

بمترق الصفة بمدينة بافيا الإيطالية



صدح الجامعة



(الموافق 22/مايو/2022) (العدد 14) السنة الثانية

الافتتاحية

تعد المعرفة من أبرز التعاليم التي دعت إليها الشرائع السماوية عبر العصور، كيف لا!! وهي الأداة التي تساعد المرأة على التفرقة بين الخير والشر، وهي مطلب يكفل للمرأة التعايش الاجتماعي الأرقى.

إن المعرفة تكسب المرأة قدرًا كبيراً من الفرص والخيارات؛ لتخطي الإشكالات المختلفة التي قد يتعرض لها ، ولعل ذلك يشبه إلى حد كبير قدرة طائر يدعى (الطنان) على أن يتميز على باقي الطيور في أنه يستطيع الطيران على وضعيات مختلفة للأعلى تارة، وللأمام تارة، وعلى الجانبين تارة أخرى ، وبناء على سبق ذكره، فإن المعرفة تعد وضعيات مختلفة من التفكير تكفل لنا صهر جميع الخيارات المتاحة في مصب واحد هو : بوتقة الخيارات السليمة. يجب أن نضع لأنفسنا مدة زمنية؛ لنجني بعدها الكم المعرفي الذي أضفناه إلى معرفتنا السابقة ، وحقيقة الأمر، إن التراكم المعرفي ليس غاية في حد ذاته، بل هو وسيلة ناجعة لإصلاح الواقع الحياتي الذي نعيشه، فيليزمنا لا نجعل المعرفة رهينة إطار نظري جاف ، فنحن لا شك في أمس الحاجة إلى تحريرها إلى أمر محسوس ومفيد للنسق الحضاري الذي نعيش ضمنه ، يقول تعالى في محكم كتابه العزيز : (بِاَيْهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَمْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ)... فلتتطبيق الناجح سيكون بالضرورة انعكاساً لرصيد معرفي جيد يقود من بعدها إلى قفزات نوعية على مختلف الأصعدة.

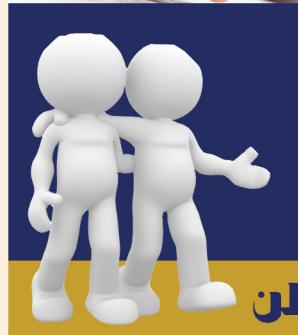
إن المعرفة سلاح يمكن صاحبه من إفادة نفسه ، ومساعدة غيره أيضاً، والمعرفة لا شك أنها تومن لصاحبيها كياناً واضحاً يجعله يضيف الكثير إلى ركب التقدم البشري، وعلى أقل تقدير، فالمعرفة تجنب صاحبها مغبة كونه عالة على مجتمعه على كل حال، فالقرارات الناجحة مثلاً، لا يمكننا بالضرورة أن نتخذها إن لم تتبني على أساس معرفي جيد. يسرني، ويسر أعضاء هيئة التحرير العاملين معى أن نضع بين أيديكم العدد (14) من مجلة صدى الجامعة، ويطيب لنا أيضاً أن نشكر كل من تعاون معنا في إخراج هذا العدد إلى حيز الوجود.

وأخيراً وليس آخرًا، أبارك، وأقدر جهود أسرة التحرير المبذولة بكل أمانة وإخلاص في الإعداد والتجهيز للعدد (14) راجين من الله العلي القدير أن ينinal العدد من قرائنا الأعزاء : رضا، وقبولاً، واستحساناً. والله الموفق، والهادي إلى الصواب.

رئيس التحرير: أسعد ابراهيم

مجلس إدارة المكتبات يعقد اجتماع

الدوري بشأن متابعة سير العمل للعام 2022



اتقان العمل نكضة للوطن

شذوذ العدد

تتقىم أسرة مجلة (صدى الجامعة) بالادعاء الخالص إلى وجه الله الكريم بأن يكتب للدكتور - الغائب الحاضر -
الأستاذ الفاضل (محمد إبرهيم عمر) وكيل الشؤون العلمية للجامعة، وأن يكتب له الشفاء العاجل، والمعافاة
الدائمة في الدنيا والآخرة، وأن يمتعه بدوام الصحة، وبكامل العافية، وبواشر السلامـة، وبطول العمر،
وأن يشفيه شفاء لا يغادر سقماً، وأن يرجعه قريباً إلى أهله، وأسرته سالماً غائماً معافـاً،
اللهـم استجبـ، اللـهم آمـن بـاربـ العـالمـينـ

السيرة الذاتية

- أولا - الشهادات الأكاديمية :**

 - الدرجة العلمية الحالية للدكتور محمد ارحيم عمر: أستاذ مشارك، التخصص الدقيق : دكتوراه في علم الكيمياء (2009/01/02) - (2013/04/05)
 - التخصص في مرحلة درجة الإجازة العالية : ماجستير في علم الكيمياء العضوية (2003/10/02) - (2006/02/01).
 - عمل بصفة (معيد) في قسم علم الكيمياء في المدة من (2006/01/04) إلى (2003/01/01).
 - التخصص في المرحلة الجامعية : بكالوريوس في العلوم، قسم علم الكيمياء (1992/02/02) - (1996/12/02).
 - ثانيا - الدرجات العلمية :**
 - أستاذ مساعد بكلية العلوم، جامعة سوهاج، (2016/09/01).
 - محاضر بكلية العلوم، جامعة سوهاج (2013/09/01).
 - ثالثا - المناصب الأكاديمية والإدارية :**
 - وكيل الشؤون العلمية لجامعة سوهاج (2018/05/09).
 - رئيس اللجنة التحضيرية بالمؤتمر الدولي الأول للعلوم والتكنولوجيا، كلية العلوم، جامعة سوهاج (2018/04/12).
 - رئيس لجنة جمع اللوائح والضوابط المعمول بها، وتصنيفها في جامعة سوهاج (2017/12/03).
 - عميد كلية العلوم بجامعة سوهاج (2016/11/15) - (2018/05/09).
 - وكيل الشؤون العلمية لكلية العلوم، جامعة سوهاج (2013/05/01) - (2016/01/05).
 - رابعا - الخبرة التعليمية في مجال التدريس :**
 - التدريس الحالي في مرحلة الدراسات العليا، مرحلة درجة الإجازة العالية الماجستير، قسم علم الكيمياء، كلية العلوم، ابتداء من تاريخ (2016/09/01).
 - التدريس في المرحلة الجامعية، البكالوريوس (2008/11/06).
 - التدريس في مرحلة إتمام الشهادة الثانوية العامة، من تاريخ (2000/02/01) إلى تاريخ (2002/01/12).
 - خامسا - الأبحاث العلمية، والمنشورات، والمقالات الأكاديمية :**
 - دراسة ثبوتية جزيئات التيتانيوم النانوية باستخدام المواد الطبيعية باستخدام المركبات مستخلصة من نهر السوانى، نوع النشر : مجلة علمية، الناشر: (2014 / 09 / 10) () محمد ارحيم، وماري سون.
 - تأثير حمض الهيومك على امتصاص جزيئات التيتانيوم النانوية،نوع النشر : مجلة علمية، الناشر: Science of the Total Environment
 - دراسة ثبوتية للتيتانيوم النانوية وذلك لامتصاصها من مركبات مستخلصة من نهر السوانى، نوع النشر : مجلة علمية محكمة في الولايات المتحدة الأمريكية، (2013/08/14).
 - دراسة ثبوتية للتيتانيوم النانوية وذلك لامتصاصها من مركبات مستخلصة من نهر السوانى، نوع النشر : مجلة علمية محكمة في الولايات المتحدة الأمريكية، (2013/09/11).

أخبار الجامعة ومناسطها

مجلس إدارة المكتبات يعقد اجتماعه الدوري ب بشأن متابعة سير العمل لعام 2022م

عقد مجلس إدارة المكتبات والمطبوعات والنشر والترجمة بجامعة سبها اجتماعه الدوري صباح الأحد الموافق 8-5-2022م في قاعة الاجتماعات الرئيسة في مكتب مدير الإدارة برئاسة د. محمد الطاهر) ومجموعة من رؤساء الأقسام التابعة للمكتبة المركزية بخصوص متابعة خطة سير العمل للعام 2022م، وهي الخطة الموضوعة بحسب الرؤية المستقبلية لإدارة المكتبات.

وناقش د. محمد الطاهر مدير الإدارة في هذا الاجتماع مع الحاضرين جدول الأعمال الآتي :

- (1) - استمرار سير العمل داخل هذه المؤسسة استمراً يطمح إليه منتسبيها جميعاً.
- (2) - إقامة دورة تدريبية للموظفين؛ للرفع من مستوى أدائهم الوظيفي.
- (3) - العمل على إمكان تشغيل المكتبة السمعية والبصرية.
- (4) - متابعة الإجراءات المتعلقة بالإذارات، ولفت النظر، وخصوصيات، والترقيات، والتقارير السنوية.
- (5) - توزيع المهام على الموظفين كل بحسب تخصصه، ومهله.

(6) - سجلات الحضور، والغياب الخاصة بموظفي المكتبة، ومعرفة جديتهم في الالتزام بما من حيث الضبط والربط.

(7) - الاتفاق على تسعيرة موحدة؛ لتصويم الأوراق من المخطوطات، والرسائل، والأطروحات، والمصادر، والمراجع.

(8) - مناقشة الرسالة الموجهة من مكتب التخطيط والمتابعة؛ لتعيين مندوب في إدارة المكتبة.

(9) - ما يستجد من أعمال.

وفي نهاية الاجتماع أثني د. محمد الطاهر ثناء رائعاً ومحمدواً على موظفيه الذين داوموا خلال شهر رمضان المبارك، ولم ينقطعوا عن عملهم، فقدم لهم كل الشكر والتقدير والاحترام على مجهوداتهم التي بذلوها خلال هذا الشهر الفضيل؛ حباً، وإخلاصاً لمؤسساتهم المنتسبين لها.

وشكر د. محمد الطاهر إدارة الجامعة في نهاية حديثه أيضاً؛ نظراً لما قدمته الإدارة إلى المكتبة المركزية، وما زالت تقدمه من أجل تذليل العقبات، والصعوبات التي قد تواجه منتسبي هذه المؤسسة العلمية في عملهم الوظيفي، والإداري.

جامعة سبها تحضر عدداً من ورش العمل الخاصة بمشروع الصحة بعدينة بافيا الإيطالية

حضرت جامعة سبها عدداً من ورش العمل الخاصة بمشروع الصحة في مدينة بافيا الإيطالية صباح الخميس الموافق 12-5-2022م).

وتهدف هذه الورش إلى توطين برنامج الماجستير في الإدارة الصحية ، وإنشاء مراكز للمعلومات الصحية بالجامعات الليبية الشريكية، وسيتم لاحقاً مناقشة وضع اللمسات النهائية لهذا البرنامج، وعرض اقتراحات بخصوص الإدارة الصحية وقت الأزمات.

وتطرق المجتمعون إلى مناقشة بعض الصعوبات التي تعيق إقامة مثل هذه الورش العلمية، والاستماع إلى بعض الحلول والأراء والمقترنات لتجاوز تلك الصعوبات.

ومن الجدير بالذكر أن الشركاء في مشروع صحة هي الجامعات الليبية الآتية : جامعة سبها ، جامعة طرابلس، جامعة مصراتة، الجامعة الدولية بنغازي، جامعة سرت، جامعة الزاوية،... ومن الجامعات الأوروبية : جامعة بافيا، جامعة غرب نابولي، جامعة غرب بوهيميا، واتحاد الجامعات الأوروبية المتوسطية.



لماذا نحتاج إلى الحديد في طعامنا؟



ويرتفع ذلك الرقم حتى يبلغ (27) ميلigram عند الحوامل، وينخفض إلى (10) ميلigram عند المرضعات، بعد أن تُثمن المرأة الخمسين ربيعاً، فتتماثل حاجتها اليومية إلى الحديد بنفس حاجة الرجل (8) ميلigram.

ماذا لو كنت نباتياً لا تتناول اللحوم، أو نباتياً صرفاً لا تتناول أيّ منتج مصدره الحيوان؟

لا يمتص الجسم الحديد من الخضروات بنفس سهولة امتصاصه إيهام من البروتين الحياني الموجود في السمك واللحوم والدواجن، مما يفسر حاجة جميع النباتيين إلى كمية مضاعفة من الحديد مقارنةً بمن يتناولون اللحوم، لتصبح (14) ميلigram للرجل، و(32) ميلigram للمرأة في سن بين (19) و (50).

ويستطيع النباتيون الحصول على كفيتهم عبر اتباع حمية متنوعة، وتتناول وفرة من فيتامين (C) وذلك عبر أغذية مختلفة مثل : البرتقال والفراولة والقرنبيط والفلفل الأحمر. إذ تساعد صنوف الطعام هذه على امتصاص الحديد.

ما الأطعمة التي تمدنا بالحديد؟

يعد كلّ من المٌحـار وكبد البقر والعدس، رفقة السبانخ والفاصلوليا البيضاء بعضاً من أفضل مصادر الحديد الطبيعية، أما الدواجن والمأكولات البحريّة، إضافةً إلى اللحوم الخالية من الدهون، فهي مصادر حيوانية ممتازة للحديد التي لم تتحدث عن دورها في مساعدة الجسم على امتصاص الحديد من أغذية أخرى كالبقول والبذور والمكسرات والحبوب الكاملة، وكذلك الفواكه المجففة والخضروات المورقة.

يمكننا الحصول على الحديد أيضاً عبر كثيرٍ من منتجات الحبوب «المدعّمة» مثل كسرات الخبز وحبوب الإفطار. هل نحتاج إلى مكمّلات الحديد؟

لا تحتاج النساء من بلغن سن انقطاع الطمث إلى مكمّلات الحديد، ولا يحتاج إليها الرجال عامةً أيضاً، بل إن معظم الناس يتناولون كفيتهم من الحديد عبر الغداء فقط.

لا شك أنك سمعت بالهيemoGlobin، أو عن عمله بمساعدة خلايا الدم الحمراء على نقل الأكسجين إلى باقي أنحاء الجسم عبر مسارات شريانية.

ماذا عن البروتين الآخر الذي يزود عضلاتك بالأكسجين؟ أقصد الهيموGlobin، وهل تعرف أيّ أصناف المعادن يستخدم جسمك بغية تركيب هذين البروتينين؟ إنه الحديد. الحديد عنصر مهم في تركيب الهرمونات، ويدخل أيضاً في تركيب كلٍ من الأوتار والأربطة، والأنسجة الضامة عامةً. هل نتناول كفيتنا من الحديد؟

قد لا يلاحظ الشخص في البداية، إذ إن الجسم سيستخدم الحديد المخزن في العضلات والعظم والكبد، أو في أي مكان يخزن فيه الحديد، لكن الحديد سينفد تماماً مع مرور الوقت، حينها ستصبح خلايا الدم الحمراء صغيرة، وستحمل كميات أقل من الهيموGlobin، مما يعني أيضاً نقصان كميات الأكسجين المحمولة إلى باقي أنحاء الجسم، وبعبارة أخرى، الإصابة بأحد أنماط فقر الدم.

ما أعراض فقر الدم؟

ربما تحس بالتعب، أو بالوهن والغثيان، قد ترى جلدك شاحباً، أو قلبك ينبض بوتيرة أسرع، أو ترتفج يداك بعد أن تسللت إليهما البرودة، ربما تعاني صداعاً، أو مشكلات في الهضم أيضاً، سيصبح جهاز مناعتك أضعف، مما يعني أنك الآن عرضة للأمراض أكثر من السابق، وسيمنحك مقياس الحرارة أرقاماً متفاوتة أكثر مما اعتدت أن تراه، يمكن أن يؤثر فقر الدم هذا في قدرتك على التفكير جيداً، أو تذكر الأحداث، ويمكن أن يتطور عند الأطفال المصابين بفقر الدم (النمط الناجم عن نقص الحديد) اضطرابات في القدرة على التعلم.

ما الذي يسبب نقص الحديد؟

يقربك اتباع حمية غذائية ليست مناسبة أكثر من أرجحية انخفاض مستوياته، كذا يفعل عدم تناولك ما يكفي من اللحوم أو الأسماك أو الدواجن.

يمكن أن ينقص أيضاً عند خسارة كميات من الدم إثر جرح بلع، أو أمراض معينة كالقرحات أو سرطان القولون، أو عند إصابتك بحالة ترافقها صعوبة في عملية الهضم.

ثُساب النساء بنقص الحديد أكثر من الرجال، خصوصاً في فترات الحمل، وعند بدء الدورة الشهرية، وتزداد إمكانية انخفاض مستويات الحديد كلما كبرت سنًا وقل معه تناولك الطعام.

ما مقدار الحديد الذي تحتاج إليه؟

إن كنت رجلاً فإنك ستحتاج إلى (8) ميلigram من الحديد يومياً، أما النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين (19) و (50) عاماً، فيحتاجن قرابة (18) ميلigram، أي ضعف ما يحتاج إليه الرجال تقريباً.

صحتك عزيز زين القاري [الماء البارد يقتل العصب الحائر] مفید جداً



إن في الإنسان عصبًا يسمى العصب الحائر، وهذا العصب مرّبوط بالمعدة والقلب معًا ويسمى : العصب المبهم ، فلو جاء تنبيةٌ عنيفٌ لهذا العصب، مثل: الماء البارد الذي يلقي في الجوف دفعاتٍ واحدةٍ وهي التنبية الشديدة، فإن هذا العصب ربما نبهَ القلب فأوقفه عن العمل.

وهناك حالاتٌ كثيرةٌ للموتِ المفاجئ بسببِ : تنبيةٍ شديدٍ جدًا لهذا العصب الحائر ، وقد سماه العلماء : (النهي العصبي) الذي يؤدي إلى توقف القلب، وقد يحدث الموت فجأةً، وقد نهى النبي ﷺ عن عبّ الماء وهو : شربه دفعاتٍ واحدةٍ، وأمر بشربِه على ثلاتٍ، وهذا توجيهٌ من الله عزّ وجلّ، وهو سبحانه العالم بما ينفعنا.

هناك أمر آخر، وهو إن الإنسان حينما يكون في حالة حرٍ شديد، وفي حالة جهدٍ عاليٍ جدًا مثله مثل الآلة، فلو صبت الماء على الآلات المعدنية وهي في حالة جهدٍ وحرارةٍ عاليةٍ لتفطرت، ولا نشقت، فكيف بالإنسان؟ فاشربوا الماء جلوسًا واشربواه على ثلات دفعاتٍ، والحديث النبوى الشريف يقول:

(اشربوا الماء جلوسًا ولا تعبوه عليه). وقد أثبت علمياً أن المسؤول عن الإشعاع بالعطش هو الكبد، وعند إتمام الشرب دفعاتٍ واحدةٍ يتراكم الماء بطريقة مفاجئة إلى الكبد، فيحدث تليفٌ كبدي، أما إذا تم الشرب على ثلات مرات ، فتعمل الأولى على إنذار الكبد وإشعاعه أن الماء قادمٌ فيستعد بابتلائه، ولزيونته، فلا يسبب تآكلًا فيه، فهي سنه محمدية، وحقيقة علمية.

فاشرب الماء وأنت جالس كي تذهب من جسمك جميع الترسبات الضارة و منها الترسبات التي تسبب حصى الكلى، أما الشرب ثلاثة مرات، فإنه كلما شربت وتوقفت للتنفس، فإن الجسم سيأخذ الأكسجين، ويعطي أنسولين للجسم، والأنسولين يحمي من مرض السكري، فسبحان الله، وما أعظم نعمه الإسلام على الإنسان، وما أعظم تطبيق سنن الحبيب المصطفى رسول الله ﷺ).

مريم محمد على

لكن لنتحدث عن زيادة مخزون الحديد في الجسم: يمكن أن يسبب ارتفاع مخزون الحديد في الجسم تشنجاتٍ في المعدة، والإسهال والغثيان والإمساك والدوار، وقد يخلق أيضًا صعوبات في امتصاص الزنك. إن تناول الأطفال في عمر أقل من (6) سنوات لجرعة زائدة، يعد من أحد مكملات الحديد، وتختلف كميات الحديد في المكملات باختلاف المكمل الذي قد يؤدي لاسمح الله إلى مشكلاتٍ خطيرةٌ تجعل حياتهم على المحك، ولا ينبغي كذلك أن تزيد جرعة البالغين اليومية من الحديد عن (45) مليغرام، لذا يُنصح أن تستشير طبيبك قبل أن تتناول أي من هذه المكملات.

ماذا عن النساء الحوامل؟

ستكون النساء الحوامل بحاجة إلى تناول مزيدٍ من الحديد، وذلك لضمان توفر كميات الدم اللازمة لها، وللجنين طوال مدة الحمل، فيعرضها التهاؤن، وعدم الامبالة لاحتمالية الولادة المبكرة، أو ربما يولد الطفل أقل من الوزن الطبيعي المعتمد، مما قد يعرضه لاحقًا لمشكلات في تطور أجزاء من الدماغ.

وسيراقب الطبيب على الأرجح مستويات الحديد في أثناء الحمل، وقد يصف مكملاً إذا ما رأى حاجةً إليه، أو لضمان بقاء مستويات الحديد في الدم آمنة.

الحديد والأطفال

لا يتناول قرابة (10%) من الرضع، والأطفال الصغار (حديثي المishi) كفايتهم من الحديد.

عندما يولد الطفل باكراً، أو من دون الوزن الطبيعي المعتمد، فليس لديه في الغالب مخزونٌ كافٍ من الحديد، فالأطفال المولودون في حالة سليمة تماماً، لديهم بضعة أشهر فقط قبل أن ينفد مخزونهم من الحديد.

وإذا لم يُعوض هذا النقص المبكر في الحديد، فإنه سيؤدي لاحقًا إلى حدوث اضطرابات في السلوك والانتباه. وينبغي استشارة الطبيب بشأن متابعة مستويات الحديد عند الطفل، ومتي ما ظهرت الحاجة إلى الحديد، فاحرص على دعمه بما يلزم منه.

سارعة عثمان



خمسة فيتامينات تعالج جفاف العين

ويسبب نقص فيتامين (أ) في الإصابة بجفاف العين ، وأحياناً في العمى أيضاً، ويمكن الحصول على فيتامين (أ) من الأطعمة مثل : الكبد، وصفار البيض، ومنتجات الألبان، والجزر، والسبانخ .

- فيتامين أوميغا (3) : الأشخاص الذين يعانون جفافاً في العين، يمكنهم أن يتناولوا مكمّلات غذائية مثل: (EPA) و (DHA) يومياً مدة (3) أشهر؛ لتقليل الإصابة من أعراض مرض جفاف العين، ويمكنهم الحصول على هذه المكمّلات بتناول الأسماك .

- فيتامين (هاء) : إن تناول أكثر من (7) مليجرامات من فيتامين (هاء) يومياً قد يقلل من خطر الإصابة بإعتام عدسة العين المرتبط بالعمر بنسبة (6%).

ويمكن الحصول على هذا الفيتامين من مصادره الغذائية مثل: اللوز ، وبذور دوار الشمس ، وزيت بذر الكتان. - فيتامين (COG): توجد كميات كبيرة من فيتامين (COG) في الكثير من الفواكه والخضروات ، والفلفل الحلو ، والفواكه الحمضية ، والجوافة ، واللفت ، والقرنبيط ، ويساعد هذا الفيتامين على الوقاية من الإصابة بإعتام عدسة العين ، وضعف النظر؛ لاحتوائه على مضادات الأكسدة المعززة للسائل في العين .

- فيتامين (الزنك) : في إحدى الدراسات العلمية المتقدمة، أخذ البالغون الأكبر سنًا مكملاً للزنك، بصفتهم يعانون ضموراً بقعيًا مبكرًا ، فتباطأت البقعة الصفراء عندهم، وأصبحوا يرون بوضوح أكثر. ويوجد فيتامين الزنك في الأطعمة الآتية : المغار، واللحوم، والفول السوداني، وقرع العسل .

یوسف اسماعیل



أسئلة الأسنان فـ

قال "ابن قتيبة": قال "أبو زيد": للإنسان أربع ثنيات، وأربع رباعيات، الواحدة رباعية مخفة، وأربعة أنياب، وأربعة ضواحك، واثنتا عشرة رحى، ثلات في كل شق، وأربعة نواخذ وهي أقصاهما.
وقال "الأصممي": مثل ذلك كله، إلا أنه جعل الأرحاء ثمانين:

وقال "الأصممي": مثل ذلك كله، إلا أنه جعل الأرقاء ثمانية:
أربعاً من فوق، وأربعاً من أسفل.

وَالنَّاجِذُ : ضرس الحلم، يقال: **رَجُلٌ مَنْجَذٌ** : إذا أحكم الأمور،
وذلك مأخوذ من الناجذ، والنواخذ للإنسان بمنزلة القارئ
من الفرس، وهي الأنبياء من ذوات الخف.

ويقال لما بين الثيبة والأضراس : العارض، قال جرير:
أنتك يوم تصقل عار ضبها...

وقد رتبه الثنايا أربع: اثنان

من فوق، واثنتان من تحت، ثم يليهن الرباعية ان: اثنتان
من فوق، واثنتان من تحت، ثم يليهن "الأني" اب"
وهي أربع، ثم يليهن "الأضراس" وهي عشرون،
من كل جانب من الفم خمسة من أسفل، وخمسة من فوق،
منها "الضواحك" وهي أربعة أضراس تلي الأنبياء اب،
إلى جنب كل نـاب من أسفل الفم، وأعلاه ضاحك،
ثم بعد الضواحك "الطواحن" ويقال لها ا: "الأرحاء"،
وهي اثنا عشر طاحنا من كل جانب ثلاثة، ثم يلي الطواحن
"النواجد"، وهي آخر الأسنان من كل جانب من الفم،
واحد من فوق، واحد من أسفل

ولهذا يجب أن يخضع هذا الموظف إلى تقييم الأداء ، وتحديد المشكلة، والاحتياجات التدريبية، ومن ثم اقتراح الحلول ومنها: التدريب ، وإعادة التقييم؛ لتحديد وجود تطور في الأداء، أو إعطاءه فرصة أخرى للعمل في قسم آخر ، وإذا لم يحصل أي تغيير في هذا الموظف، فربما ينتقل إلى بيئة عمل أخرى مناسبة له ، وربما ينجح في عمل خاص .

- الموظف المتميز : يلاحظ على الموظف المتميز وجود رقابة الذاتية ، والشغف بالعمل ، والإنجاز في الوقت المحدد، والعلاقة الجيدة مع الرؤساء ، والزملاء ، والتعاون مع الجميع لمصلحة العمل.

إن تقدير الموظف المتميز ضرورة تفرضها مصلحة العمل، فتأثير هذا النوع من الموظفين، تأثير يصعب إغفاله.

قد يعتقد رئيس العمل أن التقدير يتمثل بتكليف الموظف المتميز بمنصب قيادي ، وهذا التقدير لا ينبع مع الجميع ، فليس كل متميز في عمله يملك الصفات القيادية ، أو يرغب في منصب قيادي ، فقد تكون الدورات التدريبية في مجال عمله من أهم الأمور بالنسبة إلى الموظف المتميز من تقاده منصباً قيادياً .

- الموظف الكسل : هذا النوع من الموظفين لا يحتاج إلى تعريف ، ولكن يحتاج إلى طرح سؤال عن سبب الكسل ، فياترى : ماسبب كسل هذا الموظف؟ وهل الكسل ناتج عنه ، أو عن المعاملة التي تتبعها الإدارة معه ؟ وفي كلتا الحالتين الكسل لا يفيد الموظف ، ولا الجهة التي يعمل فيها ، وإذا كانت الإدارة هي السبب الرئيسي في كسل الموظف ، فقد تنتشر عدوى هذا الكسل في بيئة العمل أيضاً .

وإذا كان الكسل خاصاً بموظف معين ، فهنا تعالج مشكلاته على حدة لتحديد أسبابها ، وحلولها ، وقد تكون الأسباب نفسية ، أو صحية ، أو لها علاقة بطبيعة العمل .

- الموظف الباحث عن الأخطاء : سأل مدير زميلنا له : كيف نتعامل مع الباحث عن الأخطاء ؟ فأجابه : لا ترتكب الأخطاء . من حقائق الحياة أن الذي نشير إليه في هذه النقطة هو سلوك لا يبحث إلا عن الأخطاء ، حتى لو كانت الأخطاء صغيرة ، ولم تؤثر في عمل كبير ، وناجح .

المقترح للتreatment مع هذا السلوك هو تحويله إلى سلوك إيجابي عن طريق الأسئلة ، فعلى سبيل المثال لا الحصر يجتمع المدير بالموظف ، ويقول له : أعلم : أنك غير راض عن البرامج ، ولديك بعض الملاحظات ، أريد منك مراجعة البرامج بدقة ، وتذوين ملاحظاتك ، ومقرراتك قبل إرسالها للاعتماد . وأخيراً وليس آخرها : لابد من القول إن بيئة العمل الطبيعية هي التي تتتنوع فيها الشخصيات ، فالتنوع ظاهرة طبيعية وصحية .

ويبقى الأهم في المهم هو : طريقة التعامل مع هذا التنوع من الناحية المهنية ، والناحية السلوكية ، بما يحقق أهداف العامل ، وجهة العمل .

التعامل مع انماط الموظفين

يتعامل الرؤساء في العمل مع أنماط سلوكيّة مختلفة من الموظفين تعكس سماتهم الشخصية ، وما تلقوه في حياتهم من تربية وتعليم وتجارب وخبرات .

نتعرف هنا إلى بعض الأنماط السلوكيّة ، وطريقة التعامل معها .

- الموظف الناقد : هذا نمط إيجابي يفترض بالرئيس استثماره لمصلحة العمل ، وبخاصة إذا كان الناقد هو شخص مفكر ، فحين يتكون فريق العمل من أشخاص مفكرين ، يجب الاستفادة من هذه القدرة البشرية بتكليفهم أعمالاً تحتاج إلى تقييم وتقدير .

- الموظف السلبي : هو الموظف الذي يمارس الإحباط على نفسه ، وعلى الآخرين ، مثله مثل من يهجو الجميع ، ولا يستثنى نفسه ، فهذا النوع من الأشخاص لا يتفاعل مع حماس الآخرين ، بل يقلل من أي إنجاز مهما كانت أهميته ، ويُسخر من المهام ، والمسؤوليات ، لأنها في نظره بلا فائدة ، ويمكن التعامل مع هذا السلوك بالاجتماعات الفردية ، والعمل بين الرئيس والمروءوس على اكتشاف الجوانب الإيجابية ، والمهام التي يمكن أن ينجح ، ويبعد فيها هذا الشخص مع متابعة مستمرة ، وتشجيع متواصل ، وبخاصة أمام الآخرين .

- الموظف المتعالي : وهو الذي يمتلك سلوكاً نرجسي ، فيمارسه صاحبه بغرور مطلق ، ويتسلط واضح على الآخرين ، ولا سيما على زملاء العمل .

قد يقابلك الموظف المتعالي في المرات ، ولا يرد التحية عليك ، أو يتتجاهلها مثلاً ، وقد تتحدث إليه في الاجتماع ، فيوجه كلامه إلى الرئيس ، ولا يلتفت إليك مطلقاً ، وقد يرفض المشاركة في فريق العمل ؛ لأنّه لا يليق بمستواه ، أو يقبل بوجود اسمه ، ولا يشارك .

- الموظف الذي يبحث عن الشهرة ، والأضواء : قد يتحقق هذا الهدف عن طريق ممارسة هواية الحضور في المناسبات ، والظهور في الصورة ، فيبدو للناظر وكأنه بطل المناسبة ، على الرغم من أن دوره شكلي ، أو لا دور له أصلاً ، وهذا السلوك يؤثر سلباً في علاقات زملاء العمل .

في هذه الحالة مثلاً ، يتم تكليف هذا الموظف بعمل حقيقي متبوع بالأضواء ، كأن يرأس لجنة لتنظيم ندوة علمية ، أو مؤتمر علمي ؛ لاختبار قدراته الحقيقة ، فإن نجح فهو يستحق الشهرة ، والأضواء ، وإن أخفق ، فستكون نهاية علاقته مع مثل هذا النوع من المناسبات ، والمرجح أنه سيعتذر من تنفيذ مهمته من البداية .

- الموظف المبادر : هذا الموظف يمتلك صفات الحماس ، والرغبة الصادقة في المشاركة ، وتقديم الاقتراحات ، والمبادرات ، والحلول .

- الموظف غير المنتج : من المهم دراسة هذه الحالة لتشخيص هذه المشكلة ، هل هي مشكلة معرفة ؟ أم مهارة ؟ أم سلوك ؟

عالم الطيور (الغراب أذكي الطيور)



- السؤال الخامس : أين تتعقد محكمة الغرابان لمعاقبة المخالفين، والمذنبين؟

(الجواب) : تتعقد محكمة الغرابان غالباً في حقل من الحقول الزراعية، أو في أرض فضاء واسعة، تجتمع فيها هيئة المحكمة في الوقت المقرر لها ، ويجلب الغراب المتهم تحت حراسة مشددة، وتبدأ محاكمته فينكس رأسه، ويختفي جناحيه، ويمسك عن النعيق اعترافاً بذنبه، فإذا صدر في حق هذا الغراب الحكم بالإعدام، وثبت إدانته، تقوم جماعة من الغرابان بتمزيقه بمناقيرها الحادة حتى يموت، وحينئذ يحمله أحد الغرابان بمنقاره ليحرف له قبراً يناسب حجم جسده، فيوضع فيه جسد الغراب القتيل، ثم يهيل عليه التراب احتراماً لحرمة الموت، ...

وهكذا، تطبق الغرابان العدل الإلهي في الأرض أحسن تطبيق، أفضل بكثير مما يطبقه كثير من بني آدم.

الغراب في العلم الحديث :

أثبتت العلماء المختصون في دراسة علم سلوك الحيوانات، والطيور في بحوثهم، أثبتوا أن الغراب من بين جميع الحيوانات والطيور التي تقوم بدفن موتاها... (سبحان الله العلي العظيم)

مريم محمد على



- هل تعلم أن الدولة العربية الخالية من الصحراء هي (لبنان).
- هل تعلم أن الدولة التي تعيش فيها الأسود والنمور هي (الهند).
- هل تعلم أن الدولة التي تقع في قارة آسيا وأفريقيا هي (مصر).
- هل تعلم أن الدولة التي تقع في قارة آسيا وأوروبا هي (تركيا).
- هل تعلم أن الدولة التي يمر منها مدار الجدي، وخط الاستواء معها هي (البرازيل).

يوسف إسماعيل

بعد أن قتل قايبيل أخاه هابيل، بعث الله سبحانه وتعالى الغراب ليعلم الإنسان كيف يدفن موتاه، وهي القصة التي ذكرها المولى عز وجل في محكم كتابه العزيز في سورة المائدة.

ولكن هناك مجموعة من الأسئلة تحتاج إلى أجوبة كافية، شافية بخصوص حادثة القتل هذه، لعل من أبرزها الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول : لماذا اختار الله سبحانه وتعالى الغراب من دون سواه من المخلوقات ليجعله أول معلم للإنسان؟

(الجواب) : أثبتت الدراسات العلمية أن الغراب هو أذكي الطيور على الإطلاق، ويرجع ذلك لامتلاكه أكبر حجم لفصي دماغ بالنسبة إلى حجم الجسم من بين كل الطيور المعروفة.

فالغرابان كائنات لها نظام اجتماعي دقيق جداً، والمعروف عنها أنها كائنات تقيم محاكم لمحاسبة من يخرج على نظمتها بحسب قوانين العدالة الفطرية التي وضعها الله لها، ولكل جريمة عند جماعة الغرابان عقوبتها المناسبة.

- السؤال الثاني : ماعقوبة جريمة اغتصاب طعام الفراخ الصغار؟

(الجواب) : هذه الجريمة تقضي عقوبتها بأن تقوم جماعة من الغرابان بتنف ريش الغراب المعتدى، حتى يصبح الغراب عاجزاً تماماً عن الطيران، كالفراخ الصغيرة قبل اكتمال نموها.

- السؤال الثالث : ماعقوبة جريمة اغتصاب عش الغراب الصغير، أو هدمه؟

(الجواب) : تكتفي محكمة الغرابان بإلزام الغراب المعتدى ببناء عش جديد لصاحب العش المعتدى عليه.

- السؤال الرابع : ماعقوبة جريمة الاعتداء على أنثى غراب آخر؟

(الجواب) : عقوبة مرتكب هذه الجريمة من الغرابان هي أن تحكم جماعة الغرابان بقتل هذا الغراب المعتدى، وذلك بضربه بمناقيرها حتى الموت.

حلت ملام

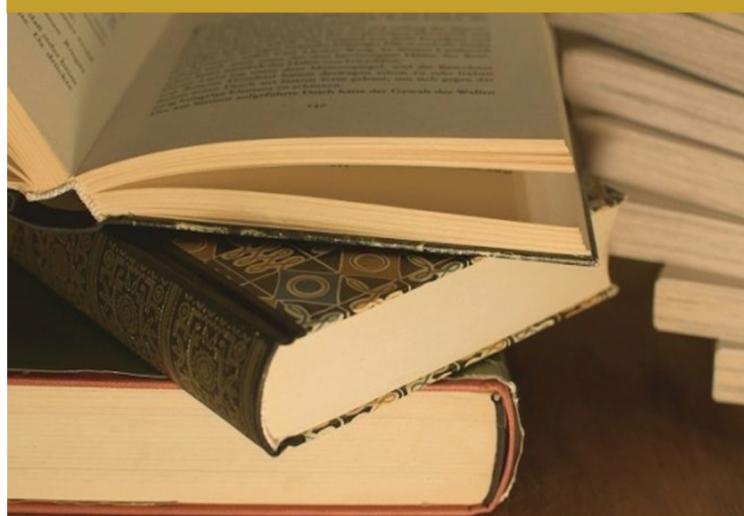
- هل تعلم أن الدولة العربية الخالية من الصحراء هي (لبنان).

- هل تعلم أن الدولة التي تعيش فيها الأسود والنمور هي (الهند).

- هل تعلم أن الدولة التي تقع في قارة آسيا وأفريقيا هي (مصر).

- هل تعلم أن الدولة التي تقع في قارة آسيا وأوروبا هي (تركيا).

- هل تعلم أن الدولة التي يمر منها مدار الجدي، وخط الاستواء معها هي (البرازيل).



الحكمة

- تعريف الحكمة.

هي مصطلح أدبي يقصد به الأحداث المتنابعة والمترتبة التي تتكون منها قصة ما، مع تأكيد علاقة الأحداث ببعضها البعض؛ وذلك من أجل توليد أثر عاطفي أو فني لدى المتلقي.

- أنواع الحكمة

الحكمة التقليدية والحكمة الحديثة : فالروايات التي تبني أحداثها وفق تسلسل تتابعي وتاريخي للأحداث، بحيث تبدأ من نقطة زمنية معينة، وتسير متتابعة وتنتهي عند نقطة زمنية أخرى تقوم على حكمة تقليدية.

أما الروايات التي تكسر هذا التسلسل التتابعي عبر تناوبها الزمني بين الماضي والحاضر والمستقبل، فإنهما تعتمد الحكمة الحديثة.

الحكمة المتماسكة والحكمة المفككة : الحكمة المتماسكة هي الحكمة التي تقوم على سلسلة من الحوادث المرابطة التي تسير وفق خط واتحة، ومنهج مرسوم ودقيق. أما الحكمة المفككة فهي التي تعتمد على سلسلة من الحوادث المنفصلة.

الحكمة البسيطة والحكمة المركبة : الرواية ذات الحكمة البسيطة هي التي تقوم على حكاية واحدة، أما الرواية ذات الحكمة المركبة فهي التي تقوم على حكايتين أو أكثر.

حكمة مقابلة : هي موضوع، أو فكرة ثانوية في تمثيلية، أو رواية، و تستعمل إما كتتويع على ذات الموضوع الرئيس، وإما كمقابل مضاد له.

وتلك الحكمة الفرعية تتكون من فعل ذي صلة بالموضوع الرئيس، على الرغم من انفصاله وتميزه.

حكمة فرعية : هي حكمة ثانوية، أو صغيرة الحجم في تمثيلية، أو عمل قصصي قد تكون في تضاد مع الحكمة الرئيسة، أو قد تعمل على إضاعتها إضاعة أقوى، أو قد تكون في موازانتها واهية الصلة بها.

وتشير الكثير من الحبات الفرعية في عدد من مسرحيات (وليم شيكسبير) مثل مسرحية هاملت، ومسرحية الملك لير، ومسرحية هنري الرابع.

اليكم تعريفات لبعض

الكلمات بنكهة ملسفية نقدية

الفتاة المثالية " : هي من ضاق خصرها ، واتسع عقلها ".
الزوج " : رجل يطلب من زوجته أن تكون مثالية إلى الحد الذي يجعله تغفر له أنه ليس مثاليا ".

وفي المسرحية الأخيرة تعد أفعال فولستاف وصحبه حكمة فرعية، بينما الحكمة الرئيسية هي إخماد تمرد سياسي.. وفي مسرحية هاملت، يعد الصراع بين لياريتس، وهاملت حكمة مضادة للصراع الأساسي بين هاملت، وكوليويوس. وفي مسرحية الملك لير تحدد الشخصية الرئيسية في الحكمة المضادة (إدموند) نتيجة الفعل الرئيس.

- عناصر الحكمة

لعل من أبرز عناصر الحكمة ما يأتي :

- البداية : تعد البداية مهمة في العمل الروائي، فهي مفتاحه. وقد ذكر النقاد في الحديث عن البداية أن نجاحها مرهون بما تثيره من أسئلة تحفز ذهن القارئ، وتدفعه للبحث عن إجاباتها، وما تولده من رغبة وتشويق لمتابعة القراءة.
وسائل التسويق : للتسويق في العمل الروائي أهمية كبيرة؛ لأنها العامل الحاسم لاستمرار القارئ في القراءة، والقدرة الجاذبة له للتفاعل مع العمل.

- التدافع - الصراع - وهو نوعان : النوع الأول : التدافع الداخلي داخل الشخصية. النوع الثاني : التدافع الخارجي بين الشخصيات بعضها البعض. فالتدافع - الصراع - هو الذي يمنح القصة الحياة، ويبعث فيها الحركة، ويدفعها لتطوير الأحداث ونموها، والتفاعل بين الشخصيات.

إيهان على

المحامي : " رجل يدافع عن مال موكله ليكون من نصيبيه . طبيب الأسنان " : رجل يحصل على لقنته من أفواه الآخرين. дипломат : " رجل يتذكر عيد ميلاد زوجته وينسى عمرها . السر : " أمانة في عنق حاملها . التجارب : " الأسس التي يبني عليها العقلاط حياتهم . الوعود الزائفة : سحب بلا أمر مار. الأحقاد " : برائين ملتهبة في صدور أصحابها .

سارة عثمان

نحو نطبق التكنولوجيا في كل ما نقوم به في حياتنا اليومية تقريباً، فنستخدمها في العمل، وفي الاتصال، والنقل، والتعلم، والتصنيع، وتأمين البيانات، وتوسيع نطاق الأعمال التجارية،.. وأكثر من ذلك بكثير.

هل تعلم أن التكنولوجيا تستخدمها الكثير من الشركات؛ للحفاظ على قدرتها التنافسية، وإنشاء المنتجات، ولتقديم الخدمات الجديدة لعملائها في الوقت المحدد، وفي حدود الميزانية. ولعل من أهم الأمثلة الجيدة على استخدام الشركات العالمية هذه التكنولوجيا المتقدمة، والحديثة ، شركات الهواتف المحمولة مثل : شركة أبل، وشركة سامسونج، وهذه الإمبراطوريات المحمولة تستخدم التكنولوجيا المتقدمة؛ لإنشاء هواتف ذكية جديدة، وأجهزة إلكترونية أخرى؛ لتظل قادرة على المنافسة.

ماذا تعلم

عن التكنولوجيا؟



التكنولوجيا ليست كلمة محابية، فالเทคโนโลยجيا تدور بخصوص اتخاذ إجراءات لتلبية حاجة الإنسان بدلاً من مجرد فهم طريقة عمل العالم الطبيعي، وهو هدف العلم.

كان اختراع المجهر في السابق مدفوعاً بضرورة استكشاف العالم الصغير بما يتجاوز رؤيتنا غير المساعدة ، هذا الحل التكنولوجي لمشكلة طويلة الأمد قد مكناه دوره من فهم المزيد من أساليب العمل في العالم، مما أدى دوره إلى تطوير المزيد من التقنيات

الوطن

وطني، ذلك الحب الذي لا يتوقف، وذلك العطاء الذي ينضب،
وطني من لي غيرك عشقة فاعشقه، ولمن أتغنى؟
ومن لي غيرك شوفا اشتاق له؟ وطني ، أرجو العذر
أن خانتني حروفي، وأرجو العفو أن أنقصت قdra، فما أنا
إلا عاشق حاول أن يتغنى بحب هذا الوطن.
إن الكريم يحن إلى وطن له كما يحن الطير إلى وكره.
الوطن هو القلب والنبض والشريان والعيون، نحن فداه..
الوطن هو الانتماء والوفاء والتضحية والفداء.
إن الوطن شجرة مثمرة تمنو بالتضحيات، ونسقيه
بالعرق والدم .. لا يوجد مكان محدد للحرية، فالحرية مقرها

السماء، والسماء وطن للجميع .. الوطن أجمل قصيدة شعر
في ديوان الكون .. خبز وطنك أفضل من سكري ويت أجنبي.
الوطن هو المكان الذي نحبه، هو المكان الذي قد تغادره أقدامنا،
لكن قلوبنا تظل فيه، إيه وطن رائع يمكن أن يكون هذا الوطن
لو صدق العزم، وطابت النقوس، وقف الكلام وزاد العمل ؟

عِزَّةُ الْمُلْكِ مُهَاجِرٌ

جميلة عبد الحفيظ

الإعجاز العلمي للقرآن

الإعجاز العلمي ما ذكر في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة تم أثبيتها العلم بعد عهد رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وذلك أن القدرات البشرية حينها لم تتمكن أصحابها من أثباتها، تم ظهرت هذه الإثباتات صدمة الرسول (صلى الله عليه وسلم) في الأحاديث النبوية، وقد عرفه د- زغلول النجار بأنه: بروز مجموعه من الحقائق العلمية في القرآن الكريم قبل ورودها في العلم، وبعد ذلك ذكر الدكتور أمثله للأعجاز العلي التي وردت في القرآن الكريم تم أثبيتها العلم لاحقا، ومنة هدة الأمثلة :

- الفرق بين ضياء الشمس ونورا القمر، حيث قال تعالى: هو الذي جعل الشمس والقمر نورا.

- أشكال الجبال الظاهرة على الأرض والباطنة داخلها، قال تعالى (ألم نجعل الأرض مهاداً والجبال أوتاداً)، فإن بنية الجبال تحت الأرض تفوق حجمها خارجها بأكثر من خمسة عشر صنفاً، وهو موصفه القرآن الكريم بقوله (أوتاداً)، حيث إن الجبال تقوم تثبيت الأرض تحت الغلاف الصخري مثلها مثل الوتد الذي يمتد من باطن الأرض إلى خارجها، ويكون الجزء الأكبر منه في الداخل.

- مراحل خلق الجنين في بطن أمه، حيث قال تعالى (تم خلقنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاماً فكسونا العظام لحما ثم أنشأناه خلقاً آخر فتبarak الله أحسن الخالقين). ظلمة المحيطات والأمواج الداخلية في المياه قال تعالى (او كظلمات في بحر يغشاه موج من فوقه موج من فوقه سحاب ظلمات بعضها فوق بعض إذا أخرج يده لم يكدر يراها). ومن لم يجعل الله له نوراً فماله من نور، وهو ما أثبته الغواصون الذين غاصوا إلى أعماق البحار باستعمال الآلات، فوجدوا هذه الظلمات التي تحدثت عنها الآيات الكريمة. قدرة الله تعالى في خلق البعض، وهو نوع من أنواع الذباب، ويسمى أيضًا البق أو الناموس، وقد ذكر في قوله تعالى (ما بعوضة فما فوقها)

قول الله تعالى (لا أقسم بيوم القيمة، ولا أقسم بالنفس اللوامة، أیحسب الإنسان ألن نجمع عظامه، بل قادرین على أن نسوی بنائه).

فقد أقسم الله تعالى بيوم القيمة تم أقسام بالنفس اللوامة.

- فوائد الأعجاز العلمي للقرآن :

أن المتأمل في القرآن الكريم يلاحظ الفوائد:

- إثبات التوافق بين الحقائق التي يعرضها القرآن الكريم والحقائق التي يثبتها العلم.

- تأليف قلوب غير المسلمين للإسلام وأثبات الحجّة عليهم بعد إظهار الوجوه العلمية للقرآن الكريم.

- زيادة الأيمان بالله تعالى واليقين به بعد التعرف على ما يظهره القرآن الكريم من أسرار خلق الله تعالى في الكون.

معلومات مدخلة

آية من آيات الله في خلقه سبحانه وتعالى.. عملية تجميل طبيعية !
هذا الكائن اللطيف اسمه : (العت) يعيش داخل رموش عينيك، ويخرج ليلاً في أثناء نومك ليمشي على وجهك، وتعمل ذكوره، وإناثه على تزاوج، وتلقيح على وجهك، وتضع أنثاه بين (20) إلى (24) بيضة داخل كل بصيلة شعر من رموشك، ووظيفة هذا (العت) هو أكل جلد وجهك الميت.
ليتجدد كل يوم، أي أنه يقوم بعملية تجميل طبيعية في أثناء خلودك للنوم !

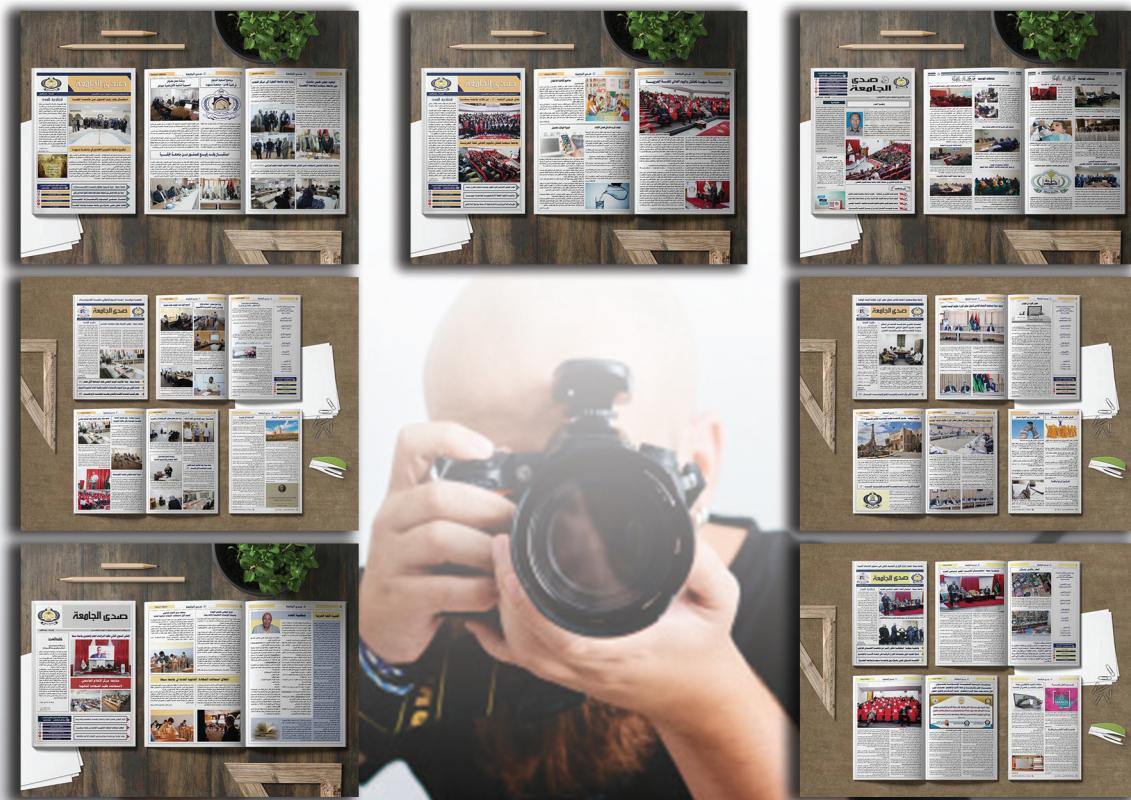
سبحان الله وبحمده العظيم، والله في خلقه شؤون، وأياته في الكون تذهل العقول...

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : البخيل من ذكرت عنده فلم يصل علي، يا قارئ رسالتي إني ذكرت محمداً (صلى الله عليه وسلم) فاحذر أن تكون بخيلاً.

؟ سارة عثمان



مدى الجامعة



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

تصوير:
خالد كروسو
ابراهيم ارويشد

الارشيف
 محمود أحمد

المدقق اللغوي
أ.محمد حامد
أ.أمل الباهي

نائب رئيس التحرير
إيمان علي

رئيس التحرير
أسعد ابراهيم

المشرف العام
أ.سلیمان محمد

سكرتارية:
هنية المنصوري

سارة عثمان
جميلة صالح

هيئة التحرير: يوسف يونس

مريم محمد
فاطمة صالح

تصميم و اخراج
اسماء اشتبيوي