



## عسري (الجامعة)



العدد ( 24 ) السنة الثانية

(6/ جمادى الأول / 1444 هجري) الموافق / 30 / نوفمبر / 2022

### الافتتاحية

كثير من الناس يخشون طرح الأسئلة، إما لأنهم يخافون من صدمة الأجوبة، وإما لأن البيئة الثقافية العميقة لديهم تم تشكيلها على نحو يجعلها في شوق دائم للأجوبة، والحصول على معلومات جاهزة .

نحن نتحدث كثيراً عن الإحباط ، وأشكال الإخفاق في كل المجالات؛ لكن من النادر أن نتساءل بطريقة علمية عن أسباب ما يحدث لنا، والأندر منه التساؤل عن الشيء الذي يمكن تقديمه لكل واحد منا، عن طريق تحسين الأوضاع الراهنة. الواقع بكل إشرافاته وإخفاقاته، هو حاصل ما تركه لنا الأسلاف، وحاصل مواقفنا وجهودنا اليومية، إذا أخذنا بالمقولة الذكية :

(لا أحد يستطيع أن يؤذيك من غير إذنك).

نجد أن المسألة داخلية بحتة، وعلاجها ينبغي أن يتم على نحو جوهري، من خلال الجهد الداخلي، وعلينا أن نتحدث أيضاً عن الأزمات التربوية والاجتماعية والأخلاقية أو الوظيفية، وعلى المرء أن يسأل نفسه : إلى أي حد يمكن أن أكون ( أنا ) جزءاً من المشكلة ؟ وكيف يمكن أن أكون جزءاً من الحل ؟ وعلينا أن نفرح بالأسئلة الصعبة؛ لأنها ستحتنا على التزود بالمعرفة وتوسيع إدراكنا لما حولنا .

يجب أن نعي أن لا حدود للترقي الفكري والخلقي والروحي والنجاح والتألق، دون أن يكون في رصيدك الشخصي إضافات صغيرة كالتسامح، والابتسام، وكف الأذى، وكلمة الشكر، والدعاء الصادق، والنهي عن الخطأ .

كل هذه الإضافات الصغيرة تجعل مشاكلنا ليست مستحيلة؛ إنما ممكنة وسهلة .

رئيس التحرير: أ.سعاد إبراهيم إبراهيم



### اليوم العالمي للاحتفاء بذكرى ضحايا حوادث الطرقات 20 / نوفمبر



### جامعة سبها: ندوة حوارية بعنوان: دور الجامعة في ترسيخ قيم التسامح



## شخصية العدد

### مسيرة عطاء

قائمة من قامات جامعة سبها ومن الذين ساهموا في إثراء الحياة العلمية بالجامعة، نتقدم إليك بالشكر والتقدير على مجهوداتك

المبدولة لمسيرة العطاء، وزرع العلم والمعرفة، ولكل كلمة حكمة غرستها في العقول؛ فشكراً لفضلك .

الاسم: العارف نصر عبدالسلام المسطر. مكان و تاريخ الميلاد: الشاطئ 1957 م. المؤهل العلمي: درجة الدكتوراه، أستاذ مشارك .

تخرج في كلية القانون جامعة بنغازي عام 1975 م .

تحصل على درجة الماجستير في الشريعة عام 1975م من جامعة طرابلس.

- التحق بالتدريس في جامعة سبها 1975م .

- شارك في تأليف الكتب المدرسية لمرحلة التعليم الإعدادي و الثانوي في مجال التربية الإسلامية في الأعوام 1988 م ؛ 2000م ؛ 2010 م .

-تحصل على درجة الدكتوراه في الشريعة الإسلامية بجامعة الخرطوم عام 1995 م.

- تقلد منصب عميد كلية القانون بجامعة سبها منذ 1999 م حتى عام 2011م .

- شارك في إلقاء عدة محاضرات على أساتذة التعليم الأساسي و المتوسط سنة 2011م .

- تقلد وظيفة رئيس قسم الجودة بكلية القانون جامعة سبها من عام 2011م حتى الآن .

- عضو من أعضاء لجنة شؤون أعضاء هيئة التدريس بالجامعة استناداً إلى قرار رئيس الجامعة رقم 12 الصادر بتاريخ 2013/1/14 م .

- تحصل على دبلوم عال في التحكم التجاري الدولي .

- درّس في المواد التالية :

- مقرر التحكم التجاري الدولي، و أصول الفقه الإسلامي، مقاصد الشريعة في كل من كلية القانون و كلية الآداب جامعة سبها، وكلية الدراسات الإسلامية بالجامعة الأسمرية .

- عضو في الهيئة العامة للهلال الأحمر الليبي منذ عام 2005 م .

\*الندوات و المؤتمرات بالداخل والخارج:

- المشاركات بالداخل بحث بعنوان: (تدريس مقرر حقوق الإنسان كاختيار وطني و عربي و دولي ) .

- بحث بعنوان : ( مظاهر الوسطية في تعليل الأحكام الشرعية ) بتاريخ 2011/3/7 م .

- بحث بعنوان : ( الحماية الشرعية والقانونية للغة العربية) .

- بحث بعنوان : ( هل الأصل في الأشياء و الأفعال الإباحة أو التحريم بين الشريعة الإسلامية و القانون الوضعي) .

- بحث بعنوان : (الإسلام و خصوصية حقوق الإنسان) قدم للمؤتمر العلمي الأول بكلية القانون جامعة الزاوية .  
\*المشاركات بالخارج:

- بحث بعنوان: ( الحقوق و الحريات الأساسية و ضماناتها في الميثاق الأفريقي لحقوق الإنسان في الخرطوم).

- بحث بعنوان : ( التعبير عن الإرادة ( ضمن أعمال مؤتمر القانون والحاسوب في رحاب جامعة اليرموك عمان - الأردن .

- بحث بعنوان : ( حوار الحضارات وأثره على حقوق الإنسان في أفريقيا) ضمن أعمال مؤتمر التداخل و التواصل بجامعة أفريقيا العالمية - السودان .

- بحث بعنوان : ( تسريع إجراءات التقاضي في التشريعات الليبية) ضمن أعمال المؤتمر السابع، للجمعية العلمية لكليات الحقوق العربية ، بمكناس - المغرب .

- بحث بعنوان : ( الحماية القانونية لحقوق الطفل في ليبيا ) ضمن أعمال المؤتمر الخامس للقانون والأسرة بكلية الحقوق جامعة أسيوط .

- بحث بعنوان: ( الفحص الطبي قبل الزواج بين الشريعة الإسلامية والقانون الوضعي ) ضمن أعمال المؤتمر السادس للقانون و الصحة، كلية الحقوق جامعة أسيوط .

- بحث بعنوان : ( دور مؤسسات المجتمع المدني في النهوض بالمجتمع الليبي ) ضمن ندوة عنونهاها (دور المجتمع المدني في ليبيا / تجارب و آفاق) التي أقيمت في الدورة الرابعة و الأربعين لمعرض القاهرة الدولي للكتاب، باستضافة ليبيا كضيف شرف لهذه الدورة .

- بحث بعنوان: ( المصارف الإسلامية الشبهات و التحديات و رؤية المستقبل) بجامعة الزرقاء - الأردن .

- يدرس طلبة دبلوم الدراسات العليا منذ حصوله على درجة الدكتوراه حتى الآن. - أشرف على عدد من رسائل الماجستير،

وناقش رسائل ماجستير و دكتوراه في الشريعة و القانون .

\*رسائل الماجستير التي كان مشرفاً و مقررراً لها:

- ( أحكام نفقة الزوجة في الشريعة الإسلامية و القانون الليبي ) إعداد الباحثة : مبروكة محمد علي الرشيد .  
- ( الظروف المصاحبة للجريمة و أثرها في الحكم الجنائي - دراسة فقهية قانونية ) إعداد الباحثة: انتصار عيسى عبدالسلام إبراهيم.

( عناية عبد السلام بدوي بالاحتياجات الخاصة ) إعداد الباحث : عبداللطيف محمد أحمد علي صالح.

- ( الشرب و أحكامه بين الشريعة و القانون ) إعداد الباحث : عمر امحمد عبدالقادر .

\*رسائل الماجستير التي كان عضواً في مناقشتها:

• ( الظروف الطارئة و أثرها على الالتزامات العقدية في المعاملات المالية - دراسة فقهية قانونية) إعداد الباحث: محمد علي عبد الله قريمية - جامعة سبها.

- (الاحتكار و أحكامه في الشريعة الإسلامية - دراسة فقهية مقارنة) إعداد الباحث : محمد رافع سالم علي كلية القانون جامعة بنغازي .

( الأحكام الشرعية المبنية على العرف في أبواب العبادات ) إعداد الباحثة: عائشة ميلاد سالم - جامعة سبها.

- ( قاعدة سد الذرائع و أثرها في المعاملات المالية ) إعداد الباحث:

أحمد علي أبوبكر محجوب - جامعة سبها .

- ( الأحكام الشرعية المستنبطة بدليل الخطاب) إعداد الباحثة : مبروكة رمضان أحمد عبدالله، كلية الآداب - جامعة سبها .

( بطاقات الانتماء و أحكامها في الفقه الإسلامي-دراسة مقارنة) إعداد الباحثة: حنان إدريس عبدالله العبدوي كلية القانون - جامعة بنغازي.

- ( البيع المؤجل الثمن - دراسة فقهية قانونية) إعداد الباحث : إبراهيم محمد زيد ، كلية القانون - جامعة سبها.

- ناقش رسالة دكتوراه بعنوان: ( تحقق المناط عند الأصوليين و تطبيقاته الفقهية) إعداد الباحث: السنوسي مسعود سعد عبدالله - جامعة طرابلس .

أ. سعاد إبراهيم إبراهيم



## مكتب دعم وتمكين المرأة بالجامعة يتشارك في ورشة عمل علمية



شارك مكتب دعم وتمكين المرأة بالجامعة في فعاليات ورشة عمل موسومة بعنوان (المرأة الليبية والعقم)، تحت شعار: "من حقي أن أكون أمّاً"، صباح الخميس الموافق 2022/11/24 في مسرح الأكاديمية الليبية للدراسات العليا بجنزور.

أشرف على هذه الورشة مكتب دعم وتمكين المرأة بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، برعاية شرفية من وزارة الدولة لشؤون المرأة، بحضور مدير مكتب دعم وتمكين المرأة أ. سعدة عبدالله مختار، وعضو اللجنة الاستشارية بالمكتب د. صالحة الدماري.

واختتمت هذه الورشة العلمية بتسليم شهادات تكريم للمشاركين بورقات علمية، ولمديري مكاتب دعم وتمكين المرأة بالجامعات الليبية.

تأتي هذه الورشة العلمية في إطار الدعوة إلى زيادة الوعي، ورفع الكفاءة العلمية، والاطلاع على كل جديد، ومواكبة التطور الطبي في هذا المجال، بأحدث الطرق العلمية الحديثة.

## الحفل الختامي

### لمسابقة رواد أعمال المستقبل



أقيم الحفل الختامي لمسابقة رواد أعمال المستقبل في نسخته الثالثة والأخيرة؛ صباح الإربعاء الموافق 2022/11/16م، في فندق كورنثيا،؛ لتتويج أفضل ثلاثة مشاريع من بين اثني عشر مشروعاً، تم اختيارها بعد مشاركة مئة وعشرين طالباً وطالبة، من كل أنحاء ليبيا، في مخيمات تدريبية عن ريادة الأعمال والابتكار.

وشهد هذا الحفل عرض مشاريع الطلاب المشاركين على لجنة التحكيم، ومن خلال هذا العرض تم اختيار الفائزين الثلاثة وهم:  
- الترتيب الأول - سارة الزواوي، منظمة فاب لاب / بنغازي .  
- الترتيب الثاني - يوسف الحضيري، جامعة سبها  
- الترتيب الثالث - أمال أبو النور، منظمة هيكسا كونكشن / طرابلس .

يأتي هذا الحفل ضمن مشروع EU4PSL الممول من الاتحاد الأوروبي، والمنفذ من قبل مؤسسة خبراء فرنسا لدعم القطاع الخاص في ليبيا .



نفذ مركز التدريب والتطوير بالجامعة دورة تدريبية بعنوان: (مهارات استخدام برنامج الورد)، صباح الأحد الموافق 2022/11/20 م، في القاعة رقم "1" بمركز التدريب والتطوير، أعدتها وقدمتها أ. فاطمة اعويدات. استهدفت هذه الدورة موظفي فروع مصرف الجمهورية بالمنطقة الجنوبية، واستمرت لمدة خمسة أيام، بمعدل أربع ساعات يومياً .

## دورة تدريبية لموظفي مصرف الجمهورية بالمنطقة الجنوبية



## جامعة سبها: ندوة حوارية بعنوان: دور الجامعة في ترسيخ قيم التسامح



نظم قسم خدمة وتنمية المجتمع والبيئة بكلية الآداب ، ندوة حوارية بعنوان : ( دور الجامعة في ترسيخ قيم التسامح ) ، شعارها " نتسامح لنرتقي" ، صباح الأربعاء الموافق 2022/11/16 م ، في مسرح كلية الآداب .

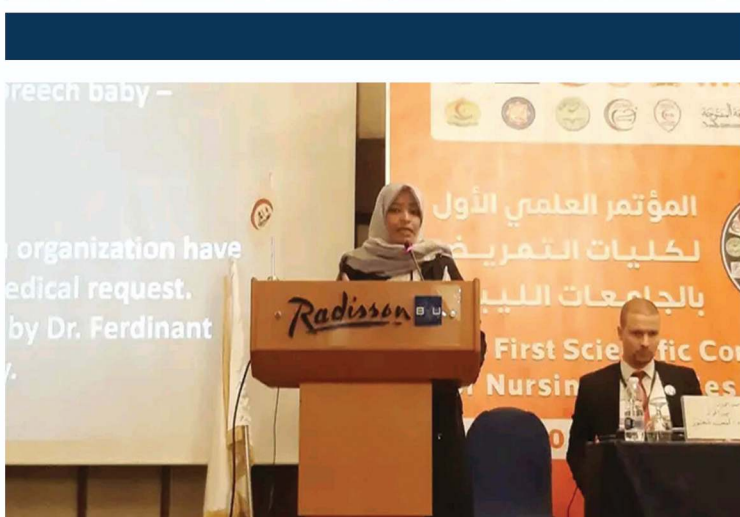
أقيمت في هذه الندوة الكلمات التي تدعو إلى التسامح، وترسيخ هذه الثقافة في أنفسنا، وبين طلابنا في جامعتنا .

وتحدثت أ. مبروكة علي الفاخري ( رئيس قسم خدمة وتنمية المجتمع بالكلية) عن أهمية المصالحة الوطنية والعفو عند المقدرة لتنمية التسامح، واستعرضت عدداً من الورقات التي حثت على التسامح من مختلف الجوانب، وفق البرنامج العام على النحو التالي :

- ورقة بعنوان: ( العفو وصلته بالتسامح) ألقاها د.محمد جماعة.
- ورقة بعنوان : (التسامح مع النفس) ألقاها أ. عائشة عزاقفة.
- ورقة بعنوان : (دور الإعلام في نشر ثقافة الإعلام)، ألقاها أ. الصالحة الدماري .
- ورقة بعنوان : (التسامح الاجتماعي في علاقاتنا)، ألقاها د. المبروك أبوسبيحة.

تعد هذه الندوة من المناسبات التي تشكل فرصة مثالية؛ لتأكيد التعاون من أجل تسامح وتعايش وسلام يشمل الإنسانية، ويشمل كذلك كل مكان من وطننا الحبيب .

## كلية التمريض جامعة سبها في المؤتمر الأول لكليات التمريض بالجامعات الليبية



نظمت كلية التمريض جامعة طرابلس المؤتمر الأول لكليات التمريض بالجامعات الليبية صباح السبت الماضي الموافق 19 نوفمبر 2022 في فندق المهارى طرابلس بحضور عمداء كليات التمريض ورئيس لجنة كليات التمريض الليبية وممثلي عن لجنة الصحة بمجلس النواب وممثلي وزارة التعليم العالي والصحة وعدد من المهتمين بمهنة التمريض، و شاركت كلية التمريض جامعة سبها بعدد اثنين من الورقات ألقاها كل من أ. سعد عمر أحمد أميدة رئيس قسم التمريض العام والمعيدة خديجة محمد أحجاز، وتم اختيار عميد الكلية د. صالح المنوني أحد أعضاء اللجنة العلمية بالمؤتمر . واستمرت فاعاليات هذا المؤتمر لمدة يومين .

وفي الختام خرج المؤتمر بمجموعة من النتائج والتوصيات ذات أهمية كبيرة في دعم مهنة التمريض بالدولة الليبية.



## اليوم العالمي للاحتفاء بذكرى ضحايا حوادث الطرقات 20/نوفمبر



و قد اختتمت هذه الندوة بعدة توصيات مهمة، هي :

- الاهتمام بتوفير الإشارات المرورية، والخطوط الأرضية للطريق، ووضع المطبات الصناعية، والحمايات الجانبية التي تسهم إلى درجة كبيرة في الحد من خطر الحوادث .
- ترسيخ ثقافة السلامة المرورية واحترام القوانين، بإدراج مادة الثقافة المرورية ضمن مناهج الدراسة في البيئة التعليمية؛ بهدف ترسيخ الوعي المروري، والحد من حوادث المرور .
- تفعيل دور الإحصائي النفسي والاجتماعي داخل المكاتب المرورية .
- إقامة دورات تدريبية للعاملين بالشرطة المرورية، تهتم بالجانب النفسي والاجتماعي؛ للتخفيف من وطأة ضغط العمل .
- محاولة تفعيل مراكز خاصة بالإحصائيين الاجتماعيين والنفسيين، في التعامل والحوار مع المواطنين، في حال تعرضهم لحوادث أو لأي ضغوط داخل العمل .
- توعية وتثقيف الأسرة والمجتمع بالسلامة المرورية، وأهمية إتباع القوانين والقواعد والتعليمات المرورية، وما ينتج من المخاطر المرورية على الفرد والمجتمع .
- تحديث قانون المرور بما يتلاءم مع التطور التقني والوقائع المرورية.
- فرض عقوبات رادعة على المخالفين لقانون المرور والقواعد المرورية، وتطبيق المخالفات على غير الملتزمين بالقواعد المرورية، والابتعاد عن المجاملات والعلاقات الاجتماعية مع المتهورين في قيادة السيارات .
- حث الجهات المختصة في الدولة على مراقبة استيراد مركبات آلية ذات مواصفات وجودة عالية، تتناسب مع العوامل البيئية.
- تحديث وصيانة البنية التحتية للطرق وتصميمها في إطار يراعي سلامة الجميع، وإنشاء معابر تحت الطريق؛ لتسهيل العبور دون أي خطر، وبخاصة في المناطق السكنية، وأمام المؤسسات التعليمية.

نظمت جامعة سبها ندوة عن تنمية الوعي المروري تخليداً لليوم العالمي للحد من حوادث الطرقات، تحت شعار "لا تسرع .. حياتك تهمنا"، في قاعة الاجتماعات بمبنى الإدارة العامة بجامعة سبها .

حضر هذه الندوة د. مسعود الرقيق رئيس الجامعة، ود. مبروك أبو سبيحة مدير مركز الخدمة وتنمية المجتمع والبيئة في الجامعة، واللواء أسامة عويدات مدير مديرية الأمن، ومدير مكتب مرور سبها، وهيئة مكافحة الفساد، وأ. محمد علي حسن مدير مصلحة الطرق والجسور سبها، ومديرو المكاتب والمراكز والأقسام العلمية، وعدد من منظمات المجتمع المدني، والمهتمين بهذا الشأن. وألقيت الكلمات خلال هذه الندوة من قبل رئيس الجامعة، ومدير مركز الخدمة وتنمية البيئة في الجامعة، ومدير مديرية الأمن بسبها، وعرض في الندوة كذلك تقرير مهم عن الحوادث شهر أكتوبر لسنة 2022م ، بعد صدور التقرير العالمي الخامس لحوادث الطرق في ليبيا، كما تحدث المدير المكلف بمصلحة الطرق والجسور بسبها عن الطرق والبنية التحتية بالمدينة، وجهود المصلحة في إنشاء جسر عبور للمشاة في الأماكن المزدهمة للوقاية من الحوادث، وتضمن برنامج هذه الندوة كذلك طرح أوراق عمل علمية، كانت كالاتي :

- ورقة عن ( دور القانون في الحد من حوادث المرور)، ألقته أ. وردة عبدالسلام غيث فراوي .
- ورقة بعنوان : (إحصائيات وأرقام )، ألقاها النقيب عبد القادر محمد عبد القادر .
- ورقة عمل بعنوان: (أسباب حوادث المرور وطرق تجنبها)، ألقاها أ. د أحمد محمد الحضيبي، وم . خديجة علي السنوسي .
- ورقة عمل بعنوان : (الآثار الاجتماعية والنفسية لحوادث الطرقات)، ألقته أ. مبروكة علي الفاخري .
- ورقة عمل بعنوان : (حوادث المرور في ليبيا والأضرار الناجمة عنها) ، ألقاها أ. محمد خميس عبد السلام.
- تأتي إقامة مثل هذه الندوة في اليوم العالمي والسنوي؛ بمثابة دعوة إلى تذكر آلاف الأفراد ممن يلقون حتفهم، أو يصابون نتيجة التصادم المروري على الطرق كل يوم .
- يشار إلى أن هذا اليوم تم إحيائه بمجهود كل الأطراف المعنية بالتعامل مع التصادم، سواء من رجال الإطفاء أو الشرطة، أو الإسعاف أو الأطباء أو الممرضات أو المستشفيات.
- وشهدت هذه الندوة عرض تسجيل وثائقي عن ضحايا الحوادث المرورية.



## التعبير في اللغة

والجميل في حصة التعبير ، أنها تخلق تضافر الجهود بين التلميذ ضعيف المستوى والتلميذ الممتاز، فيستفيد هذا من ذلك، ويتحقق المراد، بأن كل التلاميذ معنيون بهذا العمل، ولا يجب التركيز على الأخطاء المرتكبة، بقدر ما تهتم القدرة على تحرير الجمل، والتعبير بسلاسة، وتسخير ما تمت دراسته في ذلك. وفي التعبير يجب أن تكون هناك معايير النص المطلوبة، ويجب أن تكون قليلة، فلا تتجاوز الثلاثة، حتى لا يُحس التلميذ بالضغط، فمثلاً نطلب منه تصريف الأفعال في الحاضر، وتكوين جمل إنشائية، وإدماج الصفات في نصّه، فبمجرد ملاحظة المدرس استعمال التلميذ لهذه العناصر الثلاثة، فهو ناجح في مهمته، ولو كان الاستعمال خاطئاً؛ لأنه سيُصوّبها فيما بعد، الأهم في ذلك أنه علّمهم استذكارها وتوظيفها في النص، ويكون بذلك قد نجح في تعليمهم مفاهيم جديدة.

التعبير هو جمل يسيرة وسلسة ومفهومة، تفي بالغرض، وتُشعر التلميذ أنه يكتب فعلاً، ومن الضروري عدم تذكيره بالأخطاء؛ بل يجب تشجيعه، فهو ما زال تلميذاً، وإمكانية كتابته هذه الجمل تُعدُّ إنجازاً؛ لأنه أصبح قادراً على التعبير ولو بتعثّر، وقد نجح في استثمار أهم وظيفة في اللغة؛ ألا وهي التواصل الفكري .

والخلاصة: إن حصة التعبير الكتابي محك صعب على التلميذ والمدرّس، وعلى هذا الأخير تقع مسؤولية ثقيلة؛ لأنه يلزم فيها التمكن من وسائل التدريس، والتحكّم في اللغة والذكاء التعليمي، فهو الذي دَوّن الهدف الذي يودُّ الوصول إليه في الأخير، فإن لم ينجح، يكون الفشل راجعاً إلى المدرّس؛ لأنه لم يعرف كيف يُوظّف قدرات تلاميذه، ولم يجعلهم يتعاونون فيما بينهم في تحرير جمل يسيرة سهلة، وهذه هي الغاية من تعليم اللغة، فإن لم يتمكن التلميذ من التعبير، فإن ذلك يعني أن تعلّمه نظري، ولا أثر له في الواقع .

لا يختلف مُدرّسو اللُّغة في أن حصة التعبير الكتابي من أهمّ الحصص التي تُدرّس للتلميذ، على اعتبار أنها تُمكن من قياس مدى استيعابه للدروس التي تعلّمها، وكذا تطبيقها عملياً في تمرين يشمل كل تفاصيلها.

تتطلب هذه الحصة ذكاء من قِبَل المدرّس؛ لأنه عليه تحضير التلميذ لها، على مدى مجموعة من الدروس، فمنذ بدايتها يضع نُصب عينيه هذا الهدف، ويوصل الفكرة إلى التلميذ بطريقة غير مباشرة، حتى يعلم أنها المحك الصعب بالنسبة إليه، والامتحان الذي يُمكن من الحكم على تحسّنه في تعلّم اللُّغة.

يجب بداية على المدرّس التحكّم في القسم؛ لأن حصة التعبير الكتابي ورشة يتعاون فيها التلاميذ، ويتبادلون الآراء، ويتعلّمون كيف يُحرّرون نصّاً ذا معنى ضمن سياق الموضوع المتناول، من خلال الدروس التي تعلّموها سابقاً.

في عقد التسعينات عندما كنت طالبة في المرحلة الابتدائية، كانت حصة التعبير أحد المقررات الرئيسية في دراستنا، لكنها لم تُعط لنا كما يجب، كل ما كان يقوم به المدرسون هو كتابة عنوان الموضوع وإعطاء نبذة عنه، ثم نُترك لوحدنا لمعرفة كيف سنكتب، لم يُعلّمنا أحد طرق الكتابة، كيف تُكتب عناصر الموضوع، المقدمة وجسم الموضوع والخلاصة، ربما لأن المدرسين الذين قابلونا لم يكونوا على دراية كافية بذلك، والنتيجة فشل معظم الطلبة في تعلم الكتابة، لكنني كنتُ محظوظة بموهبة الكتابة منذ الصغر، مع أنني لم أظ بمدرّس مثقف متمرس يأخذ بيدي، ويصقل موهبتي، بل كل ما حصل لي مع هذه الموهبة هو توفيق من الله عزّ وجلّ أولاً، ومجهود شخصي ثانياً.

في الصف الخامس الابتدائي كنت أشارك في الإذاعة المدرسية، أكتب الكلمة الصباحية، وأضع المقدمة الإذاعية بما فيها من سرد لكلمات تعبيرية، مع تشجيع والدي لي، هذا عن تجربة شخصية .

إيمان علما

## كلمات جميلة ورائعة

النوم : سلطان لا يُرْفَضُ له أمر . القنامة : كنز لا يفنى .  
الجوع : كافر لا يرحم أبداً . الحقد : اشتعال دون نار و لا دخان . الأمانة : رسالة إنسانية .  
الإعجاب : درجة حرارة تزداد . السكوت : ذهب . البخل : حفظ الممتلكات للصوص .  
و تنقص و تنعدم . الغرور : قباحة المنظر وسوء المعشر . الغضب : مفتاح الجنون .  
الحب : حياة منفصلة غير الحياة . الظلم : ظلمات . الكراهية : فشل القلب .  
الاعتيادية . الصدق : فعلاً مفتاح لأقسى القلوب . التشاؤم : نقص الإيمان بالله .  
العشق : مرض لا شفاء له . الخيانة : نهاية . الثقة : قطار يحملك إلى الأمام .  
القلق : كرسي هزاز يتحرك في التسامح : بداية . الرحمة : من صفات الله التي أهداها  
نفس المكان . الصداقة : عملة نادرة . للبشر .  
الهم : سيف بارد في الضلوع الدافئة . التثمت : مقدار نقص الثقة بالنفس .

سارة عثمان



## الوطن الذي نحب

الوطن هو الأب الحاني، والأم الرؤوم التي تضمّ أبناءها بكلّ عطف كي يشدّ عودهم، لهذا لا شيء يعدل الوطن، ولا يمكن لأيّ بلاد في العالم أن تحنو على أبنائها مثلما يفعل الوطن، فالوطن هو السند الحقيقي، والحبیب الذي لا يخون، وهو ملخص الأشياء الجميلة في الحياة، والشجرة الوارفة الظلال التي تجعل أبناءها يتمتعون بالظلال والثمار دون أن تطلب منهم شيئاً، لهذا يمدّ الوطن جذور محبته في أعماق القلب والروح، ويفتح ذراعيه لأبنائه في كلّ حين؛ ليعلمهم في كلّ يوم أسمى معاني التضحية والإباء والتفاني، فالوطن رمز العطاء والحب الكبير، ولا يمكن وصفه إلا بأجمل الكلمات، ومهما قسا الوطن يظلّ أحقّ الأماكن وأقربها للقلب.

الوطن الذي نُحبّ نريده قوياً منيعاً في جميع الأوقات، ونرغب دائماً في أن نظلّ بقربه فرحين بإنجازاته وعطائه، فلولا وجود الوطن لما كان للإنسان كيان ينتمي إليه، فهو رمز الأمن والأمان، وكي يظلّ آمناً مطمئناً علينا أن ندافع عنه بالدم ونفديه بأرواحنا، وعلينا أن نعلي بنيانه، وأن نرفع من قدره؛ ليكون دوماً في المقدمة، فالوطن غابة مزروعة بالخير الذي يجتمع من كلّ مكان، ومهما كانت أصول من يسكنون فيه، فهم جميعاً متوحدون على حبه؛ ليظلّ دوماً واحداً للأمن والأمان، لهذا نحن لا نعي قيمة الوطن بالمعنى الحقيقي إلا عندما نهاجر منه أو نسافر عنه مضطرين، لنجد أنفسنا نتنفس هواءً غريباً على رئتينا وقلوبنا.

الوطن ليس مجرد تراب وأشجار وماء، وليس مجرد بقعة جغرافية صغيرة تحتضننا، هو العبق الجميل الذي نتنفسه، والزهرة التي نزرعها في قلوبنا كي تنتشر عطرها في أرجاء الروح، ولهذا فإنّ حبه يولد معنا بشكل فطري، ويتغلّى به الشعراء والأدباء ويصفونه بأعظم القصائد التي تخرج من أعماق قلوبهم، وكأنّ الكلمات تنزّين للوطن، ومهما قال فيه الناس من كلمات عذبة، تظلّ الحروف عاجزة عن وصفه، ففيه تتجلّى معاني الإخلاص في أعماق صورها .

الوطن هو الأمن والأمان، أروع إحساس يمكن أن يغمر الإنسان وهو في ربوع الوطن؛ هو إحساسه بالأمن والأمان والطمأنينة، فالوطن هو أساس الاستقرار، وكلّما شعر الإنسان أنه يعيش في أمان وطنه، كلما تغلغل في أعماقه حب الانتماء إليه، والرغبة في البقاء فيه إلى الأبد، ولا عجب أن يتمنى جميع الناس أن يدفنوا في تراب أوطانهم حتى بعد موتهم؛ لأنهم يعرفون جيداً أنّ كرامة الإنسان تكون أعظم ما يكون وفي عمق تجلياتها عندما يعيش في وطنه وبين أهله، فالوطن هو الأهل والأحبة والأصدقاء، وهو ذكريات الطفولة ومراتع الصبا والشباب، لهذا فإن كلّ معاني الحب الحقيقية تتجلى في حب الوطن والدفاع عنه، وحتى يكون الإنسان فخوراً بوطنه، ما عليه إلا أن يتطلّع في عيون الصغار وهم يذهبون إلى المدرسة في الصباح الباكر آمنين مطمئنين، يحملون في حقائبهم المدرسية أحلامهم وطموحهم الذي سيحققونه في أوطانهم، وكذلك يسكن حب الوطن في عقول طلاب الجامعات الذين يحلمون بأن يكونوا متميزين ليرفعوا أسماء أوطانهم عالياً، وكي يكونوا أيقونة في العلم والأخلاق الفاضلة التي زرعتها فيهم الوطن، وهذا كلّهُ يتطلّب الوقوف صفاً واحداً في مواجهة الفتن والمحن والفساد الذي تحاول به النفوس الضعيفة أن تغتال أفراس الوطن وأحلام أبنائه.

طوبى للوطن الحبيب الذي يتسع لكلّ أبنائه رغم صغر مساحته، الذي يفرد ذراعيه لهم في كلّ وقت حتى وإن تركوه يوماً، فالوطن هو الوحيد الذي لا يتخلى عن أبنائه ولا يُدير ظهره لهم؛ لأنّ دماءهم تروي أرضه، وأنفاسهم تختلط بهوائه، وهذا كلّهُ يعني أن يحرص الإنسان على أن يكون الوطن في أعلى درجات اهتماماته، وألا يسمح لأيّ شيء يُعكّر صفوه، فالوطن الذي يُعطيهِ أبناؤه عيناً واحدة يمنحهم هو سيلاً من عيون مبصرة تأخذهم إلى آفاق عالية مشحونة بالطاقة الإيجابية؛ لتكون همّتهم دوماً بين النجوم، ومتوغلة في عمق النجاح والإبداع والتميز، فهنيئاً لمن كان باراً بوطنه ومخلصاً له؛ لأنه سيحيا مراتح الضمير هانئ البال .

ويبقى حب الوطن

مريم محمد





## معييار الجودة

المعييار عبارة عن وثيقة تصدر نتيجة إجماع يحدد المتطلبات التي يجب أن يفي بها منتج ما، أو عملية، أو خدمة، وتصادق عليها جهة معترف بها، فعلى مستوى الشركة يكون الهدف الأساس من توحيد المعايير هو زيادة ربحية الشركة، أما على المستوى الدولي، فالهدف الأساس هو ترويج التجارة بين البلدان، وإزالة العوائق الفنية التي تقف في وجه التجارة، وحماية الصحة والسلامة والبيئة، في الوقت الذي يحدد فيه معيار المنتج المتطلبات التي يجب توفرها؛ ليكون المنتج صالحاً للاستعمال. تحدد معايير خدمة ما، المتطلبات الواجب توفرها؛ للتأكد من ملاءمتها للغرض، وبما أن مفهوم إدارة الجودة مفهوم حديث نسبياً، فإن كثيراً من الشركات لا تدرك بوضوح مدلول تعابير مثل: (مقياس المنتج)، (معييار نظام الجودة).

يحدد مقياس المنتج المواصفات أو المعايير الواجب توفرها فيه؛ ليكون متلائماً مع المتطلبات المحددة للمعييار و الزبون، ويخول المبدأ الأساس في شهادة المنتج المصنع من خلال الترخيص،

## الإدمان والمخدرات

المخدرات هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان، وتسمم الجهاز العصبي، ويطلق لفظ (مخدر) على ما يُذهب العقل ويغيبه، لاحتوائه على مواد كيميائية تؤدي إلى النعاس والنوم أو غياب الوعي.

قد يؤدي تعاطي المخدرات إلى ما يسمى (متلازمة التبعية)، وهي مجموعة من الظواهر السلوكية والمعرفية والفسولوجية التي تتطور بعد الاستعمال المتكرر للمواد المخدرة، وتتضمن عادة رغبة قوية في الاستمرار بذلك على الرغم من العواقب الضارة، حتى يصل إلى مرحلة الاعتماد عليها وظهور أعراض انسحابية.

معنى الإدمان: هو رغبة قهرية للاستمرار في تعاطي المادة المخدرة أو الحصول عليها بأي وسيلة، مع الميل إلى زيادة الجرعة المتعاطاة؛ مما يسبب اعتماداً نفسياً وجسدياً، وتأثيراً ضاراً في الفرد والمجتمع.

\*أعراض إدمان المخدرات:

• النعاس، الرجفة، احمرار العينين واتساع حدقتهما، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر العام، فقدان الشهية أو زيادتها، هالات سوداء تحت العينين، واضطرابات النوم.

\*أثار مضاعفات إدمان المخدرات:

• مضاعفات نفسية مثل: التغيير في الشخصية، والتدني في الأداء الوظيفي والمعرفي.  
• أعراض ذهنية مثل: الشعور باللامبالاة، وفقدان الحكم الصحيح على الأشياء.  
• إصابة جهاز المناعة مثل: الإصابة بالأمراض الجنسية، والأمراض الفيروسية كالتهاب الكبد الفيروسي .

استعمال علامة محددة على المنتج؛ للتأكيد بذلك على أن المنتج يتوافق مع متطلبات محددة، وتصادق على توافق المنتج مع المواصفات المحددة جهة مانحة للشهادة معترف بها، ومن خلال مراقبة دورية لمنتجات الشركة التي مُنحت هذه الشهادة.

يتضمن نظام الجودة لمنظمة ما، الهيكل التنظيمي والإجراءات والعمليات والمصادر المطلوبة لتنفيذ نظام إدارة جودة شامل؛ لتحقيق أهداف الجودة، ويعرف مقياس نظام الجودة طريقة إدارة الجودة في الشركة؛ للتأكد من أن المنتجات تتلاءم مع المتطلبات والمقاييس الموضوعية، والشركة حرة في وضع أي مستوى جودة لمنتجاتها، على أساس اعتبارات التسويق ومتطلبات الزبون، و يساعد مقياس نظام الجودة الشركة على إدارة نظام الجودة؛ لتحقيق مستوى الجودة المطلوب، والملاءمة مع المعيار، وفي حالة التعاقد، يساعد تنفيذ نظام مثل "الأيزو 9000" الشركة على فهم متطلبات الزبون، كما تدار عمليات الأقسام الوظيفية المختلفة، بطريقة تضمن أن المنتج والخدمة النهائية تفي بكافة المتطلبات المتعاقد عليها.

✍ يوسف اسماعيل

• الاضطرابات الهرمونية مثل: العقم والتأثير في عملية الإخصاب .

• التفكك الأسري ومشكلات الطلاق .

• انتشار الجرائم للحصول على المال .

\*الوقاية من إدمان المخدرات:

• تعزيز الوازع الديني لدى الأبناء.

• احترام رأي الأبناء وتشجيعهم على التعبير.

• إعطاؤهم الثقة للبحث بمشكلاتهم والتقرب منهم .

• التركيز على المبادئ والثوابت الثقافية.

• تنمية اهتمامات الأبناء بأنشطة إيجابية كالرياضة والرسم والبرمجة وغيرها .

• تعليم الأبناء كيفية التعامل مع الضغط النفسي والإحباط.

• تخصيص وقت للسفر لأداء العمرة مثلاً، أو للزيارات وأوقات للمرح معهم .

• تخصيص وقت لقضائه مع كل ابن أو ابنة، ومشاركة الأب والأم لهم في أنشطتهم المدرسية.

• الحذر الحذر، إذ إن غالبية الآباء والأمهات لا يتصورون أن أبناءهم يمكن أن يتعاطوا المخدرات لا قدر الله.

• التركيز على قيمة الحب العائلي، وإن عدم الرضا عن فعل معين لا يقلل من قيمة الحب.

\*\*أنواع المخدرات:

للمخدرات أنواع كثيرة وأشكال متعددة، وهي خطيرة جداً، سواء ذات المصدر الطبيعي (القات، الأفيون، المورفين، الحشيش، الكوكايين) وغيرها، أو ذات المصدر الاصطناعي (الهيروين والإمفيتامينات) وغيرهما، وأيضاً الحبوب المخدرة والمذيبات الطيارة .

✍ جميلة عبد الحفيظ



## التين المجفف وزيت الزيتون



لم يأت ذكر التين والزيتون معاً في القرآن عبثاً، ففي اجتماعهما إشارة إلى فوائدهما التي لا تحصى، فما هي فوائد التين المجفف مع زيت الزيتون؟، وكيف يمكن الاستفادة منهما معاً في تحسين الصحة؟

• فوائد التين المجفف مع زيت الزيتون :

قال الله سبحانه وتعالى في سورة التين: بسم الله الرحمن الرحيم" والتين والزيتون ، وطور سينين، وهذا البلد الأمين، لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم " صدق الله العظيم .

التين من الفواكه الموسمية التي نتلذذ بتناولها في فصل الصيف، وهي فاكهة مفيدة جداً؛ كونها تحتوي على الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس، وكلها عناصر تساعد الجسم على النمو، وتحميه من الإصابة بالأمراض، وأفضل أنواع التين هو التين الأبيض .

أما الزيتون؛ فهو فضلاً عن كونه شجرة مباركة، فإنه يستخرج منه زيت الزيتون المعروف بخصائصه الصحية الكثيرة، فهو يحتوي على الكالسيوم، ويعمل على تليين المعدة والتخلص من الإمساك ، كما أن زيت الزيتون مفيد لصحة القلب والشرابيين. والحقيقة أن فوائد تناول التين المجفف مع زيت الزيتون كثيرة، فهو ينشط الأمعاء ويمنع حدوث الإمساك ، خاصة إذا ما قمت بنقع سبع حبات من التين المجفف مع زيت الزيتون، وأضفت شرائح الليمون إلى الخليط وغطيته وتركته ليوم كامل، ثم صفيته من الزيت، وتناولته على الريق كل صباح.

• فوائد التين لعلاج آلام المفاصل والعمود الفقري:  
يمكنك خلط التين مع زيت الزيتون والصنوبر حتى يصبح القوام كثيفاً كالمرهم، وتديلك مكان الألم به، وتركه عليه من المساء إلى الصباح .

• فوائد التين المجفف مع زيت الزيتون :

قد يكون للتين المجفف كثير من الفوائد المحتملة، وإليك قائمة بأهمها :

-تحسين مظهر البشرة وصحتها، ومكافحة علامات الشيخوخة، مثل : التجاعيد، وبقع الكبد، بسبب احتوائه على كمية جيدة من فيتامين هـ وفيتامين ج والكالسيوم .

-تقوية العظام وخفض فرص الإصابة بالهشاشة؛ إذ يحتوي التين المجفف على كمية جيدة من الكالسيوم الضروري لصحة العظام.

- تحسين صحة القلب والشرابيين، بسبب غنى التين المجفف بالبوتاسيوم والألياف الغذائية، التي تساعد على تحسين مستويات ضغط الدم والكوليسترول، وبالتالي خفض فرص الإصابة بتصلب الشرايين والنوبات القلبية.

- تقوية جهاز المناعة ومكافحة عمليات الأكسدة الضارة، التي قد تتسبب في الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة، ويعزى ذلك غالباً إلى احتواء التين المجفف على كمية جيدة من فيتامين ج ومضادات الأكسدة المتنوعة.

- خسارة الوزن الزائد؛ إذ يحتوي التين المجفف على كمية جيدة من الألياف الغذائية، التي قد تساعد على كبح الشهية، والشعور بالشبع لفترات أطول خلال اليوم .

كما لهما فوائد صحية أخرى منها :

- علاج انتفاخ البطن، تهدئة الأعصاب، الوقاية من سرطان القولون، المساعدة في تخفيف الوزن، فعال في حل مشكلة النحافة الزائدة ، علاج مرض الروماتويد، تقليل نسبة الكوليسترول في الجسم ، تقليل الجلطات الدماغية والقلبية.

• محاذير حول زيت الزيتون: يجب على مرضى السكري فحص نسبة السكر في الدم عند استعمال زيت الزيتون؛ لأنه يخفض سكر الدم، ويُصح بالتوقف عن تناول زيت الزيتون قبل الجراحة بأسبوعين؛ لأنه قد يؤثر على التحكم في نسبة سكر الدم أثناء الجراحة وبعدها .

• علاج نقص فيتامين د بالتين:

يعد التين من الفواكه المحببة لدى كثيرين، فهو يمتلك طعماً لذيذاً ومميزاً، وله كذلك كثير من الفوائد الغذائية والعلاجية المهمة، وأثبتت الدراسات أنه غني جداً بالألياف الغذائية، والفيتامينات مثل: أ، ج، د، ب1 ، ب2 ، ب3 ، ب6، ويحتوي كذلك على عدد من الأحماض الأمينية المهمة مثل: الفوليك والكولين، ويحتوي أيضاً على عدد من المعادن التي يحتاجها الجسم مثل: البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم، وهي من المعادن المهمة جداً لصحة القلب والأنسجة والعظام، وقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن للتين المجفف قدرة كبيرة على رفع مستوى فيتامين د في الجسم، وتزداد هذه القدرة عند شرب منقوع التين يومياً قبل الفطور، ويفضل تجنب تناول التين من قبل مرضى السكري؛ وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من السكر.





## نبته البامبو أو عصا موسى: اسمها العلمي [Bambusa vulgaris]

- الماء: نقوم بتغيير الماء تقريباً كل عشرة أيام مرة، أما إن كانت ليس فيها جذور فنقوم بتغيير الماء كل ثلاثة أيام مرة؛ لأنها لا تحب الماء الراكد .

- التسميد: لها قطرة مغذيات خاصة موجودة في المشاتل، توضع نقطة واحدة في الماء كل عشرين يوماً، وإن لم نحصل على هذه القطرة تسمد ب npk وشيلات الحديد كل أربعين يوماً مرة واحدة، بحيث نأخذ ربع ملعقة شاي صغيرة من npk وربع ملعقة شاي شيلات الحديد، وتوضع في لتر ماء وتخلط، ثم تضاف إلى القارورة بعد أن تفرغ من الماء القديم، ثم نضيف لها نصف لتر ماء، ويفضل أن يكون ماء معقماً .

- الإكثار : يتم عن طريق تقطيع العصا الواحدة إلى أكثر من جزء بطول 20 سم، ووضع القطع الجديدة في قارورة جديدة حتى تجذر .

- أهم الإصابات التي تصيب البامبو : أكثر إصابة هي اصفرار الأوراق، وتعفن الأغصان وسببه قلة الإضاءة، وكثرة تنقل النبتة من مكان إلى مكان، وكذلك تعفن الجذور؛ وسببه قلة تغيير الماء، لذلك يجب تغييره كل عشرة أيام، والأفضل أن يكون ماء معقماً أو مقطراً .

✍ يوسف اسماعيل



هي نبتة داخلية جميلة، تعيش في الماء، ومن الممكن أن تعيش في التربة، لكن أكثر الناس يفضلونها داخل قارورة فيها الماء؛ لأنها تضيف جمال وأناقة للغرفة أو المكتب .

- **العناية بالبامبو:** يفضل أن توضع في مكان كثير الإضاءة، ولا ينصح بتغيير مكانها؛ لأنها تتأقلم مع مكانها بسهولة وتبقى عليه، يعني لا نقول بتفيلها كل فترة.

## فوائد فيتامين D

- يحسن المناعة ويقلل الإصابات الانتانية و التدرن (السل).  
- يفيد في الوقاية من ارتفاع الضغط الشرياني .  
- رغم ترافق نقصه مع ظهور عالي للأمراض القلبية الوعائية؛ إلا أن إعطائه بمستويات مرتفعة لم يقلل من الإصابات القلبية.  
- نقصه الشديد ملاحظ عند مرضى الاكتئاب والخرف، لكن تعويضه لم يحسن الاكتئاب أو الخرف، ويفترض أن هذه العلاقة ناجمة عن سوء التغذية ونقص التعرض للشمس.



✍ سارة عثمان

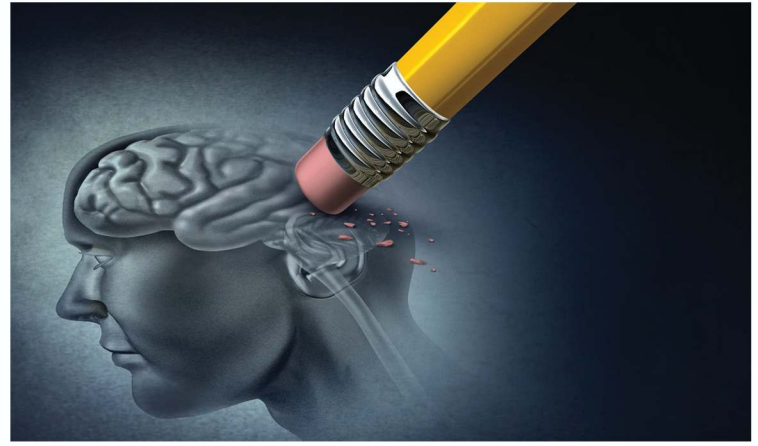
إن نقص هذا الفيتامين منتشر بشدة، وفي دراسة واسعة لوحظ وجود نقص لدى 41 % من الأشخاص (ذكور وإناث فوق 20 سنة) تحت 20 نانوغرام للمليتر، ولوحظ نقص فيتامين D في جميع المناطق حول العالم ، لكنه أشد في الشرق الأوسط وجنوب آسيا ( تحت 10 نانو غرام)، وكان النقص أشد عند المسنين .

فوائد فيتامين D :

الدراسات المؤكدة المثبتة بالبرهان بينت أن فيتامين D يسهم في:  
- علاج هشاشة العظام والوقاية منها .  
- الوقاية من الكسور الناجمة عن هشاشة العظام .  
- تقليل اختلاطات السقوط عند المسنين ، حيث يزيد كفاءة العضلات ويقلل من الكسور .  
- الوقاية وعلاج نقص تكلس العظام عند الأطفال ( مرض الرخد (rickets)  
فوائد فيتامين D غير العظمية: دراسات متعددة وملاحظات بينت أن هذا الفيتامين :  
- يقلل سرطان القولون والمستقيم.  
- يقلل الأمراض المرتبطة بخلل المناعة مثل داء السكري النمط الأول، والتصلب اللويحي، وأمراض الأمعاء الالتهابية.



## الزهايمر المبكر



لذا من المهم فهم أن التاريخ العائلي لداء الزهايمر لا يعني بالضرورة أن هناك طفرة جينية في فرد من العائلة أو العائلة بأكملها، ولا يدل عدم وجود تاريخ مَرَضِي في العائلة أن الشخص لن يصاب بداء الزهايمر المبكر، إذ من الممكن أن تحدث الإصابة بداء الزهايمر المبكر نتيجة لأسباب أخرى بخلاف التغيرات في هذه الجينات الثلاثة، ويتوفر اختبار الجينات لهذه الطفرات، لكن يجب على أي شخص يفكر في إجرائه أن يطلب الاستشارة الوراثية؛ للتعرف على الإيجابيات والسلبيات قبل إجراء الاختبار، فعلى سبيل المثال قد يكون من المفيد النظر في الكيفية التي قد تؤثر بها نتيجة الاختبار الإيجابية على أهليتك للاستفادة من الرعاية طويلة الأمد، والتأمين ضد العجز والتأمين على الحياة، وإن كنت على دراية بأنك تحمل أحد طفرات جينات الزهايمر المبكر، فقد تستطيع اتخاذ خطوات لتسهيل الأمر على نفسك وعلى الأشخاص المقربين لك للتأقلم مع آثار المرض.

فإن كنت مصاباً بداء الزهايمر المبكر المرتبط بأحد الجينات الثلاثة، أو كنت تحمل إحدى طفرات هذه الجينات دون ظهور أعراض عليك، فيفضل أن تستشير الطبيب بشأنها. من خلال المشاركة في دراسة بحثية لدراسة طبيعة داء الزهايمر المبكر، فإن الباحثين يأملون في معرفة المزيد عن أسباب الداء وتقدمه، وتطوير علاجات جديدة له.

- كيفية التعايش مع داء الزهايمر المبكر :  
يؤثر داء الزهايمر تأثيراً كبيراً على أي مرحلة عمرية، لكن الأشخاص المصابين بداء الزهايمر المبكر يواجهون بعض التحديات الفريدة من نوعها،

إذ ربما يواجهون مواقف محرّجة وأفكاراً نمطية شائعة عن المرض، وبسبب صغر سنهم قد يجد الأشخاص المصابون بداء الزهايمر المبكر أن الآخرين لا يصدقون إصابتهم بالمرض، أو يشككون في تشخيص إصابتهم به.

وقد يخسر المصابون بداء الزهايمر المبكر علاقاتهم أو وظائفهم؛ نظراً لأنهم لم تشخص إصابتهم بمرض عصبي يؤثر على أدائهم ووظائفهم، وقد يواجهون أيضاً فقداناً لمصدر دخلهم؛ نتيجة تشخيصهم بهذا المرض بينما لا يزالون في سن العمل.

سارة عثمان

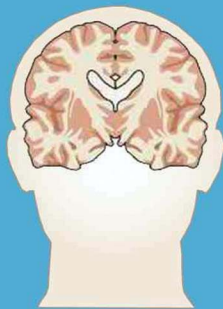
يمثل داء الزهايمر المبكر شكلاً غير شائع من الخرف، ويصيب الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم أقل من 65 عاماً، ويصاب نحو 5 - 6% من الأشخاص المصابين بداء الزهايمر بالأعراض قبل سن 65، لذلك إذا كان 6 ملايين أمريكي مصابين بداء الزهايمر، فإن نحو 300 إلى 360 ألف شخص تقريباً مصابون بالشكل المبكر للمرض، ويشعر معظم الأشخاص المصابين بداء الزهايمر المبكر بأعراض المرض عندما تتراوح أعمارهم بين 30 و60 عاماً.

### - الأسباب :

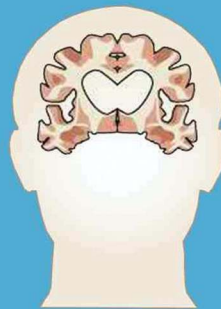
بالنسبة إلى معظم الأشخاص المصابين بداء الزهايمر المبكر، لا يكون السبب مرتبطاً بأي طفرة وراثية، ولا يعرف الخبراء تحديداً السبب وراء إصابة بعض الأشخاص بالمرض في سن مبكرة عن غيرهم.

ومن الأسباب الأقل شيوعاً لداء الزهايمر المبكر حدوث طفرات في أحد الجينات الثلاثة (APP أو PSEN1 أو PSEN2)، التي يمكن أن تورث لفرد آخر من العائلة، وقد تدل إصابة أحد الوالدين أو الجدود بداء الزهايمر المبكر على أحد هذه التغيرات في الجينات، وتوجد هذه الجينات الثلاثة معاً لدى أقل من 1% من إجمالي الأشخاص المصابين بداء الزهايمر، ولكن توجد لدى حوالي 11% من الأشخاص المصابين بداء الزهايمر المبكر، فإن كنت مصاباً بطفرة وراثية في واحد من هذه الجينات الثلاثة، فقد تصاب بداء الزهايمر قبل سن 65 عاماً.

### مخ سليم



### مخ مصاب بالزهايمر





# مدى الجامعة

الكتاب هو الجليس الذي  
لا يطريك ، والصديق  
الذي لا يغريك ، والرفيق  
الذي لا يملك ، والصاحب  
الذي لا يريد استخراج  
بالمق ، ولا يعاملك  
بالمكر، ولا يخدمك  
بالنفاق ، ولا يحتال بالكذب

أ.سعاد ابراهيم ابراهيم



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

## تصوير

خالد كروسو

ابراهيم ارويشد

عبدالعاطي الهاشمي

## هيئة التحرير

يوسف اسماعيل

مريم محمد

إيمان علي

سارة عثمان

فاطمة صالح

جميلة عبدالحفيظ

## رئيس التحرير

أ.سعاد ابراهيم ابراهيم

## المدقق اللغوي

أ.آمال الباهي

## سكرتارية

هنية المنصوري

## المشرف العام

أ.سليمان محمد

## تصميم واخراج

أسماء اشتيوي

## الارشيف

محمود أحمد