

الشيخ ناصر المحمد شهد حفل تكريم 90 طالباً وطالبة من المتفوقين في الهيئة للعام 2017 - 2018



الافتتاحية

مع نهاية العام الدراسي..

أطيب التمنيات للجميع

تزيّنت الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب مجدداً مع حفل تكريم 90 طالباً وطالبة من الخريجين المتفوقين لمعاهد التدريب والدورات الخاصة للعام 2017 - 2018 برعاية وحضور سمو الشيخ ناصر المحمد، وذلك على مسرح ديوان عام الهيئة في الشويخ. وهو الحدث الذي وصفه مدير عام الهيئة د.علي المضيف بأن له طبيعة متميزة لخصوصيتين مهمتين الأولى أنه يحظى برعاية كريمة من سمو الشيخ ناصر المحمد، والثانية أنه يجسد الأيدي الكويتية الماهرة التي ستعمل لرفعة الوطن بإذن الله.

ومع انتهاء حفل التكريم، ومع انتهاء الاختبارات النهائية للطلبة والطالبات يشارف العام الدراسي بالتطبيقي على الانتهاء، وتكتمل الاستعدادات لإغلاق الأبواب وراء أيام مضت.. مضت بكل ما فيها من جدّ وتعب واجتهاد، مضت بحلوها ومرّها، بموادها الدراسية الصعبة والسهلة، بمشاغبات بعض الزملاء والأساتذة، مضت بكل ما فيها، وكأنّها ساعة من عمرنا، لم تأخذ منا إلا القليل، وكأن الأيام تريد أن تخبرنا أنّ العمر ما هو إلا لحظة عابرة، ما أن يطرّق الأبواب حتى يغادرنا للأبد، تاركاً وراءه كل الذكريات، فما نحن جميعاً إلا ذكريات عابرة في العمر.

ومع نهاية عامنا الدراسي سنودع طقوس النشاط، والاستيقاظ باكراً، سننسى ولو قليلاً انتظار المحاضرات، سنشتاق لتوتر الامتحانات، والخوف من النتائج والعلامات، فمن اجتهد قد كسب، ومن أمضى الأيام مهملاً سيندم، هكذا هي سنة الحياة، فلكل مجتهد نصيب، ولكل شخص فينا طاقة وقدر، إن استخدمها في العلم والعمل سينجو ويحقق أعلى مراتب العلم، وإن ظلّ كسولاً ومهملاً، سيكون في آخر صفوف الحياة.

من أراد أن يصنع لنهاية العام الدراسي معنى جميلاً، فعليه أن يجتهد خلاله، وألا يضيع وقته في غير ما كان لأجله، وأن يمنحه حقه الكامل، وأن يدرس ويصنع لنفسه مستقبلاً يليق به، فمهما كانت العطلة جميلة، ومهما نعمنا بها من الراحة والمتعة، فلن تكون جميلة إلا إذا أتت بعد تعب وجدّ، فلا شيء في هذه الحياة يأتي بنا بسهولة، ولا شيء يتحقق بروعة وفخامة، إلا إن كان قد سبقه تعب في الجدّ، مكللاً بالعمل الدؤوب، والنية الصادقة، والإخلاص في الدراسة والاجتهاد.

ومع انتهاء العام لا يسعنا إلا أن نهنئ طلبتنا وأعضاء الهيئتين التدريسية والتدريبية، وأن نتمنى لهم كل التوفيق والنجاح في حياتهم العملية والعلمية، ودعاؤنا لهم جميعاً بالخير دائماً.

وكل عام وأنتم بخير

مع تحيات أسرة مجلة صناع المستقبل

رئيس التحرير

د. علي فهد المصنف

مدير التحرير

فاطمة ناصر العازمي

نائب مدير التحرير

شيخة العازمي

سكرتير التحرير

عفاف حسين

أسرة التحرير

عباس لاري

أبرار العلي

أسماء الرويلي

ساره دشتي

التصوير

مدحت نجيب

التصميم والإخراج

عادل غلوم

التصحيح اللغوي

يوسف صبري

هواتف المجلة

مباشر: 22560925 فاكس: 22523760
المراسلات: الكويت ص ب 23176 الصفاة.
الرمز البريدي: 13092

 media_paaet@paaet.edu.kw

 prmo_hnj@paaet.edu.kw

 futuremakers.m@gmail.com

 @FuturemakersM

إعلامية شهرية يصدرها مكتب العلاقات العامة والإعلام - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

4



**ناصر المحمد شهد حفل
تكريم 90 طالباً وطالبة 4
من المتفوقين في الهيئة
للعام 2017 - 2018**

9



**«العلوم الصحية» فيه
«التطبيقي» احتفلت بيوم الأرض
العالمي**

**«العلوم الصحية» فيه
احتفلت بيوم الأرض العالمي**

13

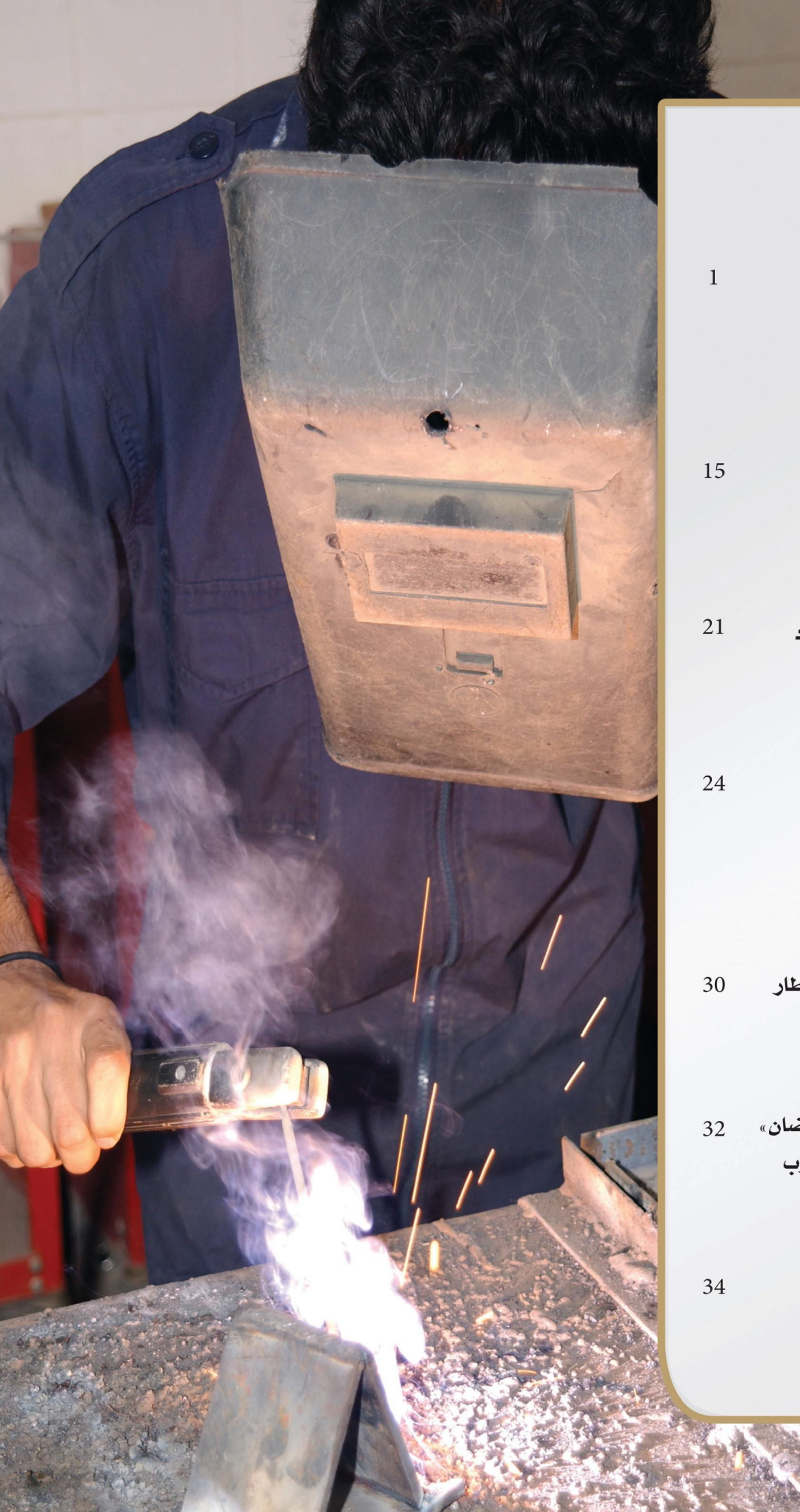


**«مركز ابن الهيثم»
فيه «التطبيقي» نظم
معرض «هلا تطوير»**

**لتلبية احتياجات سوق العمل من العمالة الوطنية
الفنية المدربة
تدشين مختبر الطاقة المتجددة
فيه «التطبيقي»**

18

المقالات التي تنشرها «صناع المستقبل»
تعبّر عن وجهة نظر كتاب المقالات ولا تعكس
بالضرورة آراء المجلة ومواقفها



1 افتتاحية العدد التاسع ..
مع نهاية العام الدراسي ..
أطيب التمنيات للجميع

15 إطلالة
الثقة بالنفس
وحصاد النجاح

21 «العالي للطاقة» يحصل على الاعتماد
المؤسسي من «باريس أكاديمي»

24 الهذال: مشروع طموحي يجمع
جهود أصحاب الخبرات العلمية
على مواقع التواصل الاجتماعي
تحت منصة واحدة

30 ممارسة الرياضة في رمضان قبل الإفطار
فرصة لتحسين اللياقة البدنية

32 «قرقيعان وقرقيعان بيت قصير ورمضان»
عادة متوارثة لإدخال البهجة إلى قلوب
الصغار 32

34 الفصل الصيفي ..
ومستقبل الطلبة



**ناصر المحمد شَهد حفل تكريم
90 طالباً وطالبة
من المتفوقين في الهيئة للعام
2017 - 2018**



د. المضيف: أبناء قطاع التدريب موجة من الأيدي الفنية المؤهلة لسوق العمل



تحت رعاية وحضور سمو الشيخ ناصر المحمد، ووزير التربية ووزير التعليم العالي د.حامد العازمي، نظمت الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب حفلاً لتكريم 90 طالباً وطالبة من الخريجين المتفوقين في معاهد التدريب والدورات الخاصة للعام 2017 - 2018، وذلك على مسرح ديوان عام الهيئة في الشويخ.

وفي كلمة خلال الحفل، قال مدير عام الهيئة د.علي المضيف: إن يوم التكريم له طبيعته المتميزة، ويتجلى ذلك في خصوصيتين مهمتين الأولى أنه يحظى برعاية كريمة من سمو الشيخ ناصر المحمد، والثاني أنه يجسد الأيدي الكويتية الماهرة التي ستعمل لرفعة الوطن بإذن

العميري: 9 آلاف مقبول في «تدريب التطبيقي» سنوياً ودورات لـ 3700 موظف



الله، موضحاً أن المكرمين من أبناء قطاع التدريب سيمثلون موجة جديدة من الأيدي الفنية، وقد تم تعليمهم في المختبرات لدينا وتدريبهم في سوق العمل، ولذلك فإن تلك الكوادر تستطيع أن تعطي بعلم وتبني بوعي وتنقل الخبرات الفنية والانتماء الوطني للأجيال المقبلة.

بدوره، أوضح نائب المدير العام لشؤون التدريب في «التطبيقي» م. طارق العميري أن الهيئة نجحت في السير بخطوات واسعة نحو تحقيق الطموحات، ومن واقع ما أنجزناه من مشاريع فقد كانت الأعداد الكبيرة من الطلبة الذين يتقدمون للالتحاق بالهيئة





تنفيذ 30 برنامجاً مشتركاً و60 ورشة عمل مع جهات حكومية وخاصة المكرمون: دراستنا في الهيئة تمثل محطة من أغنى



هي التحدي الأكبر أمامنا وزاد عدد المقبولين في التدريب سنوياً ليصل إلى 9 آلاف. وأضاف العميري: تم تنفيذ 30 برنامجاً مشتركاً مع أغلب الوزارات والمؤسسات والهيئات الحكومية، كما تم عقد العديد من الشراكات مع القطاعات النفطية والقطاع الخاص، وتنظيم 60 ورشة عمل بالتعاون مع الجهات المستفيدة، بالإضافة إلى عقد 170 دورة تدريبية لتدريب العاملين بأجهزة الدولة استفاد منهم 3700 موظف وموظفة في 40 جهة حكومية وأهلية، لافتاً إلى أن جميع إدارات المعاهد حصلت على شهادة ضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي البرامجي من أكاديمية باريس.

من جهتها، قالت الخريجة فرح النجار



في كلمة نيابة عن الخريجين: إن دراستنا في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، تمثل محطة من أغنى محطات الحياة، ونقطة تحوّل لكل واحد منا أكسبته العديد من المهارات والمعارف التي جعلته متميزاً في مجال تخصصه لما بذله من جهد في تحصيل العلوم التطبيقية في الفصول والورش والمختبرات.

وتابعت النجار: بتوجيه من أساتذتنا الأفاضل الذين غمرونا بفيض عنايتهم واهتمامهم نقف أمامكم وكلنا أمل في أن نردّ جزءاً من جميل وطننا الذي أعطانا بلا حدود ووفر لنا سبل العلم حتى نسهم في تنميته، ونشارك في نهضته ومسيرتها المباركة في ظل قيادة صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح، حفظه الله ورعاده.



«العلوم الصحية» في «التطبيقي»

احتفلت بيوم الأرض العالمي

عبد الله الأحمد: يوم الأرض العالمي مناسبة لزيادة الوعي بمشاكل الكوكب



أكد المدير العام ورئيس مجلس إدارة الهيئة العامة للبيئة الشيخ عبدالله الأحمد ضرورة العمل على حماية كوكب الأرض وتحقيق التوازن العادل بين الاحتياجات الاقتصادية والاجتماعية والبيئية وحفظ حقوق الأجيال الحالية والمستقبلية.

وقال العبدالله في كلمة له خلال احتفال نظمه قسم صحة البيئة في كلية العلوم الصحية في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بمناسبة يوم الأرض العالمي الذي صادف 22 ابريل الماضي: إن هذه المناسبة فرصة للفت الانتباه إلى المشاكل التي يعاني منها الكوكب وزيادة الوعي بها والتعرف على تأثيرها على الكرة الأرضية ودراسة ما يمكن القيام به من أجل الحفاظ عليه وحمايته.

وأضاف العبدالله انه يجب على كل فرد المحافظة على صحة البيئة من خلال الممارسة اليومية السليمة والاعتراف بأحقية الآخرين في العيش بأمان على هذا الكوكب واتباع النهج الواعي الذي يتصدر أجندته حماية بيئته، ووقف الأنشطة التي تثقل كاهله، والتطوع من أجل تخضيره وتنظيف حدائقه وشواطئه والحد من النفايات البلاستيكية عليه.

وأوضح أن العالم يحتفل هذا العام بيوم الأرض بالدعوة إلى حماية التنوع الأحيائي، والحد من الانقراض السريع لبعض الأنواع بسبب الأنشطة البشرية التي ساهمت في بروز ظاهرة تغير المناخ وزيادة التلوث ولتتراجع أعداد 40 % من أنواع الطيور في العالم والبالغ عددها 11 ألفاً، كما وتعرض 75 % من الشعاب المرجانية لضغوط وفقاً لشبكة يوم الأرض العالمية والتي تشرف على احتفالات هذا اليوم في جميع أنحاء العالم.

من جانبه قال مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.علي المصنف في كلمة له: إن هذه المناسبة السنوية تخدم القطاعين الحكومي والخاص في الكويت في مجال إدارة وحماية البيئة والصحة



د. المصنف: ضرورة حشد الدعم العالمي لحماية بيئة كوكب الأرض وما عليه من موارد طبيعية لاستمرار الحياة



والسلامة المهنية وإدارة المخاطر، مبيناً أن الاحتفال يسعى إلى نشر المزيد من الوعي للحفاظ على كوكب الأرض واستدامة موارده للبشرية.

وأضاف د.المضيف: ان الهدف الأساسي لهذا الاحتفال هو حشد الدعم العالمي لحماية بيئة كوكب الأرض وما عليه من موارد طبيعية مهمة لاستمرار الحياة، كما يعد نداء لكل الأفراد والجماعات والأجناس والشعوب والدول إلى الاهتمام في الأرض ومكوناتها الطبيعية وغير الطبيعية والإنسان بصفة خاصة من أجل تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

بدوره قال نائب المدير العام للتعليم التطبيقي والبحوث في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.جاسم الأنصاري: إن كوكب الأرض هو أساس الحياة والحفاظ عليه مسؤولية مجتمعية مشتركة، مبيناً أن الاحتفال يضم ورشاً وندوات لنشر الوعي البيئي للمجتمع والنهوض بهذا الشأن.

د. الأنصاري: كوكب الأرض أساس الحياة والحفاظ عليه مسؤولية مجتمعية مشتركة





أقيم تحت رعاية مدير عام الهيئة د. علي المصنف

«مركز ابن الهيثم» في «التطبيقي» نظم معرض «هلا تطوير»

نظم مركز ابن الهيثم للتدريب أثناء الخدمة لقاء ومعرض "هلا تطوير" برعاية مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د. علي المصنف وبحضور وكيل الحرس الوطني الفريق الركن المهندس هاشم عبدالرزاق الرفاعي، وحضور كل من نائب المدير العام لشئون التدريب م. طارق العميري ونائب المدير العام لشئون التعليم التطبيقي والبحوث أ.د. جاسم الأنصاري، ونائب المدير العام للخدمات الأكاديمية المساندة د. جاسم الأستاذ، وعدد من قياديي الهيئة، وذلك في مركز ابن الهيثم للتدريب أثناء الخدمة - العديلية.

وأشار مدير مركز ابن الهيثم د. وليد اضية إلى أن مركز ابن الهيثم هو مركز متكامل لتدريب موظفي الدولة أثناء الخدمة من خلال توفير دورات تدريبية قيادية مكثفة، مؤكداً على حرص المركز على تحقيق الخطط المستقبلية، والتي تشمل خططاً تعاقدية مع جميع وزارات الدولة مثل وزارة الداخلية ووزارة المالية.

وأضاف د. اضية: لقد تم تقديم 170 دورة في جميع المجالات الإدارية والفنية والهندسية والقيادية، آملاً أن يتم تقديم المزيد خلال السنة للتمكن من خدمة وزارات الدولة بالكامل، كما تم تدريب 3700 متدرب خلال سنة 2018-2019، بالإضافة إلى تقديم محاضرات نوعية أسبوعية وشهرية في جميع المجالات. وختم د. اضية كلمته شاكراً الجميع على حضورهم وتعاونهم مع المركز في سبيل خدمة دولة الكويت.



الرفاعي: للتطبيقي مكانة علمية مرموقة في تنمية وتأهيل القوى العاملة الفنية الوطنية تفعيل بروتوكول التعاون مع الهيئة لصقل مهارات متدربي الحرس الوطني في مختلف التخصصات

بدوره أكد الفريق الركن المهندس هاشم عبدالرزاق الرفاعي أن مشاركة الحرس الوطني في معرض "هلا تطوير" تأتي انطلاقاً من الوثيقة الاستراتيجية 2020 والبروتوكول الموقع بين الحرس الوطني والهيئة لتطوير علاقات ثنائية راسخة والتعاون المشترك في المجالات العلمية والثقافية والفنية والتقنية، وذلك إيماناً من قيادة الحرس الوطني بدوره في التنمية المجتمعية والانفتاح على كافة مؤسسات التدريب والتعليم في دولتنا، وإدراكاً من القيادة لما وصلت إليه الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب من مكانة علمية مرموقة في تنمية وتأهيل القوى العاملة الفنية الوطنية وتلبية احتياجات البلاد من مخرجات قطاعي التعليم التطبيقي والتدريب.

ونقل الفريق الرفاعي إلى المشاركين في الملتقى تحيات القيادة العليا للحرس الوطني ممثلة في سمو الشيخ سالم العلي الصباح رئيس الحرس الوطني، والشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح نائب رئيس الحرس





وليد اضية: "ابن الهيثم" مركز متكامل يوفر دورات تدريبية قيادية مكثفة لموظفي الدولة أثناء الخدمة

وشارك في المعرض كل من الهيئة العامة للطرق والنقل البري، ديوان المحاسبة، وزارة العدل، الحرس الوطني الكويتي، مؤسسة التقدم العلمي، الأمانة العامة للأوقاف، الإدارة العامة للإطفاء، وزارة المالية، وزارة الأشغال، معهد الكويت للأبحاث العلمية، البنك الصناعي، وكالة الأنباء الكويتية (كونا)، وزارة الكهرباء والماء، وزارة الداخلية، وفريق "زوم" التطوعي.

الحرس بواقع 24 دورة خلال السنة المالية 2018-2019، مثنياً جهود مركز ابن الهيثم والقائمين عليه على تعاونهم المميز لتأهيل كمنتسبي الحرس الوطني، مقدماً بالشكر لجميع منتسبي الهيئة وعلى رأسهم المدير العام د. علي المصنف. وتضمن اللقاء عرض فيديو يشرح أقسام المركز ودور كل قسم في المساهمة بخدمة موظفي الدولة.

الوطني، مؤكداً أن الحرس الوطني حريص على تفعيل بروتوكول التعاون مع الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، لصقل مهارات متدربي الحرس الوطني في مختلف التخصصات بالهيئة وزيادة خبراتهم ليؤدوا مهامهم بكفاءة واقتدار لتطبيق أهداف الوثيقة الاستراتيجية للحرس الوطني 2020 "الأمن أولاً".

وقال الرفاعي: إن مركز ابن الهيثم يعتبر من الإدارات المتميزة في تقديم برامج تدريبية متنوعة فنية وتخصصية وتوفير محاضرين مميزين في تخصصات عدة، حيث استفاد من هذه الدورات ما يقارب 170 من منتسبي

الثقة بالنفس وحصاد النجاح

أيام قليلة ويأتي موسم الحصاد عند الطلاب والطالبات، فبعد عام دراسي حافل بكل ما تحمله الكلمة من معاني البذل والجهد الذي قدمود سواء عبر حضورهم المحاضرات أو من خلال الورش التدريبية التي التزموا فيها لتحقيق المزيد من الفائدة العملية تأتي ساعات الحسم، ساعات جني الثمار التي طالما انتظر الطلبة قدومها.

نعم مع نهاية العام الدراسي الجميع بانتظار نتيجة مشرفة لهم، فالتالاب والطالبة يقصدان النجاح والانتقال إلى السنة التالية وهناك من ينتظر التخرج، كذلك ينتظر أعضاء الهيئة التدريسية وأعضاء هيئة التدريب رؤية نتائج جهودهم خلال العام الدراسي، ليشاركوا طلبتهم فرحة النجاح أو التخرج وليشعروا بأن تعبهم لم يضع سدى، وأنبت نباتاً حسناً، ولعل فرحة الأهل أيضاً هي الأكبر خصوصاً الوالدين اللذين طالما انتظرا هذه اللحظات وربما أكثر من أبنائهم، كيف لا، وهما من سهرأ معهم طوال العام الدراسي بأيامه العادية وخلال الامتحانات ليقينهما بضرورة توفير كل ما يتطلبه النجاح لأبنائهما.

ومهما تكن رؤيتنا للنجاح وتقييمنا لأنفسنا أولاً ولزملائنا ثانياً، إلا أن ما يجب التركيز عليه هو الإصرار على تحقيق أهدافنا وطموحاتنا المختلفة التي رسمنا الكثير من الصور والأمال عنها خلال مراحل عمرنا خصوصاً أثناء المراحل الدراسية الأولى والتي مررنا ببقية المراحل المرتبطة بها من نجاح إلى آخر ومن تجاوز للعقبات التي كانت تواجهنا بكل عزيمة إصرار، ربما غيرنا بعضاً من أهدافنا أو من استراتيجيتنا المستقبلية لكن أهدافنا الأساسية المتمثلة بتحقيق النجاح لم تتغير، وهذا من أهم الأمور المرتبطة بثقتنا بأنفسنا وبمقدرتنا على الإنجاز الحقيقي بكل كفاءة وتميز.

ومع نهاية العام الدراسي علينا أن نسأل أنفسنا عن نسب نجاحنا فيما وضعنا من أهداف وغايات، وهل وصلنا إلى ما نطمح إليه؟ وماهي المعوقات التي اعترضت طريقنا ولم نستطع تجاوزها بسهولة، وما هي الأسباب الكامنة وراء ذلك؟ وهل كان هناك تقصير منا، ولماذا؟ إضافة إلى الكثير من التساؤلات التي نمتلك الإجابة عليها في نفوسنا ونعرفها جيداً، وهذا ما يجب علينا الالتفات إليه، لتجاوز الأخطاء، فنعيد ترتيب أوراقنا من خلال التحضير والإعداد الجيد كوسيلة أساسية للنجاح في أي موضوع، مع الاهتمام بالوقت وتنظيمه بشكل جيد والحرص على اكتساب المهارات المطلوبة لاستغلال وقتنا بأحسن صورة.

وعلىنا عدم إغفال الثقة بالنفس، والمقدرة على مواجهة أي قضية وإيجاد الطرق المناسبة للتغلب عليها بعيداً عن التسويف والمماطلة والتأجيل، وأن تتمتع بشيء من المقدرة على التحدي والمغامرة المدروسة بعيداً عن التهور، وعدم الخوف من الفشل لأن الثقة بالنفس من أهم عوامل النجاح واستمراره.

ومن هذا المنبر نتمنى لجميع الطلاب والطالبات النجاح والتفوق، وأن يحققوا آمالهم وطموحاتهم العلمية والعملية، وأن يكونوا أشخاصاً إيجابيين وأفراداً صالحين يسهمون في بناء كويتنا الغالية وفي تقدمها بمختلف الصعد والمجالات، فلهم منا الدعاء بالتوفيق والنجاح، وليكن الأمل والتفاؤل شعارهم لغد أفضل.



شيخة العازمي
نائب مدير التحرير



حصل على الاعتماد الرابع خلال 4 سنوات

الكندري: معهد «الاتصالات والملاحة» أكثر جهاز تعليمي لديه اعتمادات علمية مستوى الكويت

لديه هذا العدد من الاعتمادات، مشيراً إلى أن المعهد قد حصل خلال السنوات الأربعة السابقة على 4 اعتمادات بواقع اعتماد كل سنة، فيبعد حصول المعهد على الاعتماد البرامجي من البورد الأمريكي للهندسة والتكنولوجيا ABET لثمانية برامج قبل أربع سنوات،

حصل المعهد العالي للاتصالات والملاحة على الاعتماد المؤسسي من باريس أكاديمي، وحول هذا الموضوع أكد مدير المعهد الكابتن منذر الكندري أن جهود جميع منتسبي المعهد توجت بالحصول على الاعتماد الخامس، ليكون المعهد بذلك أكثر جهاز تعليمي وتدريب

المعهد بدأ خطواته الأولى في عقد بروتوكول تعاون مع جامعة البلقاء الأردنية



المعهد يوفر قرابة 20 برنامجاً تدريبياً للجهات المختلفة على مستوى الدولة

بالشكر أيضاً لمدير إدارة الجودة في الهيئة م. محمد الحمدان، وكذلك لفرق العمل بالمعهد التي ساهمت بهذه الإنجازات المتميزة على مستوى الكويت، مؤكداً أن المعهد لديه قيادات شابة مميزة تتمكن بواسطتها من الاطمئنان على المعهد مستقبلاً.

ويوفر المعهد قرابة عشرين برنامجاً تدريبياً للجهات المختلفة على مستوى الدولة، كما أنه يمتلك أكبر وأحدث مجمع "محاكيات ملاحية بحري جوي" على مستوى العالم علاوة على "محاكيات" في تخصصات الاتصالات والكمبيوتر، بالإضافة إلى عدد كبير من المعامل والورش.

تمكن المعهد من الحصول على شهادة الجودة الإدارية (ISO9001)، وهو يعتبر اعتماداً إدارياً قبل سنتين، حيث كان وقتها المعهد أول جهاز حكومي يحصل على شهادة الجودة 2015، أما العام الماضي فقد تمكننا من اعتماد المعهد كمركز تدريب لتخصصات المراقبة الجوية من قبل ممثل المنظمة العالمية للطيران المدني في الكويت، وهي الإدارة العامة للطيران المدني، أما هذا العام فقد شهد حصول المعهد على الاعتماد المؤسسي من "باريس أكاديمي"، أما الاعتماد الخامس فقد كان من قبل الكلية البحرية الأسترالية لعدد 6 برامج تدريبية لقسم الملاحة.

ونود الكندري إلى أن ما يثلج الصدر هو اختيار "باريس أكاديمي" ملف المعهد ليكون نموذجاً لباقي الجهات، مستذكراً بأن ذلك حصل أيضاً من قبل "البورد الأمريكي للهندسة والتكنولوجيا" عندما اختاروا ملف المعهد ليكون نموذجاً لباقي الجهات.

أما عن المشاريع المستقبلية فقد أكد الكندري أن المعهد بدأ خطواته الأولى في عقد بروتوكول تعاون مع جامعة البلقاء الأردنية من أجل توفير متطلبات الاتفاقية الدولية للتعليم والتدريب البحري STCW، والصادرة عن المنظمة البحرية العالمية IMO، مؤكداً بأن الهدف من هذا البروتوكول هو وضع اسم دولة الكويت في القائمة البيضاء فيما يخص إصدار الشهادات البحرية، موضحاً أن هذا العمل سيتم من خلال تعاون ثلاثي ما بين المعهد وإدارة الجودة والاعتماد الأكاديمي بالهيئة وإدارة النقل البحري في وزارة المواصلات.

وبالنسبة للمشروع الثاني قال الكندري: إنه يتمثل بالحصول على الاعتماد المؤسسي من قبل الجهاز الوطني للاعتماد الأكاديمي وجودة التعليم، مؤكداً بأن المعهد قطع شوطاً في هذا الأمر، موضحاً أنه وبمجرد حصول المعهد على هذين الاعتمادين سيكون عدد الاعتمادات سبعة اعتمادات، وهذا الأمر يبين مدى حرص جميع العاملين في المعهد على الارتقاء بالعملية التدريبية والتعليمية لما للمعهد من دور بارز في تحقيق رؤية الكويت 2035، حيث أن المعهد يعتبر الرافد الوحيد على مستوى الكويت في توفير كوادر وطنية فنية مدربة في مجال الاتصالات بشقيها السلكي واللاسلكي، وأيضاً الملاحة بشقيها البحري والجوي، طبعاً بالإضافة إلى تخصصات هندسة الإلكترونيات والنظم الأمنية وأيضاً علوم وهندسة الكمبيوتر.

وتقدم الكندري بالشكر الجزيل لقيادات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب وبالأخص المدير العام د. علي المصطفى، بالإضافة إلى نائب المدير العام لشؤون التدريب م. طارق العميري، كما تقدم



لتلبية احتياجات سوق العمل من العمالة الوطنية الفنية المدربة تدشين مختبر الطاقة المتجددة في «التطبيقي»

العميري: المختبر أحد بشائر الخير على أن التخصصات القادمة لها فكر جديد ونقله نوعية

بشائر الخير على أن التخصصات القادمة لها فكر جديد ونقله نوعية لفتح أسواق عمل جديدة لأبناء الكويت، متوجهاً بالشكر لجميع العاملين بالمعهد على اخلاصهم بعملهم وتفانيهم في خدمة الوطن. من جانبه أفاد مدير المعهد م. أسامة

في معهد الكويت للأبحاث العلمية، وذلك في مقر المعهد بالمجمع التكنولوجي - الشويخ. وأكد م. طارق العميري أن افتتاح هذا المختبر جاء تلبية للرؤية السامية لصاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد "الكويت 2035" بالمساهمة في رفع مستوى سوق العمل بالنسبة للطاقة المتجددة، ويمكن اعتباره أحد

دشن المعهد العالي للطاقة التابع للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب مختبر وورشة الطاقة المتجددة الأول، وذلك تلبية لاحتياجات سوق العمل للعمالة الوطنية الفنية المدربة، بحضور نائب المدير العام لشؤون التدريب م. طارق العميري ومدير المعهد م. أسامة الدعيج وعدد من المسؤولين



الدعيج : تأهيل عدد من أعضاء هيئة التدريب في المعهد للحصول على شهادات مهنية معتمدة الملا: افتتاح المختبر إنجاز كبير لإيجاد مخرجات مؤهلة ومدرّبة تدريباً عالياً يخدم الكويت

الدعيج بأنه تم تأهيل عدد من أعضاء هيئة التدريب بالمعهد للحصول على شهادات مهنية معتمدة لاستحداث مناهج دراسية بالتعاون مع سوق العمل لتخريج دفعة مدربة تدريباً عالي المستوى من احتياجات الدولة وسوق العمل من مشغلين ومستخدمين للطاقة الشمسية، شاكرًا كل من قدم الدعم من الشركات لهذا المشروع ولساهمتهم الفعالة في خدمة المجتمع.

كما أكد د. أحمد علي الملا مدير إدارة العلوم والتكنولوجيا في معهد الكويت للأبحاث العلمية على أن افتتاح المختبر هو إنجاز كبير للمعهد فمن خلاله يتم تدريب

عن سعادته بافتتاح مختبر الطاقة المتجددة، مشيداً بهذا الإنجاز الذي يثلج الصدر بجهود وطنية سعت لتطوير وتفعيل مخرجات التعليم التطبيقي بالكويت، متقدماً بالشكر لإدارة المعهد التي تعمل باستمرار على تطوير وتسخير إمكانياته لخدمة الكويت وتقديمها.

الكوادر الوطنية لتصبح مخرجات مؤهلة لاستخدام الطاقة المتجددة، متمنياً أن تساهم هذه المخرجات في دفع عجلة التنمية في هذا البلد المعطاء.

وبدوره عبّر د. يحيى ناجي الهدبان، باحث علمي مشارك بمركز أبحاث الطاقة والبناء في معهد الكويت للأبحاث العلمية،



«تكنولوجيا هندسة البترول» يختتم تصفيات المسابقة العلمية السنوية

فدغوش وعميد الكلية د.عبدالله المزروعى، وحاز الدرجات الافضل في التقديم كل من الطلبة: أحمد محمد الجويسري- المركز الأول، والطالب حمد محمد الدوسري المركز الثاني، والطالب عبدالمحسن محمد الحربي المركز الثالث، والطالب خالد نافع العنزي المركز الرابع.

وقد أشاد الجميع بجهود الطلبة وحرصهم على تقديم الأعمال المميزة خلال المسابقة.

أقام قسم تكنولوجيا هندسة البترول في كلية الدراسات التكنولوجية في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب تصفيات المسابقة العلمية السنوية التي نظمها القسم لطلبته، حيث شارك الطلبة كل بمشروع علمي ذي علاقة مباشرة بتخصصهم من عمليات الاستكشاف والحفر والانتاج والتكرير والتقدير.

وقد تم تقييم المشاركين وفق معايير علمية متعلقة بأسلوب العرض والتقديم من قبل لجنة تقييم في القسم.

وشارك في تكريم الطلبة الفائزين كل من رئيس القسم د.ناصر



«العالي للطاقة» يحصل على الاعتماد المؤسسي من «باريس أكاديمي»

وأعضاء هيئته التدريسية والإدارية المبذولة في الفترة الأخيرة والتي تساهم بشكل كبير في مضي المعهد نحو التميز والريادة العالمية، متوجهاً بالشكر إلى جميع من ساهم في هذا الانجاز الذي سيضاف لرصيد انجازات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، متمنياً للجميع المزيد من التفوق والازدهار.

بدوره عبّر المدير الاقليمي لأكاديمية باريس درضا فرح عن سعادته بهذا التعاون مع الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب وبما تم تحقيقه من أهداف، آملاً استمرار هذا التعاون بين الجهتين.

كذلك أكد الملحق الأكاديمي والعلمي بالسفارة الفرنسية بدولة الكويت بنيامين توناي على استمرار دعم هذا التعاون بين الطرفين، متقدماً بالتهنئة إلى إدارة المعهد العالي للطاقة وللهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب على هذا الإنجاز.

**م.الدعيج: المعهد يضع
نصب عينيه الارتقاء
بالعملية التعليمية لما
فيه مصلحة المتدربين
ورفعة الوطن**

المتدربين ورفعة شأن هذا الوطن المعطاء، مقدماً جزيل الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لمنتسبي المعهد العالي للطاقة ومكتب ضبط الجودة والاعتماد الأكاديمي في الهيئة، ولكل من ساهم في حصول المعهد العالي للطاقة على هذا الاعتماد.

من جانبه أكد مدير مكتب ضبط الجودة والاعتماد الأكاديمي م.محمد الحمدان أن حصول المعهد العالي للطاقة على هذا الاعتماد هو نتاج تضافر جهود إدارة المعهد

انطلاقاً من أهداف الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب في الاهتمام بالعنصر البشري باعتباره ركيزة التنمية الشاملة والنقلة النوعية السريعة، وسعيها منها في إعداد كوادر وطنية ذات كفاءة عالية قادرة على تحقيق متطلبات سوق العمل بأفضل السبل وفق أعلى المعايير العالمية، فقد حصل المعهد العالي للطاقة على الاعتماد المؤسسي من مؤسسة باريس أكاديمي المقيم لبرامج المعاهد التابعة للهيئة.

وبهذه المناسبة بارك مدير المعهد العالي للطاقة م.أسامة الدعيج حصول المعهد على الاعتماد المؤسسي من مؤسسة "باريس أكاديمي"، والذي يعد بمثابة تأكيد لجودة مخرجاته المؤهلة فنياً والتي ستفتح المجال للتعاون مع أسواق العمل في القطاعات الثلاثة النفطية والخاص والحكومي، مؤكداً على أن المعهد يضع نصب عينيه الارتقاء بالعملية التعليمية لما فيه مصلحة أبنائه



«قريش» مكتب العلاقات العامة والإعلام في «التطبيقي» غير!

جرياً على عادته السنوية قبيل شهر رمضان المبارك، أقام مكتب العلاقات العامة والتدريب حفل "قريش" للعاملين فيه. وتخلل الحفل تنظيم العديد من المسابقات المتنوعة والفقرات المميزة التي تم



إعدادها لهذه المناسبة، كما تم توزيع الهدايا على الموظفين والعاملين وسط أجواء من الفرحة وتبادل التهاني بالشهر الكريم.

هذا وتقدمت مدير مكتب العلاقات العامة والإعلام المتحدث الرسمي باسم الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب فاطمة العازمي بالتهنئة بهذه المناسبة السعيدة إلى صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد و إلى سمو ولي العهد الشيخ نواف الأحمد، و إلى سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ جابر المبارك، وإلى إدارة الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب للهيئة التعليمية والتدريبية ولجميع الطلبة والطالبات والمتدربين، جميع أبناء الشعب الكويتي، متمنية أن يعيد الله تعالى هذا الشهر المبارك على الكويت بالأمن والاستقرار والأمان في ظل القيادة الحكيمة لصاحب السمو الأمير.

وقد عبر الموظفون عن شكرهم وتقديرهم لهذه المبادرة الطيبة من إدارة المكتب.



أكد دور التخاطب الفعال في إيصال المعلومة وتغيير الفكر وتهذيب النفس لترتقي الشعوب بقيمها

الهذال: مشروع طموحي يجمع بجهود أصحاب الخبرات العلمية على مواقع التواصل الاجتماعي تحت منصة واحدة

مع التقدم والتطور الملحوظ في وسائل العلم والتكنولوجيا وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي المعروفة باسم social media حدثت قفزات متنوعة في مجالات كثيرة، فقد أصبحنا نتعلم ونأخذ العلم من أماكن بعيدة بكل سهولة ويسر، وكذلك نجد من له نشاط تجاري بعيد وغير معروف أصبح نشاطه التجاري معروفاً للقريب والبعيد، وبالتالي أصبح الاستثمار من خلال مواقع التواصل الاجتماعي فرصة مميزة في جميع المجالات مما يجعلنا نسعى إلى التميز وابتكار أفكار متجددة دائماً.

ومن هذا المنبر طرح عضو هيئة التدريب في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب المهندس محمود المشعان الهذال المبادرة والمشروع الوطني والتنموي "طموحي" والذي يسعى من خلاله إلى نشر الوعي الفكري والتجاري، وجمع جهود المؤثرين بعلومهم من أصحاب الخبرات العلمية على مواقع التواصل الاجتماعي تحت منصة واحدة لتحقيق الكثير من الأهداف الفكرية والاقتصادية للأفراد والمجتمعات.

وأكد الهذال أن أساس نهضة الشعوب والأمم لا تكون إلا من خلال أهل الاختصاص من العلماء والمفكرين والموهوبين وغيرهم ممن لهم القدرة على التغيير الإيجابي في المجتمع.

ومع اختلاف الأزمنة وتغير الظواهر أصبحت وسيلة التخاطب لها دور فعال في إيصال المعلومة وتغيير الفكر وتهذيب النفس حتى ترتقي الشعوب بقيمها.

وأضاف الهذال: إن وسيلة التواصل في نقل المعلومة اختلفت كثيراً عن السابق، فبدلاً من استخدام القلم والورق أصبح البنان ولوحة الحروف والمفاتيح هي من تنوب عن مهمة إيصال المعلومة، ولا إشكال في ذلك مادامت الوسيلة صحيحة فالمهم هو الغاية وهي نقل الشعوب إلى حالة الارتقاء الفكري، وفيما يلي تفاصيل اللقاء:



ضرورة تحقيق الأهداف الفكرية والاقتصادية للأفراد والمجتمعات المشروع يسلط الضوء على أهم 4 جوانب تصب في حاجة الفرد وهي التربية والتعليم والطب والرياضة والبناء والتعمير

في البداية نودُ التعرّف على فكرة المشروع؟

يهدف المشروع إلى تحسين الوعي الفكري - التجاري للفرد والمجتمع، وذلك من خلال استثمار الخبرات العلمية على مواقع التواصل الاجتماعي في مجالات متعددة أهمها التربية والتعليم والطب والرياضة والبناء والتعمير والمساهمة في تحقيق رؤية كويت جديدة 2035.

كما أن المشروع معتمد من مكتبة الكويت الوطنية ويُدعمه المهندس احمد عبدالعزيز المطوع مؤسس شركة "مبادر" الرائدة في خدمات المشاريع المتوسطة والصغيرة.

وما أهمية مواقع التواصل الاجتماعي للأفراد والمجتمعات؟

مواقع التواصل لاتعد وسيلة للتسلية أو قضاء وقت ممتع كما يظن الكثير من الناس بل على العكس تماماً، فهي لا تقل شأنًا عن أي مؤسسة حكومية أو هيئة استثمارية، أو غير ذلك حتى على مستوى الأفراد من حيث التعبير عن آراء مهمة أو التسويق للمشاريع والسلع.

الإيجابية ومواجهة الظواهر السلبية على مواقع التواصل الاجتماعي.

استثمار الطاقات

كيف يمكن الاستفادة من الطاقات الوطنية والخبرات العلمية؟

بالحديث عن الخبرات العلمية فإن التركيز يكون على أشخاص وهبوا خبرتهم ووقتهم للمجتمع من التربويين والأطباء والرياضيين والمهندسين وغيرهم، وذلك لإثراء المعرفة وتحسين الوعي على مواقع التواصل الاجتماعي وفي الغالب دون مقابل

ونقلًا عن آخر الإحصائيات تبين أن عدد مستخدمي شبكة الإنترنت يصل إلى أكثر من 4 مليارات مستخدم على مستوى العالم، وعدد مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يصل إلى أكثر من 3 مليارات مستخدم حول العالم، أما مستخدمو الهواتف المحمولة فيصل عددهم إلى أكثر من 5 مليارات مستخدم.

وبالتالي ومن خلال هذه الأرقام يتأكد لنا أن مواقع التواصل الاجتماعي تعتبر في غاية الأهمية لكل الأفراد ويجب على كل الجهات المعنية أن تسخر الجهود للعناية بالطاقات



المشروع يحتاج إلى دعم معنوي ومادي كبير من جميع الجهات المعنية

رسالتنا لكل مسؤول وصاحب خبرة ومستثمر بضرورة الاهتمام بتوعية الفرد والمجتمع



ولهم متابعون تصل أعدادهم إلى مئات الآلاف بل وإلى الملايين أيضاً، وهذا دليل على الثقة بهذه الطاقات، ومع العلم أن هذه الطاقات العلمية عبارة عن جهود أفراد لا تتبع شركات أو تجمعات معينة.

وكيف تستمر هذه الطاقات

بعطائها؟

إن تواجد هذه الخبرات على منصات عالمية وبجهود فردية، كما تبين، يحتاج إلى نظرة ثاقبة ورؤية مستقبلية نحو تسخير الجهود فيما يحقق الإنجاز المثمر فكرياً واقتصادياً على مستوى الكويت، وبما يرتقي إلى جميع الدول، ولا شك أن هذه الطاقات والجهود لن تجد الاستمرارية في العطاء إلا من خلال تعاون الجهات المعنية من مؤسسات حكومية وهيئات استثمارية وغيرهم من أهل الاختصاص والمستثمرين، مما يعزز التعاون مع كل الخبرات وفي مجالات متعددة، وذلك تحت مظلة واحدة تمتلك كل الأدوات المساعدة لتحقيق ذلك الهدف.

وما هي الجدوى الاقتصادية من

المشروع؟

في هذا المشروع يجب أن نعلم أن المعنى الحقيقي للربح المادي لا يتحقق إلا من خلال المصادقية أولاً، فاليوم من السهل جداً شراء سلعة أو البحث عن فكرة معينة على مواقع التواصل الاجتماعي نظراً لسهولة البحث الإلكتروني، لكن من الصعب جداً الوثوق بصاحب السلعة أو الفكرة ويرجع هذا الأمر إلى ضعف الرقابة المستمرة على مواقع التواصل الاجتماعي ولسهولة ترويج الأفكار والسلع، مما يحقق عوائد فكرية ومالية كبيرة لكن مع تلك السهولة يتم استغلال هذه الثغرة من أصحاب الكسب السريع في الترويج لأشياء كثيرة تؤثر على حاجة الفرد والمجتمع، وبالتالي فإن الحاجة إلى الخبرات العلمية الموثوقة مهم جداً في مساعدة الأفراد وتوجيههم إلى حسن اختيار الفكرة أو السلعة والارتضاء بأداء المجتمع الفكري والاقتصادي ومكافحة الأفكار السلبية وأنواع الغش التجاري.



4 جوانب أساسية ماهي الجوانب التي تم التركيز عليها في المشروع؟

في هذا المشروع تم تسليط الضوء والحديث عن أهم 4 جوانب تصب في حاجة الفرد أثناء مسيرته الفكرية والتجارية، وهي التربية والتعليم والطب والرياضة والبناء والتعمير، والتي من واقع الخبرة والمشاركة الميدانية التمسنا الحاجة الماسة لها، وحتى يكون هناك عدم تشتت وتحقيق أعلى إنجاز. فالיום لا يوجد شخص إلا وشغله الشاغل الحديث عن توفير التعليم المميز له ولأفراد عائلته، كذلك من حيث العناية الطبية والبدنية وأيضاً توفير المسكن المناسب أوحى على مستوى أكبر من ذلك نحو ارتقاء الموارد الوطنية ووجود الشخص الموثوق بخبرته وتواصله مع الأفراد هو أمر في بالغ الأهمية لنجاح هذه الجوانب المركزية في التسوق.

ما الأسلوب المعتمد لعرض الفكرة أو السلعة؟

في هذا المشروع تم طرح أسلوب مهم في تحقيق النتائج المرجوة بأعلى عائد، وهو التركيز في عرض الفكرة أو السلعة مع صاحب الخبرة، وعرض جميع المنتجات والشركات الخاصة بهذا الجانب في إطار واحد، وهو ما يسمى بالمركزية في التسوق، مما يؤدي إلى السهولة في الوصول للهدف، ومثال على ذلك الأمر أنه عند الحديث عن جانب البناء والتعمير فالיום الإمكانيات في الكويت عالية جداً، لكن مع ذلك فإن الوعي لا يناسب هذه الامكانية، ويوجد قصور كبير في هذا الجانب، من أسبابه وجود الغلاء والتحليل التجاري وعدم القدرة على حسن التصرف مع هذا الجانب، لذلك فإن وضع الخبرة العلمية في إطار التوجيه مع وجود جميع الشركات المختصة بهذا الجانب والتواصل المستمر مع الفرد لا شك سيساهم كثيراً على المتابع في الوصول لأفضل النتائج.

على الجهات المعنية تسخير الجهود للعناية بالطاقات الإيجابية ومواجهة الظواهر السلبية على مواقع التواصل الاجتماعي

هو أكبر استثمار لديرتنا الحبيبة الكويت، وهذا أقل شيء نقدمه لها وحق وواجب علينا خدمتها ورد الجميل للوطن والمساهمة في تطويره وتنميته.

هل لك كلمة أخيرة؟

في الختام أحب أن أتوجه بالشكر لجميع الجهات التي وقفت معنا معنوياً ومادياً لنجاح هذا المشروع الوطني، إلا أننا مازلنا بحاجة للمزيد من الدعم.

وأؤكد على رسالة صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح، حفظه الله ورعاه، بالحرص على مثل هذه المشاريع الوطنية ودعم الطاقات الشبابية وتقديم كل أشكال الدعم اللازم لها.

ولنجاح هذا الأسلوب نحتاج إلى أدوات كثيرة لتعزيز الثقة والدعم كاللقاءات التلفزيونية والإذاعية وإقامة المعارض، والتعاقد مع الشركات والأهم هو الاستمرارية لأن الفرد يحتاج إلى التواصل الموثوق.

وماذا عن توافر الميزانية الخاصة بتنفيذ المشروع؟

لاشك أن مثل هذا المشروع الوطني يحتاج إلى دعم معنوي ومادي كبير من جميع الجهات المعنية ورسالتنا لكل مسؤول وصاحب خبرة ومستثمر أنه في هذا الوقت أصبح للاهتمام بتوعية الفرد والمجتمع أهمية أكثر من أي شيء آخر ووقفتم مع عيالكم وإخوانكم لخدمة هذه الأرض الطيبة



الامتحانات وشهر الصوم.. نصائح هامة!

يتزامن شهر رمضان هذا العام مع موعد الامتحانات النهائية، بالإضافة إلى بداية التغيرات الجوية وتحول الطقس إلى الحرارة المرتفعة، مما يعرض طلاب المدارس الصائمين لفقدان السوائل عن طريق التعرق، وما يرافق ذلك من فقدان لأملاح الجسم، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء الجسدي والذهني معاً.

ومن هنا يجب التنبيه إلى ضرورة تعليم الطلاب وأهاليهم الطرق الأفضل التي تساعد الطالب على الحفاظ على تركيزه وأدائه الذهني، وتجنب حدوث العطش الشديد وفقدان السوائل، ومراعاة الأمور الصحية والغذائية، التي من شأنها التأثير على مقدرتهم على التحصيل والتركيز.

وسنحاول هنا التنبيه إلى عدد من الأمور الضرورية أهمها مراعاة كمية وتوقيت ومكونات الوجبات التي يتناولها الطلاب في شهر الصوم، بحيث توفر للجسم احتياجاته، كما يجب معرفة الأوقات الأمثل للدراسة تبعاً لحالة الجسم ولطبيعة المادة المدروسة وما تحتاجه من التركيز أو صفاء الذهن والطاقة.

ويؤدي الشعور بالعطش الشديد إلى



يجب معرفة الأوقات الأمثل للدراسة تبعاً لحالة الجسم ولطبيعة المادة المدروسة

المغذيات والفيتامينات وقليل من الدسم والملح، مما يسمح بساعة إلى ساعتين من الدراسة بعد السحور حتى الصباح (موعد المدرسة أو الامتحان).

كما يفضل البدء بدراسة المواد التي تحتاج للتركيز، كالرياضيات والفيزياء، في فترة ما بعد العشاء وبعد السحور، ودراسة المواد الأخرى كاللغة والأدب والشعر في الفترة بين العصر والمغرب، عندما يكون الأداء الذهني في حده الأدنى.

كذلك يجب تجنب إجهاد الذهن بالأجهزة الإلكترونية التي تمتص طاقة القشرة الدماغية على التركيز، وتأجيل مشاهدة المسلسلات والبرامج التلفزيونية التي ستعاد حتماً على الشاشات بعد شهر رمضان، والاستعاضة عن ذلك - في حالة الشعور بالضغط أو الملل - بالترويح عن الدماغ والنفس ببعض التمرينات الرياضية البسيطة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة أو الخروج للمشي لفترة قصيرة.

هذا ويتجه الدم في الجسم بوفرة إلى الجهاز الهضمي للقيام بعملية الهضم، وبالتالي ينقص الدم نسبياً عن باقي الأعضاء، ومنها الدماغ وقشرة الدماغ، لذا لا ينصح بالدراسة مباشرة بعد الإفطار.

كما أن كمية الدم اللازمة لعملية الهضم تتناسب طردياً مع حجم الوجبة ومحتواها من البروتين والدسم، لذلك ينصح بالبدء بالماء أو الحساء الخفيف وبكمية بسيطة من السكريات سهلة الهضم كالتمر أو الفواكه المجففة، ثم الانتظار لمدة ثلث إلى نصف ساعة ثم تناول وجبة إفطار خفيفة الدسم متوسطة السعرات الحرارية، وتوزيع ما يراد أكله بكميات قليلة ومتكررة حتى موعد النوم.

ويمكن البدء بالدراسة بعد وقت العشاء عندما تكون أغلب وجبة الإفطار قد تم هضمها، ويفضل الاستمرار في الدراسة مع فترات راحة قصيرة حتى منتصف الليل، ثم النوم لأخذ قسط جيد من الراحة حتى وقت السحور، وتناول سحور خفيف يحتوي على

إفلاك الطالب تركيزه في ساعات الدراسة، وهنا يبرز دور "شاردة البوتاسيوم" التي تلعب دوراً محورياً في كل ذلك.

وتوجد شاردة البوتاسيوم بأشكال كيميائية متعددة في أغذية مختلفة، تأتي في مقدمتها فاكهة الموز والحمضيات والعنبات، وبعض الخضراوات كالبنندورة والأفوكادو، بالإضافة إلى الأسماك واللوز النيئ.

وتلعب "شاردة البوتاسيوم" دوراً هاماً في توازن "شاردة الصوديوم" عبر مضخة صوديوم/ بوتاسيوم بين الخلايا والدم، ودوراً آخر في توازن السكر عبر مضخة سكر/ بوتاسيوم بطريقة مشابهة.

وتؤدي بعض عادات الطعام الخاطئة في شهر رمضان، مثل تناول الأغذية المالحة عند الإفطار أو السحور وإكثار تناول الحلويات خلال فترة السهرة، إلى ارتفاع في مستويات الصوديوم والسكر في الدم، مما يؤدي إلى تحريض مركز العطش في الدماغ لطلب كميات أكبر من الماء في الساعات اللاحقة التي تتلو تناول الطعام، والشعور بالعطش الشديد الذي يمتد إلى اليوم التالي خلال ساعات الصيام، وهنا تتدخل "شاردة البوتاسيوم" لإعادة توازن الملح والسكر بين الخلايا والدم، منقصة شعور الطالب بالعطش.

كما تدعم "شاردة البوتاسيوم" الموجودة في الدم بمستويات طبيعية، أداء عدة أجهزة أخرى في الجسم، لا سيما أثناء التوقف عن الطعام والشراب، وعلى رأسها الجهاز العضلي والعصبي والقلب والدوران.

ويجب الانتباه لشرب الماء الصرّف أثناء ساعات الإفطار وعدم الاكتفاء بالعصائر المحتوية على السكريات فقط، وتجنب زيادة الملح والسكر في الطعام، مع إعطاء الأغذية المحتوية على شاردة البوتاسيوم بوفرة ضمن مخطط وجبات الطعام عند الطالب.



ممارسة الرياضة **فهي** رمضان قبل الإفطار فرصة لتحسين اللياقة البدنية



مع انطلاق بداية شهر رمضان المبارك يسعى الكثيرون إلى اغتنام فرصة الصيام لممارسة عدد من الرياضات ولاسيما رياضة المشي للمحافظة على لياقتهم البدنية والتخفيف من أوزانهم وزيادة الرشاقة لديهم.

وتعد فترة ما قبل الإفطار من أفضل الأوقات لممارسة الرياضة الخفيفة والاستفادة من حالة الجسم في وقت الصيام الذي يكون في حالة استعداد لحرق المزيد من الدهون، في حين يتم تكريس فترة ما بعد الإفطار للعبادة وصلاة القيام وتبادل الزيارات الأسرية والاجتماعية لتقديم التهاني بمناسبة قدوم الشهر الفضيل.

ويسبب ممارسة الرياضة المفضلة لدى الكثيرين تمتلئ المجمعات التجارية، الفسيحة، المبنية على أحدث الطرز والمكيفة، بأفواج المشاة من الجنسين ومن العائلات أيضاً من الراغبين في الاستفادة من فترة ما قبل الإفطار للمحافظة على صحتهم.

كما تكتظ النوادي الرياضية وبعض الأماكن المخصصة للمشحي في المناطق السكنية وعلى شواطئ البحر أيضاً بالرجال والنساء والشباب الذين يزاولون رياضة المشي.

وفي هذا السياق أعرب عدد من المواطنين عن حرصهم على ممارسة الرياضة، ولاسيما رياضة المشي قبل الإفطار للاستفادة القصوى من حرق الجسم للدهون خلال فترة الصيام.

وأكدوا أنهم يفضلون ممارسة الرياضة في رمضان على فترتين الأولى قبل الإفطار وتكون مخصصة لمزاولة رياضة المشي ومدتها نصف ساعة، ومن ثم ممارسة أنواع أخرى من الرياضات الثقيلة في فترة ما بعد الإفطار. وأضافوا إنهم يطبقون في ذلك نصائح

المتخصصين القاضية بممارسة الرياضات الخفيفة كالمشي قبل الإفطار مع الأخذ بالاعتبار ألا تزيد مدة المشي على الساعة لأنها قد تتسبب في حدوث أعراض جانبية عند بعض الأشخاص.

وللاطلاع على رأي الأطباء في مسألة ممارسة الرياضة قبل الإفطار يقول رئيس رابطة السمنة ديوسف بوعباس: إن رياضة المشي من أفضل الرياضات في رمضان ولاسيما قبل الإفطار بساعة للأشخاص الأصحاء بشكل عام ولمرضى السكر من النوع الثاني، وذلك لتميزها بزيادة حرق الدهون أكثر من أي وقت آخر.

وحذر في الوقت ذاته من مغبة ممارسة المشي في وضح النهار والتعرض لأشعة الشمس الحارقة، الأمر الذي قد يتسبب في حدوث مضاعفات وصعوبات نتيجة التعب والجهد والارهاق.

ونصح دجوعباس مرضى السكر أو الكلى أو من يشعرون بتعب شديد أثناء ممارسة الرياضة قبل الإفطار بممارسة رياضاتهم المفضلة بعد الفطور تجنباً لتعرضهم لمضاعفات قد تفضي إلى حدوث مشاكل صحية.

وأضاف دجوعباس: إن أفضل وقت لممارسة الرياضات الثقيلة وحمل الأثقال يكون بعد الفطور لتجنب حدوث أي هبوط في السكر أو التعرض للإصابة وفقدان السوائل في الجسم بسبب المجهود البدني. ودعا الجميع إلى استغلال فترة شهر رمضان في ممارسة مختلف أنواع الرياضة والعمل على تغيير الأنماط والسلوكيات الغذائية لهم على نحو صحي وصحيح ومنظم علاوة على تجنب النوم لفترات طويلة.



«قرقيعان وقرقيعان بيت قصير ورمضان» عادة متوارثة لإدخال البهجة إلى قلوب الصغار

الزائد لجمع ما يوزعه الأهالي على الأطفال من حلوى وسكاكر. وما يكاد الأطفال يتناولون طعام الإفطار حتى يسارعوا للتجمع والسير في الطرقات في شكل مجموعات يرددون أهزيج (القرقيعان) ولم تكن مجاميع الفتيات تختلط مع مجاميع الأولاد ولم تكن الفتيات يبتعدن كثيراً عن منازلهن بعكس الأولاد الذين يمتد تجوالهم إلى خارج "الفريج" الذي يسكنون فيه. وفي وقتنا الحاضر أصبح الأولاد والبنات يتشاركون بعضهم مع بعض عند تجوالهم

الناس للابتكار والتجديد والتميز، ما زاد من جمالية الاحتفال بهذه العادة الأصيلة، حيث يتم التجهيز والاستعداد لها مسبقاً وربما لفترة تمتد إلى شهرين، إذ تحاول معظم الأسر البحث عن إضافة طرق جديدة وملسات عصرية سواء في اختيار الأزياء أو في طريقة تقديم "القرقيعان". وكان الأهالي يقدمون بهذه المناسبة الحلوى والمكسرات للأطفال الذين يجوبون الشوارع مرتدين الأزياء الشعبية وحاملين أكياساً قماشية "الخريطة" التي تخيطها الأمهات من الخيش أو من قطع القماش

"قرقيعان وقرقيعان بيت قصير ورمضان" ... و"سلم ولدهم يالله خله لامة يالله"، كلمات رددتها أبناء وبنات الكويت قديماً وحديثاً خلال احتفالهم بـ "القرقيعان" خلال شهر رمضان المبارك. وفي حين أن العبارة الأولى كانت خاصة بالبنات والثانية بالأولاد إلا أنه أصبح دارجاً في وقتنا الحالي ترديد عبارة "سلم ولدهم يالله خله لامة يالله" من قبل الجميع دون أن تكون أهزوجة خاصة بالأولاد. وقد تغير مفهوم "القرقيعان" بين الماضي والحاضر مع تغير الزمان وحب



بين البيوت لجمع حلوى القرقيعان وفي حضور احتفالات "القرقيعان" عند إقامتها في أحد البيوت أو في الأماكن العامة أو حتى ضمن المجمعات والمولات التجارية.

وكان الأولاد يقومون بحمل الطبول والصناديق الفارغة، بل وحتى الأواني المنزلية المعدنية ويطرقون عليها بعضاً أو حجر حتى تفتح المنازل أبوابها لاستقبالهم ومنحهم الحلوى وعند حصولهم على القرقيعان يرددون "عساكم تعودونه وكل سنة تصومونه"، معبرين بذلك عن شعورهم بالفرحة والامتنان لحصولهم على الكثير من الحلوى والمكسرات.

وقد اختلفت ثقافة الاحتفال في وقتنا الحالي عن الماضي إذ أن عادة تجوّل الأطفال في الأحياء السكنية، وعادة طرق الأبواب للحصول على القرقيعان تغيرت صورتها مع وجود عاملة المنزل التي أصبحت عضواً مشاركاً ومرافقاً للأطفال في التجوال بين منازل الحي، كما أن كثيراً من الأسر باتت تقيم حفلات خاصة بالمناسبة داخل المنازل حرصاً على سلامة الأطفال.

وأصبح (القرقيعان) مختلفاً من حيث الحرص على اختيار اللبس والتنافس في التصاميم، بل وحتى في طريقة أداء صغار السن من الأولاد والبنات لأناشيد رمضان.

كما اختلفت محتويات "القرقيعان" من سكاكر وحلوى، ففي السابق كانت بسيطة يتخللها أنواع النقولات "حبوب النقل" الشهيرة في الكويت أو ما يسمى بحبوب المحلب وأيضاً حبوب النخي الجاف أو ما يعرف بحبة "الحمص"، وأنوع الفول السوداني "السبال" وأصبح القرقيعان يشمل أنواعاً من الحلويات الفاخرة.

وكان توزيع حلوى القرقيعان يتم باليد عن طريق وضعه في سلة خوص كبيرة "زبيل" ويوزع منه على كل طفل بواسطة إناء التوزيع، أما الآن فأصبح عن طريق توزيعات اللعب والأكياس المزخرفة والتي تطبع عليها صور وأسماء الأطفال.

كما أخذت المحال التجارية في التنافس

المتنوعة يحمل بعضها عبارات القرقيعان وصوراً ورسومات من البيئة الكويتية.

وعلى الرغم من تغيير مفاهيم "القرقيعان" فإنه يعتبر موروثاً ثقافياً واجتماعياً يصعب تجاهله من جيل إلى آخر، وإن اختلفت الاستعدادات ونوعية الاحتفال بهذه المناسبة عبر الأجيال.

باستغلال هذه المناسبة بعرض ما لديها من طرق تقديم القرقيعان الحديث المغلف بأجود المواد وتزيينها بشكل لافت للانتباه ووضع الشوكولاته الفاخرة والحلويات المتنوعة التي تختلف عما كانت موجودة عليه بالسابق.

واعتادت محلات بيع المكسرات استعداداً للقرقيعان بتحضير أكياس معبئة بالمكسرات

الفصل الصيفي.. ومستقبل الطلبة



أ. فاطمة العازمي
مدير التحرير

ويُعتبر الفصل الصيفي فرصة جيدة لمن يرغب في إكمال وحدات التخرج في فترة وجيزة خاصة لمن يريد متابعة دراسته، كما أنه مناسب للأساتذة الموجودين في العطلة الصيفية بأن يمارسوا عملاً إضافياً وفي نفس الوقت يساهم في توفير مقررات دراسية للطلبة.

كما أن بعض أولياء الأمور يعتبرون الفصل الصيفي متنفساً لمستقبل أبنائهم، بالإضافة إلى أنه فرصة للطلبة للتدرب في سوق العمل عبر مقرر التدريب الميداني.

ويعادل المحاسن فله أيضاً بعض المساوئ ومنها أن بعض المقررات من الصعب تدريسها في الفصل الصيفي نظراً لطبيعتها، وبعض المقررات يتم إغلاقها إذا لم يسجل فيها عدد كاف من الطلبة، كما أن الدراسة خلال الفصل الصيفي مزعجة نظراً لارتفاع درجة الحرارة في شهري يونيو ويوليو.

وهنا على الطلبة حسن الاختيار وتحديد موقفهم بشكل جيد، ومع انتهاء الاختبارات النهائية وبداية انطلاق الفصل الصيفي لا يسعنا إلا أن نتمنى لطلبتنا دوام التوفيق والازدهار والتقدم في دراستهم وحياتهم حتى يساهموا بعد تخرجهم في تطوير وتنمية الكويت من خلال انخراطهم في سوق العمل في مختلف المجالات وليردوا الجميل لهذا الوطن المعطاء، وأن يحققوا آمالهم وتطلعاتهم في مستقبل حافل بالنجاح.

بين حرارة الجو والازدحام المروري، وبين السفر والاستمتاع به وإنهاء فصل دراسي، يقف الطلبة في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب في حيرة من أمرهم، هل يقدمون على التسجيل في الفصل الصيفي وتقليص عدد المواد المقررة وينتهون بشكل أسرع من دراستهم، أم يأخذون قسطاً من الراحة بعد عام دراسي كامل تخللته الكثير من عوامل التعب والاجتهاد والمثابرة؟

بعض الطلبة والأساتذة يقولون إن الفصل الصيفي فيه الكثير من الإيجابيات، والبعض الآخر يرى أنه يحمل أيضاً سلبيات كثيرة.. ورغم ذلك فقد أصبح عند بعض الطلبة ضرورة لا بد منها، رغم أجواء الصيف الحارة ومتمتع الإجازة، فيتركون السفر والترفيه ويقضون الصيف في الدراسة لينتهوا من تحصيلهم العلمي والأكاديمي بأسرع وقت.

ونجد أن من محاسن الفصل الصيفي أنه يساهم في تقليل مدة بقاء الطلبة في الدراسة، كون بقاء الطلبة في الكليات يكلف الدولة ويقلل فرص قبول أعداد جديدة، كما أن من محاسنه أنه يساعد الطلبة الذين يحتاجون إلى أن يجتازوا مقرراً مسبقاً لمقرر آخر لأن هناك أعداداً غير قليلة من الطلبة الذين يرسبون في مقرر ضروري بالنسبة لهم مضحين بمقرر آخر يليه، والفصل الصيفي يمكن الطلبة من إعادة هذا المقرر.