



# صدى الجامعة



العدد (11) ... السنة الأولى

(1/ محرم / 1443 هجري) - الموافق 9/ أغسطس / 2021 ميلادي

## علمة العود

ما بين الإعلام والتعليم هناك إجماع يكاد ينعقد بين التربويين على أن كلمة ( التربية ) أوسع مدى من كلمة ( التعليم ) وأكثر دلالة على ما يتصل بالسلوك وتقويمه، في حين تنحصر كلمة ( تعليم ) على العلاقة المحدودة بين الطرفين بهدف إيصال قدر معين من المعلومات أو المهارات، وعلى هذا يمكن القول بأن التعليم نمط مؤسسي من أنماط التربية .

يتم داخل المؤسسات الرسمية التي تتخذ من هذه العملية رسالة أساسية لها، ويتخذ منها المجتمع وسائل ذات رسائل تكفل له إعداد النشء وفق ما يريد، بينما تتم التربية داخل تلك المؤسسات، وخارجها، فالأسرة، والأندية، ووسائل الإعلام، والمساجد ، وغيرها مؤسسات اجتماعية لها وظائفها الخاصة، ومنها يكتسب الفرد كثيراً من مكونات شخصيته، وثقافته بوعي أم من دون وعي، وإذا قرر بعض الإعلاميين أن الإعلام التعليمي ينحصر في الصحف، والمجلات التي تصدر إلى المعلمين، والطلاب، وغيرهم من العناصر العملية التعليمية، مضافاً إلى ذلك البرامج التعليمية المسموعة والمرئية ؛ فبان الرأي أن الإعلام التربوي هو الإعلام الشامل للتربية بمفهومها الواسع والحديث، ومن بينها : الإعلام التعليمي. يسعد مجلة ( صدى الجامعة ) أن تقدم إلى قرائها الأعداء العدد ( 11 ) الذي جاء غنياً وثرياً بما ضمه من أخبار الجامعة، وأنشطتها، والموضوعات المختلفة كالعلمية منها، والثقافية، وغيرها .

شكر خاص لكل من أسهم معنا في التقديم، أو حاول أن يشجعنا بكلماته؛ فجزاه الله عنا خير الجزاء، والشكر موصول أيضاً إلى جميع من قدموا لنا خيراً ... نرحب باقتراحاتكم، وانتقاداتكم، وآرائكم على موقع المجلة . إلى أن نلتقي بكم في إصدار آخر، تقبلوا خالص التحيات، والأمنيات.

بالتوفيق والنجاح والسادد للجميع

رئيس التحرير:

سعاد إبراهيم إبراهيم

## اجتماع تحضيرى لمشاركة الجامعة في احتفال تنصيب مشروع التحول الرقمي للجامعات الليبية بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي



عقد د. "مهدي الشريف" مدير مركز التطوير المعلوماتي بالجامعة اجتماعاً مع فريق مركز الإعلام الجامعي صباح الثلاثاء الموافق (27-7-2021م) في مكتبه بمقر مركز التطوير المعلوماتي. ومثل فريق مركز الإعلام الجامعي في هذا الاجتماع الأعضاء : أ. "حاتم الناجي" مدير المركز، وأ. "سليمان محمد" مدير مكتب الشؤون الإدارية، وأ. "نور الإسلام بن علوان" مدير مكتب الإخراج الإعلامي، وأ. "خالد كروسو" مدير مكتب التواصل والدعم الفني، وناقش د. "مهدي الشريف" في هذا الاجتماع مع فريق مركز الإعلام الجامعي عدداً من الأمور المهمة المتعلقة بمشروع التحول الرقمي للجامعات الليبية. أبرزها ما يأتي:

- مناقشة كيفية تصميم فيديو لشرح مفهوم مشروع التحول الرقمي.
- مناقشة موضوع دور مشروع التحول الرقمي في تطوير المؤسسات التعليمية.
- يشار إلى أن الفيديو الخاص بمشروع التحول الرقمي سيتم عرضه بإذن الله تعالى وتوقيه في الاحتفال الذي ستنظمه وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مطلع شهر أغسطس المقبل من العام (2021 م)؛ لإعلان البدء الفعلي لانطلاق مشروع هذا المشروع.

عقد د. "مهدي الشريف" مدير مركز التطوير المعلوماتي بالجامعة اجتماعاً مع فريق مركز الإعلام الجامعي صباح الثلاثاء الموافق (27-7-2021م) في مكتبه بمقر مركز التطوير المعلوماتي. ومثل فريق مركز الإعلام الجامعي في هذا الاجتماع الأعضاء : أ. "حاتم الناجي" مدير المركز، وأ. "سليمان محمد" مدير مكتب الشؤون الإدارية، وأ. "نور الإسلام بن علوان" مدير مكتب الإخراج الإعلامي، وأ. "خالد كروسو" مدير مكتب التواصل والدعم الفني، وناقش د. "مهدي الشريف" في هذا الاجتماع مع فريق مركز الإعلام الجامعي عدداً من الأمور المهمة المتعلقة بمشروع التحول الرقمي للجامعات الليبية. أبرزها ما يأتي:

- مناقشة كيفية تصميم فيديو لشرح مفهوم مشروع التحول الرقمي.
- مناقشة موضوع دور مشروع التحول الرقمي في تطوير المؤسسات التعليمية.
- يشار إلى أن الفيديو الخاص بمشروع التحول الرقمي سيتم عرضه بإذن الله تعالى وتوقيه في الاحتفال الذي ستنظمه وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مطلع شهر أغسطس المقبل من العام (2021 م)؛ لإعلان البدء الفعلي لانطلاق مشروع هذا المشروع.



## حضور أقوى من الغياب



هل غبت يا صبية ؟ !

بقلوب يعترضها الألم والحزن على وفاة زميلتنا ( حواء مصطفى ) .  
لم أتصور أن أكتب رثاء في رحيلك، فمزال الوجع يتلحفنا .. اسمع تنهيدة الوجع كل صباح ..  
وموجة حزن اجتاحت قلوبنا .. هربت الحروف أمامنا .. سقطت دموعنا عندما خطف الموت أحبابنا.  
لا يبقى لنا سوى حزن في القلب، ودمع في العين، واسترجاع الذكريات كانت معنا بالأمس، فغابت عنا  
اليوم، وغاب معها لحن الحياة، هنا فقط تنتهي الكلمات .

لا أكاد أتذكرها إلا وهي مبتسمة حينما رحلت عن الدنيا لم تخطف ابتسامتها تلك من خيالنا طوال الوقت.  
تركت بعد رحيلها صورة ذهنية بعينها، أو بورتريه زيتيه أرادته أن تبقى في مخيلتنا ؟ !  
لا يكاد يذكرها أحداً إلا وهي تشع حياً، وتسامحاً، وعطاءً أم تراها أرادت أن تورطنا جميعاً نحن زملاؤها،  
وأصدقائها، ومحبوها في مجال العمل فتركت لنا ما يجعلنا نشعر بداخلنا بحالة من التناقض بين تلك  
الصورة المبهجة المتفائلة والمترسخة بداخلنا، وبين خبر الموت المفجع، والرحيل القاسي، فتذكرنا على  
الفور كل شيء : الأحداث المهمة، وغير المهمة المقترنة بها التفاصيل الكبيرة والصغيرة، وبدأ الأمر  
بالنسبة إلينا شريط سينمائي يعرض فجأة أمامنا بصورة كاملة الوضوح، والعمق والدقة فهي  
من الشخصيات التي يصعب نسيانها في ( مركز الإعلام الجامعي ) نشعر بوجودها جالسة في أحد الأماكن  
فقصي إلى صوتها المميز الذي يلف أرجاء المكان .

فالحضور القوى لا يتجلى إلا بعد غياب الجسد، ربما هذا ما راهنت عليه ( حواء ) وهذا ما عاشت  
من أجله ، ولقد تحقق لها ما أرادت، فتركت لنا إرثاً من المحبة ، والإنسانية لا ينفذان أبداً.  
رحم الله فقيدتنا الغالية التي سعدت روحها في تلك الأيام المباركة في ثالث أيام شهر رمضان الكريم،  
وأسكنها فسيح جناته، وألهم أهلها، وألهمنا جميعاً جميل الصبر والسلوان .

أ / (حاتم علي الناجي : مدير مركز الإعلام الجامعي ) : لا يسعني إلا أن أشكر الزميلة الفاضلة  
التي عاشت معنا مدة من الزمن، كانت فيها بمنزلة الأخت، والصديقة، ولم نر منها إلا كل تواضع،  
واحترام، وتقدير، وتفان في العمل، ولا يسعني في هذه اللحظة التي يعجز فيها لساني عن وصف فقيدتنا  
(حواء) الوصف الأمثل إلا أن أدعو لها بالرحمة، والغفران، وأن يسكنها المولى عز وجل فسيح الجنان.  
أ / (سليمان محمد : مدير مكتب الشؤون الإدارية ) يطيب لي في هذا العدد أن اشارك بكلمة حق ووفاء  
في فقيدتنا الغالية (حواء) ويشرفني أن أنتهز صدور هذا العدد من مجلة صدى الجامعة التي تعد الفقيدة  
من ضمن أعمدة الكتابة فيها ، وأحد أقلامها التي أبدعت في اختيار موضوعاتها ، وإحدى أعضاء المركز  
الذين أسهموا في نجاحها، ووصولها إلى هذا المستوى المشرف الذي سيظل المركز يفتخر به.  
يشرفني أن أكتب فيها كلمة صدق ووفاء نابغة من صميم الأعماق، لتخلد ذكراها في قلوبنا وعقولنا  
عرفانا وتقديراً واحتراماً منا إلى روحها الطاهرة الزكية النقية، أنتوجه بخالص العزاء وعظيم المواساة  
إلى أسرة الفقيدة صانعة الابتسامه، وصاحبة الرزانة، سالنا الله تعالى أن يجعل سكنها جنات النعيم،  
وستظل ذكرى فقيدتنا في قلوبنا ما حيينا على مر الأيام والسنين والدهور .

أ / (فاطمة زيدان : موظفة في المركز) : كانت نسمة من نسيمات الجنة، لم تؤد أحداً، ولم تجرح قلباً،  
رحلت زميلتي، وصديقتي إلى وطن النائمين طويلاً ، فقيدتي سنوذكرك بالدعاء دائماً .. برحمتك يا الله  
اجعل قبرها روضة من رياض الجنة، واجعل لها نصيباً من مغفرتك وعفوك يا رب العالمين.  
أ / (إيمان علي) : حزنت حزناً في رحيل الروح المضيفة، الروح المتسامحة، رحلت روح لم تثبت  
في حياتي طويلاً، رحلت صديقتي (حواء) رحل جسدها، وتركت لنا جمال روحها، فاللهم اغفر لها،  
واجعلها مبتسمة في جنتك كما جعلتها مبتسمة في حياتها .

أ / (سارة عثمان ) : ذهبت بلا وداع تاركة العيون باكية، دامعة... فقيدتي : صاحبة الأيدي البيضاء،  
والمواقف الطيبة، والقلب النظيف... اللهم ارحم من أغلقت أعينهم، ورحلوا عن الدنيا، اللهم لا تطفئ  
نور قبرها، واجعلها بعد فراق الدنيا تنزل في أجمل مسكن تغفو بها عينها، رحمة الله تغشاك.  
أ / (اسماء اشتويوي) : لم تكن يوماً صديقتي .. بل مصدر السعادة لقلبي، عليك السلام يا روحاً تمنيت  
أن يدوم بقاؤها، رحلت وبقيت أحاديثك في مخيلتي ، أعلم جيداً أن الموت حق، وأعلم أنني سأفنى  
ذات يوم، وأعلم أن روحك لن تعود ، ولكنك حية في قلبي طبتي بجنان الفردوس نعيماً .  
في النهاية لا يملك قلماً إلا أن ينزف حروف عزاء ، لا نملك إلا أن نسكت حزناً على إنسانة كانت قبل  
أيام مثلنا جميعاً، كانت بنا، ومنا، ومعنا، ثم لا شيء، أي عذاب هذا الذي خلدت فيه فينا، لا نقول إلا  
ما يرضي الله سبحانه وتعالى إنا لله وإنا إليه راجعون.. ولا حول ولا قوة إلا بالله

سعاد إبراهيم إبراهيم

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

رئيس التحرير  
سعاد إبراهيم إبراهيم

المدقق اللغوي

محمد حامد

تصميم وإخراج

أسماء اشتويوي

الإشراف العام

أ. حاتم الناجي

الأرشيف

محمود أحمد

تصوير

خالد كروسو

نور الإسلام السوكني

إبراهيم ارويشد

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



جامعة سبها



university\_sebha



@sebha\_edu\_ly



UMC@Sebhau.edu.ly



جامعة سبها



071-2632697



## جامعة سبها تستضيف الاجتماع الخامس لديوان مجلس الوزراء بحكومة الوحدة الوطنية



كلمة الشاوش عبدالسلام غربال رئيس المجلس البلدي لمدينة سبها. أهم ما جاء في كلمة الشاوش عبدالسلام غربال رئيس المجلس البلدي لمدينة سبها التي ألقاها في الاجتماع الخامس لديوان مجلس الوزراء بحكومة الوحدة الوطنية :

نحن نمثل مدينة سبها، لكننا لن نتحدث عن بلدية سبها فقط، بل سنتحدث عن مهجري مدينة مرزق، وعن أطفالها الموجودين الآن في العراق، وعن شباب مدينة أوباري التي خرجت، ولاتزال تخرج منها خيرات ليبيا. من المؤسف جدا أن المدارس أصبحت لا تسع لإيواء المهجرين. نتحدث عن حدودنا التي أصبحت منهكة، ومستباحة للجميع، وأصبح كل من هب، ودب يدنس التراب الليبي.

نتحدث عن شمس فزان التي غابت عن المشهد السياسي الليبي؛ بسبب الانقسامات السياسية، والخلافات الجهوية التي لا جدوى منها. لن نقوم ليبيا من دون فزان، فزان : هي جزء لا يتجزأ في المعادلة الليبية، وليست من الدرجة الثانية.

محروقات فزان يباع اللتر منها بدينارين، ونصف الدينار، ويصل أحيانا إلى ثلاثة دينار.

استضافت جامعة سبها الاجتماع الخامس لديوان مجلس الوزراء بحكومة الوحدة الوطنية صباح الأحد الموافق (2021-7-25م) في قاعة الاجتماعات الرئيسية في الإدارة العامة للجامعة برئاسة المهندس : (عبد الحميد الدبيبة) رئيس مجلس الوزراء بحكومة الوحدة الوطنية، وبحضور وزراء الحكومة كافة.

وناقش المهندس : (الدبيبة) في هذا الاجتماع مع وزراء الحكومة مجموعة من الموضوعات المهمة التي تمس حياة المواطن في مدينة سبها، وغيرها من الموضوعات الأخرى المتعلقة بالجنوب الليبي.

ومن أبرز ما تمت مناقشته في هذا الاجتماع الموضوعات الآتية :

- دراسة أحوال مدينة سبها خاصة، وأوضاع الجنوب الليبي عامة.
- سعي الحكومة إلى تقديم الخدمات الأساسية، والاحتياجات الضرورية، والمطلوبات اليومية لجميع أطراف المنطقة الجنوبية على حد سواء.
- فرض حظر تجوال جزئي وفقا لما تحدده وزارة الصحة بحكومة الوحدة الوطنية على بعض المناطق، والمدن التي يوجد بها عدد من الإصابات بفيروس كورونا.





## جامعة سبها تستضيف الاجتماع الخامس لديوان الوزراء بحكومة الوحدة الوطنية



وذكر د. "عمران محمد" في كلمته إن الوزارة قد عملت سابقاً على تكوين لجان متخصصة في حصر الأضرار الجسيمة التي تعرضت لها جامعة سبها، وجامعة فزان بالجنوب الليبي، وهذا ما نتج عنه خسائر مادية كبيرة في ممتلكات الجامعتين؛ بسبب الحروب التي شهدتها المنطقة الجنوبية في السنوات القليلة الماضية. وأكد د. "عمران القيب" أن الوزارة قد خصصت مبالغ مالية ضمن الميزانية العامة للدولة؛ لمعالجة هذه الأضرار، ولتنفيذ صيانات عاجلة، وإعادة إعمار عدد من الكليات المتضررة بالجامعتين المعنيتين بهذا الأمر، وهذا لن يتأتى بالفعل إلا بعد اعتماد الميزانية العامة للدولة؛ لتنفيذ هذه المشروعات مباشرة.

وأضاف "القيب" قائلاً: إن الوزارة تسعى جاهدة لتنفيذ عدد من المشروعات الخاصة بمؤسسات التعليم العالي في الجنوب الليبي، ومشروعات أخرى تخص جامعة سبها مثل: صيانة الكليات، والإدارات، والمراكز، ودعم برامج الدراسات العليا في مختلف الأقسام العلمية بالجامعة. واختتم معالي وزير التعليم العالي حديثه بتقديم جزيل الشكر والعرفان، وفائق التقدير والاحترام إلى مسؤولي جامعة سبها بتقديمهم د. "مسعود إمام الرقيق" رئيس الجامعة، ود. "محمد إرحيم عمر" وكيل الشؤون العلمية للجامعة، معرباً عن امتنانه الكبير على حسن الاستقبال، وكرم الضيافة، مثمناً عالياً جهود الجامعة في استضافة الاجتماع الوزاري الخامس لديوان مجلس الوزراء بحكومة الوحدة الوطنية الذي يعد الأول من نوعه في مدينة سبها بصفة خاصة، وعلى مستوى الجنوب الليبي بصفة عامة.

أسطوانة الغاز وصلت في إحدى الأزمات إلى ثلاثمائة دينار أو أكثر. بنية تحتية متهاكة، قبل مدة وجيزة لقيت إحدى العائلات المتجهة إلى مدينة الجفرة حتفها؛ بسبب الطريق المهمل غير معبدة. أبناء فزان معتقلين في سججون طرابلس. إقليم فزان أصبح إقليماً محتلاً، ومغيباً. مناجم الذهب أصبحت تستغل من الدول المجاورة. الحدود الليبية أصبحت حدوداً منتهكة من دول الجوار. الظواهر السلبية انتشرت في مدينة سبها انتشاراً واضحاً للجميع، فأصبح الشباب يسرقون، ويتعاطون المخدرات، وأصبح مهمهم الوحيد هو: حمل السلاح. الشكر كل الشكر للقوات المسلحة العربية الليبية على تأمينها مدن: سبها، والشاطيء، باستثناء منطقتي: مرزق، والقطرون، وبقيّة الحدود الجنوبية التي لم تؤمن بعد.

نطالب حكومة الوحدة الوطنية بالنظر العاجل في إحدى القضايا القانونية المهمة المتعلقة بالشباب المعتقلين من مدن الجنوب عند قوات الردع في العاصمة طرابلس.

نطلب من حكومة الوحدة الوطنية القيام بجولة تفقدية في مدينة سبها؛ للاطلاع على أوضاع المدينة.

كلمة د. "عمران محمد القيب" وزير التعليم العالي بحكومة الوحدة الوطنية التي ألقاها أمام مجلس الوزراء عن المشروعات التي تعتمدها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي تنفيذها في المنطقة الجنوبية لمصلحة جامعتي: سبها، وفزان.





## جامعة سبها : مجلس الجامعة يعقد اجتماعه الثامن للعام 2021



وأقر أعضاء المجلس في اجتماعهم هذا بأن يكون في كل كلية مكان خاص للمشتبه بهم في الإصابة بفيروس كورونا؛ لإجراء امتحاناتهم النهائية، على أن يكون المكان المخصص مفتوحاً، ويؤمن فيه التباعد الجسدي بين الممتحنين. وناقش أعضاء المجلس أيضاً المقترح المقدم من إدارة المكتبات والمطبوعات والنشر والترجمة؛ بشأن استحداث (مكتبة سمعية وبصرية إلكترونية لذوي الاحتياجات الخاصة) مع الإقرار باتشاء هذه المكتبة، مثنين عالياً على إدارة المكتبات؛ لدعم الطلاب والباحثين على مستوى الجامعة.

وناقش أعضاء المجلس كذلك العرض الذي قدمه مدير إدارة الدراسات العليا بشأن المعاملة المالية لمنسقي الأقسام، والمقترح المقدم منه، وإحالته على لجنة الدراسات العليا؛ لوضع تصور له، ومن ثم عرضه على المجلس مجدداً في الاجتماع المقبل، وفي نهاية الاجتماع شكر د. "مسعود محمد الرقيق" رئيس الجامعة، شكر الجميع على تفاعلهم الواضح، ومشاركتهم الإيجابية في هذا الاجتماع، وحرصهم الدائم على تأمين مستقبل طلبة الجامعة، وسعيهم المستمر في إنهاء العام الجامعي الحالي بإنهاء يوافق تطلعات الطلبة، وطموحاتهم، راجياً للجميع التوفيق والنجاح.

التزاماً بإجراءات السلامة العامة، وتقيداً بالتدابير الوقائية الصحية، وتفادياً لانتشار العدوى بين الحضور،... عقد مجلس الجامعة اجتماعه الثامن مساء السبت الموافق (2021/7/31م) عبر شبكة الإنترنت بتقنية الفيديو : تطبيق (google meet).

وناقش أعضاء المجلس في اجتماعهم هذا جدول الأعمال الآتي :

- البيانات والتعميمات.
- محضر الاجتماع السابق والتصديق عليه.
- مناقشة آلية إجراء الامتحانات في ظل انتشار جائحة كورونا.
- مقترح إنشاء المكتبة السمعية والبصرية الإلكترونية. وبعد تبادل أعضاء المجلس للآراء في ما بينهم، وعرض وجهات النظر الخاصة بهم، والنقاش الجاد بخصوص فقرات جدول الأعمال، اتفق الأعضاء بالإجماع على البدء في إجراء الامتحانات النهائية لفصل الربيع الحالي (2021م) مع الأخذ بتنفيذ ما توصلت إليه اللجنة الرئيسية، واللجان الفرعية؛ لمتابعة جائحة كورونا بالجامعة، والتواصل مع مراكز الرصد والتقصي، كل بحسب موقعة.

## الاجتماع الثاني لمركز خدمة وتنمية المجتمع والبيئة للعام (2021)



عقد د. "المبروك أبو سبيحة" مدير مركز خدمة وتنمية المجتمع والبيئة الاجتماع الثاني للعام (2021 م) صباح الثلاثاء الموافق (27-7-2021م) عند الساعة (06:00) مساءً عبر شبكة المعلومات الدولية الأنترنترنت (تطبيق : جوجل ميت).

وشارك في هذا الاجتماع : أعضاء اللجنة الإدارية بالمركز، ورؤساء أقسام شؤون الكلية لخدمة وتنمية المجتمع والبيئة بالكلية.

وناقش د. "أبوسبيحة" في هذا الاجتماع مع المشاركين عبر تطبيق (جوجل ميت) جدول أعمال الاجتماع الآتي :

- مراجعة محضر الاجتماع الأول، واعتماده، مناقشة سير العمل في أقسام شؤون الكلية لخدمة وتنمية المجتمع والبيئة بالكلية، عرض أنشطة العام الماضي (2020) عرض خطة أقسام شؤون الكلية بالكلية للعام المقبل، وما يستجد من أعمال. يشار إلى أن الاجتماع استمر قرابة الساعتين، وانتهى عند (08:00) مساءً.



## حملة التشجير في مدينة سبها بشعار: ( غرس 5000 شجرة تيكوما في سبها )

### احميها تحميك

إعداد: سعاد ابراهيم ابراهيم  
حوار: يوسف يونس  
تصوير: عبدالعاطي الهاشمي



خلق الله تعالى الكون كله خدمة للإنسان، ومنها الأشجار التي لها أهمية كبيرة جداً في حياته، فالأشجار لها فوائد صحية، وجمالية، وإنتاجية، وغذائية، وغيرها من الفوائد التي لا يمكننا حصرها على الإطلاق ..

وللتشجير أهمية كبيرة في اكساب المدينة مظهراً جميلاً وتحويلها من هينة قاحلة إلى هينة أكثر خضاراً وفائدة للبيئة .

وعن أهمية التشجير أجري (مركز الإعلام الجامعي) مقابلة مع الأستاذ: (عبدالله أبو عذبة) منسق حملة التشجير في شوارع مدينة سبها لمزيد من التفاصيل حول هذه الحملة:

- ما أهمية حملة التشجير؟ وما المناطق المستهدفة من هذه الحملة؟  
أطلقنا الحملة أولاً؛ لتحسين جودة الحياة في المدينة، وتنمية الطريق العام؛ نظراً لما للشجرة من فوائد جمالية، وتلطيف للجو، ومحاولة لمواجهة أضرار التلوث البيئي، أو البصري في المدينة، والتقليل منه.

- ما عدد الأشجار المزروعة في نطاق الحي الجامعي في مدينة سبها؟  
لا يحضرني بالضبط عدد الأشجار المزروعة، ولكن تم تشجير معظم الحي الجامعي ابتداءً من إدارة الجامعة، إلى القسم الداخلي معيثة، مروراً بمركز اللغات، وصولاً إلى كلية العلوم، وما زال العمل مستمراً بما أن شوارع الحي الجامعي يعد شارعاً رئيسياً، وحيوياً، وإحدى الشوارع المهمة في المدينة.

- هل ستؤثر زراعة الأشجار على بيئة المدينة؟  
بالتأكيد سيكون هناك تأثير كبير عند خروجك من المنزل، فعندما ترى آثار الدمار والمخلفات ملقاة على الطرقات، وعلى الأرصفة العامة، لن يكون شعورك هو نفسه الذي ستري به الأشجار مترصفة واحدة تلو الأخرى، وبخاصة أن شجرة التيكوما هي شجرة مزهرة، ومنظرها جميل، ورائع جداً، ويعد هذا الأمر محاربة للتلوث البصري .

- كم تعيش شجرة التيكوما؟  
تعد شجرة التيكوما شجرة مستدامة، لذا فإنها تعيش لسنين طويلة الأمد.

- ماهي طريقة زراعة شجرة التيكوما؟  
يتم غرسها مثل أي شجرة، وتحتاج إلى رعاية، وتوفير المياه في بداية غرسها حتى تثبت، وتعد التيكوما من الأشجار التي تتحمل المناخ الجاف، والحار كمنأخ مدينة سبها.

- ما الطول الذي قد تصل إليه شجرة التيكوما؟  
يصل طول شجرة التيكوما إلى (7) أمتار تقريباً.

- هل تظن أن الحملة كانت ضرورية لمدينة سبها؟  
بل أكثر من ضرورية، فعند دراسة شوارع مدينة سبها لاحظنا أنها تحتاج إلى (50000 شجرة تيكوما)؛ لتغيير منظر المدينة، وتحسين البيئة، وقد غرسنا إلى الآن (5366) شجرة، ومازلنا نحتاج إلى أكثر من ضعف هذا العدد. وعندما التقينا بالمهندس: (عبد الحميد الدبيبة) رئيس مجلس الوزراء بحكومة الوحدة الوطنية وعدنا ب 20000 شجرة في القريب العاجل.

- أخيراً ما النتائج المنتظرة من هذه الحملة؟  
نحن نأمل أن يعتاد الناس على منظر الأشجار، من دون حاجز حماية، وأن يحافظوا عليها، وألا يقتلعوها..

- ما الفائدة المرجوة من حملة التشجير:  
للأشجار فوائد كثيرة في حياتنا منها على سبيل المثال لا الحصر:

(1) - تنظيف التربة:  
تمتص الأشجار أخطر المواد الكيميائية الملوثة، وتحويلها إلى مواد أقل ضرراً، وتدخل في الكثير من الاستخدامات.

(2) - تلطيف الجو:  
للأشجار فوائد كبيرة في تلطيف حدة الجو في فصل الصيف، وكسر شدة الرياح في فصل الشتاء.

(3) - إنتاج الأكسجين:  
تمتص الأشجار ثاني أكسيد الكربون، وتحوّله إلى أكسجين يحتاج إليه الإنسان، والحيوان في التنفس.

(4) - توفير الغذاء والشفاء للإنسان:  
تساعد الأشجار على إنتاج الغذاء للإنسان، والطيور أيضاً، وتقلل من التوتر النفسي بمشاهدتها.

(5) - تنمية الاقتصاد:  
تستخدم الأشجار في الكثير من الصناعات المهمة التي تعمل على تنمية اقتصاد البلاد.

(6) - كيفية المحافظة على الأشجار:  
تعد الأشجار هبة من الهبات العظيمة، والنعم الكبيرة التي منحها لنا الله سبحانه وتعالى، ولذا: يجب على الإنسان أن يحافظ عليها، وألا يقتلعها من جذورها، وألا يتلفها.

ويجب على الإنسان أن يساعد الأشجار في نموها، وأن يعتني بتقليمها، وسقيها، وأن يهتم بها؛ لينعم بالصحة الكاملة، والخيرات العظيمة، والفائدة المرجوة من هذه الأشجار.



في نهاية موضوعنا الجميل عن الأشجار وأهميتها وفوائد في حياة الإنسان والكائنات الحية بشكل عام، يجب علينا أن نعمل للحفاظ على تلك النعمة العظيمة التي سخرها الله تعالى لنا، ولكي نقوم بنفعنا بالكثير من الطرق سواء كانت غذاء أو شفاء أو هواء أو غير ذلك.



## مقدمة عن السياحة

خلق الله الإنسان، وغرس فيه حب الجمال، وغريزة التأمل في بديع صنع الله في كونه الواسع، ومن هنا نشأت فكرة السياحة. فكر الإنسان منذ القدم في التنقل من مكان إلى آخر لعدة أغراض منها: رؤية الأماكن الجديدة، والتعرف إلى مظاهر الحضارات، والثقافات المختلفة، ورؤية المعالم السياحية، والآثار الموجودة في العالم، وهذا ما حثنا عليه الله سبحانه وتعالى في كتابه القرآن الكريم، قال تعالى: {قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ}...



## السياحة، وأهميتها في الترفيه عن النفس

السياحة هي السفر والتنقل بين الدول، والأقطار المختلفة، بمعنى الانتقال من دولة إلى أخرى من أجل التنزه، والترفيه، ورؤية المناظر الطبيعية، وبديع صنع الخالق في أرضه، ورؤية المعالم الأثرية التي تشتهر بها كل دولة.

لا يوجد تعريف خاص بالسياحة، ولكن اتفقت الهيئات الدولية، ومنظمات السياحة على تعريف السياح بأنهم: "مجموعة من الأشخاص يقيمون في مكان ما داخل أو خارج حدود دولتهم أكثر من (24) ساعة؛ بهدف التنزه، والترفيه عن النفس، وقضاء الإجازات وقضاء العطلات الصيفية في أماكن جميلة، وملامنة للإنسان. وعرفت السياحة بأنها: كل الأنشطة التي يقوم بها أشخاص على هيئة رحلات خارج منازلهم، وحدود مجتمعهم سواء أكان ذلك في داخل حدود الدولة أم في دولة أخرى لأي غرض كان.

أهمية السياحة: تعد السياحة مصدراً أساسياً للدخل القومي للكثير من الدول. وتمثل السياحة أهمية كبيرة في التعريف بالآصول القومية، والعصور التاريخية لكل دولة.

وتساعد السياحة على توفير فرص العمل، والحد من البطالة، واستغلال أوقات الفراغ في ما يفيد العقل البشري.

وتعمل السياحة على توعية الشعوب بأهمية الحفاظ على التراث القومي للدولة، والاهتمام بالمعالم السياحية، والآثار التاريخية، حتى تصبح واجهة حضارية متقدمة تليق بالدولة، وبشعبها.

أنواع السياحة: تنقسم السياحة على عدة أنواع وفقاً للغرض المقصود من وراء الذهاب إلى رحلة سياحة ما، وهذه الأنواع هي:

- (السياحة الدينية): والمقصود بها هو: الذهاب إلى بلد تمتلك أماكن مقدسة بغرض التعبد، مثل: مكة المكرمة، والمدينة المنورة، والقدس الشريف، بالنسبة إلى من يعتنقون الديانة الإسلامية، والفاتيكان بالنسبة إلى من يعتنقون الديانة المسيحية، وغيرها من الديانات الأخرى التي تقوم بهذا النوع من السياحة.

- (السياحة الثقافية): وهي السفر إلى دولة تمتلك قيمة ثقافية، وتاريخية عريقة مثل: المساجد، والكنائس القديمة، والقلاع، والمتاحف التي تضم رموزاً تاريخية، وأثرية قيمة للغاية.

- (السياحة الترفيهية): وهي السفر إلى الدول التي تتمتع بجو معتدل، وأماكن ترفيهية، ومناظر طبيعية خلابة مثل: ماليزيا، وتركيا، ومصر وغيرها الكثير.

- (السياحة الرياضية): والمقصود بها: زيارة الدول التي تقام على أرضها المسابقات الرياضية المختلفة.

- (السياحة العلاجية): وهي الذهاب إلى الدول التي تشتهر بوجود أماكن طبيعية للعلاج مثل: ينابيع الماء الحار، والرمال الطبية، وغيرها...

## أخلاقيات العمل

تعرف أخلاقيات العمل بأنها مجموعة من القيم التي تتمحور بخصوص أهمية العمل، وانعكاس هذه القيم على رغبة الفرد في العمل، وتصميمه على الإنجاز.

ويعبّر مفهوم أخلاقيات العمل عن مجموعة من المعايير الأخلاقية التي يجب الالتزام بها في كل تجارة، أو مهنة، أو وظيفة، وإذا انتهك الفرد هذه المعايير يعد تصرفه هذا تصرفاً غير أخلاقي.

التدريب على أخلاقيات العمل: تعني أخلاقيات العمل القيم، والمبادئ التي تعتمد على مثل الفرد العليا من أجل الانضباط، والعمل الجاد، لذا يترتب على الفرد تدريب ذاته على اتباع هذه القيم، ليتمكن من القيام بالأمور الآتية:

بناء العادات: يعد بناء العادات أساس أخلاقيات العمل اللازم لإتمامها. تنفيذ العادات: بمعنى: تنفيذ العادات التي تسهم في تطبيق أخلاقيات العمل الصحيحة؛



لأنه من غير الصحيح التخطيط لبناء عادات صحية تُظهر أخلاقيات العمل من دون المباشرة في تطبيقها على أرض الواقع.

المثابرة على العادات: يمكن الالتزام بأخلاقيات العمل بالمثابرة على تنفيذ العادات التي ترتكز على هذه الأخلاقيات، ويمكن القيام بذلك بتدريب النفس على الالتزام، والمثابرة، والتركيز.

علامات اكتساب أخلاقيات العمل:

يمكن للفرد أن يكتسب أخلاقيات العمل إذا اتبع التقيد بالأمور الآتية: الوصول إلى العمل في الوقت المحدد؛ وذلك لغرض إثبات وجوده في مكان عمله في الوقت المقرر له.

إنتاج المطلوب: وتعني به إنجاز الشخص الذي يتمتع بأخلاقيات العمل فيما يطلب منه من واجبات سواءً أسهل كانت أم صعبة.

التوقف عن الشكوى: تظهر على الفرد أخلاق العمل عند توقفه عن الشكوى، والتذمر.

العمل في الظروف الصعبة: يعدّ العمل في حال المرض أمراً غير صحي، لهذا يجب عدم تشجيع هذه العادة كونها من ضمن أخلاقيات العمل القوية، لذا يفضل الاستراحة، والتفريق بين المرض، والعمل.

تنفيذ العمل: أخلاقيات العمل الجيدة لا تعني شيئاً في حال عدم إتمام الفرد للعمل المطلوب منه، لذا يجب الانتباه إلى تسليم العمل، وتنفيذه بطريقة جيدة.

العلاقات والأخلاق: تنطبق أخلاقيات العمل على جميع العلاقات في مكان العمل، وتعد هذه الأخلاقيات ضرورية للتواصل بين الإدارة، والموظفين؛ لزيادة تبادل الاحترام بين جميع العاملين في المؤسسة الواحدة، ومن هذه العلاقات ما يأتي: علاقات الإدارة، والمشرفين، والزملاء، والموظفين...



## كتابة المقالات



**هدف الكتابة:** ينبغي للفرد تحديد الهدف من كتابة المقال، أو السبب الذي دفعه للكتابة، ويجب أن يعتمد في كتابته على كتابة ما سيفعله في المستقبل. مقدمة الكتابة: يجب أن تحتوي المقدمة على سبب كتابة المقال، ويجب ترتيب المعلومات الموجودة في المقال؛ لتسهيل قراءة المكتوب، وفهمه على القارئ، ويمكن أيضاً وضع منهجية واضحة للقراء في المقدمة.

**عرض الكتابة:** يحتوي عرض المكتوب على النقاشات، أو التبريرات، أو التفسيرات الخاصة بالكاتب.

**خاتمة الكتابة:** ينبغي ألا ينتهي المقال فجأة، فخلاصة المكتوب، أو خاتمته تعد فرصة أخيرة لترك انطباع أولي عن الشخص، فيجب على الكاتب مراجعة خاتمة موضوعه من دون تقديم أي أفكار جديدة.

جميلة عبدالحفيظ

## موظفون يجب أن تتجنبهم

يجب أن تمتلك القدرة، والمعرفة التي تمكنك من التفرقة بين الأشخاص، وأن تتعرف إلى الشخصيات المختلفة في الحياة عامة، وفي المجتمعات الوظيفية خاصة؛ لأن بعض الصفات في الأشخاص قد تتأثر فيها جودة الحياة، لذلك ننصح بمعرفة من حولك جيداً؛ للعيش بسلام داخلي ولتقديم واجباتك بإتقان، وجودة عالية.

**أهم الشخصيات التي يجب عليك أن تتباعد عنها:**

**الموظف النمام:** هذا النوع من أخطر الناس، فالنميمة هي نقل الكلام بين الطرفين لغرض الإفساد، فجميعنا نعلم بأن النميمة محرمة كما جاء في الحديث: ( لا يدخل الجنة نمام ) رواه البخاري، ومسلم...

فلتتبع هذا الموظف يكون من ضمن قائمة أصدقائك لا في العمل، ولا في خارجه نهائياً.

**الموظف صاحب النقد الهدام:**

ولأن الناقد لا يرى إلا العيوب في كل شيء، فمن المستحيل أن تجد صاحب هذه الصفة يثنى، أو يعجب بأمر، أو بقرار؛ لأنه لا يبحث عن الكمال، والإنجازات، فهو يبحث فقط عن أمر يثير ما بداخله؛ لينتقد لا أكثر، فأحرص بأن تتباعد عنه.

**الموظف السلبي:**

هو موظف يعشق تداول الأخبار السيئة، وتراه دائم الشكوى، والتذمر، ولا تعجبه الأفكار الجديدة، والمبادرات الجديدة، ويمتلك القدرة على تشويه كل ما هو جميل، فالموظف السلبي قلق دائماً (احذر منه).

**الموظف صاحب الشخصية الاتكالية:**

غالباً ما يهرب هذا النوع من الموظفين من المسؤوليات، ويصعب الأمور، ولا ينجز الأعمال بنفسه، ولا يستطيع العمل بشكل مستقل، فتراه يوافق على آراء الآخرين حتى وهو متأكد أنها أفكار غير صحيحة...

**الموظف الذي لا يشعر بالمسؤولية لا يعتمد عليه أبداً.**

سعاد إبراهيم إبراهيم

## كيف أتقن نفسي اجتماعياً؟



**- قراءة كتب المهارات الاجتماعية**

تتوفر الكثير من كتب التنمية الفكرية، والاجتماعية، والتي تقدم نصائح تساعد على تعلم المهارات الاجتماعية، وطرائق لبدء المحادثات، والتعامل مع الشخصيات المختلفة من فئات المجتمع، وقراءة الكتب وحدها لا تكفي، بل يجب ممارسة الأفكار، والطرائق التي جاءت فيها.

**- الانضمام إلى مجموعات دعم المهارات الاجتماعية**

ظهرت مجموعات "دعم المهارات الاجتماعية" في الكثير من المجتمعات؛ لتوفير الدعم للأشخاص الذين يشعرون بالخجل، أو القلق الشديد، وغيرها من الاضطرابات، وتعمل هذه المجموعات على دمج الفرد مع أشخاص آخرين يتشاركون فيها صعوباتهم، وتكوين صداقات جديدة.

**- متابعة الأحداث الحالية والاطلاع عليها**

مشاركة بعض الأخبار محادثة مع الآخرين، والأحداث الحالية طريقة جديدة لبدء المحادثات، وللحصول على الأخبار من ووسائل الإعلام، ومواقع التواصل الاجتماعي كالتويتر، والفيس بوك وغيرها، مع مراعاة تجنب الموضوعات المثيرة للجدل، والموضوعات السياسية.

**- القيام بنشاطات تطوعية مختلفة**

يعد العمل التطوعي من أهم الوسائل المفيدة لتنمية شخصية الفرد، وزيادة ثقافته، ودمجه في المجتمع، ويعمل العمل التطوعي على زيادة المهارات المختلفة عند الإنسان، ولحسب فرص متعددة من شأنها زيادة اللقاءات الاجتماعية؛ لحسب صداقات جديدة مع أناس جدد.

**- تنمية مهارة قراءة لغة الجسد.**

تعد قراءة لغة الجسد من المهارات المهمة التي تسهل على الإنسان تواصله مع الآخرين، وتزيد من قدرته على فهم تصرفاتهم، وقد تكون هذه المهارة فطرية، أو يتعلمها من المواقع الإلكترونية، فمثلاً: النظر في عين الآخر مباشرة يوحي بأن الشخص المقابل يود الحديث معك، في حين حركة تكتيف الذراعين في أثناء الكلام، يبنى عن عدم الراحة، والاهتمام في الحديث... الخ.

وفي النهاية نرى أن الكثير من حركات لغة الجسد يجب على الفرد اكتسابها؛ ليكون صاحبها مستعداً للاختلاط بمن حوله من أفراد المجتمع.

فاطمة زيدان







## درجة الحرارة وتأثيرها في الإنسان؟

تتعرض منطقتنا في هذه الأيام لموجة حر شديد وغير مسبوق، ويؤدي ارتفاع حرارة الجو ارتفاعاً كبيراً إلى الكثير من المشاكل الاقتصادية والصحية. فترك أسطوانات الغاز والشواحن المتنقلة والعبوات العطرية المضغوطة والمعقمات والولاعات في المركبات، قد يتسبب باشتعال الحرائق كونها قابلة للانفجار، أو الاشتعال، وارتفاع درجات حرارة الجو قد يعرض الطعام للفساد، ما قد يسبب تسمم الأغذية سواء المحضرة في المنزل، أو المطاعم، أو الأغذية التي يتم نقلها وتوصيلها، كما أن التعرض المفرط للحر الشديد يؤدي إلى آثار صحية سلبية على جسم الإنسان، ولا سيما بين الأطفال، وكبار السن.

كيف يؤثر الحر الشديد في جسم الإنسان؟

عندما تكون درجة حرارة الجلد أعلى من درجة حرارة الجو حول الجسم، فإن بإمكان الجسم أن يخرج بعض الحرارة إلى البيئة المحيطة به، وهو ما يعرف بـ "الفقدان الجاف للحرارة".

ولكن ارتفاع درجة حرارة الجو في الظل إلى (٣٢) درجة مئوية أو أكثر يعد الجو حاراً، ويتفاعل الجسم مع ذلك بفقدان الشهية للطعام؛ لأنه لم يعد بحاجة إلى سرعات حرارية كثيرة، وبضخ كميات أكبر من الدم إلى سطح الجلد، وذلك حتى تبرد حرارة الجسم الداخلية إلى السطح، وهو ما يؤدي إلى حدوث التعرق، ومع تبخر ذلك العرق، تبدأ حرارة الجسم بالانخفاض مرة أخرى.

ولكن عند ارتفاع درجة حرارة الجو في الظل إلى (٣٢) درجة مئوية أو أكثر يعد الجو حاراً، ويتفاعل الجسم مع ذلك بفقدان الشهية للطعام؛ لأنه لم يعد بحاجة إلى سرعات حرارية كثيرة، وبضخ كميات أكبر من الدم إلى سطح الجلد، وذلك حتى تبرد حرارة الجسم الداخلية إلى السطح، وهو ما يؤدي إلى حدوث التعرق، فتبدأ حرارة الجسم بالانخفاض مرة أخرى.

ولرطوبة الجو دور مهم في تحديد كمية التعرق التي يفرزها الجسم، فإذا ما كانت معدلات الرطوبة مرتفعة في الجو، تكون قدرة الجسم على التعرق ضعيفة، وهو ما يجعل الشخص يشعر بالضجر والضييق، وإذا كان الجو حاراً وجافاً فيمكن للتعرق أن يكون عاملاً مساعداً على تخفيض حرارة الجسم.

إلا أن التعرض المباشر لحرارة الشمس المرتفعة لفترة طويلة، أو البقاء في جو تكون فيه الحرارة أكثر من (٤٠) درجة مئوية مع رطوبة عالية، قد يؤدي إلى فشل آلية تنظيم الحرارة في الجسم، فيتوقف تدفق الدم إلى الجلد، وهذا يؤدي إلى الشعور بالبرودة، ولعدم إفراز العرق الذي يبرد الجسم، ومن ثم ارتفاع درجة حرارة الجسم بسرعة، والإصابة بـ "ضربة شمس".

فإذا ارتفعت درجة حرارة الجسم لتصل إلى ٣٩-٤٠ درجة مئوية، فإن الدماغ يرسل إشارات إلى العضلات حتى تبطئ من حركتها، وهو ما يجعل المرء يبدأ بالشعور بالإعياء، وعند ارتفاع درجة حرارة الجسم لتتراوح ما بين ٤٠-٤١ درجة مئوية، فإنه يصاب بالإعياء الحار، وإذا ارتفعت الحرارة عن ٤١ درجة يبدأ ذلك الارتفاع في درجة الحرارة بالتأثير في العمليات الكيميائية داخل الجسم، وتبدأ الخلايا داخل الجسم بالتدهور، وهذا يؤدي إلى فشل في عمل الأجهزة الحيوية كالقلب والرئتين والكبد والكليتين والعضلات والدماغ، وقد تحدث الوفاة في حال عدم العلاج.

ما العوامل التي تزيد من خطورة تأثير الحر الشديد في الجسم؟

طرفا العمر: كبار السن، وصغار السن.

بعض الظروف المعيشية، كسوء التهوية في المنزل، وارتفاع الرطوبة، والعمل في أجواء حارة ومغلقة.

بذل الجهد في الجو الحار، كالعمل الشاق، أو ممارسة كرة القدم، أو أي رياضة لساعات طويلة في الجو الحار.

بعض التصرفات الخطأ، كالتعرض المفاجئ للطقس الحار، ووضع الزيوت والمواد الحافظة على الجلد ما يمنع التعرق، ولبس الملابس الضيقة، وغير الصحية. بعض الظروف الصحية، كالبدانة، ومرض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الجلد، والكلبي، والكبد، واستخدام بعض الأدوية مثل مدرات البول وحبوب الحساسية (مضادات الهيستامين) والمهدئات، ومضادات الاكتئاب، والمنشطات كالأفيتامين والكوكائين.



ما أعراض وعلامات الإصابة بـ "ضربة شمس"؟  
قد تتطور الأعراض خلال أيام، أو خلال ساعات، أحياناً قد تحدث بسرعة عند الأشخاص الذين يتعرضون لدرجات حرارة عالية مع رطوبة عالية، فيلاحظ عند المصاب:

-ارتفاع حاد في درجة حرارة الجسم إلى ٤٠ درجة مئوية أو أعلى وهو علامة رئيسية من علامات "ضربة الشمس".

-"عدم التعرق" ففي "ضربة الشمس" الناجمة عن الطقس الحار، يكون الجلد حاراً، وجافاً عند لمسه، ومائلاً للاحمرار، أما في "ضربة الشمس" الناجمة عن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة في الجو الحار، فقد يكون الجلد رطباً.

-صداع ودوار.

-غثيان، وقيء.

-زيادة سرعة التنفس.

-تسارع نبضات القلب، وقوتها، وعدم انتظامها خاصة مع تقدم الحالة.

-ارتفاع ضغط الدم في المرحلة الأولى ثم انخفاضه في المراحل المتقدمة.

-صعوبة الكلام، أو فهم ما يقوله الآخرون.

-ضعف، وإعياء، وهلوسة.

-إغماء، وتضيق حدقات العينين، وتشنج العضلات.

وقد يحدث أن تبدأ الإصابة بسقوط مفاجئ، مع فقدان للوعي، وسرعة وعمق في التنفس، بالإضافة إلى بقية الأعراض، ويمكن أن تتلاشى هذه الأعراض، ويعود الشخص إلى حالته الطبيعية قبل أن يصاب بانتكاسة جديدة.

كيف يمكن الوقاية من تأثير الحر الشديد في الجسم؟

بشكل عام، للوقاية تأثير في الجسم ينصح بما يلي:

-تجنب تعرض الأطفال لأشعة الشمس لفترات طويلة، ومتواصلة، والبقاء بقدر الإمكان في الأماكن المظللة، وجيدة التهوية.

-الحرص والاهتمام بالسوائل بمختلف أنواعها، ويفضل المياه، والعصائر الطازجة، والفواكه، والخضار، والمثلجات بأنواعها لتبريد الجسم.



-تخفيف الملابس للأطفال عند الخروج إلى الأماكن غير المكيفة، وتغطية الجسم في الأماكن الباردة، حتى لا يتعرضوا لانخفاض مفاجئ في حرارة الجسم.

-الحرص على عدم ترك الطفل داخل السيارة وحده حتى لا يتعرض للضرر الذي قد يؤدي إلى الوفاة؛ نتيجة احتباس الهواء الساخن داخلها.

سارة عثمان





## الذكاء الاصطناعي



سيصبح هذا الفرع من التقنية من أهم الأدوات، وأكثرها قيمة في تفسير العالم، وفهمه.

وبخاصة في مثل أوقات الجائحة، وانتشار الأمراض، إذ ستكون معلومات الرعاية الصحية أشبه

بمنجم؛ لتعلم الآلة بخوارزميات ستعطي صورة شاملة عما يحصل في العالم، وستقدم للحكومات والمنظمات الدولية توجيهها أعمق في التعامل مع الأزمات. وعلى صعيد الأعمال، مع استمرار وتوسع النشاطات عبر الإنترنت، ستحتاج شركات الذكاء الاصطناعي إلى فهم سلوك المستخدمين استخداماً أفضل.

### الآتمة، والتحكم عن بعد

روبوتات، طائرات ومركبات مسيرة عند بعد، وسيارات ذاتية القيادة، كل هذا سنشهد زيادة في الاعتماد عليه المدة الزمنية المقبلة.

ويتوقع أن نشهد مزيداً من الخدمات التي ستقدم في المنازل التي ستقوم بها الأجهزة من دون تدخل بشري، فيما بدأت بعض المتاجر الكبرى بتجربة استخدام توصيل البضائع أو الأدوية وحتى عينات المختبرات عبر الدرون.

### الحوسبة السحابية «الكلود»

ستصبح منصات الكلود هي المفتاح الأهم من أجل التعامل مع الكم الكبير من البيانات الضخمة، والتي ستحلها أنظمة الذكاء الاصطناعي.

وستبسط هذه التقنية الخدمات التي ستقدمها أي مؤسسة، أو شركة سواء أكانت كبيرة، أم صغيرة، وهي ما جذبت عمالقة التقنية مثل أمازون، ومايكروسوفت، وغوغل للاستثمار في تقديم خدمات الحوسبة السحابية.

### الجيل الخامس

سرعات أكبر، وسعات أضخم، هذا ما ينتظره الجميع من خدمات شبكات إنترنت الجيل الخامس، والتي ستؤثر تأثيراً كبيراً في تقديم خدمات مقاطع الفيديو والموسيقى، وغيرها من الخدمات التي ستحتاج إلى سرعات عالية.

وستعتمد الخدمات مثل: خدمات السيارات ذاتية القيادة، والروبوتات التي يتم تشغيلها عن بعد، على موثوقية هذه الشبكات في توصيل الأوامر، وتلقيها بسرعات عالية، وبوقت يقل عن أجزاء الثانية.

### الواقع الافتراضي

الواقع الافتراضي "VR" والواقع المعزز "XR" ستهيمنان على المنتجات البصرية، والتي ستحاول تقديم رؤية أقرب للواقع، وبإبعاد أخرى للمستخدم. ومن أمثلة المنتجات البصرية: النظارات الذكية، أو النظارات المخصصة للألعاب الإلكترونية، فإن الشركات ستعتمد عليها اعتماداً كبيراً، خاصة مع تحسن سرعات الإنترنت.

فاطمة صالح

## السلفيوم : لغز الزهرة الليبية

سميت (السلفيوم) بإكسير الحياة؛ لقدرتها العجيبة على شفاء جميع الأمراض حتى المستعصية منها .

وحظيت بشهرة كبيرة، ونسجت فيه الكثير من الأساطير، و القصص، و ما يميزه أنه نبات ليبي خالص كان ينبت فقط في مدينة قورينا (شحات حالياً) و كان يتميز بقوة شفافية لا يمكن تصديقها ..

السلفيوم نبات ليبي وجد قبل الميلاد، وازدهرت تجارته مدة (٥) قرون، وقامت عليه حضارة باهرة، لكنه انقرض بسبب سوء حصده، و اقتلاع جذوره من الزارعين؛ لكثرة الطلب عليه، و كذلك لأن سكان قورينا في وقتها يعطونه كضريبة للمستعمر الإغريقي بدلا من المال ..

فبعض المؤرخين اعتقدوا أنه نبات خيالي بسبب انقراضه، إذ لم يتم العثور على شتلة واحدة منه في العصور الحديثة مما شكل اختفاؤه عن وجه الأرض لغزا محيرا.



كانت عصارته قيمة جداً، و كانت رزم حزم السلفيوم تخزن جنباً إلى جنب مع الذهب، و الفضة، و يتم في الغالب بحضور الحاكم..

و كان الإغريق و اليونان يقدرون هذه النبتة، إذ تمثل لهم رمزا للهوية القومية، و كانت النقود الذهبية و النحاسية و لعدة قرون تنقش على إحدى وجهيها نبات السلفيوم، والوجه الآخر أحد الملوك، أو إحدى الآلهة اليونانية .

وطبعت نبتة السلفيوم على الوجه الأمامي للدينار المعدني الليبي المتداول حالياً. و كانت مدينة قورينا في ذلك الوقت ذات أهمية كبيرة تجارياً ، أسسها الإغريق عند القدم إليها عام (631) قبل الميلاد ، و كانت أجمل مدينة في برقة ، بينما وصفها الإغريق بأنها إحدى أجمل البقاع في العالم؛ لما تتمتع به من طبيعة ساحرة، و تربة حمراء خصبة تتوسطها صخور و جبال و مياه و افرة و عذبة ، و كانت تطل على سفح الجبل الأخضر المنحدر نحو شاطئ البحر ، و تعد ثاني أكبر المدن في العالم بعد أثينا .

وكان نبات السلفيوم يقاضي بالمرمر المستورد من اليونان، وروما عن طريق البحر؛ بغرض استخدامه في أغراض البناء .

و يكمن سبب الإقبال عليه بهذا الشكل؛ لفوائده المدهشة في شفاء جميع الأمراض و منح الحيوية و النشاط، وأنه يبطل مفعول السموم مما ازداد الطلب عليه، و سعي الجميع لاقتنائه ..

لكن مما يثير التساؤلات بخصوص نبتة السلفيوم هي : اختفاء هذا النبات في الوقت الحاضر ، مما دفع الكثير من علماء النبات من دول الغرب إلى زيارة قورينا في محاولة معرفة حل لغز اختفاء نبات السلفيوم على الرغم من أنه كان موجوداً بوفرة، و أجريت عليه عدة بحوث، و ألفت عنه الكثير من الكتب، و طرحت بشأنه مئات النظريات لكن لم يتوصلوا إلى فك اللغز .

غير أن بعضهم يرجح انقراضه؛ بسبب إساءة جني محصوله .

بينما بعضهم الآخر لا يزال لديه الأمل بأن نبتة السلفيوم ستعود تزهر من جديد على أرض ليبيا .

مبروكة عبدالهادي



# اصدارات مجلة صدى الجامعة







## تحقيق التوازن بين الحياة والعمل



النقاط الآتية قد تساعدك في تحقيق التوازن بين الحياة والعمل :

(ترتيب جدول زمني معين لإجازة نهاية)  
التفكير في العطلّة، والترتيب السابق لها، أمران ضروريان يجب أن تتعامل معهما  
كتعاملك بالضبط مع اهتماماتك، وواجباتك؛ لكي تتباعد عن ضغوطات العمل اليومية،  
والمشاكل التي قد تحصل في العمل، ويمكنك قضاؤها كيفما تشاء ، ولكن احرص  
كل الحرص عليها، ولا تتنازل عنها، وتجعلها كبقية أيام الأسبوع .  
(ممارسة الرياضة باستمرار)

جميعنا يعلم الفوائد التي قد تتحقق بعد ممارسة الرياضة ، ولكن هل بإمكانك  
أن تتخيل أن هذه الفوائد قد تصل إلى عمك ؟ توصلت دراسة أمريكية في مجال  
(علم النفس) إلى أن الرياضة باستمرار تسهم في مساعدة المخ البشري  
على التكيف مع الإجهاد، والاكتئاب، والقلق، فحاول أن تجعل الرياضة بالنسبة  
إليك عادة يومية .

(اجعل لنومك نظاما منتظما يوميا)

يساعد النوم المنتظم على تحسين نوعية الحياة، والارتياح النفسي :  
( النوم المبكر لايعوض)...  
ويساعد النوم المنتظم كذلك على بذل الجهد في اليوم التالي، ويساعد على الإبداع  
أيضا، وعلى قضاء يوم مليء بالإنجازات.

(قراءة الكتب ومتابعة الملهمين)

للقراءة، ولزيادة المعرفة فوائد جمة ، منها : تحفيز الدماغ، والتخفيف من التوتر،  
وتقوية الذاكرة، وفتوسع المصطلحات، وتتعزز مهارات التفكير الإيجابي.  
فإن لم تكن من عشاق القراءة، والمطالعة مثلا، فإنه يمكنك سماع البودكاست،  
أو متابعة اليوتيوب فيما تحب، فلها فوائدها هي الأخرى أيضا...

كسارة عثمان



ويكون هدف الكاتب من قصته هو إيصال رسالة معينة للقراء، مما يقيد أحداث  
قصته مع عدم الإطالة في سردها كي تصل رسالته إلى الجمهور، بخلاف الرواية  
التي يحتاج فيها الروائي إلى سنوات عدة كي ينجزها، ومن الجدير بالذكر أنه يُطلق  
على كاتب القصة اسم: "كاتب قصة قصيرة"...

كسارة عثمان

## افرض حضورك واترك بصمتك



يكتمل فرض الحضور الشخصي في الامتزاج بين مقومات العقل، والجسد، والحضور  
الذهني، والتواصل الإيجابي، والطاقة المتجددة، ويتم فرض الحضور بوساطة  
مجموعة من المقومات.  
اترك بصمتك الشخصية:

البصمات الشخصية أنواع، منها:

البصمة المترخية أو اللينة: وهنا يراك الآخرون متعاوناً، ومتواضعاً، ومحلا للثقة،  
وهذا ما يجعلهم يلجؤون إليك؛ لقدرتك على استيعاب الأمور، وتقبل وجهات النظر  
المختلفة.

البصمة المتحكمة: ينبغي أن يكون العمل متوازنا بين احتياجاتك، واحتياجات الآخرين.  
البصمة السلبية: وهي التي تورث الانعزال، والتبعية.

كيف تبني بصمة قوية وتنتقل من البصمات الثلاث: ( المترخية، والمتحكمة،  
والسلبية ).

نقطة الانطلاق:

ابتكار رؤية أولية لوجهتنا الشخصية من منطلق:

المعتقدات الذهنية: وهي الأفكار، والشعور عن ذاتك، وتفاعلاتها مع نجاحك،  
وإخفاك، والعمل على التركيز الإيجابي فيها؛ لبناء معتقدات ذهنية قوية صالحة  
للاستمرار، وأهمها:

الثقة: تقييم الموضوع للإسهامات الشخصية.

تحديد مواطن قوتك: اكتشاف نقاط قوتك، والبناء عليها، والعمل على بناء مهارات  
جديدة تفرض حضورك.

دوائر التأثير: من المؤثرين في حياتك، وحجم دورهم فيها.

حدث سيرتك الذاتية باستمرار: لتقييم إسهامك الشخص، قم بتحديث سيرتك الذاتية  
تحدثا مستمرا، واستنفذ من هذا التمرين في مراجعة إنجازك، ويجب أن تتضمنها  
سيرتك الذاتية إظهار للقدر الفريدة.

كسعاد ابراهيم ابراهيم

## الفرق بين الرواية والقصة

مفهوم الرواية والقصة :

(1) الرواية هي : نص أدبي طويل، وقصة مكوّنة من سلسلة من الأحداث التي تنقسم  
إلى عدة فصول قد تكون مرقّمة، وتحتوي على عدد غير محدد من الشخصيات  
الرئيسية، وأخرى ثانوية مرتبطة بالرئيسية تظهر وتختفي بين الحين والآخر، ويُطلق  
على كاتب الرواية اسم "روائي"، فهو يستغرق سنوات عدة لإتمام كتابة روايته،  
ويضيف إليها الشخصيات التي يريد، ويبني الذروة التي يراها مناسبة، ويستخدم  
إبداعه في ربط الأحداث التي تبني القصة.

ويمكن أن تصنّف الرواية إلى إحدى الموضوعات الآتية: التاريخي، والعاطفي،  
والنفسى، والأخلاقي، والمهني، والرسائي، والديني، والغموض والإثارة، والخيال،  
وغيرها الكثير.

(2) القصة هي : نص أدبي قصير تدور أحداثها حول حدث رئيسي واحد يسرده عدد  
قليل من الشخصيات، ويستطيع القارئ أن يتذكر شخصيات القصة كافة مقارنة  
بالرواية، ومع ذلك فإنها تحتاج من الجهد كي يتم إنجازها في فترة قصيرة،