

# وفد مركز المعلومات والتوعية

بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي يزور جامعة سوها



## صدح الجامعة



(٢٤/شعبان/١٤٤٢ هجري) (الموافق ٢٧/مارس/٢٠٢٢) العدد ١٢ السنة الأولى

### الافتتاحية

إن قصور المعرفة في مجتمعنا يشكل عائقاً ضخماً على طريق مواجهتها تحدي كل المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، ولا يمكن اكتساب المعارف والقدرات التقنية التي تحقق إنجازات إنسانية ملموسة في الأجل الطويل، بل قد يؤدي عدم اكتساب المعرفة إلى كوارث غير محسوبة، ولهذا فإن تكريس اكتساب المعرفة هو صلب التجاوز اللازم لخطى أزمة التنمية في المجتمع، وعلى كل الأصعدة من أجل إنتاج معدلات النمو الاقتصادي بعامة، وهذا هو الذي يجعل تعزيز اكتساب المعرفة من المهام العاجلة لكي تتمكن المعرفة من استيعاب معطيات العصر بكل تطوراته ومناهجه وأساليبه من خلال وضع سياسات ومناهج ووسائل لازمة لزيادة إنتاج المعرفة ونشرها، وتوظيفها، والارتقاء بمستوى التنمية الإنسانية.

ونرى أن نقطة البداية في هذا الشأن تكمن في حتمية تطوير التعليم بكل مراحله بشكل جدري شامل؛ لإصلاح الخل الهيكلي ، وترقية جودة النوعية في المجتمع، وتطوير التعليم المهني والفنى، وتنمية المهارات، وتأمين الفرص لنبوغ المواهب، وتوفير الفرص الحقيقية للتميز، والاستمرار في التجديد الدوري لنوعية التعليم بما يتواافق مع مستجدات العصر، ومتطلباته.

يسراً هيئة التحرير أن تضع بين أيديكم العدد (١٢) من مجلة صدى الجامعة التي تحمل بين دفاترها أخبار الجامعة، ونشاطاتها، وموضوعات مهمة أخرى متنوعة ساعية لدعم البنية المعرفية.

رئيس التحرير

أ.سعاد ابراهيم ابراهيم



### قسم الرياضيات بكلية العلوم يحتفل بيوم العالمي للعدد بـ



### مركز اللغات يقيم حفل التكريم أساتذة المركز

# شخصية

## العدد

حصل على الإجازة العالية - الماجستير - من قسم اللغة العربية، جامعة سبها عام (2010م). شغل منصب أكاديمياً وهو : رئيس قسم اللغة العربية جامعة سبها، كلية التربية، تراثن في المدرسة من (2011م) إلى (2015م). حصل على إيفاد لدراسة الدكتوراه في المملكة الأردنية الهاشمية عام (2012 م) التحق بإحدى الجامعات الأردنية لدراسة الإجازة الدقيقة - الدكتوراه - عام (2016م). أول مؤلفاته كتاب بعنوان : دور الصورة في بناء النص في شعر مسلم بن الوليد

المرحوم بإذن الله تعالى د. إبراهيم أحمد الفقي - كان الفقيد يمتلك سيرة طيبة وحسنات بين زملائه من أعضاء هيئة التدريس طوال مسيرته العلمية الحافلة بالتميز والإبداع ، وكان جداً، ومخلاصاً، وصادقاً في عمله، كان الفقيد رحمة الله تعالى على خلق رفيع، وعلامة مغزير، وقد أتم حفظ كتاب الله العزيز، وأصبح خطيباً وإماماً في قرية حج جيل. ولد الدكتور إبراهيم في قرية حج جيل بمدينة مرزق عام (1972م). حصل الفقيد على دبلوم معلمين متخصص "لغة عربية" عام (1994م) في مدينة مرزق.

حصل على دبلوم المعهد العالي لتأهيل المعلمين (لغة عربية) عام (1997م) في مدينة مرزق. حصل على إجازة حفظ القرآن الكريم كاملاً عام (2002م) في مدينة زلبيت. حصل على درجة الليسانس - الإجازة المتخصصة - من قسم اللغة العربية، الجامعة المفتوحة عام (2004م) في مدينة سبها. حصل على إجازة المرحلة التمهيدية للإجازة العالية - الماجستير - من قسم اللغة العربية بجامعة سبها عام (2006م).

بقلم : سعاد إبراهيم

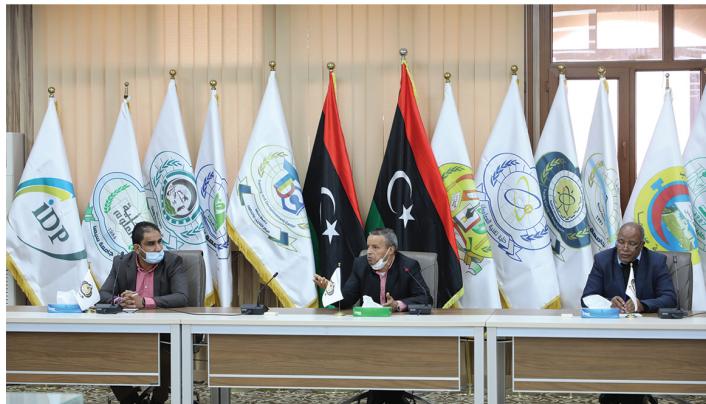
## إليكم تعريفات لبعض الكلمات بنكهة فلسفية نقدية:



- السياسي : "رجل يهز يده قبل الانتخابات، وثقتك بعدها".
  - الواجب " : نطلب به الآخرين ".
  - التلميذ الفاشل : " هو التلميذ الذي يمكن أن يكون الأول في فصله لو لا وجود الآخرين ".
  - إلخ " : علامة توحى للآخرين بأنك تعرف أكثر مما تقات ".
  - الزوج " : هو الموضوع الوحيد الذي تتفق عليه جميع النساء، ويختلف عليه جميع الرجال ".
  - النساء : " أكثر المخلوقات ثرثرة، ومع ذلك فهن يكتمن نصف ما يعرفن ".
  - المجرم " : شخص كغيره من الناس، به إرادة الأسوأ ".
  - الخبرة : " هي عدّ الأخطاء والفرق أنه تم القبض عليه متلبساً فقط، التي ارتكبها في حياتك السابقة ".
  - المدير : " رجل يأتي متاخراً عندما الآخرين كما يرون القنبلة الذريّة " : " اختراع لتدمير تكون باكراً، ويأتي باكراً عندما تكون كل اختراع ".
- بتقلم: سارة عثمان

## أخبار الجامعة ومناسطها

# اجتماع رئيس الجامعة والكاتب العام بمعديري المكاتب الإدارية والمالية في كليات الجامعة ومراكزها



بداية : افتتح د. (محمد أوحيدة نجم) احتفالية التكريم بتوجيهه كلمة ترحيبية خص بها الحضور الكريم، في مقدمتهم أستاذة المركز الذين أبلوا بلاء حسناً في تطوير مستوى النظام التعليمي داخل المركز طوال فصل الخريف المنقضي.

وأشار د. (أوحيدة نجم) إلى الجهود المبذولة التي قدمها أستاذة المركز، ومتسبو مكتب الشؤون العلمية، وموظفو المركز كافة من أجل الرفع من المستوى التعليمي، والعلمي داخل الأقسام العلمية بالمركز.

وحيث د. (نجم) أستاذة المركز على بذل المزيد من الجهد، والعطاء للوصول بالمركز إلى تحقيق الأهداف المنشودة، والأمال المرجوة، والأمانة المعقودة التي يتطلع إليها الجميع. وفي نهاية الحفل كرم : مدير المركز، وكيل الشؤون العلمية، ومدير مكتب الترجمة والتعريب، ومدير مكتب الجودة، الأستاذة المعينين بهذا الحفل؛ شكرًا، وعرفانا، وتقديراً لجهودهم، واحتراماً لمكانتهم المرموقة التي يتمتعون بها في الأوسع الأكاديمية.

عقد رئيس الجامعة صحبة الكاتب العام اجتماعاً مع مدير المكاتب الإدارية بكليات الجامعة ومراكزها صباح الثلاثاء الموافق (2022/3/15) في قاعة الاجتماعات الرئيسة في الإدارة العامة للجامعة بحضور : مدير مكتب الشؤون القانونية، ومدير مكتب التخطيط والمتابعة، ومدير مكتب الشؤون الإدارية بالجامعة.

وناقش المجتمعون في هذا الاجتماع المشكلات والعقبات التي تواجهه عمل مكاتب الشؤون الإدارية، وكذلك مشكلات موظفي الجامعة، والعقبات التي تواجههم في أثناء تأدية عملهم. وأكد رئيس الجامعة ضرورة الالتزام بالإجراءات الإدارية، والقانونية المنصوص عليها في اللوائح المنظمة لعلاقات العمل، مؤكداً في الوقت نفسه الدفع بالموظفين للانخراط في دورات تدريبية وفق التخصص للرفع من كفاءة منتسبي الجامعة بالتنسيق مع مركز التدريب بالجامعة.

وأكَدَ الحضور على الالتزام، والتقييد بإثباتات الحضور والانصراف عن طريق البصمة الإلكترونية.

وأوضح رئيس الجامعة الخطوات التي اتخذتها الجامعة بخصوص بعض الإجراءات اليومية، وطريقة تذليل الصعوبات أمام المسؤولين الإداريين، والموظفين.

يشار إلى أن الاجتماع خلص في نهايته إلى مجموعة من التوصيات التي تضمنت عقد اجتماع آخر يعقد في وقت قريب جداً مع الكاتب العام، ومدير مكتب الشؤون الإدارية بالجامعة.

## مركز اللغات يقيم حفلاً لتكريم أستاذة المركز



احتفل مركز اللغات بتكريمه أستاذته صباح الإثنين الموافق (2022-3-14) في قاعة الاجتماعات الرئيسة في المركز بمناسبة انتهاء الفصل الدراسي خريف (2021-2022) والبدء في الاستعداد الفعلي لفصل الربيع (2021) بداية الأسبوع المقبل.

## أخبار الجامعة ومناسطها

### قسم الرياضيات بكلية العلوم يحتفل باليوم العالمي للعدد باي



تلتها مباشرة كلمة رئيس قسم الرياضيات الذي أعرب بدوره عن رضاه التام بخصوص هذه المناسبة. هذا، وشهدت الاحتفالية عرضاً لنبذة تاريخية خاصة بهذا الحدث المحتفى به، وحقائق علمية عن العدد (باي) ثم كلمة تأبين خاصة في حق الدكتور الراحل : (عمر العياط). عقب ذلك كله أقيمت محاضرة علمية بخصوص معلومات مميزة عن العدد (باي). يشار إلى أن هذه الاحتفالية شهدت في ختامها توزيع شهادات الشكر والتكريم على طلبة قسم الرياضيات، وأعضاء هيئة التدريس بالقسم، ورؤساء الأقسام العلمية بالكلية أيضاً.

احتفل قسم الرياضيات بكلية العلوم باليوم العالمي للعدد (باي) صباح الإثنين الموافق (14/3/2022) في قاعة الاجتماعات الرئيسية في القسم بالكلية. افتتحت الاحتفالية بتلاوة عطرة بآيات من الذكر الحكيم، تلتها مباشرة قراءة النشيد الوطني. توالت الكلمات الترحيبية الموجهة للحضور والمشاركين، ولعل من أبرز الكلمات التي شهدتها الاحتفالية بحسب الجدول الزمني المتفق عليه من اللجنة العليا المشرفة على هذه الاحتفالية، كلمة - عميد كلية العلوم - الذي رحب بدوره بالحضور الكريم، راجياً لهم التوفيق والنجاح والسداد.



### جامعة سبها تحتضن الاجتماع الدوري الثاني

في إطار الاجتماعات الدورية التي ينظمها مركز المعلومات والتوثيق بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي لمديري مراكز المعلومات والتوثيق بالجامعات الليبية،...احتضنت جامعة سبها الاجتماع الدوري الثاني للعام 2022 م بشعار الاجتماع الدوري الثاني للعام 2022 م في قاعة الاجتماعات الرئيسية في الإدارة العامة للجامعة. فرع الجنوبية للعام الحالي (2022).

ترأس الاجتماع مدير العام لمركز وزارة، بحضور مدير يشار إلى أن الاجتماع خلص في نهايته إلى عدة توصيات؛ المراكز الفرعية، ومديري مراكز الجامعات عبر تقنية-فوق ميت لحلحلة المشاكل التي تواجه عمل المراكز بالجامعات.

## اجتماع رئيس الجامعة وأكاديميين بمديرية المكاتب الإدارية والعلمية في كليات الجامعة ومراكيزها

عقد رئيس الجامعة صحبة الكاتب العام اجتماعاً مع مدير المكاتب الإدارية بكليات الجامعة ومراكيزها صباح الثلاثاء الموافق (2022/3/15) في قاعة الاجتماعات الرئيسية في الإدارة العامة للجامعة بحضور: مدير مكتب الشؤون القانونية، ومدير مكتب التخطيط والمتابعة، ومدير مكتب الشؤون الإدارية بالجامعة.

وناقش في هذا الاجتماع المشكلات والعقبات التي تواجه عمل مكاتب الشؤون الإدارية، وكذلك مشكلات موظفي الجامعة، والعقبات التي تواجههم في أداء تأدية عملهم. وأكد رئيس الجامعة ضرورة الالتزام بالإجراءات الإدارية، والقانونية المنصوص عليها في اللوائح المنظمة لعلاقات العمل، مؤكداً في الوقت نفسه الدفع بالموظفين للانخراط في دورات تدريبية وفق التخصص للرفع من كفاءة منتسبي الجامعة بالتنسيق مع مركز التدريب بالجامعة. وأكد الحضور على الالتزام، والتقيد بإثباتات الحضور و الانصراف عن طريق البصمة الإلكترونية.

وأوضح رئيس الجامعة الخطوات التي اتخذتها الجامعة بخصوص بعض الإجراءات اليومية، وطريقة تذليل الصعوبات أمام المسؤولين الإداريين، و الموظفين.

يشار إلى أن الاجتماع خلص في نهايته إلى مجموعة من التوصيات التي تضمنت عقد اجتماع آخر يعقد في وقت قريب جداً مع الكاتب العام، ومدير مكتب الشؤون الإدارية بالجامعة.



## وفد مركز المعلومات والتوثيق بوزارة التعليم ال العالي والبحث العلمي يزور جامعة سبها



قام وفد من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بزيارة عمل إلى جامعة سبها صباح الأحد الموافق (2022/3/12).

ترأس الوفد الزائر د. أبو بكر محمد عيسى : مدير المركز. وكان في استقبال الوفد : د. مسعود إمحمد الرقيق : رئيس الجامعة، وأ. عبدالله سعد عبدالحفيظ : أكاديمي، و د. المهدى محمد الشريف : مدير مركز المعلومات والتوثيق فرع المنطقة الجنوبية.

واجتمع الوفد الزائر مع مدير فرع المركز بالمنطقة الجنوبية، وتناول الاجتماع بعض الأمور المتعلقة بعمل المركز، والفرع التابعة له بمنطقة ليبها، وبرامج عملها المستقبلية، ومجالات التعاون والتكامل بينها، واحتياجاتها، والمتطلبات اللازمة لعملها.

## ماذا يعني تصفح الانترنت

### باستخدام ميزة التصفح المتخفي؟

لن يحفظ كروم بما يلي:  
الصفحات التي زرتها، وملفات تعريف الارتباط وبيانات الموقع،  
والمعلومات المدخلة في النماذج.  
قد يظل نشاطك مرئياً لـ:

الموقع الإلكترونية التي تزورها، ومديرك في العمل أو مدربتك، ومزود خدمة الإنترنت الخاص بك». إليك ما يعنيه هذا: تخزن المستعرضات عادةً عنوانين الويب للموقع التي تزورها، ما يسهل العثور عليهما لاحقاً. في التصفح المتخفي، يعمل المتصفح بشكل مختلف قليلاً لن يخزن سجل البحث في جهازك.

هذا جيد لإخفاء سجل التصفح الخاص بك عن أي شخص آخر يستخدم الجهاز ذاته، مثلاً عندما تتسوق لتفاجئ أحدهم بهديه، أو إذا كنت على موقع ويب موجهة إلى البالغين، لكن هذا لا يعني أن أنشطتك سرية تماماً.

يخزن متصفحك أيضاً ملفات تعريف الارتباط، وهي ملفات تحوي بيانات لها استخدامات عدة. يمكن لملفات تعريف الارتباط إدخال كلمات المرور تلقائياً مثلاً، حتى لا تضطر إلى كتابتها كل مرة تزور فيها إحدى المواقع، أو توفر معلومات لشركات الإعلان اللاتي يرددن معرفة محتوى تصفحك بين موقع وأخر، وتتبع اهتماماتك، أو مساعدة شخص ما في أي مكان على بيع المنتجات لك.

يقول شوين: «كان الغرض الأساسي لأدوات التتبع تلك، مثل ملفات تعريف الارتباط، مبنياً على توقعنا أن التتبع يتم ضمن موقع منفردة، كل على حدة، من دون الربط بين جلسات تصفح منفصلة، إلا إذا أراد المستخدم ذلك».

انتهكت صناعة الإعلانات على الإنترنت هذه المعايير بشدة، إذ غالباً ما تنشئ ملفات تعريف مفصلة، وشاملة لما يفعله الأشخاص على الإنترنت بمرور الوقت».

يضيف شوين قائلاً: إنه في بعض الحالات، قد يقطع وضع التصفح الخاص الاتصال مؤقتاً عن التقنيات المستخدمة لحفظ معظم الملفات الشخصية، وهذا يعني أن ملفات تعريف الارتباط في وضع التصفح المتخفي لن تزود المعلنين بالمعلومات التفصيلية التي كانوا يتبعونها في نشاطك.

التصفح المتخفي لا يعني إخفاء هوية المستخدم. من المهم أن تعرف جيداً أن استخدام وضع التصفح المتخفي لا يجعلك مجهول الهوية، فلا وجود لقوى خارقة تجعلك خفياً على الإنترنت.

لن يمنع التصفح المتخفي مزود خدمة الإنترنت، أو صاحب العمل من تتبع أنشطة الويب الخاصة بك، ولن يخفي نشاطك على الصفحات التي تتردد إليها، إذا سجلت الدخول إلى حساب جوجل الخاص بك، فسيواصل جوجل تتبع أنماط بحثك، وإن اخترت وضع التصفح المتخفي.

يبدو أن متصفحك يعرف عنك أكثر مما يعرفه أصدقاؤك. من الغريب أن تبحث عن رحلة لياريis لتجد الإعلانات تنهال عليك مُحملة بشتى برامج الرحلات إلى فرنسا، فالأمر سيان، إما على صفحة ويب عشوائية، وإما ضمن صفحة الأخبار على إحدى المنصات.

هل حان الوقت لاستعمال التصفح المتخفي؟ ربما نعم، وربما لا. من الأجرد بك أولاً أن تفهم إلام تؤول أوضاع التصفح المتخفي تلك؟

يقول - سيث شوين - التقني في مؤسسة الحدود الإلكترونية: «منذ إنشاء التصفح المتخفي للمرة الأولى، لم يصل المستخدمون إلى فهم محدد ل Maherite، هل يحمي نشاطهم ضد المستخدمين الآخرين للجهاز ذاته؟ أم يحمي نشاطهم ضد موقع الويب؟، وشبكات الإعلانات؟ أم يحمي نشاطهم ضد مزودي خدمة الإنترنت أنفسهم؟

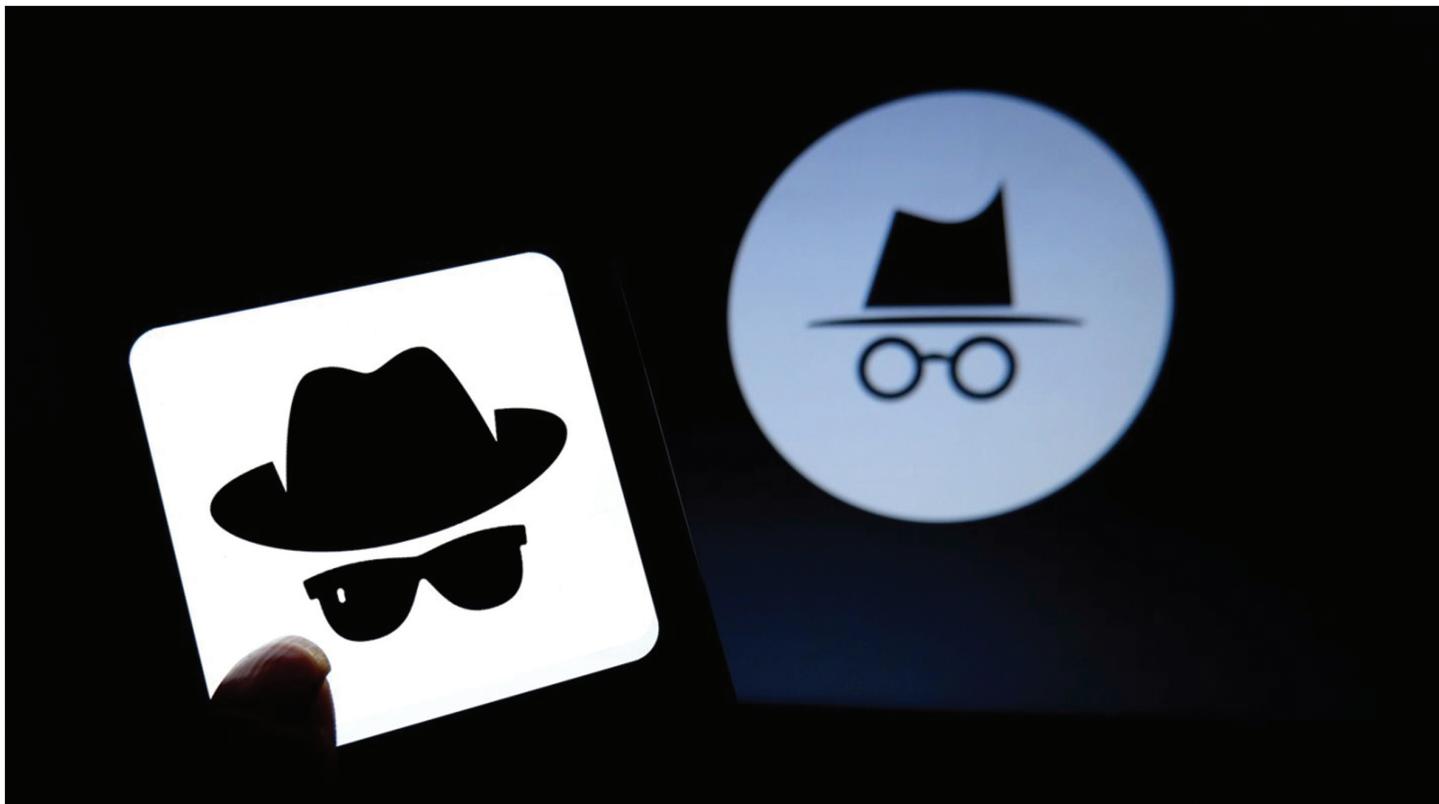
يعمل وضع التصفح المتخفي جيداً مع الخيار الأول، ويعمل مع الثاني جزئياً في بعض الحالات، ولا يمتلك تأثيراً يذكر عند الخيار الثالث، وقد حاول مطورو المتصفح توضيح ذلك».

كيف تستخدم ميزة التصفح المتخفي؟ لنفترض أنك تريد استخدام ميزة التصفح المتخفي على متصفح جوجل كروم، إذ يختلف اسم الميزة بحسب المتصفح، جوجل كروم، أو فايرفوكس، أو سافاري، أو غير ذلك، إليك الخطوات:

على يمين شريط العنوان ، انقر على النقاط الثلاث في الصف العمودي (رموز عرض المزيد من الميزات). ابحث عن علامة تبويب التصفح المتخفي، اضغط عليها وستفتح نافذة جديدة.

أو بسهولة، سيؤدي الضغط على (Control + Shift + N) إلى تفعيل وضع التصفح المتخفي بخطوة واحدة. يمكنك معرفة أنك في وضع التصفح المتخفي، فيظهر الرمز في منتصف الشاشة، وأعلى اليمين.

إضافةً إلى رمز التصفح المتخفي، سترى أيضاً التحذيرات المتعلقة بالتصفح الخفي على الشاشة الرئيسية: «لقد انتقلت إلى وضع التصفح الخاص، الآن يمكنك التصفح على نحو متخف، ولن يرى الأشخاص الآخرون الذين يستخدمون هذا الجهاز نشاطك». مع ذلك، ستحفظ التزيلات والإشارات المرجعية.



لنفترض أن أحد الأصدقاء يريد استعارة جهازك للتحقق من صفحته على فيسبوك، يمكنه القيام بذلك في وضع التصفح المتخفي، وتسجيل الدخول إلى حسابه على فيسبوك، من دون الحاجة إلى تسجيل الخروج من حسابك أولاً.

**طريقة أفضل لإخفاء الهوية على الإنترنت:**  
إذا كنت حقاً في حاجة إلى إخفاء هويتك على شبكة الإنترنت، فإنك ستحتاج إلى أكثر من مجرد استخدام وضع التصفح المتخفي.

يقول شوين: «من الخيارات الممكنة استخدام الشبكة الخاصة الافتراضية، أو متصفح تور، ما يوجه اتصالاتك خلال وسطاء للحد مما يعرفه مزود خدمة الإنترنت عن نشاطك، ويحد مما تعرفه موقع الويب عن المكان الذي تتصفح منه». مع ذلك نبه شوين بأن هذه ليست علاجات سحرية تجعلك مجهول الهوية تماماً، وبقليل من البحث، يمكنك بدء رحلتك نحو خصوصية أفضل على شبكة المعلومات الدولية - الإنترنت. ويمكنك حماية حياتك الشخصية والمهنية.

بقلم: سارة عثمان

وفقاً لدراسة أجريت عام (شاعت المفاهيم الخاطئة بشأن التصفح الخفي، إذ اعتقاد 56٪ من المشاركون أنه لن ثحفظ عمليات البحث فيوضع وضع المتخفي، على الرغم من تسجيلهم الدخول عبر حسابات جوجل الخاصة بهم، في حين اعتقد 40٪ أن مواقعهم الجغرافية ستكون مخفية، واعتقد 27٪ أن التصفح المتخفي يوفر الحماية ضد البرامج الضارة، والفيروسات، ولا شيء من هذا صحيح!

مع أن التصفح المتخفي لا يخفي هويتك، ما زال له عدد من المميزات، إضافةً إلى منع المستخدمين في محرك من روئية سجل بحثك، يمكنك من تفادي أنظمة حظر الاشتراك غير المدفوع التي تمنعك من قراءة المحتوى على الموقع الإخبارية المخصصة للمشتركين فقط، وقد يقلل التصفح الخاص من احتمالات انحراف عمليات البحث على الويب، بسبب الخوارزميات التي تتبع استخدامك، في محاولة لتوقع المعلومات التي تبحث عنها.

أيضاً سيوقف هذا التتبع المزعج من قبل موقع الويب والشبكات الإعلانية،...

إن تحويل التسامح إلى ثقافة تعمُّ أرجاء المجتمع يحتاج إلى عمل دؤوب من الجهات المعنية كافة، وبخاصة تلك التي تهتم، وتعنى ببناء الإنسان، وعلى رأسها : الأسرة، والمدرسة، والدولة، إلى جانب أصحاب الفكر، وعلماء الدين، وغيرهم، وكلّ هؤلاء يمتلكون القدرة على تشكيل عقل الإنسان، وعاطفته، وتحصينه من الأفكار الدخيلة التي تعمل على تهميش الآخر، واحتقاره، وازدرائه، والتعامل معه بطريقة تتنافى مع أقل حقوق الإنسان، والمبادئ الإنسانية العالمية التي تؤسس لمجتمعات متحابّة، متّلاقّة، تتعاون فيما بينها على الخير، وعلى إبعاد الشّرّ عنّها بين أبناء الوطن الواحد... أهميّة انتشار ثقافة التسامح :

تكمّن أهميّة انتشار ثقافة التسامح في تعريف الناس بعضهم ببعض، وتعريفهم بالثقافات، والحضارات، والعلوم الموجودة عند الآخرين، والعمل على توفير الأمان، والأمان، والانتباه إلى القضايا الإنسانية المصيرية، والعمل أيضاً على تعميم المجتمعات المحليّة، بدلاً من قضاء الوقت في التشاحن والتباغض، وشتم الآخرين، والانتقاص منهم، والعمل كذلك على إبعاد دعاة الشر، وتهميشهم، وإبعاد الحقد، والكراهية عن الذين يتغدون على الصراعات، والحرّوب، والمشكلات التي تنتشر في كلّ مكان، فمثل هؤلاء الأشخاص لا يعرفون للتسامح سبيلاً، وهم بالضرورة يتأثرون، ويتقاسّ تمدّهم جراء انتشار هذه الثقافة الإنسانيّة العظيمة.

بِقَلْمِ جَمِيلَةِ عَبْدِ الْحَفيْظَا



## ثقافة التسامح

التسامح لغة : التساهل، وقد تحول هذا المصطلح إلى واحد من أكثر المصطلحات ترددًا على أسنة المصلحين، والمفكّرين، وغيرهم، وهو مصطلح يتضمّن تأكيد أهميّة احترام الآخرين، وحقّهم في اعتقاد ما يشاورون، وعدم النظر إليهم بانتقاص؛ لأنّهم مختلفون في لغاتهم، أو لوانهم، أو دياناتهم، أو آرائهم، مما يضمن للجميع الحق في الحياة الكريمة الخالية من المنعّصات مهما كان نوعها.

## معلومات طبية بخصوص الحنجرة الإنسان



ولو أنّ الرواية زادت عن حدّها الذي هي عليه؛ لأنّ أصبحت حياتنا جحيمًا، فإنك إذا نظرت إلى كأس الماء الذي تشربه الآن، فإنك ستراه أة صافية، وعذبة، وفرياتاً، ورائقاً، ولو أنّ قوّة البصر زادت قليلاً، وأصبحت دقيقة جداً أكثر مما هي عليه؛ لرأيت في هذا الكأس العجب العجاب، فإنك سوف ترى الكائنات الحية، والجراثيم بعد لا يحصى، عندها تيقن أنك لن تشرب الماء مطلقاً.

ولو أنّ قوّة السمع ارتفع مستواها قليلاً عمّا هي عليه، لما أمكنك أن تنام الليل؛ لأنك تتلقّف الأصوات كلهـا، بل إنّ أصوات جهاز الهضم في معدتك وحده تكاد تكون كالمعنى الكبير.

ولو أنّ حاسة اللمس زادت على مستواها الطبيعي؛ لشعرت بالكهرباء الساكنة التي تحول حياتك جحيمـاً لا يطاقـ. لكن من رحمة الله سبحانه وتعالى على عباده أجمعين، أنه شق لهم السمع، وأنشأ لهم الأ بصـارـ، والأفـدةـ، وخلق لهم الحواس خلـقاً دقـيقـاًـ، فالحمد للـلهـ أولاًـ وآخـراًـ علىـ هـذـهـ النـعـمـ التيـ أـنـعـمـ اللهـ بـهـاـ عـلـيـنـاـ فيـ هـذـهـ الـحـيـاـةـ الـدـنـيـاـ.

بِقَلْمِ مَرِيمِ مَحْمَدِ

فتحة الحنجرة قد قدرت تقديرًا دقـيقـاًـ جـداًـ، ولو اتسعت قليلاً أكثر مما هي عليه؛ لاختفى صوت الإنسان، ولو ضاقت قليلاً أكثر مما هي عليه؛ لأنّه أصبح التنفس عسيراًـ، فإذاـماـ أنـ يكونـ التنفسـ مـريحاًـ، ويختفيـ الصـوتـ، وإنـماـ أنـ يكونـ الصـوتـ واضحـاًـ، ويصعبـ معـهـ التنـفـسـ.

## الأثار الصدية للتدخين

وتؤكدحقيقة أن الدخان غير المباشر وم يعد سبباً للإصابة بسرطان الرئة عند الإنسان من جانب عدة جهات صحية بارزة. وتتسبب مركبات مثل الأمونيا والكبريت والفورمالديهيد في تهيج الأعين والأنف والحلق والرئتين.

وتتميز تلك المركبات بكونها ضارة بشكل خاص للأشخاص المصابين بمشكلات تنفسية مثل : التهاب الشعب الهوائية، أو الربو.

وأفادت دراسات بحثية أن التعرض للدخان غير المباشر من الممكن أن يتسبب في إثارة، أو قد يتسبب في تفاقم الأعراض.

### - الإقلاع عن التدخين :

يساعد الإقلاع عن التدخين في تدفق الدم، مما يعني أنه يحسن من الحساسية، فالرجال الذين يقلعون عن التدخين، يصبح الانتصار لديهم أفضل من الرجال المدخنين، أما النساء فإن رغباتهن الجنسية تكون أفضل، وغير المدخنين يكونون أكثر جاذبية من المدخنين وبخاصة مع الرائحة الكريهة التي تتبث من أفواه المدخنين، وعند البدء في الإقلاع عن التدخين قد تتعرضين لبعض الأعراض؛ لأنك ستكونين قد أدمت مادة النيكوتين، ومن هذه الأعراض : الشعور بالألم في جسمك، لكن هذا سيزول بعد مدة.

- عندما تقليعن عن التدخين قومي بإمساك أي شيء بين أصابعك كي تعوضي نفسك عن الإحساس الذي كنت تشعرين به، فيمكنك إمساك سواك، أو مضغ العلكة الخالية من السكر.

- احرصي على ممارسة الرياضة؛ لأنها مهمة لصحتك، فالرياضة تساعده في الإقلاع عن التدخين، و يمكنك أن تشجعي زوجك على ممارسة الرياضة أيضا إذا كان مدخنا.

- اطلب من المقربين منك كافة أنك قد نويت الإقلاع عن التدخين، واجعلهم يدعونك، ويشجعونك في هذا القرار، مع تحديد شكل الدعم الذي ترغبين فيه مثل رغبتك في تقليل الضغط النفسي.

- إذا كنت تعرفين أحداً أقلاع عن التدخين، فتحدي معه، واعرفي تجربته في هذا؛ لأن دعمه لك نفسياً سيفل من توترك، ويساعدك في إقلاعك عن التدخين.

- اهتمي بتغذية نفسك بشكل صحي، و سليم، وتناول الخضروات، والفاكه الطازجة باستمرار، وقللي من تناول الحلوى قدر استطاعتك.

**بقلم : فاطمة صالح**



هي الظروف والآليات والعوامل الناتجة عن استهلاك التبغ على صحة الإنسان ، وتركزت البحوث الوابانية خاصة على التدخين الذي درس على نطاق واسع أكثر من أي شكل آخر من أشكال الاستهلاك .

في القرن العشرين مات أكثر من (100) مليون شخص جراء ممارسة التدخين ، وبذلك يعد التدخين أكبر وباء مسبب للموت عالميا .

إن استهلاك التبغ يؤدي عادة إلى أمراض القلب ، وأمراض اللثة ، وأمراض الرئتين، فاستهلاك التبغ يعد عاملا خطيرا للنوبات القلبية ، والجلطات ، وداء الانسداد الرئوي المزمن (إ.ر.م) .

يؤدي سرطان الرئة ، والحنجرة ، والبنكرياس إلى أمراض في الأوعية الدموية الطرفية ، والضغط العالي ، ويعتمد التأثير على طول الأعوام التي قضتها المدخن في التدخين وكمية التبغ .

ذلك فإن التدخين البيئي وجد أنه يسبب الأضرار الصحية للمستنشقين من جميع الأعمار ، فالسجائر المبيعة في الدول النامية تميل إلى امتلاك كمية عالية من القطران ، وتكون أقل ترشينا.

ويحتوي دخان التبغ على (7000) مادة كيميائية، مكونة من جزيئات وغازات، ومعروف أن أكثر من (50) منها تسبب السرطان.

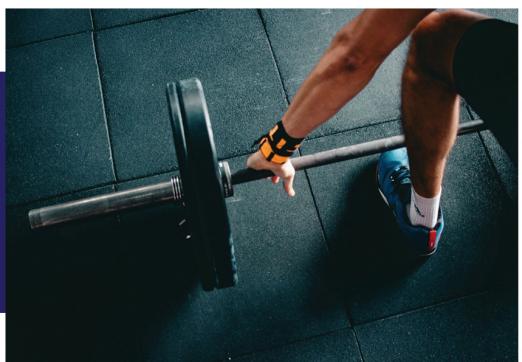


وهل تريد أن تعيش حياته أطول؟ عزيزي القارئ : إذا أردت الحصول على إجابة كافية، شافية بخصوص الأسئلة السابقة، ماعليك سوى ممارسة الرياضة، و المواظبة عليها. من الصعب عليك عزيزي القارئ أن تتجاهل الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة الرياضة، والأنشطة البدنية المنتظمة، والمتواصلة، فلاشك أن الجميع سيستفيد من ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة، بغض النظر عن السن، أو الجنس، أو القدرة البدنية عند الممارس نفسه.

بعلم : يوسف اسماعيل



## التمارين الرياضية



عزيزي القارئ : هل تعلم أن ممارسة الرياضة أمر جيد بالنسبة إليك، لكن : هل تعرف كيف تكون الرياضة ذات نفع كبير، وذات فائدة جمة تعود بالصحة والعافية عليك؟ إن ممارسة الرياضة عزيزي القارئ تعزز من حالتك المزاجية، و يجعلها أفضل بكثير مما كانت عليه قبل ممارستك الرياضة، بل و تعمل الرياضة أيضاً على تحسين قدراتك الجنسية، وتغييرها نحو الأفضل.

ولكن، هل تعرف عزيزي القارئ : كيف يمكن أن تحسن الرياضة أسلوب حياتك؟ وكيف يمكن لممارسة الرياضة أن تغير نمط حياتك؟

وهل تريد أن تشعر بتحسن في صحتك؟ وهل تريد أيضاً أن تنعم بحيوية وطاقة أكثر في حياتك؟

## دراسة علمية

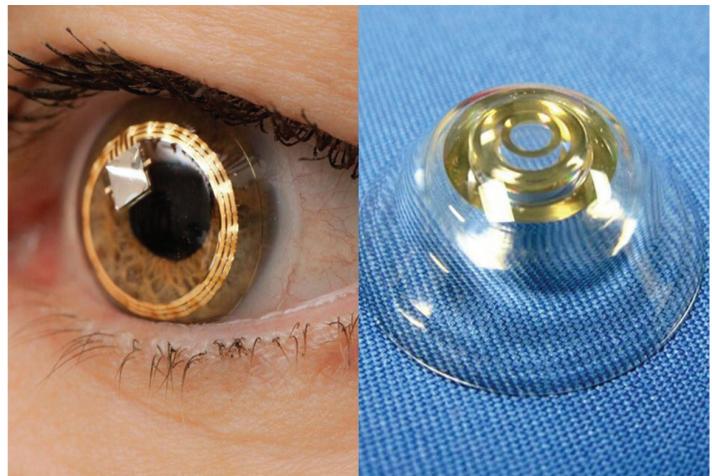
### في عدسات العين

طور العلماء أول عدسة تلسكوبية لاصقة مثل: (العدسات التجميلية) التي لها القدرة على تكبير رؤيتك بمقدار (3) مرات؛ لكي يتمكن الإنسان من رؤية سطح القمر، والأجرام السماوية الأخرى في النظام الشمسي خلال ارتداء هذه العدسات.



توصل المهندسان : (جوزيف فورد) من أمريكا، و (إيريك تريمبل) من سويسرا، إلى صنع منظومة تتكون من عدسات لاصقة، وعوينات تضمن للإنسان رؤية تلسكوبية بإمكانها تكبير الصورة (3) أضعاف العدسات اللاصقة التي تعطي للإنسان إمكانات فريدة في تقريب الواقع البعيدة، بمعنى : أنها تمنحه خاصية الرؤية التلسكوبية. ويمكننا القول : إن الشخص الذي سيستخدم هذه المنظومة البصرية، ستكون له قوة بصر السوبرمان.

بعلم : مريم محمد علي



## فأقد الشيء لا يعطيه؟

فأقد الشيء لا يعطيه

ومن فقدوا الأمان، هم من يتوقعون لمنه لكل من أحبوا في الحياة.

ومن فقدوا التفاهم والدعم، هم من يستطيعون أن يقدموه لغيرهم.

ومن لم يستطع نيل حظه في التعليم، كان أكثر الناس حثاً لأنبائه على تحصيله.

ومن لم يحقق حلماً، حتماً سيسعى لتحقيقه لأنبائه. يقول علي عزت بيغوفيش في كتابه "هروبي إلى الحرية": في الوقت الذي اهترأ فيه مدينة نابولي الإيطالية من الضحك لعروض الممثل الكوميدي "كارلينا" جاء رجل إلى طبيب مشهور في المدينة، وشكأ إليه اكتتاباً شديداً... اعتقد الطبيب في البداية أن المرض عضوي، فباشر بإجراء الفحوصات المخبرية والتحاليل، فتبين له أن المريض في أحسن حال، واقتنع فعلاً أن المشكلة نفسية، فقال للمريض: أنت معافي جسدياً، جرب أن تبحث عن المرح والتسلية، لماذا لا تذهب إلى عروض "كارلينا"؟!

نظر المريض في عيني الطبيب، وقال له: أنا "كارلينا" سيدي الطبيب!

سلام على الذين يثبتون كل يوم خطأ المقولـة الشهيرـة: فـأـقـدـ الشـيـءـ لـاـ يـعـطـيـهـ !

سلام على الذين يعطون مالاً يجدون! سلام على الآباء الذين حرموا التعليم بسبب الفقر، فأبوا على الرغم من فقرهم أن يحرموا أولادهم، فذاقوا الويلات يبحثون لهم عن قلم، وكتاب، ومقدم دراسي في جامعات لاترحم.

لقد تكررت تلك المقولـة تكراراً، ومراراً على مسامعي، فاعتنـاـ أـنـ نـكـرـهـاـ دـائـماـ ، فـأـقـدـ الشـيـءـ قـدـ يـكـونـ هـوـ أـفـضـلـ منـ يـعـطـيـهـ، يـعـطـيـهـ بـيـذـخـ؛ لـأـنـهـ أـدـرـىـ البـشـرـ بـمـرـارـةـ فـقـدانـهـ. فـأـقـدـ الشـيـءـ لـاـ يـعـطـيـهـ : فالرسول الكريم صلى الله عليه وسلم تسلينا كثيراً إلى يوم الدين كان أمياً لا يقرأ، ولا يكتب، ولكن جاعنا برسالـةـ سـماـوـيـةـ، وعلـمـناـ القرـآنـ الـكـرـيمـ وأـعـطـاـنـاـ أـكـبـرـ نـعـمـةـ كـانـ يـفـقـدـهاـ، وـهـيـ نـعـمـةـ: القرـاءـةـ وـالـكـتـابـةـ. بـقـلـمـ إـيمـانـ عـلـىـ.

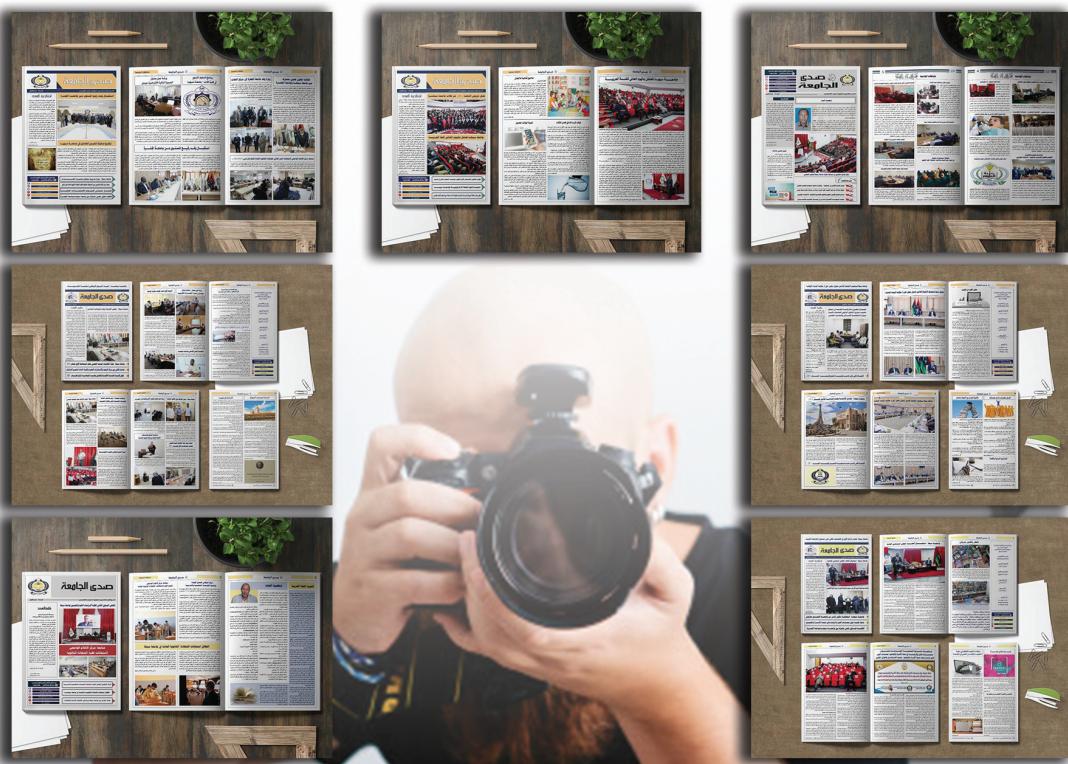
دائماً نسمع ونتداول مقولـةـ "فـأـقـدـ الشـيـءـ لـاـ يـعـطـيـهـ" .. فـتـأـتـيـ مـعـارـضـةـ كـبـيرـةـ وـشـرـسـةـ لـهـذـهـ المـقـولـةـ التـيـ تـطـرـقـ مـسـامـعـنـاـ دـوـمـاـ وـلـكـنـ مـاصـحـتـهاـ؟ـ أوـ بـالـأـصـحـ هـلـ هـيـ مـطـلـقـةـ فـيـ كلـ الأـحـوالـ؟ـ لـوـ سـلـمـنـاـ مـجـازـاـ بـصـحـةـ هـذـهـ المـقـولـةـ مـنـ بـابـ أنـ فـأـقـدـ الـخـلـقـ الـحـسـنـ مـنـ الـاسـتـحـالـةـ أـنـ تـسـتـقـيـ مـنـ هـذـاـ الـخـلـقـ، وـأـنـ فـأـقـدـ الـلـعـمـ الـمـتـصـفـ بـالـجـهـالـةـ يـسـتـحـيلـ أـنـ يـمـنـحـكـ مـاـ يـنـمـيـ عـلـمـكـ وـمـعـرـفـكـ، وـأـنـ فـأـقـدـ الـلـمـ الـغـلـ غـيرـ مـالـكـ لـهـ، فـمـنـ أـينـ يـعـطـيـ إـذـاـ أـرـادـ؟ـ فـعـلـىـ الجـانـبـ الـآـخـرـ هـنـاكـ مـنـ يـخـالـفـ تـسـلـيـمـنـاـ بـصـحـةـ هـذـهـ المـقـولـةـ، وـالـدـلـلـ عـلـىـ ذـلـكـ حـيـنـماـ نـشـعـرـ بـفـقـدـ إـحـسـاسـ ماـ نـكـونـ أـكـثـرـ مـعـرـفـةـ بـالـأـلـمـ الـذـيـ يـخـلـفـ هـذـاـ إـحـسـاسـ، مـاـ يـجـعـلـنـاـ نـسـارـعـ بـمـنـحـهـ إـلـىـ مـنـ نـشـاهـدـهـ فـيـ مـثـلـ حـالـتـنـاـ، حـتـىـ لـاـ يـشـعـرـ بـالـأـلـمـ الـذـيـ عـشـنـاـ، وـمـثـالـ ذـلـكـ مـنـ يـفـقـدـ الـعـطـفـ وـالـحـنـانـ فـيـ صـفـرـهـ نـجـدـهـ فـيـ الـكـبـرـ أـكـثـرـ حـرـصـاـ عـلـىـ إـعـطـانـهـ لـمـنـ حـولـهـ رـحـمـةـ بـالـأـقـرـبـينـ إـلـيـهـ حـتـىـ لـاـ يـقـاسـوـ الـأـلـمـ الـذـيـ قـاسـاـهـ، وـأـنـ مـنـ فـقـدـ الـحـبـ أـوـ قـاسـيـ آـلـاـمـ بـسـبـبـ يـبـذـلـ الـمـسـتـحـيلـ لـيـكـونـ كـافـضـ مـاـ يـكـونـ مـعـ مـنـ يـحـبـ بـعـدـ ذـلـكـ حـتـىـ لـاـ يـجـلـهـمـ بـذـاتـ السـيـاطـ الـتـيـ جـلـ بـهـ.

إنـ فـأـقـدـ لـنـعـمـةـ رـغـدـ العـيـشـ يـكـونـ أـكـثـرـ عـطـاءـ، وـبـذـلاـ عـنـدـمـاـ تـتـسـعـ مـعـيـشـتـهـ، وـيـنـعـمـ بـالـمـالـ الـوـفـيرـ؛ لـإـدـرـاكـهـ أـنـ الـحـرـمانـ مـنـهـ فـيـ السـابـقـ مـعـانـةـ .

حـقـيـقـةـ، أـنـ أـلـأـعـرـفـ بـمـقـولـةـ فـأـقـدـ الشـيـ لـاـ يـعـطـيـهـ، فـأـنـاـ أـسـتـطـعـ أـنـ يـعـطـيـهـ شـيـئـاـ لـاـ أـمـلـكـهـ . هناكـ أـشـيـاءـ كـثـيرـةـ أـسـتـطـعـ أـنـ يـعـطـيـهـ، وـأـمـلـكـهـ أـيـضاـ. لكنـ هـنـاكـ أـشـيـاءـ قـدـ فـاتـ الـأـوـانـ عـلـىـ إـدـرـاكـهـ مـثـلـ: الـفـرـصـ، لـقـدـ فـقـدـتـ الـكـثـيرـ مـنـ الـفـرـصـ فـيـ حـيـاتـيـ، وـلـكـنـ لـسـتـ بـنـادـمـةـ، أـسـتـطـعـ أـنـ يـعـطـيـهـ أـيـ أـحـدـ نـصـيـحةـ بـفـرـصـةـ لـإـنـيـ لـمـ أـكـنـ أـدـرـكـ مـاـهـيـ حـجمـ الـفـرـصـ .

حينـ كـنـتـ فـيـ عـمـرـ الـحادـيـةـ عـشـرـةـ مـنـ عـمـرـيـ، قـالـتـ لـيـ جـدـتـيـ رـحـمـهـاـ اللـهـ: إـنـ هـنـاكـ أـشـيـاءـ يـصـبـعـ إـدـرـاكـهـ فـيـ زـمـنـ مـنـ عـمـرـيـ، وـلـكـنـ بـعـدـ مـدةـ اـسـتـطـعـ أـنـ أـفـهـمـ مـقـدـارـ أـهـمـيـتـهـ، وـلـأـنـيـ لـمـ اـسـتـغـلـ تـلـكـ النـصـاـحـ فـيـ تـلـكـ الـفـتـرـةـ، فـفـقـدـتـهـ، وـلـكـنـ أـسـتـطـعـ أـنـ يـعـطـيـهـ مـنـ قـبـلـ وـاعـ لـأـيـ أـحـدـ يـحـتـاجـ إـلـيـهـ. فـمـنـ فـقـدـوـ الـحـنـانـ وـالـعـاطـفـةـ، هـمـ أـقـدـرـ النـاسـ عـلـىـ مـنـهـاـ.

# صدقي الجامعة



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

صدقي  
الجامعة

تصميم و اخراج  
اسماء اشتيري

الارشيف  
محمود احمد

المدقق اللغوي  
أ. محمد حامد

رئيس التحرير  
أ. سعاد ابراهيم

المشرف العام  
أ. سليمان محمد

تصوير: عبدالعاطي الهاشمي — ابراهيم ارويشد