



صدى الجامعة



العدد (16) السنة الثانية

(1/ محرم 1444 هجري) (الموافق /30/ يوليو /2022)

الافتتاحية

إن المثقف هو الإنسان المنتج للمعرفة المنتظمة، وهو صاحب رسالة يبحث عن كشف الحقيقة، ويجب أن يكون شجاعاً في الدفاع عنها، فهو يهدف من خلال هذه المعرفة إلى تحقيق دور ثلاثي الأبعاد؛ بعد معرفي محض يتعلق بالمثقف المحلي، وبعد نخبوي يتعلق بالمجتمع، وبعد مجتمعي واسع يتحرك المثقف من خلاله في المجتمع العام؛ لتداول خطاب المعرفة، وذلك من خلال مرجعيات فكرية، أو اعتقادية، أو أيديولوجية، أو جمالية.

إن المثقف الحقيقي هو من تتحول أفكاره إلى نماذج ومثل ومبادئ، لا تفرق بين عقيدة، أو لون، أو جنس، أو اتجاه سياسي وآخر.

إن المثقف هو ضمير المجتمع وهو الذي يحمل مشعل النور بهذه الإحاطة، بمعنى أن المثقف سيتساقط أمامه كثير ممن ينتحلون صفته، أو ممن ينحلهم الناس تلك الصفة لمجرد أنهم يحملون شهادة علمية مرموقة أو شهرة، وقد تنطبق على كثير ممن يحملون البساطة في أعماق أنفسهم، وهم في الواقع يمثلون صورة المثقف الحقيقي .

في العدد (16) تواصل مجلة صدى الجامعة مشوارها، وتكمل مهمتها لإمداد القارئ بكل ما يخص الجامعة، عن طريق تزويده بالأخبار، والنشاطات الحديثة، والمقالات المتنوعة، وتساعد المهتمين في أن يكونوا على دراية بأحداث الجامعة المختلفة .

توجه مجلة صدى الجامعة دعوة خاصة إلى كل من لديه ملكة الكتابة ويريد أن يسهم بمقال أو موضوع، أن يتفضل بتقديمه إلينا ليكون ضمن الأعداد القادمة بمشيئة الله تعالى.

رئيس التحرير:
أ.سعاد إبراهيم إبراهيم

ورشة عمل لفريق تطوير المحتوى البحثي والأكاديمي لمواقع الجامعات الليبية



إخلاص وتفان

تتسابق الكلمات، وتتزاحم العبارات، عقد الشكر الذي لا يستحقه إلا أنتِ، كل كلمات الثناء تصمت خجلاً أمام ما تقدمينه من جهد متميز، وعمل دؤوب؛ لأجل المصلحة العامة.



كنتِ طيلة فترة عملك خير نموذج للعطاء والمجهود الذي دام أكثر من ثلاثين عاماً، فشكراً لك على جهودك الرائعة، وعلى عملك وتعاونك لأجل رفعة هذه المؤسسة.

كنتِ ولا زلتِ كالنخلة الشامخة، تعطي بلا حدود، فجزاك الله عنا أفضل ما يجزى به العاملون المخلصون، وبارك الله لك وأسعدك أينما حطت بك الرحال. السيرة الذاتية :

الأستاذة : جميلة عبدالله محمد
مواليد : 1967 م - سبها
المؤهل العلمي : بكالوريوس علوم إدارية ومحاسبة .
سنة التخرج : 1986
سنة التعيين : 1986 م
الدرجة الوظيفية : الثانية عشرة
مكان العمل الحالي : الإدارة العامة
للمكتبات والمطبوعات والنشر.
مدة الخبرة : 35 عاماً في الإدارة العامة للمكتبات والمطبوعات والنشر.
سن 2005 م . سن 2017 م .
المهام التي تولتها : المشاركة في معرض الوطن الأول كلفت بمهام مدير إدارة المكتبات والمطبوعات والنشر سنة 2019 م .
المشاركة في معرض جامعة سبها - أهم الدورات التي شاركت فيها :
المشاركة في معرض الكتاب 2013 م .
المشاركة في معرض جامعة سبها سن 2016 م .
المصاحب لمؤتمر التقنيات الحيوية لكلية العلوم سن 2005 م .
المشاركة في دورات التنمية البشرية سن 2016 م .
المشاركة في دورة إدخال المعلومات الدولية للكتاب بطرابلس الذي نظمته اللجنة الشعبية العامة للثقافة سابقاً سن 2005 م .
أ.سعاد ابراهيم ابراهيم

تكسير المجاذيف

المجداف هو عبارة عن ساق خشبية مقلطحة من الأمام بما يشبه الكف، وظيفتها هي أنها تسير القارب عن طريق دفع الماء، تخيل لو أنك في قارب وليس معك مجداف، لن يكون بمقدورك أن تتحرك من مكانك!
فالحياة عبارة عن بحر مليء بالجزر، وكل جزيرة تمثل هدفاً في حياتنا، والقارب الذي سنصل به هو الأمل، و المجداف هو العمل الذي سيحقق هدفنا، ليس هناك أمل يتحقق ونحن جالسين في مكاننا ملتصقين برسم الأحلام فقط؛ فيجب علينا أن نسعى، فنحن لا نملك مصباح علاء الدين ولا خاتم سليمان مثلاً !!!

فهناك أناس يتقنون فن تكسير المجاذيف كإتقانهم وضع الملح على الجرح، وبصورة أوضح؛ عندما نتقن عملك يكون لديهم أساليب محببة لكي يفشلوا هذا العمل، بكل الأساليب المبدعة، وعلامات الإحباط على معالم وجوههم، بأفوالهم المعتادة، لن تنجح ولن تصل، وغيرها من الأقوال التي تقوم بتكسير المجاذيف.

لكن هل الشخص المُحبط سأل نفسه : هل صنع مجدافاً يوماً ما أو يعرف كيف يصنعه ؟!
كسر المجاذيف يمكن أن نصنعه على أنه هدف لبعض الناس الذين يكرهون رؤية شخص ما ناجحاً، حيث تقابل هذا النجاح أو التميز أو الهدف بمقولة: لا تفرح كثيراً، مازال لم يتحقق شيء بعد.

وبصورة أوضح، ولأنه عاجز عن تغيير واقعه البائس ومواقبة المتميزين في تميّزهم، يلجأ إلى الأسلوب الأسهل والأندل وهو وضع العصي في دواليب من يتقدمون عليه، فتراه دائماً يتفقه من إنجازات الآخرين ويُقلل من قيمته، وينظر إلى أصحابها على أنهم غير جديرين بالنجاح الذي حققوه، وأن مصيرهم إلى الفشل عاجلاً أو آجلاً.

لذلك كسر مجاذيف غيرك لا يزيد من سرعة قاربك، فنجاحك لا يستوجب أن يفشل غيرك .. والنجاح مُتاح ويسع الجميع !
إيمان علي

زيارة مدير مديرية الأمن لجامعة سبها

استقبل د. مسعود الرقيق رئيس جامعة سبها ظهر الإثنين الموافق 18\7\2022م في مكتبه العميد أسامة اعيدات مدير مديرية أمن سبها، وكان في استقباله أيضاً وكيل الجامعة المكلف، والكاتب العام، ومدير الإدارة القانونية بالجامعة، ومدير مركز تقنية المعلومات، رفقة عدد من المختصين من الجانبين .

و تأتي هذه الزيارة لمناقشة سبل التعاون بين الجامعة والمديرية؛ لأجل تطوير العمل الأمني ومواكبة التطور التقني وأمن المعلومات .

وأكد الحضور على ضرورة التعاون في مجالات الأرشفة الإلكترونية والإدارة القانونية .

و أكد د. الرقيق على استعداد الجامعة للتعاون في شتى المجالات التقنية والقانونية والبحثية، وتقديم كل ما يفيد في هذه الجوانب .

وأفاد أيضاً بأن الجامعة ومنتدى الأكاديمية لدعم بناء الدولة المدنية؛ قد قاما بدراسة بعض الظواهر السلبية بالمنطقة حتى يمكن الاستفادة منها وبناء الدراسات المقبلة على منوالها.



الإطالة الثالثة لجائزة جامعة سبها للتميز في البحث العلمي



عقدت لجنة التحضير والإعداد لجائزة جامعة سبها للتميز العلمي في إطلالتها الثالثة ، اجتماعها الأول للعام الجامعي (2022م) صباح الخميس الموافق (2022/07/21)، في قاعة الاجتماعات بالإدارة العامة لجامعة سبها، وناقش أعضاء اللجنة في هذا الاجتماع آلية العمل والتحضير للجائزة في إطلالتها الثالثة، وتشمل أربعة فروع رئيسية هي:

- أفضل بحث للمرحلة الجامعية الأولى .
- أفضل بحث ماجستير .
- أفضل ورقة علمية .
- أفضل كتاب مؤلف أو مترجم (مقتصر على اللغة العربية).

وذلك وفقاً للضوابط والمعايير المحددة في لائحة الجائزة، حيث إن المنافسة على الجائزة ستقتصر على البحوث والكتب المنجزة في سنة 2021 و 2022م .

واتفق المجتمعون على الإعلان عن موعد استلام البحوث قريباً بعد الانتهاء من التحضيرات اللازمة لذلك.



أخبار الجامعة ومناقشتها

الامتحانات النهائية لكلية
القانون بجامعة سبها

بدأت الامتحانات النهائية للمقررات الدراسية لكلية القانون للعام الجامعي 2021-2022 م، صباح الإثنين الموافق 25-7-2022 م في قاعات الكلية، وتستمر لمدة أسبوعين متتاليين، مع الالتزام التام بالتعليمات والشروط والإجراءات التي من شأنها تقديم المساعدة التامة لسير الامتحانات النهائية بالشكل المطلوب، وعليه نشكر إدارة كلية القانون على تهيئة الظروف الملائمة لسير الامتحانات بالكلية .

ورشة عمل لفريق تطوير
المحتوى البحثي والأكاديمي
لمواقع الجامعة الليبية

أقيم بجامعة ليبيا المفتوحة ورشة عمل بعنوان: (إعداد محتوى المواقع الإلكترونية للجامعات وفق المعايير والمؤشرات الدولية للتقييم) صباح الإثنين الموافق 25 / 07 / 2022م، وحضر هذه الورشة من جامعة سبها مدير إدارة أعضاء هيئة التدريس، ومدير مكتب التعاون الدولي والثقافي، ومدير مكتب ضمان الجودة وتقييم الأداء، ومدير مركز التوثيق والمعلومات، ومدير مركز الإعلام الجامعي بالجامعة، كما حضرت المجموعة الأولى من الجامعات الليبية المستهدفة، التي استوفت الشروط للمشاركة بالمرحلة الأولى، وهي جامعة فزان، وجامعة وادي الشاطئ، وجامعة الزاوية، وجامعة صبراتة، وجامعة ليبيا المفتوحة، والأكاديمية الليبية.

وفي الإسلام نجد في الأدعية القرآنية المنقولة عن سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - قوله: ((اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد))، فهذا الدعاء نردده دائماً، و لكننا لا نعلم الحقيقة العلمية التي تكمن في كلماته .
- تقليل تورم الجسم، وتسريع زوال آلام العضلات، وزيادة مستوى الوعي الذهني .

- شد البشرة ومنع التجاعيد وتحسين مستوى نضارة الجلد والشعر، عبر حفظ المواد الدهنية التي تفرز للحفاظ على نضارة الجلد والشعر، وحفظ نشاط عمل الغدد الدهنية، وتخفيف حدة تأثير حرارة المياه على طبقة البشرة والطبقة الدهنية المغلفة للشعر .

- تحفيز نشاط الخصوبة لدى الرجال؛ لأن الاستحمام بالماء البارد يزيد فعلاً من إنتاج هرمون تستوستيرون لدى الرجال وهو هرمون الذكورة، وهو يسهم في تعزيز الرغبة ورفع مستوى الطاقة، وتنشيط نمو العضلات والعظام. - شفاء من الهم والمس والسحر والعين، وخاصة الحسد؛ لأنه يولد حرارة في الجسد، قال تعالى في محكم آياته: { واذكر عبدنا أيوب إذ نادى ربه أي مسني الشيطان بنصب وعذاب }، كما أن له القدرة على فتح مسارات الطاقة و تبريد الجسد .

النظام العلاجي :

للحصول على منافع المياه الباردة، افتح الماء البارد وأبدأ بقدميك، ثم اليدين، ثم الوجه وفروة الرأس، ثم الجزء الأمامي من الجسم، ثم أسفل الظهر.

إلا أننا يجب أن ننتبه إلى الأضرار التي يمكن أن يتسبب فيها الماء البارد، ولا نغتر بهذه الفوائد فلكية له؛ فيجب على الإنسان ألا يحاول استخدام المياه الباردة للعلاج إذا كان يعاني من مرض عضال، مثل آلام شديدة في الظهر، أو تصلب الشرايين، أو ارتفاع في ضغط الدم. مضار الاغتسال بماء شديد السخونة: يقول العالم ابن سينا رحمه الله: " إن الماء الحار ينفذ قوى الجسم" أي أنه يضعف الجسد ويتعبه، و يزيد حموضة الدم، مما يعطي فرصة أكبر للإصابة بالأمراض .

يوسف يونس



طريقة الاغتسال بالماء البارد



الاغتسال بالماء البارد قبل أن يكون نصيحة طبية هو توصية ربانية إلهية، فقد قال تعالى لنبيه أيوب عليه السلام عندما أراد له الشفاء من سقمه :

{ اركض برجلك هذا مُغتسلٌ بارداً وشراب } فوائد الاغتسال بالماء البارد :

- نشاط الجسم وزيادة تدفق الدم في العروق.
- تنشيط عضلة القلب وتقويتها بصورة كبيرة جداً.
- علاج لمرضى سرطان الثدي؛ فقد أثبتت دراسة ألمانية أن الذين خضعوا للعلاج في المياه الباردة لمدة أربعة أسابيع ارتفعت لديهم مستويات المقاومة للأمراض مما ساعدهم على استعادة صحتهم .

- يقلل من الألم؛ لأنه يساعد الجسم على إطلاق هرمون الأندورفين القاتل للألم .

- يحسن المزاج وينشط الأعصاب الحسية في الدماغ، ويخفف مستوى التوتر النفسي، ويخفف حدة الشعور بالاكتئاب، عبر زيادة إنتاج عدد من المركبات الكيميائية في الجسم والدماغ.
- ينشط عملية خفض وزن الجسم، فقد ثبت علمياً تأثير الاستحمام بالماء البارد على خفض وزن الجسم؛ نتيجة لتنشيط عمل الخلايا في الأنسجة الدهنية بنية اللون.

- ينبه الجهاز العصبي مما يساعد على سرعة ردود الأفعال.
- يزيد من نشاط الغدة الدرقية التي تساعد في سرعة عملية التمثيل الغذائي، وإنتاج الطاقة البديلة المستنزفة في النشاط، مما يؤخر ظاهرة التعب والشعور به.

- تنشيط غدة البنكرياس وزيادة إفراز هرمون الأنسولين في الدم، مما يساعد على سرعة احتراق السكر في الدم.
- تقوية جهاز المناعة ومساعدة الجسم على مقاومة الأمراض، حيث نجد كبار السن الأصحاء في الصين يستحمون بشكل جماعي في بحيرات باردة، تصل إلى درجة التجمد، وهم بهذا يزيدون من مناعة أجسادهم، ويحسنون من أداء أعضاء أجسامهم الداخلية؛ ولذا فإن الماء إذا كان بارداً فإنه يورث الجسم صلابة وقوة، وإن كان معه ثلج وبرد كان أقوى في التبريد، وأزيد في صلابته الجسم وشدته.

المرض الصامت

- أن تستيقظ كل يوم وأنت في أمان، وصحتك جيدة لا تشكو من شيء من دون أن تحمد الله، فانتبسه فأنت في هذه الحالات في خطر.

يتابع النابلسي كلامه قائلاً: إذا ألفت النعمة، وصرت تأكل، وهناك من بات جائعاً، أو من يملك طعاماً، ولا يستطيع أن يأكله، فاحمد الله واشكره كثيراً.

أن تدخل بيتك وقد أنعم الله عليك بالستر والمودة بوجود أم أو أب أو زوجة و أطفال بصحة، وهم في أفضل حال، فاحمد الله واشكره كثيراً.

لا تجعل الحياة تُرغمك أن تألف النعم، بل أرغم أنت حياتك أن تألف الحمد والشكر لهذا الإله العظيم، وإذا سُئلت عن حالك، فلا تقل: (لا جديد) فأنت في نعم كثيرة لا تحصيها، فقد جدها الله لك في يومك هذا، وواجب عليك حمده، وشكره، فغيرك قد حُرِمها في يومه ذلك. فكم من آمن أصبح خائفاً

و كم من صحيح أصبح سقيماً...
و كم من عامل أصبح عاطلاً...
و كم من غني أصبح محتاجاً...
و كم من مبصر أصبح أعمى...
و كم من معافى أصبح عاجزاً...
و أنت جُددت لك النعم، فقل: (الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات)...
والحمد لله رب العالمين.

سارة عثمان



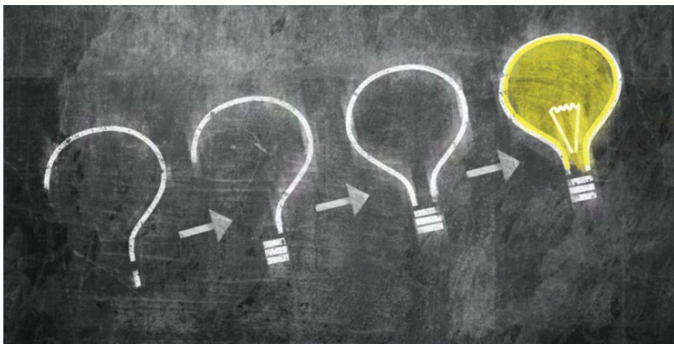
المرض الصامت يقتل الراحة، ويمنع السعادة، وله أربعة مظاهر فاحذروه.

يقول الداعية الإسلامي د. محمد راتب النابلسي: هناك مرض صامت من أشد الأمراض: لا ترى له ملامحاً، ولا تشعر له بأية أعراض، فإذا تمكن منك، فسوف يضرك ضرراً شديداً.

ويقول النابلسي: هذا المرض الخطير هو مرض (التعود على النعمة) وله أربعة مظاهر هي: - أن تألف نعم الله عليك، وكأنها ليست نعماً، وتفقد الإحساس بها كأنها حقٌ مكتسب.

- أن تتعود الدخول على أهل بيتك، وتجدهم بخير، وفي أحسن حال، فلا تحمد الله على هذا كله. - أن تذهب للتسوق، وتضع ما تريد في العربة، وتدفع التكلفة، وتعود إلى منزلك من دون أدنى إحساس بالمنعم وشكره؛ لأن هذا طبيعي جداً، ومن حقاك في الحياة.

معلومات



أول فاكس سُجلت براءة اختراعه كان ذلك في عام (1843م). الكلب يُعدّ أول من سافر في رحلة إلى عالم الفضاء. البط والأغنام والديوك أول من سافرت باستخدام المنطاد الهوائي.

أول إشارة لاستخدام الصابون توجد على الألواح الطينية السوميرية التي تعود إلى ما يقارب (2500) سنة ق.م.

مريم محمد علم

شبكة المعلومات الدولية - الإنترنت - التابعة لدولة كوريا الشمالية تحتوي على (28) موقعا إلكترونياً فقط. الزرافة لا تنتمي لفصيلة واحدة فقط، بل تُقسم إلى أربعة أنواع. الحمام يستطيع التمييز بين الكلام الحقيقي وغير الحقيقي. الكركم (أحد أنواع البهارات) يُساعد على تقليل فرصة الإصابة بمرض الخرف.

جسم الإنسان البالغ يحتوي على (206) عظماً. خلايا الدماغ البشري هي أطول الخلايا الحية عمراً؛ لأنها تستمر على قيد الحياة حتى وفاة الإنسان.

رمي كرة مصنوعة من الثلج بسرعة كافية يؤدي إلى تبخرها بشكل تام عندما تضرب جداراً مصنوعاً من الطوب. ما يقارب (50%) من سكان العالم لم يتلقوا أو يرسلوا أي مكالمة باستخدام الهاتف.

فضل خلق التغافل



وقيل : من شدد نَقْرَ، ومن تراخى تألف.
وأشدوا :

ومن لا يغمض عينه عن صديقه، وعن بعض ما فيه يمت
وهو عاتب (ومن يتبع جاهداً كل عثرة يجدها)،
أغمض عيني عن صديقي تغافلاً..كأني بما يأتي من الأمر جاهل
نعم، تغافل تسد !!..

قال المتنبي :

ليس الغبي بسيد في قومه لكن سيد قومه المتغابي
وهذا كقول بعض الحكماء : " الكرمُ مكِّيالٌ تُلثَّاه التَّغاضي".
التغاضي عن أخطاء الأصدقاء، والعيوب والهفوات المقصودة
وغير المقصودة كرم منك وحسن خلق، فنصف العافية
في التغاضي.

التغاضي أناة للحليم، و فخر للعاقل ، حين أسكت عن أمر ما،
لا يعني أنني قد رضيت به، و لكن قد عافت نفسي التحدث فيه.

إيمان علمي ✍️

هناك أخطاء وزلات لا تعدّ منكراً شرعياً، تصدر من الناس
الأقارب والأبعاد، فلو تتبعتهما؛ لفرّ الناس منك فرارهم
من الأسد، و غَضُّ الطرف عن مثل هذه الأخطاء أمر حسن،
وهو ما يسمى بـ"التغافل" الذي يعني التغاضي، وعدم التركيز
على الأخطاء والزلات والهفوات الصغيرة، تكرماً وحلماً،
وترفعاً عن سفاسف الأمور وصغائرهما، وترفقاً بالآخرين.
قال الإمام الزاهد الحسن البصري رحمه الله تعالى:
" ما زال التغافل من فعل الكرام "

أعرف شخصاً لا يعرف من التغافل إلا اسمه، ففي بيته لو رأى
مثلاً إناء في غير موضعه؛ زمجر وغضب، وفي عمله لو رأى
أحداً يجرّ قدميه من التعب أنكر، فيريد المسكين كل شيء على
التمام والكمال، لا يريد من الناس أن تخطئ البتة، سبحان ربي!
من ذا الذي ما أساء قط، ومن الذي له الحسنى فقط؟
قال جعفر رحمه الله : " عظموا أقدراكم بالتغافل "

عاشوراء وفضل صيامها

فقد روى البخاري ومسلم عن ابن عباس رضي الله عنهما
قال: (قدم النبي - صلى الله عليه وسلم - المدينة فرأى اليهود
تصوم يوم عاشوراء، فقال: ما هذا؟ قالوا: هذا يوم صالح،
هذا يوم نجى الله بني إسرائيل من عدوهم، فصامه موسى -
عند مسلم - شكراً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
فأنا أحق بموسى منكم، فصامه وأمر بصيامه).

سارة عثمان ✍️

يوم العاشر من شهر محرّم هو يوم عاشوراء عند المسلمين،
وهو من الأيام المستحبّ صيامها عند أكثر أهل العلم،
وقد ورد في ذلك كثير من الأحاديث التي تذكر فضل يوم
عاشوراء وأجر صيامه.

لقد كان السبب الرئيس وراء تشريع صيام يوم عاشوراء
هو أنّ الله سبحانه وتعالى قد نجى فيه سيّدنا موسى عليه السلام
وقومه بني إسرائيل من بطش فرعون وملأته،

خمس تطبيقات لحماية أطفالك أثناء استخدامكم الإنترنت

-تطبيق Net Nanny:

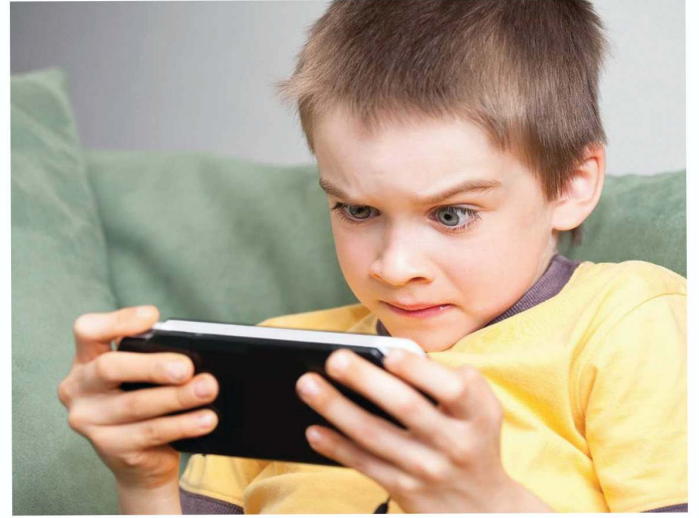
يعتمد هذا التطبيق على الذكاء الاصطناعي لحظر المحتويات المخالفة أو الخطيرة على الأطفال، وذلك قبل أن يروها، فضلا عن قدرته على فلترة بعض مواقع الويب ومراقبة النشاط الرقمي، ومراقبة وقت الشاشة وتقييده، كما يمتلك التطبيق ميزة تعرف بـ Family Feed، والتي تقوم بالإبلاغ عما يبحث عنه الأطفال عبر الإنترنت، وكذلك التطبيقات التي يستخدمونها، بالإضافة إلى فلترة عمليات البحث، وحظر المواقع التي تقدم أشياء غير أخلاقية .

- تطبيق OurPact:

يسمح هذا التطبيق للوالدين منع الأطفال من الوصول إلى تطبيقات معينة، أو تصفح مواقع الويب، ومراقبة مواقعهم الجغرافية من خلال تقنية GPS، وجدولة وقت الشاشة والأنشطة المتكررة، مثل: وقت النوم، وحظر الوصول إلى الإنترنت والتطبيقات في أي وقت.

- تطبيق Goya-Move:

يركز هذا التطبيق على مراقبة النشاط البدني للطفل أكثر من نشاطه على الإنترنت، وذلك لمنع استخدامه هاتفه طوال اليوم، ويتيح للأباء قفل تطبيقات معينة حتى يقوم الطفل بعدد خطوات معينة، أو يكمل قائمة بالأعمال الروتينية، وتفعيل وقت الشاشة للواجبات المنزلية يمكن تثبيت هذه التطبيقات في جهاز الاب والام والاطفال للحفاظ عليهم .



- تطبيق Bark:

يعد هذا التطبيق مفيد فيما يتعلق برسائل البريد الإلكتروني، بالإضافة إلى موقع يوتيوب، ومواقع التواصل الاجتماعي، إذ يقوم بالبحث عن أي محتوى مشكوك فيه قد يبحث عنه الأطفال أو يشاهدونه، كما يقوم بإرسال تنبيهات للوالدين إذا اكتشف أي محتوى ضار قد يتعرض له الطفل عبر الإنترنت. كذلك فيتيح التطبيق للوالدين ضبط وقت الشاشة وإدارته، وتصفية مواقع الويب، حيث يمكنك السماح بمواقع معينة أو حظرها، أو حتى فئات كاملة، مثل: خدمات البث، والألعاب عبر الإنترنت، وغير ذلك الكثير.

-تطبيق Google Family Link:

يساعد هذا التطبيق الآباء على إنشاء حساب جوجل للأطفال إذا كان عمره أقل من 13 عامًا، كما أنه يمنح إمكانية الوصول إلى معظم خدمات جوجل، مثل: بريد جيميل وخدمة الصور، بالإضافة إلى إمكانية تتبع حساب الطفل وإرشاده إلى المحتوى المناسب، كما يمكن للوالدين أيضًا الموافقة على التطبيقات التي يريد الأطفال تنزيلها أو رفضها، ويرشح التطبيق بعض التطبيقات التي يوصي بها المعلمون.

✍️ فاطمة صالح مرجان



الرزق بيد الله

وكيف نخشى على الرزق والله تعالى يقول: (يا ابن آدم، مني كان الخلق وعلي كــــان الرزق، أبرزك إلى كوني وأمنعك عوني؟ أوجدك إلى وجودي وأمنعك من جودي؟ أستخدمك في خدمتي ولا أطعمك؟). ألم يُكتب رزق الإنسان وهو في بطن أمه؟ ألم يُكتب عمله وأجله؟ شقياً كان أم سعيداً؟ فلماذا نخاف؟

مع أن الرزق مكتوب، ولكن هذا الأمر لا يعني التواكل، فحتى معجزات الرسل والأنبياء اقترنت بالتوكل على الله، والقيام بعمل للحصول على نتيجة، فعلينا بذل كل الطرق الصحيحة المشروعة لكي نحصل على نتيجة ورزق حلال.

سارة عثمان

تختلف درجات الرزق التي يسخرها الله سبحانه وتعالى لعباده، فقد يرزق بعضاً من عباده الذرية، وقد لا يرزق بعضهم، قد يرزق بعضهم المال، وبعضهم الآخر يُحرم منه، وقد يعطي الله فيمنع، وقد يمنع فيعطي.

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: (وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ)، أي أن حكمة الله قضت بتوزيع الرزق لكي لا يتجاوز بعض الناس ولا يفسدوا في الأرض. كثير من الناس يخشون على رزقهم؛ مع أنه مكتوب، فيتحاسدون مع أن الحسد اعتراض على نعمة الله ورزقه.



فوائد العنب

يحتوي العنب على مادة "Resveratrol" التي تحمي من الأمراض التنكسية (Degenerative diseases) وتنشط الجينات التي تطيل عمر الإنسان. - تعزيز الذاكرة :

تشير الدراسات إلى أن فاكهة العنب الغنية بالمواد المضادة للأكسدة تخفف من عمليات الأكسدة في الجسم، وهذا ما يرتبط بتعزيز مهارات الذاكرة اللفظية . - مصدر فيتامين "ك" :

يعد العنب مصدراً جيداً لفيتامين "ك"، الذي يحمي من جلطات الدم، ويؤدي نقص هذا الفيتامين في الجسم يعرض صاحبه إلى نزيف في الدم . ويوفر العنب كميات من المعادن وخصوصاً مادة "البوتاسيوم" وفيتامينات "ب"، ويعد العنب الأسود أكثر غنى بالفيتامينات من فئتي "B" و "P" من العنب الأبيض .

يوسف يونس

يعد العنب مصدراً غنياً بمادة "Polyphenols" ، وتحتوي جميع أنواع العنب على مادة "Polyphenols" التي تعطي اللون لهذه الفاكهة، وتعد مادة "Poyphenols" مضادة للأكسدة ، وتساعد على مكافحة أمراض السكري، السرطان ، الألزهايمر ، وترقق العظام ، والقلب، وأهم فوائد هذا النبات :

- تعزيز صحة القلب : يساعد تناول العنب على تعزيز صحة القلب ، إذ تحمي مادة "Polyphenols" من الأمراض القلبية. - صحة العيون :

تشير الدراسات التي أجرتها الجمعية العلمية للبحوث حول النظر وطب العيون؛ إلى أن تناول العنب بشكل دائم يحمي شبكية العين .

- مكافحة الشيخوخة :

شعراء الوطن



الشاعر : أحمد رفيق المهدي (1898 - 1961م) هو أديب وشاعر ليبي، أُطلق عليه في عام (1960م) لقب : (شاعر الوطن).

ولد في بلدة فساطو (جادو) بليبيا عام (1898م) وفي سن (13) هاجر إلى جمهورية مصر العربية، وفيها حصل على الشهادة الابتدائية، ثم الكفاءة، ثم البكالوريا. اضطر إلى العودة إلى مدينة بنغازي، والتحق بوظيفة سكرتير بلدية بنغازي، ولكن الفاشستيين عزلوه من عمله بسبب قصاده الوطنية، فهاجر إلى تركيا عام (1934م) وفي منفاه الأخير في تركيا، تنقل المهدي في وظائف كثيرة حتى شغل منصب عميد بلدية - أدنة - العام (1941م).

عاد إلى وطنه في عام (1946م) وأسهم إسهاماً كبيراً في المشاركة في الحركة الوطنية التي توجت باستقلال ليبيا عام (1952م).

عاد الشاعر المهدي مرة ثانية إلى ليبيا في العام (1946م) وقد اندحر الطليان، فاستقبل استقبالاً وطنياً حافلاً.

كتب (عباس محمود العقاد : الناقد والمفكر المصري) في صحيفة الأخبـار يوم (15-11-1945م) مقالاً مطولاً عن شعر المهدي مثمناً موهبته عالياً.

وأصدر محمد الصادق عفيفي في عام (1959م) كتاباً عن الشعر خصه كاملاً عن الشاعر أحمد رفيق المهدي بعنوان: (رفيق : شاعر الوطنية الليبية).

ومن الكتب التي صدرت عن المهدي ، الكتاب الذي جمع عدداً كبيراً من النصوص التي كتبها الشاعر، وعدداً من الوثائق التاريخية المهمة التي تخصه، وهو كتاب : قالب وميض البارق الغربي، لـ"سالم الكبتي" وصدرت طبعته الأولى في عام (2005م).

عين الملك إدريس السنوسي الشاعر المهدي عضواً في مجلس الشيوخ، بعد أول تشكيل للمجلس عام (1952م) وجمدد عضويته في المجلس.

عام (1956م) في التعيينات الجديدة للمجلس، توفي المهدي - رحمه الله تعالى - في العاصمة اليونانية أثينا، يوم الخميس الموافق (6 - 7 - 1961م) وأرسل جثمانه إلى ليبيا، ودفن، يوم الثلاثاء الموافق (11 - 7 - 1961م) في مقبرة (سيدي عبيد) بمدينة بنغازي.

احتفلت الجامعة الليبية بأربعينيته في شهر أغسطس، وأطلق اسمه على أحد مدرجات كلية الآداب، وأصدرت الدولة الليبية في الحقبة الملكية طابعاً بريدياً يحمل صورته، وأطلق اسمه على شارع الكورنيش في مدينة بنغازي.

كان للحوادث الكبرى التي وقعت في ليبيا، وفي مصر، وفي فلسطين وفي تونس، كان لها صدًى واسعاً في شعره. تزعم الشاعر الكبير الراحل دعوة إلى التجديد في الشعر. رحم الله شاعر الوطن، وغفر له، وأسكنه فسيح جناته.

✍️ مريم محمد علم

من يجتمع بأخوانه وأخواته يوماً أو أسبوعياً أو شهرياً في حياة والديه، أو في غيابكم، فكنيئاً له هذه العبادة.

صلة الرحم والمحبة هي عزّ لك في الدنيا، ومددٌ في رزقك وعمرك .

صلة الأرحام تزيد في الرزق، وتطيل في العمر، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : من أحب أن يبسط له في رزقه، وينسأ له في أثره، فليصل رحمه.

صلة الرحم ليست خيار كالصداقات، والعلاقات المصلحية، بل هي صنف من بر الوالدين، فأداء بر الوالدين واجب، والتقصير به عقوق، ومن وصل رحمه، فقد عمّر دنياه، وبورك له في رزقه، وفي عمره.

جعلنا الله وإياكم من البارين بالدين، الواصلين لأرحامنا.

✍️ سارة عثمان

يقول ابن القيم رحمه الله تعالى :

"إن القوم ليتواصلون فتكثر أموالهم، ويكثر عددهم ، وإن القوم ليتفاطعون، فتقل أموالهم، ويقل عددهم" وذلك لكثرة نصيب هؤلاء من رحمه ، وقلة نصيب هؤلاء منها. الاجتماع العائلي :

هو أن يصبر بعضهم على بعض، وأن يتحمل بعضهم أخطاء بعض؛ كي تبقى اللحمة قوية البنيان، ثابتة الأركان. ومن أجل صلة الرحم، فإن خفض الجناح بين الأهل والأحباب وبين الإخوة والأخوات لا يسمى ذلاً، والتودد لهم لا يسمى نفاقاً، والنزول عند رأيهم لا يسمى انكساراً.

صدى الجامعة

صدى الجامعة تهنيء الموظفين بالبءء في صرف زيادة المرتبـات .
تتقدم مجلة صدى الجامعة بأحر التهاني إلى موظفي الجامعة كافة،
بأصدق التبريكات، وأطيب الأمنيات، بمناسبة تحقيق مطالبهم، والشروع
في صرف مرتبات موظفي الجامعات والمعاهد العليا مع مرتبات
شهر يوليو الجاري لسنة يوليو (2022).
كما تزف مباركة لكل موظفيها، وموظفي ومنتسبيها الجامعات الليبية
الأخرى، متمنين لهم دوام التوفيق والسداد، والمزيد من العطاء والبذل
في سبيل خدمة المؤسسة التعليمية، وإنجاح عمل صرح جامعة سبها
العلمي.

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

هيئة التحرير

يوسف يونس

مريم محمد

سارة عثمان

فاطمة صالح

جميلة عبدالحفيظ

تصوير

خالد كروسو

ابراهيم ارويشد

عبدالعاطي الهاشمي

سكرتارية

هيئة المنصوري

رئيس التحرير

أسعاد ابراهيم ابراهيم

نائب رئيس التحرير

ايمان علي

المدقق اللغوي

أحمد حامد

المشرف العام

أسليمان محمد

تصميم وإخراج

اسماء اشتيوي

الارشيف

محمود أحمد

صدى الجامعة النسخة الإلكترونية تجدونها على الرابط:

[/https://sebhau.edu.ly/echo-university-electronic-magazine](https://sebhau.edu.ly/echo-university-electronic-magazine)