

المسيرة الكويتية

مجلة اجتماعية-ثقافية - تصدر الكترونياً

العدد (56) سبتمبر - 2024



كويت الإنسانية



«ميرة السعد» تعلن أسماء الفائزات بمسابقة فادية السعد العلمية

الكويت تشارك
العالم للاحتفال
بيوم العمل الانساني

د. هيلة المكيمي تؤكد
أهمية الحوار للحفاظ
على ثقافات الشعوب

(الاتحاد النسائي)
يشارك في منتدى النساء
لدول منظمة شنغهاي



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

المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (56) - سبتمبر 2024

رئيس التحرير

الشيخة

فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 Kuwaiati Woman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



اخبار محلية



26

الشيخة نبيلة الصباح: التعاون مع الجهات المعنية محلياً وخارجياً لدعم المرأة الكويتية



8

الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح: الدور المحوري الذي تلعبه القيادة السياسية في دعم العلم والتكنولوجيا يخلق بيئة خصبة لازدهار الابتكار



التغذية

54

الريمان.. سيد الفاكهة



صحتك في الرياضة

38

8 تمارين للنساء كي يظهرن أصغر سنا وأكثر جمالا



سياحة

62

16% من السياحة العالمية.. جبلية



صحة طفلك

58

الذكاء الاصطناعي.. هل يمكنك أن تأتمنه على أطفالك؟



كويت الإنسانية

بقلم / الشيخة

فادية سعد عبدالله السالم الصباح

✕ @FSASQ8

وإغاثة من شردته الحروب ومساعدة الفقراء والمحتاجين وإعادة الإعمار، دون النظر إلى الدين أو العرق أو اللغة. ويعلم القاصي والداني أن اختيار الأمم المتحدة للكويت كمركز للعمل الإنساني لم يأت من فراغ بل اعترافاً بجهودها الحثيثة عبر الأزمان، فهذا هو ديدن الكويت أميراً وحكومة وشعباً الساعة دائماً إلى السلام، وحتى مشاركتها في الحروب كانت دفاعية بالدرجة الأولى لصون الكرامة العربية، ولم تكن أبداً الدولة المعتدية في حروبها على مدى التاريخ، وإنما الدولة التي تدافع عن سيادتها واستقرارها فكانت دائماً وأبداً صوت الحكمة والعقل.

في شهر سبتمبر من كل عام، وتزامناً مع اليوم العالمي للعمل الإنساني، نحتفي بحدث استثنائي غير مسبوق في تاريخ الأمم المتحدة، ذلك اليوم الذي يشهد ولأول مرة اختيار الكويت «مركزاً للعمل الإنساني» وتسمية سمو أمير البلاد الراحل الشيخ صباح الأحمد، يرحمه الله، «قائداً للعمل الإنساني».

ومع حلول الذكرى العاشرة لهذا التكريم الدولي، يتجدد الالتزام الكويتي الراسخ بمواصلة تلك المسيرة الحافلة بالعطاء الصادق المبني على القيم الإنسانية والمترفع عن سياسات الاستقطاب، فتمد يدها لكل بقاع العالم لنجدة المنكوب

الأمن والأمان. وعلى مدار أكثر من قرن كانت القضية الفلسطينية ولا زالت في مقدمة القضايا العربية التي توليها الكويت اهتماما بالغا وعناية فائقة حتى أصبحت البلاد محط أنظار العالم لمعرفة مواقفها حينما تحدث تطورات كبيرة تتعلق بفلسطين وشعبها الشقيق، ولم تتوقف الكويت بكافة فئاتها الشعبية عن دعم الشعب الفلسطيني في قطاع غزة، ولم تدخر أي وسيلة في سبيل ذلك، سواء كان هذا الدعم ماديا أو معنويا. ويجسد العدوان الإسرائيلي المستمر حاليا على قطاع غزة مثالا حيا لذلك الاهتمام من خلال التصريحات الصادرة عن القيادة السياسية الحكيمة للبلاد والمواقف التي أعلنها أبناء الكويت والمبادرات الإنسانية والإغاثية التي أطلقتها الجهات الحكومية والخاصة وجمعيات النفع العام والتي لا زالت مستمرة حتى اللحظة. ولكن مع كل هذا فالعالم يواجه تحديات كثيرة تحتاج لتضافر الجهود الإنسانية التي تعتبر جزء لا يتجزأ من استراتيجية الكويت ونهجها، ولا يزال هناك ملايين المحتاجين والمرضى والنازحين في جميع أنحاء العالم بحاجة للدعم والمساعدة، فهو واجبنا الإنساني والأخلاقي لتبني روح التعاون والتعاقد لإيجاد عالم أكثر أمنا وأمانا.

فمنذ بداية نظام الحكم في الكويت وهذا هو نهجها بعد وضع دستورها وبداية الدولة الحديثة، رسخت مبادئ العدل والسلام رغبة في استكمال أسباب الحكم الديمقراطي، وإيماننا بدور هذا الوطن في خدمة السلام العالمي والحضارة الإنسانية، وسعينا نحو مستقبل أفضل يرسى دعائم ما جبل عليه المواطن الكويتي من اعتزاز بكرامة الإنسان أينما كان، وستواصل دورها البارز والريادي إقليميا ودوليا، ومساعيها الرامية لحفظ الأمن وإرساء قيم السلام والعدل والمساواة حول العالم، وتوج هذا العمل الإنساني والخيري والسياسي والاجتماعي المتميز لدولة الكويت بهذا التكريم الأممي.

هذه سياسة الكويت الخارجية الساعية دائما إلى السلام والمصلحة العامة لكل الدول، وهي مسيرة حافلة بالإنجازات ويسير على نهجها حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح في العهد المتجدد، وهو أيضا النهج الذي أكد عليه سمو ولي العهد الشيخ صباح خالد الحمد الصباح، في كلمة الكويت في الأمم المتحدة، وتمسك دولة الكويت بالنظام الدولي المتعدد الأطراف ومبادئ ميثاق الأمم المتحدة وأهدافها، لضمان تحقيق رسالتها السامية في حفظ السلم والأمن الدوليين وخدمة البشرية جمعاء، وآمالها في العيش بعالم مزدهر يسوده



خلال الملتقى العلمي (تعليم المستقبل.. الابتكار والتكنولوجيا من أجل الاستدامة) الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح: الدور المحوري الذي تلعبه القيادة السياسية في دعم العلم والتكنولوجيا يخلق بيئة خصبة لازدهار الابتكار

جميعاً في الملتقى الثاني "تعليم المستقبل: الابتكار والتكنولوجيا من أجل الاستدامة"، الذي يُقام تحت رعاية مبرة السعد. نلتقي اليوم ليس فقط للاحتفال بالابتكار والتعليم، بل أيضاً للتفكير في خمسة وعشرين عاماً من العمل الدؤوب في خدمة العلم والتكنولوجيا والاستدامة.

على مدار ربع قرن، كانت مبرة السعد، بقيادة الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح، تعمل بثابرة وإصرار على مواجهة التحديات بشكل مستقل،

الذي تنظمه المبرة على مدى يوميين برعاية وحضور رئيستها الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح والمهندس محمد حمزة القاسم وكيل وزارة التربية - دولة الإمارات العربية المتحدة، بمناسبة مرور 25 عاماً من العمل الدؤوب ان المبرة عملت خلال تلك الفترة على إيجاد منصة تتيح للطالبات الموهوبات من جميع أنحاء العالم العربي عرض إبداعاتهن ودفع حدود المعرفة إلى الأمام، وفيما يلي نص الكلمة:

يسعدني ويشرفني أن أرحب بكم

قالت عضو مجلس إدارة مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح ان الدور المحوري الذي تلعبه القيادة السياسية في دولة الكويت في دعم التقدم في مجالات العلم والتكنولوجيا يشعرا بالفخر مؤكدة أن هذا الدعم المتواصل يخلق بيئة خصبة لازدهار الابتكار ويمهد الطريق نحو مستقبل أكثر إشراقا واستدامة.

وقالت الشيخة نبيلة في كلمتها خلال افتتاح ملتقى (تعليم المستقبل : الابتكار والتكنولوجيا من أجل الاستدامة)



معتمدة على فريق مميز وإرادة لا تليين. الفردية، دون انتظار الدعم الخارجي، تحكمتنا . لقد كان هدفنا دائماً أن نُؤدي هذا وهو ما مكنتنا من تحقيق إنجازات كبيرة منذ عام 1999، ومن خلال مسابقة فادية العمل كجزء من جهود المجتمع المدني بفضل الالتزام والرؤية الواضحة التي السعد للابتكار العلمي، أوجدنا منصة الدكتور سالم المالك: الكويت لها سبق قديم وعطاء حكيم وهي من أوائل الدول التي انتبهت للاهتمام بأجيال المستقبل





تتيح للطالبات الموهوبات من جميع أنحاء العالم العربي عرض إبداعاتهن ودفع حدود المعرفة إلى الأمام. وبهذا الصمود والإصرار، استطعنا أن نصل إلى هذه المرحلة المهمة، التي تُظهر كيف يمكن لمبادرة فردية أن تحقق تغييراً ملموساً.

وفي هذا السياق، يسعدني أن أعلن أننا تلقينا مؤخراً أخباراً سارة بأن شراكتنا مع اليونسكو قد تم تجديدها حتى عام 2029، مما يعكس التزامنا العميق بهذه القضية ويؤكد على الاعتراف الدولي بجهودنا المتواصلة في مجالات التعليم والاستدامة.

هذا العام، اخترنا إقامة الملتقى في 6 و7 أكتوبر، تزامناً مع اليوم العالمي للمعلم الذي يصادف 5 أكتوبر. إن هذا التوقيت ليس صدفة، بل يعكس التزامنا بتسليط الضوء على الدور الحيوي للتعليم في تحقيق التقدم المستدام. ومع تركيزنا على التعليم الرقمي، الابتكار، والاستدامة، نجد أن هذا التوقيت يعزز رسالتنا في دعم التعليم كأداة لتغيير المجتمعات ودفع عجلة التنمية نحو مستقبل أفضل.

نقف اليوم أمام محطة هامة في مسيرتنا، حيث نحتفل بإنجازات 25 عاماً من العمل المتواصل، ونعرف أن الطريق ما زال طويلاً أمامنا. العالم يواجه تحديات متزايدة، ومن هنا تأتي أهمية استمرار استثمارنا في تقاطع التعليم مع التكنولوجيا والاستدامة. وعندما ننظر إلى المستقبل، لا يسعنا إلا أن نشير بفخر إلى الدور المحوري الذي تلعبه القيادة

وعلى الرغم من إنجازاتنا، فإننا ندرك أن مثل هذه المبادرات تحتاج إلى دعم مستمر من جميع الجهات لتستمر وتزدهر. ونحن بحاجة إلى وعي الجميع بأهمية مثل هذه المشاريع الحيوية، والمشاركة في تعزيزها لكي تتمكن من الاستمرار في تحقيق أهدافها المرجوة، بما يعود بالنفع على المجتمع بأسره.





الدكتورة عبير العميري: الملتقى يشكل نقطة الانطلاق نحو فهم أعمق وأشمل لمعالم التعليم المستقبلي

والأفكار الرائدة من جميع أنحاء منطقتنا العربية ليرسم آفاقاً جديدة في سماء التعليم ويشكل رؤية متجددة وفعالة لتحقيق التحول النوعي الذي ننشده جميعاً في قطاع التعليم. وأشارت إلى أن الدور الريادي للقيادة

من جانبها قالت المنسق العلمي للملتقى الدكتورة عبير العميري ان الملتقى يشكل نقطة الانطلاق نحو فهم أعمق وأشمل لمعالم تعليم المستقبل ويسلط الضوء على الابتكار والاستدامة وجمع العقول النيرة

السياسية في دولة الكويت في دعم التقدم في مجالات العلم والتكنولوجيا. هذا الدعم المتواصل يخلق بيئة خصبة لازدهار الابتكار، ويمهد الطريق نحو مستقبل أكثر إشراقاً واستدامة.

كما أود أن أشكر شركاء النجاح وجميع من ساهم في إنجاح هذا الملتقى، لدورهم في تسهيل تنظيم هذا الحدث المهم. كانت مساهماتكم في إنجاح هذا التجمع العلمي قيّمة، ونحن نقدر جهودكم في دعم رسالتنا في تعزيز الابتكار والاستدامة في التعليم.

اليوم، ألتزم بأن تكون كلمتي عامة وشاملة، على أن تتاح الفرصة بعدي لخبراء سيقدمون لكم المزيد من التفاصيل حول الملتقى الثاني. سيتحدثون عن أهمية الاستدامة في التعليم، وعن آخر التطورات والابتكارات في هذا المجال، وكيف يمكن أن يشكل هذا الملتقى جسراً بين المبتكرين اليوم وقادة الغد.

ختاماً، دعونا نواصل العمل معاً، يدًا بيد، للإلهام والابتكار والاستثمار في المستقبل.





نحن نقف اليوم على أعتاب عصر جديد من التعليم، عصر يتطلب منا جميعاً العمل الجاد والتفكير الإبداعي والتعاون المثمر لتبنى التكنولوجيا الحديثة كأداة أساسية للنهوض بالتعليم، عصر يُولي الابتكار والاستدامة أولوية قصوى في رحلته التعليمية، ويُعطي الاهتمام الواجب لتمكين المرأة ودورها الفاعل في بناء المجتمع المعرفي.

دور الدولة

والدور الريادي للقيادة السياسية في

المنسق العلمي للملتقى العلمي " تعليم المستقبل تحت شعار الابتكار والتكنولوجيا من أجل الاستدامة "، ملتقى يشكل نقطة الانطلاق نحو فهم أعمق وأشمل لمعالم تعليم المستقبل، ملتقى يسلط الضوء على الابتكار، والاستدامة ملتقى يجمع العقول النيرة والأفكار الرائدة من جميع أنحاء منطقتنا العربية ليرسم آفاقاً جديدة في سماء التعليم يشكل رؤية متجددة وفعالة لتحقيق التحول النوعي الذي ننشده جميعاً في قطاع التعليم.

السياسية في الكويت تجاه التعليم والتكنولوجيا والاستدامة يؤكد سعي الدولة لدعم هذا التحول النوعي والارتقاء بالمنظومة التعليمية لافتة الى حرص الدولة على وضع استراتيجيات لتحسين جودة التعليم وتلبية احتياجات السوق من خلال تحديث المناهج ودمج التكنولوجيا في التعليم واستثمارها في البنية التحتية وتوفير تقنيات حديثة ومرافق تعليمية متطورة لدعم بيئة تعليمية تحفيزية مبتكرة، وفيما يلي نص الكلمة. في البداية يسعدني ويشرفني أن أكون





دولة الكويت تجاه التعليم والتكنولوجيا والاستدامة تؤكد على سعي الدولة لدعم هذا التحول النوعي والارتقاء بالمنظومة التعليمية.

ويتجلى ذلك في حرص الدولة على وضع استراتيجيات واضحة لتحسين جودة التعليم وتلبية احتياجات السوق، من خلال تحديث المناهج الدراسية ودمج التكنولوجيا في التعليم، واستثمارها في البنية التحتية وتوفير تقنيات حديثة ومرافق تعليمية متطورة، لدعم بيئة تعليمية تحفيزية مبتكرة،

كما قامت قيادتنا الرشيدة بالتركيز على دمج مبادئ الاستدامة في العملية التعليمية وتخصيص ميزانيات كافية لمشاريع التعليم والتكنولوجيا من أجل بناء نظام تعليمي قوي ومستدام يواكب التغيرات العالمية ويعزز من قدرات المجتمع الكويتي.

دور مبرة السعد للمعرفة

ومن هذا المنطلق، وإيماناً من مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي على ضرورة هذا التحول الجذري والشامل في منظومة التعليم وحرصاً منها على تفعيل رؤية دولة الكويت بإعادة تشكيل وتصميم منظومات تعليمية مبتكرة ومستدامة أطلقت المبرة العام الماضي ملتقها الأول "الاقتصاد المعرفي ودوره في بناء مجتمع مبدع ومبتكر" الذي ركز على مفهوم الاقتصاد المعرفي وأهم عناصره وكيفية تحقيق التنمية الاقتصادية في عالمنا العربي وناقش السبل المتاحة التي تساعد على خلق مجتمع اقتصاد المعرفة.

وجاء ملتقانا اليوم "تعليم المستقبل الابتكار والتكنولوجيا من أجل الاستدامة" مكملاً لمسيرة المبرة نحو دعم التوجه العلمي والتقني.





نبذة عن الملتقى

ويهدف ملتقانا إلى تحديد الإطار العام لمستقبل تعليمي ذكي و مستدام يستخدم التكنولوجيا الحديثة الآمنة لتعزيز جودة التعليم وتوفير فرص للابتكار وتحقيق تعليم منصف ومتكامل وذلك من خلال عقد 6 جلسات حوارية ثرية بالمعلومات تُرسم من خلالها خارطة الطريق لتعليم مبتكر ومستدام وتناقش الجلسات الحوارية استعراض المستقبل الرقمي المستدام ودوره في تعزيز مكانة دولة الكويت ، و معايير التحول الرقمي بدولة الكويت وحوكمة البيانات والخصوصية في المجتمع الرقمي، واقتراح المهارات الإبداعية المطلوبة للوصول إلى تعليم فاعل ومستدام مع إلقاء الضوء على تحديات الاستثمار التكنولوجي والتعليم المستدام.

الخاتمة

أصالة عن نفسي ونيابة عن جميع القائمين على هذا الملتقى، أعرب عن بالغ سعادتنا بتجمعكم واهتمامكم، إذ تجسّد مشاركتكم الفعّالة الدور الرائد الذي يساهم في تشكيل مستقبل التعليم الذي نطمح إليه، كما نود أن نعبر عن بالغ شكرنا وتقديرنا لـ

- للمحاضرين الأجلاء من دولة الكويت ومن دول الخليج والوطن العربي، الذين قطعوا المسافات ليثروا هذا الملتقى بخبراتهم القيمة وآراؤهم الثاقبة

وجزيل الشكر لكل من

- للجهاز المركزي لتكنولوجيا المعلومات على فتح بوابة التسجيل للملتقى واعتماد شهادات الحضور
- لوزارة الإعلام على دعمها الإعلامي

توعوية في الأمن السيبراني على

هامش الملتقى

• قوقل الكويت

• بوينج الكويت

• سبيديا

• 100 متطوع من طلبة وطالبات قسم

الحاسوب كلية التربية الأساسية

بدوره قال رئيس منظمة العالم

الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة

الدكتور سالم المالك عبر برنامج (زووم)

ان الكويت لها سبق قديم وعطاء

حكيم وهي من الدول الأوائل التي

• للهيئة العامة للشباب على تنظيم

الملتقى من خلال إدارة العلاقات العامة

وإدارة العمل التطوعي

• للهيئة العامة للتعليم التطبيقي

والتدريب كلية التربية الأساسية على

تشجيع منتسبيها للمشاركة وحضور

الملتقى

• أعضاء هيئتي التدريس والتدريب

قسم الحاسوب - كلية التربية الأساسية

على المشاركة في المحاضرات و تنظيم

ا لملتقى

• معهد كويت هاكرز على عقد دورات



انتبهت للاهتمام بأجيال المستقبل فبادرت قبل 50 عاما بإنشاء صندوق الأجيال المقبلة ليحفظ لهم نصيبا من ثروة اليوم كحق مصون للغد الأمر الذي يشير الى فهم عميق لمعاني استشراف المستقبل.

وأشار الى التأكيد على ارتباط التربية والتعليم بثبت خطأ كل الدعاوي بالفصل التام بينهما ويؤكد أنها جسد واحد بعينين فالتربية قرين الأخلاق منوها بضرورة الاهتمام بالأسرة وتجديد منحها حق يمكنها من أن تكون شريكا في استكمال العملية التربوية.

وقال ان التربية تعني الاخلاقيات والقيم والمستقبل يوجب الاحتكام للقيم والأخلاقيات وخاصة في مجال الرقمنة والذكاء الاصطناعي والمناهج التربوية والتعليمية جميعا تتجه نحو التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، وأن المستقبل يسوده مدارس الذكاء الاصطناعي والفضاء المتسع والبعد

لافتا الى ان الغد يسير الى انتشار المدارس الخاصة بالتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي داعيا الى توجيه التخصصات نحو ما يحتاجه سوق العمل ومؤكدا أهمية مساعدة الدول الاخرى التي تحصل فيها تدهور تعليمي كما يحصل في أماكن التوتر والحروب، ومستنكرا ما يقدم عليه الاحتلال الاسرائيلي من تدمير للمدارس في فلسطين ولبنان.

الافتراضي وتدخل الكثير من الوظائف المستحدثة لذا نحن مطالبون بإعداد الأبناء لزمانهم فنضع من المناهج والتخصصات ما يناسب سوق العمل لمستقبلي .

واكد اهمية المربع الذي يركز على الطالب والمعلم والمدرسة والاسرة وضرورة اتساق العلاقة بينهم ليكون المستقبل خال من التعصب والتطرف،





قطر الأولى والكويت الثانية ومصر الثالثة

مبرة السعد» تعلن أسماء الفائزات بمسابقة فادية السعد العلمية للابتكار لموسم (2023 - 2024)



أعلنت «مبرة السعد للمعرفة والابتكار» الصباح العلمية من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية على المستويين العربي والإسلامي. جاء ذلك في حفل أقيم بمكتبة الكويت الوطنية تزامنا اختتام المؤتمر العلمي (تعليم المستقبل.. الابتكار



لتصنيف الخالبا السرطانية) وفوز مدرسة بنات السيلة الحارثية من دولة فلسطين بجائزة العرض التقديمي المميز عن مشروع الخلية الشمسية الذكية . وعلى مستوى المرحلة المتوسطة أعلن فوز مدرسة درة الهاشمية من

تصميم الدرون الذكي. وأعلن فوز مدرسة ثانوية قرطبة من دولة الكويت بالمركز الثاني عن مشروع (طبيب روبوت) وفوز مدرسة المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا من جمهورية مصر العربية بالمركز الثالث عن مشروع (كن واضحاً.. نموذج ذكاء اصطناعي

والتكنولوجيا من أجل الاستدامة) الذي نظمته (المبرة) أخيراً بالتعاون مع عدد من الوزارات والمؤسسات والهيئات وجامعة الكويت ومشاركات دولية. وفي منافسات المرحلة الثانوية أعلن فوز مدرسة الشحانية الإعدادية الثانوية من دولة قطر بالمركز الأول عن مشروع





محمد القاسم: المسابقة منصة مهمة للمبدعين ولخدمة الطلبة في دول الخليج والدول العربية

سلطنة عمان بالمركز الأول عن مشروع مبيد طبيعي من أوراق الياس وفوز صائد الرطوبة).
 الإمارات بالمركز الثاني عن مشروع الدولية من المملكة الأردنية الهاشمية بالمركز الثالث عن مشروع (نسمع معا)
 كما أعلن فوز مدرسة أكاديمية الرواد وفوز مدرسة الحد الإعدادية من مملكة
 مجمع زايد التعليمي البرشاء من دولة





البحرين بجائزة العرض التقديمي المميز عن مشروع فلتر الكربون النشط.

وأشادت رئيس مجلس إدارة المبرة الشيخة فادية السعد الصباح في كلمتها خلال الاحتفال بموضوع ومحاور الملتقى العلمي لمواكبتها لحيوية النقاش الدائر في العالم ككل حول إشكاليات وأولويات النهوض بالمنظومات التعليمية في ظل التحديات الرقمية وتعزيز دورها الحاسم في إعداد أجيال المستقبل وفي الرفع من تنافسية بلداننا في خضم تحديات الذكاء الاصطناعي.

وأشارت الى ما تقوم به مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي وما حققته من مكتسبات وما تتوافر عليه من قدرات وما يتعين عليها رفعه من تحديات لافئة الى انها تهدف الى تشجيع المواهب وتعزيز الإمكانات العلمية والمعرفية وخلق جيل واع يعمل على رفعة الوطن في مختلف المجالات العلمية والمعرفية.

الشيخة فادية سعد العبدالله الصباح: هدفنا خلق جيل واعٍ يعمل على رفعة الوطن في مختلف المجالات العلمية والمعرفية

وقالت إن ذلك يأتي تيمنا بنهج الأمير الله لتكريس رؤيته الوطنية الأبوية الراحل الوالد الشيخ سعد العبد الله الى مشروع مجتمعي وتعزيز الحضور السالم الصباح طيب ثراه ورحمه باذن النسائي كنهجه في شتى القطاعات





السفير أسامة شلتوت: الإبداع والابتكار قوى دافعة مهمة للتنمية بمختلف فروعها خاصة

تشجيع المواهب وتعزيز الإمكانات العلمية والمعرفية وخلق جيل واع يعمل على رفعة الوطن في مختلف المجالات العلمية والمعرفية.

وأشارت الشيخة فادية الى أهداف المبرة لدعم التربية والتعليم والتنمية المستدامة وتعزيز مسؤولية المشاركة ورفع كفاءة الكوادر المحلية وتلبية الاحتياجات الوطنية التي تساهم في

ظل التحديات الرقمية وتعزيز دورها الحاسم في إعداد أجيال المستقبل وفي الرفع من تنافسية بلداننا في خضم تحديات الذكاء الاصطناعي.

وأشارت الى ما تقوم به مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي وما حققته من مكتسبات وما تتوافر عليه من قدرات وما يتعين عليها رفعه من تحديات لافتة الى انها تهدف الى

والمؤسسات ونشر العلم والثقافة ومواكبة التقدم الحضاري وتمكين المرأة في مختلف المجالات التنموية بما يعود عليها وعلى وطنها بالخير والعطاء.

وأشادت بموضوع ومحاور الملتقى لمواكبتها لحيوية النقاش الدائر في العالم ككل حول إشكاليات وألويات النهوض بالمنظومات التعليمية في





تعد رافدا من روافد تنمية قدرات الفتيات في صنع و صياغة المستقبل والتركيز عليها لزرع أهمية التوجه للعلوم والمعرفة والابتكار والتي هي مستقبل كل تطور لا يعترف إلا بالعلم والمثابرة والإبداع.

وأكدت أن قضية تمكين المرأة هو طريق شاق وطويل وليست ميدانا سوريا لحرب المواقع بل هي مسؤولية مجتمع بأكمله ولا يمكن تحصيلها إلا بترسيخ ثقافة المواطنة بالتعاون

وعلى وطنها بالخير والعطاء. وأوضحت ان مسابقة ابتكار التي انطلقت من 25 عاما من أعمال المبرة من أجل دعم ابداع طالبات المرحلة الثانوية على المستوي الوطني لتتطور وتشمل أيضا المستوي الابتدائي والمتوسط للجنسين وتفتح على المستوي الخليجي ثم الإقليمي معربة عن الأمل في انطلاقتها الى العالمية قريبا.

ولفتت الشيخة فادية الى ان المسابقة

تعميق وتطوير التبادل العلمي في المجالات التربوية والمهنية والتعليمية. وقالت إن ذلك يأتي تيمنا بالأمير الراحل الوالد الشيخ سعد العبد الله السالم الصباح طيب ثراه لتكريس رؤيته الوطنية الأبوية الى مشروع مجتمعي وتعزيز الحضور النسائي كنهجه في شتى القطاعات والمؤسسات ونشر العلم والثقافة ومواكبة التقدم الحضاري وتمكين المرأة في مختلف المجالات التنموية بما يعود عليها





دولة الإمارات العربية المتحدة محمد القاسم في تصريح للصحفيين حرص على المشاركة في المسابقة سنويا لطلبة المدارس الحكومية لافتا الى المسابقة تعد منصة مهمة جدا للمبدعين ولخدمة الطلبة في دول الخليج والدول العربية يلتقون في مكان واحد لتبادل الخبرات والتعرف على أحدث التقنيات من خلال المشاريع الإبداعية.

مشعل الأحمد الجابر الصباح أمير دولة الكويت المفدى وسمو الشيخ صباح خالد الحمد الصباح ولي عهده الأمين على دعمهم اللامحدود والمستمر للعملية التعليمية وتحفيزهم على استغلال كافة الإمكانيات المتاحة لتحقيق الطموحات العظيمة وفق رؤية استشرافية تهدف الى تطوير الرأس مال البشري. بدوره أكد وكيل وزارة التربية في

والشراكة مع كافة الجهات والقطاعات المعنية و إفساح المجال أمامها للمساهمة في توسيع قاعدة التعاون الإنساني اللامحدود الذي تحكمه القيم الإنسانية النبيلة وتضبطه القواعد الحكيمة التي اجتمعت إرادة المجتمع الدولي على التقييد بها والاحتكام إليها وأعربت الشيخة فادية عن شكرها وتقديرها لحضرة صاحب السمو الشيخ





تنمية القدرات العلمية والفكرية وزيادة الثقة بالنفس واكتساب الجرأة ومشاركة الأفكار العلمية مع زملائهم وتحفيزهم للتعرف أكثر على المادة العلمية .

وقال شلتوت ان المسابقة تتيح أيضا تبادل الأفكار في مجالات الابتكار والبحث العلمي ذلك الموضوع الذي يحمل أهمية كبيرة في عصرنا الراهن لافتا الى أن الإبداع والابتكار قوى

قيم الرسالة التربوية ويقودون نقلات نوعية في مختلف محاور العملية التعليمية ويعتبرون شركاء فاعلين ومؤثرين في مستقبل أبنائنا الطلبة وفي تنافسية قطاعات التعليم

بدوره أشاد السفير المصري اسامة شلتوت في تصريح مماثل بالمستوى الراقى التي وصلت اليه المسابقة وما تقدمه من دعم للطالبات المبتكرات في الوطن العربي من

وقال إنها مسابقة رائدة على مستوى الوطن العربي تأمل في انطلاقها الى العالمية وسنكون من أشد الداعمين لها لما تمثله من أهمية كبرى في دعم مجالات تكنولوجيا التعليم خاصة مع المشاريع النوعية للطالبات والتي يمكن الى تحويلها الى مشاريع تجارية.

وأشاد بجهود المعلمين الذين يقدمون نماذج متفردة في تجسيد





دافعة مهمة للتنمية بمختلف فروعها خاصة في الألفية الجديدة وما تشهده من تطور متسارع في وسائل التكنولوجيا الحديثة.

وأعرب عن سعادته بحصول طالبات مصر على المركز الثالث لافتا الى ان اختراعهم يكشف الخلايا السرطانية ويقوم بتحليل بعض المعادلات الرياضية و تشخيص دقيق للمرض لافتا الى حصولهن على براءة اختراع وسيتم تطويره، مشيرا الى ان الوطن العربي يزخر بالعقول النيرة التي تساهم في بناء مستقبل أكثر إشراقا







شاركت في منتدى النساء لدول منظمة شنغهاي للتعاون

الشيخة نبيلة الصباح: التعاون مع الجهات المعنية محلياً وخارجياً لدعم المرأة الكويتية

مناحي الحياة واتخاذ التدابير للقضاء على كل أشكال التمييز. وأوضحت أن المنتدى يشجع على تعاون المنظمات النسائية وتبادل الآراء والخبرات في ظل ما يمر به العالم من تغيرات كبيرة إذ أصبحت العولمة الاقتصادية أكثر أهمية من

وقالت الشيخة نبيلة في تصريح صحفي عقب مشاركتها في منتدى النساء لدول منظمة شنغهاي للتعاون الذي عقد 10 الجاري بجمهورية الصين الشعبية إن مناقشة مشاكل المرأة يعد ضرورة لتعزيز قدرتها على الاضطلاع بدورها الفاعل في جميع

أكدت عضو مجلس إدارة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشيخة نبيلة سلمان الحمود حرص الاتحاد على التعاون مع مختلف الجهات والمؤسسات المعنية بشؤون المرأة محلياً وخارجياً لدعم المرأة الكويتية في مختلف المجالات.



أي وقت مضى مؤكدة ضرورة مواجهة التحديات وبذل الجهود للتغلب عليها وتمكين المرأة اقتصاديا.

ولفتت إلى أهمية التعاون لتعزيز المساواة بين الجنسين وزيادة دور المرأة في الحياة العامة والحكومية والمشاركة في تنفيذ الخطة التنموية للبلاد وتطوير ريادة الأعمال للنساء وتبادل المعلومات والمعرفة ونتائج البحوث في مجال حماية حقوق المرأة ومصالحها الشرعية وتعزيز أساليب الحياة الصحية.

وأفادت بأن المنتدى شارك فيه ممثلو الدول الأعضاء في المنظمة والمراقبون وشركاء الحوار وممثلون وقادة عن 26 دولة بتنظيم مشترك بين منظمة شنغهاي للتعاون والاتحاد النسائي لعموم الصين وحكومة مقاطعة شانغونغ.

ولفتت الشيخة نبيلة إلى اجتماعها مع رئيسة مجلس إدارة لجنة شؤون الأسرة والمرأة في أوزبكستان أوزودا باريبباييفا على هامش فعاليات المنتدى لمناقشة أوجه التعاون وتفعيل اتفاقية مذكرة التفاهم المبرمة بين الطرفين في شهر مايو



العلاقات الودية بينهما والتغلب على التحديات المتنامية التي تواجه المرأة لتحسين وضعها وظروفها لتمكينها من المشاركة الفعالة في مختلف المناحي.

الماضي. وأوضحت أن الهدف هو تقديم الدعم والمساعدة في حماية حقوق المرأة ومصالحها الشرعية وفقا للتشريعات المعمول بها في كلا البلدين وتعزيز



خلال مشاركتها في المنتدى العالمي الرابع للمرأة الأوراسية د. هيلة المكيمي تؤكد أهمية الحوار للحفاظ على ثقافات الشعوب

جاء ذلك في كلمة ألقته المكيمي أمام المنتدى العالمي الرابع للمرأة الأوراسية المنعقدة في مدينة سانت بطرسبورغ الروسية بعنوان "المرأة

المكيمي أهمية الحوار الذي يبنى على القيم والتقاليد والهادف إلى الحفاظ على الثقافات المشتركة بين الشعوب.

أكدت عضو مجلس إدارة الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية وأستاذة الدراسات الروسية واللوراسية في جامعة الكويت الدكتورة هيلة



تبادل الخبرات المشتركة معها. وأكدت المكيمة أن المرأة أصبحت فاعلا رئيسيا في تعزيز مفهوم الاستدامة والنهوض بالصناعات صديقة للبيئة التي زادت أهميتها بفعل التغيرات المناخية موضحة أن الصين على سبيل المثال استحوذت على الصناعات الخفيفة التقنية ما جعلها تهيمن على نصف صناعات العالم في هذا المجال.

اقتصادية حساسة مثل الضرائب العامة والبنك المركزي والمصارف بالإضافة إلى مؤسسات رسم وتنفيذ السياسات الاقتصادية والمالية. وقالت المكيمة إن المرأة الروسية تتميز بدقة العمل والانجاز إلى جانب تفوقها في مجالات التقنية والصناعة وعلوم الفضاء، مضيفة أن هذه المجالات تعد ذات أولوية للمرأة الكويتية والخليجية مما يحتم أهمية

الروسية والحوار مع العالم العربي". وأضافت المكيمة أن "الثقافة تعد بوابة مهمة للصناعة والتعاون التجاري والاقتصادي والاجتماعي بين الدول وتخدم شعوبها بشكل مباشر" مشددة على أهمية المحافظة المشتركة بين الثقافتين العربية والروسية ومشيرة في الوقت ذاته إلى أن المرأة الروسية تؤدي دورا حاسما في النهوض بالاقتصاد الروسي كونها ترأس مناصب



وأكدت أهمية إبراز تلك المفاهيم لدن المرأة الكويتية باعتبارها ضرورة تتطلبها التغيرات التي يشهدها الاقتصاد الكويتي الذي يتجه نحو تنويع مصادر الدخل والابتعاد عن الاقتصاد الأحادي وتنمية جميع أفراد المجتمع.

وقال بوتين: "في هذه القاعة التي تجتمع فيها قيادات نسائية من جميع أنحاء العالم، لا يسعني إلا أن أتحدث عن المساهمة الهائلة التي تقدمها النساء الروسيات لتحقيق أهدافنا التنموية الوطنية"، مشددا على أنهن وكان الرئيس الروسي فلاديمير بوتين كان قد أكد في كلمة له خلال الجلسة العامة للمنتدى على أن المرأة الروسية تقدم مساهمة كبيرة في تحقيق أهداف التنمية الوطنية للبلاد.





فرصة لتبادل الأفكار والخبرات وتطوير الذات خاصة للشابات اللواتي مازلن في بداية طريقهن بالعمل الدبلوماسي، واستمر المنتدى المنعقد في نسخته الرابعة على مدى يومين وسط حضور قياسي من المشاركين، وفقا لما صرحت به رئيسة مجلس الاتحاد فالتينا ماتفيينكو في المنتدى، التي قالت "اليوم يشارك ممثلو 126 دولة وأكثر من 20 منظمة دولية رائدة في منتدى المرأة الأوراسي، وهذا رقم قياسي في تاريخ المنتدى بأكملة". وكان بناء الثقة والتعاون العالمي الموضوعين الرئيسيين للمنتدى، كذلك سيبحث المشاركون تأثير المرأة، وأشكال مشاركة المرأة في الاقتصاد ومجالات تطوير ريادة الأعمال النسائية.

يذكر أن المنتدى النسائي الأوراسي الرابع انعقد في مدينة سان بطرسبورغ في الفترة من 18 إلى 20 سبتمبر الماضي، ويتم تنظيمه من قبل مجلس الاتحاد والجمعية البرلمانية للدول الأعضاء في رابطة الدول المستقلة.

تكون حارسة موقد الأسرة، والروح الحقيقية".

وقال إن "الحياة تثبت بشكل مقنع أنه فقط بمشاركة المرأة يمكن تحقيق التقدم والازدهار والوئام، وبدون ذلك لا يمكن أن يكون هناك عالم مزدهر حقا".

وشدد بوتين على أن "العائلة كبيرة ونعلم أن الجمع بين هذا الأمر أمر صعب للغاية، لكن نساءنا يعرفن كيفية القيام بذلك ويظنن جميلات ولطيفات وساحرات تحت مثل هذه الضغوط".

يذكر أن المنتدى الرابع للمرأة الأوراسية المقام في مدينة سانت بطرسبورغ في روسيا الفيدرالية هو منتدى واسع للحوار حول القضايا الاستراتيجية والثقافية والاقتصادية وشاركت فيه أستاذة الدراسات الروسية والاوراسية في جامعة الكويت الدكتورة المكيمي ممثلة عن الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية.

ويعد المنتدى العالمي للمرأة الأوراسية

"غالبا ما يكن في طليعة منفاذي المشاريع التي تعتبر بالغة الأهمية لتحسين التنمية الوطنية ومستوى معيشة مواطنينا ودعم الأسرة، وحماية مصالحها، وبشكل عام قيمنا التقليدية

أشار الرئيس الروسي إلى أن المنتدى يوفر فرصة لإطلاع جمهور واسع من النساء على أن روسيا بلد منفتح ومضيف، يقدر ويثمن الحوار والثقة والصدائة عاليا، مضيفا "نحن نحترم التنوع والهوية الذاتية لدول وشعوب العالم".

وشدد الرئيس الروسي على أنه فقط بمشاركة المرأة يمكن تحقيق التقدم والازدهار في العالم، مشيرا إلى أن روسيا طورت تقليديا موقفا محترما تجاه الممثلات النسائيات.

وأضاف أن "سياسة الدولة لدينا مبنية على أساس استراتيجية وطنية للعمل لصالح المرأة، ويتم تهيئة الظروف حتى تتمكن المرأة من تحقيق النجاح في المجال المهني وفي نفس الوقت

الكويت في ذكرى اختيارها (مركزا للعمل الإنساني)..



التزام راسخ بعقيدها الإنسانية ومسيرة عطاء مباركة

في التاسع من سبتمبر عام 2014 كانت دولة الكويت على موعد مع حدث استثنائي غير مسبوق في تاريخ الأمم المتحدة يليق بتاريخها الإنساني المشرف وريادتها في الأعمال الإنسانية والإغاثية لشعوب العالم.

ذلك الحدث التاريخي تمثل في اختيار منظمة الأمم المتحدة الكويت (مركزا للعمل الإنساني) وتسمية سمو أمير البلاد الراحل الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح رحمه هلا (قائدا للعمل الإنساني).

يشكل اليوم العالمي للعمل الإنساني مناسبة سنوية لإحياء قيمة التضامن الإنساني بين الشعوب والتذكير بأهمية إعلاء قيمة الإنسان والعمل على صون كرامته وأيضا يستذكر فيه العالم المبادرات الإنسانية للكويت وتصدرها المشهد الإنساني دوليا وتبرعاتها سخية ومساهماتها المتعددة ومشروعاتها الخيرية التي شملت قارات العالم.

وإذ قدمت الكويت عبر تاريخها نموذجا رياديا للعطاء والخير فإن مشاركتها دول العالم الاحتفاء باليوم العالمي للعمل الإنساني - الذي صادف أمس الاثنين - تمثل فرصة مهمة نستحضر فيها بإجلال المسيرة التاريخية للكويت وقياداتها الحكيمة وما جبل عليه شعبها من جود وسخاء وأنشطة جمعياتها الخيرية والإنسانية وجهود حكوماتها المتعاقبة في التخفيف من معاناة الشعوب المتضررة والمنكوبة ومساعدة الدول على الحد من أخطار الأوبئة والكوارث والأزمات سواء الطبيعية.

وتقديرًا لدور الكويت حكومة وشعبا في الوقوف إلى جانب شعوب العالم ومحاولة التخفيف عن معاناتهم على مدار العقود الماضية فقد كرمتها الأمم المتحدة في التاسع من سبتمبر 2014 بتسميتها مركزا





للعمل الإنساني وتكريم الأمير الراحل الشيخ صباح الأحمد، طيب الله ثراه، بتسميته قائدا للعمل الإنساني.

ويعبر احتفاء دول العالم بيوم العمل الإنساني في 19 أغسطس كل عام تقديرا للعاملين في مجال الإغاثة الإنسانية الذين يواجهون مخاطر عدة وصعوبات جمة ولتكريم من فقدوا أرواحهم أو تعرضوا للإصابة أثناء تأدية مهامهم الإنسانية.

واختارت الجمعية العامة للأمم المتحدة هذا التاريخ يوما عالميا للعمل الإنساني تخليدا لذكرى 22 شخصا لقوا حتفهم في هجوم إرهابي استهدف المقر الرئيسي للأمم المتحدة في بغداد في 19 أغسطس 2003.

ويركز اليوم العالمي للعمل الإنساني كل عام عبر حملة ينظمها مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية على القضايا الإنسانية وجمع الشركاء على نطاق النظام الإنساني للإغاثة ومساعدة المتضررين من الأزمات وصون كرامتهم والحفاظ على سلامة عمال الإغاثة وأمنهم.

تلك المسيرة المباركة من العطاء الصادق المبني على قيم إنسانية خالصة والمترفع عن سياسات الاستقطاب والمحاور. وأكد حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه لدى استقباله الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش خلال زيارته الأخيرة إلى دولة الكويت الالتزام بمواصلة الكويت نهجها المعهود في دعم العمل الإنساني العالمي. ذلك التأكيد الكويتي المتجدد قوبل

وتضع الكويت في ظل قيادتها الحكيمة المتتابعة العمل الإنساني على رأس أولوياتها بالتزامها المستمر بدعم الأمم المتحدة ومنظماتها التابعة المعنية بذلك لاسيما المفوضية السامية لشؤون اللاجئين إذ قدمت مساهمات سخية لتكون أكبر الداعمين للمفوضية على المستوي الإقليمي خلال العقد الماضي. ومع حلول الذكرى العاشرة لاعتلاء الكويت قمة العمل الإنساني العالمي يتجدد الالتزام الكويتي الراسخ بمواصلة



ب(ثناء وامتنان) أممي عبر عنه الأمين العام للأمم المتحدة بشأن دور الكويت البناء في المنطقة ومساهمتها في الجهود الإنسانية والكرم الذي لا مثيل له في العالم.

ومنذ استقلال الكويت وانضمامها إلى منظمة الأمم المتحدة أرست قواعد نهجها الثابت في سياستها الخارجية مرتكزا على تبني تقديم المساعدات الإنسانية لكل البلدان المحتاجة بعيدا عن الاستقطابات الجغرافية والدينية.

وتنطلق البلاد من عقيدة راسخة وقلعة ثابتة بأهمية توحيد وتعزيز الجهود والشراكات الدولية من أجل ضمان الأسس التي قامت لأجلها الحياة والمتمثلة في الروح البشرية.

وتؤكد الكويت بشكل دائم في مختلف المحافل والمناسبات الدولية أهمية تعظيم وتنسيق المساعدات الإنسانية والمساعدة الإغاثية التي تقدمها الأمم المتحدة في حالات الكوارث والأزمات إلى المناطق المنكوبة.

كما تؤمن الكويت إيماناً راسخاً بالأهمية المطلقة لمد يد العون وتقديم

الخير التي جبل عليها الآباء والأجداد. وأكدت حرصها الدائم على حفظ السلام والأمن الدوليين وتعزيز التنمية في العالم ومضيها بخطى ثابتة نحو الدفع لرفع المعاناة عن الشعوب المتضررة في ظل القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل آلحمد الجابر الصباح وسمو ولي العهد الشيخ صباح خالد الحمد الصباح حفظهما الله ورعاهما.

ودأبت الكويت على تقديم المساعدات المستمرة لجميع المناطق التي تشهد

المساعدات الإغاثية والإنسانية ومساعدة المتضررين والمحتاجين حول العالم. وعلى مر العقود شكلت (الدبلوماسية الإنسانية) ركنا مهما في السياسة الخارجية الكويتية ومعلما رئيسا من معالمها بعدما تركز جهودها على تنمية الروابط الإنسانية بين جميع الدول في مجالات الإغاثية.

وجددت وزارة الخارجية في بيان صحفي تأكيد التزام دولة الكويت بالنهوض بالقضايا الإنسانية ودعمها للجهود الدولية في هذا المجال مستلهمة ذلك من أعمال



صراعات أو كوارث طبيعية حول العالم وتلك التي تحتاج إلى دعم التنمية فيها وذلك عبر عدد من الجهات الحكومية وجمعيات النفع العام ال سيما الصندوق الكويتي للتنمية الاقتصادية العربية وجمعية الهلال الأحمر الكويتي والجمعية الكويتية للإغاثة.

واستهدف الدور الفاعل لجمعية الهلال الأحمر الكويتي خال مسيرته الإنسانية حول العالم ما يتجاوز 100 دولة منذ إنشائها عام 1966 وتعزيزاً للرؤية المؤسسية بعيدة المدى للعمل الإنساني أطلقت وزارة الخارجية المنظومة الإلكترونية للعمل الإنساني التي تشكل قفزة نوعية للكويت في ميدان المساعدات الإنسانية في مجالاته المتنوعة.

وعلى مدى السنوات المتعاقبة واصلت مؤسسات الكويت وهيئاتها العمل على تكريس الصبغة الإنسانية للبلد وتعزيز أدوارها في العمل الخيري ومناصرة الشعوب المنكوبة في جميع أرجاء الكرة الأرضية سعياً لتخفيف آثار النزاعات المسلحة والكوارث الطبيعية.

واتسمت المساعدات الإنسانية الكويتية بأنها موجهة للجميع من دون تمييز أو تفرقة بين دين أو جنس أو عرق الأمر الذي

بادرت إلى توفير التمويل لمنظمة الصحة العالمية مع بدء جائحة (كورونا المستجد-كوفيد 19) لتمكين المنظمة من الاستجابة على المستوى الدولي لتقديم الدعم الإنساني في مواجهة الجائحة. كما شاركت الكويت في التعاون والتجارب الدولية الخاصة بكيفية التوصل إلى لقاح فيروس (كورونا) ودعمت العمل الدولي المنسق من خلال منظمة الصحة العالمية في هذا الشأن.

وتعمل البلاد من خلال استراتيجية خاصة على التواصل الدائم مع المنظمات الإغاثية في الأمم المتحدة للتنسيق على

منح العمل الإنساني الكويتي بعدا قيميا فريدا.

وتشارك الكويت المجتمع الدولي والمسؤوليات والأعباء الإقليمية والدولية عبر تقديم المساعدات والدعم المستمر إلى جانب الدعم السياسي والمعنوي في الالتزامات الإنسانية والاحتياجات التنموية حول العالم.

وتعد الكويت شريكا مهما للغاية لووكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (أونروا) لا سيما وهي من أول أكبر عشر دول داعمة للوكالة.

وكانت الكويت من أوائل الدول التي



وتعزيزاً للرؤية المؤسسية بعيدة المدى للعمل الإنساني أطلقت وزارة الخارجية المنظومة الإلكترونية للعمل الإنساني التي تعتبر قفزة نوعية للكويت في ميدان المساعدات الإنسانية في مجالات متنوعة .

وعلى صعيد الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية، فقد حرصت الجمعية على تقديم العديد من المبادرات الإنسانية محلياً وخارجياً من خلال تخصيص ربع بعض الأسواق الخيرية لدعم الأعمال الإنسانية في الداخل والخارج، وتوجيه جزء من هذا الدعم إلى أهلنا في فلسطين المحتلة وغيرها من البلدان.

وأصدر البنك المركزي في العام 2015 مسكوكة تذكارية ذهبية تخليداً لذكرى هذه المناسبة الكريمة التي ستظل مصدر فخر لكل كويتي وسجل مضيئاً في تاريخ البلاد.

وتقدم الكويت عبر عدد من الجهات الحكومية وجمعيات النفع العام كالصندوق الكويتي للتنمية الاقتصادية العربية وجمعية الهلال الأحمر الكويتي والجمعية الكويتية للإغاثة وأيضاً القطاع الخاص مساعدات مستمرة لجميع المناطق التي تحتاج إلى دعم التنمية فيها أو تعاني جراء الكوارث الطبيعية أو تشهد صراعات مختلفة.

المستوى الدولي.

وأكد دبلوماسيون أمميون أن التمويل الكويتي الإنساني الممنهج أدى إلى إنقاذ عشرات الآلاف من الأرواح في جميع أنحاء العالم وأسهم في توفير الرعاية الصحية في عدة دول واللاجئين في مناطق عدة حول العالم.

وشكلت المبادرات التي قامت بها الكويت دافعاً للمجتمع الدولي لجمع المزيد من المساعدات الأمر الذي أسس رافعة قوية للأمم المتحدة في القيام بوظيفتها الإنسانية.

وتكريساً لدورها الإنساني استضافت الكويت مؤتمرات المانحين الأولى لدعم الوضع الإنساني في سوريا وكذلك مشاركتها في رئاسة فعاليات المؤتمرات اللاحقة مع الاتحاد الأوروبي والدول الأعضاء فيه والأمم المتحدة وغيرها من الدول الرائدة والجهات الفاعلة إنسانياً.

وحرصت الكويت عبر قرارات رسمية على مضاعفة المساهمات الطوعية السنوية الثابتة لعدد من الوكالات والمنظمات الدولية وتشهد الكويت منذ عام 2014 إقامة فعاليات (منتدى الكويت الدولي للعمل الإنساني) السنوي بمشاركة جهات حكومية وأهلية ودولية وخبراء محليين ودوليين ومتطوعين لتحقيق أهداف مشتركة لخدمة العمل الإنساني وتعزيز ريادة البلاد في هذا المجال.

ويتمدد الأثر الإقليمي والعالمي لريادة العمل الخيري الكويتي عبر تصدرها المشهد الإنساني بالتزامن مع التحديات غير المسبوقة التي يشهدها العالم وتستدعي تعظيم الأدوار الإنسانية لمواجهتها.

وتسعى الكويت بشكل دائم إلى تحسين جودة العمل الخيري الذي أصبح إحدى الركائز الأساسية للسياسة الخارجية للكويت وتحقيق أقصى درجات التأثير الإيجابي لخدمة المجتمعات والشعوب.

8 تمارين للنساء كي يظهرن أصغر سنا وأكثر جمالا

مع التقدم في السن، تميل النساء إلى اكتساب الوزن الزائد بسهولة أكبر، خاصة بعد سن الأربعين، إذ يخزن الجسم المزيد من الدهون. وممارسة نشاط بدني منتظم تحدّ من تراكم النسيج الدهني وتحافظ على قوام متناسق.

خسر نحيف في سن الأربعين؟ هذا ممكن. لنحت جسمك والتخلص من الجلد المترهل الذي يرافق تقدم العمر، إليك ثمانية تمارين تتلاءم بشكل مثالي مع النساء اللاتي تجاوزن سن الأربعين، حسب تقرير للكاتبة سارة أم نشرته مجلة "سانتي بلوس" الفرنسية.

تمرين القرفصاء

هو التمرين الأفضل للحصول على أرداف مشدودة وممتلئة، وينبغي ممارسة القرفصاء بشكل صحيح لتجنب آلام

الظهر :

قفي مع الحفاظ على ساقيك متباعدتين بما يتناسب مع عرض كتفيك، ومدّي ذراعيك أمامك محافظة على استقامة الظهر.

تنفسي بعمق مع النزول إلى الأسفل كما لو كنت ستجلسين على كرسي، دافعة أردافك إلى الخلف حتى يكون فخذك متوازيين مع الأرض، دون رفع قدميك .

اثنى ركبتك إلى حدود 90 درجة.
ادفعي وركيك إلى الأعلى عبر شد
عضلات البطن لرفع الأرداف.
حافظي على هذه الوضعية مدة خمس
ثوان.

أرخي جسدك تدريجياً وأرجعي أردافك
إلى الأرض.

قومي بثلاث مجموعات من هذا
التمرين عبر تكرار هذه الحركات 10 مرات.

تمرين الحلقة للعضلة ذات الرأسين العضدية

بعد سن الأربعين، يشيع أن تتكون
الدهون تحت ذراعيك. ويهدف هذا
التمرين الذي يُمارس باستعمال شريط
مطاطي لشد هذه المنطقة من
الجسم:

قفّي مع الحفاظ على ساقيك
متباعدتين نسبياً، وضعي الشريط
المطاطي أسفل قدمك اليسرى،
وامسكي بيديك طرفي الشريط
المطاطي.

اثنى ذراعيك حتى تصلا إلى حدود
كتفك، ووجهي راحتي يديك نحوك.

أعيدي ذراعيك إلى الوضع الأول.

كرري هذه العملية 10 مرات، ثم غيري
القدم التي ستضعينها في الشريط
المطاطي.

ولممارسة هذا التمرين تحتاجين إلى
طاولة يصل ارتفاعها إلى مستوى
وركك:

ضعي قدمك اليمنى على الطاولة مع
الحفاظ على ساقك اليسرى مستقيمة.
اثنى ركبتك اليمنى تدريجياً.

حافظي على هذه الوضعية لمدة
10 ثوانٍ عبر مد الركبة اليمنى حتى
تشعري بالتمدد.

كرري العملية ذاتها مع القدم اليسرى.
يجب القيام بهذا التمرين 10 مرات لكل
قدم.

تمرين الجسر من أجل الأرداف

للحفاظ على عضلات أردافك، عليك بهذا
التمرين:

استلقي على سجادة واجعلي قدميك
ملتصقتين بالأرض.

كرري التمرين على ثلاث فترات في
اليوم، في كل منها 10 مرات، وذلك
لمرتين في الأسبوع كي تحسلي على
نتائج مرضية.

تمارين تمديد الجزء السفلي من الجسم

مع تقدم العمر، تصبح عضلات بطن
الركبة الموجودة في الجزء الخلفي
للخدين صلبة وغير قادرة على القيام
بحركات معينة. وبفضل هذا التمرين
تسترجع هذه العضلات مرونتها.



القفز بالحبل

تمرين القفز بالحبل يقوي القلب وكامل عضلات الجسم، ويساعد على حرق أكبر نسبة من السعرات الحرارية. ولممارسة هذا التمرين:

قفي وشدي عضلات بطنك قليلاً.

اقفزي على أطراف أصابعك حتى لا تؤذي نفسك.

يمكنك اختيار القفز بالقدمين معاً أو بقدم واحدة. ومع ذلك، يستحسن المناوبة بين الاثنتين ليكون التمرين أكثر فعالية.

تمرين البلايك

بعد سن اليأس، تظهر الدهون في البطن. وهذا التمرين مناسب بشكل

خاص للنساء الراغبات في تقوية عضلات البطن لإزالة الدهون:

عليك الاستلقاء مع الارتكاز على ساعديك وأطراف قدميك.

شدي عضلات بطنك وحافظي قدر المستطاع على هذه الوضعية.

أرخي عضلاتك وتمتعي بالراحة مدة دقيقة، ثم كرري العملية.

المحافظة على التوازن على ساق واحدة مع تقدم الأشخاص في السن يتم فقدان التوازن. لذلك، من الضروري ممارسة التمارين بانتظام للحفاظ على التوازن:

حاولي الارتكاز على ساق واحدة.

ارفعي الأخرى وضعي يديك على وركيك. غيри الساق وكرري العملية.



بالرفاهية في الحياة اليومية. ويوصى
بممارسة اليوغا ثلاث مرات في
الأسبوع للاستفادة من كل
فوائدها.

المصدر : وكالات

اليوغا للجسم والروح

تعتبر اليوغا تمريناً مفيداً للجسم والروح
أيضاً. ومن خلال التركيز على التنفس،
تساعدك وضعيات اليوغا على اكتساب
المرونة.

إضافة إلى ذلك، تسمح لك اليوغا
بالتخلص من التوتر وتعزيز الشعور





نصائح للتمتع
ببشرة صحية ونضرة

7



تعكس نضارة البشرة صحة الجسم كاملاً، وتعد علامة على الرعاية الجيدة للبشرة والحفاظ عليها، ومع ذلك قد يبدو الحصول على هذه النضارة معركة صعبة في ظل انشغالنا اليومي.

كل أنثى في هذا العالم تسعى للحفاظ على بشرتها نضرة وناعمة ومشرقة، فالبشرة الجميلة هي سر الإطلالة الجذابة، لذلك على كل أنثى العناية ببشرتها، بشكل يتلائم مع رقة البشرة، فالبشرة بحاجة إلى مجموعة من الممارسات اليومية لحمايتها، وأيضاً بحاجة إلى مجموعة من الوصفات الطبيعية لنضارتها وإشراقها، ومن الأفضل لك أيتها الأنثى الاهتمام ببشرتك من نعومة أظفرك، فكلما كان الاهتمام مبكراً، كلما حافظت على بشرتك نضرة ومشرقة وبدون تجاعيد لمدة أطول

لنتعرف اليوم إلى سر هذه النضارة وكيف يمكن الحصول عليها بأسهل الطرق وأسرعها.

نضارة البشرة

يقصد بنضارة البشرة مظهر الجلد المرغوب الذي يمكن تحقيقه من خلال ممارسات العناية بالبشرة المختلفة وعادات نمط الحياة.

الرطوبة مفتاح الأمر: أحد أهم جوانب الحفاظ على بشرة الوجه النضرة هو الاحتفاظ بها مرطبة بشكل كافٍ، وذلك من خلال شرب الكثير من الماء طوال اليوم؛ للمساعدة على طرد السموم والحفاظ على ترطيب البشرة من الداخل.

لدى معظمنا هدف يسعى إلى تحقيقه من خلال وسائل العناية بالبشرة، فقد يكون لتفادي التشققات الجلدية، أو الحد

من ظهور الهالات السوداء أو البقع الداكنة، أو المسعى الأزلي إلى الحصول على بشرة صافية ومثالية مفعمة بالإشراق والنضارة. تتوفر، بالطبع، مجموعة لا حصر لها من مستحضرات الترطيب (الوشن) والكريمات والسيروم والجل المتاحة لمساعدتنا في تحقيق هدفنا المنشود، لكن التمتع ببشرة صحية لا يقتصر على استخدام المستحضرات المناسبة، إذ يتطلب ذلك اتباع خطوات أخرى إضافية.

إليك 7 نصائح للمساعدة على

التمتع ببشرة صافية مفعمة بالإشراق والنضارة:

الحصول على 7 ساعات من النوم:

تعمل البشرة على تجديد خلاياها وإصلاح التلف أثناء النوم، لذلك يظهر

انتقاء الأطعمة والأغذية الصحية: عرّض



أثر عدم أخذ قسط كافٍ من النوم على الوجه، مما يُصيب البشرة بالشحوب والانتفاخ ويسبب ظهور دوائر داكنة اللون حول العينين. لهذا، يُنصح بالحرص على الحصول على 7-9 ساعات من النوم المتواصل ليلاً كل يوم لمنح البشرة وقت أطول يمكنها من إصلاح التلف.

زيارة أخصائي جلدية:

مثلها مثل أجزاء الجسم الأخرى، تُفيد الفحوصات الطبية المنتظمة في المحافظة على صحة البشرة وسلامتها، حيث تطرأ تغيرات على البشرة والجلد بمرور الوقت، ويمكن لمثل هذه التغيرات ألا تكون ظاهرة، أو مخفية تحت سطح البشرة، مما يجعل من الصعب ملاحظتها. لهذا من الضروري زيارة أخصائي الجلدية بصورة منتظمة للكشف عن مثل هذه التغيرات حال حدوثها. ويُنصح بمناقشة الطبيب خلال الزيارة حول الروتين المتبع للعناية بالبشرة للتأكد من ملاءمته لاحتياجات البشرة أو معرفة الطرق المثالية لتلبية تلك الاحتياجات.

الإقلاع عن التدخين:

يؤثر التدخين على إنتاج الكولاجين والإيلاستين في البشرة ويحد من تدفق الدم إلى البشرة، مما يُصيبها بالشحوب والترهل وظهور التجاعيد والتصبغات. في حين أنه من غير المرجح أن يصلح الإقلاع عن التدخين أي أضرار عضوية تسبب بها التدخين، إلا أن أثره ينعكس على صحة البشرة التي تبدأ في

التحسن ومنع فرص ظهور المزيد من علامات الشيخوخة المبكرة الناجمة عن التدخين.

ويُفيد التوقف عن التدخين أيضاً في الحد من خطر الإصابة بالتهابات البشرة وتحسين قدرة الجلد الطبيعية على الشفاء الذاتي للتلف.

اتباع روتين يومي للعناية بالبشرة:

لا يتطلب الحفاظ على حيوية البشرة



ومنحها مظهر منتعش استعمال العديد من مستحضرات العناية أو اتباع نظام عناية مطول بخطوات عديدة، فكل ما تحتاجه لذلك تنظيف البشرة بشكل صحيح يومياً واستعمال مستحضرات عناية تلائم الفئة العمرية ونوع البشرة. يُوصى باستشارة أخصائي جلدية الذي ينصح بمستحضرات العناية الأكثر فائدة للبشرة.

وضع واقى الشمس:

عد التعرض للشمس أحد العوامل الرئيسية المساهمة في ظهور علامات الشيخوخة المبكرة على البشرة، فيعمل استخدام واقى شمسي على تأمين حماية "واسعة النطاق—broad spectrum" للبشرة من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة، والتي يمكن أن تقلل من مرونة البشرة بمرور الوقت، مما يؤدي إلى تمدد الجلد أو ترهل البشرة. كما يزيد التعرض للشمس أيضاً من خطر إصابة البشرة بالتصبغات والتجاعيد.

خفض درجة حرارة المياه:

انتبه جيداً من المياه الساخنة،



فالنشاط الذي يوفره الاستحمام بالمياه الساخنة في الصباح يصحبه أيضاً آثاراً سلبية تدفع فاتورها البشرة، إذ أنها تعمل على إزالة طبقة الدهون الموجودة على البشرة وتُفقدتها زيوتها الأساسية، ما يتسبب في تهيج البشرة واحمرارها. لهذا، يُنصح بخفض درجة الحرارة من أجل المساعدة في الحفاظ على رطوبة البشرة.

المصدر: وكالات



أفضل مكياج لصيف 2024..

يأتي فصل الصيف مع صيحات وأسايب مكياج متنوعة، تختارها الكثير من السيدات للحصول على إطلالة جمالية مشرقة وحيوية، وإذا كنت تفضلين المكياج الطبيعي للبدء بيوم جديد بإطلالة مشرقة ومتألقة، عليك اعتماد الخطوات المناسبة التي سنعرضها لك.

وبذلك يمكنك استقبال فصل الصيف بإطلالة جمالية طبيعية تناسب كل الأوقات، ولا يتطلب ذلك طبقات متراكمة من المكياج الثقيل، بل يمنحك المكياج الطبيعي النهاري في فصل الصيف لمسة ساحرة تعزز ملامحك الطبيعية وتمنحك إشراقاً يعكس على ثقتك بنفسك طوال اليوم.

يتميز مكياج فصل الصيف بألوانه الزاهية والفرحة التي تبعث الأمل





الرفيع المجنح على جفن العين العلوي ووضع أحمر الشفاه الوردني الناعم مع تسريحة شعر الكعكة التي تشعرها بالراحة خلال عطلتها الصيفية، وتليق على مكياجها الصيفي الخفيف .

مكياج برونزي من

ولإطلالة برونزية أنيقة

وراقية في فصل الصيف، يمكنك اختيار هذا المكياج البرونزي بألوانه الترابية الجريئة واللافتة، وقد اختارت ظلال العيون البنية مع الماسكرا الكثيفة، والفاونديشن البرونزي المتساوي بطبقاته على بشرتها النضرة، كما أنها اعتمدت أحمر الشفاه

والشباب في إطلالة المرأة، كما أنه يعطي البشرة نضارة وحيوية ويتناسب مع كل الأوقات، للعمل وحفلات الصيف، ويمكن اعتباره مكياجاً يومياً أو حتى خلال السفرات والنزهات، وكثيرات من مدونات الموضة تبهرننا بأساليب وصيحات مكياج يمكن أن تعتمد الكثيرات من الشابات المواكبات للموضة في فصل الصيف؛ لذا ننصحك بمتابعة أفضل مكياج لفصل الصيف على طريقة مدونات الموضة.

مكياج خفيف

اختاري موضة المكياج الخفيف خلال استجمامك على البحر في العطلة الصيفية، وقد اعتمدت هنا مكياجاً خفيفاً بالفاونديشن القليل الطبقات، مع البلاش البرونزي، واختارت الأيلينر





النهود .

مكياج وردي ناعم

يمكن اختيار هذا المكياج الوردي الناعم المناسب للبشرة البرونزية في فصل الصيف؛ خاصة أن هذا المكياج مع إطلالة الجينز يليق لعشاء مع الأصدقاء، وظلال العيون الوردية مع الأيلابندر الرفيع على كامل جفن العين من المنبت إلى الخارج، و الماسكارا المكثفة للرموش والبلاش الزهري اللامع الذي يبرز جمال بشرتك مع

الفتاح ونسقت إطلالاتها الصيفية مع تسريحة الشعر الويفي.

مكياج زهري

ولمكياج باهر يليق بسهرات الصيف، اعتمدي هذا المكياج الزهري الخافت والراقي في الوقت نفسه لإطلالة الجمالية البسيطة والناعمة التي تليق بالسهرات، معتمدة ظلال العيون الزهرية والاي لاينر المجنح والبلاش الزهري اللامع، وأحمر الشفاه الزهري

البنّي المحدد بقلم تحديد الشفاه، ونسقت مع إطلالتها تسريحة الشعر الأشقر الكيرلي.

مكياج خوخي

ولإطلالة جمالية عملية ويومية في فصل الصيف؛ اختاري هذا المكياج الخوخي الفاتح والناعم بظلال العيون الخوخية بأسلوب ناعم وبسيط على كامل جفن العين العلوي، ووضعت القليل من أحمر الشفاه باللون الخوخي



الفاونديشن البرونزي، اختاري أيضاً أحمر الشفاه النيود المناسب لفصل الصيف.

خطوات تطبيق المكياج

قبل بدء تطبيق مكياجك الطبيعي ولتحصلي على إطلالة جمالية تدوم كل النهار، عليك تنظيف وترطيب بشرتك أولاً للحفاظ على نعومتها ونظافتها جيداً.

ابدئي مكياجك الطبيعي بلمسات خفيفة من الفاونديشن الذي يتناسب مع لون بشرتك. ضعي كمية قليلة منه على فرشاة أو اسفنجة رطبة ووزعيه على وجهك بطريقة متساوية، تجنبي وضع طبقات كثيفة للحفاظ على مظهر طبيعي.

ضعي خافي عيوب الخفيف لتغطية الهالات السوداء والعيوب الصغيرة، واختاري درجة لون أفتح قليلاً من الفاونديشن لضمان مظهر طبيعي.

استخدمي ظلال العيون بألوان ناعمة تتناغم مع لون بشرتك وملامحك، وابتعدي عن الألوان الداكنة والمتعددة، وبذلك يمكن لصاحبات البشرة الفاتحة اختيار ألوان مثل الوردية الخوخية، البيج

الحاجب لتحصلي على مظهر طبيعي. ضعي الماسكرا على جذور الرموش العلوية وتجنبي وضع الماسكرا على الرموش السفلية بكثافة لتجنب المظهر المتكلف .

أما البلاش فهو أساسي في مكياجك الطبيعي، ولتحصلي على خدود طبيعية ناعمة ورقيقة اختاري ألوان البلاش الفاتحة والباهتة التي تعطي خديك مظهراً طبيعياً جذاباً والوردية والزهري. اكلمي مكياجك بشفاه رقيقة طبيعية المظهر، من خلال أحمر الشفاه الشفاف أو الغلوس الزهري لإضافة لمسات طبيعية رطبة على شفتيك.

المصدر: وكالات

الذهبي، أو البني الفاتح، أما صاحبات البشرة المتوسطة فيمكنهن اعتماد ألوان البني المحمر، أو الأخضر الزيتوني الناعم، ولصاحبات البشرة الداكنة، فإن الألوان النحاسية، البني الشوكولاتي، أو الأرجواني الدافئ تعد خيارات مثالية. لا تبالغي في عدد طبقات ظلال العيون. استخدمي فرشاة لدمج الألوان برفق على جفك العلوي، وأضيفي لمسة من اللون الفاتح أسفل حاجبك لإبراز منطقة العين.

ولتحديد حاجبك بأسلوب طبيعي ناعم، استخدمي القليل من قلم تحديد الحواجب على طريقة الشعرة شعرة واتركي فراغات طبيعية بين شعيرات

أروع صيحات الأزياء لموسم ربيع وصيف 2024

إعداد نهى فريد

زُحرت منصات عروض أزياء موسم ربيع وصيف 2024 بكل جديد ومتنوع في الأشكال والتصاميم والألوان، بدءاً من الأقمشة بلمعة معدنية ووصولاً إلى القطع الأساسية بطابعٍ مرح - من خلال البدلات بالحجم المبالغ فيه والشورتات القصيرة للغاية. ونحن نرغب بالتألق بكل ذلك! تُقدّم آخر صيحات الموضة التي عليك تجربتها الآن





باللون الليلكي. قدّمت العلامة اللندنية الناشئة Tove مجموعة أنيقة ومثيرة للسنة الثانية تخصّصت في فساتين السهرة الساتان بتصميم انسيابي مكشوفة الظهر وقطع مُحَاكاة بجانب بعضها البعض من الدانتيل—وتدور كل هذه التصاميم حول القطع المثيرة ذات الطابع الرومانسي التي تمنح النساء شعوراً بالتألّق عند ارتدائها.

وفي باريس، قدّمت علامة Stella McCartney فساتين رائعة مصنوعة من الشيفون العضوي الخفيف والواسع ازدانت بكشاكش مرفرفة، في حين ارتقى Pieter Mulier من Alaïa بـ"الملابس المكشوفة" من خلال تصاميم الملابس المُحاكاة المثيرة التي كشفت عن تشكيلة من خيارات البودي سوت بثونغ تُبرز جمال قوامك.

أنوثة بطابع عصري

طغّت التصاميم المُفعمة بالأنوثة على منصات عروض أزياء موسم ربيع وصيف 2024 من خلال أقمشة الأورغانزا، والدانتيل، وألوان الباستيل، بالإضافة للإشارة إلى أزياء راقصات الباليه. ومع ذلك، فإن أجمل قطع الصيف المقبل تتميز بلمسة من طابع فترة التسعينيات: فكري في التصاميم الطويلة الدانتيل شبه الشفافة، والفساتين الخفيفة بحاشية من الدانتيل وفساتين السهرة الشفافة المصنوعة من الأورغانزا.

في نيويورك، قدّمت Carolina Herrera تصاميم أكثر إثارة لملابس المناسبات من خلال بلوزة بشكل حمالة صدر مذهلة من الدانتيل وتنورة متطابقة





الرمان.. سيد الفاكهة

بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، ولهذا فإن تناوله أو شرب عصيره الطبيعي يقدم العديد من الفوائد، وهذه أبرزها:

تعزيز صحة الفم والأسنان

يُعد الرمان جيدًا لصحة الفم والأسنان، حيث تبين أن استخدامه يساهم في التقليل من خطر الإصابة

الرمان هو فاكهة مصدرها بلاد الفرس، واستخدمت منذ القدم في أغراض مختلفة نظرًا لما تحتويه من عناصر غذائية هامة أكسبتها فوائد عديدة وهامة للصحة، فلنتعرف على أبرز فوائد الرمان فيما يأتي:

فوائد الرمان

يُعد الرمان من أكثر الفواكه غنى



جيد لصحة القلب

بالتهاب اللثة.

كما أن استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الرمان يوميًا لأربعة أسابيع يُقلل من مسببات أمراض الفم، ويُقلل من مستوي تراكم البلاك على الأسنان، ويعود السبب في ذلك إلى مضادات الأكسدة الموجودة في الرمان التي تساهم في منع تجمع البكتيريا في الفم.



يساهم الرمان في خفض الكوليسترول المرتفع ومنع أكسدة الكوليسترول الضار، وبالتالي الحماية من الإصابة بانسداد الأوعية، وأمراض القلب، وتصلب الشرايين.

المساهمة في الوقاية من السرطان

يُعد الرمان غنيًا بمضادات الأكسدة التي تساهم في تقوية الجهاز المناعي والحد من السرطانات، وهناك العديد من الدراسات القائمة حول فوائد الرمان على محاربة سرطان البروستاتا.

المساهمة في الوقاية من فقر الدم

إن وجود نسب عالية من عنصر الحديد في الرمان جعلته مساهمًا في الوقاية من فقر الدم (Anemia) الناتج من نقص الحديد، إضافة لقدرة الحديد على ما يأتي:

المساعدة في التخفيف من حالات التهاب المفاصل.

المساعدة في علاج التهابات العيون.

المساهمة في الوقاية من هشاشة العظام.

المساهمة في تعزيز نضارة البشرة

بالرغم من فوائد الرمان العديدة في المجال الطبي، إلا أنه أثبت دوره الفعال أيضًا في المجال التجميلي، حيث يساهم في إبطاء الشيخوخة، وذلك بفضل المكونات الفريدة لمضادات الأكسدة التي تعمل على حماية الجلد والخلايا من الشيخوخة.

فوائد عصير الرمان

تشمل فوائد عصير الرمان ما يأتي:

يُعزز الجهاز الهضمي.

يساهم في مكافحة السكري.





الغضاريف.

المساعدة في الوقاية من مرض
السكري .

المحافظة على البشرة، فللرمان دور
في تعزيز امتصاص فيتامين د عن
طريق تعزيز قدرة خلايا الجلد على
امتصاصه .

فوائد قشر الرمان

يمكن تحصيل فوائد الرمان من خلال استخدام
قشر الرمان الذي يتميز بالعديد من الفوائد كالتالي:

الاستخدام المباشر للقشور

تُستخدم قشرة الرمان مباشرة للعلاج الخارجي، فهي تعمل
على الآتي:

إيقاف النزيف الخارجي.

الوقاية من الالتهابات والعدوى المختلفة.

مغلي قشور الرمان

في هذه الطريقة يتم غلي قشور الرمان المجففة بالماء، ثم
يُشرب الماء بعد تصفيته للحصول على العديد من الفوائد،
والتي تشمل ما يأتي:

الحماية من مشكلات الهضم، واضطرابات المعدة.

الوقاية من مشكلات القولون.

تعزيز صحة الكلى والكبد.



يعالج الالتهابات.

يُساهم في حماية القلب من
الأمراض .

يقوي الذاكرة.

يحسن الخصوبة، والأداء الجنسي.

فوائد لب الرمان

من أهم فوائد تناول لب الرمان ما يأتي:

تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين والسكتات
القلبية والدماغية، وخفض نسبة الكوليسترول في الدم
والضغط المرتفع.

التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بانقطاع الطمث،
مثل: هشاشة العظام، وذلك بسبب احتواء لب الرمان على
مادة تشبه تأثير الإستروجين في الجسم.

إبطاء نمو الخلايا السرطانية، وبالتالي خفض خطر الإصابة
بالسرطان خصوصاً سرطان البروستاتا، وسرطان الثدي،
وسرطانات الغدد الليمفاوية.

تخفيف أعراض الإسهال وتقوية المناعة.

المساعدة في خسارة الوزن.

الوقاية من تلف الخلايا والتهابات المفاصل، حيث تبين أن
الرمان يحتوي على أنزيم يعمل على تقليل أو إبطاء تلف



الارمان حوالي 17% من احتياجنا اليومي لفيتامين ج، والمهم جدًا لتقوية المناعة، كما يحتوي الرمان على العديد من الفيتامينات الأخرى مثل: فيتامين ك الضروري لتجلط الدم.

العناصر الغذائية

يحتوي الرمان على: الحديد، والكالسيوم، والنحاس، والمنغنيز، والبوتاسيوم المهم لصحة القلب.

أضرار الرمان

يُعد الرمان مجمع من الفوائد العلاجية والصحية الضرورية لوقاية أجسامنا وتحسينها ضد العديد من الأمراض، ويكمن ضرره في ما يأتي:

يعيق الرمان امتصاص بعض الأدوية أو يؤثر على مفعولها، لذا يجب مراجعة الطبيب أو الصيدلي بشأن ذلك.

يرفع الرمان مستوى السكر في الدم، وقد حذر المختصون من تناول كميات كبيرة منه نظرًا لاحتوائها على نسبة عالية من السكر، وبالأخص لمرضى السكري والذين يعانون من ارتفاع مستوى الدهون في الدم.

شراء الرمان وحفظه

لتحصيل فوائده الرمان يفضل شراء حبات الرمان ذات اللون الغامق وكبيرة الحجم والثقيلة بالنسبة لحجمها، كما يفضل اختيار الرمان الذي تخلو قشرته الخارجية من أي خدوش أو كدمات أو عفن.

يمكن أن يحفظ الرمان في درجة حرارة الغرفة العادية، وفي مكان مظلم بعيدًا عن أشعة الشمس لما يقارب 5 - 8 أيام، أو يمكن حفظه في الثلاجة ما يقارب الأسبوعين إلى الثلاثة أسابيع دون إزالة القشرة.

لكن يفضل استخراج الحبوب من الثمرة وحفظها في وعاء بلاستيكي محكم الإغلاق حيث يمكن حفظها لمدة أسبوعين في الثلاجة، وفي المجمد أو الفريزر لمدة تزيد عن عشرة شهور.

المساهمة في القضاء على الطفيليات.

فوائد زيت الرمان

أيضًا يمكن تحصيل فوائد الرمان من زيتته، والذي لا يدرك البعض أهمية تناوله، إذ يمكن أن يساعد في الآتي:

تغذية البشرة ومنحها النضارة والجمال.

خفض مستويات الكوليسترول والسكر في الدم.

خفض مستوى ضغط الدم.

محااربة مرض السرطان وتدميره.

استخدامات الرمان في الطب القديم

بعد أن تعرفت على أبرز فوائد الرمان، إليك أبرز استخداماته في الطب القديم:

علاج الديدان المتواجدة في المعدة.

المساهمة في علاج التهاب الحلق.

علاج مرض الزحار (Dysentery).

المساعدة في علاج التهاب العيون.

المساهمة في التئام الجروح.

تنظيم عمل الجهاز الهضمي.

تخفيف الغثيان والصداع.

العناصر الغذائية في الرمان

تتبع فوائد الرمان من غناه بالعديد من العناصر الغذائية، وإليك أبرزها:

مضادات الأكسدة

يحتوي الرمان على مضادات الأكسدة من نوع الفلافونويدات والبولىفينولات، والتي تعمل سويًا كعنصر فعال جدًا لمحاربة الأمراض ومكافحتها.

الألياف

تبلغ نسبة الألياف في 100 غرام من الرمان نحو 4 غرام، أي تمنح الجسم 12% من الكمية الموصى بها يوميًا، وذلك جعل الرمان مساعدًا جيدًا في الوقاية من الإمساك، والعديد من الأمراض المزمنة، والسرطانات.

الماء والكربوهيدرات

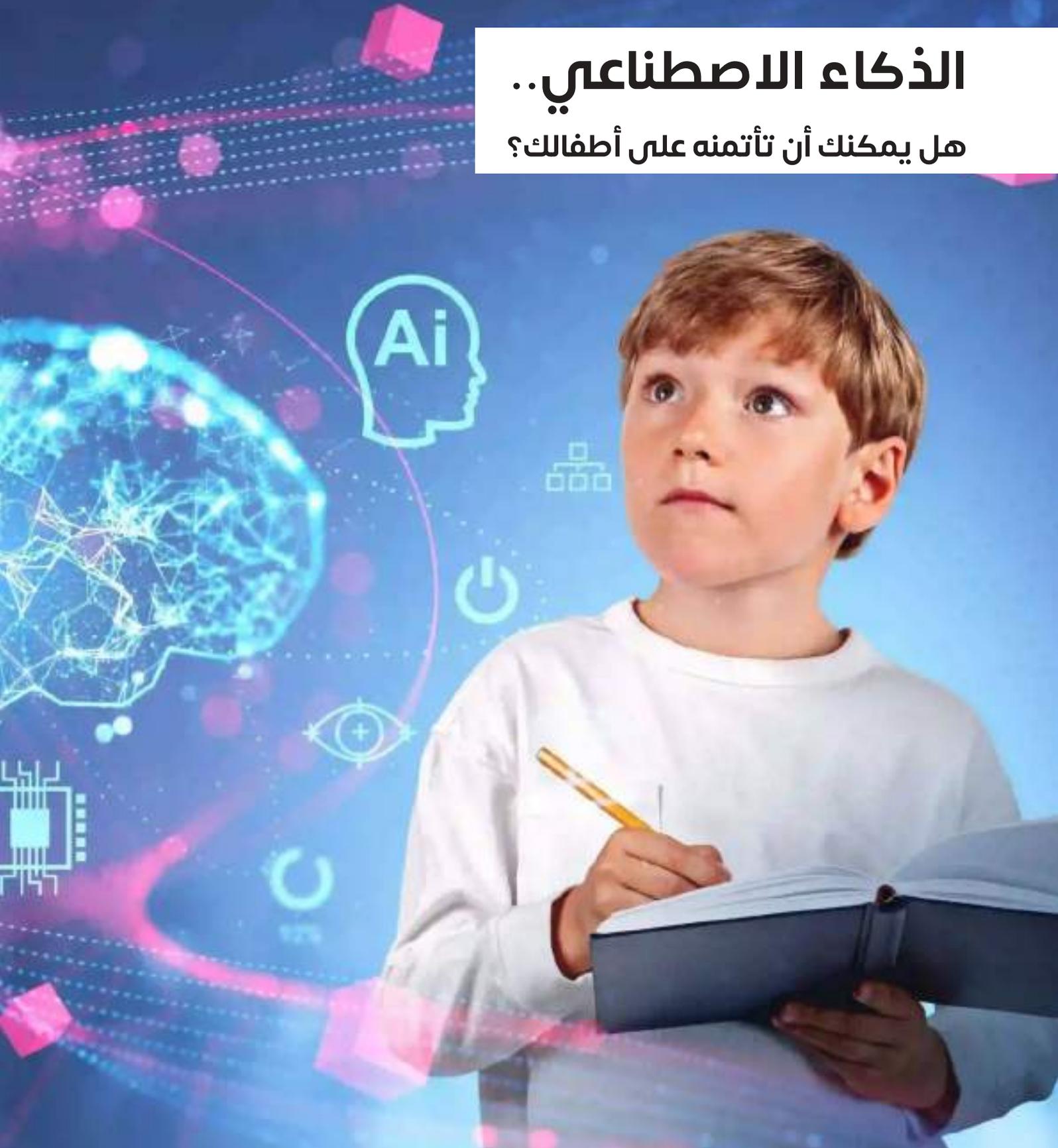
تحتوي حبة الرمان على 80% من وزنها ماء و12% كربوهيدرات، كما أن حبة الرمان متوسطة الحجم تعطي ما يقارب 51 سعرة حرارية، وبهذا يمكن استخدام الرمان في وصفات تخفيف الوزن.

فيتامين ج

يُعد الرمان مصدرًا جيدًا لفيتامين ج، حيث يوفر 100 غرام من

الذكاء الاصطناعي..

هل يمكنك أن تأتمنه على أطفالك؟



الأمم المتحدة للطفولة "يونيسيف" إلى أن الأطفال في جميع أنحاء العالم يستخدمون الذكاء الاصطناعي بشكل يومي تقريباً. فمعظم الألعاب ودمى الأطفال ومنصات الإنترنت التفاعلية المخصصة للأطفال تعتمد على تقنية الذكاء الاصطناعي.

ومن السهل أن نرى كيف يمكن لهذا المفهوم أن يثير القلق، لكن إذا نظرنا إلى ما هو أبعد من ذلك، فيمكننا أن نرى كيف يمكن للذكاء الاصطناعي والمراقبة الأبوية الجيدة أن تحسن حياة الأطفال بطرق إيجابية وعصرية.

وسنذكر بعضاً من أهم الفوائد التي يمكن أن يحققها الذكاء الاصطناعي للأطفال والأجيال القادمة:

تحسين الخبرات التعليمية

مع تقدم الذكاء الصناعي، تسابقت الشركات المهتمة بالتعليم لإنشاء نماذج ذكاء اصطناعي تلبي احتياجات الأطفال، وتشمل الشركات المتخصصة في التعليم باستخدام الذكاء الصناعي شركة كارنيغي ليرنينغ وكوجني وكيد سينس.

بالإضافة إلى شركة بينويل، وهي شركة تكنولوجيا تركز على الأطفال أعلنت عن إطلاق تطبيقها بينويل جي بي تي المصمم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و12 سنة، حيث تدّعي الشركة أنه يولد ردوداً مناسبة بحسب العمر فقط.

قال الرئيس التنفيذي ومؤسس شركة بينويل "دين ويتبيك" في بيان نشره موقع "ديكرينيت": "لقد أنشأنا طريقة تعليمية وممتعة للأطفال اليوم للاستفادة من القوة والإمكانات المثيرة للذكاء الاصطناعي والوصول إلى المعلومات على الإنترنت، ولكن مع مراعاة الحماية والأمان المناسبين للعمر. ويمكن للأطفال



الذكاء الاصطناعي يغير طريقة عملنا ولعبنا وأساليب التواصل بسرعة. وعلى الرغم من أن لديه القدرة على المساعدة في حل المشاكل المعقدة، فمن المحتمل أنك سمعت أيضاً مخاوف جدية عن ذلك، وخصوصاً الطرق التي قد يغير بها الذكاء الاصطناعي حياة الأطفال والمراهقين.

فعلى الرغم من أن الذكاء الاصطناعي يتقدم بشكل أسرع مما توقعه أي شخص، فإن معظم الدول لم تفكر في كيفية تأثير الذكاء الاصطناعي على الرفاهية الاجتماعية والعاطفية للأطفال.

ف لدى الأطفال -وحتى قبل مرحلة الإنترنت والأجهزة المحمولة- قابلية كبيرة للارتباط بالألعاب، حيث يمكن لهم تكوين علاقات عميقة مع الأشياء غير الحية مثل الدمى التي لا تمتلك قدرة على التفاعل مع الطفل.

واليوم يرتبط الذكاء الاصطناعي بالكثير من جوانب حياتنا، وأصبح من الممكن تكوين نماذج موجهة للأطفال تستطيع التفاعل معهم والتأثير بهم. ومن هنا يتبادر إلى الذهن سؤال واحد هو: كيف يؤثر الذكاء الاصطناعي في حياة الطفل؟

كيف يستفيد الأطفال من الذكاء الاصطناعي؟

أشار خبراء صحة الأطفال في منظمة





تحسين مهاراتهم اللغوية وحتى تعلم لغات جديدة.

تعزيز الإبداع

نحن نعيش في عالم مرئي، لذا يحتاج الأطفال إلى طرق للتعبير عن أفكارهم من خلال الصور والتصوير والرسوم البيانية وغيرها.

فلا يعد الذكاء الاصطناعي ذا قيمة للفنانين الناشئين فقط، بل أيضاً للأطفال الذين يرغبون في إنشاء عروض بيانية ومخططات ورسومات بسيطة ورسوم متحركة ومرئيات أخرى، وهذا ما خلص له تقرير نشره موقع "هيلثي شيلدرين".

وقد يكون الذكاء الاصطناعي قادراً على تحفيز الأطفال والتفاعل معهم بطرق جديدة، فليس غريباً أن يكون تفاعلياً وممتعاً للأطفال، وأن يوفر طرقاً جديدة للاستمتاع واكتشاف عالمهم. وبالنسبة للبعض، قد تكون هذه تجربة تغير حياتهم وتفتح أبواباً جديدة، وتعزز أداءهم المدرسي وتساعدهم في التحضير



لتخصيص الدروس وتجارب التعلم بما يتناسب مع الاحتياجات الفردية للأطفال الصغار والمراهقين، كما يمكن أن يساعد المعلمين وأولياء الأمور على إيجاد طرق لإثراء التعليم للأطفال بكل القدرات في مراحل النمو المختلفة. وعلى الرغم من أنه لا يمكن أن يكون بديلاً جيداً للمحادثات الحية، فإنه يمكنه مساعدة الأطفال في

المشاركة في تقنية الذكاء الاصطناعي التي تغير عالمنا بسرعة ويمكن للآباء أن يشاركون بنشاط في المحادثة، وذلك من خلال مشاهدة المحتوى والتدخل في الوقت والمكان المناسبين، لتقديم الإرشادات أو التوضيح.

فالذكاء الاصطناعي أداة قيمة للتعلم في المراحل المبكرة، حيث يمكن استخدامه

الأطفال واستغلالهم. كما أن الألعاب والعوالم الافتراضية التي يُنشئها الذكاء الاصطناعي تقدم فرصاً كبيرة للتفاعل الاجتماعي، ولكنها يمكن أيضاً أن تعرّض الأطفال لسلوك عدواني، ويمكن للمعتدين عبر الإنترنت استخدام هذا المجتمع -الذي يبدو آمناً- لاستغلال ثقة الأطفال وضعفهم.

انتهاك خصوصية الأطفال وذويهم

يجمع الذكاء الاصطناعي كمية هائلة من البيانات، فعلى سبيل المثال، عُثر على لعبة واحدة تسجل المحادثات بين الآباء والأطفال وأبي شخص آخر قريب، مع إمكانية نقل البيانات من هذه المحادثات إلى أطراف ثالثة. ومن الصعب متابعة التقارير المتعلقة بالألعاب والأجهزة التي قد تنتهك خصوصية عائلتك، ولكن قد يرغب الآباء في تجنب الألعاب التفاعلية التي يمكنها التحدث مع الأطفال.

تقليص التفاعل البشري في المجتمع

يواجه الأطفال والمراهقون حالياً وباء العزلة الاجتماعية، ويمكن أن تقلل الأنظمة المستندة إلى الذكاء الاصطناعي من الوقت الذي يقضونه في التفاعل مع الآخرين. وإذا أصبح الأطفال يعتمدون كثيراً على أنظمة الذكاء الاصطناعي، فقد يؤدي ذلك إلى تفويت الاتصال البشري الحاسم الضروري لتطورهم، بحسب ما ذكر موقع "كيدزلوكس".

ويعتبر الذكاء الاصطناعي سلاحاً ذا حدين بالنسبة للأطفال، والعامل الحاسم هنا هو الأبوان اللذان عليهما توجيه أطفالهما ومراقبتهم كي ينعموا بأكثر فائدة وأقل ضرر من الذكاء الاصطناعي في هذا العالم المتطور.

المصدر : وكالات

مهن ممتعة ومجزية.

مخاطر الذكاء الاصطناعي على الأطفال

على الرغم من كل الوعود التي تحملها منصات الذكاء الاصطناعي، فإنها يمكن أن تُلحق الضرر بالأطفال والأسر، خاصة أن عالم الإنترنت كبير ومفتوح، ومن طبيعة الطفل أنه فضولي ويحب الاكتشاف، وهذا ما يفتح الأبواب نحو الولوج إلى مخاطر أدوات الذكاء الاصطناعي. وسنذكر أبرز ما يمكن أن يتعرض له الأطفال أثناء خوضهم في الذكاء الاصطناعي:

قد ينشر الكراهية والتحيز والصورة النمطية

بما أن الذكاء الاصطناعي "يتعلم" من كل ما يجده على الإنترنت، فقد تعكس منصات الذكاء الاصطناعي نفس التحيزات التي تهدد بتقسيمنا وعزلتنا. وتُظهر دراسات واسعة النطاق أن المحتوى الذي يُنشأ بواسطة الذكاء الاصطناعي يعزز الصور النمطية والأكاذيب، ويجب على البالغين أن يكونوا جاهزين للحدوث مع الأطفال عما يرونه عبر الإنترنت وكيف يمكن أن يعزز المعتقدات والأفعال السلبية.

مفترسو الإنترنت

من المخاطر المقلقة للغاية للأطفال عبر الإنترنت تهديد المعتدين والمحتالين، حيث يمكن للذكاء الاصطناعي على وجه التحديد أن يُمكن المحتالين عبر الإنترنت إخفاء هوياتهم الحقيقية والاختباء وراء الشخصيات.

وذكر موقع "ناترهب" أن هؤلاء المحتالين يمكنهم استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي لإنشاء روايات تحاكي قصص الأطفال، مما يزيد من خطر استمالة

لتحديات حياة البالغين.

المساعدة في حل المشكلات

فمن خلال التفاعل مع الروبوتات الاجتماعية، يمكن للذكاء الاصطناعي أن يحسن التفكير النقدي الطريقة التي نعبر بها عن أفكارنا وتحليل المواقف، ويمكنه أيضاً تحسين قدرات فهمنا. فعلى سبيل المثال يقدم روبوت "روبي" للأطفال مواقف وأسئلة افتراضية، مما يشجعهم على التفكير بشكل نقدي.

وأظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يتفاعلون مع هذه الروبوتات الاجتماعية عرضة لأن يعاملوها كشريك بشري، كما يساعد التفكير النقدي الأطفال في التعاون والتواصل مع الروبوتات بشكل إنتاجي، مما يمنح الأطفال المزيد من الثقة في التفاعلات الاجتماعية داخل وخارج الصف الدراسي.

تجهيز الأطفال لفرص المستقبل في مجال الوظائف

ذكر تقرير لموقع "غيت ليرن" أن الذكاء الاصطناعي يمكن أن يُعد الأطفال في سن مبكرة للفرص المستقبلية في سوق العمل المتطور بسرعة، كما يمكن أن يوفر للأطفال الكفاءات والمعرفة اللازمة للنجاح في عالم منغمس بالتكنولوجيا، مثل برمجة الحاسوب وتحليل البيانات، وذلك من خلال فهم إمكانيات الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته. كما يمكن للأطفال أن يحظوا ببداية جيدة في الاستكشاف والتحضير لحياة مهنية في مجالات التكنولوجيا والابتكار.

ومع وجود أساس متين في الذكاء الاصطناعي، يمكن أن يكون الأطفال مستعدين بشكل مميز للاستفادة من الفرص الوظيفية العديدة التي ستظهر في المستقبل، مما يساعدهم على بناء

كشفت تقرير نشرته منظمة السياحة العالمية أن السياحة الجبلية تمثل نحو 16% من نسبة السياح الدوليين الوافدين في جميع أنحاء العالم. ونقل موقع Schengen visa info عن المنظمة أن عام 2019 شهد زيارة 195 مليوناً إلى 375 مليون سائح جبلي، مبيّنة أن الجبال هي موطن لقرابة 1.1 مليار شخص، بعضهم من بين أفقر الناس، وأكثرهم عزلة في العالم، وقد تكون السياحة الجبلية مفيدة جداً لهم.

16%
**من السياحة
العالمية.. جبلية**



مقصداً مهماً لمن يبحث عن الاستمتاع والتشويق، واللافت أن جيل الشباب كان السباق في تنشيط هذا النوع من السياحة، واستكشاف مسارات جديدة ساهمت في زيادة الأنشطة الجبلية، لتصبح مساراتها مكتظة بالزوار الباحثين عن الاستجمام والترفيه ومزيد من التجديد والطاقة الإيجابية المستمدة من الطبيعة بأجوائها النقية وهوائها العليل. فكيف يساهم المغامرون في إرساء دعائم السياحة الجبلية وجعلها

وقالت المنظمة: «إن السياحة الجبلية تجذب المهتمين بالطبيعة والوجهات في الهواء الطلق والأنشطة الخارجية، مثل المشي والتسلق والرياضات الشتوية، كما أنها تجذب الزوار بتنوعهم البيولوجي الغني وثقافتهم المحلية النابضة بالحياة». تشكل سياحة المغامرات الجبلية، إضافة جديدة لما تزر به مناطق عدة من الدول لتنوع تضاريسها، ما جعل منها



الضغوط النفسية المواقبة لحياتنا الصاخبة بالمدن.

أماكن السياحة الجبلية في العالم

تتعدد الأماكن بين قارة أوروبا، وأفريقيا، وآسيا، وعلى الرغم من توافر المقومات الأساسية لهذا النوع من السياحة، وهي الجبال، إلا أنه تختلف كل منطقة من تلك المناطق عن الأخرى في الطبيعة الجغرافية، والجيولوجية، والنباتية، ولذلك تختلف نسبة السياح من منطقة لأخرى، وكذلك عوامل الجذب فيها.

أبرز تلك الوجهات

جبال الهيمالايا



أعلى سلسلة جبلية في العالم هي جبال الهيمالايا، التي تقع في منطقة نيبال، وكذلك تعد مزارًا مناسبًا لهواة رياضة تسلق الجبال، كما تتمتع بالمناظر الطبيعية الخلابة مثل بحيرة بانغونغ ستو.

جبال الألب



تشتهر برياضة التزلج، والتنزه، والتسلق على مدار فصلي



وجهة غير تقليدية؟

السياحة الجبلية، وهو نشاط سياحي يرتبط بالجبل والرياضات الجبلية من مغامرات الاكتشاف وركوب الجبال والتزلج واكتشاف المناظر الطبيعية والكهوف والمغارات والبحيرات وكذلك يلجأ إليها السياح طلباً للاسترخاء والتأمل والتواصل مع الطبيعة واستفراغ ضغوط حياة المدينة الحديثة.

بالنسبة لأوروبا فقد ظهرت على شكل إتيكيت بالنسبة منذ القرن التاسع عشر مع اكتشاف خاصية الجبل كمكان للاسترخاء النفسي وممارسة مختلف الرياضات الجبلية، وقد انتشر هذا النوع السياحي في العالم كثقافة السياحة الجبلية المرتبطة بالبيئة والطبيعة، منذ القرن التاسع عشر، مع الثورة الصناعية وظهور ملامح المدينة الحديثة وظغوطها، بالموازاة مع بداية إنشاء المنتجعات السياحية الجماعية مع تزايد الطلب على الاصطياف الجبلي، مثل منتجعات «ساوثند» و«مارجيت» و«بلاكبول» ومنتجعات جبال الأطلس في المغرب والجزائر ولبنان وسوريا.

وقد كان للحركة الرومانسية الأوروبية تأثير واضح على تطور وجهة السياح وميولاتهم السياحية، حيث برز الاهتمام بالمناظر الطبيعية، فأصبحت مناطق مثل جبال اسكتلندا وجبال الألب السويسرية أماكن سياحية مهمة في أوروبا ومناطق جبال الأطلس وجبال الأوراس وجبل لبنان وسوريا كمناطق سياحية دافئة في جنوب المتوسطي تعد مقصدا للعديد من هواة السياحة الجبلية في العالم المعاصر.

السياحة الجبلية تعد مقصداً للعديد من السياح على مستوي العالم، نظراً للمناظر الطبيعية الخلابة، ورياضة التسلق، والسفاري، وأيضاً المنتجعات الصحية، والتي تتواجد بالكهوف أو تطل على البحيرات.

يعد هذا النوع من السياحة مكاناً للاسترخاء، والتخلص من

الفجيرة

الشتاء، والصيف، على طول امتداد الجبال التي تشتمل العديد من البلاد، النمسا، وإيطاليا، وسويسرا، وفرنسا.

جبل رينيه

إحدى إمارات دولة الإمارات العربية المتحدة هي الفجيرة، التي تمتاز بالعديد من الأنشطة السياحية من بينها العيون المائية التي تستخدم لأغراض علاجية، ومجموعة من الآثار كقلعة الفجيرة بالإضافة إلى ذلك، يمكن للزوار الاستمتاع بالتجديف، والصيد، والسباحة.

سيناء

تقع محافظة سيناء في جمهورية مصر العربية، والتي تمتاز بالعديد من الجبال أشهرها جبل الطور، بالإضافة إلى ذلك، تحتوي على العديد من الأديرة، والكنائس، والمساجد الأثرية، وتعتبر مزارًا هامًا للمحترفين في تسلق الجبال نظرًا لصعوبة الوصول لقمته.

إقليم إفران

يتواجد في دولة المملكة المغربية، ويعد جزءًا من جبال الأطلس، ويستقبل الزوار طوال السنة لتعدد نشاطاته السياحية مثل: رياضة التزلج، والصيد، علاوة على ذلك، تنظيم مهرجانات ثقافية، وفنية، مثل مهرجان الأرز، وأيضًا أماكن التنزه، والمناظر الخلابة للبحيرات.

المصدر وكالات

يمتاز جبل الألب بارتفاع كبير، وإطلالة رائعة على مناظر طبيعية خلابة. بالإضافة إلى ذلك، يمتاز بريادة التسلق وخاصة للمحترفين.

نيوزيلاندا

تعد من أجمل أماكن العالم لامتلأها المناطق الجبلية المنحوتة لمدة تزيد عن 100.000 سنة، والتي تطل على العديد من البحيرات، والوديان حتى شلالات ساذرلاند، بالإضافة إلى ذلك الغابات المطيرة القديمة، وأيضًا الحديقة الوطنية.

النرويج

تتعدد الجبال، والمضايق على سواحل النرويج، مما يوفر العديد من الأنشطة للسائحين على سبيل المثال: الصيد، وركوب الدراجات، والمشى.

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

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية

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



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - 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)