

# المسرة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر الكترونية  
العدد (45) يونيو 2023



عروس الخليج

CONGRATULATION  
CLASS OF 2023



## «أسرار القبندبي»

ثنائية اللغة تحتفل بتخريج كوكبة  
من طلبة الدفعة التاسعة

منظمة «تمكين»  
تطلق مؤتمرها  
ال43

مشاريع الأسر المنتجة  
هي خط الدفاع  
الاول لحماية العديد  
من الاسر

«الاتحاد النسائي»  
و«مناهضة العنف» يوقعان  
مذكرة تفاهم للحد من ظاهرة  
العنف المجتمعي



مَبْرَة السعد  
للمعرفة والبحث العلمي

---

Al Saad Foundation  
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

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



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

# المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (45) - يونيو 2023

رئيس التحرير

الشيخة


فادية سعد العبدالله السالم الصباح


مدير التحرير


ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 KuwaiatiWoman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



### اخبار محلية



المنظمة الإسلامية للعلوم  
الطبية تطلق «تكنولوجيا الرحم  
الاصطناعي»  
26

الشيخة فادية سعد العبد الله:  
مشاريع الأسر المنتجة هي خط الدفاع  
الاول لحماية العديد من الاسر  
10

الشيخة فادية السعد: هدفنا ترسيخ  
أطر الشراكة المجتمعية بين منظمات  
المجتمع المدني لمكافحة العنف  
8



### صحة طفلك

150 طفلاً مصاباً بالأنيميا  
المنجلية في الكويت  
42



### مرأة

كيف نتحدث مع بناتنا عن  
الدورة الشهرية؟  
30



### الموضة



### سباحة

أفضل وجهات شاطئية بتكلفة اقتصادية  
46


تألقي مع موضة  
صيف 2023  
34



## عروس الخليج

بقلم / الشيخة

فادية سعد عبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

لتعود الكويت عروس الخليج كما كانت. ويتطلع الشارع الكويتي إلى طي صفحة الماضي، وعهد جديد يسوده التعاون بين السلطتين، والعمل بشكل واضح وسريع لحل القضايا الجوهرية والكثير من الملفات التي بقيت عالقة من المجالس السابقة، وفي مقدمتها ملفات تطوير التعليم، والتركيبية السكانية، والإسكان، والتوظيف، والمرأة والأسرة، إلى غير ذلك من قضايا تحتاج إلى رؤية واضحة من السلطتين.

أما الأمر المخيب للأمال هو تكرار نجاح امرأة واحدة فقط في الوصول لمقاعد البرلمان، من أصل مقعدين في المجلس المبطل وهذا ما يدعونا للبحث والتعمق في كيفية تحقيق قدر أكبر من المكاسب للمرأة، من خلال العمل على إيجاد آليات جديدة تسمح بزيادة تواجد

تمر الكويت بمرحلة سياسية حاسمة، بعد انتخابات مجلس الأمة الأخيرة وما أفرزته من دخول وجوه جديدة، تدخل مجلس الأمة لأول مرة، مع اختراق وجوه شبابية شكلت مفاجأة في بعض الدوائر، وحفاظ وجوه شبابية في المجلس المبطل على مقاعدها، مما يبشر بالخير لإفساح المجال أمام الدماء الجديدة من الشباب بما تمتلكه من مقومات وإمكانات تساهم في تحقيق التطوير والتحديث.

وبعد نجاح الانتخابات البرلمانية، ونجاح الحكومة والتزامها بتعهدات إصلاحية، ما انعكس إيجاباً على الوضع السياسي العام للدولة، أتاح الشعور بأجواء تفاؤلية، فالأمر يتطلب مبادرة مماثلة من مجلس الأمة والتعاون الجاد مع الحكومة لتحقيق تطلعات المواطنين وإنجاز المشروعات التنموية المعلقة، وتحقيق رؤية الكويت 2035

فالمرأة الكويتية رائدة ولها أدوارها المؤثرة في مختلف المجالات الاجتماعية والسياسية والفكرية والثقافية والاقتصادية والعلمية، وتاريخها مشهود في العمل والكفاح سواء قبل اكتشاف النفط أو بعده، لذا نرى ان الأمر بحاجة ماسة للمزيد من الإصلاحات وسن التشريعات، واتخاذ خطوات جادة في سبيل مساندة المرأة وزيادة الفرص الاقتصادية المتاحة لها وتهيئة المناخ الملائم للتوظيف وزيادة الأعمال والقيادة، وتمكينها لأداء دورها الحيوي والفاعل في التنمية، تحقيقا للهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، والذي لن يتحقق الا من خلال المساواة بين الجنسين، ودعم المرأة وجعلها شريك أساسي في عملية التنمية، ولابد من تأهيلها حتى تستطيع أن يكون لها دور بارز في الدولة، خاصة ان الأدوار التي قامت بها محفورة في التاريخ، وتحديد دورها أبان الاحتلال والتحرير.

وختاماً، نحن أمام مجلس جديد، بسبب الظروف التي أنجبته، وهي فرصة يجب ألا تضيع، وتتحمل السلطتين التشريعية والتنفيذية مسؤولية الحفاظ على رصانة الأداء، وسلامة التشريع، وجودة الرقابة وكفاءتها، لمواجهة التحديات العالمية التي تموج بها البلدان من حولنا، والوقوف على أرض صلبة تجعل من الكويت الصغيرة في مساحتها الكبيرة بأفعالها، دولة قوية قادرة على الحفاظ على مكتسباتها، والتصدي لأي عوامل قد تحول دون تحقيق رؤيتها في أن تكون مركزاً إقليمياً رائداً مالي وتجاري وثقافي ومؤسسي بحلول عام 2035، من خلال تحويل البلاد إلى اقتصاد قائم على المعرفة وتمكين القطاع الخاص من العمل كمحرك رئيسي للنمو.

المرأة في البرلمان، فلا يعقل ان تكون هناك امرأة واحدة من بين 50 نائب يمثلون الشعب الكويتي، رغم الأدوار التي تقوم بها المرأة الكويتية اجتماعياً واقتصادياً وثقافياً وعلمياً، وبعد أن تبلور دورها وأصبح أكثر وضوحاً في الدولة الحديثة، بعد اكتشاف النفط، وحصولها على الحق السياسي كاملاً غير منقوص، لذا نشعر بالأسف والأسى لهذه النتيجة المخجلة التي لا تعكس دور المرأة عبر تاريخها المليء بالإنجازات.

ومن خلال متابعة الواقع الحالي وتحليل مخرجاته، نرى ان السلطة التشريعية لا تعكس الأدوار التي قامت بها المرأة الكويتية، ولا حتى السلطة التنفيذية.. نعم وصلت المرأة لمراكز متقدمة بتعيينها في سلك القضاء والنيابة العامة وتقلدها المناصب الوزارية، الا انه بشكل عام لازالت المرأة قيد الكثير من القيود التي تعترض جهودها بشكل عام، ولن يتم تحسين هذا الوضع الا من خلال تمكينها من مراكز صنع القرار ورسم الاستراتيجيات، باعتماد نظام الكوتا الذي يؤهلها ويمكنها من العمل السياسي. والأمر الهام والذي نطالب به هو انشاء هيئة خاصة بالمرأة لا تتبع أي وزارة، لأنه من المعيب بعد تنحي الشيخة لطيفة الفهد عن رئاسة لجنة شؤون المرأة، أن لا يكون لدينا سوي مكتب ما أو ادارة ملحقة في وزارة ما أو لجنة ملحقة بديوان حقوق انسان، فهذا بلا شك عودة إلى الوراء، ولا يتناسب إطلاقاً مع قيمة المرأة الكويتية، وليس الواجهة الملائمة للتعامل مع الوفود الدولية، فالمرأة ليست متاع ولا عالة، وانما كيان له مكانته ودوره البارز في المجتمع، لذا يجب أن يكون لها هيئة خاصة بها بجانب ما هو موجود الآن الأمر الذي يعكس الصورة الإيجابية عن المرأة الكويتية في المحافل الدولية.

«الاتحاد النسائي» و«مناهضة العنف» يوقعان مذكرة تفاهم للحد من ظاهرة العنف المجتمعي

## الشيخة فادية السعد: هدفنا ترسيخ أطر الشراكة المجتمعية بين منظمات المجتمع المدني لمكافحة العنف



إبتسام القعود: توقيع مذكرة تفاهم قريبا بين «الاتحاد النسائي» والمنظمة الدولية «تمكين»

التوعوية المشتركة تم التفاهم فيما بيننا كأول جهة كويتية توقع هذه المذكرة للعمل على تحقيق الأهداف المرجوة بما يمتلكه الاتحاد من مظلة تعمل داخل وخارج الكويت.

وقالت ان الاتحاد يهدف إلى دعم المرأة والدفاع عن حقوقها والتوعية بواجباتها وتنسيق الجهود من أجل تقدمها وتعزيز قدراتها في كافة المجالات بالإضافة إلى تمثيل الجمعيات النسائية في دولة الكويت وتحقيق التضامن والتنسيق فيما بينها والعمل على توثيق الاتصالات بالاتحادات الخليجية والعربية والعالمية التي تعمل في

وقالت الشيخة فادية في تصريح صحفي عقب توقيع مذكرة تفاهم مع الجمعية الوطنية لمناهضة العنف المجتمعي ان توقيع الاتفاقية يأتي تنويفا لمبادئ الشراكة المجتمعية وسعيا لتوحيد المواقف والرؤى بين منظمات المجتمع المدني للحد من ظاهرة العنف المجتمعي والتمنر الدخيل على مجتمعاتنا.

ولفتت الشيخة فادية الى ان الإيمان بقيمة الشراكة والمسؤولية المجتمعية التضامنية في محاربة الظواهر السلبية الدخيلة على المجتمع ورغبة في تعزيز التعاون وتنظيم اللقاءات والندوات

أكدت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح الحرص على ترسيخ أطر الشراكة المجتمعية بين منظمات المجتمع المدني وتحقيق رؤية موحدة لمكافحة ظاهرة العنف.







للعنف، المهارات التي تساعدهم على التعامل مع مواقف العنف في بيئاتهم الاجتماعية والوقاية منها. وأشارت الى التركيز على إقامة حملات إعلامية توعوية تندد بخطورة ظاهرة العنف المجتمعي وإجراء الدراسات الانتشارية والاستشرافية لرصد ظاهرة العنف المجتمعي والأخذ بتوصياتها وتقديم التدخلات الارشادية والعلاجية التي تسهم في وصول المجتمع الى أعلى مراتب الاستقرار الاجتماعي مما يسهم في تعزيز التنمية الاجتماعية للمجتمع الكويتي.

المجتمعي معززه وداعمة متوافقة مع الرؤية والخطة المستقبلية للكويت متضمنة التعاون وإقامة علاقات مهنية بين المؤسسات ذات الصلة بظاهرة العنف بجميع أشكاله وأنواعه وصولاً الى تكاتف وتكامل تلك الجهود الساعية للتصدي له ومحاربته. وأوضحت القعود ان الاستراتيجية تتضمن الاهتمام بقيمنا الإسلامية ونشر الوعي بموروثنا الثقافي من خلال التأكيد على قيم التسامح والتماسك الاجتماعي والرفق واحترام الآخر والانتماء والولاء للوطن والتركيز على أنشطة وبرامج تسهم في إكساب الفئات المعرضة

مجال التنمية المستدامة للمرأة. من جانبها قالت رئيسة الجمعية الوطنية لمناهضة العنف المجتمعي ابتسام القعود ان توقيع مذكرة التفاهم مكسب للكويت وللعمل الاجتماعي التطوعي وتتشرف الجمعية بالتعاون مع الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية فضلاً عن تعاونه مع المنظمة الدولية لتمكين المرأة وبناء القدرات حيث ستشهد الفترة المقبلة توقيع مذكرة تفاهم أخرى بما فيه مصلحة الكويت وأهلها. وقالت ان الجمعية تهدف إلى تقديم استراتيجيات وطنية لمناهضة العنف

أكدت ضرورة دعم الاسر المنتجة لتمكينها اقتصاديا  
**الشيخة فادية سعد العبد الله:**  
 مشاريع الأسر المنتجة هي خط الدفاع الاول  
 لحماية العديد من الاسر





## ابتسام القعود: هدفنا دعم المشاريع التي تواجه العديد من المعوقات وتحتاج الى المساندة

أكدت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح على ضرورة دعم الاسر المنتجة والمشاريع الصغيرة لتمكينها اقتصاديا ودعم المنتج الوطني وتعزيز الشراكة المجتمعية وإبراز دور المرأة الكويتية المنتجة في عجلة التنمية الاقتصادية للدولة.

وقالت الشبيخة فادية في تصريح للصحفيين على هامش افتتاح معرض الأسر المنتجة الذي اقامته المنظمة الدولية لتكوين المرأة وبناء القدرات ان مشاريع الأسر المنتجة هي خط الدفاع الاول لحماية العديد من الاسر من الحاجة وتكريس الاعتماد على النفس.

ودعت الى ضرورة تفاعل المجتمع مع تلك المشاريع خصوصا بعد أن اثبتت قدرتها على المنافسة في الاسواق المحلية بما تتمتع به من جودة عالية



واذواق رفيعة تلبى حاجات المستهلكين وترضي طموحاتهم بما يصب في مصلحة المجتمع ورفاهيته. وأشارت الى وجود العديد من المعوقات التي تواجه مشروعات الأسر المنتجة وانطلاقها نحو أفق أرحب من العمل وتحول دون اضطلاعها بدورها الاقتصادي المأمول لافتة الى ان من بين تلك المعوقات عدم وجود آليات وجهات لتمويل ورعاية الأسر المنتجة فضلا عن ضعف آليات التسويق وقلة الخبرة في إدارة المشاريع الصغيرة والمتناهية الصغر. وشددت الشبيخة فادية السعد على ضرورة رعاية ودعم هذا القطاع وتحويل مشاريع الأسر المنتجة إلى مشاريع تجارية ناجحة ونشر وتعميق ثقافة العمل الحر بين أفراد المجتمع وتشجيع الأسر المنتجة على الإنتاج والعمل. كما دعت إلى تعزيز وإبراز دور المرأة وتمكينها اقتصاديا والعمل على زيادة دخل الأسر لافتة إلى أن دعم هذا القطاع وتحويله لمشاريع ناجحة يساهم



في تحقيق أهداف التنمية الشاملة. وأكدت على ضرورة إطلاق مبادرات لتنمية المستوي المعيشي للأسر ودعم استقرارها وتعزيز مكانتها والارتقاء بدورها لتصبح شريكا أساسيا في التنمية وتأهيل وتدريب الأسر المنتجة ومساعدتها على تسويق منتجاتها انطلاقا من أهمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة في دعم الاقتصاد الوطني. وثمنت الجهود الكبيرة التي قامت بها المنظمة الدولية لتمكين المرأة وبناء القدرات لإقامة هذا المعرض ودعم الأسر المنتجة وإتاحة المجال لها لتعريف الناس بمنتجاتها.

من جانبها أكدت رئيسة المنظمة الدولية لتكين المرأة وبناء القدرات ابتسام القعود في تصريح مماثل على ضرورة دعم مثل هذه المشاريع وتسهيل الضوء عليها لدعم الأسر المنتجة وتعريف الجمهور بما تقدمه من أعمال حرفية ويومية مشددة على أهمية تكامل الأدوار فيما بين القطاعات المجتمعية بما يخدم المرأة ويساعدها على المساهمة بفاعلية في عملية التنمية.





## منظمة «تمكين» تطلق مؤتمرها الـ43 مطالبات حثيثة بتمكين المرأة في المناصب القيادية واستيعاب أدوارها

الا ان الأمر لا يزال بحاجة الى تمكين المرأة والمشاركة في صنع القرار وتنفيذ استراتيجية الدولة و«رؤية الكويت».

وفي اليوم الأول للمؤتمر الذي انعقد في مقر غرفة تجارة وصناعة الكويت قالت الأستاذة المشارك في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت الدكتورة وفاء العرادي ان إشكالية تقلد المرأة المناصب القيادية عميقة لافتة الى الموروث الثقافي السياسي في مجتمعاتنا العربية والجوانب التشريعية فيها والوعي السياسي المجتمعي فضلا عن الجوانب المالية وقدرة المرأة على اعالة نفسها.

وأشارت الى أهمية التنشئة السياسية لافتة الى ان الشبكات الاجتماعية التي تخدم الرجل تختلف عن الشبكات



اليوم الثاني من المؤتمر ان الكويت حرصت على تمكين المرأة في مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بنسب متفاوتة سواء من خلال تشريع القوانين او الانضمام الى المعاهدات والاتفاقيات والمواثيق الدولية التي تساوي بين الرجل والمرأة

أكد المشاركون في المؤتمر الـ43 السياسات الحكومية وفاعلية ريادات الأعمال في المجتمع الخليجي» على أهمية تمكين المرأة من المناصب القيادية واستيعاب الأدوار التي تقوم بها وإعداد برامج تأهيلية للمرأة في المناصب القيادية في إطار استراتيجية للدولة.

ودعا المشاركون في الجلسة الحوارية الأولى للمؤتمر الذي اقامته المنظمة الدولية لتمكين المرأة وبناء القدرات «تمكين» بالتعاون مع الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية وتستثمر فعالياته على مدى يومين الى أهمية تعزيز الإنجازات التي تقوم بها المرأة الكويتية ونجاحاتها في مختلف المجالات. وفي نفس الوقت قال المشاركون في



ضرورة تصحيح الأفكار السائدة وإعطاء الفرصة للمرأة للتعلم في المجالات السياسية وغيرها حتى نجعل البيئة حاضنة لكل المبتكرات والتميزات من النساء.

بدورها أشارت عضو لجنة المرأة والأعمال في جمعية المحامين المحامية منى الأربش الى بعض التعديلات الضرورية للارتقاء بالمرأة والمساهمة في دخولها بقوة الى سوق العمل وسد الثغرات في عدم المساواة بين الجنسين موضحة ان تلك التعديلات تتماشى مع رؤية الكويت وأيضاً الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة.

ولفتت الى أن ذلك يتحقق من خلال التشريعات القانونية وإزالة القوانين التمييزية وتعديل بعض مواد قانون العمل فضلاً عن تذليل العوائق أمام المرأة في سوق العمل ومواجهة تحديات توظيف المرأة في المناصب القيادية.

من جهتها اشارت المستشارة القانونية المحامية عذراء الرفاعي الموروثات

منفصلة مشيراً الى انه طالما تذهب المرأة الى صناديق الانتخاب وتعطي صوتها لمن لا يريد تمكينها في المجتمع ولن تطالب بنظام الكوتا فلن تتغير صورة المرأة.

وقال ان مزيد من الدعم للتيار السياسي المحافظ الذي يؤمن بأن مكان المرأة الحقيقي هو المنزل يعني عدد أقل من القيادات النسائية داعياً الى أهمية دعم التيارات المتفتحة لتحقيق الكثير من المكاسب للمرأة وتمكينها من المناصب القيادية لتتواكب مع المجتمع الدولي.

بدورها قالت الأستاذة في قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية في جامعة الكويت الدكتورة ملك الرشيد إذا ما لم تؤمن المرأة نفسها بكفاءة المرأة فلن يتحقق التغيير مسلطة الضوء على «متلازمة المحتال» والتي بنى عليها الكثير من الدراسات لمساعدة المرأة على أن تثق بنفسها وتعديل الشعور النفسي المتدني.

وأشارت الى ضرورة النظر الى البيئة التي كرسنا لهذا المفهوم مؤكدة

التي تخدم المرأة فضلاً عن التدرج الوظيفي الذي يخدم الرجل أكثر من المرأة بسبب الأولويات الاجتماعية التي تتعامل معها المرأة والذي يوجد إخلال بمبدأ الموازنة.

بدورها قالت الإعلامية اقبال الأحمد ان تولي المرأة للمناصب القيادية تحكّمه العادات والتقاليد والموروث الاجتماعي التي أسست مفهوم المرأة في الواقع الكويتي لافتة الى ان المرأة لازالت تشعر بأنها ضعيفة وغير قادرة على اتخاذ القرار.

وأشارت الى صورة المرأة النمطية في المناهج الدراسية وانحسار دورها داخل المنزل فقط مشيرة الى ان الرجل هو السبب في هذه النظرة كونه هو من يقرر من يتولى المناصب وهو من يسن القوانين والتشريعات ومن ثم يكون مردود هذا على المرأة وقدرتها على الوصول للمراكز القيادية.

من جانبه قال وزير الإعلام الأسبق والكاتب الصحفي سامي النصف ان مكونات المجتمع متصلة وليست



## الشيخة فادية السعد: ضرورة تكامل الأدوار بين «العام والخاص والمجتمع المدني» لتمكين المرأة

### إبتسام القعود: تسليط الضوء على أهم العوامل التي تقف حائلا دون مساهمة المرأة في التنمية

الثقافية والاجتماعية وهل لازالت تشكل عائق أما المرأة ومدى ملائمة القوانين والتشريعات لدخول المرأة القطاع الاقتصادي لافتة الى ان تطور المجتمع يقاس بمدى تواجد المرأة في سوق العمل.

ولفتت الى وجود بعض القوانين التي تقيد المرأة ومنها بعض مواد قانون الأحوال الشخصية التي تحتاج الى التعديل لتمكين المرأة في العمل مشيرة الى أهمية قيام المرأة نفسها بإصلاح الموروثات وثقافة المجتمع الخاصة بعمل المرأة في المجال الاقتصادي.

واختتمت الجلسة بكلمة لعضو منظمة «تمكين» الدكتورة سلوى الجسار أشارت خلالها الى الخلل في تطبيق بعض التشريعات فضلا عن عدم كفاية التشريعات التي تحقق العدالة والمساواة بين الجنسين وكذا الدور القاصر للقطاع الخاص في بعض الأحيان.

### تمكين المرأة

وقال المشاركون في اليوم الثاني من المؤتمر الـ 43 للمنظمة الدولية لتمكين المرأة وبناء القدرات ان الكويت حرصت على تمكين المرأة في مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية سواء من خلال تشريع القوانين او

المرأة ورفع نسب مشاركتها في مراكز صنع القرار.

وقالت ان الاتحاد يبدي اهتمام كبير بتمكين المرأة وزيادة قدراتها ولدينا برنامج سيعتبر تطبيقه العام المقبل لتمكين المرأة من مزاوله الاعمال الحرفية المنزلية والمشروعات الصغيرة لتمكينها اقتصاديا بما يعود بالنفع على اسرتها.

بدورها تحدثت وزير مفوض نائب مساعد وزير الخارجية لشؤون التنمية والتعاون الدولي بوزارة الخارجية تهاني الناصر عن تمكين المرأة في الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية لافتة الى ان مفهوم تمكين المرأة بشكل عام وتمكينها في الجانب الاجتماعي بشكل خاص من خلال ممارسة دورها على أكمل وجه.

وأشارت الى مساهمات المرأة في

الانضمام الى المعاهدات والاتفاقيات والمواثيق الدولية التي تساوي بين الرجل والمرأة.

جاء ذلك خلال الجلسة الثانية والأخيرة للمؤتمر والتي ناقشت محور مقومات تمكين مشاركة المرأة في الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية ودور منظمات المجتمع المدني في دعم وتعزيز المشاركات النسائية وريادات الأعمال ومشاركة المرأة في الأمن الاجتماعي.

وأشارت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية ومديرة الجلسة الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح الى الجهود التي يقوم بها الاتحاد في مجالات تمكين المرأة اقتصاديا وسياسيا واجتماعيا مؤكدة على أهمية تكامل الأدوار فيما بين القطاعات الحكومية المعنية ومؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص بما يسهم في رسم خارطة طريق لتمكين





هو قياس المجتمع المدني وآليات تفعيله وماهية المعوقات التي تقف امامه وكيف يكون المنبع للتنشئة والعمل السياسي مسلطة الضوء على المعوقات التي تقف حائلا دون القيام بدوره على الوجه المأمول.

من جانبها اكدت رئيس جمعية المشروعات الصغيرة والمتوسطة شيماء بن حسين انه لا يوجد تمييز في الكويت بين الرجل والمرأة في المجال الاقتصادي طبقا للقانون وان المجال مفتوح للجميع لمزاولة النشاط الاقتصادي.

من جهتها استعرضت رئيسة مركز المرأة في جمعية المحامين الكويتية المحامية علياء بهبهاني دور الجمعية في تمكين المرأة من خلال العديد من الأنشطة واللجان المراكز العاملة في مختلف المجالات منها 17 مركز ولجنة ترأسها النساء.

الأسرة والمجتمع مشيرة الى الهدف الثامن أيضا والذي يعزز من تمكين المرأة في المجال الاقتصادي.

ونوهت بدعم الدولة ممثلة في وزارة الخارجية للمرأة وتمكينها لافقة الى ان هناك أكثر من 100 امرأة يعملن ممثلات للكويت في الخارج وفي مناصب دبلوماسية عاملة في الوزارة فضلا خطة التنمية 2035 التي حرصت على تمكين المرأة اجتماعيا واقتصاديا.

من جانبها قالت رئيسة الجمعية الكويتية للإخاء الوطني الدكتورة بيبي عاشور ان منظمات المجتمع المدني هي المنبع الذي نستطيع من خلاله تعزيز وتمكين قدرات المرأة في كل المجالات مستعرضة نتائج دراسة قامت بها وتختص بدور المجتمع المدني في التنشئة السياسية في الكويت.

ولفتت الى ان الهدف من الدراسة

قطاع الأعمال ما نتج عنها دعم اسرتها في الجوانب الاقتصادية ومساهماتها الكبيرة في هذا المجال منوهة بالتمكين السياسي التي تطالب به المرأة على الرغم من ان التمكين الاقتصادي والاجتماعي هو الأساس.

ولفتت الى ان إطار عملهم في وزارة الخارجية هو تمكين المرأة على الموائيق الدولية والمسائل المتعلقة بالقانون الدولي والاعلان العالمي لحقوق الانسان والذي ركز على حق المرأة في الأسرة واتفاقية سيداو التي تعزز دور المرأة وتمكينها في مختلف المجالات والكويت طرف فيها فضلا عن المساواة بين الجنسين.

وأشارت الى الحرص على تطبيق أهداف التنمية المستدامة والتي عززت في هدفها الخامس المساواة بين الجنسين مؤكدة ان أدوار الرجل والمرأة مكملان لبعضهما بما يخدم مصلحة



القطاع الحكومي و50 في المئة في القطاع الخاص طبقا لإحصائية المجلس الأعلى للتخطيط وان نسبة القيادات 15 في المئة في الوزارات و22 في المئة في الجهات الملحقة و12 في المئة في القطاع الخاص و57 في الشركات المملوكة للدولة.

تقيم المنظمة الدولية لتمكين المرأة وبناء القدرات «تمكين» المؤتمر الـ43 «السياسات الحكومية وفاعلية ريادات

فرج ان المرأة تواجه في عالمنا العربي تحديات للوصول الى المراكز القيادية وفي الكويت فإن نسبة النساء في المناصب الإدارية المتوسطة تتراوح ما بين واحد وخمسة في المئة.

بدورها تحدثت نائبة رئيسة شبكة سيدات الأعمال والمهنيات مها البغلي عن تقييم مشاركة المرأة في الأمن الاجتماعي والاقتصادي لافتة الى ان المرأة تشغل نسبة 63 في المئة في

ومن جانبه تحدث رئيس قسم اعداد الدراسات المستقبلية والاستراتيجية في مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية في جامعة الكويت الدكتور سالم المطوع عن مفهوم الأمن الاجتماعي وتحليل العوامل التي تؤثر على مشاركة المرأة في العمل الاجتماعي والاقتصادي.

بدورها قالت المتخصصة في مجالات الاعلام وحقوق الانسان الدكتورة مي





لندن مسجلة في وزارة العدل الكويتية  
ومسجلة في الأمم المتحدة.

ولفتت الى أن المنظمة تعمل على  
تطوير قدرات المرأة من خلال برامج  
تنموية متنوعة وتسعى الى تعزيز  
دور المرأة في قيادة وتحقيق أهداف  
التنمية المستدامة للوصول إلى  
مجتمعات سلمية وشاملة وتوفير  
الوصول إلى العدالة للجميع.

وقالت ان رسالة المنظمة تتمثل في  
تعزيز دور المرأة في قيادة وتحقيق  
أهداف التنمية المستدامة من خلال  
التعليم والتدريب وتنمية المهارات  
وتحسين الوضع الصحي والمعيشي  
في محيط يسوده الأمان والسلام.

وأشارت الى أنها تهدف الى إنهاء جميع  
أشكال التمييز ضد جميع النساء وتعزيز  
المساواة بين الجنسين على كافة  
المستويات القضاء على جميع أشكال  
العنف والممارسات الضارة بما في ذلك  
الاتجار والاستغلال الجنسي، التحرش،  
الزواج المبكر والقسري والعمالة  
المبكرة للفتيات.

الخليجية في عجلة التنمية بالصورة  
التي يجب أن تكون عليها وما هي  
الحلول والمواجهات لدفعها للمساهمة  
الفعالة عن طريق خبراء ومتخصصين  
من الكويت ودول مجلس التعاون.

ولفتت الى ان المؤتمر يناقش العديد  
من المحاور المهمة منها الموروثات  
الثقافية والاجتماعية وهل لازالت  
تشكل عائق أما المرأة ومدى ملائمة  
القوانين والتشريعات لدخول المرأة  
القطاع الاقتصادي وتحديات توظيف  
المرأة في المناصب القيادية.

وقالت ان المؤتمر يناقش أيضا  
مقومات تمكين مشاركة المرأة في  
الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية ودور  
منظمات المجتمع المدني في دعم  
وتعزيز المشاركات النسائية وريادات  
الأعمال ومشاركة المرأة في الأمن  
الاجتماعي.

وأوضحت أن المنظمة الدولية لتمكين  
المرأة وبناء القدرات (تمكين) منظمة  
غير حكومية مستقلة وغير ربحية  
أنشئت في المملكة المتحدة ومقرها

الأعمال في المجتمع الخليجي» خلال  
الفترة من 12-13 الجاري بغرفة تجارة  
وصناعة الكويت.

### مساهمة المرأة في التنمية

وقبيل افتتاح المؤتمر قالت مديرة  
المنظمة ابتسام القعود ان المؤتمر  
يقام بالتعاون مع جمعية مناهضة  
العنف المجتمعي والاتحاد الكويتي  
للجمعيات النسائية والمجلس الأعلى  
لشؤون الأسرة.

وأشارت الى ان المؤتمر يقام  
بالتعاون أيضا مع الجمعية الكويتية  
التطوعية النسائية لخدمة المجتمع  
وجمعية الخدمة الاجتماعية وفريق  
مدربون كويتيون بلا حدود ومعهد  
حقوق الإنسان في جيف وجمعية  
سوروبتمست الكويت لتنمية المجتمع  
ولايف للصحة النفسية.

وقالت القعود ان المؤتمر يهدف الى  
طرح أوراق عمل وعقد ورش تدريبية  
لتسليط الضوء على أهم العوامل  
التي تقف حائلا دون مساهمة المرأة



## «أسرار القبندي» ثنائية اللغة تحتفل بتخريج كوكبة من طلبة الدفعة التاسعة



أعلنت رئيسة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية ورئيسة الجمعية التطوعية الكويتية للتنمية المجتمعية الشيخة فادية السعد عن حصول مدرسة أسرار القبندي ثنائية اللغة على الاعتماد الأكاديمي من اتحاد تقدم التعليم العالمي (AAIE) التي تعمل على تعزيز القيادة المدرسية النموذجية والممارسات التعليمية الفعالة والمبتكرة القائمة على الأبحاث ليضاف الى الاعتمادات الاكاديمية السابقة التي حصلت عليها المدرسة ويكون رافدا هاما لتهيئة المناخ العلمي والتربوي للتميز.

## CLASS OF 2023



وقالت الشيخة فادية في كلمة لها خلال رعاية لحفل تخريج الدرجة التاسعة من المدرسة: نحن اليوم في مناسبة تتأرجح المشاعر حولها وتشرق فيها ملامح السعادة بتخرج أجيال شابة قادرة على تحمل أمانة العلم والمعرفة والانتماء والولاء للوطن. وأوضحت انها امام لحظة فارقة نقف على اعقاب ختام عام مضى ونأمل في استقبال عام دراسي جديد مليئا بتحد وعزم لمستقبل مشرق لجيل واع يتخذ من البحث العلمي والتفكير المنهجي سبيلا للتفوق والنجاح. بدورها، قالت مديرة المدرسة سوسن الكندري في هذه المناسبة التي تحفقت



ولفتت الى ان ذلك لم يكن يتحقق الا بتضافر الجهود من الجميع هيئة تعليمية وإدارية وأولياء أمور عملوا معا لنحصد الثمر اليوم.

ينشأ على حب العلم والمعرفة قادرا على مواجهة تحديات العصر فينهل من كل الثقافات دون التخلي عن هويته العربية الإسلامية.

لها القلوب فخرا وتنادي لله حمدا لتتوج مشوارا اتسم بالتحدي والصبر ذلنا فيه الصعاب بالفزعة والعمل الجاد لتحقيق الرؤية والرسالة للمدرسة واعداد جيل











فاذية السعد: حصول المدرسة على الاعتماد  
الأكاديمي من «اتحاد تقدم التعليم العالمي»  
رافد مهم لتهيئة المناخ للتفوق





لدراسة التقنية من وجهة نظر شرعية وأخلاقية

## المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية تطلق «تكنولوجيا الرحم الاصطناعي»

والجينوم البشري والذي يحدث خارج بلاد المسلمين ولا يأخذ في الاعتبار خصوصيات الاخلاقيات الإسلامية لذا كان من الضروري ان يكون للمسلمين اسهامهم وبيان أحكام شرعهم. وأشار الى إن المؤتمر حظي بتوثيق هيئة التخصصات الطبية السعودية ومعهد الكويت للتخصصات الطبية للتعليم الطبي المستمر ومشاركة أكثر من 600 طبيب وباحث أملاً أن يختتم المؤتمر بإصدار وثيقة المنظمة الإسلامية للرحم الاصطناعي التي تعظم المنافع وتدرأ المفاسد عن هذا

افتتحته المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية برعاية وزير الصحة د.أحمد العوضي. وأضاف أن الأبحاث الاجتماعية والنفسية والاكتشافات الطبية توغلت في أمور كثيرة دون أن تأخذ بالاعتبار الجوانب الأخلاقية والإنسانية مما حدا بالكثير منها للوقوع في نتائج لا أخلاقية تعود على البشرية بالضرر وليس بالنفع المراد. ولفت إلى أن من بين هذه الأبحاث أطفال الأنابيب دون تحفظات تمنع اختلاط الأنساب وزراعة الغدد التناسلية والقتل الرحيم والرحم والاستنساخ

أكد رئيس المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية د. محمد الجار الله إن المنظمة قدمت للعالم الإسلامي والعالم أجمع مباحث وتوصيات واكبت المستجدات الطبية المذهلة في العصر الحديث والتي شهدت طفرات غير مسبوقة في شتى علوم الطب وقدمت للبشرية خدمات عظيمة وجليلة. جاء ذلك في كلمة د.الجار الله في كلمته خلال افتتاح المؤتمر الدولي الـ 14 «تكنولوجيا الرحم الاصطناعي» استكشاف الفرص والتحديات الصحية الشرعية والأخلاقية والقانونية، الذي



في اختيار عنوان هذا المؤتمر الذي يحاول الإجابة على كثير من العوائق التي قد تعترض الانسان في مسيرته الحياتية. وأشار الى الأدوار المتعددة للعلوم الطبية التي يكون الامر من خلالها لوضع جملة من الابتكارات ومجموعة من الحلول التي تقرب مثل هذه الأمور وتعالجها لافتا الى انه مع أهمية تلك الابتكارات الا انه لا يخفي علينا وجود مجموعة من الأخطار التي قد تكون أخلاقية او شرعية لذا جاء هذا المؤتمر ليقف عند قضية الرحم الاصطناعي من خلال رؤية شرعية اجتماعية أخلاقية. وقال ان تناول هذا الموضوع يأتي في وقته خصوصا وأن الرؤية الطبية لا تتحقق الا من خلال أن تتبع برؤية أخلاقية شرعية وهذا ما يؤكد على أهمية أن تراعى هذه الجوانب التي يستدل بها ومن خلالها على ميزة خاصة

وقال انه فيما يخص شرق المتوسط فإن هناك %10.7 يعانون من العقم مدنى الحياة، لافتا الى أهمية دور العلاج المساعد على الانجاب بما يتوافق مع الشريعة الإسلامية، لافتا الى ان تكنولوجيا الأرحام الاصطناعية ستفتح عهدا جديدا الا انها بحاجة الى ضوابط وتشريعات مناسبة لها لتفادي عواقب قد لا تكون مقبولة ثقافيا ودينيا وأخلاقيا واجتماعيا. وأكد د. المنظري على أهمية نشر التوصيات التي ستخرج عن أعمال المؤتمر حتى تتم مناقشات أكثر قبل أن نأخذ بتكنولوجيا الأرحام. من جانبه، أكد الأمين العام لمجمع البحوث الإسلامية بالأزهر الشريف د. نظير عياد أهمية الوقوف أمام مثل هذه القضايا الشائكة والتي لها أبعاد متعددة قد تكون قانونية وشرعية وواقعية او اجتماعية مثمنا دور المنظمة

الجانب الطبي. من جانبه، أكد المدير الإقليمي لشرق المتوسط في منظمة الصحة العالمية د. أحمد المنظري في كلمة له عبر الاتصال المرئي أن هذه التكنولوجيا قد تتيح الفرصة لإجراء عمليات جراحية للأجنة دون أن تتعرض الأمهات للخطر. وأضاف أن تكنولوجيا الأرحام البشرية من التكنولوجيات الجدية التي ستفتح أمام البشرية عهدا جديدا يستطيع فيه الأزواج المصابون بالعقم بتحقيق أحلامهم في بناء أسرة والحد من مخاطر الحمل. وأشار الى انه حسب تقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2023 فإن %17.5 من البالغين يعانون من العقم، أي (شخص واحد من بين ستة أشخاص على مستوى العالم) مما يشير الى الحاجة الماسة الى زيادة فرص الحصول على رعاية الخصوبة بما يضمن صحة الأفراد.



المجالين الطبي والفقهي والعلوم والتقنية المرتبطة بهما معاً تحت مظلة دولية واسعة تشمل مشاركين من أكثر من 15 دولة من الكويت والخليج ومصر وألمانيا وانجلترا وماليزيا واندونيسيا والهند وباكستان.

وأوضح أن المؤتمر يُشارك به ممثلون عن الأزهر الشريف ومجمع الفقه الإسلامي الدولي ومنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط وغيرها من الجمعيات العلمية والجامعات العربية والدولية. وذكر أن المؤتمر يستهدف استكشاف الفرص والتحديات التي تصاحب هذه التقنية المهمة والخطيرة في أن واحد لضمان وضع الضوابط الصحية والشرعية والقانونية لتأكيد أمانها وسلامتها ونزاهتها من منظور إسلامي.

وأشار إلى أن المؤتمر يناقش عدة محاور تشمل تقنية الرحم الصناعي ونظرة الأديان لها والمشكلات والتحديات القانونية

الانجاب والنسل من مقاصد شريعتهما العليا ولهذا احاطت الانجاب والنسل والجنين بما يحفظه سليما قادرا على اداء رسالته وجعلت حقه من حقوق الله. وكانت المنظمة المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية ومقرها الكويت قد أعلنت عن إطلاقها المؤتمر الدولي الـ14 للمنظمة تحت عنوان «تكنولوجيا الرحم الاصطناعي: استكشاف الفرص والتحديات الصحية.. الشرعية.. الأخلاقية.. القانونية» برعاية وزير الصحة الدكتور أحمد العوضي.

وقال رئيس المنظمة الدكتور محمد الجارالله في تصريح صحفي اليوم السبت إن المؤتمر الذي يُعقد في مقر المنظمة وتستمر فعالياته ثلاثة أيام يدرس هذه التقنية المثيرة من وجهة نظر شرعية وأخلاقية «لذلك استقطب المؤتمر في لجانة العليا قامات علمية ودولية». وأضاف الجارالله أن المؤتمر يعقد بمشاركة كبار المتخصصين في

لهذا الدين وهي التجديد. وأشار إلى أهمية أن يتم هذا التجديد وفق آلياته والتي أولها أن يقوم بهذه الحركة أهل التخصص والمعرفة وضرورة مراعاة الضوابط والاعتبارات الأخلاقية والشرعية والقانونية التي يكون من خلال استمرار الحياة وفق مراعاة الحقوق والواجبات والمحافظة على الأنساب.

ولفت إلى أن المؤتمر يؤكد على الانفتاح العلمي لهذه الشريعة التي تعتمد على أن الحكمة ضالة المؤمن مؤكداً على أهمية التلاقي بين العلوم الشرعية والعلوم التجريبية التي تدفع الاتهامات الباطلة التي تصدر من فكرة قوامها العدا بين العلم والدين.

بحوره، أكد وزير الأوقاف السابق في المملكة الاردنية د.عبدالناصر ابو البصل أن الحضارة الاسلامية تقوم على تكريم الانسان واحترام انسانيته والإيمان بالتزامها الوحي ونصوصه التي تجعل



ووضع الضوابط اللازمة لها الاجتماعية إضافة إلى دور الإعلام الواعي والصحة الرقمية. وأفاد بأن المؤتمر سيصدر وثيقة المنظمة الإسلامية للرحم الاصطناعي وهي الوثيقة الفريدة والأولى من نوعها في العالم التي تربط هذه التقنية المثيرة والطفرة الطبية المتوقعة من وجهة نظر إسلامية لترسم ملامح الضوابط الشرعية والطبية والقانونية للاستفادة من منافعها.



وأوضح أن المؤتمر استقطب أكثر من 50 خبيراً متميزاً في المجالات الطبية والفقهاء ليهدى بذلك للحضور من الأطباء 18 نقطة من نقاط التعليم الطبي المستمر من معهد الكويت للتخصصات الصحية للمؤتمر وورشة العمل وكذلك يعطي 14 نقطة طبقاً لمعهد التخصصات السعودية مما يعطى ثقلًا علمياً ومهنيًا للمؤتمر إذ حصل على الاعتماد من كلتا المؤسستين العريقتين.

## كيف نتحدث مع بناتنا عن الدورة الشهرية؟

المراهقات من الخوف والقلق والجهل من كيفية التعامل مع نزول دم الحيض لأول مرة، يحدث ذلك نتيجة لانعدام التربية الجنسية في المدارس، وضعف الرسائل الصحية، وخجل الأمهات من فتح حوار حول الدورة الشهرية.

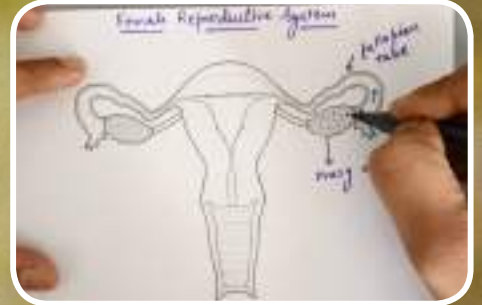
الخجل والشعور بالخزي من الدورة الشهرية

المراهقة، في مجتمعاتنا الشرقية يكون التركيز على أنه علامة الأنوثة والنضج أو استعداد الفتاة للزواج والإنجاب، وهو مفهوم اجتماعي خاطئ.

تؤدي المفاهيم الخاطئة ونقص المعلومات الصحية حول الدورة الشهرية إلى أن تعاني

الحديث بعوي وصراحة عن الدورة الشهرية مع بناتنا في بداية بلوغهن، يساعدهن على عيش حياة صحية خالية من الخجل والخرافات.

يُعدّ نزول الحيض لأول مرة من العلامات الطبيعية والفسولوجية للبلوغ عند الفتاة في مرحلة







عمر الرابعة عشر ولم تظهر عليها أي من علامات البلوغ.

في هاتين الحالتين من الضروري زيارة الطبيب/ة لتلقي النصح.

ثالثاً: نتيجة للاختلاف توقيت نزول دم الحيض بين المراهقات، من الضروري أن تشرحي لابنتك بشكل مبسط أن الدورة الشهرية عبارة عن استعداد المبيض لإفراز بويضة وزيادة بطانة الرحم بالأوعية الدموية، وأنه في حالة عدم وجود حمل تنزل بطانة الرحم في صورة دم الحيض. لا تتردد في أن توضح لها معلومات تبدو لك بديهية، مثل أن دم الحيض يمتد من يومين إلى سبعة أيام، وأن لونه سيكون أحمر.

أكدّي لها أيضاً أن هذه تغيرات طبيعية، وستحدث معك بعد ذلك بشكل شهري. من الضروري أن تشرحي كل ذلك ببساطة وهدوء، ولا تقولي ذلك بخجل حتى تستقبل الفتاة المعلومات بصورة إيجابية.

رابعاً: استعدي للأسئلة التي ستطرحها عليك، هذا يعني ضرورة أن تكوني بحثت في الموضوع بشكل كافٍ، ولا تكتفي بمعلوماتك أو خبراتك الشخصية.

يمكن الاستعانة بمصادر علمية موثوق بها على الإنترنت حتى توصلي لها معلومات صحية وسليمة.

شجعيها أن تتأكد منك إذا سمعت أي

الأمهات يركزن على أن دم الحيض هو العلامة الأكيدة للبلوغ، وإذا تأخر فهذا يعني وجود مشكلة في النمو، هذا ليس صحيحاً، لأنه لا يوجد ترتيب معين للعلامات، وما دامت بعض العلامات قد ظهرت فهذا يعني أن ابنتك تبلغ بشكل طبيعي.

تقع الكثير من الأمهات في خطأ مقارنة توقيت نزول الحيض لدى ابنتها بنفسها، أو شقيقتها أو صديقاتها، هذه المقارنة تؤدي أكثر مما تفيد، لا يوجد أي دليل علمي أو طبي على أن للعامل الوراثي دخلاً في تحديد توقيت نزول الحيض لأول مرة، ولن يكون مماثلاً بالضرورة لتوقيت الأم أو الأخت.

المشكلة أن هذا القلق قد ينتقل إلى الفتاة، وتشعر بدورها أنها تعاني من شيء.

### ولكن متى نعتبر أن الحيض تأخر فعلاً ؟

ما سبق لا يمنع من أن نسبة قليلة من الفتيات يتأخر بلوغهن فعلاً، ويمكن أن نضع يدنا على التأخر إذ ظهرت على الفتاة علامات البلوغ الأخرى، مثل زيادة الطول والوزن وكبر حجم الثدي، ووصلت الفتاة إلى عمر السادسة عشر، ومع ذلك لم يحدث حيض، أو في حال بلغت فتاة

قد يؤثر على الفتاة نفسياً، لذلك من المهم الحصول على معلومات من مصادر موثوق منها، ومساعدة الفتاة المراهقة على المرور بمرحلة البلوغ بشكل آمن وصحي وبدون أن تراودها مشاعر سلبية. العديد من الأمهات يسألن ما الذي يمكنهن فعله، لتجاوز الخجل الذي تربين عليه، ومن ثم تربية بناتهن ليكن أكثر وعياً. لذلك، نقدم لهن هنا بعض النصائح.

### كيف يمكن أن أساعد ابنتي في بداية الدورة الشهرية؟

أولاً: من الضروري أن يوجد حوار مفتوح بينك وبين ابنتك منذ بداية سن المراهقة (الذي يمتد من عمر العاشرة وحتى التاسعة عشر).

### التواصل مع الابنة

يمكن أن تبدأي بأن تحدثيها عن مراحل النمو التي تمر بها، والتغيرات الجسدية والنفسية والعقلية التي تحدث.

لا تعتقدي أن سن 10 سنوات سن صغيرة للبدء في الكلام معها، قد تبدأي بالحديث عن أن قامتها ستطول، وسيزيد كم الشعر في جسدها، وإن في وقت ما سيبدأ دم الحيض في النزول.

ثانياً: الحيض هو إحدى علامات البلوغ وليس العلامة الوحيدة، الكثير من





معلومة في المدرسة من معلمها أو صديقاتها عن الدورة الشهرية، يلعب الأصدقاء دوراً كبيراً في تشكيل المعلومات لدى المراهقين، والكثير منها يكون خاطئاً.

خلال بحثك عن المعلومات، إذ وجدت كتب أو مواقع أو فيديوهات مناسبة، لا تتردد في أن تقدميها لها.

خامساً: اصطحبيها معك أثناء شراء الفوط الصحية من السوبر ماركت أو الصيدلية، تأكدي من سلوكك أثناء الشراء، ولا تكوني خجولة ساعتها، لأن هذا الشعور سينتقل إلى ابنتك وستشعر أن الحيض مسألة غير طبيعية، أو أن شراء الفوط الصحية يسبب الحرج.

سادساً: انصحي ابنتك عن كيفية التصرف لو نزل دم الحيض لأول مرة في المدرسة أو النادي أو البيت.

شجعيها أن تتواصل مع شخص موثوق به في هذه الأماكن، سواء المعلمة أو المدربة، أو معك في البيت.

طمئنيها أن نزول الحيض قد يحدث في أي وقت، ويمكن أن تشاركها قصة أول نزول للحيض لديك، ولكن احرصي على حكي القصة بشكل ايجابي، وتجنبني نقل القلق أو الخوف.

علميها استخدام الفوط الصحية، وكيفية تغييرها، احرصي على جعلها تجرّب ذلك بنفسها، للتأكد من أنها فهمتك، وأيضاً لتكتسب ثقة أنها تستطيع التعامل مع الأمر بشكل عادي.

حالة وجوده إلى تناول مسكن. ثامناً: من المهم أن تشرحي لها كيفية التعامل مع الحيض بشكل صحي وسليم، والحفاظ على نظافتها الشخصية في أثنائه، مع التأكيد على تغيير الفوط الصحية كل 4 ساعات، وألا تزيد الفترة عن 6 ساعات.

تاسعاً: أكدي عليها أن تكون مستعدة لنزول دم الحيض، وأوضحي أن الدورة الشهرية لن تكون منتظمة في البداية، ولن تنتظم إلا بعد سنتين.

اشرحي لها أيضاً كيف تحسب فترة الدورة، بتسجيل موعد أول يوم حيض في دفتر خاص بها، أو على التليفون، وتحديد عدد الأيام من أول نزول دم الحيض لأول يوم في الدورة الشهرية التالية. وعدد الأيام التي تتوسط الموعدين هو عدد أيام دورتها الشهرية، وعادة ما تكون بين 21 إلى 36 يوماً.

عاشراً: لا تبالغي في إظهار الفرح حين تعريفين بنزول الحيض لدى ابنتك.

اشرحي لها أن فائدة الفوط الصحية هي امتصاص الدم، ومن ثم التخلص منها بشكل صحي، وبالتالي عدم وصول البقع إلى ملابسها.

سابعاً: شجعيها أن تحتفظ في حقبيتها دائماً بملابس داخلية إضافية وفوط صحية، ويمكن أن تقترحي عليها أن تشارك الفوط مع صديقاتها التي قد ينزل الحيض لديهن وهن غير مستعدات.

اشرحي لها كيفية التصرف في حالة تبقع ملابسها بالدم، قد تكلمك في التليفون، أو تغطي ملابسها بجاكت، أو تلبغ معلمتها بالمدرسة كي تساعد.

وضّحي لها جميع المواقف التي يمكن أن تتعرض لها، وكيفية التصرف فيها، هذا سيساعدها ويجعلها تتجاوز الخوف أو القلق في حال حدوث أي موقف طارئ؛

ينبغي أن نشرح أيضاً أنه قد يحدث بعض الألم، أو لا يحدث على الإطلاق، لأن كل فتاة مختلفة عن الأخرى. نوضح ذلك دون المبالغة في وصف الألم، وكيف نلجأ في

## تألقي مع موضة صيف 2023

### إعداد: نهى فريد

من الواضح أن موسم صيف 2023 ينقسم إلى نصفين، فهو مزيج بين الأناقة الهادئة والأناقة السوداء الأنيقة التي يمكن أن يكون لها تأثير كبير، وكذلك القطع اللامعة والقطع الزهرية البارزة.

ومع ذلك فإن الفخامة الهادئة أو "الفخامة البسيطة" هي الراحبة في كل موسم، وشهد هذا الموسم عودة البساطة إلى خزائنا اليومية، وهو ما يثبت أن الأناقة الهادئة هي ذروة الفخامة.

ماذا سيكون الصيف بدون أزهاره الملونة! فالأزهار لفصلي الربيع والصيف ليست شيئاً جديداً، ولكن هذا الموسم ارتق بأزهارك إلى المستويات التالية بتصاميم ثلاثية الأبعاد.

وإذا كنت لا تشعر بالبهجة الشديدة في اختياراتك للأزياء، فاطلبها بقلادة أنيقة على شكل وردة، وسيكون هذا أيضاً أحد أكبر اتجاهات الموضة لخريف عام 2023 بمجرد انخفاض درجات الحرارة، مما يجعله استثماراً رائعاً لخزانتك.









## التركيز على الخضار والفواكه وتجنب اللحوم المصنعة اتباع نظام غذائي صحي يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض

كما يساعد اتباع نظام غذائي صحي طوال العمر على تقليل خطر الإصابة بسوء التغذية بجميع أشكاله، وتقليل خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض والحالات الصحية غير المعدية، ويجدر الذكر أنّ النظام الغذائي المتنوع والمتوازن والصحي يختلف بين شخص وآخر، اعتماداً على الخصائص الفردية، مثل: العمر، والجنس، ونمط الحياة، ومستوى النشاط البدني، والمستوى الثقافي، والأطعمة المتوفرة محلياً، والعادات الغذائية، وبشكل عام فإن المبادئ الأساسية للنظام الغذائي الصحي واحدة.

### مبادئ التغذية السليمة

لذلك من المهم البدء باتباع نظام حياة صحي يعتمد على التغذية السليمة التي

الجسم للحفاظ على الصحة، والشعور بالراحة، والحصول على الطاقة، وتشمل هذه العناصر: البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، والماء، والفيتامينات، والمعادن، وتعّد التغذية أمراً مهماً لجميع فئات المجتمع، حيث يعدّ الغذاء الصحي وسيلة ممتازة للحفاظ على قوّة الجسم وصحته، وذلك عند اقترانه بالنشاط البدني الكافي، والحفاظ على الوزن الصحي.

التغذية السليمة جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة الصحي، ففي حين أن الجسم يحتاج إلى الطعام ليحوله إلى الطاقة اللازمة للقيام بكافة العمليات الحيوية، فإن نوعية الطعام المتناولة هي ما تؤثر على حياة الشخص وصحته التي تتحكم بدورها في نمط حياته، وفي احتمالية إصابته بالعديد من الأمراض على المدى الطويل.

تعتمد التغذية الصحية على تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المحتوية على العناصر الغذائية التي يحتاجها



ترتكز على المبادئ الآتية:

### التركيز على الخضار والفواكه

أثبتت العديد من الدراسات دور الخضار والفواكه في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية المهمة للجسم والوقاية من





صحية، تعتبر الأطعمة المصنعة والجاهزة أعم مصادرها كرقائق البطاطس والمقرمشات والأغذية المعلبة كالحساء والبقوليات المعلبة والمخللات والجبن واللحوم المصنعة وصلصات الطعام كالكاتشب والمايونيز. إيجابيات التغذية السليمة

### إنقاص الوزن

يساهم إنقاص الوزن في تقليل خطر الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة، ولإنقاص الوزن يجدر بالشخص استهلاك سعرات حرارية أقل مما يحرق جسمه، بزيادة تناول الأطعمة قليلة السعرات والغنية بالألياف كالخضار والفواكه، ومصادر البروتينات قليلة الدهون. نقل العادات الصحية للأجيال القادمة يتعلم الأطفال معظم عاداتهم الصحية من الكبار الذين يتخذونهم قدوة لهم، إذ غالباً ما ينقل الآباء الذين يتناولون طعاماً صحياً في البيت ويمارسون الرياضة تلك العادات لأبنائهم.

### تقوية العظام والأسنان

إذ يساهم النظام الغذائي الغني بالكالسيوم والمغنسيوم والفسفور



منها، والحلويات كالفطائر والبسكويت والكعك والساكر والمثلجات.

### شرب الماء

يعتبر الماء المشروب الأفضل على الإطلاق، إذ يرتبط شربه بالعديد من الفوائد الصحية بالإضافة إلى زيادة الإحساس بالشبع إن شُرب قبل وجبة الطعام مما يقلل عدد السعرات الحرارية المتناولة، كما يساهم شرب الكميات الكافية منه في التفكير بوضوح أكبر والتخفيف من التعب طوال اليوم.

### التخفيف من استهلاك الملح

يجب تجنب والتخفيف من استهلاك الأطعمة المالحة، لأن الإفراط في استهلاكها يزيد خطر الإصابة بمشاكل

العديد من الأمراض المزمنة، إذ تعتبر من الأطعمة قليلة السعرات الحرارية، كما تحتوي على الألياف المهمة والتي تزيد إحساس الشخص بالشبع، ويُنصح بتناول من ثلاث إلى خمس حصص يوميًا، ويمكن زيادتها لأكثر من ذلك.

### تجنب اللحوم المصنعة

من المؤكد أن استهلاك اللحوم المصنعة يتسبب بشكل مباشر بالإصابة بالسرطان، وخصوصاً سرطان القولون والمستقيم، كما يرتبط الإفراط في استهلاك اللحوم الحمراء أيضاً بالإصابة بأنواع أخرى من السرطان والسمنة التي تزيد خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، ويعتبر كل من النقانق والسجق واللحم المدقق ولحم البقر المحفوظ بالملح واللحوم المعلبة من اللحوم المصنعة.

### التخفيف من السكريات المضافة

توصي جمعية القلب الأمريكية بعدم استهلاك أكثر من 6 ملاعق صغيرة من السكر المضاف يوميًا للنساء، و9 ملاعق صغيرة للرجال، ومن أبرز مصادر السكريات المضافة المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمخصص للرياضيين





يزيد خطر الالتهابات في الجهاز الهضمي، وفي المقابل يساهم اتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف في توفير غذاء لتلك البكتيريا وتزويد الجسم بمزيد منها، ويساهم تناول الأغذية التي تحتوي على الخمائر في ذلك أيضًا.

والفلافونات والفينولات المتعددة من أهم العناصر الغذائية التي تساهم في ذلك، ومن الجدير بالذكر أن حمية البحر الأبيض المتوسط تحتوي على العديد من تلك العناصر.

في الحفاظ على قوة العظام والأسنان ونموها نموًا سليمًا، ويعتبر كل من منتجات الحليب قليلة الدسم والبروكلي والقرنبيط والبقوليات من أبرز مصادر الكالسيوم الصحية، بينما يتواجد المغنيسيوم في العديد من الأطعمة التي نتناولها يوميًا كالخضروات الورقية الداكنة والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة.

### تعزير صحة الهضم

**التخفيف من مشاكل واضطرابات النوم**  
يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي وسليم إلى الإصابة بالسمنة التي تؤدي بدورها للإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم، ولذلك تساهم التغذية السليمة في التخفيف منها، وتحفيز نوم الشخص نوم عميقًا.

يحتوي القولون على بكتيريا نافعة مهمة للأبيض والهضم، كما تصنع بعض الفيتامينات كفيتامين ك وفيتامين ب، وتحارب بعض الفيروسات والبكتيريا الضارة، ومن الممكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي قليل بالألياف وغني بالسكر والدهون إلى الإخلال بتوازن تلك البكتيريا وإيذائها، مما

### تحسين المزاج

تشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين نظام الشخص الغذائي ومزاجه، إذ يرتبط تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع كالكرتوبهيدات المكررة والمشروبات الغازية بزيادة أعراض الاكتئاب والإرهاق، ولكن وعلى الرغم من أن التغذية السليمة تحسن المزاج وتخفف الأعراض، إلا أنه يجب على مريض الاكتئاب مراجعة الطبيب.

### تقوية الذاكرة

يمكن للنظام الغذائي الصحي أن يقي من الإصابة بالخرف وتراجع الإدراك المعرفي، ويعتبر كل من فيتامين ج وفيتامين د وفيتامين هـ وأحماض أوميغا-3 الدهنية



## 150 طفلاً مصاباً بالأنيميا المنجلية في الكويت

يصادف اليوم العالمي للأنيميا المنجلية الـ 19 يونيو من كل عام، والذي تحتفي به دول العالم بهدف التوعية بتفاصيل مرض فقر الدم المنجلي، ودعم المصابين به وتشخيصهم سريعاً؛ حيث يُعرّف فقر الدم المنجلي بأنه مجموعة من اضطرابات خلايا الدم الحمراء الموروثة، وتكون خلايا الدم الحمراء الصحية مستديرة، وتتحرك عبر الأوعية الدموية الصغيرة لنقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، ولكن في الشخص المصاب بفقر الدم المنجلي، تصبح خلايا الدم الحمراء صلبة ولزجة، وتبدو على شكل حرف C.

الأنيميا المنجلية: الذي يصيب هذا المرض ملايين الناس حول العالم، موضحة أنه شائع بشكل خاص بين من هم من أفريقيا، وأمريكا الجنوبية، والكاريبية، وأمريكا الوسطى، والمملكة العربية السعودية، والهند، ودول البحر الأبيض المتوسط مثل: تركيا، واليونان، وإيطاليا. ولفتت إلى أن فقر الدم المنجلي مصدر قلق كبير للصحة العامة، فمنذ عام 1989م حتى عام 1993م حدث ما متوسطه 75 ألف حالة دخول إلى المستشفيات؛ بسبب فقر الدم المنجلي في الولايات المتحدة، بتكلفة تقارب 475 مليون دولار، فيما تحضر وزارة الصحة من خلال برامجها وأنشطتها التوعوية حول أنيميا الخلايا المنجلية، بشرح أعراض فقر الدم المنجلي، كنبات من الألم، والانتفاخات في الأيدي والقدمين، وقابلية الإصابة بالعدوى، وتأخر النمو أو البلوغ، ومشاكل في الرؤية، حيث يصيب هذا المرض ملايين الناس حول العالم، حيث تكثف هذه البرامج في الأسواق والمجمعات التجارية عبر

وعندما تموت الخلايا المنجلية مبكراً، يؤدي إلى نقص مستمر في خلايا الدم الحمراء، وأيضاً، عندما تتحرك عبر الأوعية الدموية الصغيرة، تغلق وتُسَد تدفق الدم؛ مما يؤدي إلى الشعور بالألم ومشاكل خطيرة أخرى مثل: العدوى، ومتلازمة الصدر الحادة، والسكتة الدماغية، ومن أعراض فقر الدم المنجلي: نوبات من الألم، وانتفاخات في الأيدي والقدمين، وقابلية الإصابة بالعدوى مراراً وتكراراً، إلى جانب تأخر النمو أو البلوغ، ومشاكل في الرؤية. وتشارك المملكة الأسرة الدولية للاحتفاء باليوم العالمي للأنيميا المنجلية، من خلال توعية المجتمع والأفراد بما يمثله مرض أنيميا الخلايا المنجلية من خطورة، فضلاً عن حث المؤسسات الصحية على الاهتمام بالبرامج التوعوية والصحية على المستوي الوطني وتعزيز ودعم البحوث الرامية إلى تحسين نوعية حياة المصابين بهذا المرض.

من جهتها نشرت وزارة الصحة عبر موقعها الرسمي العديد من الحقائق حول مرض

### مضاعفات كثيرة لفقر الدم المنجلي

### رابطة طب الأطفال دشنت حملة «أنا أقدر» للاحتفال باليوم العالمي للمرض



د. سندس الشريدة



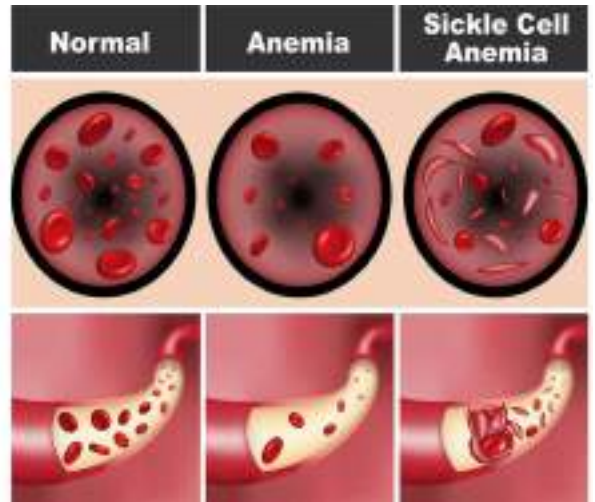


الشراكات التي تقيّمها الوزارة مع مختلف الجهات والقطاعات الصحية الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني.

وتنهض وزارة الصحة بدورها ضمن دول العالم في الوقاية من مرض الأنيميا المنجلية، وذلك بتكثيف البرامج والأنشطة التوعوية، وإقامة المعارض التوعوية، وورش العمل، والمحاضرات وتوزيع النشرات التوعوية بأهمية الوقاية والعلاج من المرض، بالمرافق الصحية من مستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية المنتشرة في مختلف المناطق.

وقالت رئيسة رابطة طب الأطفال ورئيسة قسم أمراض الدم وسرطان الأطفال وزراعة الخلايا الجذعية بمستشفى البنك الوطني د. سندس الشريدة إن هناك نحو 150 طفلاً مصاباً بالإنيميا المنجلية في الكويت.

وأوضحت الشريدة في تصريح صحافي بمناسبة انطلاق فعاليات «ملتقى الأنيميا المنجلية» بالتعاون بين قسم أمراض الدم وسرطان ورابطة طب الأطفال إن





ما تكون مستديرة ومرنة، مما يسهل حركتها في الأوعية الدموية، لكن في حال الإصابة بفقر الدم الخلايا المنجلية تتخذ الخلايا الحمراء شكلاً منجلياً أو هلالياً، وتصبح صلبة ولزجة، مما قد يبطئ تدفق الدم أو يمنعه.

ولفتت الشريفة إلى وجود العديد من المؤشرات المصاحبة للمرض، والتي عادة ما تظهر في عمر الـ 6 أشهر تقريباً، وتتغير بمرور الوقت، وتختلف كذلك من شخص إلى آخر، ومنها فقر الدم، ونوبات من الألم، وتورم اليدين والقدمين، وحالات العدوى المتكررة، وتأخر النمو أو البلوغ ومشاكل الإبصار.

وعن أسباب الإصابة بفقر الدم المنجلي، أكدت الشريفة أنها تحدث نتيجة تغير في الجين الذي يحمي الجسم على إنتاج الحديد في خلايا الدم الحمراء، والذي يتيح لخلايا الدم الحمراء نقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أجزاء الجسم، ولكي يصاب الطفل بهذا المرض يجب أن تحمل الأم أو الأب معاً نسخة واحدة من الجين الذي يُعرف بسمة الخلايا المنجلية.

المنجلية بمشاركة وحضور نحو 30 طفلاً من المصابين وأسراهم، إلى جانب عدد من الأطباء والمتخصصين للإجابة عن استفسارات الحضور حول أعراض الأنيميا المنجلية وطرق الوقاية.

وحذرت رئيسة رابطة طب الأطفال، رئيسة قسم أمراض الدم وسرطان الأطفال وزراعة الخلايا الجذعية في مستشفى البنك الوطني، د. سندس الشريفة، من أن فقر الدم المنجلي يؤدي إلى الإصابة بعدد من المضاعفات، مثل السكتة الدماغية، ومتلازمة الصدر الحادة، وفرط ضغط الدم الرئوي، وتلف الأعضاء، والإنجاز الطحالي، والعمى، وتقرح الساقين، والحصوات الصفراوية، والتخثر الوريدي العميق ومضاعفات الحمل. وأكدت أن أنيميا الدم المنجلي عبارة عن اضطراب ينتمي إلى مجموعة من الاضطرابات تُعرف باسم مرض «الخلايا المنجلية»، وهي حالة مرضية تؤثر في شكل خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى كل أجزاء الجسم.

وأضافت أن خلايا الدم الحمراء عادة

معدلات الإصابة بالأنيميا المنجلية في البلاد لا تختلف عن باقي دول العالم. وأشارت إلى أن الملتقى الذي يعقد ليوم واحد ناقش العديد من المحاور حول مستجدات الفصادة العلاجية (تبادل خلايا الحمراء للمصابين) لمرض الأنيميا المنجلية.

وبينت أن اللوكيميا (سرطان الدم) والأورام بمختلف أنواعها من أكثر الأمراض انتشاراً بين المرضى في قسم أمراض الدم بمستشفى البنك الوطني.

وذكرت أن أسباب الإصابة منها وراثية وأخرى مكتسبة، موضحة أن من أعراض الإصابة والعلامات التحذيرية ارتفاع درجة حرارة الجسم والالتهابات وظهور الكدمات ونقص الوزن والارهاق والتعب الشديدين وانتفاخ البطن والغدد الليمفاوية وغيرها من العلامات التي يجب على الآباء الانتباه لها وزيارة الطبيب المعالج في حال ظهورها.

دشنت رابطة طب الأطفال، حملة «أنا أقدر» للاحتفال باليوم العالمي للأنيميا

## أفضل وجهات شاطئية بتكلفة اقتصادية

على الرغم من تخطيط الكثير من السائحين لرحلات ممتعة لقضاء عطلة صيفية ساحرة على الشاطئ، إلا أنه في بعض الأحيان تقف الميزانية عثرة في طريق تحقيق تلك الامنيات، ولكن قبل أن تقنع نفسك بأنك ببساطة لا تملك الأموال اللازمة لقضاء عطلة لا تنسى، يمكنك إلقاء نظرة على قائمتنا المكونة من سبع وجهات ساحلية مذهلة والتي هي في متناول الجميع وتلبي كافة الأذواق.. تعرف عليها في التقرير التالي.

بالوان، الفلبين

هذه المدينة الساحرة تعد وجهة سياحية "خام"، وطأتها أقدام قليلة حتى الآن، رغم ما تتمتع به من مناظر طبيعية تعد من بين الأكثر تنوعاً، إلى جانب الكهوف والشواطئ الغنية بالأحياء المائية، التي تثير شغف الغوص. كما أنها وجهة ممتازة للاسترخاء بعيداً عن الضوضاء وصخب المدن.

### ميرتل بيتش، ساوث كارولينا

يوفر ميرتل بيتش للزائرين حياة ليلية فريدة من نوعها، وأكثر من 100 ملعب للجولف، و60 ميلاً من الخط الساحلي الرملي، كل ذلك بأسعار معقولة، كما أنه يسهل الوصول إلى هناك من مدن مثل تشارلستون وشارلوت وأوغستا.

مع العلم أن هذه الوجهة الساحرة تشهد ازدحاماً بعض الشيء في الكثير من الأحيان، بفضل ما تقدمه من فرص للاستمتاع والترفيه،

فضلاً عما تضمه من فنادق رائعة مع حمامات السباحة الضخمة ومجمعات الحدائق المائية، فضلاً عن الكثير من أماكن الاجتماعات وغرف كبيرة.

### زنجبار

إن كنت تبحث عن وجهة تساعدك على الاسترخاء بعيداً عن ازدحام المدن الكبيرة وصخبها! فإن جزر زنجبار في تنزانيا ستكون الاختيار الأفضل. بشواطئها البيضاء ومياهها شديدة الصفاء.

وتعد زنجبار وجهة مثالية للباحثين عن الهدوء، ويمكنك زيارة شواطئ باجي وخليج أورورا للاستمتاع بالاسترخاء التام، الذي يعقّمها. كما يمكنك تجربة الغوص لمشاهدة الشعاب المرجانية أو ممارسة التزلج الشراعي، أو زيارة محميات السلاحف البحرية النادرة.

### كورفو، اليونان

ليس سراً أن الاقتصاد اليوناني ظل يكافح لبعض الوقت، لذا فعادة ما يتم وضع اليونان في الكثير من الأحيان على قوائم العطلات الممتعة بأسعار معقولة، ومن أجل جولة شاطئية ميسورة التكلفة، نسلط الضوء على جزيرة كورفو اليونانية،





### الغارف، البرتغال

بينما تجذب لشبونة السياح الباحثين عن اكتشاف الثقافة البرتغالية الرائعة، تجذب الغارف الكثير من الزوار الذين يبحثون عن عطلة شاطئية مريحة، بفضل مناخها المعتدل على مدار السنة مع أكثر من 300 يوم من

الشمس سنوياً، وبفضل ساحلها المذهل. عادة ما يتم إدراج الغارف في المرتبة الأولى في مقياس تكاليف العطلات العالمي السنوي في المملكة المتحدة، وهي دراسة تأخذ في الحسبان تكلفة الإجازات مثل سعر وجبة لشخصين، والمشروبات في مقهى، وغير ذلك، أضاف إلى ذلك أسعار الفنادق وما توفره من قيمة مقابل المال.

### فوكيت، تايلاند

قد يكون الوصول إلى تايلاند مكلفاً في بعض الأحيان، ولكن بمجرد وصولك إلى هناك، يمكنك العيش مثل الملوك مقابل رسوم منخفضة بشكل كبير، فمدينة فوكيت الشاطئية على وجه الخصوص هي موطن لبعض من أفخم المنتجعات في العالم وتعد ضمن أجمل وجهات ساحلية حول العالم، وحتى الآن أكثر العقارات تميزاً هناك توفر غرفاً تبدأ من حوالي 200 دولار في الليلة، كما يمكن للزائرين أيضاً العثور على نفس معدلات الأسعار المنخفضة بشكل مذهل في المطاعم والمتاجر والمنتجعات الصحية.

والتي على الرغم من عدم شهرتها بشكل كبير بالمقارنة مع جزر سيكلاديز المعروفة والأكثر شهرة والأعلى سعراً (التي تتكون من جزر مثل ميكونوس وسانتوريني) فإن كورفو تعد اختياراً رائعاً للباحثين عن السفر الاقتصادي.

ويمكن للمسافرين في كثير من الأحيان الاستمتاع برحلات رخيصة نسبياً إلى الجزيرة مباشرة من خلال الحجز عبر خطوط طيران إقليمية، وبمجرد وصولهم إلى هناك، سيجد الزوار أن الفنادق والمطاعم والأنشطة يمكن أن تكون رخيصة للغاية، كما تقدم العديد من منتجعات كورفو الشاطئية خيارات شاملة للجميع وتضم العديد من حمامات السباحة ومجموعة من المطاعم إلى جانب غرف نظيفة.

يوفر ميرتل بيتش للزائرين حياة ليلية فريدة من نوعها، وأكثر من 100 ملعب للجولف، و60 ميلاً من الخط الساحلي الرملي، كل ذلك بأسعار معقولة، كما أنه يسهل الوصول إلى هناك من مدن مثل تشارلستون وشارلوت وأوغستا.

مع العلم أن هذه الوجهة الساحرة تشهد ازدحاماً بعض الشيء في الكثير من الأحيان، بفضل ما تقدمه من فرص للاستمتاع والترفيه، فضلاً عما تضمه من فنادق رائعة مع حمامات السباحة الضخمة ومجمعات الحدائق المائية، فضلاً عن الكثير من أماكن الاجتماعات وغرف كبيرة.





كانت قرية أوتشوريوس قرية صيد معزولة، واليوم هي ملاذ رائع لمحبي الحيوية والانطلاق، كما أن لديها شواطئ رمليّة بيضاء خاصة ومنتزه شهير مع فرص عدة للاستمتاع، تبدأ من السباحة وحتى السير لمسافات طويلة ما بين مجموعة متنوعة من أجمل المشاهد الساحرة.

### جمهورية الدومينيكان

تعد جمهورية الدومينيكان موطناً لمجموعة متنوعة من المنتجات الشاملة كلياً وهي ضمن أجمل وجهات ساحلية حول العالم، وتمثل خياراً رائعاً عند التخطيط لقضاء العطلة الكاريبية، حيث يمكن للزوار توفير المال من خلال الاعتماد على الفنادق التي تتضمن في تكاليفها كل شيء؛ من الأنشطة إلى الطعام فضلاً عن الترفيه. ومع وجود ثمانية مطارات دولية في الجزيرة، يكون الوصول إليها سهلاً للغاية وغير مكلف، كما يمكنك إضافة ميزات الشواطئ الجميلة والسكان المحليين الودودين والطقس الرائع على مدار السنة، ذلك فضلاً عن التاريخ الغني لقضاء عطلة رائعة على الشاطئ.

يمكن للمسافرين الاختيار من بين النقاط الأكثر شعبية مثل بونتا كانا وبويرتو بلاتا، أو التوجه إلى سامانا، على الساحل الشمالي الشرقي، وتعد سامانا هي القسم الأقل تطوراً والأكثر هدوءاً في البلاد، حيث تتميز بالشواطئ النائية والمعزولة مع بعض من أرقى المناطق الريفية، وتتميز المنطقة بالغابات الاستوائية الخصبة، والجبال الخضراء ذات المناظر الخلابة للبحر، والشلالات، وعدد من المنتجعات التي تستفيد استفادة كاملة من هذه العجائب الطبيعية.

### بافوس، قبرص

تعتبر مدينة بافوس عاصمة جزيرة قبرص الثقافية كونها غنية بالعديد من المعالم الثقافية والاثريّة ونخص بالذكر مقابر الملوك ادونيس جعلت من بافوس من أكثر الأماكن السياحية في قبرص جذاباً للسياح. والتي اختيرت لتصبح عاصمة الثقافة الأوروبية في عام 2017. كما أنها تعتبر ضمن مواقع التراث العالمي لليونسكو.

### بلايا ديل كارمن، المكسيك

غالباً ما يتطلب قضاء عطلة بأسعار معقولة في المكسيك التضحية بالسلام والهدوء، حسناً، قد يكون هذا هو الحال مع كانكون، ولكن إذا كان لديك القدرة للابتعاد والبحث في أحد الجواهر الخفية، فستجد بلايا ديل كارمن الأقل تكلفة والاقبل ازدحاماً، والتي تتمتع بوجود الكثير من المنتجعات الصديقة للميزانية الشاملة للجميع. وعلى الرغم من أن عطلة الربيع تمثل موسم الذروة في بلايا ديل كارمن، إلا أن العديد من الفنادق تقدم عروضاً في هذا الوقت، والرحلات النهارية إلى أماكن مثل كوزوميل وأطلال المايا في تشيتشن إيتزا وتولوم غير مكلفة نسبياً.

### اوتشوريوس، جامايكا

تقدم العديد من المطارات الرئيسية رحلات مباشرة إلى خليج مونتيجو في جامايكا، حيث يمكن العثور على مجموعة لا تقارن من أماكن الإقامة بأسعار معقولة. ولكن إن كنت لا تمنع في السفر لفترة أطول قليلاً، فإن أوتشوريوس والتي تقع على بضعة ساعات من مونتيجو هي وجهة أكثر ملائمة لمحدودي الميزانية. (يمكن أن تكون بعض منتجعات مونتيجو باي فاخرة جداً، وبالتالي فهي باهظة الثمن.)

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

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية

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



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

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

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