



صلى الله عليه وسلم

العدد الثامن - السنة السابعة والثلاثون - إبريل 2019

رئيس مجلس الأمة كرم خريجي التطبيقية للعام الدراسي 2018/2017



الافتتاحية

«التطبيقي» بين التكريم والتتويج

تواصلت احتفالات الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بخريجيتها المتفوقين، حيث نظمت حفلها الرابع العاشر لتكريم خريجي العام الدراسي 2018/2017 على مسرح ديوان عام الهيئة الجديد في الشويخ تحت رعاية وحضور رئيس مجلس الأمة مرزوق الغانم. وخلال الحفل طالب مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.علي المضيض الشباب بأن يتوحدوا حول علم الكويت وهويتها العربية والإسلامية، مؤكداً أنهم بحكم تكوينهم العلمي والثقافي والأخلاقي سيكون لهم صوتهم الخاص في أنشودة التقدم وتحقيق رؤية «كويت 2035».

ولعل حرص الهيئة على تكريم متفوقها سنوياً يأتي في إطار تشجيعها للشباب على التقدم والتميز والتفوق للمشاركة في نهضة وتنمية الوطن في جميع المجالات، والسعي لبناء المستقبل بسلاح الإيمان بالله، والعلم الذي يفصل بين الظلمة والنور. ولاشك أن مفهوم العملية التعليمية تغير ليصبح قضية اقتصادية واجتماعية معاً، لذلك، أصبح على المؤسسات التعليمية أن تلبى احتياجات الجهات الوطنية من القوة البشرية ذات الكفاءة المطلوبة، حتى تستطيع هذه الكفاءات أن تحقق الميزة التنافسية، والنجاح على المستوى المحلي والخارجي.

ومن هذا المنطلق، يأتي سعي الهيئة للتميز في أداء رسالتها، فهي تطوّر من برامجها ومناهجها الدراسية، وتستطلع آراء خبراء التعليم والتدريب على كافة المستويات، لتقدم المخرجات التي تتناسب مع احتياجات سوق العمل، ومتطلبات خطط التنمية.

وقد استطاعت الهيئة بفضل الدعم والتأييد الذي تقدمه لها القيادة العليا للبلاد، أن تنجز العديد من المشروعات الإنشائية الجديدة لكلياتها ومعاهدها على مستوى محافظات الكويت بهدف زيادة القدرة الاستيعابية لها.

كما أنها دائمة السعي للتواصل داخلياً وخارجياً مع المؤسسات العلمية المختلفة لتوقيع اتفاقيات من شأنها أن ترتقي بمستوى خريجيتها في مجالاتهم ووفق تخصصاتهم بما يواكب أحدث وآخر التطورات والمستجدات العلمية والتدريبية.

والهيئة كذلك، لا تغفل عن دورها الاجتماعي في إعداد البرامج والدورات التي تساهم في تنمية مهارات القوى العاملة في الكويت، ولكافة الجهات الحكومية والخاصة.

والهيئة اليوم تواصل نجاحاتها، حيث توجت بكل جدارة واستحقاق بطلة للدورة الرياضية الثامنة للجامعات ومؤسسات التعليم العالي في دول مجلس التعاون الخليجي، والتي اختتمت مؤخراً تحت رعاية سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ جابر المبارك الحمد الصباح، وبمشاركة حوالي 730 رياضياً وإدارياً يمثلون 16 مؤسسة تعليمية خليجية.

وقد حصد رياضيو «الهيئة» المشاركون بالبطولة أكبر عدد من الميداليات في مختلف الألعاب، كما شهدت البطولة نجاحاً تنظيمياً مشهوداً.

وفي الختام لا يسعنا إلا أن نهنيئ طلبتنا ومتفوقينا وأساتذتنا وإدارييننا، متمنين لهم المزيد من التقدم والتفوق والازدهار لما فيه الخير لكويتنا الغالية.

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

4



رئيس مجلس الأمة كرم خريجي «التطبيقي» للعام الدراسي 2017/2018

11



«التطبيقي» افتتحت معرض الجمعيات العلمية الـ 24

13



د.المصنف افتتحت معرض «القبول والتسجيل الأول»

14

مدير عام «التطبيقي» استقبل محافظ الجھراء

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



1 افتتاحية العدد الثامن ..
«التطبيقي» بين التكريم والتتويج

10 إطلالة

15 «الاتصالات والملاحة»
في «التطبيقي» نظم
معرض المستقبل المهني السادس

16 «التطبيقي»
تبحث سبل التعاون
في مجال الطاقة المتجددة

21 «التطبيقي» تتوج بطلانة للدورة الرياضية
الثامنة للجامعات ومؤسسات التعليم
العالي في دول مجلس التعاون الخليجي

25 «التطبيقي»
نظمت المعرض الفني الـ 30

29 هذه الطريقة الصحيحة
لشحن بطارية الهاتف المحمول!

36 كل التوفيق لطلبتنا
في اختباراتهم



في الحفل الموحد الرابع عشر على مسرح ديوان عام الهيئة الجديد في الشويخ

رئيس مجلس الأمة كرم خريجي «التطبيقي» للعام الدراسي 2018/2017

طالب مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.علي المصّف الشباب بأن يتوحدوا حول علم الكويت وهويتها العربية والإسلامية، مؤكداً أنهم بحكم تكوينهم العملي والثقافي والأخلاقي سيكون لهم صوتهم الخاص في أنشودة التقدم وتحقيق رؤية "كويت 2035"

جاء ذلك خلال تنظيم الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب حفلها الرابع العاشر لتكريم خريجها للعام الدراسي 2017/2018، وذلك على مسرح ديوان عام الهيئة الجديد في الشويخ تحت رعاية وحضور رئيس مجلس الأمة مرزوق الغانم.



د. المصنف: للشباب صوتهم الخاص في أنشودة التقدم وتحقيق "كويت 2035"



وقال د. المصنف في كلمته بهذه المناسبة: إن هذه ساعة من ساعات الحصاد الغنية بالمعاني، إذ تلخص عمراً كاملاً من الجهد المميز بأشواق التفوق عند هؤلاء المميزين، وهي فوق ذلك ساعة، تؤكد أملاً مضيئاً على خريطة النهضة الكويتية بإذن الله.

وأضاف: سيكون لهؤلاء الشباب ويحكم تكوينهم العلمي والثقافي والأخلاقي، صوتهم الخاص، في أنشودة التقدم على الطريق الصاعدة إلى كويت 2035، وخصوصاً، أن هؤلاء الشباب، قد سعدوا كما سعد الشباب العربي في كل وطن، بصوت الكويت الحر من أعلى المنابر العالمية، وعلى لسان رئيس مجلس الأمة مرزوق الغانم، وهو يعلن للعالم حين سكت الناس، أن فلسطين حرة، وأن القدس المشرفة، عاصمة الشعب الفلسطيني.

وزاد د. المصنف: ونحن في الهيئة، نفهم طبيعة الرسالة ونفهم طبيعة الرؤية التي

الانفجار المعرفي الذي يجتاح العالم الآن سيجعلنا شعوباً من الكسالى إذا لم نصحح أوضاعنا



أنشئت الهيئة على أساسها، وننظر إلى ذلك وسط منظومة التعليم في الكويت وفي إطار دول الخليج والعالم، وسنبني برامجنا وخططنا المستقبلية بإذن الله، على احتياجات الكويت في نهضتها الحالية وحلمها القادم، فنحن نحلم بقوة بشرية كويتية، نكونها في ضوء التطور التقني والمعرفي المتسارع في أنحاء العالم، ذلك التطور الخطير، المستعد لعصر اقتصاديات المعرفة والذكاء الاصطناعي.

وتابع: إن شعوبنا لم تعد تملك ترف الاختيار في عصر المعلومات، إن الانفجار المعرفي الذي يجتاح العالم الآن، سوف يجعلنا - إذا لم نصحح أوضاعنا - شعوباً من الكسالى، لم تزل تنام على الطرق السريعة للمعلومات.



الحفل الموحد الرابع عشر
لتكريم الخريجين
للعام الدراسي 2017/2018



**الطالب يوسف جابر: الحب الحقيقي للوطن
يعني القيام بالواجبات المنوطة بكل فرد بأمانة
وإخلاص**



ولذلك، فإننا في الهيئة لن نألو جهداً في تطوير أنفسنا وبرامجنا ومناهجنا، وتطوير وسائل تقييم أعمالنا، وتقويم أخطائنا وأدواتنا وستنهض بلوائحنا، عبر الاستفادة الدائمة من تجارب الآخرين مهما بلغت المشقة، وخصوصاً، ونحن نتلقى الدعم والتشجيع بلا حدود، من صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد، حفظه الله ورعاه، ومن كل مستويات القيادة والمسؤولية في الكويت العامرة بإذن الله تعالى.

وأشار د.المضف إلى أن الشباب هم هدف الوطن وغايته، ووسيلة الوطن إلى تحقيق خطة 2035، ثم ما فوقها من صباحات الكويت المأمولة، داعياً الشباب إلى تذكر أن وطنكم وآباءكم، لم يبخلوا عليكم بأعلى ما عندهم، وأن هذا اليوم المتفوق، هو نقطة فارقة في حياتكم، هو فرصتكم الحقيقية، من أجل الوفاء بحق الكويت، ثم هو فرصتكم الحقيقية، من أجل الوفاء بحقوق البربآبائكم



د. المصنف: للشباب صوتهم الخاص في أنشودة التقدم وتحقيق "كويت 2035"

وأهليكم، وليس يكون الوفاء إلا عطاء من القلب مخلصاً، وإلا توحداً حول علم الكويت وحول هويتها العربية الإسلامية، توحد يعلي البناء ويجمع القلوب، ويؤكد الوحدة





الوطنية، ثم هو توحد، يتحرى الحلال في كل شيء، ولن يكون ذلك أبداً، إلا بالتمسك بقيم دينكم الأصيلة، وأخلاق آبائكم النبيلة، وأنتم تستطيعون هذا وأكثر إن شاء الله. وزاد قائلاً: سفينة النجاة التي لا تضطرب حين يظلم الأفق، ولا تنقلب حين تهب العواصف، وتلك هي الأكف الشبابية الكويتية، التي تطلق الحب أخضر، لتورق في الدنيا أناملها العشر.

رفعة الكويت

بدوره، ألقى كلمة الخريجين الطالب يوسف جابر قائلاً: تكتمل فرحتنا بالرعاية الأبوية من رئيس مجلس الأمة مرزوق علي الغانم الذي خصنا بهذا التكريم في يوم يعبر بحق عن روح الأسرة الكويتية الواحدة فله منا كل الحب والتقدير.

وأضاف: انطلاقاً من حب الكويت وتمسكنا بمبدأ التفوق عشنا سنوات عديدة بين صفحات الكتب ومختبرات الدراسة ننهل منها ونستزيد من المعارف مستلهمين ما

إلى كل ما يحقق الرفعة والحضارة لهذا الوطن.

وتابع: الآباء والأمهات لكم دائماً تحية إجلال وتقدير على رعايتكم ودعمكم الدائم، لقد أتمتم الرسالة وأديتم الأمانة، فجزاكم الله عنا كل خير.

وختم جابر: نكرر الامتنان والتقدير لراعي الحفل معالي السيد مرزوق علي الغانم رئيس مجلس الأمة على تشريفه لنا ونتمنى له وللمجلس الأمة الموقر دوام النجاح والتوفيق.

حسناً عليه ديننا الحنيف من ضرورة التزود بالعلم لمسايرة التقدم الذي تشهد نواحي الحياة في مختلف العلوم والتخصصات ننتهز هذه المناسبة لنعرب عن خالص شكرنا وعميق تقديرنا لأساتذتنا الأفاضل الذين وقفوا بجانبنا وتحملوا الكثير من أجل أن ننضم لقائمة المتفوقين.

ولفت جابر إلى أن الحب الحقيقي للوطن يعني القيام بالواجبات المنوطة بكل فرد بأمانة وإخلاص، على اختلاف المواقع والمراكز والمناصب والرتب، وأن نسعى دائماً

الامتحانات ورمضان صبر وإصرار

تأتي امتحانات نهاية العام الدراسي 2018 – 2019 بالتزامن مع شهر رمضان الكريم، ولعلّ هذه المصادفة تشكل حافزاً للطلبة على بذل الجهد بشكل أكبر من جهة والحرص على تنظيم أوقاتهم من جهة أخرى، حيث أن لشهر رمضان المبارك خصوصية ومزايا في مجتمعنا الكويتي. وليست هذه هي المرة الأولى التي تتزامن فيها الامتحانات مع شهر رمضان فقد حدثت عدة مرات وفقاً للاختلاف بين التقويمين الشرقي الذي يأخذ بالتاريخ الهجري، والتقويم الغربي الذي يأخذ بالتاريخ الميلادي، وفرق العشرة أيام بينهما.

نعم لقد مررنا بهذه التجربة سابقاً وكانت تجربة ناجحة رغم ما لاقته من صعوبات استطاع طلبتنا مواجهتها بكل عزيمة وإصرار، فتحدّوا الوقت والصيام، وأصرّوا على النجاح وحرصوا على حصد العلامات وأفضل النتائج وكان لهم ما طمحووا إليه.

إن شهر رمضان شهر الصبر، وشهر الرحمة والغفران، هو شهر المعارك والبطولات والانتصارات، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم قدوة وأسوة حسنة، حيث كان صلى الله عليه وسلم، حريصاً أن تكون أغلب غزواته في شهر رمضان، تقرّباً لله عز وجل، لما في ذلك من تحمّل للشدائد في الجهاد، فكانت غزوة بدر الكبرى، تلك الموقعة الفاصلة في تاريخ الإسلام والمسلمين.. إنها معركة الفرقان، وفتح مكة كان في شهر رمضان، والذي قدّم فيه الرسول الكريم أرفع نموذج للتسامح والتواضع والسمو الذي عرفته الإنسانية عبر تاريخها، وكذلك معركة عين جالوت وغيرها من المعارك والانتصارات التي تحققت للمسلمين في شهر رمضان.

ولعل اجتماع الامتحانات مع شهر رمضان الفضيل يمثّل فرصة لأبنائنا وإخوتنا الطلاب والطالبات للاجتهاد والنجاح دراسياً وكسب الأجر والمثوبة من خلال الصيام والعبادة والصبر، فما أروع أن يكون الإصرار على النجاح والتميّز مختلطاً بالتحديات وبالثبات على الإيمان بالأهداف الموضوعية بعيداً عن الكسل والتكاسل والإحباط، مع تمتّعه بهمة عالية وعزم كبير، وهذا الأمر ليس صعباً إذا ما تم تنظيم الوقت بشكل جيد، ووضع برنامج وجدول دراسي منظم ومعدّ بشكل عملي، بحيث يأتي يوم الامتحان والطالب متمكّن من موادّه الدراسية فيأتي بأفضل النتائج.

وما أروع أن تختلط فرحة العيد بفرحة النجاح، وأبناؤنا يمتلكون من الطاقات ما يمكنهم من تجاوز جميع الصعاب، فإلى الأمام، ودعاؤنا للجميع بالخير والتوفيق.



شيخة العازمي
نائب مدير التحرير



«التطبيقي» افتتحت معرض الجمعيات العلمية الـ 24

د.المكي: المعرض فرصة للتعبير عن فكر حرينشد الإبداع ويحرر الطالب من قيود الفكر الروتيني



د. الأستاذ: المعرض يظهر أعمال ومنتجات الطلبة ويساهم بإظهار دور الهيئة في المنتديات العامة



الهيئة، وهو خلق جيل واع ذي آفاق مختلفة، موضعاً أن العمادة تحرص سنوياً على تشجيع الجمعيات المشاركة من خلال تكريم المشاركين فيها من كليات ومعاهد الهيئة، متقدماً بالشكر للشريك الاستراتيجي بنك بيت التمويل الكويتي على دعمهم للمعرض.

بدوره أكد عميد شئون الطلبة د. حسين المكيمي أن معرض الجمعيات العلمية هو فرصة للتعبير عن فكر حرّ ينشد الإبداع ويحرر الطالب من قيود الفكر الروتيني، مضيفاً أنه من خلال مثل هذه المعارض يمكن أن تتضح الرؤية المستقبلية لما تنشده

تحت رعاية وحضور مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.علي المضف، افتتحت عمادة شئون الطلبة معرض الجمعيات العلمية الرابع والعشرين، وذلك بمشاركة عدد من الجمعيات (بنين- بنات)، في الصالة متعددة الأغراض- الشويخ.

وحضر الفعالية كل من نائب المدير العام للتخطيط والتنمية د.فاطمة الكندري، ونائب المدير العام للتعليم التطبيقي والبحوث أ.د.جاسم الأنصاري، ونائب المدير العام للخدمات الأكاديمية المساندة د.جاسم الأستاذ، وعدد من قياديي الهيئة ومنتسبيها.

وأكد نائب المدير العام للخدمات الأكاديمية المساندة د.جاسم الأستاذ أن معرض الجمعيات العلمية يظهر أعمال ومنتجات الطلبة في الأقسام العلمية ويساهم في إظهار دور الهيئة وطلبتها في المنتديات العامة، مبيناً أن مثل هذه الفعاليات تؤهل الطلبة للمشاركة في المسابقات المحلية والدولية.



د.المضف افتتح معرض «القبول والتسجيل الأول»

د. النجادة؛ المعرض فرصة لطلبة الثانوية للتعرف على التخصصات الدراسية بقطاعي التعليم التطبيقي والتدريب



كما شارك بالمعرض عدد من كليات ومعاهد الهيئة، وشهد المعرض إقبالاً كبيراً من طلبة مدارس وزارة التربية.

تحت رعاية وحضور مديرعام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.علي المضف نظمت عمادة القبول والتسجيل معرض "القبول والتسجيل الأول" بالتعاون مع وزارة التربية، وذلك في مبنى كلية التربية الأساسية - العارضية.

وأكدت عميد القبول والتسجيل د.رياح النجادة أن الهدف الأساسي من المعرض هو دعوة طلبة المرحلة الثانوية وبالأخص الصف الثاني عشر، للتعرف على التخصصات الدراسية المتاحة لهم في قطاعي التعليم التطبيقي والتدريب.

وأوضحت د.النجادة أن الهيئة تحرص على توعية الطلبة بطبيعة التخصصات التي تقدمها وينسب القبول بها ليقدموا على الاختيار المناسب لهم بحسب قدراتهم وميولهم.



بحثا دور الهيئة في تلبية احتياجات سوق العمل من العمالة الوطنية المدربة

مدير عام «التطبيقي» استقبل محافظ الجھراء

بدوره تقدم د.المضف بالشكر الجزيل للمحافظ على دعوته وزيارته للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب. حضر اللقاء من جانب الهيئة نائب المدير العام للشئون الإدارية و المالية م.حجرف الحجرف ومدير مكتب العلاقات العامة والإعلام والمتحدث الرسمي باسم الهيئة فاطمة العازمي، ومن جانب محافظة الجھراء مدير إدارة العلاقات العامة وخدمة المواطن أحمد اللافي ومدير إدارة مكتب المحافظ فهد الحسيني.

تم إلقاء الضوء على أهم التخصصات التي تطرحها الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب لتلبية احتياجات سوق العمل المحلي من العمالة الوطنية المدربة. من جانبه أثنى المحافظ ناصر الحجرف على الجهود الحثيثة التي تقوم بها الهيئة لاستقطاب الأعداد الكبيرة من الطلبة والطالبات الدارسين في مختلف كليات ومعاهد الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب. وفي ختام اللقاء، وجّه محافظ الجھراء الدعوة للمدير العام د.المضف لزيارة محافظة الجھراء.

استقبل مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.علي المضف في مكتبه محافظ الجھراء ناصر فلاح الحجرف، وذلك في زيارة ودية قام بها الحجرف للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب إيماناً من معاليه بأهمية التعليم التطبيقي والتدريب كرافد أساسي في خطة التنمية. واستعرض د.المضف خلال اللقاء أهم المشاريع الإنشائية لهيئة التطبيقي في جميع مناطق الكويت وعلى الأخص محافظة الجھراء، مشيداً باهتمام مجلس الوزراء بهذه المشاريع ومتابعة تنفيذها، كما



«الاتصالات والملاحة» في «التطبيقي» نظم معرض المستقبل المهني السادس

الكندي: المعرض فرصة للتواصل مع سوق العمل والتعرف على احتياجاته



التطبيقي والتدريب بشكل يتفق مع توجهات دولة الكويت لرؤية 2035، وبالتالي تحقيق الأهداف المرجوة والمساهمة في تنمية البلاد.

المعهد، كذلك ليتعرف المتدربون والمتدربات على الفرص الوظيفية الموجودة في سوق العمل. وأشار الكندي إلى أن هذه الفعاليات تساهم في معرفة احتياجات سوق العمل من البرامج والتخصصات والأمور المستحدثة، مما يعكس على العملية التدريبية والتي من خلالها نقدم رؤية ورسالة الهيئة العامة للتعليم

تحت رعاية مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.علي فهد المضاف ويحضور نائب المدير العام لشؤون التدريب م.طارق العميري نظم المعهد العالي للاتصالات والملاحة معرض المستقبل المهني السادس، وذلك خلال الفترة من 8 إلى 10 أبريل، في القاعة المتعددة الأغراض في المعهد بمنطقة الشويخ. وأكد مدير المعهد العالي للاتصالات والملاحة الكابتن منذر الكندي أن المعرض يهدف إلى تواصل المعهد مع جهات سوق العمل المختلفة، وذلك لتطلع جهات سوق العمل على التخصصات الموجودة في



«التطبيقي» تبحث سبل التعاون في مجال الطاقة المتجددة

عقد نائب المدير عام لشؤون التدريب م. طارق العميري ومدير المعهد العالي للطاقة م. أسامة الدعيح، ومدير الدورات الخاصة م. مازن الفريح، اجتماعاً مع كل من رئيس المنظمة العربية للبحث والتطوير GSAS د. يوسف الحر، والسادة من شركة EnerTech محمد الدويسان و م. سمير النجدي.

وتم خلال الاجتماع بحث سبل التعاون في مجال الطاقة المتجددة، وتوفير الكوادر الوطنية في التدقيق على كفاءة الطاقة للمباني تحقيقاً لرؤية الكويت 2035.

وقد حضر الاجتماع من جانب المعهد العالي للطاقة كل من رئيس قسم الشبكات الكهربائية م. عادل السند، والمدير المالي والاداري أ. أحمد الظفيري، ورئيس مكتب شؤون المتدربين م. محمد الفايز، والمستشار القانوني أ. زكريا الهواري، ورئيس مكتب ضمان الجودة م. خالد بوهندي وطواقم المكتب أ. سارة الوقيان و أ. عبيد العبيدان.



«السلياك..تشخيصه وعلاجه» في «العلوم الصحية»

د.الفريح:علاج السلياك يتطلب حمية غذائية خالية من الجلوتين مدى الحياة



نظم قسم علوم الأغذية والتغذية في كلية العلوم الصحية محاضرة بعنوان (مرض السلياك..تشخيصه وعلاجه) حاضرت فيها استشاري تطوير مهارات وتنمية قدرات وتثقيف مرضى السلياك د.سعاد الفريح، وذلك في قاعة السمينار في الكلية.

وتطرقت د.الفريح خلال المحاضرة إلى مرض السلياك (حساسية الجلوتين والقمح) وتاريخه وأعراضه والأمراض الأخرى ذات العلاقة به، مشيرة إلى أن العلاج من مرض السلياك يكون من خلال اتباع حمية غذائية خالية من الجلوتين مدى الحياة وتجنب أكل القمح والشعير والجاورد نهائياً.

وقد لاقى المحاضرة اهتماماً كبيراً وتجاوباً من الحضور نظراً لأهمية الموضوع المطروح، وكثرة المهتمين به، حيث أجابت د.الفريح على أسئلة واستفسارات الجميع.

وفي ختام المحاضرة قام عميد الكلية د.عبدالحكيم الصغير والمشرف على المحاضرة د.فهد العجمي من قسم علوم الأغذية والتغذية بتكريم د.سعاد الفريح على جهودها المبذولة خلال هذه المحاضرة القيمة.



المعهد العالي للطاقة و « ايكويت » بحثاً توفير احتياجات الشركة من العمالة الفنية

المعهد وأبدوا إعجابهم بجاهزية المعهد وبقدراته التدريبية عالية المستوى.

وكانت شركة "ايكويت" قد قامت خلال السنة الماضية بتوظيف ما يقارب 50 خريجاً من المعهد العالي للطاقة في عدة تخصصات .

وقد مثلت شركة ايكويت في هذا الاجتماع كل من المهندس أنس الحشاش مدير العمليات في الإدارة العالمية لعمليات التشغيل، والمهندسة شهود المليفي من إدارة التطوير والتدريب، كما شارك رؤساء الأقسام العلمية والمكاتب النوعية والمدير المالي والإداري في المعهد بهذا الاجتماع .

عقد مدير المعهد العالي للطاقة م.أسامة الدعيج اجتماعاً مع شركة ايكويت للبتروكيمياويات استكمالاً لاجتماعات سابقة، وذلك لفتح المزيد من البرامج التدريبية لتوفير احتياجات الشركة من العمالة الفنية وتدريب موظفي الشركة.

وقد أثنى ممثلو شركة "ايكويت" على خريجي المعهد العاملين في الشركة لانضباطهم، مشيدين بمستواهم التقني الذي لأمس احتياجات مصانع الشركة .

وقد تخلل الاجتماع زيارة قام بها ممثلو الشركة لورش ومختبرات



«ضبط الانفعالات في بيئة العمل» في «العالي للخدمات الإدارية»



نظم قسم المواد العامة في المعهد العالي للخدمات الإدارية ندوة بعنوان (مهارات ضبط الانفعالات في بيئة العمل) حاضرت فيها د.شذا الفايز، وذلك في قاعة السيمينار بمقر المعهد.

وتطرقت د.الفايز خلال المحاضرة إلى تعريف مفهوم الانفعالات وأسبابها وتأثيرها على الصحة النفسية والجسدية للإنسان، ذاكرة طرق السيطرة عليها وكيفية التعامل مع المواقف وإدارة الأزمات التي تثير هذه الانفعالات.

حضر الندوة عدد من أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية في المعهد، وقد أشادوا بالمعلومات القيمة التي قدمتها المحاضرة وبأسلوبها الشيق، والذي ترك انطباعاً مميزاً لدى الحضور.



قامت وزارة الكهرباء والماء في الكويت السنة الماضية بعمل مصنع مصغّر (ورشة) لتغليف العوازل في الخطوط الهوائية القائمة حالياً في الشبكة، والمصنوعة من مادة البورسيلين بمادة السيليكون، أما العوازل الجديدة فيتم استيرادها مغلّفة جاهزة. وتم تركيب هذا التغليف لحماية العازل من نوعين من الملوثات التي قد تقلل العازلية، وقد تعمل شرارة flashover، وهما نوعان من الملوثات:

- 1- ملوثات طبيعية: تراكم الغبار والأتربة مع الرطوبة والندى.
 - 2 - ملوثات صناعية: نتيجة الأبخرة والمواد الكيميائية الناتجة عن المصانع.
- وهذه العملية تجعل من العوازل في غنى عن الصيانة الدورية لمدة تصل إلى 10 سنوات.
- أما آلية العمل في ورشة الـ coating فهي كالتالي:



- 1 - يتم غسل العوازل بالمياه المضغوطة، وكذلك يدوياً للتأكد من نظافتها مع استبعاد أي قطعة مكسورة أو مخدوشة أو حصلت عليها أي شرارة.
- 2 - تنشيف العازل تماماً من الماء.
- 3 - طلاء العازل طبقة أولى بمادة priming (أساس) قبل طلائها بالـ coating لتثبيته.
- 4 - طلاء العازل بمادة السيليكون (coating) بعد خلط مادة السيليكون بمادة محفزة لسرعة تصلبها.
- 5 - الانتظار لمدة 24 ساعة حتى يكون العازل جاهزاً للفحص.
- 6 - فحص سمك طبقة السيليكون التي تم طلاء العازل بها بجهاز (الكوميتتر) والتأكد من أن السمك ما بين 0.125 و0.4mm.
- 7 - من أكبر المشاكل الموقعية هي نقل العوازل إلى الموقع، فيتم لف كل عازل بطبقة فوم مع قطع خشب مربوطة بسيم وجعل كل 6 قطع كمجموعة.
- 8 - هناك فحص لعينات عشوائية يكون بوضعها في مياه مغلّية لمدة ساعتين، والتأكد من الطبقة بعد الغلي.

تغليف العوازل الكهربائية في الخطوط الهوائية (coating)

بقلم: م. عياف العياف

المعهد العالي للطاقة - قسم الشبكات الكهربائية



بمشاركة حوالي 730 رياضياً وإدارياً يمثلون 16 مؤسسة تعليمية خليجية

«التطبيقي» تتوج بطلاً للدورة الرياضية

الثامنة للجامعات ومؤسسات التعليم

العالي في دول مجلس التعاون الخليجي

بكل جدارة واستحقاق توجت «الهيئة العامة للتعليم التطبيقي» بطلاً للدورة الرياضية الثامنة للجامعات ومؤسسات التعليم العالي في دول مجلس التعاون الخليجي، والتي اختتمت تحت رعاية سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ جابر المبارك، وبمشاركة حوالي 730 رياضياً وإدارياً يمثلون 16 مؤسسة تعليمية خليجية.

وقد حصد رياضيو «الهيئة» المشاركون بالبطولة أكبر عدد من الميداليات، في الوقت الذي أضاع فريقها فرصة نيل ذهبية مسابقة كرة القدم، بخسارته أمام جامعة قابوس العمانية 4-3 بركلات الترجيح، بعد انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي 1-1. وقام المدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د. علي المصنف ورئيس اللجنة المنظمة د. حسين المكيومي وقيادات «الهيئة» الدكتورة: خالد المطيري، وحسام الصالح، وجاسم الأنصاري، وجاسم الأستاذ، وسلمان حاجي، وعبدالله أكبر، ومحمد صلاح، بتكريم حكام المباراة والفريقين وهداف الدورة أحمد مناكف من (جامعة حائل) وأفضل لاعب في المباراة النهائية عبدالله الشرهان (التطبيقي)، وأفضل حارس مرمى سعود القناعي (جامعة الكويت)، وأفضل لاعب علي اللنجيني (جامعة قابوس)، فيما حصلت جامعة الطائف على جائزة اللعب النظيف.

وقد أحرزت «الهيئة» لقب كرة القدم للصالات، بفوز فريقها على جامعة الجوف في المباراة النهائية، في حين احتلت جامعة الإمام محمد بن سعود المركز الثالث.



د.الأستاذ: «التطبيقي» استضافت الدورة تعزيزاً لعلاقات الأخوة بين أبناء الخليج



تعزيز الأخوة

وقال نائب المدير العام لقطاع الخدمات الأكاديمية المساندة والبحوث في «الهيئة» د.جاسم الأستاذ: إن «التطبيقي» حرصت على استضافة الدورة بهدف تعزيز علاقات الأخوة بين أبناء الخليج من منتسبي الجامعات ومؤسسات التعليم العالي، مبيناً أن هذا التجمع نجح تنظيمياً وفنياً بشكل لافت، وذلك بشهادة الوفود المشاركة. وأشار الأستاذ إلى أن الدورة شكلت فرصة لتعريف الشباب الكويتي والخليجي بالمنشآت المميزة التي تملكها «الهيئة» في مختلف الألعاب والتي استضافت معظم المنافسات. وأعرب د.الأستاذ عن فخره بنجاح هذا المحفل الرياضي الشبابي الذي عاد إلى الظهور بعد سنوات من التوقف بفضل رعاية سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ جابر المبارك للدورة، مهتماً بجميع اللاعبين والفرق الفائزة في مسابقاتها المختلفة.

د. المكيمي: اللجنة العليا المنظمة للبطولة واللجان المنبثقة عنها عملت على تذليل الصعاب وتسخير الجهود والإمكانات لتكون البطولة الأكبر تنظيماً



كما شكر د. الأستاذ الجنود المجهولين في الدورة، والذين قدموا أعمالاً طيبة وساهموا في النجاح الكبير لها، وفي إبراز الوجه الحضاري للكويت.

بدوره، أعرب مدير الدورة د. سلمان حاجي عن سعادته بالنجاح الكبير الذي تحقق، وأشاد باللجان العاملة كافة والمتطوعين ولجنة العلاقات العامة بقيادة ليلي ماجكي واللجنة الإعلامية بقيادة عباس لاري والذين ساهموا في إنجاح هذا الحدث الرياضي المميز والذي يجمع أبناء الخليج في كويتنا الغالية.

تنظيم مميز

من جهته أشاد د. حسين المكيمي عميد شؤون الطلبة بالهيئة العامة للتعليم





التطبيقي، رئيس اللجنة المنظمة للدورة الرياضية الثامنة لجامعات ومؤسسات التعليم العالي بدول مجلس التعاون الخليجي التي استضافتها الهيئة بالاستعدادات لفعاليات البطولة والتنظيم المميز لاستقبال الوفود والفرق المشاركة في وطنهم الثاني.

وأوضح د.المكيمي أن اللجنة العليا المنظمة للبطولة برئاسة مدير عام الهيئة د.علي المضيف وجميع اللجان المنبثقة عنها قد عملت على تذليل كل الصعاب وتسخير جميع الجهود والإمكانات لتكون البطولة هي الأكبر تنظيمياً، ولتنال رضا واستحسان كل الحضور والمشاركين، والدول الشقيقة.

جهود مشتركة

وأشار د.المكيمي إلى أن البطولة شهدت العديد من المفاجآت على المستوى التنظيمي والتقني بما عكس الاهتمام الكبير الذي يولييه جميع المسؤولين في الكويت وفي الهيئة

لهذه البطولة والعمل على إنجازها، مشيداً بالتعاون البناء بين "التطبيقي" وعدد كبير من الوزارات والمؤسسات والجهات الحكومية بهدف تسخير الجهود لإظهار الوجه الحضاري لدولة الكويت ولتخرج فعاليات البطولة على نحو لائق ومشرف. وبما يسهم بتحقيق الأهداف المرجوة من تروابط الشباب والاستفادة من هذا التجمع الشبابي الرياضي لأبناء الخليج على أرض الكويت، للأفضل وبما يليق بسمعتها ومكانتها. وكانت الدورة قد انطلقت خلال الفترة من 1 إلى 10 أبريل 2019، وتضمنت منافسات متنوعة في ألعاب القوى، وكرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة الطاولة، والسباحة، والتنس، واختراق الضاحية، بالإضافة إلى كرة القدم للصالات.



«التطبيقي» نظمت المعرض الفني الـ 30

د. المكيمي: نشكر كل من شارك في المعرض وكل من ساهم في إنجاح فعالياته



تحت رعاية وزير التربية ووزير التعليم العالي د.حامد العازمي نظمت الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، ممثلة بعمادة شؤون الطلبة المعرض الفني المشترك الثلاثين لمؤسسات التعليم العالي، وذلك في ديوان عام الهيئة بالشويخ في القاعة متعددة الأغراض.

حضر الفعالية نائب المدير العام للخدمات الأكاديمية المساندة د.جاسم الاستاد، ونائب المدير العام للتعليم التطبيقي والبحوث د.جاسم الأنصاري، ونائب المدير العام لشؤون التدريب م.طارق العميري، وعدد من قياديي الهيئة ومنتسبيها.

وتقدم عميد شؤون طلبة د.حسين المكيمي بالشكر الجزيل لكل من شارك في المعرض ولكل من ساهم في إنجاح فعالياته، موصلاً الشكر لبنك بيت التمويل الكويتي على رعايتهم للفعالية، مهنئاً جميع المشاركين الفائزين على مستوى المعرض.

وفي ختام حفل افتتاح المعرض قام كل من عميد شؤون الطلبة د.حسين المكيمي، ومساعد العميد للنشاط الطلابي د.بدر العتيبي، ورئيس اللجنة المنظمة للمعرض د.عبدالرحمن الشراح بتكريم المشاركين الفائزين.



د. المصنف: إنجاز يساهم في تحسين مستوى المخرجات التعليمية في الهيئة

«مكتب ضبط الجودة» في «التطبيقي» احتفئ بالحاصلين على شهادة الاعتماد الأكاديمي

تحت رعاية وحضور مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د. علي فهد المصنف نظمت إدارة الجودة والإعتماد الأكاديمي حفل تكريم عدد من الإدارات والكليات والمعاهد الحاصلة على شهادة الجودة العالمية والإعتماد الأكاديمي في الهيئة، وذلك بحضور نائب المدير العام للتعليم التطبيقي والبحوث أ.د. جاسم الأنصاري، ونائب المدير العام للتخطيط والتنمية أ.د. فاطمة الكندري، ونائب المدير العام للشؤون التدريب م. طارق العميري، ونائب المدير العام للخدمات الأكاديمية المساندة د. جاسم الأستاذ وعدد من قياديي الهيئة ومنتسبيها.

م.الحمدان: نتطلع دائماً إلى تحسين مستوى المخرجات واعتماد البرامج والتخصصات من أكبر الجهات العالمية



دعمه ومشاركته في تكريم الحاصلين على الاعتماد الأكاديمي، مؤكداً أن الجهود المشهودة لجميع العاملين في الهيئة هي التي أدت إلى الحصول على الاعتمادات الأكاديمية، مؤكداً التطلع الدائم إلى تحسين مستوى المخرجات واعتماد كل البرامج والتخصصات من أكبر الجهات العالمية. وفي ختام الحفل قام مدير عام الهيئة د.علي المصنف بتكريم الإدارات والكليات والمعاهد الحاصلة على الاعتماد الأكاديمي.

وتقدم د.علي المصنف بالشكر الجزيل لكل الإدارات والكليات والمعاهد التي عملت واجتهدت للحصول على الاعتماد الأكاديمي، معرباً عن سعادته بهذا الإنجاز الذي يساهم في تحسين مستوى المخرجات التعليمية في الهيئة، مثنياً على عمل مكتب ضبط الجودة والاعتماد الأكاديمي الذين كان لهم دور كبير في هذا الإنجاز. من جانبه تقدم مدير مكتب ضبط الجودة والاعتماد الأكاديمي م.محمد الحمدان بالشكر الجزيل لمدير عام الهيئة د.المصنف على



هذه الطريقة الصحيحة لشحن بطارية الهاتف المحمول!

صغيرة يؤدي البطارية، وأنه من الأفضل أن يتم شحن الهاتف عندما يكون قد أوشك على الإغلاق بسبب انتهاء مخزونة من الطاقة. ويسرد الموقع الإلكتروني "باتيري

ولكن هذه المشكلة تعود جزئياً إلى الأخطاء الشائعة عند شحن البطارية. لقد ترسّخ لدى الكثيرين منا مفهوم أن شحن الهواتف المحمولة عن طريق دفعات

يشكو كثيرون من أن هواتفهم الذكية لا يمكنها أن تعمل يوماً كاملاً دون إعادة شحن البطارية. وينسبون السبب في هذه المشكلة إلى عيوب الصناعة وتراجع جودة البطاريات،



يونيفرسيتي" التابع لشركة "كاديكس" لتصنيع البطاريات مجموعة من النصائح التي يتوجب على المستخدم اتباعها من أجل إطالة العمر الافتراضي لبطارية هاتفه المحمول.

ويقول الموقع الإلكتروني: إن ترك الهاتف المحمول في الشحن بعد أن يصبح مشحوناً بالكامل يضرّ البطارية على المدى الطويل، ويرتكب الكثيرون هذا الخطأ عندما يتركون هواتفهم المحمولة متصلة بالكهرباء طوال الليل.

ويوضح الموقع أنه عندما تصل نسبة الشحن في الهاتف إلى مئة بالمئة، فإن الهاتف يظل يحصل على "قطرات" من الطاقة أثناء اتصاله بالشاحن، وهو ما يؤدي إلى حالة من الضغط العالي داخل البطارية ويزيد على ذلك استهلاك المواد الكيميائية داخلها.

قد يبدو لفظ كلمة "إبيكواي" غريباً على الأسماع، مثلما كانت أغلب أسماء الاختراعات والاكتشافات الأخرى في العالم، لكن لهذا الاختراع النظري مستقبلاً جيداً، وقد يلاقي استحسان محبي سماع الموسيقى خاصة.

ويتضمن اختراع "إبيكواي" زرع سماعة في إذن الشخص لسماع الملفات الصوتية، وترتبط السماعة بتقنية البلوتوث بجهاز التشغيل ولا تحتاج لإعادة شحن أو تغيير البطارية أو سلك إضافي.

ويؤكد "باتيري يونيفرسيتي" في نصائحه التي أوردها الموقع الإلكتروني الأمريكي "ساينس أليرت" أن بطاريات الليثيوم لا تحتاج إلى أن يتم شحنها بالكامل، كما لا يستحب القيام بذلك لأن ضغط الفولت المرتفع داخل البطارية يؤدي إلى استهلاكها بسرعة على المدى الطويل، لذلك ينصح بوضع الهاتف في الشحن عدة مرات متقطعة على مدار اليوم.

على عكس الاعتقاد السائد، يقول موقع "باتيري يونيفرسيتي" إن أفضل سيناريو يمكن اتباعه هو وضع الهاتف في الشحن عندما يفقد عشرة بالمئة من الطاقة فقط.

ونظراً لأن هذا الحل ليس عملياً بالنسبة للكثيرين، فإن البديل هو وضع الهاتف في الشحن كلما أمكن ذلك، ويؤكد الموقع أنه لا توجد مشكلة من وضع الهاتف في الشحن مرات عديدة على مدار اليوم.

وأشار الموقع الإلكتروني إلى خطورة الحرارة على بطارية الهاتف المحمول قائلاً: "إذا لاحظت أن الهاتف المحمول ترتفع حرارته عند وضعه في الشحن، لا بد من إخراجه من غلافه الواقي أولاً".

وأضاف: "عند الخروج في الأماكن المشمسة، يتوجب تغطية الهاتف المحمول، لأن ذلك يحافظ على سلامة البطارية".

كيف تشحن بطارية الهاتف المحمول لأول مرة؟

على الرغم من أن بطاريات الهاتف المحمول تكون فيها درجة ضئيلة من الشحن عند شرائها والتي عادة ما تكون لتجربتها، إلا أن بطارية الهاتف المحمول الجديد تحتاج إلى يوم كامل أو على الأقل تحتاج إلى ليلة كاملة قبل استخدامها، ولا يفضل استخدام أجهزة الشحن السريع في شحن بطاريات الهاتف المحمول الجديدة.

ولشحن بطارية الهاتف المحمول لأول مرة بطريقة صحيحة يمكنك اتباع التالي:
- اختيار طريقة الشحن التي توصي بها الشركة المصنعة، والتي إما أن تكون عن طريق وضع البطارية داخل الهاتف المحمول، ووضع كابل الشاحن داخل الهاتف المحمول، ووضع الشاحن في الدائرة الكهربائية، أو عن طريق إدراج البطارية مباشرة في شاحن البطارية فقط من دون وضعها في الهاتف المحمول.

- في حالة شحن البطارية وهي داخل الهاتف المحمول يفضل إغلاق الهاتف المحمول وترك الهاتف يشحن لمدة 12 إلى 24 ساعة، حسب نوع بطارية هاتفك، أو حسب تعليمات الشركة المصنعة، فعلى سبيل المثال البطاريات المصنوعة من النيكل تتطلب فترة أطول في الشحن من بطاريات الليثيوم.

- بعد شحن البطارية يجب استنزاف شحن البطارية بالكامل في أول استخدام لها، ثم إعادة شحنها مرة أخرى، وذلك للحصول على أعلى سعة تخزينية لبطارية الهاتف المحمول الجديدة.



عليك اختيار الوقت المناسب وحاجتك الفعلية «قيلولة الظهر»: مفيدة لكن بشروط!

تعتبر قيلولة الظهر أو ما بعد العصر أمراً ضرورياً لدى البعض، فهل لها فوائد بالفعل؟.. أم أن أضرارها تفوق فوائدها؟ .. وما هي المدة المثالية للقيلولة؟
يظن البعض أن القيلولة هي للأطفال والكسالى فقط، إلا أن الأمر ليس كذلك، فإذا كنت من الذين لا ينامون ساعات كافية ليلاً، أو إذا كنت من الباحثين عن طريقة تساعدك على الاسترخاء، قد تكون القيلولة فكرة رائعة، ولكن بشروط.

فإذا قررت أنك بحاجة لأخذ قيلولة، فعليك الالتزام بالأمور التالية:
1- اختيار الوقت المناسب لأخذ القيلولة.
إذ أن اختيار وقت غير مناسب من النهار قد يضرّك، فعلى سبيل المثال، إن القيلولة في وقت متأخر من النهار قد تؤثر على قدرتك على الخلود للنوم ليلاً، مسببة لك العديد من المشاكل.
كما أن أخذ القيلولة في وقت مبكر

من النهار قد يرهقك لأن جسدك لا يكون مستعداً بعد لساعات إضافية من النوم وقد أخذ كفايته منها لتؤد.
لذا حاول أن تكون القيلولة في الفترة التي تتراوح بين الساعة 1:00 ظهراً و3:00 نهاراً، وذلك للأسباب التالية:
هذه الفترة تمثل غالباً الوقت الذي يتناول فيه معظمنا وجبة الغداء، أي الفترة التي قد تنخفض فيها مستويات السكر في الدم.



كما أن هذه الفترة تقع في منتصف النهار، وبعيدة نسبياً عن الوقت المخصص للنوم ليلاً، لذا فأخذ قيلولة في هذا الوقت غالباً لن يؤثر سلباً على نمط نومك ليلاً.

2- لا تأخذ قيلولة طويلة:

عليك مراعاة أن تكون القيلولة قصيرة، وينصح الخبراء عادة بأن تكون مدة القيلولة 10 إلى 30 دقيقة، وفي دراسة جديدة، وجد العلماء أن أفضل أنواع القيلولة هي تلك التي تكون مدتها تحديداً 10 دقائق فقط.

3- اختر المكان المناسب للقيلولة:

عليك أخذ القيلولة في غرفة مناسبة للنوم، فالغرفة يجب أن تكون: مريحة، هادئة، خفيفة الإضاءة.

فوائد القيلولة

للقيلولة النهارية العديد من الفوائد

الصحية، مثل:

التخفيف من التعب والإرهاق اليومي.

الشعور بالاسترخاء.

زيادة مستويات التنبيه والتركيز.

تحسين الحالة المزاجية.

تحسين القدرة على القيام بالمهام

المختلفة.

تحسين المهارات اللازمة لحل المشاكل

المعقدة والقدرات الإبداعية (خاصة إذا كانت

القيلولة من 20-90 دقيقة، ولكن لا ينصح

العلماء بإطالة القيلولة لهذا القدر).

تحسين صحة القلب، وذلك نظراً لما

للقيلولة من قدرة على تخفيف مستويات

التوتر.

ينصح العلماء عموماً بالابتعاد عن تناول

القهوة في فترة الظهيرة والاستعاضة عنها

بقيلولة قصيرة لاستعادة النشاط والتركيز.

أضرار القيلولة

مع أن للقيلولة العديد من الفوائد، إلا

أنها ليست الخيار المحبب للجميع، وللقيلولة

متى ينصح بالقيلولة؟

ينصح بالقيلولة وبشدة في الحالات

التالية:

إذا كنت تعاني من تعب مفاجئ أو ظرف

طارئ منعه من الحصول على كفايتك من

النوم.

إذا كنت على وشك القيام بعمل ما قد

يحرملك من النوم، مثل نوبة عمل ليلية.

إذا كنت ترغب في جعل القيلولة من

الأمور الأساسية في يومك، والاعتياد عليها

تدريجياً.

هل الحاجة المفاجئة للقيلولة تعني

وجود مشكلة صحية؟

إذا كنت تشعر برغبة متزايدة في

الاستسلام للقيلولة رغم عدم حصول أي

تغيير في نمط حياتك الحالي يستدعي ما

يحصل، عليك الاتصال بالطبيب فوراً.

وبعض الحالات المرضية أو الأدوية

الموصوفة لعلاج أمراض معينة قد تتسبب في

اختلال ساعتك البيولوجية ونشأة مشاكل

مستجدة في النوم.

عموماً مجموعة من الأضرار المحتملة التي

يجب أن ندرکها قبل اتخاذ قرارنا بشأن أخذ

قيلولة من عدمه، مثل:

1- ظاهرة القصور الذاتي الناتج عن

النوم:

قد تتسبب القيلولة بظاهرة القصور

الذاتي الناجم عن النوم (Sleep inertia)،

وهو الشعور بالوهن والتعب بعد الاستيقاظ،

ويستمر عادة لفترة تتراوح بين دقائق إلى

نصف ساعة لا أكثر.

ولكنه أمر قد يضرب بشكل خاص أولئك

الذين يحتاجون كامل نشاطهم بعد القيلولة

للقيام بعمل ما.

2- اضطرابات النوم ليلاً:

قد تسبب القيلولة في فترة العصر أو

الظهيرة أرقاً ومشاكل وصعوبات في النوم

ليلاً.

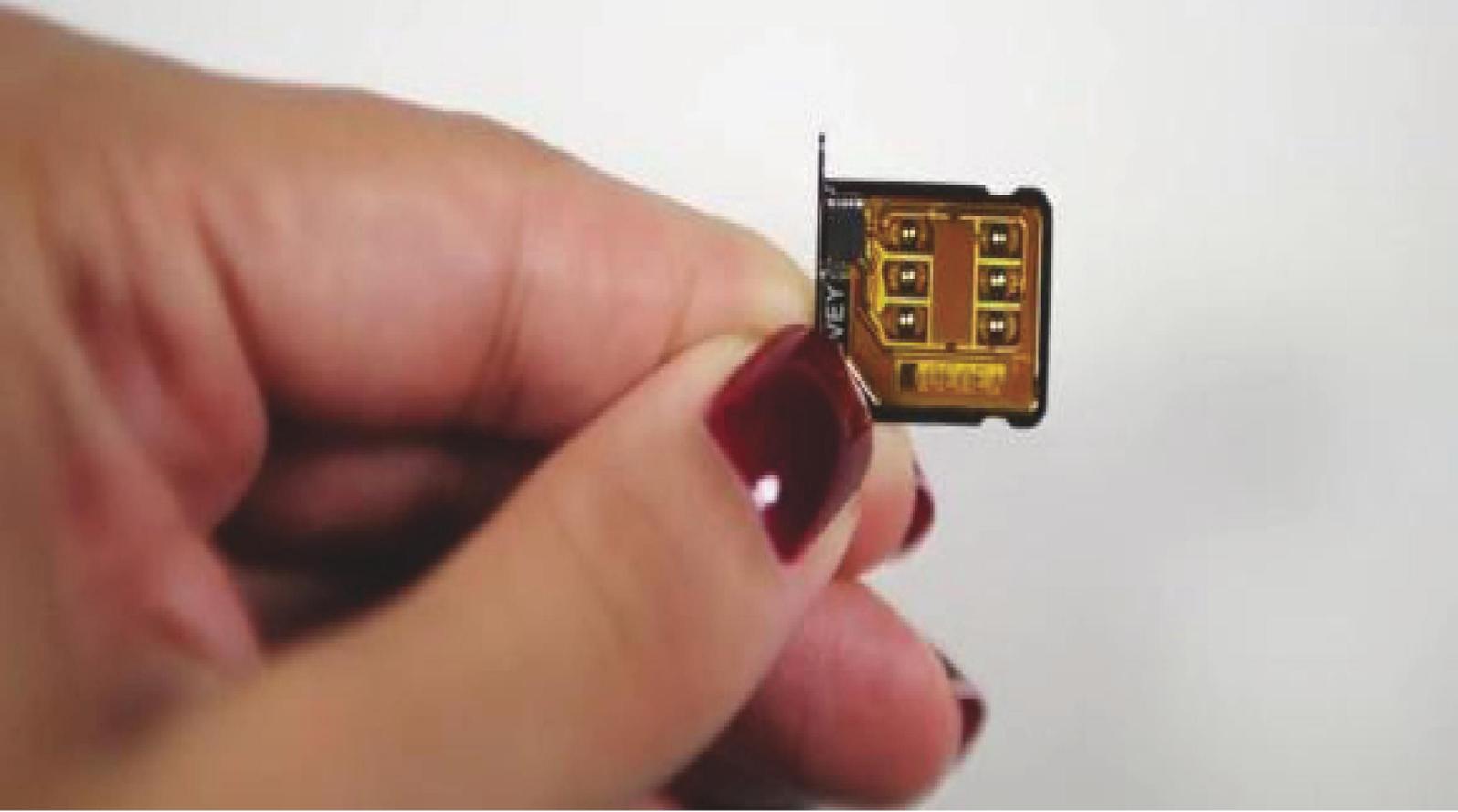
فمع أن القيلولة القصيرة قد لا تتسبب

بأي مشاكل في النوم، إلا أنها ولدى بعض

الأشخاص المصابين بالأرق أو غيرد من

مشاكل النوم العديدة قد لا تكون أفضل

خيار، بل قد تزيد الوضع سوءاً.



بعض الشركات تسعى لتركيبها داخل أجسام موظفيها حماية لبياناتهم من التلاعب أو التزوير

«زراعة الشرائح الإلكترونية» .. وظائف متنوعة وأخطار عديدة تنتج عن استخدامها

أصبح لعمليات زراعة ووضع «الشرائح الإلكترونية» في الأجسام، وهي إحدى الوسائل التكنولوجية الحديثة، أهمية كبيرة خلال العامين الأخيرين، رغم الاختلاف على تنوع دوافع استخدامها، وأهميتها المتزايدة للشركات والمؤسسات الأمنية، خصوصاً بعدما اتّجهت بعض هذه المؤسسات إلى درجة زرعها تحت جلد موظفيها في محاولة لتسهيل مهامهم، ووضع تحركاتهم تحت الرقابة بشكل دائم.

وفي التقرير التالي نحاول أن نقدم صورة عن الوظائف المتنوعة للشرائح الإلكترونية، واستخداماتها المختلفة، وعن الأخطار التي قد تنتج عن استخدامها، سواء كانت من الناحية الصحية أو الأخلاقية، فضلاً عن استخدام هذه الشرائح في المستقبل القريب.

هناك بعض الشركات التي سعت لتركيب الشرائح الإلكترونية داخل أجسام موظفيها، وروّجت لذلك الأمر باعتباره أحد أوجه حماية بياناتهم من التلاعب أو التزوير، ما كان دافعاً للعديد من الشركات وعلى رأسها الشركات السويدية لأن تكون من أوائل مستخدمي هذه الوسيلة، قبل أن تلحق بها شركات من جنسيات أخرى.

الشخص سيكون في حالة مراقبة دائمة لتحركاته وأوضاعه الصحية

مغناطيسية في جسم مُستخدم، ونجحت الشريحة في رصد الزلزال في مختلف أنحاء العالم، فضلاً عن شريحة إلكترونية أخرى في العين أصبحت بفضلها قادرة على التقاط الأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.

شيفرة رقمية

كما نجح أمال غرافسترا، هو الآخر عام 2005 في زراعة شريحة متناهية الصغر في حجم حبة الأرز تحت الجلد بين الإبهام والسبابة وهذا الشريحة تحتوي على شيفرة رقمية تقوم بفتح بابه، قبل أن يُؤسس شركته الخاصة وتحقق مبيعات تجاوزت أكثر من 10 آلاف شريحة من هذا النوع منذ 2013.

منع الحمل

وامتدت وظائف هذه الشريحة الإلكترونية لتُستخدم كذلك لمنع الحمل عند السيدات اللاتي يرغبن في ذلك، عن طريق زرع الشريحة تحت جلد المرأة، إذ تُطلق جرعة صغيرة من هرمون الليفونورغيستريل بصورة يومية لمدة 16 عاماً، وتستطيع إيقافها في أي وقت باستخدام جهاز تحكّم عن بعد. وتصل أبعاد الشريحة التي تُستخدم لمنع الحمل إلى 20 ملليمترًا طولاً وعرضاً وسمكها 7 ملليمترات، وستُطرح للبيع في الأسواق بحلول العام الجاري، بدعم مالي من الملياردير الأمريكي بيل غيتس.

الوجه الآخر للشرائح الإلكترونية..

يؤدي تركيب الشرائح الإلكترونية في جسم الإنسان إلى بعض المشاكل، خصوصاً فيما يتعلق باختراق خصوصية الجسم الذي تمّ تركيب الشريحة فيه، إذ تُتيح هذه الشريحة للمتحمك فيها معرفة بيانات شديدة الخصوصية حول هؤلاء الأفراد، من ناحية حالاتهم الصحية كالتعرف على البيانات المتعلقة بمعدّل ضربات القلب،

وكانت شركة «ثري سكوير ماركت» التي تعمل في مجال برمجة أجهزة آلات البيع الفوري، أوّل شركة في الولايات المتحدة تقرّر وضع رقاقات إلكترونية تحت الجلد في أيدي بعض موظفيها، في خطوة أولى نحو تطبيق الإجراء على كافة العاملين، كمحاولة منها لتسهيل كل متطلباتهم داخل العمل بشكل أفضل من حمل المفاتيح والبطاقات الائتمانية وبطاقات التعريف الشخصية في آن واحد.

وأتاح هذه الشرائح لموظفي الشركة الأمريكية فتح أبواب الشركة، والدخول إلى حساباتهم الشخصية على أجهزة الكمبيوتر وشراء الطعام، وتشغيل الآلات المختلفة التي تحتاج إلى كود شخصي، من خلال تسجيل هذا الكود في هذه الشرائح، وكذلك الدخول لحساباتهم البنكية أو الخزّانة الشخصية أو أجهزة الكمبيوتر أو الهاتف المحمول.

وبدأت فكرة تركيب شرائح ذكية تُعمّم على الجميع باعتبارها وسيلة لرصد حركاتهم، إذ ظهرت دعوات في أمريكا لتركيب هذه الشريحة في أجسام كل البشر بشكل تدريجي، والبدء مع المسجونين بحجة رصد تحركاتهم، ودعم الأمن، وكذلك زرع هذه الشريحة عند الأطفال تحسباً لأي عملية اختطاف، خصوصاً مع انتشار عمليات الاختطاف الغامضة.

مستقبل الطبّ

ولا يقتصر استخدام الشرائح الإلكترونية على الشركات فقط، بل توسّع استخدامها مؤخراً لأغراض متنوعة: من أبرزها تحسين القدرات الجسدية والحواس للبشر، وإنقاذ حياة المرضى، وأيضاً استخدامها لمنع الحمل لدى السيدات.

وتجلّت مهام هذه الشرائح الإلكترونية في تطوير قدرات الحواس في الشرائح التي صمّمها المبتكر البريطاني نيل هاريسون، الذي نجح مع شريك آخر له في زرع شريحة

شريحة إلكترونية

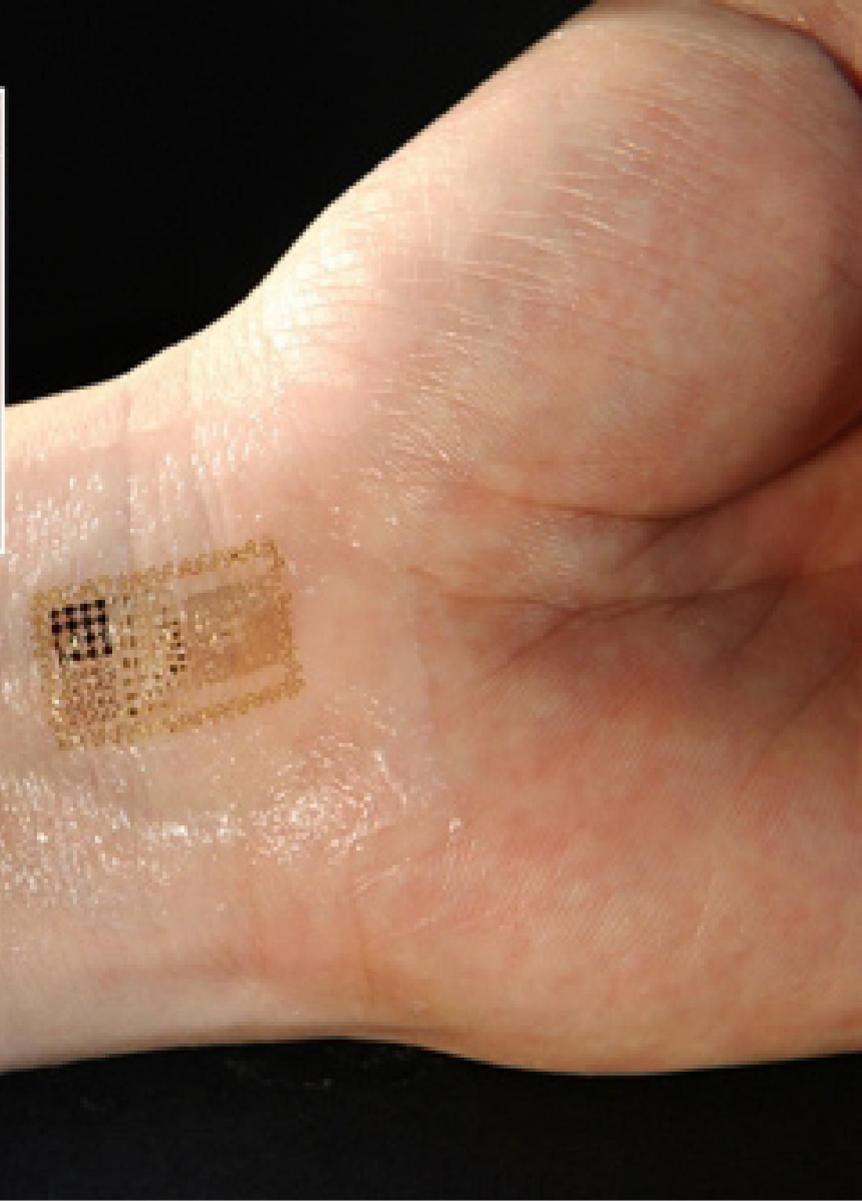
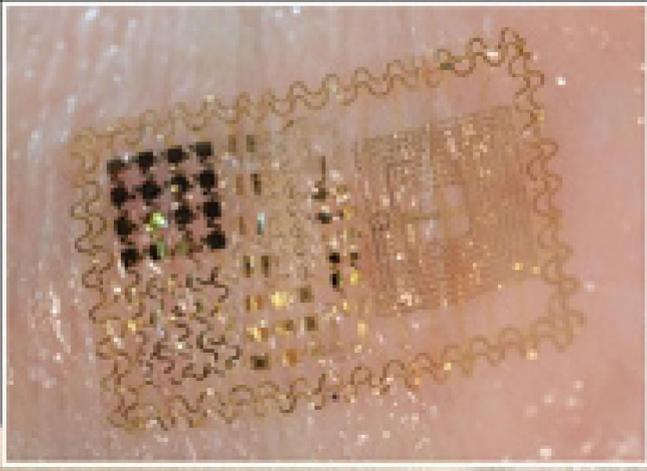
وتزامن التوسّع في استخدام هذه الشرائح الإلكترونية أوائل العام الماضي، بعدما نجح عدد من القراصنة الألمان ممن يسمون أنفسهم بـ«نادي فوضى الكمبيوتر» في اختراق أجهزة استشعار بصمات الأصابع في العديد من أجهزة الهواتف المحمولة الآيفون، وكذلك الماسح الضوئي الخاص بقزحية العين في أجهزة سامسونج، ما شكّل دافعاً لعدد من الشركات للمتعجيل بتركيب الشرائح داخل أجساد موظفيها لمنع «اختراقهم» بسهولة.

تقنية عالية

وتُصنّع الشرائح الإلكترونية من مادة السيليكون بتقنية عالية، ويتم تسجيل بعض المعلومات عليها وربطها بجسم الإنسان، وكذلك بجهاز يتحكم فيه من الخارج أو أي مكان خارجي يكون لها صلاحية معرفة أي شيء يحدث للإنسان في اللحظة نفسها، وتستخدم موجات الراديو الكهرومغناطيسية، بتصميم مُشابه لنفس التكنولوجيا المستخدمة في بطاقات الائتمان والدفع عبر الهاتف المحمول.

قراصنة متمرسون

وتعتقد هذه الشركات أن استخدام الشرائح الإلكترونية لموظفيها أفضل لها من استخدام بصمة اليد أو العين، أو حتى بصمة الصوت والوجه، لأن هناك تكنولوجيات نجحت في اختراق الوسائل الأخيرة، خصوصاً مع وجود قراصنة معلومات هدفهم الرئيسي هو سرقة البيانات الحيوية، وتسمّى (البيوهاكرز) «Biohackers»، وهم القراصنة الذين لديهم قدرات عالية في استخدام تقنيات الاختراق من خلال شبكة الإنترنت، بهدف جمع المعلومات الحيوية والبيولوجية عن الأفراد، عبر التوصل لبصمة اليد والعين والصوت والوجه.



الأعصاب الرئيسية، وهي العصب الكعبري والزندى والمتوسط، وفي حال تنحت الشريحة عن موقعها وتمركزت بجانب العصب، قد يؤدي ذلك إلى التهاب عصبي في الكوع أو العصب المتوسط.

ويُضعف هذه الصعوبات الصحية حاجة هذه الشرائح الإلكترونية لعملية تحديث دائمة، وهي المسألة التي تضطر مصمميها لاستبدالها بأخرى من خلال عملية جديدة تؤلم الإنسان، ما يُضعف الشعور بالمشاكل الصحية، خصوصاً في ظل غياب ضمانات أخلاقية مُلزِمة قانونياً من جانب الجهات التي تقوم بزراعة تلك الشرائح، تلزمهم بعدم استخدام هذه الشرائح لأغراض غير أخلاقية.

بأنهم خاضعون للتتبع دوماً، وتحركاتهم وأفعالهم معروفة، مما جعلهم أكثر توتراً في حياتهم الطبيعية اليومية.

ولا تقف مشاكل تركيب الشرائح الإلكترونية عند مشاكل اختراق الخصوصية فقط، بل تظهر آثارها على تدهور صحة الإنسان والتي قد تتسبب في أضرار في الأوعية الدموية العصبية، وخاصة إذا كانت مثبتة بالقرب من الأعصاب الرئيسية.

وبحسب الجراح الروسي فلاديمير خوروشوف، فإن «زرع الشرائح الإلكترونية يشكل خطراً كبيراً على حياة الإنسان، وللأسف حالات زرع الشرائح ستكبر مع تطور الطب» وفق ذات المصدر.

وأوضح أنه لا يمكنك زرع كل الشرائح على يدك، إذا زرعت في الساعد، حيث جنود

ومعدل حرق السرعات الحرارية، وبيانات ضغط الدم والسكري وفصيلة الدم، وغيرها من البيانات المتعلقة بالحالة الصحية، مُسجلة سواء على الهواتف الذكية من خلال التطبيقات، فضلاً عن تتبع أنماط حياتهم اليومية وغيرها من الأمور ذات الخصوصية.

مراقبة دائمة

ويمتد اختراق الخصوصية إلى قدرة مُستخدم هذه الشرائح على مراقبة الأفراد بشكل دائم، وذلك من خلال ما تتيحه تلك الشرائح من إمكانية تتبعهم، وحصر الأماكن التي يترددون عليها، وتعاملاتهم الإلكترونية، وهو ما يخلق شعوراً بالخوف الدائم، حسبما أوضحت شهادات مستخدميها، التي أوضحت كذلك أن هناك إحساساً مسيطراً عليهم

كل التوفيق لطلبتنا ففي اختباراتهم



أ. فاطمة العازمي
مدير التحرير

المفيدة بسبب الإجهاد والتعب. كما ننصح طلبتنا الأعزاء خلال فترة الاختبارات بضرورة تحديد جميع المفاهيم المهمة، والمعلومات، والتعريفات الخاصة بالمواد الدراسية، حتى يتم فهمها بشكل بسيط وسهل.

وعليهم كذلك أن يقيّموا ويدركوا نقاط القوة والضعف في مهاراتهم الخاصة بالكتابة والدراسة والقراءة، وأن يركزوا على اختيار الطريقة التي تساعدكم على اجتياز الاختبارات بنجاح.

ولا يفوتنا هنا أن ننصح طلبتنا أيضاً بضرورة تنظيم مكان الدراسة واختيار الموقع المناسب للدراسة مع مراعاة الإضاءة الجيدة والتهوية والمساحة الكافية من أجل وضع الكتب والملاحظات الدراسية، ويجب أن يكون المكان مريحاً، ويوفر التركيز المطلوب لفهم المادة الدراسية، وعلى الطلبة تناول الوجبات المغذية التي تُساعدكم على دعم وتعزيز التركيز أثناء الدراسة مع الحرص على تجنب الوجبات السريعة، والاهتمام بتناول المُكسرات، والأسماك، والألبان، والحبوب.

هذا إلى جانب شرب الكثير من الماء لأنه من الأشياء الضرورية التي تساعد على ترطيب الجسم، حيث يدعم الماء عمل الدماغ بشكل أفضل.

وفي النهاية لا يسعنا إلا أن نتمنى كل التوفيق والنجاح لطلبتنا في اختباراتهم، سائلين الله تعالى أن يوفقهم في دراستهم للمساهمة في تحقيق التنمية والازدهار لوطننا العزيز، وأن يحققوا آمالهم وطموحاتهم بمستقبل مشرق.

أيام قليلة تفصلنا عن انطلاق الاختبارات النهائية ونهاية الفصل الدراسي الثاني للطلبة للعام 2018 - 2019، ولعلّ الأسابيع الأخيرة من الدراسة تعدّ من أكثر الأوقات التي تثير التوتر عند الطالب خصوصاً والأسرة بشكل عام، ويعتمد النجاح في الاستعداد الجيد للاختبارات النهائية من خلال التقيد بمجموعة من النصائح المهمة، وأولها ضرورة إنشاء جدول منظم للدراسة كأسلوب يساعد الطالب على فهم وتنظيم المواد الدراسية بشكل أفضل وفق أولويات يضعها الطالب في عين الاعتبار، عن طريق التركيز على المعلومات التي يحتاج إلى تعلّمها، مع مراعاة كثافة المنهج والمادة وترتيبها ضمن جدول الاختبارات.

كما على الطالب الالتزام بالدراسة المبكرة وأن يكون مستعداً جيداً قبل الموعد المُحدّد للاختبار النهائي بفترة زمنية كافية، وليس قبل الاختبار بيوم.

كذلك يجب توزيع أولويات الوقت لكل مادة دراسية بإعطاء كلّ مادة ما يناسبها من الوقت اللازم للدراسة، بسبب أن بعض المواد قد تكون أصعب من غيرها، فيجب على الطالب تقييم مدى صعوبة موادّه الدراسية وكمية المعلومات فيها حتى يستطيع ترتيب أولوياته بالدراسة.

ولا يفوتنا هنا الإشارة إلى ضرورة تخصيص أوقات للراحة، حتى يحقق الطالب التوازن خلال دراسته للاختبارات النهائية، فمن الصعب عليه أن يفهم ويحفظ المواد دفعة واحدة بل يجب أن يأخذ أوقاتاً للراحة.

كذلك عليه أيضاً أخذ قسط كافٍ من النوم ليتمكن من التركيز بشكل جيد خلال الاختبارات، ولكي لا يضيع الوقت بالدراسة غير