



المستقبل

العدد التاسع السنة الثامنة والثلاثون - مايو 2020



أشاد بمثابرتهم في أصعب الظروف التي تمر بها البلاد

د. المصفا:

**متطوعو «التطبيقي» في المحاجر الصحية
مبعث فخر لجميع منتسبي الهيئة**

الافتتاحية

من رحم المعاناة.. ولدت الأبطال

الوطن، فضربوا جميعاً مثلاً عظيماً في التفاني وإنكار الذات، وقدموا العديد من البطولات التي تنال يوماً بعد يوم إعجاب وثناء الكثير من القيادات الذين وجدوا في خضم هذه الأحداث نماذج كثيرة من القيادات الوطنية الشابة الواعدة التي يمكنها حمل راية العمل في المستقبل القريب في العديد من المجالات بمختلف قطاعات العمل بالبلاد.

ولا تخلو الظروف الصعبة والمعاناة التي نمر بها جميعاً في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد من بعض الفوائد العظيمة التي ستنعكس حتماً بالإيجاب على مسيرة دولتنا الحبيبة في طريقها نحو مستقبل مشرق لأبنائها بعد انقشاع هذه الغمة، وزوالها قريباً -بإذن الله-، حيث لاحت في الأفق العديد من الشواهد لعدد كبير من القيادات الشابة من أبناء الوطن وبناته الذين بزغوا كالنجوم في كبد السماء، وهم يصلون ويجولون وفي أكثر من موقع لخدمة وطنهم وأشقائهم من المواطنين والمقيمين غير آبهين بما يحيط بهم من مخاطر رغم الرقابة الصارمة، واتخاذهم لكافة الاحتياطات الصحية إلا أن جهودهم وقدراتهم الكبيرة تجاوزت كافة التوقعات.

وأخيراً.. لنا جميعاً أن نفخر ونعتز بوجود مثل هذه الطاقات، ونطمئن إلى وجود أجيال وطنية شابة لديها من العلم والعزم الذي أصقلته التجارب لمواجهة غمار المستقبل بكل ما يحمله من صعاب وعوائق.

ما زال أبناء الوطن يتصدرون الخطوط الأولى في مواجهة انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد، ويكتبون بسواعدهم وجهودهم الكبيرة وعزيمتهم التي لا تلين سطوراً عريضة سیتذكرها تاريخ دولتنا الحبيبة بكامل الفخر والاعتزاز، وسيضمها إلى جانب غيرها من القصص والبطولات التي حققها رجال الكويت الأوائل ممن بذلوا الغالي والنفيس من أجل الدفاع عن هذا الوطن والذود عن ترابه.

وضرب كافة أبناء الوطن في ظل الظروف الحالية كل في موقعه مثلاً عظيماً في حب هذا الوطن، وكم هي سعادتنا عندما نرى أعداد المتطوعين وقد فاقت التوقعات بجميع المواقع التي تديرها الجهات المختصة، وتشكل من خلالها فرق عمل تعمل لخدمة أبناء الوطن والمقيمين ما بين الطواقم الطبية والصحية وتقديم الخدمات الإدارية.

وفي هذا الإطار بادر أبنائنا من منتسبي كلية التمريض ومعهد التمريض بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب إلى الالتحاق بركب المتطوعين بمباركة وتشجيع ودعم لا محدود من الإدارة العليا للهيئة، وبذلوا خلال عملهم التطوعي من وقتهم وجهدهم، وغابوا عن بيوتهم لفترات طويلة تجاوزت في بعضها الشهر وأكثر، وسط ترحيب وتشجيع كبيرين من ذويهم وأولياء أمورهم الذين استنهضوا فيهم الهمم وزرعوا في نفوسهم الحب والانتماء لهذا

رئيس التحرير
د. علي فهد المضاف

مدير التحرير
سهام العنزي

نائب مدير التحرير
شيخة العازمي

سكرتير التحرير
حسام الشيخ

أسرة التحرير
عباس لاري
أبرار العلي
مريم الصراف

التصحيح اللغوي
محمود عبد الله

هواتف المجلة

Tel: 24630542

المراسلات: الكويت ص.ب 23176 الصفاة.

الرمز البريدي: 13092



prmo_hnj@paaet.edu.kw



futuremakers.m@gmail.com



prmo_paaet

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

4



د. المضاف: متطوعو
«التطبيقي» في المحاجر
الصحية مبعث فخر لجميع
منتسبي الهيئة

8



أكاديميو «التطبيقي»:
عادات وتقاليد «الديرة» ستتغير
إيجاباً بعد «كورونا»

42



العالم يستعد لعودة الحياة
إلى طبيعتها.. بحذر

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



1 افتتاحية العدد التاسع..
من رحم المعاناة.. ولدت الأبطال

6 أسماء المتطوعين من أبناء «التطبيقي»
في المحاجر الصحية

19 واقع ممارسة التمريض في ظل جائحة
«كورونا المستجد» بمشاركة «التمريض»

20 د. المزروعى: نسعى لوصول «التكنولوجيا»
إلى مصاف الكليات المناظرة في العالم

24 التقييم الدراسي 2019/2020 - 2020/2021

30 د. فريح العنزي:
«الأساسية» بالجهاز خففت العبء على
مباني «العارضية»

32 جهازك المناعي.. كيف تقويه بطرق
سهلة وبسيطة

38 د. العريعر:
«شؤون الطلبة» حريصة على خدمة أبنائنا
حتى في ظل أزمة «كورونا»

48 «إطالة».. ما بعد «كورونا»



أشاد بمثابرتهم في أصعب الظروف التي تمر بها البلاد

د. المضيف:

متطوعو «التطبيقي» في المحاجر الصحية مبعث فخر لجميع منتسبي الهيئة

مقدراً دورهم الكبير في مواجهة المخاطر ومواصلتهم منذ بداية الأزمة ، وحتى اليوم في عمل دؤوب وتفان منقطع النظير، وحثهم على بذل المزيد من الجهود التي تعكس قدراتهم وإمكاناتهم الكبيرة، والتي تهدف إلى الذود عن الوطن والمواطنين وحمايتهم من كافة المخاطر الصحية التي تحيق بهم في ظل الظروف الحالية. وأشار د. المضيف إلى أن الهيئة العامة

كافة الأصعدة لخدمة الوطن الحبيب. وعبر د. المضيف عن فخر واعتزاز جميع منتسبي الهيئة بالجهود التي يقوم بها متطوعو «التطبيقي» ، والذين يقدر عددهم بـ 53 متطوعاً ومتطوعة، موزعين بمعرفة الجهات الصحية في المحاجر والفنادق المختلفة، مؤكداً دعمه وتشجيعه التام لزملائه الأساتذة ولبنائه وأبنائه طالبات وطلاب كلية ومعهد التمريض،

أشاد مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د. علي فهد المضيف بجهود طلاب وطالبات «التطبيقي» المتطوعين من منتسبي كلية ومعهد التمريض في مواجهة التحديات الإنسانية الحالية التي تمر بها البلاد، ومثابرتهم في أصعب الظروف جنباً إلى جنب مع كافة الطواقم الطبية لمكافحة فيروس كورونا المستجد بالمحاجر والمواقع الصحية وعلى



للتعليم التطبيقي والتدريب تعمل دائماً
على تشجيع أبناء الوطن على الالتحاق
بدراسة مهنة التمريض، لسد العجز الكبير
من العمالة الوطنية في هذا الجانب،
مضيفاً كذلك أن الهيئة تحرص باستمرار
على تذليل كافة الجهود لدعم هذه المهنة
الإنسانية ورفع مستوى منتسبيها ، وصقل
خبراتهم العلمية والميدانية، والتطوير
الدائم لكافة البرامج والمناهج التي تقدم
لهم خلال دراستهم بما يتطابق مع
متطلبات سوق العمل بالأخص التنسيق
الفعلي مع وزارة الصحة وديوان الخدمة
المدنية والتعاون المستمر معهما لتوفير
الكوادر الوطنية المؤهلة في المجال الصحي
حيث أثبتت الظروف الحالية الحاجة
الماسة لانخراط بنات وأبناء الوطن في
هذه المهنة ، وضرورة وجود الدعم المعنوي
والمادي من قبل الدولة لتكون مهنة جاذبة
أسوة بوظائف الهيئة الطبية المدعومة
اجتماعيا وعلميا في البلاد.

أسماء المتطوعين من أبناء كليتي «العلوم الصحية» و«التمريض» ومعهد التمريض

- | | | |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| - وليد جريد مثقال الظفيري | - بدر عبداللطيف البعنون | - عبدالوهاب عيسى دشتي |
| - حمد يعقوب المرطبة | - عبدالإله فارس | - علي هاشم الهاشمي |
| - عيسى سالم الشمري | - حمد حسين اشكناني | - أمينه مبارك الرشيد |
| - محمد عماد يعقوب الربيعان | - محمد جمعة بوفتين | - نرجس عبدالله الحرز |
| - عبدالله عبدالرحمن العوضي | - مجيد محمد صادق | - أماني مصطفى الملا |
| - سند نوح أحمد بخيت | - عبدالرحمن عماد الحميدان | - محمد سامي الشرف |
| - عبدالعزيز جاسم الشمري | - أحمد حسن حمادة | - عبدالله رشيد العنزي |
| - عبدالله الكندري | - علي حسين العبدالله | - علي حسن عباس |
| - حسين حسن غلوم ندوم | - علي خليف سعود | - مبارك سعد رياح |





- عبدالرحمن عفات مطر الظفيري
- فلاح حوران شبيب العنزي
- عثمان دغيمان نومان الظفيري
- فهد ياسين خلف
- علي عبدالله فيروز
- محمد طلال المسعد
- ناصر غليفص العجمي
- مبارك أحمد علي
- دلال محمد الدوسري
- مريم جمال المهنا
- مريم عبدالرحمن عبدالقادر
- سيد إبراهيم القلاف
- دانة جاسم القطان
- سجي عبدالمنعم الملا
- أبرار حسين حسن حاجيه
- مها الحميدي العتيبي
- عبدالوهاب عبدالله عاشور
- عبيد نجم العنزي
- ثابت حمدان مفلح الصليلي
- الزهراء محمود مختار
- محمد سعد فرحان الجشعمي
- سارة داوود الكندري
- مريم عماد
- سامح محمد البرنس
- محمد فواز طراد الظفيري
- طلال فواز طراد الظفيري

أثنا على وعي المجتمع الكويتي الذي ظهر معدنه بالأزمات

أكاديميو «التطبيقي» : عادات وتقاليد «الديرة» ستتغير إيجاباً بعد «كورونا»

بالتأكيد سيغير وباء فيروس كورونا العديد من الأمور بعد تجاوزه، والانتهاؤه منه، فقد مر العالم على مدار السنوات بالعديد من الأزمات التي ترتبت عليها تغيير بالطبع في السلوكيات الاجتماعية، كما قدمت الأزمات السابقة دروساً قيمة أثرت على عدة أصعدة صحية، واقتصادية، واجتماعية، ومنذ بداية أزمة كورونا اتخذ المجتمع أشكالاً مختلفة لسلوكياته أهمها التباعد الاجتماعي، والعادات الصحية والاجتماعية، ولكي نتعرف على هذه التغييرات كان لنا هذا اللقاء مع أساتذة الهيئة ليحدثونا عن السلوكيات المتغيرة بالمجتمع مع أزمة فيروس كورونا، وأهم الدروس والعبر المستفادة منها.



أ.د. الحنيان : أتوقع رجوعها تدريجياً عند الشعور بالأمان بعد أن يزول الوباء بشكل نهائي

العادات والتقاليد

في هذا السياق قال عميد كلية الدراسات التجارية أ.د. أحمد الحنيان إن كل المجتمعات تحافظ على تقاليدها بشكل عام لذلك لن يتخلى المجتمع عن عاداته الاجتماعية كالزيارات والتجمعات والديوانيات ودعوات الأعراس والاستقبالات وغيرها، مبيناً أنه من المتوقع أن المجتمع سيقبل من بعض العادات ما بعد وباء كورونا مباشرة إلا أنها سترجع تدريجياً عند الشعور بالأمان بعد أن يزول الوباء بشكل نهائي، كما أن البعض سيتبع أسلوب الحذر هو وأسرته، وسيقلل من بعض العادات كالتقارب بالسلام أو تقليل الأكل في بعض المطاعم وغيرها من العادات، مؤكداً أن التباعد الاجتماعي زاد العلاقات مع الآخرين، ولم ينقطع التواصل لوجود أدوات تقنية تساهم في التقارب مع البعيد، وأصبح الناس يسألون عن بعضهم البعض، ونجد البعض يتواصل مع أشخاص لم يلتق بهم جسدياً من سنوات، وستعود العلاقات بشكل أكبر ما بعد أزمة كورونا وستكون العلاقات أشد بل سيتواصل المتباعدون في ظل هذه الأزمة، موضحاً أن بعد هذه الأزمة سيستفيد المجتمع دروساً كثيرة، منها أولاً الاستعداد للتعامل مع الكوارث، والأبناء تعلموا أشياء لم ولن يتعلموها في المدارس كالالتزام بالتعليمات، والعمل التطوعي، وزيادة الانتماء والحب لهذا الوطن، بالإضافة إلى تعلم



وبغيرها من الحوادث، فالأزمات التي أدت إلى التغيير المجتمعي بالعادات والسلوكيات والفكر والخبرات، مضيئاً أنه بظل التقدم التكنولوجي والتقني والشبكة العنكبوتية والتطبيقات الإلكترونية، تلك العوامل أصبحت ضرورة ملحة في حياتنا اليومية في ظل أزمة كورونا، ومحاولة القضاء على هذا الوباء فإن التباعد الاجتماعي لا يؤثر

بالسلب، وذلك حسب المتغيرات التي سوف تطرأ عليها، والتي سوف تغير من سلوكيات الفرد داخل المجتمع، ولنا في ذلك شواهد كثيرة في هذا الشأن فعلى سبيل المثال لا الحصر جمهورية ألمانيا وبعد خسارتها في الحرب العالمية الثانية تحولت إلى بلد صناعي، كذلك اليابان وغيرهما من البلدان التي تحولت من بلدان فقيرة إلى بلدان اقتصادية قوية ونحن بالكويت مررنا بأزمات كثيرة على مر التاريخ مثل سنة الطاعون في عام 1831 وسنة الهدامة وذلك عام 1934 م وكذلك أحداث الغزو الغاشم سنة 1990

الكثير من العادات الصحية الإيجابية كزيادة المناعة، والتغذية الصحية، والتعلم الذاتي، وممارسة الهوايات كالرسم والطبخ والتصوير، كذلك تعلم وإدراك الكثير بأن التعليم الإلكتروني أصبح ضرورة ملحة، فقد شاهدنا العديد من الطلاب والأساتذة عملوا على التعلم على بعض المنصات التعليمية وطرق التواصل العلمي.

شواهد كثيرة

من جانبه أوضح مدير معهد التمريض السابق د.وائل حمادة أن عادات المجتمع تتغير بعد كل أزمة سواء بالإيجاب أم



● د.وائل حمادة: عادات المجتمع تتغير بعد كل أزمة سواء بالإيجاب أو بالسلب حسب المتغيرات

ومن الدروس المستفادة هو التحسين المستمر للنظام الصحي وتطويره ليوكب أحدث التغيرات العالمية والمعايير الدولية التي من شأنها أن ترفع من مستوى صحة الفرد في المجتمع، وفيما يخص المجتمع فإن زيادة الوعي الصحي والالتزام بشروط الأمن والسلامة وأخذ الاحتياطات العامة لمكافحة هذا الوباء للمحافظة على سلامة أفراد المجتمع والذي سوف يؤدي إلى انحصر الوباء إن شاء الله في الفترة القريبة القادمة.

وأخذ المتغيرات المستقبلية بعين الاعتبار والتنبؤ بالكوارث والأزمات المستقبلية قبل حدوثها والاستعداد لها ووضع خطة للطوارئ تواكب الخطة الإستراتيجية، ولنا في قصة سيدنا يوسف آيات ودلائل على ذلك.

ومن الدروس المستفادة هي الميظنة والحذر والاستعداد وتمكين كافة الموارد لمكافحة هذا الوباء بالإضافة إلى استخدام التكنولوجيا لمكافحة مثل تلك الأوبئة واستخدام طرق الوقاية منها باستخدام طرق التعقيم والتطهير المختلفة والاهتمام بالنظافة الشخصية

على العلاقة مع الآخرين، لذا نرى تعايش الفرد مع أفراد المجتمع الذي تربطه علاقات مختلفة سواء مشاعر أو أحاسيس يتأثر، ويؤثر من خلال البيئة التي يعيش بها، مؤكداً أن من أهم الدروس التي تعود علينا هو التنبؤ بالمتغيرات المستقبلية قريبة المدى وبعيدة المدى فقراءة المستقبل بتحليل العوامل والمعطيات والمتغيرات تتيح لنا التصدي لجميع الأزمات التي قد تنتج في المستقبل سواء صحية أو اقتصادية أو اجتماعية أو بيئية، لذا يجب أن تكتب الخطط الإستراتيجية بمفهومها الصحيح وتطبيقها الأمثل



التجمعات الأسرية والاجتماعية فإن التباعد الاجتماعي قد يكون سلبياً فعلى سبيل المثال فإن الطفل يحتاج للتواصل الاجتماعي لتطوير

مهارات التواصل بينه وبين أقرانه، أما بالنسبة للشخص البالغ فإن هذا التباعد قد يؤدي إلى بعض المشاكل النفسية لذلك نجد أن الكثير منهم استخدموا التكنولوجيا الحديثة عن طريق التطبيقات الإلكترونية «الزوم، تيمس،

هذه العادات بعد هذه الأزمة حيث إنها قد ترجع بشكل متدرج إلى أن تنتهي الأزمة لأنه من الصعب على أي مجتمع تغيير عاداته خلال عدة شهور، موضحاً أن من

أهم توصيات منظمة الصحة العالمية (WHO) لأزمة كورونا هي التباعد الاجتماعي، والمقصود بها هو الحفاظ على مسافة بين أفراد المجتمع، وذلك للحد من انتشار هذا الفيروس. وبما أن المجتمع الكويتي قد درج على

عادات متوارثة

أما مساعد عميد شؤون الطلبة للتوجيه الطلابي د. سلمان حاجي قال إن العادات الاجتماعية هي عادات يتوارثها الأجيال عبر العصور لتصبح موروثاً ثقافياً يقوم بها المجتمع، وأن المجتمع الكويتي لديه الكثير من العادات المتوارثة عبر الأجيال كالتجمع في الديوانيات، والزيارات الأسرية، والمصافحة، والتقبيل مما لا شك فيه أن هذه العادات قد قلت في فترة انتشار الفيروس وذلك للوقاية منه، مضيفاً أنه من المستبعد أن تختفي



● د. سلمان حاجي:
يجب زيادة تكاتف
الجهود الدولية
في العلوم الطبية
وتبادل الخبرات
العلمية

الدول للوصول لأفضل الحلول في أسرع وقت ، أما في الجانب المحلي فيجب إنشاء هيئة خاصة للأزمات في الكويت وذلك لوضع استراتيجيات وخطط للكوارث التي قد تحدث والتعامل معها، كما لا ننسى أهم مكتسبات هذه الأزمة إلا وهي المتطوعون الكويتيون الذين سارعوا لخدمة وطنهم بالرغم من خطورة الموقف فكلمة الشكر لا تفيهم حقهم.

التغيير سنة الحياة

بدورها قالت مساعد عميد الشؤون الطلابية بكلية التربية الأساسية أ.د. لطيفة الكندي إن التغيير سنة الحياة

غوغل دو...الخ» لعمل تجمعات ولقاءات اجتماعية، وذلك لتعويض التواجد الجسدي وفي المقابل نجد أن التباعد الاجتماعي قد زاد من وقت اجتماع الأسرة الصغيرة في البيت الواحد مما يؤدي إلى زيادة الترابط الأسري بينهم، مؤكداً على أن هناك عدة دروس نخرج بها في هذه الأزمة، ومن أهمها انه مهما تطور العلم فانه لا يصل إلى الكمال، فهذا الفيروس الصغير الحجم قد شل الحياة في بقاع الأرض لذلك يجب زيادة تكاتف الجهود الدولية في مجال العلوم الطبية وتبادل الخبرات العلمية والفنية المختصة بين

● التباعد
الاجتماعي زاد
العلاقات مع
الآخرين ولم ينقطع
التواصل لوجود
أدوات تساهم بذلك

● ا.د. الكندري: العادات تساهم في تشكيل ثقافة المجتمع وتحديد ما يعتاد عليه الناس



واستثمار فوائدها القيمة، مؤكدة أن زيادة الحرص على الصحة العامة من أولويات العودة لاستئناف حياتنا اليومية استناداً على قواعد السلوك واللياقة وأنماط التصرف الآمن، ولهذا فإن المعايير الدولية المستجدة ستشقق طريقها نحو سلوكياتنا وقوانيننا، وستحدد طرائق الحياة حفاظاً على سلامة الجميع وإسباغ الحياة قوة لمقاومة السلوكيات التي لا تراعي الضوابط الصحية. هناك فئة قد تهمل أو تغالي في تطبيق تلك المعايير، ولهذا فإن تكوين ثقافة متوازنة متلائمة مع الأوضاع الجديدة ضرورة تربوية لبناء مجتمع متوازن قادر على تمتين العلاقات الاجتماعية وحفظها من جهة، ومراعاة مستلزمات الحياة الصحية وردع كل ممارسة تعرض الصحة للضرر، موضحة أن على الإعلام الموجه ومؤسسات التنشئة الاجتماعية غرس القيم الحميدة عن طريق ترسيخ المهارات الاجتماعية النافعة، والتحذير من الغلو والوسواس ونقل الأخبار المغلوطة التي من شأنها تلويث الثقافة العامة وإضعاف الروح الوطنية، مبيّنة أن أزمة كورونا كشفت لنا من الجانب العلمي عن حاجة البشر إلى رعاية المنظومة الطبية فهي

بها اليوم ذات اتجاهات غيرت أنماط حياتنا فعلياً فالزيارات تقلصت، والمدارس توقفت، والولائم انقطعت، والمحلات التجارية في معظمها أُغلقت، واستقبلنا شهر رمضان الكريم على نحو مختلف تماماً، إن هذا الوضع الجديد بطريقة أو أخرى سيوجه تدريجياً مدارك وسلوكيات الناس كأفراد ومؤسسات وسيصبح الفرد أكثر احترازاً في شؤونته واتصالاته ومعاملاته واضعاً التدابير الصحية المستحدثة وما يتصل بها من الفحوصات اللازمة أساساً للتعامل بين أفراد المجتمع ولتبنى معتقدات وعادات تحمي الصالح العام وتحفظ الفرد وتمنعه من تجاوز حد الاعتدال في تصرفاته وعلاقاته، فمن الصعب الفصل بين التغير الاجتماعي والوعي الثقافي لاسيما في الأزمات الكبرى، ومن هنا تلعب التربية الرشيدة دوراً جوهرياً في نقل المجتمع من طور إلى طور بأقل الخسائر وإن الآثار الاجتماعية والتعليمية والنفسية والاقتصادية للوباء والحظر والحجر ستعمل على تغيير ثقافة المجتمع بأسلوب أو بآخر، ولا شك أن التخلص من السلبات بحاجة إلى تكاتف الجهود وتقديم يد العون للناشئة لاجتياز المحنة

فالعادات تساهم في تشكيل ثقافة المجتمع وتحديد ما يعتاد عليه الناس من أنماط مثل الأكل، والشرب، والزواج، والاحتفالات، والتجمعات وغيرها من الأمور الحياتية، وإن هذه الثقافة تنمو تلقائياً وفقاً لتجارب المجتمع ووعي الأفراد وقدرة مؤسسات التنشئة الاجتماعية على الاستمرار في رعاية المصلحة العامة، مشيرةً إلى أنه لا شك في أن فيروس كورونا المستجد من الأحداث العالمية التي ستترك بصماتها على منظومتنا النفسية والصحية، والثقافية، والأمنية، والقانونية، والتقنية، والتربوية، والأحداث الجسيمة التي نمر

● د. إبراهيم خليل : "كورونا" لن يغير بعادات المجتمعات على العكس سيزيد الترابط



الحصن الواقي لأمن وسلامة المجتمع، وأن العاملين في هذه القطاعات هم أبطال يستحقون الثناء والتقدير، أما من الجانب الاجتماعي فإن العمل التطوعي المتناغم مع توجهات الدولة من الصفحات المضيئة التي شاهدنا فصولها في كل يوم خلال هذه الأزمة لذا فقد تسابقت المؤسسات في خدمة المواطنين والمقيمين، وما زالت تبذل كل نفيس في هذا المسعى، ونجحت في تخفيف حدة الجائحة التي اجتاحت العالم كله دون سابق إنذار.

وستعود سفينة المجتمع لتشق طريقها من جديد بعون الله تعالى ولا ريب في أن أخذ الدروس والعبر من الأولويات لرفع كفاءة المجتمع الإنتاجية، وهنا نسأل الله تعالى أن يرحم كل ضحايا هذه الجائحة، وأن يمن سبحانه بالشفاء العاجل على كل المرضى كما أشكر الجهات الصحية، والأمنية، والتطوعية التي بذلت الجهود المضنية لإضاءة الطريق وتوفير الأمن الصحي والغذائي والتنظيمي فإن استيعاب الآثار الإيجابية والسلبية لجائحة كورونا خطوة أساسية لبناء ثقافة سليمة وعادات قوية، وسلوكيات متوازنة، ولن يتحقق



● د. أحمد الهيفي : في الآونة الأخيرة نلاحظ ازدياد الوعي الصحي وطرق الوقاية من الأمراض



بتدفق العطاء وتحقيق الرخاء، مضيئة أن الكويت عاشت أثناء الغزو العراقي واليوم نمر بأزمة أخرى، وفي كل مرة يفيض الله تعالى علينا برحمته وبركاته ودورنا هو الثقة بعطاء الله سبحانه والإفادة من دروس الجوائح حفاظاً على المصالح والانتقال بالمنجزات بسلاسة عبر الزمن وإخضاعها للتطوير والتحسين والمراجعة، كما ستتناقل الأجيال المواقف المجتمعية المشرفة لتزيد الوعي الجمعي وتمده بإرادة البقاء والنماء ويدروس الأمس التي تمهد لحاضر مجيد، ولعل فرص الاستبصار من محطات النماء لتغذية المهن اليدوية والمشاريع الصغيرة وربط احتياجات المجتمع بمناهج التعليم لاسيما توظيفها إلكترونياً.

تغيير للأفضل

من ناحيته قال د. أحمد الهيفي من كلية العلوم الصحية : لا أعتقد أن العادات التي تعود عليها المجتمع الكويتي سوف تتغير، ولكن بعض العادات قد تتغير للأفضل كمثال العادات الغذائية المفيدة قد تزيد مع الابتعاد عن الأغذية

ذلك إلا بتضافر الجهود، وتحديد الأهداف والأخذ بيد الناشئة لبناء ثقافة أساسها الصحة للجميع في إطار نهج متطور يراعي المستجدات الحديثة، ومتطلبات البقاء والنماء، ووفق مرتكزات فكرية تحافظ على المكتسبات الوطنية، وتعمل جاهدة على تقليص التحديات، كما أن من المواقف التي ستظل عالقة في ذهني خلال أزمة كورونا هي ابني محمد وأسرته الكريمة الذين شملتهم خطة الإجراء حيث كانوا في أمريكا، ولقد قامت الحكومة الكويتية بدور رائع لإحضارهم لأرض الوطن ولم الشمل وتوفير سبل الراحة لهم، هذه الأيام من الصعب نسيانها كما أن قيام أبنائي بدورهم نحو خدمة وطننا الغالي كل في مجاله يجعلني أحمد الله تعالى الذي سخر لأبنائنا وبناتنا الطاقة والوقت والحماس لرفع راية الوطن باقتدار لا جتياز المحنة بأقل الأضرار.

ولقد أظهرت الأحداث الكبيرة التي نمر بها قدرة فائقة على استيعاب طاقات المواطنين والمقيمين، ومواكبة الأحداث وضبط الأمور في العديد من قطاعات الدولة ومؤسسات المجتمع المدني وهو الأمر الذي ينبغي استمراره ورفده بآليات كفيلة

السريعة والاهتمام بالرياضة التي بدورها ترفع المناعة وتقويها، مبيناً أن التباعد الاجتماعي أثر بشكل كبير على العلاقات مع الآخرين، والدليل زادت أرباح شركات الاتصالات من خلال التواصل بين الأهل عبر الاتصالات التليفونية مع فرض أوقات الحظر، مشيراً إلى أنه في الآونة الأخيرة نلاحظ ازدياد الوعي الصحي، وطرق الوقاية من الأمراض «غذائياً ورياضياً ونظافة... إلخ» لدى المجتمع، وكذلك زاد الترابط الاجتماعي بين أفراد الأسرة والاهتمام بتربية الأولاد، ووضع الأولويات التي تهم الأسرة نظراً لطول الساعات التي

● د. العميري : الوضع الحالي جعلنا نفكر في إعادة النظر بعلاقتنا وترفّع عن توافه الأمور



تجتمع بها، تطبيقاً لتوجيهات الحكومة
للازمة المنازل.

إعادة النظر

أما د.عبير العميري من كلية التربية
الأساسية بينت أن التباعد الاجتماعي
والوضع الحالي جعلنا نفكر في إعادة
النظر بعلاقتنا مع الآخرين وترفّع
عن توافه الأمور كما علمتنا الايثار
وحب الخير للناس، والإحساس بمعاناة
الآخرين وخاصة الشعوب التي خسرت
كثيراً بحربها ضد فيروس كورونا، مسيرة



● د. خالد الكندري : التباعد الاجتماعي لم يكن له أثر كبير وواضح لوجود برامج التواصل



إلى أن هناك دروساً عديدة يتعلمها الإنسان من هذه الأزمة سواء علمية أو اجتماعية، بالنسبة للدروس العلمية فأزمة كورونا أثبتت أن العلم والمعرفة هو سيد الموقف، وأن استثمار التكنولوجيا الحديثة والتفاعل معها وتوظيفها في حياتنا هو السلاح المستخدم لمواجهة هذه المحنة، أما الدروس الاجتماعية فأزمة كورونا علمتنا أن الولاء للوطن والكويت، وأن الصحة أغلى ما نملك كما أن للوقت قيمة، والصبر أهم درس تعلمناه فيها.

قيمة ما نملك

كما أوضح د. خالد الكندري من كلية التربية الأساسية أن التباعد الاجتماعي لم يكن له أثر كبير وواضح لوجود برامج التواصل الاجتماعي فالناس وجدت البديل وهو المكالمات المرئية الجماعية سواء العائلية بأحجامها أو المعارف والأصدقاء، وهذا قد عزز الجانب الاجتماعي، مؤكداً أن دروساً كثيرة نخرج بها من هذه الأزمة أهمها قيمة ما نملك من أشياء، فكثير من الأشياء عرفنا قيمتها في هذا الوقت،

خاصة عندما يكون هناك حظر والجلوس في المنزل، والعكس صحيح عرفنا الأشياء التي ليست لها قيمة، بالإضافة إلى درس مهم وهو دعم ودور الحكومة في تصديها لفيرس كورونا بالالتزام بالتعليمات لأن الحرب علينا جميعاً، وكذلك دعم الكوادر الطبية في الخطوط الأولى بكل أنواع الدعم.

متماسكون

بدوره قال د. إبراهيم خليل سلطان من كلية الدراسات التكنولوجية إن المجتمع الكويتي مجتمع متماسك جداً بين أقطابه، فوباء كورونا لن يغير عادات

المجتمعات على العكس ستتوطد، وسيزيد الترابط الاجتماعي بعد هذه الأزمة، حيث إن التباعد الاجتماعي في هذه المحنة يبعث بالنفس تقدير للعلاقات سواء كانت أسرية، أو مهنية، بشكل أكبر، مضيفاً أن المجتمع سيبدأ يرى الأمور بعقلانية وابتعد عن التفكير بالكماليات والممارسات التي لا وتعود بالفائدة على المجتمع.

نظمتها جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية



«واقع ممارسة التمريض في ظل جائحة كورونا المستجد» بمشاركة «تمريض التطبيقية»

وتضمنت المحاضرة من خلال هذه المحاور الإجابة عن عدد من التساؤلات التي تتعلق بمهنة التمريض مثل ما كشفت عنه الأزمة الحالية من اختلالات في الممارسة المهنية للتمريض ، وما يجب على مؤسسات التعليم التمريضي عمله للتجارب مع المفاهيم التي استجدت على الممارسة المهنية للتمريض في ظل أزمة كورونا التي يتعرض لها العالم أجمع.

التمريض بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، وحظيت الحلقة النقاشية بنسبة متابعة ومشاهدة كبيرة من المهتمين بموضوع الحلقة النقاشية. وقدم د.الحجرف خلال الحلقة النقاشية محاضرة بعنوان "أضواء على قضايا مهنية وتعليمية بالتمريض في ظل جائحة كورونا" تناول خلالها عدد من المحاور المهنية والتعليمية والبحثية التي تتعلق بموضوع الحلقة النقاشية،

شارك عميد كلية التمريض بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د. علي فلاح الحجرف في الحلقة النقاشية التي نظمتها كلية التمريض بجامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية بمناسبة اليوم العالمي للتمريض تحت عنوان "واقع ممارسة التمريض في ظل جائحة كورونا المستجد". وعقدت الحلقة النقاشية عبر الشبكة العنكبوتية "الإنترنت" بمشاركة نخبة من عمداء كليات



أكد أن هذا التمييز يرجع بالدرجة الأولى إلى منتسبها

د.المزروعى : نسعى لوصول «الدراسات التكنولوجية» إلى مصاف الكليات المناظرة لها في المحافل الدولية

تعتبر كلية الدراسات التكنولوجية من الكليات المتميزة في الدولة ، والتي تقدم برنامجي الدبلوم والبكالوريوس التطبيقي معاً ، فضلاً عن أنها تضم نخبة مميزة ومشهود لها بالكفاءة العلمية من أعضاء هيئتي التدريس والتدريب ، وبفضل جهود العاملين بها فهي تعتبر من الكليات الرائدة التي تحتل موقع الصدارة على صعيد النشر العلمي ، كما تربطها علاقة متينة مع سوق العمل بقطاعية الحكومي والخاص والقطاع النفطي بالإضافة إلى العديد من المؤسسات والشركات التي تتيح للمطالب فرصة معيشة لحو العمل ليكون على أهبة الاستعداد لخوض غمار العمل الحقيقي .

وما يبذلته الجميع سواء من داخل الكلية أو من القطاعات الأخرى والإدارة العليا للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب .

حول هذه الإنجازات في المجالات المختلفة وإستراتيجيات التطوير المتبعة ، وغيرها من الموضوعات تم اللقاء بعميد الكلية د.عبدالله المزروعى لتتعرف عن هذه الإنجازات عن قرب ...

وخلال السنوات الماضية حققت الكلية العديد من الإنجازات والنجاحات ومازالت ، وذلك بفضل

فتح فرص توظيفية مع عدة شركات منها مجموعة الملا الهندسية وصناعات الغانم وهالبرتون، وقامت الكلية كذلك بإعداد برنامج تدريبي بالتعاون مع وزارة الكهرباء والماء بهدف تدريب العاملين فيها، وتم تنفيذ العديد من الدورات التخصصية في هذا المجال، كما قمنا بإعداد برنامج تدريبي آخر بالتعاون مع القطاع النفطي، وهناك تعاون ما بين الكلية وشركة البترول الوطنية الكويتية وشركة نفط الكويت وشركة إيكويت وشركة صناعة الكيماويات البترولية وهيئة تشجيع الاستثمار المباشر فيما يتعلق بتجهيز عدد من المختبرات فيها فلهم جميعا كل الشكر والتقدير لدعمهم وتعاونهم المستمر.

تطوير المناهج والبرامج

• بالنسبة لبرامج ومناهج الكلية، ما الذي تم تحقيقه من الخطة الخمسية والمتعلق بهذا الجانب؟

- تشكل عملية تطوير مناهج وبرامج الكلية أهمية كبيرة كونها تتأثر بشكل مباشر بالمجتمع والتغيرات السريعة العالمية والمتلاحقة التي تحدث في التعليم التطبيقي، ولذلك يجب أن تتطور هذه البرامج والمناهج لتساير تلك التغيرات في ارتقاء المجتمع وتطويره، فتركها دون تحديث أو تجديد سيشكل عقبة أمام تقدمه، لذا ومن هذا المنطلق فقد تم اعتماد الخطط الدراسية الجديدة للبرامج المطروحة في الكلية من مجلس الإدارة، وذلك من خلال تخفيض عدد الوحدات الدراسية الإجمالية فيها من 87 وحدة للبرامج الحالية إلى 75، حرصاً منا على مواكبة البرامج العالمية والمستجدات في التخصصات العلمية، كما تم العمل على استحداث عدد من البرامج لمرحلة الدبلوم في الكلية ورفعها للشؤون العلمية بالهيئة وهي إدارة الطاقة "قسم تكنولوجيا ميكانيكا القوى والتبريد"، الطاقة المتجددة "قسم تكنولوجيا الهندسة الكهربائية"، والصيانة الميكانيكية "قسم

• وضعنا خطة إستراتيجية للسنوات الخمس الماضية وحققنا نسبة كبيرة منها في مختلف المجالات



خطة إستراتيجية

• حققت كلية الدراسات التكنولوجية العديد من الإنجازات في السنوات الأربع الماضية، ما هي هذه الإنجازات؟

- قامت الكلية في سنة 2014 بوضع خطة إستراتيجية خمسية، مستلهمة دورها من دور الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب في الدولة، حيث كانت الخطة من عام 2015 إلى 2020، وتم اعتمادها من مجلس الكلية والعمل بها على مدى السنوات الماضية، وتم تحقيق نسبة كبيرة منها في مختلف المجالات.

• ماذا عن علاقة الكلية بسوق العمل وتوفيرها للكوادر الوطنية المؤهلة والتي تلبي احتياجاته المطلوبة؟

- بالنسبة لعلاقة الكلية بسوق العمل بقطاعه الحكومي والخاص، فالكلية ومنذ

إنشائها تعمل على مواكبة احتياجات سوق العمل المحلي وتلمسها ثم تقوم بضخ ما يسد حاجته من مخرجات مدربة ذات كفاءة عالية من حيث المهارات والتأهيل الفكري والإبداعي، وحرصت الكلية على التعاون المشترك والتنسيق المستمر بينها وبين سوق العمل بقطاعه، وذلك لما لهذا الأمر من دور ايجابي في جوانب التنمية المهنية وتعزيز أواصر الروابط لتحقيق النفع العام للوطن والمواطن، فعلى سبيل المثال قد تم الانتهاء من إعداد دبلوم و بكالوريوس هندسة الإطفاء التطبيقي ورفعته للجنة التنفيذية بالهيئة، وكان ذلك من خلال التعاون مع الإدارة العامة للإطفاء، كما تم البدء في بروتوكول التعاون مع وزارة الدفاع والانتهاه من مسودة البروتوكول، كما تقوم الكلية حالياً بالبدء بخطوات اتفاقية التعاون لتوظيف الطلبة في الشركة الكويتية للصناعات البترولية المتكاملة KIPIC، كما أنه قد تم

تكنولوجيا هندسة التصنيع".

ظل جائحة فيروس كورونا المستجد.

الاعتماد الأكاديمي

• الاعتماد الأكاديمي مطلب أساسي ومهم لجميع الكليات في المؤسسات العلمية المختلفة، أين وصلت الكلية في اعتمادها الأكاديمي لبرامجها؟

- حرصت الكلية من فترة طويلة على الحصول على الاعتماد الأكاديمي حيث يتماشى الاعتماد مع الخطة الإستراتيجية للهيئة، ويعكس التزامها بضمان الجودة أفضل الممارسات لجميع برامجها الأكاديمية بهدف توفير التعليم وفق أفضل المعايير الدولية للجودة، فسعيها في الحصول عليه يأتي من إيمانها المطلق بأهميته باعتباره خطوة أساسية للكلية للمضي في طريقها نحو التميز في إطار توافقها مع أفضل المعايير العالمية ولإثبات مكانة وسمعة الكلية، والذي بدوره يساهم في تحفيز الطلاب والطالبات على الالتحاق بها، وعليه فقد تم اعتماد أحد عشر برنامجاً من البرامج العلمية في الكلية من مؤسسة الاعتماد الأكاديمي الأمريكية (ABET) وهي تكنولوجيا إنشاء مباني، وتكنولوجيا ميكانيكا الطاقة، وتكنولوجيا وتكييف الهواء والتبريد، وتكنولوجيا الصناعات الكيميائية، وتكنولوجيا تشغيل المصافي، وتكنولوجيا نقل وتوزيع الطاقة الكهربائية، وتكنولوجيا الآلات الكهربائية، وتكنولوجيا الاتصالات الإلكترونية، وتكنولوجيا هندسة التصنيع، وتكنولوجيا هندسة البترول الإنتاج والتصدير وتكنولوجيا هندسة الكمبيوتر.

كما أن قسم تكنولوجيا الهندسة الكيميائية يعمل حالياً على طلب اعتماد برنامج البكالوريوس للقسم، حيث ستتواصل مؤسسة الاعتماد الأميركية مع الكلية عن بعد نظراً للظروف الراهنة في

تعاون وثيق

• فيما يخص التنسيق والتعاون مع المؤسسات الأكاديمية الأخرى في الكويت والخليج، ما هي الجهود المبذولة من قبل الكلية في هذا الجانب؟

- لا شك في أن التعاون الوثيق وتوطيده مع مؤسسات التعليم العالي والبحثي سواء في الكويت أو الخليج من أولويات كلية الدراسات التكنولوجية لما يشكله من أهمية تكمن في تبادل الخبرات والأفكار والآراء البناءة، فضلاً عن تبادل الزيارات والاجتماعات بين قياديي التعليم وتطوير البحث العلمي، ودلالة على ذلك فإن الكلية دائماً ما تقدم الدعم والتشجيع لأعضاء هيئة التدريس والتدريب للتعاون البحثي ونشر الخبرات الهندسية مع المؤسسات النظرية سواء الحكومية أو الخاصة، وكذلك التنسيق مع كلية الهندسة والبترول في جامعة الكويت فيما يخص المواضيع المشتركة، وفي هذا الصدد فقد استضافت الكلية اجتماع الكليات التقنية بالخليج لمناقشة التنسيق المشترك بين الكليات الخليجية، وتم تشكيل لجان مع جامعة الكويت ولجان مع وزارات ومؤسسات الدولة.

• تولي كلية الدراسات التكنولوجية جل اهتمامها ودعمها وتشجيعها لأبنائها الطلاب والطالبات لصقل مهاراتهم وخبراتهم، ما الذي قدمته الكلية لهم بهذا الشأن خلال السنوات الماضية؟

- تتركز رسالة الكلية في الاهتمام بمنتسبيها من الطلاب والطالبات من مختلف النواحي، وليس فقط من ناحية تحصيلهم العلمي خلال مسيرتهم الدراسية داخل أسوار الكلية بل تمتد لتشمل الحرص على تنمية قدراتهم ومواهبهم وتعزيز روح الإبداع لديهم من خلال تنظيم الأنشطة والمعارض والملتقيات والمؤتمرات التي تدفع بالطلاب إلى الاحتكاك بالمجتمع وسوق

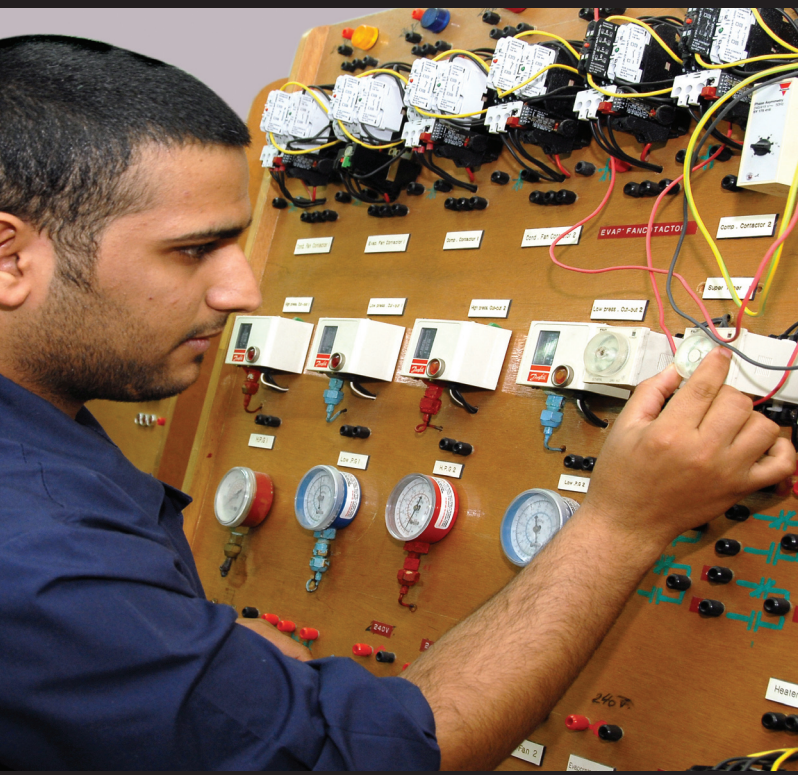
العمل بشقيه، حيث تولي الكلية الاهتمام والدعم اللامحدود لطلبتها ومشاريعهم المبتكرة، والتي يشاركون بها في مختلف المعارض التي تنظم داخل الكلية أو خارجها لاسيما وأن توجه الدولة حالياً هو دعم المشروعات الصغيرة، ومن ثم فالكلية حريصة على تحقيق هذه التوجهات، فعلى سبيل المثال: قامت بتنظيم ملتقى الثقافة التكنولوجي السنوي الثالث، ومعرض الأسبوع الصحي التكنولوجي السنوي والمسابقة السنوية للمشاريع الطلابية على مستوى الكلية، وكذلك الدورة الرياضية السنوية التي يشارك فيها الطلبة وأعضاء هيئتي التدريس والتدريب.

كما شاركت الكلية في المعرض السنوي للفرص الوظيفية ومعرض الجمعيات العلمية في الهيئة، وساهمت كذلك في دعم 2nd IEEE GCC students and Young Professionals Congress 2019 ، فضلاً عن تقديم عدد من الدورات لأبنائها الطلاب والطالبات في التخصص والمهارات الحياتية.

أهداف أساسية

• ماذا بشأن رؤية الكلية المتمثلة في وصولها لمكانة مميزة ومرموقة ليس فقط محلياً أو إقليمياً بل دولياً كذلك؟

- وصول كلية الدراسات التكنولوجية إلى مصاف الكليات المناظرة لها في المحافل الدولية هو من الأهداف الأساسية التي تسعى جاهداً إلى تحقيقها من خلال اتخاذها الخطوات اللازمة التي تساهم بشكل فعال في رفع تصنيفها مثل تشجيع النشر في المجالات ذات معامل التأثير الأكبر، وتحقيق أعداد متزايدة في النشر في هذه المجالات، ودعم التعاون البحثي مع الجامعات الدولية، وتشجيع التفرض العلمي فيها، كما أن ظهور اسم الكلية في بعض مصادر التصنيف الدولية مثل USNEWS في مراكز متقدمة على مستوى الكويت والدول العربية، وزيادة ظهور عدد الباحثين من الكلية في محرك



**• الحصول
على الاعتماد
الأكاديمي
سأهم في
تحفيز الطلاب
والطالبات
على الالتحاق
بالكلية**

• الكلية ومنذ إنشائها تعمل على مواكبة احتياجات سوق العمل وترفده بالمخرجات المدربة

البحث Google Scholar إلى أكثر من 80 ملفاً شخصياً من الأمور التي تفخر بها الكلية.

• هل من كلمة أخيرة؟

- أود أن أتقدم أولاً بالشكر لكم لإتاحة هذه الفرصة لتسليط الضوء على جزء من تميز الكلية، كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في وصول كلية الدراسات التكنولوجية إلى هذه المكانة المميزة سواء من أعضاء هيئة التدريس والتدريب والإداريين، ومديري الإدارات في قطاعات الهيئة المختلفة، كما أخص المدير العام، ونوابه المحترمين، وذلك للدعم المتواصل للكلية، كما أرجو للكلية المزيد من التقدم والازدهار، كما أدعو الله أن يحفظ الكويت وقيادتها وأهلها من كل مكروه وأن يرفع هذه الغمة عنها، وعن العالم أجمع عاجلاً غير آجل.

وقفات طيبة

• في ظل ما يمر به العالم نتيجة أزمة فيروس كورونا المستجد، هل هناك توجه من قبل الكلية لفتح تخصصات هندسية ذات العلاقة بالمجال الطبي؟
- يقوم عدد من أعضاء هيئتي التدريس والتدريب والهيئة الإدارية سواء بالكلية أو بالهيئة بشكل عام مشكورين بعدد من المبادرات الطيبة في الظروف الراهنة لهذه الجائحة، ومن المؤكد أنه سيكون هناك وقفات للكلية والكليات الأخرى ذات الاختصاص بالتعاون مع الإدارة العليا للنظر في استحداث ما تحتاجه الدولة وما

د. المنصوري:

تعديل التقويم الدراسي الحالي 20/19 واعتماد التقويم الجديد لكليات ومعاهد «التطبيقي»

أعلن عميد القبول والتسجيل بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د. مشعل المنصوري عن اعتماد مدير عام الهيئة د.علي فهد المصنف تعديل التقويم الدراسي والتدريبي لكليات ومعاهد الهيئة للعام الدراسي 2019/2020، واعتماد التقويم الدراسي والتدريبي من ظروف استثنائية بسبب تفشي فايروس كورونا المستجد، حيث عقدت اللجنة التنفيذية بالهيئة اجتماعها 3/2020 بتاريخ 2/4/2020 والذي قررت بموجبه الموافقة على تعديل واعتماد التقويم الدراسي في ضوء هذه المستجدات .

2020/2021 وذلك بناء على قرار مجلس الوزراء الموقر بجلسته المنعقدة بتاريخ 19/3/2020 بتمديد العمل بقرار مجلس الوزراء بشأن تعطيل الدراسة في المؤسسات التعليمية كافة على ان تستأنف الدراسة بتاريخ 4/8/2020 وذلك نظرا لما تمر به البلاد والعالم اجمع

الفصل التكميلي الثاني (2019/2020)

اليوم	التاريخ	البيان
الأحد	09/08/2020	بداية الدراسة ودوام اعضاء هيئتي التدريس والتدريب
الخميس	24/09/2020	آخر يوم في الدراسة
السبت	26/09/2020	فترة الاختبارات النهائية
الثلاثاء	06/10/2020	
الخميس	08/10/2020	نهاية الفصل الدراسي التكميلي الثاني

الفصل الدراسي الصيفي الاستثنائي (2019/2020)

الأحد	11/10/2020	بداية دوام شاغلي الوظائف الاشرافية والهيئة الادارية
الأحد	18/10/2020	بداية الدراسة ودوام أعضاء هيئتي التدريس والتدريب
الخميس	26/11/2020	آخر يوم في الدراسة
السبت	28/11/2020	فترة الاختبارات النهائية
الاثنين	30/11/2020	
الخميس	03/12/2020	نهاية الفصل الدراسي الصيفي الاستثنائي

الفصل الدراسي الأول (2020/2021)

الأحد	06/12/2020	بداية دوام شاغلي الوظائف الإشرافية والهيئة الادارية
الأحد	13/12/2020	بداية الدراسة ودوام اعضاء هيئتي التدريس والتدريب
الثلاثاء	16/03/2021	آخر يوم في الدراسة
الأربعاء الأحد	17/03/2021 28/03/2021	فترة الاختبارات النهائية
الخميس	01/04/2021	نهاية الفصل الدراسي الأول

الفصل الدراسي الثاني (2020/2021)

الأحد	04/04/2021	بداية دوام شاغلي الوظائف الإشرافية والهيئة الادارية
الأحد	11/04/2021	بداية الدراسة ودوام اعضاء هيئتي التدريس والتدريب
الخميس	15/07/2021	آخر يوم في الدراسة
السبت الثلاثاء	24/07/2021 03/08/2021	فترة الاختبارات النهائية
الخميس	05/08/2021	نهاية الفصل الدراسي الثاني

الفصل الدراسي الصيفي (2020/2021)

الأحد	08/08/2021	بداية دوام شاغلي الوظائف الإشرافية والهيئة الادارية
الأحد	15/08/2021	بداية الدراسة ودوام أعضاء هيئتي التدريس والتدريب
الاثنين	27/09/2021	آخر يوم في الدراسة
الثلاثاء الخميس	28/09/2021 30/09/2021	فترة الاختبارات النهائية
السبت	02/10/2021	نهاية الفصل الدراسي الصيفي

د.المصف اعتمد ترقية (146) موظفا وموظفة بالاختيار



اعتمد مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.علي فهد المصف قرارا يقضي بترقية عدد (146) موظفا وموظفة بالاختيار الى الدرجة المبينة قرين اسم كل منهم والموضحة فيما يلي على ان يمنح المرقى اول مربوط الدرجة المرقى اليها مضافا اليها علاوة واحدة من علاواتها الدورية.

أسماء المرشحين للترقية بالاختيار في الربع الاخير من السنة المالية 2019/2020 الى الدرجة : (أ) :

7. خالد عبدالعزيز مجيد العطار
8. دلال إبراهيم احمد العثمان
9. سعاد صالح حسن النجادة
10. ساره منيف محمد جبيران
11. شروق عبدالوهاب علي الصقر
12. عبدالرحمن عبدالكريم المحارب
13. عبير هادي بطيحان صقر
14. عذاري يوسف سليمان الحداد
15. عيسى عبدالقادر احمد الستلان

1. احمد محمود حسين جمعه
2. انتصار حبيب القلاف
3. أسماء حسان عبدالجادر
4. تسنيم خالد محمد المسباح
5. حسين عايش احمد الشمالي
6. حنان محمد احمد العوضي



16. فلاح طلاق فلاح الهاجري
17. فوزية حسين معيوف القلاف
18. فاطمة صادق سيد كاظم
19. فايز فلاح عايض المطيري
20. منتهى احمد سالم العثمان
21. مروة احمد محمد العصيمي
22. نادية علي عباس ندوم
23. نادية يوسف صالح الجاسر
24. نبيله محمد خضر الخضر
25. نورة عامر محمد الهاجري
26. نواف حمود عثمان الخضر

**أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع
الآخر من السنة المالية 2020/2019 الى
الدرجة: (ب):**

1. ابتسام احمد محمود غلوم
2. امل عبدالله محمد عوض
3. أسماء عجيل جاسم النشمي
4. افراح محمد صغير العنزي
5. ايمان خالد محمد الغريب
6. ابرار عثمان فهد العثمان
7. آلاء جاسم عبدالله المضاف
8. حصه شافي عبدالله السالمي
9. ريم احمد راشد الدوب
10. سليمان صلاح احمد الايوب
11. شريفه فهد عبدالرحمن الطرموم
12. طيبه عبدالله محمود الرفاعي
13. عمار سالم عبدالهادي العجمي
14. عباس عبدالله غلوم حسين
15. عبدالله محمد مبارك الرغيب
16. عدنان عبدالمحسن جواهري
17. عذاري معتوق مزوق المعتوق
18. عزيزة موسى عيسى الفودري
19. فنييس سعد محمد العجمي
20. فاطمه سالم عيسى سالم

21. موزي سليمان حمود الرومي
22. مريم منير عبدالله النوري
23. منيرة عبدالرزاق علي الدويسان
24. مرضية عبدالله إبراهيم الأديب
25. نواهل محمد صالح الهلال
26. وضحه جعيثن زامل العنزي
27. يوسف جاسم حميد المنصور
2. بدر مساعد محمد الحديبي
3. بزة وليد خالد البدر
4. حصه يوسف منصور الخرافي
5. دلال خالد حمد العليوه
6. ريم سالم عبدالله المرتجي
7. سميره حجي محمد الشطي
8. شيخه سعد داخل جنديل
9. شيخه عبدالوهاب محمد الشعيب

أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع الاخير من السنة المالية 2019/2020 الى الدرجة : (الأولى/عامة) :

1. انفال محمد علي الابراهيم
2. انوار علي إبراهيم الطيرري
3. انوار عبدالله عبداللطيف عبدالجادر
4. جابر عيسى عبدالله جابر
5. ساره جمال سالم الفوزان
6. سارة عبدالعزيز خلف النجار
7. شيما ياسين احمد الشطي
8. عادل علي عبدالرحمن مبارك
9. ضاري سعيد عبدالله اليماني
10. علياء سليمان عبدالعزيز الدوسري
11. فاطمه عبدالمحسن محمد اكبر
12. فاطمه فهد ناصر العجمي
13. موزي خالد سدخان الفضلي
14. مريم جاسم حسن الصراف
15. مقداد عبدالكريم عبدالرضا
16. مزنه جاسم حمد السويدي
17. منتهى سعود عبدالعزيز العويس
18. نورة بدر عبدالعزيز المنصور

أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع الاخير من السنة المالية 2019/2020 الى الدرجة : (الثالثة/عامة) :

1. اشواق جراح عبدالمحسن الشبلي
2. آمنه عيسى حسن رمضان
3. ايمن بدر عبدالرزاق الرويشد
4. احمد سالم صالح السالم
5. احمد عطية جدعان الشمري
6. آلاء احمد إبراهيم الدوسري
7. بدور فايز عايد المطيري
8. بدور يوسف حسن الحرمي
9. جمانه سامي جاسم الذكر الله
10. حصه فهد ذعار المطيري
11. حصه متروك ساير المطيري
12. خليفه شاهين عبدالله الفودري
13. داود احمد محمد الشطي

أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع الاخير من السنة المالية 2019/2020 الى الدرجة : (الثانية/عامة) :

1. ايمن خليل إبراهيم الحوطي

2. صباح اسد رامي
3. فالح فهد عبيد فهد
4. فاطمه صالح عبدالله الحسن
5. ملحه سعيد مصري العجمي
6. مها محمد خرصان العجمي

**أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع الاخير
من السنة المالية 2020/2019 الى الدرجة : (الخامسة)
عامة):**

1. انوار سالم ناصر المطيري
2. بشاير فؤاد نعمة البدر
3. ساره عبدالله حسن الرشيدى
4. نورة سعود شعيان العجمي
5. يوسف فؤاد مهنا المهنا

**أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع الاخير
من السنة المالية 2020/2019 الى الدرجة : (السادسة)
عامة):**

1. صايمة محمد صديق فقير

**أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع الاخير من
السنة المالية 2020/2019 الى الدرجة : (السابعة/عامة):**

1. مرام ملفي مطيران الشمري

**أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع الاخير من
السنة المالية 2020/2019 نهاية مربوط الى الدرجة :
(الثانية/عامة):**

1. دلال راشد راضي الصقر
2. سعاد سعيد بخيت الدهام

14. دانه عبدالعزيز عبدالله نابت
15. دانه حمد احمد الكندري
16. ديما سعود مصلط العدواني
17. دلال حمود فهد المضاف
18. رغد عبدالله محمد النصار
19. روان احمد راشد العازمي
20. ريان بدر عبدالرحمن الرفاعي
21. زهراء عبداللطيف عبدالله السلطان
22. سلطان هيف هندي الحجر
23. ساره محمد عواد الفكر
24. ساره مختار عبدالله احمد
25. شيما صالح عوض المطيري
26. عاليه عبدالله شحان الشحياتوي
27. عبدالله محمد عبدالله الكندري
28. عبدالله يوسف علي روح الدين
29. عثمان جمال عيسى بوغيث
30. عبدالله وليد مساعد الطبطيني
31. فاطمه حامد احمد حماده
32. فاطمه فاضل محمد المجبل
33. موزي محمد السنان
34. مريم خالد محمد الحرز
35. مشعل يوسف عبدالله الشداد
36. منيرة عبدالعزيز لايد الحاتم
37. مسباح محمد مسباح المسباح
38. مها فهد سماوي الضيفري
39. منى مفيد مبارك مبارك
40. مشاعل صالح عماش المطيري
41. منيرة بدر مبارك السليم
42. نشمي رشيد العازمي

**أسماء المرشحين للترقية بالاقتدار في الربع الاخير من
السنة المالية 2020/2019 الى الدرجة : (الرابعة/عامة):**

1. أمثال ناصر نايف الرشيدى



أكد أن هناك مشروعاً لفتح فرع
للكلية في المنطقة الجنوبية

د. العنزي: "الأساسية" بالجھراء خففت العبء على مباني العارضية

• يستطيع الفرع
استيعاب أكثر من
العدد الحالي والذي
يبلغ نحو 100 شعبة
دراسية

أكد عميد كلية التربية الأساسية د. العنزي أن كلية التربية الأساسية فرع الجھراء حققت هدفاً مهماً، وهو تخفيف العبء على مبنى الكلية في الموقع الرئيسي بالعارضية، موضحاً أن مدير عام الهيئة ونوابه يولون أهمية خاصة في تشغيل موقع الكلية في الجھراء، وتسخير جميع الإمكانيات البشرية في خدمة بناتنا الطالبات الدارسات في الجھراء، وقد ساهمت إدارة الخدمات العامة والإدارة الهندسية في توفير وتلبية كل الاحتياجات وصيانة المباني هناك مما يحقق بيئة ومناخاً دراسياً يساعد الطالبات على الدراسة، مشيراً إلى أن قطاع الخدمات الأكاديمية المساندة قد قام في تجهيز وتأثيث مكتبة الكلية، وسيتم افتتاحها قريباً بإذن الله.



● إذا رغبت أي طالبة في الدراسة بالجهراء فإنه ينظر لعنوان سكنها قبل كل شيء

أفرع للكلية أصبح أمراً ضرورياً، موضحاً أن هناك دراسة من قبل العمادة لفتح فرع لكلية التربية الأساسية في محافظة الأحمدية كي يتسنى لنا استقبال الطالبات اللاتي يسكن في المنطقة الجنوبية، مؤكداً أنه سيقوم بمناقشة المقترح مع السيد مدير عام الهيئة الدكتور علي المضيف لكي نأخذ موافقته على هذا المشروع الذي يخدم عدداً ليس بقليل من الطالبات، ويخفف العبء عن مباني العارضية التي تعاني من زيادة غير مسبوقه في حجم الكثافة الطلابية في القاعات الدراسية.

وأكثر وهذا مؤشر سلبي على جودة التعليم، متمنياً أن تتضافر الجهود في توزيع العبء الدراسي بين الزملاء مع مراعاة فتح شعب دراسية في الجهراء لتقليل العبء على كلية التربية الأساسية في العارضية.

و أشار د. العنزي إلى أنه في ظل الإقبال الشديد على الدراسة في كلية التربية الأساسية حيث يربو عدد الطلاب والطالبات على عشرين ألفاً ويزيد، علماً بأن السعة المكانية لمباني الكلية في العارضية بحدود عشرة آلاف مما يؤكد أن الكلية قبلت ضعف السعة المكانية، وعليه فإن فتح

وأوضح د. العنزي أن فرع الجهراء يستطيع استيعاب أكثر من العدد الحالي والذي يبلغ حوالي 100 شعبه دراسية، ويمكن للفرع استيعاب ثلاثة أضعاف السعة المكانية الحالية، وقد قامت الكلية بوضع معايير للأقسام العلمية في توزيع الجدول الدراسي لعضو هيئة التدريس بين مباني العارضية، ومبنى الجهراء، مبيناً أن التسجيل للفصل الدراسي القادم قد شهد إقبالا في تسجيل الطالبات بعد زيادة الشعب الدراسية من قبل الأقسام العلمية لفرع الجهراء، وفي ضوء الهيكل التنظيمي الجديد للهيئة سيكون هناك مساعد عميد لفرع كلية التربية الأساسية في الجهراء يشرف فيه على الجانب الإداري والأكاديمي، ومتابعة سير العمل في موقع الجهراء.

وأضاف د. العنزي أن كلية التربية الأساسية-الجهراء- تستقبل كافة الطالبات اللاتي يرغبن في الدراسة بالكلية، خاصة مع فتح الأقسام العلمية مزيداً من الشعب الدراسية، ولا يوجد هناك قيد للطالبة فيما إذا رغبت الدراسة في الجهراء دون النظر لعنوان السكن، فكلية التربية الأساسية فرع الجهراء هي جزء من كلية التربية الأساسية الأم في العارضية، ومن المناسب ذكر عدم الإقبال من قبل أعضاء هيئة التدريس في بداية افتتاح الفرع منذ ثلاث سنوات، ولكن بعد توفير الخدمات للفرع واحتياجاته تزايد أعداد أعضاء هيئة التدريس الراغبين في التدريس في فرع الجهراء، فالمبنى من حيث التجهيز والإمكانات يماثل المبني الرئيسي في العارضية، ونناشد بهذه المناسبة زملاءنا أعضاء هيئة التدريس للتوجه للتدريس في الجهراء حتى نخفف العبء والضغط الذي يعاني منه المبني الرئيسي في العارضية، حيث يعاني أعضاء هيئة التدريس من الكثافة الطلابية إذ يزيد في بعض الأحيان على 100 طالبة



«جهازك المناعي» ... كيف تقويه بطرق سهلة وبسيطة ؟

ويتكون الجهاز المناعي من عدد من الأجهزة المرتبطة ببعضها البعض، والتي تشكل الجبهة الدفاعية الأولى بالجسم وهي :

والقضاء على أي عنصر غريب وضار يحاول مهاجمته، فإذا ولد الإنسان بجهاز مناعي ضعيف أو مشوه يكون عرضة للموت من أي عدوى تصيبه سواء من البكتيريا أو الفيروسات،

ما هو الجهاز المناعي ومما يتكون ؟ الجهاز المناعي هو ذلك النظام المعقد والمسؤول عن تمييز أي شيء غريب يدخل جسم الإنسان، وهو المسؤول عن حمايته من الإصابة بعدوى الأمراض،

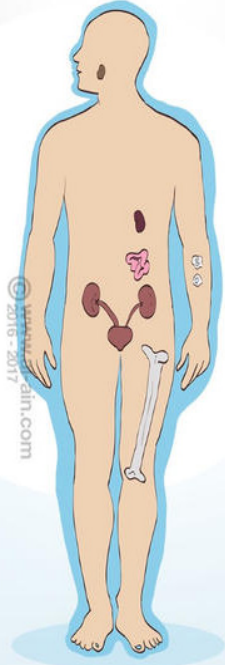
مكونات الجهاز المناعي

اللوزتان
حماية الجسم من دخول
الميكروبات عن طريق الهواء

الطحال
تنقية الجسم وتجديد الخلايا
الجسدية

نخاع العظم
إنتاج خلايا دم جديدة

المسالك البولية
التخلص النهائي من الأجسام
الغريبة وإخراجها عن طريق البول



الخلايا المناعية
كريات الدم البيضاء تبحث
عن الأجسام الغريبة والميكروبات
في الجسم لتدميرها

الخلايا القاتلة الطبيعية
تفرز إنزيمات قاتلة للميكروبات

**مجموعة المواد
الكيماوية المساعدة**
مساعدة الجهاز المناعي على
القيام بوظيفته

الأجسام المضادة
إبتلاع الميكروبات وإبطال مفعول
سموم الجسم

• الجهاز اللمفي.. العقد اللمفاوية:

الجهاز اللمفاوي هو جهاز يجري فيه سائل اللمف الشفاف الذي يميل لونه إلى الصفرة، ويشبه في تركيبته تركيب الدم إلا أنه لا يحتوي على كريات الدم الحمراء بل البيضاء، وتعتبر العقد اللمفاوية من أهم أجزاء هذا الجهاز، ويصل عددها إلى 650 عقدة موزعة على جسم الإنسان على شكل مجموعات، ولها دور كبير في الدفاع عن الجسم ضد الأمراض، وهي عبارة عن كريات دم بيضاء تنتج أجساماً مضادة للهجوم على البكتيريا والسموم وتدمير الخلايا المصابة والخلايا السرطانية.

• الطحال:

يقع الطحال في الجهة اليسرى من البطن تحت الحجاب الحاجز خلف المعدة وله دور مهم في تركيبية الجهاز المناعي، وذلك لوجود العقد اللمفاوية فيه.

• نخاع العظم:

وهو نسيج لين موجود داخل العظام، يتم تصنيع خلايا الدم فيه، وينقسم لقسمين النخاع الأحمر والنخاع الأصفر، ويتواجد غالباً في تجاويف بعض العظام مثل الجمجمة، الترقوة، ضلوع القفص الصدري، فقرات العمود الفقري، الحوض والفخذ والعضد.

• الغدة الزعترية - غدة التوتة:

هي غدد صماء تقع على القصبة الهوائية أعلى القلب، وهي المسؤولة عن إفراز هرمون "ثيموسين" الذي ينظم بناء مناعة الجسم، ويساعد في إنتاج الخلايا اللمفاوية.

• كريات الدم البيضاء:

كريات الدم البيضاء تشكل فقط نسبة 1% من إجمالي مكونات الدم، وهي المكون الحيوي في محاربة العدوى، وأنواع البكتيريا والفيروسات التي قد تهاجم

الجسم وتصيبه بالأمراض. في بعض الأحيان تحدث بعض الاضطرابات في الجهاز المناعي بالجسم تعيق عمله بالشكل الصحيح لوجود خلل ما، فإذا ولد الإنسان بخلل ما أو بجينات غير سليمة هذا يعني وجود اضطرابات أولية بالجهاز المناعي. ويوجد أكثر من 100 نوع من الاضطرابات الأولية وعلى سبيل المثال لا الحصر الذئبة الحمراء، وتصلب الجلد، وأنواع معينة من فقر الدم الانحلالي، والالتهاب الوعائي وغيرها، كما أن هناك بعض الأسباب الثانوية لهذه الاضطرابات، والتي تكون بسبب خارجي ليس له علاقة بتركيب الجينات مثل التعرض لمواد سامة أو كيميائية أو وجود عدوى في الجسم، ومن بين هذه الأسباب الحروق الحادة، والعلاج

الكيميائي، التعرض للإشعاع، والإصابة بمرض السكر، سوء التغذية، الإيدز، سرطانات جهاز المناعة مثل اللوكيميا "سرطان الدم"، والتهاب الكبد الفيروسي. وقد تكون اضطرابات الجهاز المناعي كذلك نتيجة أمراض المناعة الذاتية، وهي أمراض غير معدية أي لا تنتقل من شخص لآخر كما هو الحال مع الأمراض الميكروبية بل تنجم عن تضافر عوامل وراثية وهرمونية ودوائية وبيئية فجميع أجهزة الجسم معرضة لإصابتها بالاضطرابات إذا أصبح الجهاز المناعي ذاته في حال ضعف أو وهن أو في حال مهاجمته لأنسجة الجسم، فعملية بناء هذا الجهاز تبدأ في مرحلة مبكرة، وهي عبارة عن خطوات وقائية يتم إتباعها مع المداومة عليها كونه خط الدفاع الأول، ويجب الاهتمام به والمحافظة عليه.

هناك بعض الأعراض العامة التي تنذر بوجود إصابة متعلقة بالجهاز المناعي للإنسان وهي:

- شعور الشخص بالتعب والإرهاق الشديد عند قيامه بأي نشاط بدني حتى لو ضعيف، وأثناء فترات الراحة والاسترخاء وهو أحد الأعراض الرئيسية والشائعة لضعف المناعة يمكن أن يحدث نتيجة الإجهاد وقلة النوم، ولكن في حال استمراره يصبح مؤشراً لعدم قيام الجهاز المناعي بوظائفه بصورة طبيعية.
- الإصابة بالالتهابات فالالتهابات المتكررة دلالة واضحة على فشل عمل الجهاز المناعي، وعدم تمكنه من مقاومة الأمراض فيمكن أن يصاب الفرد بألم وتورم بالمفاصل والتهابات الجلد.
- سهولة التعرض لمختلف أنواع العدوى.

- زيادة ضربات القلب.
- الشعور بالدوار.
- فقدان الوزن.
- تساقط الشعر وهي حالة تؤثر على فروة الرأس ويمكن أن تحدث نتيجة اضطرابات في المناعة الذاتية حيث يكون الجهاز المناعي في حالة فرط في السوائل، ويهاجم بصيلات الشعر مما يؤدي إلى تساقطه ويعد داء الثعلبية أحد أشكال تساقط الشعر المفرط، وهو مؤشر رئيسي على وجود خلل شديد في المناعة، ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الرموش والحوارب فضلاً عن وجود فراغات في الشعر.
- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- فقر الدم لدى الفرد ففي هذه الحالة يقوم الجهاز المناعي بمهاجمة خلايا الدم الحمراء باعتبارها أجساماً غريبة.
- بطء التعافي من الإصابة في حالة ضعف الجهاز المناعي، وذلك لتمكن

البكتيريا من التكاثر على الجروح والإصابات، ومن ثم تطول فترة التعافي من الإصابات، أما في حالة قوته فذلك يعني سرعة الشفاء، ومقاومة البكتيريا ومنع تكاثرها على الجلد.

• إذاً كيف يمكن تعزيز وتقوية الجهاز المناعي وحمايته من الاضطرابات التي يمكن أن تطرأ عليه؟

هناك بعض الخطوات الوقائية التي يمكن أن يتخذها الفرد لتعزيز جهازه المناعي الذي يحميه من التعرض للأمراض، ويساهم في تراجع مخاطر إصابته بها منها:

- ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم باعتبارها وسيلة رائعة لتقوية الجهاز المناعي للشخص الكبير والصغير على حد سواء حيث إن ممارستها بانتظام لنحو 30 دقيقة يومياً يقوي جهاز المناعة من خلال تعزيز وظائف "العدلات"، وهي أنواع من الخلايا التي تعمل على قتل الكائنات الدقيقة غير المرغوب فيها، والتي تؤثر سلباً على الصحة في بعض الأحيان.

- إتباع نظام غذائي صحي من خلال تناول الأطعمة الصحية التي تدعم الجهاز المناعي بما في ذلك الفواكه والخضار ومصادر الحبوب الكاملة التي تزوده بالفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية ومضادات الأكسدة.

- الحرص على النوم والراحة والاسترخاء فقلة النوم تعوق عمل الخلايا الموجودة في الدم، والتي تحارب العدوى وتعمل على إبقاء الإصابات مكانها، وتحد من قوة انتشارها، والتي تؤثر في النهاية على تشكيل نظام مناعي

• بعض الخطوات الوقائية يمكن للفرد بها تعزيز جهازه المناعي الذي يحميه من التعرض للأمراض

• ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم وسيلة رائعة لتقوية الجهاز المناعي

• للفيتامينات والمعادن دوراً مهماً وأساسياً في تقوية الجهاز المناعي ونقصها يؤدي إلى العديد من الأمراض



والحفاظ على الأسطح المخاطية الدفاعية والجلد من خلال التأثير على خلايا T وخلايا B المناعية التي تشتت بقدرتها على مكافحة الشيخوخة وعلامات التقدم بالسن، وعادة ما يرتبط نقص هذا الفيتامين بضعف المناعة وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المعدية فهو يعمل على زيادة الخلايا المكافحة للعدوى، ويمكن الحصول عليه عن طريق تناول اللحوم الحمراء، والحليب ومنتجاته، والخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ، والبرتقالية اللون مثل الجزر والبطاطس.

● **فيتامين C:**

يشكل فيتامين C أهمية كبيرة في تقوية مناعة الجسم ويساهم في تخفيف أعراض البرد وأمراض الشتاء كما يساعد في زيادة عدد الخلايا البيضاء والأجسام المناعية المضادة ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض الإسقربوط ونزيف اللثة والكدمات الجلدية والتعب والوهن،

● **الخروج للهواء الطلق في فترات قصيرة للتمشية يساهم في حصول الجسم على فيتامين D الذي يعزز جهاز المناعة.**

ولاشك في أن للفيتامينات والمعادن دوراً مهماً وأساسياً في تقوية الجهاز المناعي، ونقصها يؤدي إلى العديد من الأمراض والمشاكل الصحية ومثل أي قوة قتالية، يحتاج الجهاز المناعي وجنوده إلى الفيتامينات والمعادن للمحافظة على طاقته وقوته فهناك أدلة على أن نقص بعض العناصر الغذائية قد يؤدي إلى تغيرات في استجابة الجهاز المناعي لذا من الضروري تضمين هذه العناصر في النظام الغذائي دون أي زيادة أو نقصان.

● **وفيما يلي أهم هذه المعادن والفيتامينات:**

● **فيتامين A:**

وهو أحد أهم وأقوى مضادات الأكسدة المهمة لتعزيز مناعة الجسم وتقويته

قوي كما أن وقوع الفرد فريسة للضغوط العصبية المستمرة والإجهاد بشكل كبير دون راحة يؤثر على صحة الجهاز المناعي بالسلب فمع التوتر العصبي يفرض الجسم مادة "الكورتيزول" التي تسبب إتهاك الجهاز المناعي وضعفه لذا من المهم أن يحرص الفرد على ممارسة الاسترخاء بكل صوره، وأخذ قسط من الراحة بين الحين والآخر.

● **المداومة على المشاعر الإيجابية والابتعاد عن المشاعر السلبية التي يمكن أن تصيب الإنسان بالاكتئاب والإحباط والقلق، والتي يمكن أن تتطور فيما بعد لتجعل الفرد في حالة عزلة وانطواء، وكل هذا يعمل على استثارة الجهاز العصبي الأمر الذي يرهق صحة الجهاز المناعي لوجود علاقة وطيدة بين العقل والجسم والسلوك والمشاعر.**

● **تجنب التدخين كون النيكوتين يعطل عمل الجهاز المناعي ويعرقل إنتاج خلايا الدم البيضاء.**

والزيوت النباتية، المكسرات والأفوكادو.

وأهمية الجهاز المناعي للإنسان لا تكمن فقط في الوقاية من الأمراض والميكروبات بل يشكل أهمية أكبر في نجاح أي علاج والشفاء من الأمراض في حالة إصابة الجسد بها بأسرع وقت، وهناك مصادر غذائية طبيعية يمكن الحصول عليها بسهولة، وغالباً ما تكون بمتناول الجميع ومتوفرة في المنزل تساهم في تعزيز وتقوية الجهاز المناعي للقيام بوظيفته على أكمل وجه وهي:

● البروكلي من الخضراوات التي لها فوائد مذهلة لجسم الإنسان ويعد من أهم أنواع الغذاء التي تحتوي على العديد من القيم الغذائية والفيتامينات الطبيعية مثل فيتامين A، C، K والبيتاكاروتين وحمض الفوليك والكالسيوم كما أنه يعد من أعلى مصادر الغذاء الغنية بالألياف الغذائية.

● الأسماك حيث يعتبر السلمون والتونة من أكثر أنواع الأسماك فائدة للجهاز المناعي ولكن سمك الماكريلا هو أفضلها على الإطلاق ويحتوي على الأوميغا 3 والأحماض الدهنية المهمة، والتي لها دور في تحسين المزاج ونشاط الجسم، وتقوية الذاكرة وأداء المخ وتحمي الجسم من أمراض القلب والشرايين.

● الكيوي والذي يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين C أكثر بكثير من مما تحتويه ثمار البرتقال.

● الموز من الأغذية التي لها فوائد صحية، فتناول ثمرة الموز يساعد في احتجاز الكالسيوم والنيروجين والفسفور وكل هذه المواد النافعة تعمل على بناء الأنسجة وتقوية الجهاز المناعي لدى الشخص.

● السبانخ من الورقيات المليئة بالفيتامينات والمعادن المهمة في بناء

● الزنك:

يعتبر الزنك عنصراً أساسياً في تكوين وعمل الجهاز المناعي إذ يؤثر نقصه على قدرة الخلايا المناعية، ويعمل الزنك على زيادة إنتاج الخلايا البيضاء، ويزيد من الخلايا القاتلة والمضادة كما أن له دوراً كبيراً في علاج أمراض البرد والشتاء والأمراض الفيروسية، والتقليل من مدتها خاصة إذا ما تم تناوله على شكل مكملات، ومن مصادره الحبوب الكاملة، المكسرات، اللحوم بأنواعها والبقوليات.

● السيلينيوم:

يعد السيلينيوم أحد أهم العناصر في تقوية الجهاز المناعي ويعتبر مضاد أكسدة قوي ونقصه يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بسرطانات المثانة والثدي، والقولون والمستقيم والبروستاتا لذا ينصح بتناول الأطعمة الغنية به، وهي الثوم، والبصل، واللحوم، والمأكولات البحرية، والأجبان، والحبوب الكاملة وصفار البيض.

● أوميغا 3:

يعزز الأوميغا 3 عمل الخلايا البيضاء، ويساهم في زيادة نشاط الخلايا الأكولة وفي دراسة أجريت على الأطفال قاموا خلالها بتناول نصف ملعقة من بذور الكتان يومياً وهي مصدر غني بالأوميغا 3، وكانت النتائج تدل على أن هؤلاء الأطفال كانوا أقل عرضة من غيرهم للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وأقل تغيّباً عن المدرسة، ونقصه عادة ما يرتبط بضعف المناعة وقلة التركيز ولطالما أن تناوله يساهم في الوقاية من بعض أنواع السرطانات، ومكافحة الالتهابات فإن نقصها يساهم في سرعة التعرض لهذه المشاكل الصحية الخطيرة، ومن أشهر مصادر الأوميغا 3 الأسماك الزيتية كالسلمون، بذور الكتان، زيت الزيتون

ومن أهم مصادره الحمضيات كالبرتقال والليمون، الكيوي والفراولة والفلفل الرومي.

● فيتامين D:

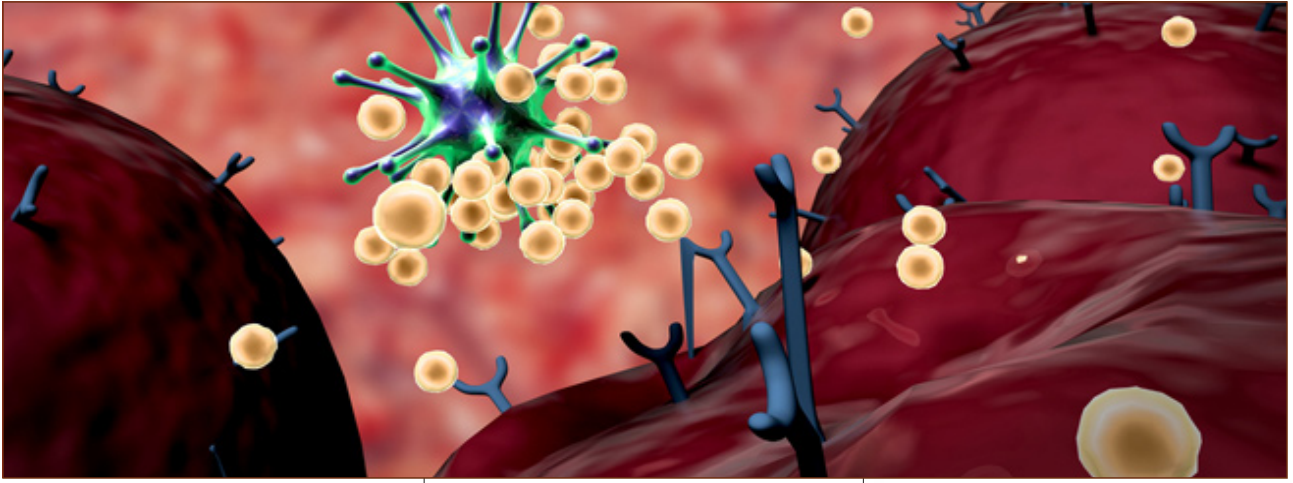
وجد الباحثون أن الحصول على فيتامين D من خلال تعرض المرضى المصابين بمرض السل لأشعة الشمس كان له تأثير إيجابي على الجهاز المناعي، ويساهم في التخفيف من أعراض المرض، ومن الأطعمة التي تمد الجسم به الفطر والبيض والأسماك الزيتية، وكما هو معروف التعرض للشمس في الأوقات المناسبة.

● فيتامين B2 و B6:

هناك بعض الأدلة على أن هذا الفيتامين يعزز مقاومة العدوى البكتيرية ونقصه قد يؤثر على الخلايا B و T وتعويض هذا النقص بشكل سليم يعيد الوظيفة المناعية للجهاز المناعي، من مصادره الحبوب الكاملة، المكسرات، اللحوم بأنواعها، البقوليات، الحليب ومنتجاته والخضراوات الورقية.

● فيتامين E:

تناول الجرعات اليومية منه تساهم في زيادة استجابة الجهاز المناعي، وذلك لكونه يقوم بتحفيز إنتاج الخلايا القاتلة، وخلايا B ومكافحة الميكروبات، وفي دراسة شملت أشخاصاً أصحاء بعمر 65 فما فوق وجدت أن زيادة الجرعة اليومية الموصى بها أدى إلى زيادة استجابة الأجسام المناعية المضادة لالتهاب الكبد B والكزاز بعد التطعيم ونقصه عادة ما يؤثر على جهاز المناعة وكريات الدم الحمراء، وعمل الخلايا العصبية، ويتوافر في زيت الزيتون والزيوت الطبيعية، الأفوكادو، الخضار الورقية، الحبوب والبذور.



• الأملا تعمل على تنقية الجسم من السموم المتراكمة، وتدعم الجهاز المناعي والأنسجة المكونة له.

• عشبة جودوتشي وهي عشبة هندية الأصل تستخدم لعلاج الكثير من الأمراض المعدية، وتحمي كريات الدم البيضاء، وتساهم في تدمير الخلايا الضارة التي تعيق عمل الجهاز المناعي.

• عشبة النيم التي تتمتع بخصائص مضادة للالتهابات وأخرى مضادة للسرطان، وتساعد في التخلص من السموم في الجسم.

• يعمل الريحان على تعزيز المناعة وعند تناوله مثل الشاي فإنه يساعد في علاج بعض الأمراض وتعزيز مستوى الأكسدة بالجسم.

• البروبيوتيك المتواجد في الزبادي والذي ينتج أجساماً مضادة تقاوم أمراض البرد المختلفة.

وأثبتت الدراسات أن المشروم "الفطر" من الأطعمة العظيمة التي تقوي الجهاز المناعي كونه يحتوي على مركبات السكريات التي تحمي ضد الأمراض المعدية.

المتعددة إلى العصر اليوناني حيث كان الرومان يستخدمون عصير الكرنب الأبيض في العلاج، وخلال هذه الفترة الزمنية اعتاد الرومان والمصريون على شربه قبل الوجبات لمنع دخول السموم لأجسامهم، وتقوية جهازهم المناعي بالطرق الطبيعية.

• الجنسنج يعتبر من النباتات التي تحتوي على الكيماويات، والتي لها تأثير مهدئ على المخ ويساعد في تخفيف التوتر ومعالجة الأمراض وتعزيز الجهاز المناعي.

• الزنجبيل من الأعشاب القوية التي تساعد في تعزيز الجهاز المناعي ويتميز بأنه مضاد للبكتيريا وللأكسدة والالتهابات، كما يعمل على تقوية الآلية الطبيعية للحماية من مسببات الأمراض وتدمير الخلايا السرطانية.

• الكركم لاحتوائه على خصائص مضادة للبكتيريا تقاومها وتدمرها كما يحتوي على مركب يسمى "الكركيومين" الذي يساعد في الحفاظ على جهاز مناعي قوي، فتناوله بانتظام يقلل من فرص التعرض للأمراض المناعية كالبرد والأنفلونزا.

• أوراق الزيتون كذلك تساهم في تقوية الجهاز المناعي وتعد مصدراً غنياً بـ "البوليفينول" الذي يساعد في محاربة العديد من أنواع البكتيريا والفيروسات.

الجهاز المناعي وتمد الإنسان بالقيم الغذائية المفيدة لصحته.

• الثوم يتميز بخصائص مضادة للفطريات والبكتيريا التي تساعد في علاج الأمراض الناتجة عن العدوى البكتيرية لذا فتناول فص ثوم يومياً على معدة فارغة يمكن أن يساهم في تقوية الجهاز المناعي بشكل فعال باعتباره مضاداً حيوياً طبيعياً يستخدم على نطاق واسع لتجنب الإصابة بنزلات البرد ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وغيرها من الفوائد الأخرى.

• اللوز وهو ثمرة شجرة اللوز رمز الصحة حيث إن ربع كوب منه يحتوي على 18 غراماً من الدهون إلا أن النسبة العظمى منها، والتي تقدر بـ 11 غراماً تكون من نصيب الدهون أحادية التشبع المهمة لصحة الإنسان وتعمل على تقوية جهازه المناعي.

• للعسل أهمية كبيرة للجهاز المناعي للإنسان فهو من العناصر الغذائية الوحيدة التي تحتوي على مواد ضرورية لاستمرار الحياة، وكان يستخدم قديماً كعلاج طبي حيث يزيد من معدلات مضادات الأكسدة في الدم ويقلل من مخاطر التعرض للضغوط بواسطة الجزيئات الحرة.

• الكرنب من الخضراوات المشهورة بخواصها الطبية وترجع استخداماته



العمادة قامت بتحويل
التقديم على المكافأة
الاجتماعية إلى
"إلكتروني" للطلبة
المستجدين

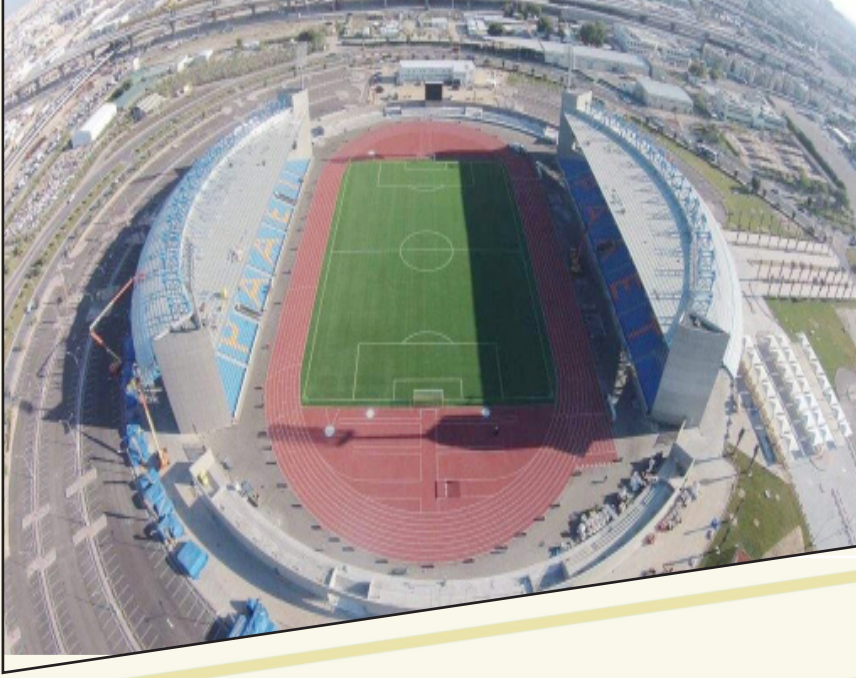
أكد أنها تسعى إلى المساهمة في بناء
شخصية الطالب التربوية والفكرية
والثقافية

د.العريعر : «شؤون الطلبة» حريصة على خدمة أبنائنا حتى في ظل أزمة «كورونا»

عمادة شؤون الطلبة أحد ركائز الهيئة العامة للتعليم
التطبيقي والتدريب، وهي المنوط بها تقديم برامج الأنشطة،
والرعاية الطلابية إلى الطلبة والمتدربين، وتقوم العمادة
بتحقيق أهدافها من خلال قطاعاتها الثلاثة وهي النشاط
الطلابي، والرعاية الطلابية، والتوجيه الطلابي، وللتعرف
على خطط العمادة المستقبلية، قامت أسرة مجلة صناع
المستقبل خلال فترة أزمة كورونا بلقاء عميد شؤون الطلبة
الدكتور عبد الكريم العريعر، حيث تحدث خلال اللقاء
عن رؤيته المستقبلية للعمادة، والذي أوضح أن عمادة شؤون
الطلبة تسعى إلى التميز في تقديم الخدمات والأنشطة
الطلابية، وذلك لصقل وتنمية وتوظيف الطاقات الطلابية
لنتمكن بإذن الله من بناء جيل مفكر ومبدع وطموح.

وأضاف أن العمادة تسعى أيضاً إلى المساهمة في بناء
شخصية الطالب التربوية والفكرية والثقافية والبدنية
والاجتماعية، وتنمية مهارات الطلبة الدراسية والإبداعية،
وتقديم الخدمات التي من شأنها رفع التحصيل العلمي
والأكاديمي للطلاب.

• علاقتنا مع الاتحاد العام متميزة ومتينة بسبب التعاون الكبير بيننا في شتى المجالات



علاقات متميزة ومتينة

• كيف ترون علاقة العمادة مع الاتحاد العام لطلبة ومتدربي الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب؟

- علاقة عمادة شؤون الطلبة مع الاتحاد العام لطلبة ومتدربي الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب من العلاقات المتميزة والمتينة، وذلك بسبب التعاون الكبير بين العمادة والاتحاد في شتى المجالات التي تخدم أبناءنا الطلبة، فعمادة شؤون الطلبة دائماً ما تعتبر الاتحاد العام لطلبة ومتدربي الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب حلقة الوصل بين الإدارة العليا في الهيئة وبين الطلبة، حيث إنه ينقل هموم الطلبة للإدارة، وأيضاً يسعى للدفاع عن مصالحهم ويعمل على تعزيز مكاسبهم الطلابية، وعمادة شؤون الطلبة عادة ما تبدأ بمد يد العون للقوائم الطلابية قبل نيل شرف تمثيلهم لإخوانهم الطلبة، وذلك بالإشراف على سير وتنظيم العملية الانتخابية وحتى الانتهاء من عملية فرز نتائج الانتخابات الطلابية وتسليم مقر الاتحاد إلى الأعضاء الجدد.

وتسعى عمادة شؤون الطلبة جاهدة إلى إشراك الاتحاد في جميع الأنشطة التي تخدم أبناءنا الطلبة سواء في عمليات تنظيم الفعاليات التربوية والفكرية والثقافية والبدنية والاجتماعية، أو حتى على مستوى

• أعدنا خطة ستطرح قريباً لعقد دورات تدريبية باستخدام المنصات التعليمية "Moodle and MS Teams"



الحكومية، وتسهيلاً للطلبة وضماناً لصرف مستحققاتهم دون تأخير. كما تم إنشاء رابط إلكتروني آخر لإعادة صرف المكافآت الاجتماعية للطلبة الذين أوقفوا قيدهم في الفصل الدراسي الأول 2019/2020 وقاموا بإعادة قيدهم في الفصل الدراسي الحالي، وقد بلغ إجمالي عدد من تقدم للحصول على المكافأة الاجتماعية 2144 طلباً من خلال الرابطين السابقين.

• نسقت عمادة شؤون الطلبة اجتماعات لاتحاد الطلبة مع مدير عام الهيئة وذلك لإطلاع الاتحاد على مصير الطلبة في ظل ظروف الأزمة الصحية الحالية، والاستماع إلى مقترحاتهم بخصوص التقويم الدراسي المعدل في حال استكمال الدراسة بعد الأزمة.

• متابعة صرف المكافأة الاجتماعية الشهرية لجميع الطلبة المستمرين في ظل تعطيل أغلب قطاعات الهيئة.

• متابعة صرف مكافأة التفوق والتخصص النادر للطلبة المستحقين في ظل ظروف الأزمة الصحية.

اللجان كـلجان التأديب في الكليات أو لجنة النظام الطلابي على مستوى الهيئة. كما تنسق عمادة شؤون الطلبة اجتماعات دورية مع مدير عام الهيئة، وذلك في حال رغبة الاتحاد بذلك لعرض ومناقشة مقترحاتهم بما يخص عملهم الطلابي.

خدمات خلال الأزمة

• ما هي الخدمات التي قدمتها العمادة خلال أزمة كورونا؟

- تم تحويل عملية التقديم على المكافأة الاجتماعية الشهرية إلى عملية تقديم إلكتروني للطلبة المستجدين والمقبولين في الفصل الدراسي الثاني 2019/2020، والذين لم يسعفهم الوقت لفتح ملفات المكافأة الاجتماعية لدى الأخصائي الاجتماعي في بداية الفصل الدراسي في الكليات والمعاهد، وذلك بالتنسيق مع الحاسب الآلي وإنشاء رابط إلكتروني خاص بذلك امثالاً لتطبيق سياسة التباعد الاجتماعي، وعملاً بقرار مجلس الوزراء بشأن تعطيل الدوائر والمؤسسات

• قمنا بمتابعة
طلبة المنح الذين
لم يتم إجلأؤهم
من قبل دولهم
ولم يغادروا بعد



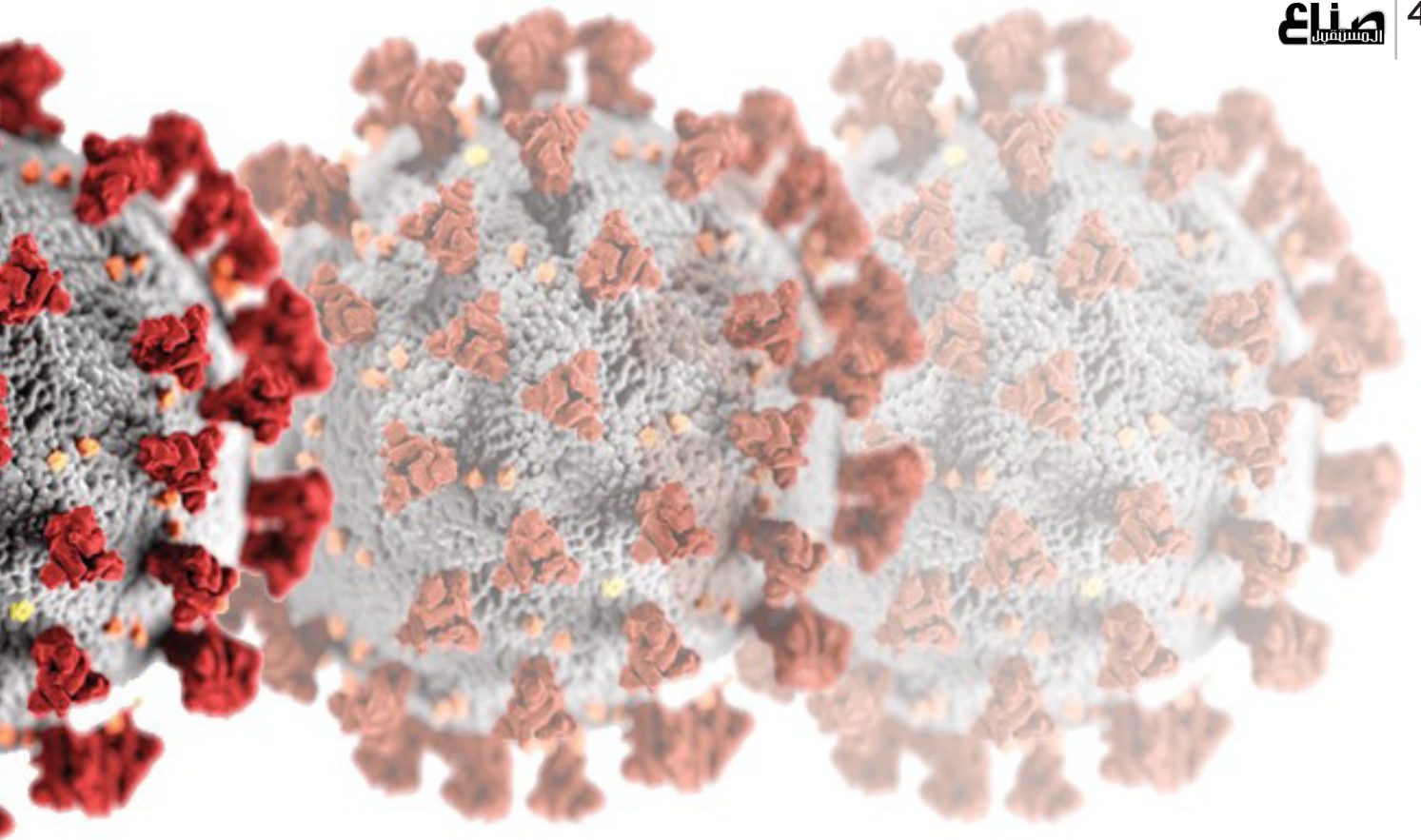
• متابعة صرف مكافأة التفوق والتخصص النادر للطلبة المستحقين في ظل ظروف الأزمة الصحية

قبل دولهم، وممن لم تسنح لهم الفرصة بالمغادرة، وذلك بصرف مستحقاتهم المالية وتوفير المواد الوقائية والغذائية من خلال التنسيق مع إدارة الخدمات في الهيئة والجمعيات الخيرية، كما قامت بتوفير بعض الأجهزة الرياضية بصورة مستعجلة لتمكينهم من ممارسة الرياضة وشغل أوقات الفراغ، وكذلك متابعة أي تساؤلات للطلبة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي والاطمئنان الدوري عليهم بالتنسيق والتواصل مع مشرفي السكن، وأيضا توفير وسائل التنقل لأوقات الضرورة وشراء المستلزمات الشخصية الخاصة بهم في فترة ما قبل الحظر الكلي.

• إعداد خطة ستطرح قريباً لعقد دورات تدريبية باستخدام المنصات التعليمية (Moodle and MS Teams)، والتي تم اعتمادها من قبل اللجنة التنفيذية تمهيدا لتقديمها لطلبة ومتدربي الهيئة وإعدادهم وإكسابهم للمهارات اللازمة في حال تطبيق التعليم عن بعد كخطة احترازية من خلال المنصات سابقة الذكر.

صرف مستحقات المنح
• ماذا قدمت العمادة لطلبة المنح الدراسية؟

– قامت عمادة شؤون الطلبة بمتابعة طلبة المنح الذين لم يتم إجلأؤهم من



إثر تراجع المعدل اليومي لضحايا الفيروس

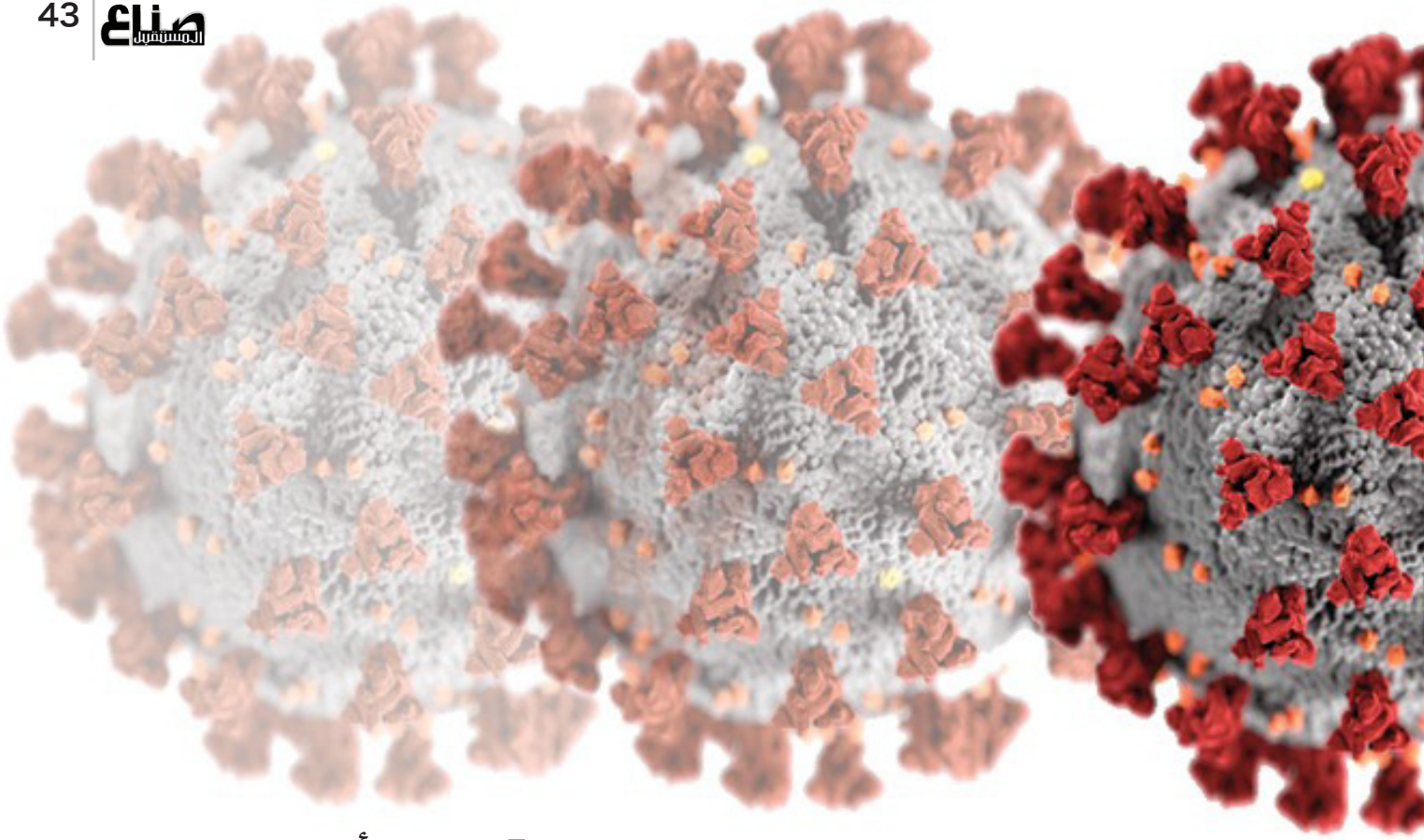
العالم يستعد لعودة الحياة إلى طبيعتها.. بحذر

يقارب خمسة ملايين شخص ، وحصد أرواح قرابة الثلاثمائة ألف.

كما أصدر مجلس الصحة لدول التعاون الخليجي إرشادات العودة إلى الحياة بعد انتهاء فيروس كورونا المستجد، وشدد المجلس ، على ضرورة الاستمرار في سلوكيات الوقاية الشخصية من الأمراض المعدية، كأسلوب حياة.

بدأت العديد من دول العالم بخطوات تدريجية يغلب عليها الحذر نحو عودة الحياة تدريجياً إلى طبيعتها ، واتخذت بالفعل قرارات بتخفيف التدابير القاسية لمكافحة وباء كورونا المستجد إثر تراجع المعدل اليومي لضحايا الفيروس، خلال الأيام القليلة الماضية.

وأصاب وباء كورونا، الذي ظهر في مدينة ووهان بالصين ، وانتشر منها في كافة أنحاء العالم، ما



• مجلس صحة دول التعاون الخليجي: 5 نقاط أساسية للعودة إلى الحياة الطبيعية بعد «كورونا»

عبر الهاتف أو في أماكن مفتوحة.

الحياة المدرسية

العودة للمدارس بعد انتهاء كورونا، أحد أهم الموضوعات التي تشغل بال الطلاب والأهالي على حد سواء.

ونصح مجلس الصحة الخليجي، بضرورة أن يحافظ الطلاب على مسافة آمنة مع زملائهم، على ألا تقل المسافة بين الطلاب عن مترين.

وشدد المجلس على أهمية التقليل من الاجتماعات الطلابية، فضلاً عن إرسال من يشعر بالتعب والإعياء إلى المنزل.

وفوه المجلس بضرورة أن يلتزم الطلاب بتعليمات المدرسة، فضلاً عن تعقيم أدواتهم المدرسية، وعدم استعمال أدوات الغير لأي سبب، بالإضافة إلى تجنب المصافحة.

آمنة بين رواد الحدائق والمطاعم والأندية الرياضية، وتعقيم الأسطح بصفة دورية ومستمرة.

وحول العودة للتجمعات، نصح المجلس وبشدة ضرورة أن يتجنب كبار السن تلك التجمعات، فضلاً عن أهمية تقليلها بقدر الإمكان.

الحياة العملية

خصص مجلس الصحة الخليجي بنداً كاملاً لوضع إرشادات توعوية لأصحاب العمل والعاملين عند العودة مرة أخرى إلى العمل.

وشدد على ضرورة أن يحافظ العاملون على مسافة آمنة، فضلاً عن ضمان تهوية جيدة في الأماكن والشركات المغلقة، بالإضافة إلى التوصية لإقامة الاجتماعات

وضع مجلس صحة دول التعاون الخليجي، 5 نقاط أساسية كإرشادات للعودة إلى الحياة الطبيعية بعد كورونا، وهي الحياة اليومية، والحياة العملية، والحياة الدراسية، والسياحة، ودور العبادة "الحياة الروحانية"، وجاءت الإرشادات كالتالي:

الحياة اليومية

وتتمثل في عودة المواصلات العامة وافتتاح الحدائق والأسواق والمطاعم والتجمعات والأندية الرياضية.

وشدد مجلس الصحة لدول التعاون الخليجي على أهمية التباعد الاجتماعي والتعقيم والنظافة الشخصية كشروط أساسية للعودة إلى الحياة اليومية.

ونبه على أهمية الحفاظ على مسافة



الحياة السياحية

نصح المجلس الصحي لدول مجلس التعاون الخليجي بضرورة تجنب كبار السن السفر لأي مكان. وناشد المسافرين بضرورة إتباع الإرشادات الصحية الموصى بها من قبل، فضلاً عن عدم ارتداء الكمامة إلا في حالة الشعور بالإعياء.

الحياة الروحانية

شدد مجلس الصحة الخليجي على ضرورة تجنب المصافحة بين المصلين، فضلاً عن تطهير وتعقيم اليدين بعد استخدام المصاحف والمنشورات داخل المسجد.

أوروبا و"كورونا"

وفي أوروبا، أودى الفيروس بحياة نحو 136 ألف شخص، وذلك على الرغم من تنفيذ بلدان القارة العجوز العديد من الإجراءات لمنع تفشي الوباء، مثل إعلان حالة الطوارئ، وفرض حظر التجوال. وخلال الفترة القليلة الماضية، بدأ المعدل اليومي للوفيات والإصابات بالتراجع في

حين ارتفع عدد حالات الشفاء ما دفع العديد من الدول الأوروبية إلى اتخاذ التخفيف من إجراءاتها المشددة لمكافحة كورونا. وفي السطور التالية نستعرض مظاهر عودة الحياة إلى طبيعتها في بعض الدول الأوروبية:

النمسا

وفي النمسا سمحت السلطات بفتح بعض أماكن العمل والمتنزهات والحدائق العامة منذ 14 أبريل- نيسان الماضي، فيما فتحت مراكز التسوق والأماكن التي تقدم خدمات العناية الشخصية مثل مصففي الشعر وصالونات التجميل أبوابها مرة أخرى في الثاني من مايو-أيار. وقررت حكومة البلاد أيضاً، إعادة فتح المطاعم والمقاهي ، وكذلك أماكن العبادة، شريطة الالتزام بتطبيق بعض التدابير. كما بدأت النمسا في إعادة الحياة التعليمية إلى طبيعتها بشكل تدريجي حيث تم استئناف عمل الحضانات في 4 أبريل الماضي ثم المدارس الابتدائية والإعدادية في منتصف الشهر ذاته.

ألمانيا

وفي ألمانيا، حيث استخدام الأقنعة الواقية إلزامياً في وسائل النقل العام وأماكن العمل، قررت حكومة البلاد إعادة فتح المدارس تدريجياً بدءاً من 4 مايو . ولم يتضح بعد في ألمانيا كيفية عودة الحياة التعليمية إلى طبيعتها ومن المتوقع أن تكون القرارات في هذا الشأن في يد حكومات الولايات أكثر من السلطة المركزية. وبدأت المتاجر التي تقل مساحتها عن 800 متر مربع في استئناف تقديم خدماتها اعتباراً من 20 أبريل الماضي، كما سيفتح مصففو الشعر أبوابهم لعملائهم في 4 مايو بشرط الالتزام بتدابير الوقاية من كورونا. ومن المقرر إعادة فتح أماكن العبادة في 4 مايو مع فرض قيود على أعداد الحضور.

مجلس الصحة لدول مجلس التعاون Gulf Health Council



بلجيكا

وفي بلجيكا سيتم إنهاء العزلة الجزئية المفروضة جراء تفشي وباء كورونا على ثلاث مراحل.

وفي المرحلة الأولى التي بدأت في 4 مايو سيُسمح لبعض المتاجر بفتح أبوابها، شريطة إتباع قواعد المسافة الاجتماعية، في حين سيكون من المتاح ركوب الدراجات أو المشي في مجموعات تصل إلى ثلاثة أشخاص لحد أقصى.

كما سيُسمح بفتح بعض المتاجر في المرحلة الثانية ، ومن المقرر أيضاً، إعادة فتح المدارس تدريجياً في البلاد ، كما سيتم السماح بإقامة بعض الأنشطة مثل حفلات الزفاف والجنائزات في ظل شروط معينة.

وتخطط الحكومة للانتقال إلى المرحلة الثالثة في 8 يونيو- حزيران المقبل بحسب تطور المرض، حيث من المقرر إعادة فتح المطاعم والمقاهي والمحلات التجارية في هذه المرحلة.

ومع ذلك، سيتم حظر المهرجانات والفعاليات الجماعية حتى 31 أغسطس- آب المقبل.

إيطاليا

تستعد إيطاليا التي شهدت أعلى معدل للوفيات في أوروبا جراء وباء كورونا بما يزيد عن 28 ألفاً و700 شخص، إلى اتخاذ الخطوة الأولى نحو تخفيف التدابير الصارمة التي اتخذتها ضد تفشي الجائحة.

وأعلن رئيس الوزراء الإيطالي جوزيبي كونتي، الأسبوع الماضي، أنه من المتوقع الدخول في مرحلة الانفتاح التدريجي في بعض القطاعات، والتي أسماها ”الفترة التي سنتعايش فيها مع الفيروس“، والتي بدأت ابتداء من 4 مايو.

وفي هذه المرحلة سيتم السماح للشعب بالتنزه وزيارة الأقارب وتنظيم مراسم الجنائزات بمشاركة 15 شخصاً على الأكثر. وستسمح الحكومة لقطاعات مثل البناء والتصنيع والبيع بالجملة ببدء أنشطتها التجارية، وستفتح المتاجر والمتاحف والمكتبات والمعارض أبوابها في 18 مايو.

فيما ستعود المطاعم والمقاهي ومصنفو الشعر لتقديم خدماتهم في الأول من يونيو المقبل.

فرنسا

وفي فرنسا تم رفع القيود المفروضة على حرية الحركة في 11 مايو، وستفتح الحضانات والمدارس الابتدائية والإعدادية بشكل تدريجي وحسب الحاجة.

وسيُسمح بوجود 15 طالباً في الفصل الدراسي كحد أقصى، وسيكون استخدام الأقنعة في المدارس الإعدادية إلزامياً بالإضافة إلى الالتزام بتطبيق قواعد النظافة.

واستأنفت المحلات التجارية وأماكن العمل في البلاد أعمالها باستثناء المقاهي والمطاعم، وسيكون من الإلزامي ارتداء الكمامات في وسائل النقل العام وسيارات الأجرة. كما سيُسمح بالسفر لأكثر من 100 كيلومتر في حالات الضرورة.

كما سيتم افتتاح المتاحف الصغيرة والمكتبات في الحادي عشر من مايو وسيتم أيضاً فتح أماكن العبادة مع عدم السماح بأداء العبادات بشكل جماعي حتى 2 يونيو.

6 أمور عليك تجنبها بعد

إسبانيا

وفي إسبانيا أعلنت الحكومة الائتلافية اليسارية عن جدول زمني مكون من 4 مراحل ويستمر 8 أسابيع على الأقل من أجل عودة الحياة إلى طبيعتها مجدداً.

وقال رئيس الوزراء الإسباني بيدرو سانشيز، في 29 أبريل الماضي، إنهم حددوا 4 مراحل لعودة الحياة إلى طبيعتها.

ووفقاً لذلك، أوضحت الحكومة أنه في المرحلة الأولى التي تبدأ في 4 مايو ستبدأ المطاعم والشركات الصغيرة العمل بنصف السعة، وسيتم استئناف التدريبات الفردية في مجال الرياضات الاحترافية.

كما سيتم السماح بحرية النقل داخل المدينة، وفتح ومراكز التسوق والفنادق والأماكن السياحية، إضافة للسماح بالتدريبات الجماعية في الدوري الإسباني.

سويسرا وهولندا

بدأت الحكومة الفيدرالية السويسرية تخفيف الإجراءات القاسية لمواجهة كورونا منذ 27 أبريل، حيث سمحت الحكومة بإعادة فتح محلات مصففي الشعر وصالونات التجميل ومستحضرات التجميل، ومتاجر الخردوات وبائعي الزهور ومتاجر مستلزمات الحدائق والهوايات ومراكز العلاج الطبيعي. وأعادت المستشفيات والعيادات جميع الخدمات الطبية، بما في ذلك الحالات غير الطارئة.

وفي حال استمرار أعداد حالات الإصابة بالوباء في الانخفاض فستسمح حكومة البلاد في مرحلة ثانية تدخل حيز التنفيذ، بفتح المدارس الإلزامية ومتاجر البيع بالتجزئة وأسواق الأحياء.

وفي المرحلة الثالثة والأخيرة التي ستدخل حيز التنفيذ في 8 يونيو، من المتوقع إعادة فتح المدارس الإعدادية والمدارس المهنية والجامعات. أما في هولندا فقد قررت الحكومة فتح الحضانات والمدارس الابتدائية، واستئناف الدراسة بمؤسسات التعليم المتوسط.

مع عودة الحياة الطبيعية تدريجياً إلى بعض المناطق حول العالم، ورفع بعض القيود التي فرضت جراء تفشي فيروس وكورونا المستجد، يحذر خبراء من الارتفاع نحو ممارسة الأنشطة التي اعتدنا عليها قبل ظهور الوباء.

موقع Cnet وضع قائمة ببعض الأشياء التي ينبغي تجنبها مع انتهاء عمليات الإغلاق:

التخلص من الكمادات

لا تتخلص من الكمادات التي لا تزال بحوزتك، لأنك سوف تحتاجها خلال الفترة المقبلة، فمع استئناف المحلات والشركات لنشاطها، احرص على ارتداء أغطية الوجه ومراعاة قواعد التباعد الاجتماعي في تلك الأماكن.

ارتداء صالات الألعاب الرياضية

قد تتوق للعودة إلى صالات التمرين "الجميم" لكن ربما يجب عليك أن تعيد التفكير في ذلك حتى لو أصبحت متاحة في منطقتك، إذ إنها تحوي العديد من الأماكن المغلقة التي يتم تدوير الهواء فيها لفترات طويلة، والأسطح بها تحتاج

إلى التعقيم بشكل دائم، وستجد صعوبة في التنفس لو قمت بارتداء الكمادات أثناء التمرين.

إقامة الحفلات المنزلية

ربما ليس هذا الوقت المناسب الآن لإقامة الحفلات في المنزل أو ارتياد الحانات، نظراً لما تتضمنه من وجود عدد كبير من الأشخاص في مكان واحد، وهو ما يزيد من خطر نقل العدوى من شخص لا تظهر عليه الأعراض إلى الآخرين.

تجاهل غسل الأيدي

اعتدت في الفترة الماضية على غسل يديك باستمرار. استمر في فعل ذلك، وتذكر أن رفع القيود لا يعني اختفاء الفيروس وعدم إمكانية عودته، وأن قرارات رفع الحظر اتخذت في الأساس لأسباب اقتصادية، وليست صحية.

زيارة كبار السن

تجنب الاقتراب من كبار السن لأنهم أكثر فئات المجتمع عرضة لخطر الفيروس، واستمر في التباعد الاجتماعي عنهم قدر الإمكان حتى يتم التوصل إلى لقاح.

السفر

لا تخطط لرحلة طويلة إلى

العالم يدخل مرحلة التعايش مع كورونا

نيوزيلندا

فتح المطاعم
والمقاهي
والسينما

فرنسا

فتح المحلات
وعودة المدارس

إيطاليا

رفع قيود الحركة
على السكان

النمسا

فتح المتاجر
والمطاعم
والمدارس

أمريكا

بدأت 30 ولاية في
رفع القيود

جنوب أفريقيا

فتح المتاجر والمطاعم

بريطانيا

رفع قيود الحركة
على السكان

اليابان

رفع الطوارئ
بمناطق كثيرة

زامبيا

فتح معبر ناكوندي
الحدودي مع تنزانيا

إسبانيا

فتح المتاجر
والمطاعم والحانات

مصر

رفع الإغلاق تدريجياً
بعد عيد الفطر

ألمانيا

عودة المدارس
والملاعب

رفع الحظر

الخارج دون ضرورة، إذ إنه من المستحيل تقريباً تجنب الاختلاط في المطارات والطائرات، وتذكر أنك ستضطر لارتداء كمائة للوجه طوال مدة الرحلة، وأن العديد من المتاجر في مباني المطارات ستكون مغلقة.

وتشير التقارير إلى أنه ربما تتم إعادة فرض إجراءات الحجر الصحي إذا حدثت زيادة مفاجئة في أعداد الحالات، مثلما حدث في سنغافورة وهونغ كونغ، أو إن أتت موجة لسلالة جديدة أشد خطورة من الفيروس.

الكويت

رفع الإغلاق تدريجياً

بعد انقضاء فترة

الحظر الشامل

ما بعد «كورونا»

الإلزامي بعد العودة من الخارج أو المرضى في المستشفيات الميدانية ومع بداية المرحلة المهمة المقبلة والتي ستشهد بداية العودة التدريجية للحياة الطبيعية نأمل ألا تفتقر الجهود في مواجهة انتشار الفيروس، وأن تتأصل الثقافة الصحية في أذهاننا وأن نكون أشد حرصاً على إتباع الإرشادات التوعوية والصحية، ولا يفوتنا في هذا المجال كذلك إلا أن نشيد بأبنائنا وبناتنا من أبناء كليتي العلوم الصحية والتمريض ومعهد التمريض بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب المتطوعين ضمن الطواقم الصحية، لما أبدوه من تفان وإخلاص في أداء عملهم والذود عن الوطن والمواطنين من كافة المخاطر التي قد تحيق بهم، ولا تسعنا مشاعر الفخر والاعتزاز لكونهم أبناء الهيئة وأبناء الوطن الذي يعول عليهم الكثير والكثير في مواصلة مسيرة التنمية والتقدم .

بدأت معظم دول العالم، ومنها الكويت في الاستعداد للعودة التدريجية إلى الحياة الطبيعية بعد الانحسار الجزئي في أعداد المصابين والوفيات جراء انتشار فيروس كورونا المستجد في كافة أنحاء العالم خلال المرحلة السابقة منذ ظهور الفيروس في الصين وحتى الآن ، والتي تجاوزت الأشهر الخمسة منذ بداية العام الحالي. خلال الشهور السابقة تصاعدت استعدادات البلاد في التصدي ومواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد حتى وصلت هذه الاستعدادات إلى ذروتها، ونجحت نتيجة تكاتف وتوطيد التعاون فيما بين القائمين عليها في التصدي لانتشار الفيروس وتثبيط وتيرة انتشاره، وفي هذا المجال نود أن نتوجه بخالص التقدير والامتنان إلى كافة المشاركين من الطواقم الطبية والمتطوعين الذين هجروا بيوتهم لأشهر متواصلة وقرروا التصدي ومواجهة الفيروس، وتقديم العون والمساعدة للمصابين والمرضى في كافة المواقع الصحية والمحاجر التي أنشئت خصيصاً لاستقبال المقرر لهم الحجر



شيخة العازمي
نائب مدير التحرير