوضحت انه على الرغم من أن النمو الاقتصادي لا يؤدي تلقائيا إلى المساواة بين الجنسين فإنه

عندما يعمل المزيد من النساء سيساهم في التنويع الاقتصادي والإنتاجية ومعالجة عدم المساواة مما يساهم بدوره في تحقيق نمو اقتصادي أكثر استدامة.

وأكدت الحاجة إلى تحديد الاختناقات وتسهيل الفرص لانتقال النساء اللائي يتفوقن على الرجال في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات إلى سوق العمل مشيرة الى أن هذا أحد أولويات السياسة في النهوض باقتصاد المعرفة الشامل في العديد من البلدان.

من جانبه قال المدير التنفيذي لمعهد جنيف لحقوق الانسان نزار عبد القادر على الرغم من كل الإنجازات التي شهدتها مسيرة المرأة لاتزال الإحصاءات والبيانات تحدث بأن النساء هن الأكثر عرضة للعنف والتمييز واللامساواة وأنهن الأوفر حظا من الفقر والأمية والأقل نصيبا من التنمية والمشاركة في الحياة العامة والأكثر تأثرا بالحروب والنزاعات المسلحة.

وأشار الى أن العصر الرقمي يوفر فرصا جديدة وغير مسبوقة لتحسين حياة النساء والفتيات بجميع أنحاء العالم إلا أنه وفي نفس الوقت تشير إحصائيات الأمم المتحدة إلى أن 37 في المئة من النساء لا يستخدمن الإنترنت من بينهم 3 مليار امرأة وفتاة في الدول النامية.

وأكد أن العمل من أجل تمتع المرأة بكافة حقوقها يتطلب



وجدارتها فهي تعمل داخل منزلها وخارجها وتتقلد المناصب وتميزت فيها.

ولفتت الى ان المرأة تحتاج لدعم اكبر وامتيازات أكثر كونها المسؤولة عن رعاية الاسرة وفي الوقت ذاته تسعى خارج منزلها للعمل وإثبات جدارتها في مختلف المجالات مؤكدة في هذا السياق حاجة المرأة مثلا لحضانات قريبة أو في مكان عملها لرعاية ابنائها لكي تتمكن من الاطمئنان عليهم وخدمة وطنها في الوقت نفسه.

وأكدت ان المرأة الكويتية ابدعت في مختلف المجالات لكنها ما زالت تحتاج الى الفرص التي تثبت من خلالها هذه القدرات لافتة الى ان القيادة السياسية منحت المرأة حقوقها وفتحت أمامها المجالات الا ان أعداد النساء في هذه المناصب ما زال ضعيفا جدا مقارنة بالرجال.

وقالت ان هناك الكثير من الوزارات التي تعمل بها النساء بنسبة أكبر من الرجال كوزارة التربية الا ان المناصب القيادية محصورة بالرجال الا ما ندر وهذا ما يجب تجاوزه وتخطيه لدعم المرأة.

ولفتت الى ان الجمعية التطوعية تعمل بكافة جهودها لتمكين المرأة لافتة الى أنها حاليا تتبنى ظاهرة العنف ضد المرأة حيث تشهد المخاطر حالات كثيرة للعنف ضد المرأة سواء من قبل الاهل او الزوج مشيرة الى وجوب وجود تشريعات رادعة وكذلك مراكز إيواء تساهم في تجنيب المرأة هذه المعاناة.

بقطاع الفضاء قابلتها بالإخلاص في العمل والتركيز على تمثيل المرأة عموما والعربية والمسلمة على وجه الخصوص خير تمثيل.

وحول شعار الاحتفال قالت ان المجال العلمي الفضائي شاسع جدا وهو يشمل غالبية العلوم التطبيقية مثل الميكانيكا والكهرباء والتقنيات الرقمية مشيرة الى أن خدمات شبكة الانترنت لا يمكن الحصول عليها من دون علم الفضاء وما يرتبط به من تقنيات لإطلاق الأقمار الصناعية.

وأوضحت ان الإنترنت حق من حقوق كل البشر على الكرة الأرضية الا أن الواقع يشير الى توزيع غير عادل للخدمة ولذلك توجهت شركة «سبيس اكس لايلون ماسك» الى اطلاق كم هائل من الأقمار الاصطناعية الصغيرة التي تشكل بكثافتها وتجمعها كوكب من الأقمار الصناعية لزيادة سرعات الانترنت وتغطية أكبر للشبكة بكافة مناطق العالم.

ولفتت العريمان الى ان الاحصائيات العالمية لمجالات العمل في الفضاء تشير الى تدني مشاركة المرأة فيه حيث تبلغ النساء العاملات فيه 20 في المئة فقط بينما تبلغ نسبة النساء اللواتي يعملن كرائدات فضاء 11 في المئة وهي نسب متدنية جدا ما يؤكد صعوبة العمل في مجال الفضاء.

بدورها قالت نائب رئيس الجمعية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع د. ليلى الخياط ان المرأة الكويتية أثبتت قوتها



21 متدرب ومتدربة في دورة تعزيز القدرات في مجال حقوق الإنسان نظمها الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية بالتعاون مع معهد جنيف لحقوق الإنسان

■ الشيخة فادية سعد العبدالله: هدفنا تعزيز قدرات المرأة وتعزيز التواصل مع مؤسسات الأمم المتحدة

العملية العليا وخلفيات سياسية وفكرية وحقوقية يمثلون مختلف الجهات في الدولة في القطاعين الحكومي والخاص. وقالت ان تلك الدورات تأتي في إطار جهود الاتحاد الرامية الى الارتقاء بالقيادات والجمعيات النسائية الكويتية في مجال حقوق الإنسان بصورة عامة وحقوق المرأة والطفل بصفة خاصة، وتعزيز القدرات لخدمة العمل الحقوقي، مما سينعكس على تطور حقوق الإنسان في الكويت. وبينت أن التعاون ما بين الاتحاد ومكتب جنيف لحقوق الإنسان يأتي لتعزيز وحماية حقوق المرأة والنهوض

التنمية المجتمعية المستدامة. وقالت رئيسة مجلس إدارة الاتحاد الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح في تصريح صحفي على هامش الدورة التدريبية التي نظمها الاتحاد بالتعاون مع مكتب جنيف لحقوق الإنسان إن الدورة تأتي في إطار اتفاقية التعاون المشترك في مجال تعزيز وحماية حقوق المرأة وأهداف التنمية البشرية المستدامة 2030. وأوضحت أن الدورة الأولى تشمل ثلاث دورات ستعقد تباعا حتى شهر أغسطس المقبل لافتة إلى أن عدد المستفيدين من الدورة 21 مشاركا ومشاركة من حملة المؤهلات

أكد الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية حرصه على تعزيز دور المرأة المجتمعي وتدعيم مكانتها وتطوير قدراتها في مختلف القطاعات الحكومية والخاصة من أجل تحقيق



بينها المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بحقوق الإنسان والتطور التاريخي لها وأجهزة الأمم المتحدة المعنية بحقوق الإنسان والمساواة وعدم التمييز. وأشار الى انه تم الاتفاق على سلسلة من الدورات التدريبية على مدى ستة أشهر حيث ستعقد الدورة الثانية في مايو والأخيرة في شهر أغسطس لتكون قد انتهينا من المرحلة الأولى في تنفيذ اتفاقية التعاون المشترك. ولفت إلى بحث قضايا حقوق المرأة ومنها تطور الاتفاقيات والمواثيق الدولية والمؤتمرات والقرارات الدولية المتعلقة بالمرأة واتفاقية القضاء على كافة أشكال التمييز ضد المرأة والبروتوكول الملحق بها وموقف الكويت من كل تلك الاتفاقيات الدولية. وذكر أن الدورة ستناقش مفهوم العنف القائم على النوع الاجتماعي ومشاركة المرأة في الحياة السياسية



د. نزار عبد القادر: سنأخذ بعين الاعتبار الجوانب الإيجابية والسلبية للاستفادة منها في الدورات المقبلة

النسائية في مجال حقوق الإنسان مع التركيز على قضايا المرأة. وأوضح أن الدورة تركز على المفاهيم العامة وتتناول عدة موضوعات من

بها عبر وضع برامج ومشاريع للتعاون تهتم برفع قدرات الفاعلين في هذا المجال ونشر ثقافة حقوق الإنسان والعمل على تقاسم الخبرات والتجارب في مجالات حقوق المرأة، والآليات الدولية المعنية بحقوق المرأة ذات الاهتمام المشترك.

معهد جنيف

من جانبه قال المدير التنفيذي لمعهد جنيف لحقوق الإنسان نزار عبد القادر في تصريح مماثل إن الدورة تأتي في إطار المشروع المشترك ما بين الاتحاد الكويتي ومعهد جنيف بعنوان مشروع تعزيز قدرات أعضاء الاتحاد في مجال حقوق المرأة.

ولفت الى ان الدورة تحمل عنوان «المفاهيم العامة في مجال حقوق الانسان» مشيراً الى ان الهدف هو رفع قدرات أعضاء الجمعيات المنضوية تحت لواء الاتحاد الكويتي للجمعيات





آليات حماية حقوق المرأة وكيفية إعداد التقارير المتعلقة بقضايا المرأة التي يتم مناقشتها تحت مظلة الأمم المتحدة .

القدرات النسائية

بدورها قالت أستاذة العلوم السياسية بجامعة الكويت وعضو الاتحاد

بين الجنسين". وقال انه سيكون هناك تقييم مسار الدورة للأخذ بعين الاعتبار الجوانب الإيجابية وتدارك الجوانب السلبية وبعدها يتم التخطيط لبرمجة الجزء الثاني من المشروع المشترك في الدورة الثانية والتي ستكون حول

وتحديدا مؤتمر بكين ثم الانتقال إلى موضوع القرارات الصادرة من مجلس الأمن المتعلقة بالمرأة والأمن والسلام لا سيما قرار مجلس الأمن 25/13 الصادر عن مجلس الأمن عام 2000 وأهداف التنمية المستدامة وتحديدا الهدف الخامس «المساواة



كدولة وجهود حكومية رسمية في تعزيز الجهود الكويتية في قضايا حقوق الإنسان.

وأكدت أهمية دور مؤسسات المجتمع المدني التي تعد رديف مهم يساهم في تعزيز الدور الحكومي مشيرة الى أهمية الدورة وما تقدمه من محتوى يستهدف توعية المتدربين بمفاهيم حقوق الإنسان والمواثيق الدولية وتحديدًا اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة «السيداو» والتي صادقت عليها الكويت.

وأشارت الى ان الكثير من المتدربين هم موظفون في الدولة ونعلم ان كل المؤسسات الحكومية تسعى لرصد كافة الجوانب الخاصة بتعزيز حقوق الإنسان وقدرات المرأة والدورة تعطي خبرة عملية تنعكس ليس فقط أدائهم المجتمعي وإنما على أدائهم الوظيفي .



ولفتت الى أن الدورة استقطبت رجال ونساء من عدة جهات ومن مختلف التخصصات كونها تنطلق من أدبيات خدمة المجتمع مشيرة الى أن قضايا حقوق الانسان قضية مجتمعية والمجتمع المدني مجتمع مؤثر وفاعل وهذا يعزز مكانة الكويت

الكويتي للجمعيات النسائية الدكتوراة هيلة المكيمي إن الدورة تهدف إلى رفع الوعي المجتمعي حول أهمية حقوق الإنسان ورفع القدرات النسائية بما يعزز مكانة الكويت وجهودها في مجال حقوق الإنسان.

وأكدت أهمية دور مؤسسات المجتمع المدني التي تعد رديفا مهما يساهم في تعزيز الدور الحكومي مشيرة إلى أهمية الدورة وما تقدمه من محتوى يستهدف توعية المتدربين بمفاهيم حقوق الإنسان والمواثيق الدولية وتحديدًا اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة (السيداو) التي صادقت عليها الكويت.

بدورها قالت أستاذ العلوم السياسية في جامعة الكويت وعضو الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الدكتوراة هيلة المكيمي إن الدورة تهدف الى رفع الوعي المجتمعي حول أهمية حقوق الإنسان ورفع القدرات النسائية.



«المرأة الدولية» تنظم يوم ثقافي مع سفارة تركيا بعنوان «مذاق ونكهة الشاي التركي»



بدرها، شكرت السفارة التركية طوبى نور سونمز مجموعة المرأة الدولية على تعاونها، مؤكدة أنها مجتمع حيوي وفعال يساهم في تحقيق التقارب بطريقة ودية داخل المجتمع الكويتي بعيدا عن الاختلافات، متقدمة بالشكر إلى صاحب السمو الأمير وسمو ولي العهد على جهودهما في تحسين وتعزيز مكانة المرأة في كل المجالات. وأكدت سونمز أن أوجه التشابه الثقافي بين الكويت وتركيا تلعب دورا في تسهيل التفاعل الودي، مشيرة إلى أن ثقافة الشاي في الكويت وتركيا ممارسة اجتماعية مهمة تظهر كرم الضيافة وتساعد في بناء الروابط الاجتماعية والحفاظ عليها ويتم

سفير جمهورية مصر العربية عادة شوقي بكلمة رحبت فيها بالضيوف، شاكرة السفارة التركية طوبى نور سونمز على تنظيم هذا الحدث. وقالت شوقي ان التراث الثقافي التركي غني، لافتة الى ان تركيا من بين أكثر البلدان زيارة في العالم، وموطنا لـ 19 موقعا للتراث العالمي وبفضل جغرافيتها الفريدة، تتكون من مجموعة متنوعة من العناصر الشرقية والأوروبية، وتقع مدينتها الرئيسية اسطنبول على طرفي أوروبا وآسيا وتعكس اندماجا فريدا بين القارتين، معربة عن امتنانها لإتاحة الفرصة لها لتجربة الشاي التركي الشهير مع جميع العضوات، والذي يتم تقديمه دائما وفقا لطقوس خاصة.

نظمت مجموعة المرأة الدولية وسفارة تركيا لدى الكويت يوما ثقافيا تركيا بعنوان «مذاق ونكهة الشاي التركي» في فندق كراون بلازا، بحضور رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع، الشبيخة فادية سعد العبدالله الصباح، والشبيخة سهيلة الصباح والسفيرة البريطانية بليندا لويس ونخبة من سيدات المجتمع الكويتي وعضوات مجموعة المرأة الدولية. وأقيمت الفعالية بمناسبة تسجيل الشاي التركي في قائمة اليونسكو للتراث الثقافي غير المادي كرمز للهوية والضيافة والتفاعل الاجتماعي، وافتحتها رئيسة المجموعة وزوجة



وهي شركة الشاي الحكومية الرائدة في تركيا، بتقديم عرض حول رحلة الشاي من المزرعة إلى المستهلك، كما تخلله تقديم الشاي التركي التقليدي والبقلادة للحضور، واستمتع الجميع بأداء الرقصات التركية التقليدية والموسيقى الحية.

وبصفتي امرأة فخورة بكوني سفيرة لبلادي في الكويت وأتطلع لأن يكون يومنا الثقافي بمنزلة مناسبة لإيصال رسالة قوية عن المرأة والثقافة. وتخلل اليوم الثقافي عرض لفيلم قصير عن تركيا، كما قامت ممثلة شركة الشاي التركية «ÇAYKUR»

استخدامه للاحتفال بلحظات مهمة في الحياة، موضحة انه في الكويت أيضا، يتم الترحيب بالضيوف في التجمعات والديوانيات بتقديم الشاي إلى جنب الحلويات التقليدية والتمور اللذيذة. وشددت على دور المرأة في الثقافة قائلة إن هاتين الكلمتين لا تنفصلان،



بمشاركة 45 مدرسة من المراحل الثلاث انطلاق فعاليات مسابقة فادية السعد العلمية في دورتها الـ24

وذكرت أن الفترة المقبلة ستشهد برنامجا تدريبيا للمعلمات مع توفير استشارات للطالبات في المرحلتين المتوسطة والثانوية بعد البدء في المشاريع العلمية من قبل متخصصين عالية على حرص الشيخة فادية الصباح على عقد ملتقى مع أولياء الأمور سيتم الإعلان عنه قريبا.

وبينت أن إدارة المسابقة تركت المجال مفتوحا حول المواضيع العلمية للقيام بعمل مشروع علمي لحل مشكلة وفق (منحى سيتم) وترك مساحة للابتكار والابداع في المجالات العلمية والبرامج التدريبية التي ستقدم للمرحلتين المتوسطة والثانوية. وأفادت بأن تقييم المشاريع العلمية

القصة القصيرة والأنشطة الابداعية في تأليف القصص وتحديد قصص الخيال العلمي أما المرحلة المتوسطة فسيكون برنامجهن التدريبي هو كيفية إعداد المشاريع العلمية وفق (منحى ستيم التعليمي) ودورة في مهارات العرض واللقاء وأخرى بالأنشطة للابداعية في اعداد المشاريع العلمية.

وأضافت الدكتورة الهولي أنه فيما يخص المرحلة الثانوية فسيكون هناك دورة في مهارات العرض واللقاء وأخرى في الإبداع والابتكار ضمن (منحى ستيم التعليمي) وثالثة حول مهارات البحث العلمي مبينة أنه سيكون هناك بث مباشر للبرنامج التدريبي لجميع المشاركات في الوطن العربي.

أطلقت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي مسابقة الشيخة فادية السعد العلمية للعام (2023-2022) في نسختها الـ24 للطالبات في جميع المراحل الدراسية محليا وعربيا بمشاركة واسعة من المدارس.

وقالت المدير العام للمسابقة الدكتورة عائشة الهولي إنه تم بدء أولى الدورات التدريبية للطالبات المشاركات البالغ عددهن 90 طالبة يمثلون 45 مدرسة في المراحل الدراسية الثالث وتستمر ثلاثة أيام لتطوير ونقل المهارات التي تؤهلن للمشاركة الفاعلة في أداء متطلبات المسابقة بالشكل المطلوب. وأوضحت أن طالبات المرحلة الابتدائية سيشاركن في ورشة عمل فن كتابة



أهداف المسابقة

تتمثل أهداف المسابقة في العمل على اكتشاف المواهب من الطالبات بالتعليم العام، وذلك من خلال إشراكهم في عدد كبير من الأنشطة المتنوعة، هذا فضلا عن العمل على تنمية البحث العلمي و الإبداع لدى هؤلاء الطالبات بشكل يتماشى مع ذلك التقدم التكنولوجي الهائل، كما أن المبادرة تعمل على تنمية روح العمل المجتمعي لدى الطالبات، وذلك من خلال إشراكهم في عدد من الأعمال التعاونية التي تتطلب مجموعات، كل هذا إلى جانب العمل على غرس روح الولاء الوطني، وذلك من خلال العمل على دعم المشاريع و الابتكارات بطريقة تخدم المجتمع، كل هذا إلى جانب توفير تنمية بشرية مستدامة للطلاب، ويتم ذلك عن طريق إقامة حملات و ورش توعوية أكاديمية و مجتمعية.

و بالنسبة للأنشطة الخاصة بالمبادرة فهذه الأنشطة الهدف منها الوصول إلى تلك الرؤية التي وضعتها المبادرة أمام

التحديد، تلك المبادرة التي استلهمت من مبادئ الأمير صباح الأحمد الجابر الصباح، كما أن المبادرة تسير على نهجه و تعمل على نشر العلم و الثقافة، و كذلك تحاول مواكبة مختلف أشكال التقدم الحضاري.

و بذلك فهذه المبادرة تهتم بالطالبات في مجال البحث العلمي و تعمل على تنمية مواهبهم، كذلك تسعى لتمكين المرأة في المستقبل من زيادة طريق الاستثمار، و ذلك من خلال اكتشاف المواهب بشكل مبكر و العمل على ثقلها و تنميتها، الأمر الذي يعود بالنفع مستقبلا بكافة أشكال النفع للمجتمع الكويتي داخليا و خارجيا.

تتمثل رؤية المسابقة في العمل على استثمار العنصر البشري النسائي، و ذلك للعمل على خلق جيل أنثوي يساعد على تنمية البحث العلمي، و هذا من خلال التشجيع و ثقل مهارات التفكير و الإبداع، كما أن هذه المبادرة تهتم بكافة أشكال الأنشطة العلمية و الثقافية في مختلف المناطق.

المشاركة سيكون في شهر أبريل المقبل يليه الحفل الختامي وإعلان النتائج محليا في شهر مايو أما نتائج الوطن العربي فسيتم الاعلان عنها في شهر يوليو المقبل.

يذكر أن مسابقة الشبيبة فادية السعد العلمية انطلقت في عام 1999 محليا ثم انطلقت عربيا وعالميا بهدف إعداد جيل من الطالبات الموهوبات والفائحات في المجالات العلمية وصقل موهبتهن في المجال العلمي والتقني والعمل الجماعي وتنمية خيال الطالبة العلمي. وكانت رئيس مجلس ادارة (مبرة السعد) الشبيبة فادية سعد العبد الله الصباح قد أعلنت في شهر نوفمبر الماضي عن إطلاق المسابقة إلى العالمية بمشاركة شبابية لتشمل كل دول العالم بعد أن حققت نجاحات طيبة محليا وخليجيا وعربيا.

والمسابقة

واحدة من أهم المبادرات التي اختصت بطالبات التعليم العام على وجه



د. عائشة الهولي: انطلاق الدورات التدريبية وبث مباشر للمشاركات خليجيا وعربيا

أعينها ، و بذلك فالمبادرة تسعى للبحث دائما و مواكبة كل جديد في مختلف مناحي الحياة ، و من أهم الأنشطة التي تقام فيها مسابقة معالي الشبيخة فادية سعد العبد الله الصباح ، و كذلك عدد من الدورات التدريبية و الأندية الصيفية هذا مع إقامة العديد من المعارض و المؤتمرات.

مسابقة الشبيخة فادية السعد العلمية

شهد عام 1999 إنطلاق المسابقة لأول مرة ، و بعد ذلك ظلت في توسع حتى عام 2011 ، و في هذا الوقت تمكنت من شمول كافة دول مجلس التعاون الخليجي ، أما في عام 2014 تحولت هذه المسابقة إلى جزء من إحدى المبادرات الكبرى، التي تهدف إلى تنمية القدرات العلمية عند الطالبات في مرحلة التعليم العام في دولة الكويت على وجه التحديد، و ذلك بغرض تأهيلهن للمشاركة في مسابقة ابتكار الكويت.

هدفت وقتها إلى العمل على تنمية البحث العلمي ، و كذلك تحفيز الآلية الخاصة بالتنمية العلمية و التطور لدى هؤلاء الطالبات ، مع خلق روح تجمعهم مع تلك الروح التي تعرف بالعمل الجماعي و التي تعمل على تنمية الولاء الوطني ، و ذلك عن طريق دعم كافة الابتكارات الخاصة بهم و المشاريع التي أقاموها ، و التي توفر الرفعة و البناء و الخدمة للمجتمع بمختلف المناحي.

ساعدت هذه المسابقة الطالبات على التميز بمختلف التخصصات العلمية ، و كذلك عملت على تعزيز البعد المعرفي و الثقافي لدى هؤلاء الطلاب ، و ذلك لأنها تمكنت فعليا من اكتشاف عدد كبير من المبدعين و الموهوبين ، بل و عملت على تطوير قدراتهم العملية و العلمية أيضا ، و الآن هذه المسابقة تشمل كافة الدول العربية بعدما كانت مسابقة كويتية فقط ، هذا إلى جانب أنها قد شملت مختلف مراحل التعليم.





مشاركة فاعلة لفتيات الكويت في ملتقى الفتاة العربية



الدول العربية ومنظمة المرأة العربية تحت شعار «مشاركة - تنمية - استقرار»، بمشاركة أكثر من 120 شاباً وفتاة يمثلون 18 دولة عربية، في إبراز الجهود الكويتية

مؤكدة نجاح الوفد الكويتي المشارك في الملتقى الثالث للفتاة العربية الذي أقيم مؤخراً في العاصمة المصرية ونظّمته وزارة الشباب والرياضة بالتعاون مع جامعة

أشادت رئيسة مجلس إدارة الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح بالمستوى الرفيع التي وصلت إليه الفتاة الكويتية



الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح: فتيات الكويت ابرزن جهود الدولة في مجالات حقوق المرأة وتمكينها

ولفتت الى أهمية العمل على تنفيذ مساواة الرجل والمرأة في حق التمتع
ميثاق الأمم المتحدة الذي يؤكد ضرورة جميع الحقوق الاقتصادية والاجتماعية
الإيمان بحقوق الإنسان الأساسية، والثقافية والمدنية والسياسية، والقضاء
بكرامة الفرد وقدره، وبتساوي الرجل على كل أشكال التمييز ضد المرأة تنفيذا
والمرأة في الحقوق، والعمل على ضمان لاتفاقية السيداو.

في مجالات حقوق المرأة وتمكينها. وقالت الشيخة فادية في تصريح صحفي ان الوفد الكويتي الذي شارك ممثلا عن الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية مثل الكويت خير تمثيل واستطاع ان يبرز جهود المرأة في مجالات تمكين المرأة وتغيير الأنماط الثقافية المناهضة لحقوق المرأة والتأكيد على أهمية دعم دور الفتيات في المجتمعات العربية، وأهمية تقديم وسائل التواصل الاجتماعي محتوي للتوعية بدور المرأة في المجتمع، وكذلك سن قوانين تتماشى مع أخلاقيات المجتمع ومبادئه، وضرورة تفعيل القوانين والأنظمة حول العنف ضد المرأة، فضلا عن ضرورة تغيير نظرة الأجيال نحو المرأة ومكانتها النمطية الموجودة في المجتمع.

واوضحت ان مشاركة الكويت كانت ايجابية سواء في ورش العمل المقامة على هامش المؤتمر أو من خلال جلسات العمل التي ركزت على أهمية دور المرأة في المجتمع، وضرورة العمل على وضع استراتيجية عربية لتمكين المرأة.

وأشارت الشيخة فادية الصباح الى حرص الاتحاد على إشراك الفتاة الكويتية في مختلف المحافل العربية والعالمية ذات العلاقة بقضايا المرأة للاستفادة من تجارب الآخرين وتبادل الخبرات والمعارف وصقل مهاراتهم وقدراتهم على التحاور ليكن خير ممثلات للكويت في الخارج، لافتة الى ان وفد الكويت في الملتقى ضم الطالبتان مريم احمد مراد وروان الشحيتاوي.

وأكدت حرصا للاتحاد على التخلص من الأنماط الثقافية والتقاليد والأعراف البالية إذا أردنا بناء مجتمعات مزدهرة قد بلغت مرحلة من الوعي الانساني، وفهم أسس التربية الانسانية الصحيحة، للوصول الى مجتمع يحترم المرأة ويتعامل معها كإنسان متكامل له كامل الحقوق الانسانية ويؤمن بدورها المؤثر في تطوره وبنائه.



شهر عسل بنكهة صحية رحلة عمر خالية من المتاعب



إعداد نهى فريد

شهر العسل هو رحلة عمر يفترض فيها أن تكون أجمل تجربة في الحياة وتكون عطلة خالية من أي سوء أو تعب قد يقلق العروسين. ومن أسوأ ما قد يفسد فرحة الرحلة هو التعرض للإصابة بمرض ما، لذلك نقترح عليكم بالنصائح الوقائية التالية التي بوسعها أن تحميكما من أي إصابات مرضية قد تعترضكما خلال الرحلة.

إجراءات وقائية

بعد أن تقوما باختيار وجهتكما المفضلة لشهر العسل وقبل حتى أن تستكملا إجراءات الحجز، قوما بالاستفسار عن المعلومات الطبية والصحية الخاصة بالمكان المقصود مثل اللقاحات اللازمة ومستلزمات الاسعافات الأولية الضرورية مثل حبوب الفيتامين ومسكنات الالام وضمادات الجروح وأنواع المعقمات التي يمكن أخذها معكما والتي تقوم بدور مهم في منع انتشار الجراثيم والبكتيريا الضارة بصحة الإنسان.

دوار السفر

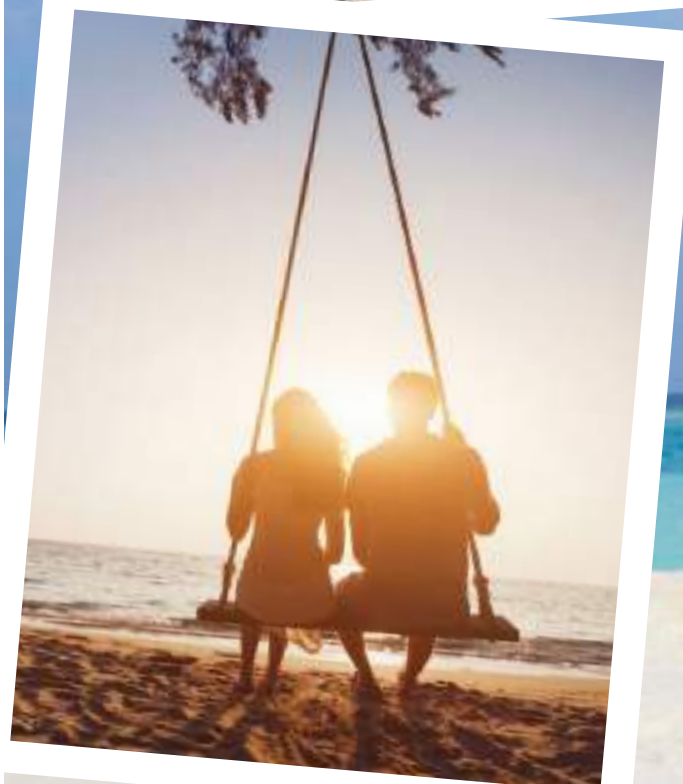
وإن كنتما من أولئك الذي يعانون من دوار السفر سواء برا أو بحرا أو جوا، وتشعران بانقلاب معوي وما يرافقه من دوخة وغثيان، وغيرها من العوارض التي تفسد متعة السفر والسياحة وتحرم الكثير من العرسان من الاستمتاع برحلة شهر العسل، فما عليكم سوى اقتناء دواء مناسب من الصيدلية بعد استشارة طبية مثل حبوب ديزينيل (Diznil) التي تعتبر مفيدة وفعالة لهذه الحالة. هذا الدواء يؤخذ قبل انطلاق رحلة السفر بنصف ساعة إلى ساعة ويدوم مفعوله حتى 72 ساعة.

شرب الماء:

عند توجهكما إلى بلد غريب لا تعرفان الكثير عن نظافة مياهه وصحتها وهل هي صالحة للشرب أم لا، يفضل الاستغناء عنها واستبدالها بمياه معبأة، ما عليكم سوى شراء ما يكفيهما من قناني الماء من المتجر والاحتفاظ بها في الغرفة، وبذلك يسهل تفادي أية أمراض معوية قد تسببها المياه غير النظيفة.

تناول الأطعمة

تجنب تناول الخضروات والمأكولات النيئة في مطاعم غير موثوقة، واحرصا على إعادة تنظيف الفواكه وغسلها إذا لاحظتما بأنها تفتقر للنظافة، ويفضل دائما استحضار الليمون في الطاولة





معينة مثل مشاكل القلب أو الضغط أو غيرها من الأمراض، فعليكم الالتزام بالإرشادات والنصائح الطبية وأخذ كافة الاحتياطات الواجبة كالحمية وتجنب ممارسة أية نشاطات ممنوعة لأن الصحة تأتي قبل كل شيء، والحرص عليها واجب في كل الأحوال.

فروق التوقيت

نقدم لك أيتها العروس نصائح صحية للتكيف مع فروق التوقيت أثناء شهر العسل، كون فروق التوقيت الناتجة عن السفر أثناء شهر العسل قادرة على إحداث خلل في النظام اليومي واضطرابات تكمن في « الإرهاق، التعب، الارق، التوتر، القلق، الإسهال، الإمساك، الإرتباك، الجفاف، الصداع، الاتكال الزائد، الغثيان، التعرق، فقدان التركيز، سرعة خفقان القلب ».

التكيف مع فروق التوقيت

بحسب ما أثارته الدراسات الصادرة عن الجمعية الطبية الأمريكية، أن معظم الصبايا أثناء شهر العسل، لا يستطعن التكيف مع فروق التوقيت في المناطق الزمنية المختلفة، فعندما يسافرن إلى مسافات بعيدة، تكون أجسامهن ما تزال محتفظة بالتوقيت القديم، كما أنها أكدت أنه كلما زادت فروق التوقيت زادت حدة الأعراض السابقة.

عند تناول الطعام وفي كل وجبة حيث أن لليمون قوة كمضاد للبكتيريا أيضا كمضاد حيوي ويقوي المناعة.

المرافق والأماكن العامة

عليكما أيضا تجنب السباحة في بعض الاماكن والمرافق العامة ذات المياه الملوثة أو المشكوك في أنها قد تحتوي على بكتيريا أو فيروسات مثل بعض المسابح أو البحيرات. المحافظة على اللياقة البدنية:

صحيح أن شهر العسل هو عطلة الحرية والانطلاق وتديل النفس بكل ما لذ وطاب بعيدا عن قيود الحمية، ولكن لا داعي للقلق إذ يمكنكم تجربة مطاعم جديدة والتلذذ بمختلف الاطعمة والمأكولات والحفاظ في ذات الوقت على التوازن من خلال ممارسة الرياضة في نادي الفندق الذي تقيمان فيه، إلى جانب الأنشطة المسلية المتوفرة. استمتعا بالمشي كثيرا لما له من فوائد صحية على رشاقة الجسم والروح، ولا تفوتا أي فرصة لزيادة حركة الجسم كاستخدام الدرج بدل المصعد وغير ذلك من الممارسات التي تساعد في تخفيف الوزن.

الصحة قبل كل شيء

أما إن كان أحدكما أنت أو زوجك، يعاني من أية مشاكل صحية

نصائح صحية للتكيف مع فروق التوقيت أثناء شهر العسل

استشارة الطبيب: إذا كنت أيتها العروس تعاني من مشكلة صحية، يجب عليك قبل السفر المتابعة مع الطبيب المختص، لتنظيم مواعيد الأدوية ووضع الخطط التي يمكن أن تتبعها، للتقليل قدر المستطاع من الإضطرابات الناتجة أثناء شهر العسل. التهيئة الجسمانية: يجب عليك أيتها العروس ممارسة التمارين الرياضية وأخذ قسط كبير من الراحة قبل السفر، لأن ذلك يوفر قوة إقبال الجسم على التكيف مع المناخ الجديد الذي ستجدينه مباشرة بعد هبوط الطائرة أثناء شهر العسل.

التكيف النفسي: عليك أيتها العروس بتكييف نفسك قبل السفر على فروق التوقيت الجديدة، من خلال تغيير مؤشر الساعة واعتماد توقيت البلد المقصودة أثناء شهر العسل قبل السفر، مع تغيير جدول حياتك ونظامها حسب فروق التوقيت الجديدة.

التكيف الذاتي: لا تعتمد أيتها العروس على الحبوب المنومة أثناء شهر العسل، بل الأفضل التكيف مع فروق التوقيت وعادات النوم الجديدة بشكل ذاتي قدر المستطاع.

الإكثار من الماء: ينصح بتناول الماء داخل الطائرة، لتجنب تأثير جفاف الجف على جسمك وخصوصا في حالة السفر إلى مسافات بعيدة.

ممارسة الحركة داخل الطائرة: حاولي أيتها العروس تحريك جسمك ولا تلامي مقعد الطائرة طويلا، بل حركي جسمك في ممرات الطائرة، لتنشيط الدورة الدموية مع تحريك وثني الركبتين كل فترة أثناء السفر.

إتباع نظام البلد الجديد: إذا وصلت أيتها العروس إلى بلد ما توقيتته مسائي وأنت قادمة من بلد توقيتته صباحي، فعليك إتباع نظام البلد الجديد، بتناول الغداء بدلا من الإفطار، وخلال فترة النهار عرضي جسمك لضوء الشمس لفترات طويلة، حتى يقل إفراز هرمون «الميلاتونين» ما يساعد ذلك على نومك وتغيير ساعتك البيولوجية الداخلية.

الملابس الملائمة: عليك أيتها العروس أثناء شهر العسل إرتداء الملابس الفضفاضة والأحذية المريحة في الرحلات الطويلة، مع الأخذ بعين الإعتبار مناخ البلد المتجه إليه.

الراحة والاسترخاء: إذا كنت أيتها العروس تسافري أثناء شهر العسل إلى مناطق زمنية فروق توقيتها أو مسافاتها كبيرة، فلا بد من الراحة بين بعض هذه المناطق لبضعة أيام حتى لا يتعرض جسمك للإرهاق والتعب.

أدوار أساسية

تبين من مناقشاتنا مع استشارية الباطنة الدكتورة راوية خاطر من القاهرة، أن الجهاز الهضمي للعروس يتأثر بشدة من تغيير عاداته أثناء شهر العسل، من ناحية أخرى يوجد جزء صغير جدا في الدماغ يسمى «هيپوثالامس» يلعب دور أساسي في الساعة المنبهة التي تعمل على تنشيط وظائف الجسم المختلفة «الجوع، العطش، النوم»، كما أنه ينظم درجة حرارة الجسم، وضغط الدم ومستويات الهرمونات والجلوكوز في الدم، كذلك هرمون «الميلاتونين» له دور رئيسي في تكييف جسم العروس أثناء شهر العسل مع فروق التوقيت التي تتعرض لها، فعند غروب الشمس تبدأ العين في إدراك الظلام وتبعث إشارات إلى «هيپوثالامس» للتوقف عن إنتاج هرمون «الميلاتونين» لتساعد العروس على الإستيقاظ، ورغم أن هذا الهرمون لا يستطيع أن يعدل جدول هذه السهولة، إلا أنه يستغرق أياما فقط للتكيف مع الظروف الجديدة.



فستان العروس من أسبوع الموضة في باريس





اعداد نهى فريد
من التدرجات اللونية التي تزين
السماء في لحظة الغروب في
أزياء إيلي صعب، والنجوم ورموز
التارو التي رسمت على تصاميم
زهير مراد، وحتى المنحنيات
اللافتة في تصاميم أشي ستوديو،
واللمسة المعاصرة في تصاميم
جورج حبيقة، قدّم كل مصمم
منهم أجمل إبداعاته ضمن عروض
الأزياء الراقية، واختتم كل منهن
عرضه بفستان ملكي للعروس،
تزيد بإبداعه الفريد ولمحات من
صيحات الموسم الجديد.

جمعت الفخامة الملكية بين كل
ما ظهر من فساتين العروس
من أسبوع الموضة في باريس،
فشاهدنا التطريز الفاخر والطرحه
الناعمة، ويبدو أن معظم
المصممين قد اتفقوا على أن
الطرحه الطويلة من التول الناعم
هي الخيار الأنسب لعروس
الموسم، في حين أن التاج يعد
إضافة أنيقة لإطلالة العروس،
كما ظهر في عرض زهير مراد
وجورج حبيقة، فضلا عن فساتين
زفاف بتنورة، تتسم بالفخامة،
وبرزت الفساتين مرصعة بتطريزات
وفصوص براقة على التنورة.

وللازال فستان الزفاف مع الكاب
يحتفظ بمكانته في عالم الأعراس،
وذلك لأنه يتميز بالرقى والفخامة،
ويمنح العروس طابع استثنائي،
وهو مثالي لعروس تبحث عن
إطلالة ملكية أخاذة.





CALLA BRIDAL

الفواكة الطازجة والمكسرات والخضروات الداكنة أفضل الوجبات الصحية للعروس في رحلة شهر العسل

أكلات شهر العسل هو ما ينبغي أن يتم إتباعه من نظام غذائي قبل الزواج حتى يتمتع الزوجين بصحة أفضل تمكنهما من ممارسة العلاقة الحميمة بشكل أكثر رغبة، فعلى الرغم من تفشي فيروس كورونا وفرضه الكثير من القيود على حفلات الزواج بما يؤثر سلباً على نفسية الزوجين وخصوصاً العروس، لذلك سنقدم لكم في هذا المقال أكلات شهر العسل التي تحسن لكما النفسية وتجعلكما في أفضل الحالات، مع تسليط الضوء على الأكلات الممنوعة للعروس. لابد أن تعتمد على جميع العناصر



وتحقيق الأحلام الوردية سويًا، وعلى الرغم من تعايشنا حاليًا وسط أجواء محزنة لتفشي فيروس كورونا في العالم أجمع والذي فرض بدوره الكثير من القيود والحظر، إلا أن ذلك لا ينبغي أن ينقص من فرحتك وإحساسك بزواجك السعيد.

عادة ما تكون الوجبات السريعة هي الخيار الأسهل والأسرع للعروس في رحلة شهر العسل، لذا سنختار أفضل وجبات خفيفة صحية يمكنها تناولها

عش الزوجية. شهر العسل من أكثر الأيام الممتعة التي يقضيها العروسان معًا، وهو ما يسبق الكثير من التخطيط والتفكير في كيفية قضاءه وطريقة قضاءه بأكثر شيء ممتع لهما حتى يتم تكوين ذكريات جميلة لا تنسى مع مرور الزمن، فعلى الرغم من شعورك بالقلق وافتقارك للمعيشة مع الأهل، إلا أن وجودك مع نصفك الآخر سيجعل منكما ثنائي رومانسي جدير بالسعادة

الغذائية المفيدة لتحقيق التوازن الصحي والحفاظ على وزن العروس بصفة عامة، فضلًا عن ذلك، ستحتاج العروس إلى إضافة بعض الأطعمة الصحية المعززة لتغيراتها الهرمونية بعد الزواج، لذا سنختص السطور القادمة بتسليط الضوء على أطعمة العروس في شهر العسل، لتحفيز وظائف جسمها الحيوية وتهيئتها إلى استقبال حياتها الجديد، خصوصًا بعد المجهود الذي بذلته في تجهيزات





الجمال، الفول السوداني»، مع كوب الزبادي الخالي من النكهات الصناعية والمزود بملعقة العسل الطبيعي كوجبة صحية خفيفة على مدار اليوم وخلال رحلة شهر العسل.

استمتعي بحصص يومية من الفواكة المجففة ذات السعرات الحرارية المنخفضة « الكيوي، الخوخ، المشمش، الأناناس» على وجبة الخوص، كونهم من الأطعمة الصحية المفيدة لصحتك الجنسية والنفسية في رحلة شهر العسل.

لا تستغني عن الحبوب الكاملة، خصوصا « الخبز الأسمر، الشوفان» خلال رحلة العسل، إذا يمكنك تناول طبق الشوفان الشهوي بالحليب وقطع الفواكة الطازجة، أو تناول حبة من



والعصائر الطبيعية، وغير ذلك الكثير من الأطعمة الأخرى التي سنقدمها لكم، مع العلم أيضاً أن هناك بعض الأطعمة الممنوعة للعروس قبل الزفاف بفترة كافية.

استفيدي من المكسرات النيئة الخالية من الملح، خصوصا « اللوز، الكاجو، عين

خلال شهر العسل، كبديل مغذي للعروس عن الحلويات الشهية والوجبات الدسمة عالية السعرات الحرارية والتي تفتقد العناصر الغذائية اللازمة، من أجل تعزيز صحة العروس في رحلة شهر العسل، وتشمل المكسرات، والفواكة المجففة، والحبوب الكاملة، والخضروات الداكنة، والفواكة الطازجة.

أكلات شعر العسل التي سنوضحها لكما في هذا المقال هي التغذية الضرورية لهذه المرحلة الفاصلة في حياتكما وذلك لأن متطلبات هذه المرحلة الجنسية تستدعي تناول الكثير من الاطعمة الصحية والمتوازنة من خضروات وفواكه والإكثار من الفسفور والشكولاتة الداكنة، وشرب كميات كبيرة من الماء والسوائل



حول الشرايين للسماح للأوعية الدموية بالتمدد ويمكن أن يساعد في تقليل هرمونات التوتر وانخفاض ضغط الدم.

سمك السلمون: هذه السمكة مليئة بأوميغا 3، وهي أفضل مقاومات الإجهاد، حتى عندما تصيبك لحظات الجنون في حفل الزفاف، ستبقى مشاعرك متساوية إذا قمت بإدخال هذا البروتين اللذيذ في دورتك.

الأفوكادو: غني بفيتامين E، واليوتاسيوم، وفيتامين B6، ومغذيات حيوية أخرى، واللوز: محمل بالزنك، السيلينيوم، وفيتامين E جميع المواد الغذائية الهامة للصحة، والبطاطا الحلوة: مصدر ممتاز من اليوتاسيوم وفيتامين A.

خصوصاً « البرتقال، الرمان، التوت البري، الفراولة، التفاح الأخضر، الموز، الشامام، الأناناس، البطيخ».

تناولي المحار فهو مصدر الغذاء المعروف للزنك، وهو معدن حاسم لإنتاج هرمون التستوستيرون، والطماطم المجففة والشكولاتة الداكنة، والبيض، والمكسرات، والزيادي، والسبانخ التي تعزز البشرة الشبابية من خلال السماح بالاحتفاظ بالرطوبة المناسبة في البشرة، هذا يساعد على منع التجاعيد، وإزالة خلايا الجلد الميتة من جسمك، وإفساح المجال للجديدة النضرة.

الكرفس هو عنصر مركب في معظم العصائر الخضراء، يحتوي الكرفس على مركب مضاد للتشنج ويريح العضلات

البيض المسلوق مع كوب من الزبادي وشريحة الخبز الأسمر، كوجبة إفطار غنية بالعناصر المفيدة لصحتك في رحلة شهر العسل.

عززي وظائف جسمك الحيوية بتناول حصص يومية من الخضروات الداكنة « البقدونس، الكرفس، السبانخ، البروكلي، الجرجير، الخس» ضمن وجبات الرئيسية مع قطع البروتينات المشوية « أسماك، اللحوم، الدجاج» وشريحة الخبز الأسمر، للحصول على العناصر اللازمة لجسمك في رحلة شهر العسل.

استعيني بكميات معتدلة من قطع الفواكة الطازجة الصحية في رحلة شهر العسل، كوجبات خفيفة تمد بالطاقة والحيوية على مدار يومك،



يجب أن يكون التشخيص على يد طبيب فرط الحركة وتشتت الانتباه اضطراب عصبي يصيب الأطفال حتى البلوغ

إعداد نهى فريد

هو أحد اضطرابات النمو العصبية يحدث في مرحلة الطفولة، ويستمر حتى مرحلة البلوغ ومرحلة الرشد بأشكال وأعراض مختلفة، ولا يوجد أسباب واضحة ودقيقة حول سبب حدوثه، ولكن يوجد بعض الدراسات التي أثبتت ارتباطه ببعض العوامل.

من المقدر أن يؤثر اضطراب فرط الحركة

ونقص الانتباه على حوالي 6 إلى 7 في المائة من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 عامًا فيما أقل وفق تصنيف الإصدار الرابع للدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات النفسية، بينما تتراوح معدلات الانتشار بين 1 و2 في المائة في هذه الفئة العمرية عند استخدام معايير المراجعة العاشرة

تعريف المرض:

هو أحد اضطرابات النمو العصبية ينتج عن نقص في كمية الموصلات الكيميائية (الدوبامين، النورأدرينالين) في قشرة الجزء الأمامي (الفص الجبهي) التي تسهل للخلايا تنفيذ



من قلق المفرط اتجاه الشؤون العائلية والمدرسية أو حتى المهنية. يبدأ الاضطراب بالإحساس بالضغط ثم الأرق، وفي الحالات الشديدة قد يتعرض البعض لنوبات ذعر. اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه قد يظهر لدى: طيف التوحد، ومتلازمة توريت.

الأسباب:

لا يوجد أسباب واضحة ودقيقة حول سبب حدوث الاضطراب، ولكن يوجد بعض الدراسات التي أثبتت ارتباط الاضطراب ببعض العوامل (مثل: التاريخ العائلي، التعرض للسموم، التعرض لإصابات أثناء الحمل أو الولادة أو الشهور الأولى بعد الولادة).

الأعراض:

التشتت وعدم الانتباه:

عدم الاهتمام بالتفاصيل والوقوع في الكثير من الأخطاء بسبب الإهمال، وصعوبة كبيرة في الحفاظ على التركيز والانتباه، ولا يبدو وكأنه يستمع لمن

يبن ذوي الاضطراب.

اضطراب العناد الشارد أو اضطراب التحدي الاعتراضية:

يتصف المصابون به بكثرة الجدل، سرعة الغضب وفقدان الأعصاب، ورفض اتباع القواعد، إلقاء اللوم على الآخرين، وإزعاج الآخرين عمدًا. يغلب على طبيعهم العنف بأنواعه (لفظيًا أو جسديًا) مع الناس أو الحيوانات، والكذب، والسرقة، والهروب من المدرسة أو المنزل. أما بالنسبة للبالغين فإنهم غالبًا ما يقومون بتصرفات توقعهم في مشاكل قانونية بسبب طباعهم العنيفة.

الاضطرابات المزاجية:

تتضمن الاكتئاب، والهوس، واضطراب ثنائي القطب، وتتصف هذه الاضطرابات بتغير شديد في المزاج، فقد يستمر الطفل بالبكاء أو القلق لأوقات طويلة قد تستمر لأيام دون أي سبب.

اضطرابات القلق:

يعاني المصابون بهذه الاضطرابات

عملها والتواصل بين أطراف الدماغ، وله مسميات أخرى للمرض مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط، وقصور الانتباه وفرط الحركة.

أنواع الاضطراب:

قد تزيد بعض الأعراض عن غيرها، ولكن هذا لا يعني بالضرورة انعدام الأعراض الأخرى، وقد تتغير نسبة ظهور الأعراض في المراحل العمرية المختلفة (كأن يظهر فرط الحركة والاندفاعية قبل عمر المدرسة وبمجرد دخوله المدرسة يبدأ تشتت الانتباه بالظهور بشكل أوضح من غيره).

الاضطرابات التي قد تظهر في ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

صعوبات التعلم:

والتي تزيد من صعوبة الحفاظ على الترتيب، والاستيعاب، والاستجابة للأوامر أو الطلبات لدى الأشخاص خاصة ذوي الاضطراب، ويعد عسر القراءة وعسر الحساب أكثر صعوبات التعلم انتشارًا



والمشاركة في الأنشطة الخطرة دون تردد، وعدم القدرة على كبت ما يريد قوله بغض النظر عن يتحدث معه، والفوضى، وضعف العلاقات الاجتماعية وصعوبة تكوينها، وضعف الثقة بالنفس، والإلحاح، وحب الإبهار ولفت الانتباه، وعدم الاهتمام بالنظافة والمظهر الخارجي.

التشخيص:

لا يوجد تحليل لتشخيص الاضطراب، ولذلك فإن التشخيص يتم بتقييم شامل للحالة على يد طبيب مختص بتشخيص الاضطراب عن طريق:
الفحص السريري، لاستبعاد كافة الاحتمالات الأخرى التي قد تسبب نفس أعراض الاضطراب.
جمع المعلومات، كالتاريخ المرضي والعائلي للشخص، ومطابقة معلومات

احصاءات عالمية

قد يرتبط هذا الاضطراب بصعوبات التعلم، ومن كل 10 أشخاص لديهم صعوبات تعلم هناك اثنان لديهما نقص الانتباه وفرط الحركة، ومن كل 10 أشخاص لديهم ADHD هناك 5 لديهم صعوبات تعلم.

الاندفاعية:

الإجابة عن الأسئلة قبل الانتهاء من طرحها، وعدم انتظار المدرس للسماح له بالمشاركة في الفصل وصعوبة انتظار الدور في الطوابير، ومقاطعة الآخرين في الحديث، وعدم التفكير والاهتمام بعواقب الأمور أو الخوف منها، والتهور

يتحدث معه، وسهولة التشتت بأي مؤثرات خارجية، وصعوبة في إتباع التعليمات والتوجيهات خاصة المعقد منها أو المتسلسلة، وصعوبة في الترتيب والتنظيم أو الحفاظ عليهما، وكره وتجنب المهام التي تطلب جهد عقلي وتركيز مستمرين، وفقدان الأدوات بسهولة، ونسيان الأنشطة والمهام اليومية، والتنقل من نشاط أو مهمة إلى أخرى دون إنجاز أي منهما.

فرط الحركة:

الصعوبة في البقاء جالساً لمدة طويلة، والركض والتسلق كثيراً وفي أي مكان (في الأطفال)، والثرثرة والتحدث كثيراً، والعبث باليدين والقدمين كالتأرجح أثناء الجلوس على الكرسي، وصعوبة المشاركة في الأنشطة بهدوء، والملل بسرعة.



في الكويت

قالت الدكتورة أمال السايبر إن إجمالي عدد من لديهم تشخيص وملفات لدى الهيئة العامة لشؤون ذوي الاعاقة ممن يعانون من هذا الاضطراب وصعوبات التعلم يتراوح بين 4000 و5000 شخص، لافتة إلى أنه وفق الإحصاءات العالمية تتراوح نسبة الطلبة الذين لديهم صعوبات تعلم بين 4% و10% من عدد الطلبة، «فإذا أخذنا النسبة الوسطى 6% وطبقناها على عدد الطلبة في الكويت وهو 600 ألف طالب تقريباً، يكون عدد المحتمل أن يكون لديهم صعوبات تعلم هو 36 ألف طالب».

الحالة بمعايير التشخيص. مقياس تقدير اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه (كونر).

عوامل الخطورة:

الوراثة (أغلب الحالات)، والتعرض للسموم البيئية، مثل مستويات عالية من الرصاص أو الزئبق أو مبيدات الكلوربيريفوس، أثناء الحمل أو في سن مبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة، ونقص الأكسجين، والتدخين، والخمور، أو المخدرات أثناء الحمل. وتدهور الصحة النفسية والعقلية، والفشل وسوء الأداء الدراسي والمهني والبطالة، والوقوع في مشاكل قانونية أو ارتكاب الجرائم، وكثرة الوقوع في حوادث السيارات وغيرها، وتوتر العلاقات الاجتماعية، وتعاطي وإدمان المخدرات والخمور، ومحاولات الانتحار.

يعتمد علاج الاضطراب على ثلاث ركائز أساسية يكمل بعضها بعضاً:

العلاج الدوائي:

يساعد على زيادة التركيز والانتباه لمدة أطول، تقليل الحركة والاندفاعية، وتنقسم الأدوية المستخدمة إلى نوعين: الأدوية المنشطة: وتعمل على تنشيط الناقلات العصبية، وبالتالي رفع القدرة على التركيز والتحكم بالسلوكيات، والأدوية غير المنشطة (المثبطة)، وتعمل على تقوية المستقبلات الكيميائية في خلايا الدماغ وزيادة فعالية الناقلات العصبية لتحسين القدرة على التركيز.

العلاج السلوكي والتربوي:

يعتمد هذا العلاج على تعديل سلوكيات الطفل عن طريق أساليب واستراتيجيات



(تكاد تكون مستحيلة في حال توفر أكثر من عامل خطورة)، إلا أنه توجد بعض الطرق التي قد تقلل نسبة الإصابة به؛ ولكن لا توجد دراسات كافية تثبت فعاليتها:

حماية الطفل أثناء الحمل أو في السنوات الأولى من عمره من التعرض لأي ملوثات بيئية كالرصاص (طلاء الجدران المحتوي عليها) والزئبق والمبيدات الحشرية.

يستخدمها الأهل؛ لاستبدال سلوكياته السلبية بالإيجابية وتدريبه على اكتساب مهارات جديدة.

العلاج الدوائي فعّال في سيطرة على أعراض الاضطراب الرئيسية؛ ولكن استخدامه وحده لا يغني عن العلاج السلوكي والتربوي المكملين له.

الوقاية:

على الرغم من صعوبة الوقاية منه

اليوجا

فوائد بدنية وذهنية
ونفسية مذهلة





تجمع رياضة اليوغا بين تقنيات التنفّس والاسترخاء والحركات الجسدية، عرف الهنود اليوغا منذ القدم، والغرب في القرن التاسع عشر، وباتت من أكثر الرياضات انتشارًا، لآثارها الإيجابية في صحة الفرد ومظهره، وحتّى نفسيته. وفي هذا الإطار، يطالع «سيدتي.نت» القراء على فوائد رياضة اليوغا، وبعض طرق ممارستها.

ولرياضة اليوغا تتجسّد الفوائد الجسدية وتحسين صحة الجسم وتقليل الآلام المستعصية، كما قد تُقلّل من ضغط الدم والأرق الذي يتعرض له الشخص. وفي ما يلي توضيح لأهم الفوائد الجسدية لرياضة اليوغا عند ممارستها بانتظام:

تحسين قوة وتوازن الجسم، بالإضافة لزيادة مرونته نظرًا لأن الحركات البطيئة والتنفس العميق يزيد تدفق الدم ويرفع إحماء العضلات، كما أن تثبيت الجسم على وضعية معينة لبعض الوقت يزيد من قوّته.

تخفيف آلام الظهر وتحسين حركة الجسم لدى الأشخاص الذين يعانون من هذه الآلام نتيجة ممارسة تمارين الإطالة الأساسية، وفي بعض الأحيان تُستخدم اليوغا كعلاج أولي لآلام أسفل الظهر المزمنة.

تقليل أعراض التهاب المفاصل والتي تتمثل في آلام المفاصل الرقيقة والتورم الذي يصيبهم أحيانًا. تقليل مستويات التوتر والالتهاب في جميع أعضاء الجسم، مما يعني تعزيز صحة القلب وتقويته، كما أنها تُقلّل بعض العوامل

التوتر، وذلك من خلال تقليل إفراز هرمون الكورتيزول المسؤول عن رفع مستوى التوتر والإجهاد، بالإضافة لتقليل القلق لتحسين الصحة النفسية والعقلية، فمثلًا تمارين التأمل تُمرّن النفس على السيطرة على التوتر.

تسهيل تعامل النفس مع مشاعر القلق، كما يُقلّل اضطراب القلق الذي يحدث للإنسان بعد تعرّضه لصدمة والذي تشمل أعراضه القلق الشديد والخوف بعد التعرّض للحوادث الصادمة، وذلك من خلال ممارسة تمارين الهدوء والشعور بالسلام الداخلي.

تحسين نوعية وجود الحياة من خلال تحسين المزاج وتقليل الشعور بالتعب، بالإضافة لتقليل أعراض العلاج الكيميائي لمرضى السرطان والتي تشمل الغثيان والقيء والبقاء بنفسية أفضل، عدا عن ذلك فإنها تُحسّن جودة النوم وتزيد من

التي تُساهم في حدوث أمراض القلب وتمنعها، كالتقليل من ارتفاع ضغط الدم وإنقاص الوزن الزائد.

تحسين صحة النوم من خلال إعداد الجسم للنوم والاستمرار فيه لساعات تؤدي إلى صحة الجسم. تحسين التواصل الاجتماعي من خلال المشاركة في تمارين اليوغا مع الآخرين، كما تُعزز وتُحسّن الرعاية الذاتية.

الفوائد النفسية

لا تقتصر فائدة اليوغا على الجسد لوحده، فهذه التمارين القديمة تجمع بين الفوائد الجسدية والفوائد العقلية والنفسية، فهي تتضمن تمارين التنفس، التأمل، والوضعية المختلفة التي تُحدث الاسترخاء للجسم والعقل وتُقلّل توتره، وفي ما يلي توضيح لأهم هذه الفوائد النفسية:

تعزيز استرخاء الجسم الذي يُقلّل من



فرصة تكوين الصداقات خلال ممارسة الرياضة والتعرف على الآخرين. تقليل أعراض الاكتئاب وأحياناً تمنع حدوثه أو تُخفيه تمامًا، فاليوغا تُقلل إفراز الكورتيزول الذي يؤثر بدوره على مستوى السيروتونين، والسيروتونين هو الناقل العصبي الذي يرتبط بحدوث الاكتئاب، وتُساعد في هذا المجال التمارين التي تُركز على التنفس العميق والمستمر والمنتظم.

انقاص الوزن

يفقد الإنسان وزنه بطريقتين أهمها تغيير عادات تناول الطعام الخاصة به، وتُمثل هذه الخطوة 80% من نسبة فقدان الوزن، والمتبقي بنسبة 20% تتلخص في ممارسة الرياضة، وإنقاص الوزن هو عملية التخلص من دهون الجسم الزائدة والتي تؤثر على وزنه الإجمالي، وأحد أهم هذه الممارسات الرياضية هي اليوغا، فممارسة اليوغا بجانب تناول 5-6 وجبات خفيفة على مدار اليوم يُقلل من الشعور بالجوع غير المُبرر، بالإضافة إلى ممارسة تمارين اليوغا بحُب لضمان الاستمرارية والتعمق لتحقيق نتائج أفضل، واتباع نظام غذائي متوازن. تمتاز اليوغا بأنها تُقلل من وزن الجسم لكن في حالة الأوزان الكبيرة فهي تحتاج لوقت كبير وأدائها تحت إشراف شخص مختص، كما أنها تُجدد نشاط الشخص وانتعاشه بعد التمرين، نظرًا لتوظيف العقل والجسم سويًا لإتمام التمارين، مما يجعلها أكثر فعالية وسهولة من غيرها من التمارين، ويكمن السر وراء فقدان الوزن من اليوغا في تصحيح الأفعال والابتعاد عن الحلول السريعة كالحميات الخاطئة والحبوب غير الصحية التي يعود الجسم لاكتساب الوزن بعد التوقف عنها سريعًا، أما اليوغا فتحتاج لضبط طريقة

حركات الجسم مع التنفس بالإضافة للحفاظ على تدفق الجسم تغيير الوضعية. هاتيا يوجا: ويرتكز هذا النوع على الممارسات الجسدية الأكثر انتشارًا. بينغار ينجار: ويرتكز هذا النوع على الحركات الدقيقة والتفصيلية مع الحفاظ على التحكم بالتنفس خلال الوضعيات طويلة المدة.

كوندايني يوجا: وهذا النوع يعتمد على الحركات السريعة خلال الحفاظ على تمارين التنفس. بيكرام يوجا: وتركز على أوضاع تُشبه غرف الساونا، أي ممارسة بعض الوضعيات في غرف تمتاز بحرارة عالية. الخلاصة تمتاز رياضة اليوغا بأنها إحدى الرياضات الشهيرة التي تعود على الجسم بالفوائد الكثيرة بالرغم من سهولتها أحياناً وعدم احتياجها لجهود كبير كالرياضات الأخرى، كما يمكن ممارسة اليوغا في البيت، وهي تعتمد على توظيف العقل والجسد معًا، وممارسة التأمل أثناء تثبيت الجسم على وضعية معينة لتحقيق الاسترخاء وتقليل الوزن وتعزيز صحة الجسم وتقليل التوتر والقلق والبعد عن الاكتئاب، وتوجد عدة أنواع مختلفة من اليوغا.

المصدر: وكالات

التفكير والانغماس في العمل الجاد للتخلص من السعرات الحرارية غير المرغوب فيها خلال الاستمتاع بأداء التمارين.

لتحقيق الهدف وإنقاص الوزن كما هو مرغوب يجب ممارسة اليوجا بجانب الحفاظ على تناول الوجبات التي تحتوي على الدهون والكربوهيدرات في النهار، والابتعاد عن الوجبات الدسمة على مائدة العشاء، واتخاذ القرارات الأكثر صحة بعد الوصول لسن الثلاثين، ويمكن الذهاب في رحلات استرخاء في الهواء الطلق في مكان مليء بالطبيعة الخضراء، أو الذهاب في رحلة إلى الشاطئ والمشى دون حذاء على الرمال الناعمة، أو ركوب الدراجة الهوائية والسير في الهواء الطلق، وذلك لتحقيق الاسترخاء وزيادة الشغف نحو تمارين اليوجا.

يمكن أن تساعد اليوغا في التخسيس، لكن في حالات السمنة المفرطة فقد لا تكون كافية لتخفيف الوزن بما يكفي، كما أن النظام الغذائي جزء أساسي في عملية تخفيض الوزن، ولا تكفي الرياضة لوحدها. أنواع اليوغا أما عن أنواع اليوغا فهي كالتالي:

يوجا فينياسا: وتعني ممارسة اليوجا في حالة ثبات الجسم، من خلال تنسيق



وجهات سياحية
للاستمتاع
بشهر العسل

أجمل
9

مزيج مذهل من
الثقافات والتقاليد
والمناظر الطبيعية
الخلابة

الربيع هو وقت مثالي لقضاء شهر العسل، والاستمتاع بإجازة هادئة مع الشريك بعيداً عن حشود الربيع، وهذه الفترة تتميز بطقس مثالي والعثور على الفنادق والمنتجات بأسعار مقبولة.

حيث يبحث الثنائي عن ملاذ هادئ في الربيع لقضاء شهر العسل، والتي غالباً ما يتضمن العديد من العروض الرائعة على الرحلات في أماكن سياحية لشهر العسل. قضاء شهر العسل في الشتاء لابد من اختيار أجمل الوجهات السياحية المفعممة بأجواء رومانسية تلائم هذه الأوقات السعيدة و مفعمة بالاسترخاء وتصفية الذهن، وأروع هذه الوجهات هي التي توفر جمال الطبيعة والعمارة والهدوء الشعاري.

سيشيل



مع أكثر من 100 جزيرة ممتلئة بالزمرد، كل منها محاطة بشواطئ ناعمة، فإن سيشيل هي وجهة جذابة لقضاء شهر عسل ممتع في الربيع.

الوجهة المذكورة هادئة، مع الكثير من الطرق للهروب من الأحداث الجارية في العالم والاسترخاء مع الشريك على امتداد شاعر من الرمال. لا يزال هناك الكثير من الطرق لاستكشاف الجانب البري من هذا الأرخيبل، بينما تخفي شعبه والبحيرات الضحلة عالمًا جذابًا في انتظار الغطس قبل موسم الجفاف مباشرة، لذلك ستكون الأيام أكثر برودة وجفافاً من موسم الأمطار. يقدم موسم الكتف في الربيع أحد أفضل الأوقات للغطس في جزر سيشيل، حيث تكون المياه في أوضح صورها. الربيع هو أفضل وقت لاكتشاف الحياة البرية أيضاً.



إندونيسيا



مزيج مذهل من الثقافات والتقاليد والمناظر الطبيعية، إندونيسيا هي تشكيلة لافتة من آلاف الجزر. يعد الجمع بين العديد منها معاً أمراً ضرورياً للحصول على نكهة كاملة لما يقدمه هذا البلد. تتمتع بالي بأجواء روحية فريدة تميزها عن جيرانها، ولومبوك غنية بالمناظر الطبيعية البكر كما تخفي جافا أبراج بوروبودور الجذابة. إندونيسيا هي وجهة مثالية لقضاء شهر العسل بين الجزر المليئة بالثقافة والمغامرة والتجارب المثيرة. الربيع هو بداية موسم الجفاف، والأخير مثالياً لتجربة الغوص في منتزه كومودو الوطني. على الرغم من طبيعتها المنتشرة على نطاق واسع، فإن جزر مثل جافا وبالي ولومبوك وجليس كلها جافة، لذلك يمكنك بسهولة زيارة مجموعة من الجزر في هذا الوقت من العام.

المالديف



تعتبر المالديف من أشهر وجهات شهر العسل في العالم، وتحديداً في جنوب شرق القارة الآسيوية، وتشتهر برونقها التاريخي وجمال شواطئ جزرها الساحرة، التي تحلم الكثير من الفتيات في تخليد تلك الليالي في قضاء أولى اللحظات مع شريك العمر على أرض هي بمثابة جنة الأرض، والتي تمنح مناظرها الخلابة وصفاء مياها الفيروزية أجواء من

الرومانسية والسكينة، وخاصة مع وجود قوانين تحفظ العادات والتقاليد الإسلامية على الشواطئ العامة. ويجدر هنا التذكير أنه يمكن للعrsان جعل شهر العسل في جزر المالديف، رحلة العمر الخالدة، لا بد من الاختيار الموفق للمنتجع مع وضع برنامج وتخطيط مسبق للرحلة.

كوالالمبور



تعد من أجمل أماكن شهر العسل في العالم حيث أنها تتصف بحدائنها التي تحتوي على العديد من المعالم المذهلة ومناطق الجذب الساحرة والبقعة الجغرافية التي تقع عليها بوجود وادي "كلانج" الواقع بين جبال تيتيوانغسا ومضيق ملغا، التي تشكل تناغم مع الطبيعة واستمتاع الزوجين بالمناظر الخلابة ولا ننسى زيارة أكواريوم عالم البحار الذي يقع في مركز مدينة كوالالمبور والاستمتاع بمشاهدة الأسماك الملونة.

البحر الكاريبي



تعتبر منطقة البحر الكاريبي واحدة من أفضل الأماكن لقضاء شهر العسل. حيث يبحث الثنائي عادةً عن الأماكن السياحية الدافئة لقضاء هذه الإجازة في يناير، حيث يكون الطقس مثالي، مع سماء مشمسة ودرجات حرارة جافة لأيام شاطئية مثالية. وهناك العديد من مناطق الجزر في هذه المنطقة

مشاهدة الكنائس الأثرية والقصور والحدائق التاريخية والمروج الممتزجة بمشهد الجبال والأحياء التاريخية المميزة بالأزقة العتيقة الضيقة والساحات والحمامات الأندلسية.

ايشيا



الجزر الإيطالية مكان ساحر للاستمتاع بوقت رومانسي ومنها جزيرة ايشيا المطلة على خليج نابولي وتتمتع بسحر الطبيعة من مشاهد الشواطئ والمزارع والمروج الخضراء والتكوينات الصخرية الجذابة حيث المنازل الملونة المتدرجة نحو البحر كما يمكن تصفية الذهن والروح بزيارة الينابيع الحرارية ذات المياه البركانية التي تم استخدامها للاستشفاء منذ العصر الروماني وتتوفر بالمنطقة منتجعات راقية للإقامة والاستشفاء وسط الغابات والمروج.

بروج



بروج واحدة من وجهات بلجيكا المتألقة بالسحر الراقى والمثالي للعطلات الرومانسية فهي مميزة بالقنوات المائية والعمارة التاريخية الخلابة من العصور الوسطى بالإضافة الى أجمل الحدائق والمتاحف. وبين المعالم المعمارية التي تحاكي القصص الخيالية يمكن الاستمتاع بالجلوس في المقاهي الكلاسيكية أمام مشهد قنوات الماء أو المشي بين الشوارع القديمة وعبور الجسور ذات الطابع الرومانسي.

ومنها جزر تركس وكايكوس التي ترحب بالمتزوجين حديثاً، مع واحدة من أكبر الشعاب المرجانية في العالم في سالت كاي والعديد من المنتجعات على شاطئ البحر مع الأنشطة المتاحة مثل رحلات الغروب والتأمل والاستمتاع بالأجواء.

كولمار



الاستمتاع بعطلة رومانسية هذا الشتاء يتطلب اختيار احدي الوجهات الفرنسية الهادئة مثل مدينة كولمار الساحرة على الحدود مع ألمانيا والمميزة بطبيعتها الجبلية الخلابة مع مشاهد المروج والينابيع وقنوات المياه. وللاستمتاع بأوقات رومانسية لا تنسى في كولمار لاد من زيارة منطقة فينسيا الصغرى التي تتميز بمشهد القنوات المائية التي تبحر فيها القوارب أو قضاء وقت ساحر في حديقة شامب دي مارس.

غرناطة



تنعم أسبانيا بالعديد من الوجهات الرومانسية المثالية لشهر عسل ممتع وأنيق فهي تتمتع بالتاريخ الممتد الى العصر الروماني وتعاقب عدة حضارات مثل الحضارة العربية والقوطية وبلا شك فإن التجول في غرناطة هو بمثابة جولة بين صفحات التاريخ. وتتميز العمارة في غرناطة بجمالها الرومانسي حيث يمكن

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

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشیخة فادیة السعد الصباح العلمیة

الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية
Women's Voluntary Society for Community Development



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢٥٧٢٢٢١٨ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com



@pr.women.v



prwomen



Kuwaitwomensociety@outlook.com



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