



الإعلام صدى

مجلة علمية ثقافية إخبارية شهرية تصدر عن مركز الإعلام الجامعي - جامعة سبها

(افتتاحية العدد)

ها نحن بحمد لله نقدم للقارئ الكريم العدد (0) من مجلة (صدى الإعلام) التي يصدرها مركز الإعلام الجامعي جامعة سبها . لا شك أن إصرار فريق مركز الإعلام الجامعي على مواصلة إنجازاته , يعتبر تجسيدا حيا على الحركة العلمية التي تشهدها جامعة سبها على مستوى الكليات .

ويزيد من أهمية الأعمال المقدمة ضمن هذا العدد, كونها تمس جميع جوانب المعرفة ويتضمن أيضا مواضيع فكرية واجتماعية متنوعة .

لاستطيع أي مجلة في أي مكان، أن ترسم ملامحها وتحدد وجهتها منذ العدد الأول أو الثاني، لكنها تحاول أن تقدم المؤشرات الأولى لطموحها ووجهتها عبر الدرب الطويل والصعب الذي يتطلب الجدية والإبداع والتنوير .

وفي هذا المضمار لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر إلى هيئة التحرير على الجهود القيمة التي بذلت من أجل أن يخرج هذا العدد في مواعده المحدد.

بقلم: مدير التحرير

أ.سعاد إبراهيم إبراهيم



في هذا العدد

احتفالية جامعة سبها

مناسبة حصولها على المرتبة الثانية بموقع webometric

زيارة رئيس الجامعة

للمكتبة المركزية ومركز التدريب والتطوير

اللقاء السنوي لطلاب

الدراسات العليا والمعيدون في جامعة سبها

احتفالية جامعة سبها بمناسبة حصولها على المرتبة الثانية بموقع webometrics



النجاح لا يأتي من قبيل الصدفة فهو من العمل الشاق والمثابرة والتعلم والدراسة والاهم من ذلك كله، ان تحب ما تقوم به او ان تتعلم ما تحبه. من هذا المنطلق ارتفع المستوى التعليمي وتنافسوا ومن ضمن هذه الإنجازات حصلت جامعة سبها على الترتيب الثاني محليا في القائمة التصنيفية بموقع webometrics نسخة يوليو 2019 المستندة على عدد الاقتباسات التي حصلت عليها الأبحاث العلمية لأعضاء هيئة التدريس من جامعة سبها.

قامت جامعة سبها (يوم الثلاثاء/ الموافق (17 / 9 / 2019 م)) بتكريم العشرة الأوائل على مستوى الجامعة من أعضاء هيئة التدريس الحاصلين على أعلى اقتباسات لبحوثهم المنشورة.

اجتماع الجمعية العمومية لنقابة العاملين في جامعة سبها

عقد يوم الثلاثاء الموافق (2019/9/10) اجتماع الجمعية العمومية لنقابة العاملين في جامعة سبها . وناقش الحاضرون في هذا الاجتماع أمرين مهمين هما :

- 1- مناقشة انتخاب أعضاء نقابة الكليات.
- 2- ما يستجد من أعمال .

وانتهى الاجتماع بملخص فحواه على النحو:

الآتي: ((قرر أعضاء الجمعية العمومية لنقابة العاملين تجميد الانتخابات وإعادتها وفق إجراءات قانونية، ومراقبين، والمطالبة بمراقبين للانتخابات))



إعلان حفل الخريجين لسنة 2018-2019 م



(جامعة سبها) تعلن إقامة حفل التخرج السنوي، وتخريج الدفعة (الأربعين) من طلبتها للعام الجامعي (2018/2019 م). تتقدم جامعة سبها في هذه المناسبة السعيدة، إلى خريجي العام الجامعي(2018/2019م) بأجمل التهاني والمباركات إلى طلبتها الخريجين، فالف مبارك لك: أيها الطالب، وأيتها الطالبة، على نجاحكما في مسيرتكما العلمية بتفوق...

نسأل الله (عزوجل) لكما دوام التقدم والنجاح دائما وأبدا...وتعلن جامعة سبها أيضا: إقامة حفل التخرج السنوي لتخريج الدفعة (الأربعين) للمرحلة الجامعية، ومرحلة الدراسات العليا في مدرج (مركز اللغات) يوم السبت الموافق: (2019 /10/12 م) على تمام الساعة (09:00) ص وذلك بمشاركة: خريجي الفصل الدراسي خريف (2018م) وخريجي الفصل الدراسي ربيع (2019م) للعام

الجامعي (2018/2019 م)، ومرشحي التخرج للفصل الدراسي ربيع (2019م)..وعليه: فمن يرغب في التسجيل في جمعية الخريجين بالجامعة، عليه زيارة موقع الخريجين، ومن يرغب في التسجيل في الحفل، عليه الذهاب إلى إدارة المسجل العام، لتسلم الزي الخاص بالحفل، مع العلم: أنه يمكن تسلم الزي يوم الحفل للقاطنين خارج مدينة (سبها) مع إحضار المستندات الآتية:

1. صورة من إفادة التخرج.
2. (إفادة من (الكلية) في حالة عدم استكمال إجراءات التخرج من مسجل الكلية، تفيد أنه من ضمن خريجي فصل الخريف (2018م) أو فصل ربيع (2019م).
3. كتيب العائلة، أو جواز السفر(الأزرق) ويكون: ساري المفعول لنفسه، أو يكون من الدرجة الأولى في القرابة.
4. تعبئة نموذج:(استبيان خريج) على موقع الجامعة على الرابط الآتي:

<https://sebhau.edu.ly/qao/welcome/quationer>

5. التسجيل في جمعية الخريجين بالجامعة. وسوف يكون حجز المقاعد على حسب أولوية التسجيل في الموقع والجمعية، وإدارة المسجل العام...

اجتماع بخصوص الخدمات الإلكترونية في منظومة جامعة سبها

عقد يوم الخميس الموافق (5-9-2019م) بقاعة الاجتماعات بإدارة الجامعة الساعة (10:00) صباحاً، اجتماعاً ضم : رؤساء ، وأعضاء الوحدات الإلكترونية في جميع كليات الجامعة ، مع مشروع التطوير المعلوماتي ، وفريق تصميم مواقع الجامعة وتطويرها وبحضور: وكيل الجامعة للشؤون العلمية، ومدير مركز التدريب والتطوير، ومدير مركز تقنية المعلومات، وعميد كلية تقنية المعلومات وعميد إدارة الدراسات العليا.

وجرى في هذا الاجتماع، عرض لمهام الخدمات الإلكترونية، ودورها في تقليل الصعوبات على الفئات المستخدمة للبوابة الإلكترونية وخصوصاً مباشرة العمل للعام الدراسي الجديد (2019-2020). ثم عرض فريق تصميم مواقع الجامعة وتطويرها النسخة الجديدة لمواقع كليات الجامعة...

وشدد الحاضرون على ضرورة الاهتمام بهذه الخدمات، والمواقع التي من شأنها الرفع من مستوى مخرجات الجامعة.



الاجتماع الأول لمديري مكاتب الشؤون الإدارية والمالية للكليات والشؤون الإدارية للمراكز

انعقد صباح يوم الأربعاء الاجتماع الأول بالإدارة العامة (10 سبتمبر 2019) لمديري مكاتب الشؤون الإدارية والمالية للكليات وأقسام الشؤون الإدارية للمراكز.



اللقاء السنوي لطلاب الدراسات العليا والمعيرين في جامعة سبها

نظمت لجنة الدراسات العليا بجامعة سبها صباح يوم السبت الموافق (14/سبتمبر 2019) بمركز اللغات، اللقاء السنوي لطلاب الدراسات العليا والمعيرين، من الساعة (9:00) صباحاً وحتى الساعة (15:30) وحضر هذا الملتقى كلا من:

- رئيس جامعة سبها - د. مسعود الرقيق
- وكيل الشؤون العلمية للجامعة - د. محمد ارحيم
- والكتاب العام للجامعة - أ. محمد البصير
- ورئيس جامعة فزان - د. ابوبكر معروف
- وحضر أيضاً كلا من عمداء الكليات جامعة سبها ورؤساء الأقسام والمراكز، افتتح الملتقى بآيات من الذكر الحكيم، والنشيد الوطني وقد قام رئيس جامعة سبها بالقاء كلمة لطلبة للتحضير للدراسة في كليات الدراسات العليا وكل طلاب جامعة سبها من خريجين وطلبة دراسات العليا وكل من يساهم في الرقي بالجامعة ومن يسعوا جاهدين في الرفع من مستوى الجامعة.
- وشهد اللقاء تعريفاً بالخدمات التي تقدمها إدارة الدراسات العليا والكليات، والجامعة لطلابها وطلباتها، ومعيرتها، والدعم المقدم إلى أبحاث الدراسات العليا، وتضمن اللقاء الدورات التي تتيحها مراكز الجامعة للطلبة، والخدمات التي تقدمها المكتبة المركزية ومن خلال هذا اللقاء قام طلاب الدراسات العليا بطرح العديد من التساؤلات، ومن جهتها قامت اللجنة المنظمة بحلحلة كل الصعوبات والاستفسارات وتوضيح ما هو مغيب عن طلبة الدراسات العليا من لوائح وقوانين، التي تنظم عملية سير الطالب بالشكل الصحيح.



كلية التربية البدنية - جامعة سبها

اجتمع بداية العام 2019-2020 بخصوص وضع المواد والساعات الأكاديمية ووضع خطة استراتيجية لسير الدراسة بالصورة المطلوبة .



وكيل الشؤون العلمية يجتمع مع مديري إدارات الدراسات والتدريب بالجامعة



برئاسة وكالة الشؤون العلمية بالجامعة، عقد يوم الاثنين الموافق (2019-9-2) بصالة الاجتماعات بالإدارة العامة اجتماع مديري إدارات ضم الدراسات والتدريب بالجامعة وذلك لمناقشة الأمور التالية:

- 1- التنبيهات والتعميمات.
- 2- (الآلية الالكترونية لتعبئة تقارير الكفاءة واعتماد عقود المعيد للعام الجامعي (2019-2020 م).
- 3- استراتيجية عمل مكاتب الدراسات والتدريب بالكليات هذا وحضر جانب من الاجتماع مدير مركز التدريب بالجامعة حيث اوضح لمندراء المكاتب دور مركز التدريب بالجامعة والية اعداد تقارير الاحتياجات التدريبية بالكليات.

اجتماع اللجنة الفنية المكلفة بإعداد

تصور مبدئي لميزانية الجامعة للعام المالي (2020)



عقدت اللجنة الفنية المكلفة بإعداد تصور مبدئي لميزانية الجامعة للعام المالي (2020م).
عقدت اجتماعا صباح الثلاثاء الموافق (2019-9-3 م) برئاسة السيد رئيس الجامعة وبحضور السادة: وكيل الشؤون العلمية، والكاتب العام وأعضاء اللجنة الفنية.
وتم خلال الاجتماع مناقشة أمور الميزانية المقترحة، ومخصصاتها بما يلبي احتياج الجامعة، والمتطلبات العلمية والتعليمية.

الاجتماع الاول للجنة دراسة المقترح المقدم من كلية الآداب حول التعليم الإلكتروني



أقيم يوم الاربعاء الموافق (11 / سبتمبر / 2019) الاجتماع الاول للجنة دراسة المقترح المقدم من كلية الآداب حول التعليم الإلكتروني، حيث حضر الاجتماع كل من:
د. إبراهيم السنوسي نصر.
د. امسيب مصباح أمسيب.
د. حسن صالح القذافي.
د. منصور على الصغير.
حفل الخريجين:

تتقدم جامعة سبها في هذه المناسبة السعيدة، إلى خريجي العام الجامعي (2018/2019م) بأجمل التهاني والمباركات إلى طلبتها الخريجين، فالف مبارك لك: أيها الطالب، وأيتها الطالبة، على نجاحكما في مسيرتكما العلمية بتفوق...

نسأل الله (عزوجل) لكما دوام التقدم والنجاح دائما وأبدا... وتعلن جامعة سبها أيضا: إقامة حفل التخرج السنوي لتخريج الدفعة (الأربعين) للمرحلة الجامعية، ومرحلة الدراسات العليا، في مدرج (مركز اللغات) يوم السبت الموافق: (2019 / 10 / 12 م) على تمام الساعة (09:00) صباحا ، وذلك بمشاركة : خريجي الفصل الدراسي خريف (2018م) وخريجي الفصل الدراسي ربيع (2019م) للعام الجامعي (2018/2019 م) ، ومرشحي التخرج للفصل الدراسي ربيع (2019م)..وعليه: فمن يرغب في التسجيل في جمعية الخريجين بالجامعة، عليه زيارة موقع الخريجين ومن يرغب في التسجيل في الحفل، عليه الذهاب إلى إدارة المسجل العام، لتسلم الزي الخاص بالحفل، مع العلم: أنه يمكن تسليم الزي يوم الحفل للقائنين خارج مدينة (سبها) مع إحضار المستندات الآتية:

1. صورة من إفادة التخرج.
2. (إفادة من (الكلية) في حالة عدم استكمال إجراءات التخرج من مسجل الكلية، تفيد أنه من ضمن خريجي فصل الخريف (2018م) أو فصل ربيع (2019م).
3. كتيب العائلة، أو جواز السفر(الأزرق) ويكون: ساري المفعول لنفسه، أو يكون من الدرجة الأولى في القرابة.
4. تعبئة نموذج: (استبيان خريج) على موقع الجامعة على الرابط الآتي :

<https://sebhau.edu.ly/qao/welcome/quationer>

5. التسجيل في جمعية الخريجين بالجامعة.
وسوف يكون حجز المقاعد على حسب أولوية التسجيل في الموقع والجمعية، وإدارة المسجل العام.

تأكيد العلماء قضية : (المرأة تفكر كثيرا)

على الرغم من أن المرأة تبالغ في تحليل كل شيء حولها من أحداث وأشخاص، وتفصيل أخرى، تبقى الدراسة التي أجراها العلماء في ولاية كاليفورنيا مؤكدة ميل المرأة بطبيعتها البشرية إلى التحليل والتفكير أكثر من نظيرها الرجل، وأن لديها دماغاً نشطاً أكثر نشاطاً من دماغ الرجل في هذا المجال ...

وتعد هذه الدراسة هي الدراسة الأكبر والأكثر شمولية من نوعها في هذا المجال.

وقد حلل العلماء معطيات ومعلومات مأخوذة من أكثر من (45.000) دراسة ليخرجوا بنتيجة مفادها : أن دماغ المرأة عموماً أكثر نشاطاً من دماغ (الرجل).

ووجد العلماء أيضاً : أن كمية الدم التي تصل إلى بعض المناطق في دماغ المرأة ، هي كمية أكبر بكثير من تلك التي تصل إلى المناطق ذاتها في دماغ الرجل.

وقد وجدت هذه الدراسة القيمة، لتعطي تفسيراً منطقياً واحداً مرجعه قوة إحساس المرأة وشعورها، وتفوقها على الرجل في كثير من الجوانب النفسية.

لسنا ملائكة

أخطئ، وتخطئ، فلسنا بمعصومين ولا بمنزهين، ولا نتصف بصفات الملائكة .

أحياناً نتقبل أخطاءنا، ونتقبل من ينتقدنا، وأحياناً كثيرة لانقبل هذا الأمر إطلاقاً .

إذا أردت نصح أحدهم ، فلا تعيره بخطئه ، بل خذهُ على حياءٍ لعله يرجع عنه ، ويستفيد منه .

فكثير من البشر، يقعون في أخطاء عدم التصرف ، واتباع سياسة الإرشاد ، والتوجيه ، والنصيحة ، الأمر الذي يجعل الأخطاء تتجمل في عين صاحبها .

(إذا) : علينا أن ندرك جميعنا : أن الولوج في الأخطاء؛ ليس إخفاقاً ولكنه حتماً يؤدي إلى الإخفاق ما إن تداركنا أخطاءنا وتقبلناها فيسهل علينا حينئذ التخلص منها سريعاً ، بخلاف من يصر عليها ويجملها، ولا يعترف بها .

فأحياناً كثيرة : تكون أخطاءنا هي من يجعلنا نراجع أنفسنا ونسيطر عليها ؛ لكي نكون أكثر اتزاناً ، فكم من ناجح في الوقت الحاضر كان كثير الخطأ في السابق .

فلو لم نتعثر ما استطعنا المشي أبداً .

فالخطأ : واقع علينا لا محالة .

كما قال الشاعر ابن الرومي:

والناس يلومون الطبيب وإنما ** خطأ الطبيب إصابة الأقدار

الوسواس القهري مرض العصر



(الوسواس القهري) أو: (الاضطراب الوسواسي القهري) هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق، وتتميز هذه الاضطرابات بأفكار، ومخاوف غير منطقية وسواسية تؤدي إلى تصرفات قهرية.

فالأشخاص المصابون باضطراب (الوسواس القهري) يكونون أحياناً واعين لحقيقة أن تصرفاتهم الوسواسية هي تصرفات غير منطقية، فيحاولون تجاهلها، أو تغييرها لكن هذه المحاولات

تزيد من احتدام القلق أكثر، والتصرفات القهرية الصادرة عنهم تعد تصرفات إلزامية، للتخفيف من الضيق. وقد يتمحور (الاضطراب الوسواسي القهري) في موضوع معين، كالخوف من الجراثيم مثلاً، فيغسل المصابون بهذا الوسواس أيديهم غسلاً قهرياً، والأفكار الوسواسية القهرية تتكرر، وتتواصل ، وتتسبب غالباً في إثارة الضيق والانتزاع.

والأعراض الوسواسية، هي : أفكار، وتخيلات متكررة مراراً عديدة، ولا إرادية، أو دوافع لا إرادية، تبتسم بأنها تفتقر إلى أي منطق.

ويعد (الوسواس القهري)، من أخطر الأمراض النفسية التي

ظهرت في السنوات الأخيرة، فهي تؤدي إلى نتائج وخيمة على المريض، وعلى محيطه، وخاصة أن هذا المرض انتشر انتشاراً كبيراً بين الناس على اختلاف أعمارهم وأخطر من ذلك : أنه مرض خفي لا يدركه المريض ولا المحيطيون به.

ولانتسبى ضغط الحياة اليومي داخل الأسرة، وفي العالم الخارجي، الذي زاد من تفاقم الوضع تفاقم كبيراً، وانتشار هذا المرض انتشاراً خطيراً.

سارة عثمان



اعلم ما تكتب يدك

وأنا أكتب هذا المقال، وفي هذا الظرف بالذات، ونظرا لما تفتشى بيننا من الفتن كقطع من الليل المظلم، سببت في الكثير من الشرور وتفتشى على إثرها داء العداوة والبغضاء الذي لازال يفتك بكيان الوطن ويهدم روابطه، وأواصره ومن جملة هذه الفتن : فتنة (الكتابة اليوم) التي وفرت للكتاب وسائل متعددة ، وأصبحت في الكثير من الأحيان الشغل الشاغل عند الصغير والكبير .

ونحن لا نعيب هذه النعمة التي من الله بها علينا، ولا نجدها بل أقسم بها المولى (عز وجل) في كتابه العزيز، فقال في سورة القلم (ن والقلم وما يسطرون)...

فالقلم: سلاح ذو حدين، فقد يمثل القلم تلك الشجرة ورافة الظلال طيبة المنبت، دائمة الأكل، إذا كان استعمال هذه الوسيلة في مصلحة جلب الخير للبشرية، ويعود عليها بالنفع العاجل أو الآجل .

وقد يمثل القلم تلك الشجرة الخبيثة التي لا ظل لها، ولا قرار، وقد يستعمل القلم في جلب الدمار والشنار للناس ، وقد يشعل النار أيضا. وأنا بصدد الحديث عن الكلمة المكتوبة خاصة، والتي تعد من أعظم الأمانات في ديننا الحنيف ، وخيانتها من أعظم الخيانات قال المولى عز وجل في محكم كتابه العزيز في سورة الأنفال (يا أيها الذين آمنوا لا تخونوا الله والرسول وتخونوا أماناتكم وأنتم تعلمون) .

فخيانة الكلمة ، هي خيانة الله والرسول، فبالكلمة : تقضى مصالح العباد وقد تتعطل بها .

وبالكلمة تصلح نزاعات ، وقد تحدثم بها، وبالكلمة تتوقف الحروف، وقد تنشب بها .

وكم يعز الله بالكلمة أقواما ، ويذل بها آخرين!

وقد بين الله عز وجل أن الكلام قسمان: منه ما هو طيب ، ومنه ما هو خبيث ، والعياذ بالله قال تعالى في سورة سيدنا إبراهيم

(ألم تر كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء، تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتذكرون ، ومثل كلمة خبيثة كشجرة خبيثة اجتثت من فوق الأرض ما لها من قرار).

فالكلمة الخبيثة : هي الرصاصة، وهي أيضا : تلك الكلمة الجارحة التي لا يلقي لها الكاتب اهتماما مطلقا، بل يكتبها من دون عنوان ولا تعريف. ولو كتب الكاتب الكلمة من باب المزاح، فالحق لا يعرف المزاح أبدا. فقد تفتح هذه الكلمة بابا من أبواب الشر يصعب غلقه .

ومن الكلام غير المرغوب فيه : قذف إنسان ، وهتك ستر، وكلمة سب وشتم، وكلمة سخرية، وهمز، ولمز، وكلمة قبح وانتقاص من قيمة إنسان نبيل ومحترم، أفنى عمره في نشر العلم والمعرفة. فالقلم : وسيلة للفهم وللمعرفة : ولا يخفى على أحد دور الكتابة في حضارة الأمم، ورفيها، وتقديمها، وتبقى هذه الوسيلة، الطريقة المثلى لطلب العلم والمعرفة، ووسيلة للتعرف والتقارب بين البشر، إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها .

إيمان علي

«ما أنا بقارئ»

القراءة هي غذاء الروح وبلسمها، وهي الرفيق الدائم للإنسان الذي لا يخله أبداً.

فحاجة الإنسان إلى القراءة اليوم (لا أبالغ) إن قلت: إن شأنها شأن حاجته إلى مأكله أو مشربه، فنحن الآن نعيش في عصر القراءة الأمر الذي دفع غالبية الدول لتكديس جهودها، لكي تبني وتنمي جيلا قارئاً ينهض ببلده، ومجتمعها نحو الرقي والازدهار. فتجد أنها تسعى جاهدة إلى محو الأمية، وبناء ركيزة متينة لا تنهار مع الزمن.

في الوقت نفسه، تجد فئة أخرى تترك تعليمها لا من أجل ظروف معيشية، أو صحية، بل بسبب الجهل والتخلف، وعند سؤالهم لماذا تركتم تعليمكم؟ يجيبون: ما فائدة التعليم؟ غير مدركين بأهميته على المدى البعيد.

فتجد من ترك دراسته من السنوات الأولى، لا يسعه قراءة أصغر المراسلات، ويقوم بتهجنتها حرفياً، لكي يستطيع فهمها. حينها فقط: أدرك الوضع المريب الذي وضع نفسه فيه. فتركها حسرة، فلولا ذلك ما كانت أول كلمة تنزل في القرآن العزيز (اقرأ).

حواء مصطفى

ثقافة الطفل



يجب على أولياء الأمور أن يهتموا بثقافة أطفالهم، وأن يعلموهم الكثير من الثقافات المتعددة، والمعارف المتنوعة من خلال البيئة التي يعيشون فيها، لغرض بناء شخصيتهم المستقبلية، وتكوينها وإعدادها إعداداً جيداً. ولا بد من تثقيف الأطفال، والاهتمام بتعليمهم الكثير من الأمور التي يحتاجون إليها مستقبلاً في حياتهم العلمية والعملية.

فثقافة الطفل : هي إحدى الثقافات الفرعية في أي مجتمع كان. وتعرف ثقافة الطفل بأنها: مجموعة من الفنون، والآداب، والقيم السلوكية والمهارات، والقيم العقائدية التي يستطيع الطفل أن يستوعبها، ويمثلها في كل مرحلة من مراحل حياته، ويتمكن من خلالها توجيه سلوكياته توجيهاً سليماً في مجتمعه الذي يعيش فيه.

طريقة تثقيف الطفل :

ينتقل الطفل من (الأسرة) والأسرة تعد وعاء ثقافياً، وتربويًا للطفل، ومصدراً للتأخراف والاستقامة في حياته، فهي أساس تنشئته، ومبعث ثقافته. وقد يمر الطفل في مراحل نموه بصورة مختلفة ، ومتعددة من السلوكيات المباشرة داخل أسرته، وفي وسط البيئة المحيطة به فيخزن هذه الصورة من السلوكيات في عقله، ومن ثم يمارس السلوك المكتسب نفسه في الوقت المناسب.

جميلة علي

صورة ومعلومة



الزكام عند الأطفال وكيفية التعامل معه

يعد الزكام ثاني مرض متكرر الحصول عند الأطفال ويتعرض أطفال ما قبل مرحلة المدرسة للزكام 10 مرات في السنة على الأكثر والزكام يتم علاجه فقط في البيت من دون الحاجة إلى زيارة طبيب مختص ، لأن الزكام سببه فيروسات والمضادات الحيوية تقوم بقتل البكتيريا.

كيف يمكنني أن أعرف أن كان طفلي في حالة زكام؟
يطول الزكام مدة أسبوع أو أسبوعين على الأكثر.
وأعراضه تكون ظاهرة من خلال صوت حنجرة ملتهبة وإفرازات أنفية، ودموع العينين مع بعض الحمى الخفيفة.

كيف يمكنني جعل طفلي يشعر بارتياح؟

- بإعطائه الكثير من السوائل.

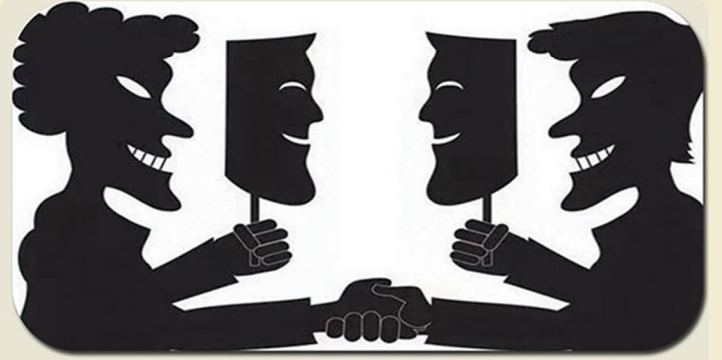
- حاول ترطيب جو الغرفة بجهاز ضخ الرطوبة لتخفيف السعال.

- جرب قطرات الأنف المالحة لتخفيف الزكام.

- أعط طفلك حبوب مص.

ريم اميص

زمن النفاق



يتصف الكثير من الناس في زمننا هذا بعدة صفات سيئة كالكذب والخيانة والنفاق والغدر ولا يخجلون من الاتصاف بها لان أعجب الكثير بها وأصبحت منتشرة بينهم كانتشار النار في الهشيم أصبحنا اليوم نعيش زمن الأقنعة زمن نجهل فيه الوجوه الحقيقية حيث أصبح فيه الأبيض اسود والقبيح جميل هل الأقنعة التي سترت وجوههم الحقيقية أم هي من جملت ملامحهم في أعين قلوبنا؟

زمن تغيرت فيه كل المفاهيم لكي يعيش الواحد منا أصبح يتطلب منه إن يكون أكثر كذبا , وأكثر خيانة, وأكثر دجلا, وأكثر نفاقا وأكثر وقاحة , وأكثر سفالة, وأكثر زندقة .

ولهذا لا غرابة في أن نفقد اليوم الأمن والأمان ونفقد الاستقرار والطمأنينة ولا غرابة أيضا أن نعانى ما نعانیه لا نتعجبوا ما يحدث لكم !! ولاستغربوا أبدا مما قد سيحدث لكم بعد الآن ! نعم لاستغربوا نحن نعيش في زمن انقلاب الأمور أسوء زمن تعيشه البشرية .

السؤال نطرحه على أنفسنا أحيانا ولا نجد له جوابا...

هل بالفعل أصبحنا في زمن النفاق؟

سعاد ابراهيم

هل تعلم



هل تعلم.. أن القيلولة وسط النهار تقلل الضغط العصبي وتحسن الإدراك وتساهم بتقوية الذاكرة كما تساعد على فقدان الوزن وتجنب الإنسان الأزمات القلبية على غرار ذلك الدراسات أثبتت أن

أفضل وقت للقيلولة هو من الساعة 2 إلى 4 بعد الظهر ولمدة تصل إلى 30 دقيقة في المعدل.

فِي بَيْتِنَا مَسْنٌ

إن الشيخوخة طور من أطوار الحياة وظاهرة من ظواهرها ، إذا بدأت فهي مستمرة وبطريقة غير ملحوظة مثل الزمن وهي إذا بدأت لا تنظر إلى الوراء ولا تعود إلى الشباب .



هي ليست مرضاً، وإنما هي فترة يتغير فيها الإنسان تغيراً فسيولوجياً إلى صورة أخرى ليست بأفضل من سابقتها لأن الصورة الجديدة يصاحبها ظهور في كثير من الأعضاء وفقدان ملموس للقوة والحيوية تزول معه ظواهر للفتوة والعنفوان ، ثم تنتهي كما ينتهي كل شيء . وهي السن التي ينتهي فيها نضج الإنسان ويتحول النمو إلى عملية تفكك وهبوط تدريجي، وهي حقيقة بيولوجية تميز التطور في دورة حياة الإنسان.

مع كل هذه الأعراض مجتمعة، فإن المسن يحتاج إلى رعاية من قبل أفراد أسرته ، مع مراعاة نمط الحياة التي يعيشها والتغيرات التي طرأت عليه، والتي من شأنها أن تغير في طباعه وسلوكياته.

كالمسن الثرثار: الذي ما أن تجلس معه حتى ينطلق في الحديث ويأخذ في ذلك ساعة أو ساعتان يروي فيها ما حدث معه في السابق ويستعرض مغامراته وبطولاته وإنجازاته .

والمسن الأناني: الذي يريد أن يكون هو محور الاهتمام في حياة منة هم حوله والاهتمام بمتطلباته . والمسن الناقد: الذي يميل إلى نقد أبنائه أو أحفاده ، وما يمارسونه من سلوكيات تطورت بعده .

والمسن الذهني : المصاب بخبل الشيخوخة (خرف الشيخوخة)، حيث يصبح ويميل إلى التذكار وتكرار حكايات قديمة. المسن الغاضب : وهو مثير للمشاكل ،دائماً يشعر بالمرارة لعدم تكافؤ فرص الشيخوخة والشباب، ويحاول أن يحول ما يحيط به إلى غيوم سوداء لا يعرف من خلالها أي بريق للأمل، شخصية مقيدة قاتمة ترى الأبيض أسود وتشعر بالدفء برودة .

المسن الكاره : وهو الذي يكره نفسه ويتمنى الموت ، لكي لا يكون عبء على أحد ، فبذلك يكون غير مؤذي إلا لنفسه. إلا أنه يجدر بنا أن نعرف إن سلوكيات المسن مهما كانت قاسية ألا أنه كالطفل إذا نظرت في عينه وجدتها دامعة في صمت ، وباسمة في صمت وفيها بريق يدل على الذكاء الذي صقلته السنين .

فإذا ما دعت ذلك بالحنان والمعاملة الرقيقة، وجدت فيض من الحنان والحب بلا حدود، وعدم القيام بذلك يصيب المسن بالحزن ويشعر بأنه زرع ولم يحصد .

مراجعة لغوية

محمد حامد

طباعة

فاطمة سعد

تصوير

نور الإسلام السوكني

مدير التحرير

أ.سعاد إبراهيم

إشراف عام

أ. حاتم الناجي

تصميم وإخراج

أسماء اشتيوي

علاقات عامة

سليمان محمد

الأرشيف

محمود أحمد



جامعة سبها



university_sebha



جامعة سبها U_Sebha



Umc@sebhou.edu.ly



جامعة سبها



071-2632697