دافوس المرأة يبحث عن مشاركات

تستضيف القاهرة خلال الفترة من ١٠-١٢ حزيران / يونيو المقبل فعاليات قمة المرأة العالمية لعام ٢٠٠٦ والتي يطلقون عليها في مصر (منتدى دافوس المرأة) حيث ترأس ماري هارني رئيس الوزراء الايرلندي وماي ترونج هوا نائبة الرئيس الفيتنامي أعمال هذه القمة- حيث ترسل ٧٥ دولة ممثلات لها في هذا التجمع العالمي كما تخطط عدة دول ما بين أفغانستان ، ألمانيا ، فيتنام لإرسال قيادات نسائية في كل مجالات الأعمال والمجالات الحكومية بهدف تبادل البرامج والاستراتيجيات الناجحة التي من شانها الارتقاء بمستوى المرأة الاقتصادي ويعقد مؤتمر هذا العام رافعا شعار " القيادة ومفهومها".

وقالت ايرين ناتيفتداد رئيسة المؤتمر أن الحكومات وحدها لا تستطيع تلبية احتياجات المرأة الاقتصادية ولذا سنشارك بعضنا البعض بنماذج للتعاون بين بعض الشركات ووزارات ومسئولين حكوميين لصياغة برامج جديدة قامت بمساعدة السيدات في بلدانهم .

وقالت الدكتورة فرخندة حسن الأمينة العامة للمجلس القومي للمرأة والتي استضافت المؤتمر الصحافي للإعلان عن قرب موعد القمة أن الوفد المصري يضم قيادات نسائية بارزة في مختلف المجالات ممن اختارتهن وصنفهن مجلة فوربس ضمن انجح خمسين سيدة في الشرق الأوسط حيث تتضمن قائمة الحضور حسنة رشيد رئيسة مجلس إدارة شركة يونيلفر مشرق ، سحر السلاب المدير العام للبنك التجاري الدولي (*CIB*) ولولا زقلمة رئيسة شركة رادا للأبحاث والعلاقات العامة ورئيسة المنظمة الدولية للعلاقات العامة لعام ٢٠٠٦ .

وانتقدت فرخندة التي ترأس أيضا اللجنة المستضيفة لقمة عام ٢٠٠٧ مشاركة سيدات الأعمال المصريات في فعاليات هذا المؤتمر رغم كونه يعقد تحت رعاية قرينة الرئيس المصري حسني مبارك ورفضت في توصيف الموقف ل " إيلاف " أن يكون هناك إحجام على الاشتراك في المؤتمر مطالبة وسائل الإعلام المصرية والعربية بضرورة العمل على الترويج للمؤتمر بهدف إقناع اكبر عدد ممكن من سيدات الأعمال المصريات للمشاركة ، مشيرة إلى أن هذا المؤتمر يعد السادس عشر في تاريخ منظمة المرأة العالمية مؤكدة أن المؤتمرات الخمسة الماضية كانت من انجح المؤتمرات .

وأضافت أن هناك ٣٥ وزيرا ونائب وزير أعربوا عن نيتهم في المشاركة في منتدى هذا العام الذي يستغرق يوما كاملا عن الشراكات بين القطاع العام والخاص والذي منش انه تحسين فرص المرأة الاقتصادية .

وبدت كل من لولا زقلمة وفرخندة حسن في وضع يحسدان عليه في فتح باب المناقشة للترويج للمؤتمر بهدف جذب اكبر عدد ممكن من سيدات الأعمال للمشاركة وفي الوقت ذاته خرجت هدى جلال يسي رئيسة اتحاد المستثمرات العرب بالتأكيد على الحضور وطالبت بضرورة العمل على تنسيق الجهود من اجل هدف واحد وعدم الالتفات إلى العمل الفردي .

يذكر أن هناك عدداً من الشخصيات النسائية العربية والعالمية أعلنت مشاركتها ومنهن الملكة رانيا ، أسماء الأسد ، قرينة رئيس المكسيك ، قرينة رئيس السنغال ، ونائب رئيس جمهورية فيتنام .

نصائح تجعل مهامك المنزلية غاية في السهولة

لاشك في ان العناية بالمنزل ونظافته وترتيبه ليست بالعملية السهلة ولكن لاداعي لليأس فهناك من الحيل مايجعل هذه المهمة مشوقة وممتعة ..

فيما يلي بعض من هذه الطرق .

١- لازالة العلامات العنيدة التي يتركها لعب الاطفال بالوان الشمع على الجدران يمكن استخدام خرقة مبللة بمحلول صودا الخبز.

٢- رش قليلا من العطر على مصابيح الكهرباء تعطيك رائحة عطرة كلما اضاءت هذه المصابيح .

٣- لتنظيف الزهورالصناعيه ضعي بعضا من الملح داخل كيس ورق ثم اضف اليه الزهور المراد تنظيفها .. رج الكيس جيدا حيث يعمل الملح على امتصاص الغبار والأوساخ منها .

٤-اذا حدث وزاد الملح في طبق تقومين بطهيه اضيفي حبة بطاطس مقشره لامتصاص الملح الزائد .

٥- الطريقة السهلة في فتح البرطمانات هي ان ترتدي قفازات بلاستيكيه .

٦- اذا اصبت بشظية انسي الملقاط والابره وضعي شريطا لاصقا فوق موضع الشظية وانزعيه .. هذه الطريقه كفيلة با ازالة جميع الشظايا وبدون الم .

٧- لتنظيف زجاج النوافذ من الخارج يجب ان تكون حركة المساحة رأسيا.. ومن الداخل افقيا.. وبهذه الطريقة يمكن معرفة اي جانب يتطلب المزيد من النظافة ..

٨- تضيئ الشموع لفترة اطول اذا ما وضعت في الفريزر لمدة ثلاث ساعات قبل استعمالها.

ثدي الأم يتأقلم مع كمية الحليب المناسبة للطفل

تشعر الأم المرضعة أحيانا بالقلق نتيجة لإحساسها بأن الحليب غير كاف لإرضاع طفلها ،لكن كمية الحليب التي تنتجها الأم تعتمد على درجة تنشيط الثديين عند رضاعة الطفل.

فقد يزداد الحليب ليناسب ازدياد الحاجة، إذا أرضعت طفلك مرّات عديدة ـ كل ساعة أو ساعتين، أو عندما يبدو طفلك غير مرتاح أو جائع،كما ذكرت جريدة البيان.

من الضروري عزيزتي الأم أن ترضعي طفلك في وضع صحيح مما يجعله يستخرج الحليب بطريقة فعّالة وتمكينه من أخذ كفايته دون أن تتألمي.

كما أن خلال مرحلة نمو طفلك ، فأنه يمر بأوقات يكون فيها غير مستقر أو هائج، لأنه يمرّ بفترة ازدياد الشهية وخلال هذه الفترة تلاحظين بأن طفلك يريد أن يرضع أكثر.

وكثير من الأمهات يجدن أن ثديهن قد عاد إلى حجم أصغر بعد أسابيع قليلة من الرّضاعة، هذا لا يعني بأن الحليب بدأ يزول، بل أنّ ثديك أصبح أكثر فعالية في صنع الحليب وأكثر تأقلما مع الكمية المطلوبة.

نصائح لصيانة الثلاجة الكهربائية

هناك العديد من العادات الخاطئة التي نتبعها خلال استخدامنا للثلاجة قد تؤثر على سلامتها، لذا نقدم لك مجموعة من النصائح التي من شأنها أن تفيدك للحفاظ على ثلاجتك ومن هذه النصائح:

- يجب عليك وضع المواد الغذائية نظيفة في الثلاجة مثل الخضار واللحوم حتى لا يؤثر على رائحتها، كما يجب تغطية الأطعمة ذات الرائحة النفاذة مثل الثوم كي لا تؤثر على الأطعمة الأخرى وتنتشر في الثلاجة.

- ضعي بداخل الثلاجة قليلا من الفحم أو البن لامتصاص الروائح غير المرغوب فيها.

- بعد تنظيف الفريزر يمكنك دهنه بقليل من الجلسرين حتى لا تلتصق به الأطعمة.

- عند غسل الثلاجة استخدمي الماء الدافئ المضاف إليه بيكربونات الصوديوم بدون صابون وامسحي بإسفنج مبلله بهذا الخليط ثم قومي بتنشيفه بعد ذلك.

الأبواب الألمونيوم الأفضل لمنزلك

الأبواب تلعب دوراً كبيراً من الناحية الجمالية داخل المنزل وخارجه،وعن الأنواع الحديثة للأبواب تقول مصممة الديكور نسرين القرشي أن "هناك أبواباً من الخشب والفولاذ والحديد والمعدن والزجاج، تتخللها تصميمات تنعكس من خلالها الكوات والفتحات والتقاطيع الداكنة وغير الشفافة، وتنبعث منها الألوان الطبيعية بأشكالها المتناسقة، تظهر بأشكال هندسية تعبر عن التفرد والخصوصية والتماسك، كذلك توجد أبواب مقاومة للحرارة والمياه والعوامل الطبيعية"،مضيفة أن التطور الهائل منح الأبواب المزيد من الحماية والخصوصية والاستجابة لضرورات تقنية وشكلية لبناء جديد أو ترميم، فبرزت الأبواب العازلة للحرارة والصوت بأغلفة ولوحات مصنوعة من الألياف الخشبية، وتنوعت الطرز والتصاميم والأفكار المتوافرة بتركيبات مصنوعة من مواد كالألمنيوم، مما يقدم تماوجا وتناغما بين أنحاء المنزل بين الإيحاءات الكلاسيكية والعصرية تتوزع أشكال الأبواب.

وأشارت القرشي إلى أن الأبواب المصنوعة من الألمنيوم أفضل، لأنها عملية لا تتطلب عناية خاصة، فهي تتمتع بقدرة على مقاومة الصدمات، ويدوم مظهرها السليم طويلا، وتتوفر بألوان عدة وتصاميم مختلفة تتداخل بها أحيانا المواد الزجاجية والمعدنية.

الزواج والأمومة والعمل تحسّن صحة المرأة

أعتبر علماء بريطانيون ان جمع المرأة بين عملها وكونها زوجة وأماً لاطفال قد يساعد علي تمتعها بصحة جيدة. وبعد تحليل بيانات من دراسة تتبعت صحة مواطنات بريطانيات ولدن عام ١٩٦٤ اكتشف العلماء ان النساء اللائي لعبن ادوارا متعددة في الحياة انخفض لديهن خطر المعاناة من مشاكل صحية أو البدانة في منتصف العمر بالمقارنة بربات المنازل او الامهات اللائي يعشن دون شريك حياة او النساء دون اطفال. وقالت اني ماكون من (يونيفرستي كوليدج) في لندن ان النساء اللواتي لعبن ادورا متعددة علي المدي البعيد تمتعن بصحة جيدة حتي سن الرابعة والخمسين. ورات ان صحة النساء تصبح افضل نسبيا نتيجة للجمع بين العمل وحياة الاسرة. وقالت ماكون في الدراسة التي نشرت في مجلة تعنى بامور الصحة والمجتمع انها وفريقها قاموا بتحليل بيانات صحية قدمتها اكثر من الفي امرأة تتراوح اعمارهن بين السادسة والعشرين والرابعة والخمسين. وشمل التحليل ايضا بيانات بشأن حالتهن الزوجية وتاريخهن في العمل وانجاب.

كأسات العصير للعروسين

ليلة العمر ، ما أروعها وما أبهاها ، نحلُم بها وننسج لها أروع اللحظات تزدان حياتنا وتُزهِر لمرور ذلك الطيف ، فنبني الأحلام ونستجدي الآمال ونرنو إلى تقديم شيء يُميّز ليلتنا ذي طابعٍ خاص صاغته عقولنا وترجمته أفكارنا وحاكته أناملُنا ..

طقم عصير للعروسين :

استخدمي بقايا الأقمشة في تنفيذ هذه التحفة ..

الطريقة :

صينية او صحن بيضاوي تم رشه بالبخاخ الذهبي ومن ثم بالورنيش .. قصي القماش إلى قطع طولية وثني أطرافها ثم زمها (تجميعها) عن طريق الإبرة والخيط .. القماش الخاص بالكاسات أيضاً ثم (زمه) من الطرف والوسط.. القماش الذي وضع على الصينية ، ثم تثبيته بواسطة الصمغ .

حول تنمية الوعي الغذائي للمرأة الريفية

فقيرة : المرأة الريفية تشارك في معظم الأنشطة الزراعية والتخطيط الغذائي

صنعاء / سبأ:

بدأت أمس بصنعاء دورة تدريبية خاصة بتنمية الوعي الغذائي لدى المرأة الريفية في الوطن العربي ، تنظمها المنظمة العربية للتنمية الزراعية التابعة لجامعة الدول العربية ، بالتعاون مع وزارة الزراعة والري بمشاركة ٢٣ متدربة من ١٧ دوله عربية.

وتهدف الدورة التي تستمر خلال الفتره من ٣-٨ يونيو الجاري الى تعزيز قدرات المشاركين في توعية المرأة الريفية بقيمة الغذاء الصحي المتوازن و تأمين التوازن الغذائي والتكامل الصحي لدى المجتمعات الريفية وتعظيم الاستفادة من المنتجات الزراعية صحيا واقتصاديا .

وفي إفتتاح الدورة التى حضرها الدكتور راضي الطراونة أمين عام وزارة الزراعة في المملكة الأردنية الشقيقية أشار الدكتور جلال فقيرة وزير الزراعة والري الى ما تمثله هذه الدورة القومية من أهمية بالغة باعتبارها تركز على المرأة الريفية والتي تعد اهم عناصر الإنتاج الزراعي واكثرها فاعلية في الريف العربي.

وقال فقيره أن هناك حراك للمرأة العربية في جميع المجالات وخاصة القطاع الزراعي منها وذلك لما لهذا القطاع من أهمية باعتباره صمام الأمان لكل الدول العربية ومغذي رئيس لكل الأنشطة.. مشيرا الى أن المرأة الريفية تشارك في معظم الأنشطة الزراعية والتخطيط الغذائي ولها خبرتها واحترافها في هذا المجال أكثر من الذكور.. مضيفا ان الفجوة الغذائية في الوطن العربي والتى تصل الى ٢١ مليار دولار تتطلب تكاتف الجميع واشراك الجميع وخصوصا المرأة الريفية في تحقيق تنمية مستدامة .

الكبسة

المكونات

بصل مقطع جوليان
زيت زيتون
فخد ضأن
بهارات الكبسة المطحونة (كمون مطحون _ حبهان مطحون _ فلفل أسود)
طماطم مقطعة قطع كبيرة
عصير طماطم
ملح
بهارات الكبسة الصحيحة (ورق لورا (غار) _ قرنفل _ حبهان (هال) _ قرفة _ ليمون جاف كامل)
مرق أو ماء
أرز بسمتي منقوع في الماء
للتزيين
لوز صحيح مُحمص
زبيب
بقدونس مفروم ناعم

الطريقة

- يُسخن زيت الزيتون في إناء على نار متوسطة ويُضاف _ كمية البصل وتُحمر حتى يصبح لونه بنياً، ثم يُرفع ويحفظ جانباً.
- يُتبل اللحم بتوابل الكبسة المطحونة حتى تغطيها تماماً ثم تُحمر في نفس وعاء تحمير البصل حتى يصبح لونها بنياً فاتحاً من جميع الجهات.
- يُضاف إلى اللحم باقي كمية البصل والطماطم القطع وعصير الطماطم وتُتبل بالملح و الفلفل وتُقلب جيداً حتى تتداخل كل المكونات.
- تُضاف باقي توابل الكبسة الصحيحة ويُراعى فتح اللومى من أعلى بسكين حتى تخرج كل نكهته.
- يُضاف للخليط المرق ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُصفى الأرز من الماء ثم يُضاف للخليط (يكون مقدار الأرز مساوياً لمقدار السائل)
- يُترك الإناء حتى يبدأ في الغليان ثم تخفض الحرارة إلى هادئة و يُغطى ويترك حتى تمام النضج.
- تُوضع في طبق التقديم وتُزين بالبصل المحمر واللوز والزبيب والبقدونس.

النساء الرائدات يصنعن إيقاعنا الإعلامي

ريتا هينلي جينسن
رئيسة تحرير ومينز إي نيوز

في الحفل السنوي لوُمينز إي نيوز الذي سيُقام الليلة، ستحيي ريتا هينلي جينسين الـ٢١ شخصية التي يتم تكريمها لكسرها الحواجز لصالح النساء. كما أنها تتأمل في هذه المقالة في تفاني هذه الخدمة الإخبارية وإخلاصها للصحافة المستقلة والملتزمة.

وكان يمكن لهذه المهمة أن تكون مملة. لكنها لم تكن كذلك. فقد اتسعت ابتسامتي فيما كنت أقرأ صفحة تلو الأخرى. فقد كان كل واحد من هؤلاء القياديين رائعا ومتفانيا وذكيا وماهرا وملتزما بحقوق المرأة.

وكان تواجد هؤلاء في الكثير من الميادين من الأعمال إلى السياسة إلى التعليم إلى الحقوق الإنجابية إلى الرياضة والأفلام الوثائقية والتاريخ وغيرها من المجالات سببا في شعوري بالانتشاء. وقرأت مرة ثانية عما قام به الكثيرون الذين يعملون بجد وبنجاح لصالح النساء.

إن الاحتفال السنوي لتكريم ٢١ قياديا للقرن الـ٢١ الذي يُعقد في شهر مايو في مدينة نيويورك يمكننا من جمع التبرعات التي تسهم في تلقيكم أيها القراء قصة جديدة عن النساء في كل مكان في العالم وبصورة يومية. فهدفنا هو كسر حاجز الصوت الذي يحول دون تضمين أخبار وتجارب النساء في ما تبثه المصادر الإعلامية الأخرى من أخبار وتقارير.

وقد اختارت وُمينز إي نيوز هذا الأسبوع لتكريم الـ٢١ قيادياً لأننا نحي ذكرى حدث في تاريخ الصحافة ما زال يُلهمنا إلى يومنا هذا.

ففي ٢١ مايو ١٨٨٩، احترقت الصحيفة التي كانت تملكها أيدا بي ويلز لأن هذه المرأة المستعبدة سابقا تجرأت وتحدت في صحيفتها عملية الإعدام غير القانونية لثلاثة رجال. وهربت ويلز إلى مدينة ممفيس وبدأت حملتها القومية ضد الإعدام غير القانوني من خلال كتاباتها ومحاضراتها. وتظل ويلز مصدر إلهامنا كونها تمثل الصحافة الملتزمة المتفانية المستعدة لأخذ المخاطر لأداء عملها.

تعلمت الكثير عن ويلز حينما كنت طالبة في جامعة ولاية أوهايو الحكومية. وهناك، توفرت لي الفرصة لأعمل بصحيفة الجامعة ولأجرب العمل في ميدان الصحافة وأجرب ما يمثله وجود المرء في هذا المجال من تجربة رائعة وفذة.

ولأن مكتب المهمات الصحفية بجريدة الجامعة كان يعرف أنني أم عازبة، فإنه قد كلفني بمتابعة قصة أم كانت هي الأخرى طالبة في كلية القانون في الجامعة خسرت حضانة ابنها في حكم قضائي غير مألوف إلى أبعد حد. فالقضاة نادرا ما يقحمون أنفسهم في قضايا الحضانة إلا إذا كان الوالدان في خلاف حولها. لكن وفي هذه الحالة، قرّر القاضي- - رغم أن الأبوين لم يكونا مختلفين حول حضانة الطفل— أن يأمر طالبة القانون بتسليم طفلها إلى والدها. فقد اعتبرها القاضي غير ملائمة لأنها كانت تمضي الكثير من الوقت في فصولها الدراسية والمذاكرة. وتم تسليم حضانة الطفل إلى والد الأم، وبمنتهى البساطة.

وكأي صحافي جيد، كان عليّ أن أتأكد من الحقائق. فاتصلت بمحاميها وكان أستاذا للقانون في جامعة ولاية أوهايو الحكومية. وكان غاضبا هو الآخر. فقد كانت لديه المعرفة والخبرة والمذكرات القانونية التي تُظهر لماذا كان القاضي خاطئا تماما.

وأجريت مقابلة معه وملأت كراستي بالملاحظات. وبعدما أنهيت المكالمة، قلت لنفسي يا له من أمر رائع أن أحصل على فرصة للاتصال بأذكى الناس وأن أسجل ما يقولونه ثم أقوم بإبلاغ العالم. أمر رائع حقا.