



صدى الجامعة



Umc@sebhau.edu.ly (العدد 27)

الأحد 20 شعبان 1444 هـ / 12 مارس / Sunday 12 March 2023

المشرف العام

أ. سليمان محمد

رئيس التحرير

أ. ابراهيم علي رمضان



صحيفة علمية ثقافية إخبارية تشكيرية تصدر عن مركز الاعلام الجامعي

الافتتاحية

التواضع صفة محمودة تدل على طهارة النفس، وتدعو إلى المودة والمحبة والمساواة بين الناس، وينشر الترابط بينهم، ويمحو الحسد والبغض والكراهية من قلوبهم، وقيل: هو تعظيم من فوقك لفضله.

التواضع في القرآن الكريم

لم ترد كلمة التواضع بلفظها في القرآن الكريم، إنما وردت كلمات تشير إليها وتدل عليها، قال الله تعالى في الآية 63 من سورة الفرقان:

(وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا)

(وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طَوْلًا) سورة الإسراء

التواضع في السنة النبوية

• ثبت في الصحيح قول رسول الله (صلى الله عليه وسلم): بينما رجل يمشي في من كان قبلكم وعليه بردان يتبختر فيهما، إذ خسف به الأرض فهو يتجلجل فيها إلى يوم القيامة"

وبعد أحبائنا القراء، أحببت أن أفتح هذه الافتتاحية لما رأيته من بعض الناس، وبالتحديد المدرسين لجميع المراحل " الابتدائي - الإعدادي - الثانوي - الجامعي على وجه التحديد؛ فنجد بعض أولئك ممن تحصلوا على حرف (د) سواء بجهده أو من غيره، وعلى حد قول إخواننا الشاميين: (يا أرض اشتدي ما حدا قدي)، تجده متعاليًا على الطلبة وعلى زملائه، ويرى بأنه الأوحده الذي لا يوجد سواه، سواء من حيث العطاء الذي لا يتعدى كونه وريقات مكتوبة بخط اليد وتباع في المكتبات - هذا إن ثبت بأنه من قام بإعداد هذه الوريقات - أو التأخير في الحضور إلى موعد المحاضرة، أو محاضرات علمية تستوجب القسم العملي فلا يعطيه.

أو التزكية لطالب متميز كان عنده لا تعطى له، لأنه ينظر بأن هذا الطالب عندما يرجع من الابتعاث سوف يأخذ مكانه ويزاحمه في القسم. إلى متى تلك النظرات الدونية التي تدل على الانحطاط للأسف! ولا يفترض أن تصدر من متحصل على شهادة الدكتوراة!

متى سنرتقي لنكون عبيدًا لطلابنا كما كان الأنبياء الذين ورثنا عنهم العلم، ألا يقال بأن العلماء هم ورثة الأنبياء؟

فنسأل الله أن يكون عملنا هذا خالصاً لوجهه الكريم، ودعوانا الصادق لمن خصتهم هذه الافتتاحية بالهداية، فإنه القادر على ذلك، وهو نعم المولى ونعم النصير .

رئيس التحرير



اتفاقية تعاون علمي مشترك

في إطار تعزيز افاق التعاون الاكاديمي والبحث العلمي وتبادل الخبرات والمعرفة

قام خلال الايام الماضية رئيس الجامعة وتأتي هذه الزيارة تطبيقاً لقرار معالي د.مسعود احمد الرقيق صحبة عميد كلية وزير التعليم العالي والبحث العلمي رقم الاداب والعلوم اوباري د. محمد اعبيد (22/1684) وذلك لتوقيع اتفاقية تعاون ابراهيم و مدير مكتب التعاون الدولي علمي مشترك بين جامعتي سبها و قرطبة والعلاقات الثقافية بجامعة سبها أ. محمد حيث حضر مراسم التوقيع بالإضافة الي احمد محرز بزيارة لمدينة قرطبة الوفد الليبي سعادة سفير ليبيا باسبانيا بالمملكة الاسبانية بدعوة من رئيس والسفير الاسباني في ليبيا حيث اكد جامعة قرطبة .



جامعة سبها

افتتاح مشرحة طبية

تصوير
خالد كروسو
ابراهيم ارويشد
عبدالعاطي الهاشمي

هيئة التحريـــــــــر
يوسف اسماعيل
سارة عثمان
مريم محمد
فاطمة صالح
جميلة عبدالحفيظ

الارشيف:
محمود أحمد

المدقق اللغوي:
أ.أمال الباهي
سكرتارية
هنية المنصوري

نائب رئيس التحرير:
ايمان علي
تصميم واخراج:
أسماء اشتيوي

الأحد 20 شعبان 1444 هـ 12 مارس
Sunday 12 March 2023

صدى الجامعة

شخصية العدد

2

العدد (27) Umc@sebhou.edu.ly

السيرة الذاتية



قامت بالإشراف
على كثير من
مشاريع التخرج
لطلاب مرحلة البكالوريوس .

أشرفت حالياً على خمسة طلاب في
مرحلة الماجستير، وناقشت عدداً من
رسائل الماجستير في الكيمياء.

المؤلفات: نشرت ثمانية وعشرين
ورقة علمية.

<https://scholar.google.com>
[/https://www.scopus.com/authid
detail.uri?authorId=35184795000](https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=35184795000)
أسهمت في تأليف معجم مصطلحات
كيميائية (قيد النشر).

الإسهامات: شاركت في عدد من
المؤتمرات العلمية في بعض الدول مثل
الأردن، مصر، ماليزيا.

عضو في اللجنة العلمية للمؤتمر السادس
للدراسات العليا 2022م. إيمان علي

الدراسة:
- بكالوريوس في الكيمياء، كلية العلوم
جامعة سبها.
- ماجستير في الكيمياء 2003/01/18م،
كلية العلوم جامعة سبها (أول شهادة
ماجستير منحتها كلية العلوم).

- درجة الدكتوراة - الفلسفة في الكيمياء
2014/10/20م، مدرسة الكيمياء
في جامعة العلوم الماليزية.

الخبرة التدريسية: قامت بتدريس عدد
من المقررات الدراسية في كلية العلوم -
قسم الكيمياء ابتداء من الكيمياء العامة، إلى
المواد الاختيارية لطلاب الفصل الثامن .
درّست بعض المقررات في كلية إعداد
المعلمين.

درّست طلاب السنة التمهيدية للماجستير
في عدد من المقررات التخصصية.
قامت بتدريس طلاب مرحلة الدكتوراة.

الوظائف
- معيدة بجامعة سبها / كلية العلوم - قسم
الكيمياء 1986م
- عضو هيئة تدريس/ 2003م
رئيس قسم الكيمياء/ 2018-2022م
- وكيل كلية العلوم للشؤون العلمية/
منذ: 2022-09م

مناقشة رسالة علمية لنيل درجة الإجازة العالية - الماجستير جامعة سبها

شهد قسم الدراسات الإسلامية بكلية الآداب مناقشة رسالة علمية موسومة بعنوان : (حجية القسامة
وأثرها في الجناية على النفس في الشريعة الإسلامية / دراسة فقهية مقارنة)، مقدمة من الطالبة:
ليال إدريس المبروك محمد غومة، وذلك يوم الأحد الموافق 2023\3\5 م، في تمام الساعة العاشرة صباحاً
بكلية الآداب .

وتألفت لجنة المناقشة العلمية من :

- أ.د مصطفى عبدالغني شيبه (كلية الآداب - جامعة سبها) / مشرفاً ومقرراً .
- د. الأمين عبدالحفيظ أبوبكر (كلية الآداب - جامعة سبها) ممتحناً داخلياً .
- أ.د عثمان إبراهيم علي (كلية الآداب - جامعة طرابلس) ممتحناً خارجياً .



الشث أو الدودونيا (الاسم العلمي: Dodonaea) هو جنس من النباتات يتبع الفصيلة الصابونية من رتبة الصابونيات. أسماء أخرى الدادونيا وزيتون الرمل شحس وشيراز وشت وشرص. فوائد لحاء شجرة العشر تقلل من التقلصات التي تصيب العضلات، تقوي الجسم من الإصابة بمرض السرطان وتعالج الأورام السرطانية.



Removal of Cadmium (II) from aqueous solutions onto Dodonaeae Viscose Leg powder using a green process: Isotherms, Kinetics and Thermodynamics. Iranian Journal of Energy and Environment 10 (1) : 10-16,2019

M. Massoud, M. Erhayem and F. Al-Tohami

ورقة علمية منشورة حديثاً (2019) من قبل قسم الكيمياء - كلية العلوم - جامعة سبها تم فيها دراسة استخدام مسحوق سيقان نبات الدودونيا كمادة إدمصاص صديقة للبيئة وقليلة التكلفة وذلك لمعالجة تلوث الماء الناتج عن وجود عنصر الكاديوم الضار للإنسان وكذلك لبقية الكائنات الحية.



الرابط:

http://www.ijee.net/article_84999.html

تحت إشراف
مركز البحوث
والاستشارات
العلمية



افتتاح مشرحة طبية

في إطار تنظيم سير العمل وتدليل الصعوبات التي تعترض الطالب اثناء سير الدراسة وحث الجامعة على تطوير ومواكبة التطور العلمي

افتتحت كلية الطب المشرحة الطبية صباح يوم الثلاثاء الموافق 2023\1\31م وجاء هذا الافتتاح بعد تجهيز وصيانة لإعادة تفعيلها وتم تفعيل معمل الانسجة والبدء في تحقيق معايير الجودة والاعتماد المؤسسي، ووضع آلية لحل مشكلة تراكم الدفعات.



حلقة نقاش تعريفية حول المؤتمر العلمي للموارد المائية والامن المائي في ليبيا



حلقة نقاش تعريفية حول المؤتمر العلمي للموارد المائية والامن المائي في ليبيا ضمن المؤتمر العلمي المزمع اقامته بجامعة طرابلس يوم 9/7/2023م. انطلقت صباح يوم الإثنين الموافق 2023\2\6م على تمام الساعة 10:00 بمدرج مركز اللغات ، حلقة نقاش تعريفية حول المؤتمر العلمي للموارد المائية والامن المائي في ليبيا ، ألقاها أ. د. صالح علي صادق، وحضر الحلقة ، مجموعة من أعضاء هيئة التدريس والموظفين.

تكريم رئيس الجامعة

في لفئة طبية، ووفاء لذوي العطاء المستمر؛ تم تكريم رئيس الجامعة د. مسعود امحمد الرقيق، من قبل رئيس الاتحاد الفرعي للقوى البدنية بالمنطقة الجنوبية السيد: صالح الماجري، وعضو الاتحاد الفرعي للقوى البدنية بالمنطقة الجنوبية السيد: علي اجفيلة، يوم الثلاثاء الموافق 2023\2\7م بمكتب رئيس الجامعة، يأتي هذا التكريم تقديراً للجهود التي بذلتها الجامعة لإنجاح بطولة المنطقة الجنوبية للقوى البدنية 2023 م، التي أقيمت في الأيام الماضية.



ورشة عمل علمية بمركز التطوير المعلوماتي



نظم مركز التطوير المعلوماتي بالجامعة ورشة عمل لكلية التجارة والعلوم السياسية، صباح الإثنين الموافق 2023\2\13م، بخصوص نظام معلومات الطالب الإلكتروني . حضر الورشة السيد عميد الكلية، رفقة وكيل الكلية، ورؤساء الأقسام العلمية، ومسجل الكلية، وكذلك مهندس الوحدة الإلكترونية .

تخلل الورشة شرح لبوابة النظام لوكيل الكلية والقسم العلمي، وتمت مناقشة المشاكل الحالية التي تواجه الكلية في تنفيذ النظام بشكل صحيح، واتضح بأن النظام يعمل بشكل سليم بالكلية، مع وجود بعض المشاكل التقنية والفنية، و تم الاتفاق على تطوير بعض العمليات الحالية للنظام الإلكتروني، وتفعيل بوابة الخريجين للكلية .



ورشة عمل علمية

في إطار تعزيز الاستدامة من خلال التعليم العالي، و تحت شعار: (من أجل غد أفضل)، وبمشاركة عدد من الجامعات الليبية منها جامعة سبها، و جامعة طرابلس، و مركز أبحاث الصحراء، و المركز الليبي للدراسات و بحوث العلوم و التكنولوجيا؛ نظمت كلية الآداب والعلوم بأوباري ورشة عمل موسومة بعنوان: (تنمية الماكينة المستدامة بين الواقع والطموح)، يوم الأربعاء الموافق 2023\2\22م، بمدرج الكلية، بدعم من تنسيقية شباب طوارق ليبيا ببلدية أوباري، ومنظمة خبراء الجنوب للسياحة والإنقاذ الصحراوي .

تناولت الورشة مناقشة عدد من المحاور و البنود التي تُعنى بالتنمية المكانية، و كيف يمكن الاستفادة من موارد المنطقة في التنمية المستدامة في شتى المجالات، العلمية منها و الاقتصادية. و حضر الورشة عميد بلدية أوباري، وأعضاء البلدية، ورئيس ديوان المجلس الرئاسي بالمنطقة الجنوبية د. على الكبير، وممثلو كلية الآداب جامعة طرابلس، ووكيل الشؤون العلمية بكلية التربية بالخريفة، وبعض أعضاء هيئة التدريس، وبعض المشاركين من جامعة فزان، ومؤسسات المجتمع المدني بالبلدية والبلديات المجاورة، والمهتمين بالتنمية المستدامة بالجنوب الليبي

افتتاح

مركز المهارات بكلية الطب



في إطار الحث على الرقي بالعملية العلمية؛ تم افتتاح مركز المهارات صباح يوم الثلاثاء الموافق 2023\2\14م، بكلية الطب البشري .

وحضر الافتتاح وكيل الشؤون العلمية د. محمد ارحيم، والكاتب العام أ. عبدالله سعد، وعميد الكلية د. مهدي الصكلول.

يعد هذا المركز بمثابة المحاكاة لكثير من المهارات السريرية الطبية، كالإنعاش القلبي الرئوي، والتنفس الصناعي، و محاكاة بعض الإصابات و الحوادث، و يحوي عدداً من الأجهزة و المعدات الطبية التي تحاكي غرف العمليات و العناية الفائقة، و تعد مادة أساسية مستحدثة في بعض الجامعات، و ستكون مادة أساسية ضمن مواد سنة رابعة؛ لتعزز التعليم الطبي الواقعي، و ليكون عام 2023م عام استحقاق الجودة واقعياً .

أوبة نادم

قَدْ عُدْتُ قَرَبَكَ يَا أَبَا الْقَاسِمِ... قَدْ عُدْتُ بِالشُّوقِ الْقَدِيمِ
بِحُرْقَةِ النَّادِمِ..

قَدْ عُدْتُ مُصْطَبِحاً بِوَجْهِكَ كِي تُنَارَ اللَّيْلَةَ الْأُولَى...
وَيُشْرِقُ بَعْدَهَا الْقَادِمِ.

*** كَمْ لِي أَصَاحِبِ غَرِبَتِي .. قَلِقاً وَأَرْقُبُ أَوْبَتِي ..
وَأُصَلِّي التَّارِيخَ مَمْتَطِياً خُيُوطَ النُّورِ وَأُجْرُ فِي مَسَاءِ الشُّوقِ..

لِلإِيمَانِ ..
لِلإِحْسَانِ ..

بيني وبينك رغم تقصيري وإصرار الغياب.

وبرغم ترحالي على عجلٍ .. وتسويف الإياب .

بيني وبينك أنه مهما يكن ..

أنت الشفيغ وأنا المغيب في دنوبي واجتياحي للخطايا ..
والمطيع وحللت بين يديك

وسؤولي أن تقول لي اقترب .. صَافَحْتَنِي لِمَا دَنَوْتُ
وقبلت عُذْرِي إِذْ شَكَّوْتُ .. فَأَنْخُتُ رَاحَةَ اسْتِيَاقِي وَالْمُودَةَ

ووضعت أمتعة السنين الغابرات المستبدة

ووضعت عني زخرف الدنيا ووزري

كم عاق أجنحتي وأنقض مذركب الشوق ظهري
بيني وبينك أنه مهما يكن ..

أنت الشفيغ

وإذا نأيت أو انتنيت ..

أو أنني سلكت بي الأخرى ذروباً أو عويث ..

أو أنني ضيغت آثار الطريق .. وَمَا عَلَى خَطِي بِكَيْتِ
فَلَنْ أَضِيغَ

ما دمت للخطاء مثلي مرشداً..

وَلَهُ إِذَا أَبِ الشَّفِيعِ قَلَقْدُ أَتَيْتُ وَأَبْتُ قُرْبَكَ يَا أَبَا الْقَاسِمِ... قَدْ عُدْتُ
بِالشُّوقِ الْقَدِيمِ ..

بِحُرْقَةِ النَّادِمِ... قَدْ عُدْتُ مُصْطَبِحاً بِوَجْهِكَ كِي تُنَارَ اللَّيْلَةَ الْأُولَى...
وَيُشْرِقُ بَعْدَهَا الْقَادِمِ

* *

عندي على قرب اللقاء تشوق ومع الوصال توله وتحرق سمعي
أدان ..

وبناظري أرائك وجنان دانية الفطوف .. والعاشقون بواحة اطمئنان.
وذهلت لما أن رأيتك شاهداً ..

أخليت ذمة من أحبك وجمعهم بالال واستدنت صحتك ..
وتنفست رنتي وما رنتي الوحيدة من يجبك.

قَدْ عُدْتُ مُصْطَبِحاً بِوَجْهِكَ كِي تُنَارَ اللَّيْلَةَ الْأُولَى...
وَيُشْرِقُ بَعْدَهَا الْقَادِمِ قَدْ عُدْتُ قَرَبَكَ يَا أَبَا الْقَاسِمِ قَدْ عُدْتُ بِالشُّوقِ
الْقَدِيمِ بِحُرْقَةِ النَّادِمِ..

هل تعلم

قال تعالى : "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَى عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ
عَوِجاً"، وقال تعالى : "كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ
الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ"، وغيرهما من الآيات التي تدل على إعجاز
القرآن الكريم وعظمته، وقد أنزله الله تعالى على سيدنا محمد
صلى الله عليه وسلم؛ ليخرج الناس من ظلام الكفر إلى نور
الإيمان والهداية.

- هل تعلم أن عدد السور في القرآن 114 سورة، وأن عدد آياته
كلها 6236 آية حسب العد الكوفي .

- هل تعلم أن أطول سور القرآن هي سورة البقرة، كما أن أقصر
سورة هي سورة الكوثر.

- هل تعلم أن سور القرآن كلها تفتتح بالبسملة، ما عدا سورة
التوبة، حيث لا توجد في بدايتها البسملة، بينما ذكرت البسملة
مرتين في سورة النمل.

- هل تعلم أن عدد أجزاء القرآن 30 جزءاً، وكل جزء مقسم إلى
حزبين، ليصل مجموع الأحزاب كلها في القرآن إلى 60 حزباً،
وكل حزب مقسم إلى أربعة أرباع، ليصل مجموع الأرباع كلها
في القرآن 240 ربعاً.

- هل تعلم أن أطول آية في القرآن هي آية الدّين الموجودة في
سورة البقرة، ورقمها 282.

- هل تعلم أن أقصر آية في القرآن الكريم هي الآية الأولى من
سورة طه.

- هل تعلم أن القرآن هو دستور الدين الإسلامي، ومصدر
التشريع الأساسي، ومنه يأخذ المسلم التوجيه في حياته.

- هل تعلم أن الصلاة لا تصح إلا بقراءة آيات من القرآن، فهو
الكتاب الذي يتعبد بتلاوته.

- هل تعلم أن من أسماء القرآن: الكتاب، والذكر، والفرقان،
والنور، ومن صفاته أنه المبارك، والكريم، والحكيم، والفصل،
وهو هدى ورحمة، والحكمة من تعدد أسمائه؛ بيان شرفه،
وفضيلته.

جميلة عبدالحفيظ

يعزز من زيادة نشاط التعبير الجيني، ويجدد الخلايا البنيوية التالفة، التي بدورها تساعد على الإفراز الطبيعي للأنسولين وخلايا (بيتا) التي تحمي من الإصابة بمرض السكري، كما أشار البحث إلى أن الصيام يقوي جهاز المناعة، ويحسن المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية، كما تزداد نسبة الخلايا المسؤولة عن المناعة النوعية زيادة كبيرة، وترتفع نسبة بعض أنواع الأجسام المضادة.

وتبين كذلك أن الصيام لفترات طويلة يساعد في تحويل الخلايا الجذعية من حالة سبات إلى حالة التجديد الذاتي، كما يحمي من هدم نظام المناعة كأثر جانبي للعلاج الكيماوي ضد السرطان، ويقلل من مستويات هرمون عامل النمو (أي جي إف -1)، المرتبطة بتطور الأورام السرطانية، وقد ثبت أن الصيام يعزز من نشاط الخلايا المناعية التي ترفع من فعالية العلاج الكيماوي باستهداف الخلايا السرطانية، متجنباً الخلايا الطبيعية في نفس الوقت.

ومن تأثيرات الصيام الإيجابية التي لها تأثير على الأمراض المناعية الأخرى غير مرض السكري؛ هو تأثيره على الأمراض الروماتيزمية أو ما يسمى بالأمراض "الرتوية"، وهي تنتشر مع مرض السكري في كونها أمراض مناعية أيضاً..... اللهم بلغنا رمضان فاطمة صالح مرجان

الوصايا

معنى الوصايا هو أن تحت على الخير و تحذر من الشر، و إنّ أعظم وصية أوصانا بها الله - عزّ وجلّ - في هذه الحياة هي التقوى، قال سبحانه و تعالى : (وَ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ وَ لَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَ إِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ) سورة النساء : 131، و قد أوصى النبي - صلى الله عليه وسلم - أصحابه بوصايا عدة ، و كان يقوم بتوصية الرّج بحسب ما يرى من استعداده ، حيث روي أنّه أتى رجل إلى النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال : (أوصني يا رسول الله ! فإنّ شرائع الإسلام قد كثرت عليّ ، قال : لا يزال لسانك رطباً من ذكر الله) رواه الترمذي .

- ما هي وصايا لقمان لابنه ؟

لقد أوصى لقمان الحكيم ابنه بوصايا متعدّدة ، ورد ذكرها في سورة سمّيت باسمه في القرآن الكريم، و هذه الوصايا حسبما وردت في القرآن الكريم هي :

- التحذير من الشرك بالله، الإحسان إلى الوالدين، مراقبة الله - عزّ وجلّ - للإنسان ، الأمر بإقامة الصلاة، الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر، الصّبر على الشدائد ، التّواضع و التّهي عن التكبّر، خفض الصّوت عند التحدّث مع الآخرين.

مريم محمد



ما هو شهر رمضان؟

شهر رمضان هو الشهر التاسع في التقويم الهجري، وهو شهر مميز لدى المسلمين، حيث أنزل فيه القرآن على النبي محمد - صلى الله عليه وسلم - في ليلة القدر، إحدى الليالي العشر الأواخر من شهر رمضان.

شهر رمضان شهر مهم في التقويم الإسلامي، وهو شهر الخير والتقوى والإحسان، وفيه يصوم المسلمون عن الطعام والشراب خلال الفترة ما بين شروق الشمس وغروبها، وهو الركن الرابع من أركان الإسلام الخمسة.

- ما أثر الصوم على الدماغ ؟

لو تتبعنا العادات الغذائية اليومية لمجتمعاتنا، نجدها تتكون في الأغلب من ثلاث وجبات رئيسية، تتخللها وجبات خفيفة في منتصف اليوم، وخلال فترة الصوم يدرك الدماغ نقص الغذاء في الجسم ويعدّه تحدياً، فيقوم على إثره بالتكيف مع مسارات وإشارات الاستجابة للضغط النفسي، التي تساعد الجسم على التعامل مع التوتر، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إفراز وتحفيز مجموعة من بروتينات العوامل العصبية، المسؤولة عن نمو وتطور وسلامة الخلايا العصبية، هذا التحفيز يقوي الذاكرة، ويحارب مرض الزهايمر بسبب تفعيل عمليات إصلاح الحمض النووي في الخلايا العصبية، التي تكون قد تضررت بسبب تكسب المواد السامة الناتجة من عمليات التمثيل الغذائي، والأشعة فوق البنفسجية، والتوتر المستمر، التي تؤثر سلباً على وظيفة الحمض النووي في عمليات النسخ، ونتيجة لتحسن الحمض النووي ومع كثرة عدد الخلايا العصبية؛ تكون المسارات أو نقاط الاشتباك العصبي أكثر نشاطاً، وبالتالي تؤدي إلى تحسين قدرة الذاكرة والتعلم بصورة أسرع.

- أثر الصوم على الجهاز المناعي :

تركز الأبحاث العلمية الحديثة اليوم على إيجاد طريقة تحفز عمل الجهاز المناعي؛ ليقوم بعمله المعتاد في الدفاع عن الجسم، وكذلك محاربة الأمراض ذات الطابع المناعي، وفي هذا الصدد أشار آخر البحوث المنشورة في مجلة (الخلية لعام 2017) إلى أن الصيام أو اتباع برنامج غذائي مشابه للصيام؛

المتلقي فيها حاسة واحدة وهي البصر.

- الوسائل المسموعة :

هي التي تعتمد على الصوت، وتضم التسجيلات، والإذاعة التي تبث وتنشر الأخبار لكافة الجمهور، ويستقبلها الأفراد من خلال أجهزة استقبال عامة، والتسجيلات الصوتية المتمثلة بعمليات حفظ للأصوات وتخزينها بطرق متعددة، ويتم الأمر بواسطة أجهزة متخصصة لإعادة الاستماع عند الحاجة، بالإضافة إلى الأسطوانات والأقراص.

- الوسائل السمعية البصرية :

تستند هذه الوسائل على الصوت والصورة والحركة، وتضم التلفاز، والسينما، والتسجيلات المرئية المسموعة كمقاطع الفيديو، بالإضافة إلى الإنترنت، كما تمتاز هذه الوسائل بأنواعها المتعددة، التي تمنح الخيار أمام المتلقي لاختيار أو استعمال الوسيلة التي تلائمه وتزيد من اطلاعه عليها.

- الوسائل السمعية والبصرية :

تساهم بإعطائها درجة عالية من الواقعية والوضوح، وتعمل على لفت انتباه الجماهير بأثرها القوي الفعال، بواسطة الكلمات المسموعة أو المكتوبة، التي تعلق بذاكرة المتلقي بسرعة.

جميلة عبدالحفيظ

كيف تصبح شخصاً قوياً؟

- أن تواجه من يستفزك بالصمت .
- أن تواجه من يتجاهلك بالتجاهل وإن كان أعز الناس على قلبك.
- أن تكون لك مشاكل نفسية ولكنها لا تؤثر عليك.
- ألا تحكي أسرارك لأي كان .
- أن تؤمن بما يخفيه عنك القدر .
- أن تخطط قبل أن تقوم بشيء .

- أن تقف و تواجه مصاعب الحياة دون أن تحتاج لشخص.
- أن تستشير الناس ذوي الكفاءة العالية فيما تقوم به.
- أن تتعلم من الأخطاء.
- ألا تجعل كلام الناس يؤثر عليك .
- أن تحقق مصدر عيشك دون الاعتماد على الأهل؛ لأنهم ليسوا دائمين.

- أن تعمل بجد و تتعب الآن لترتاح غداً.
- أن ترفع نفسك دون أن يرفعك أحد آخر .
- أن تنمي قدراتك لخدمة الشعب دون التفكير في الآخرين.
- أن تعمل كثيراً و ترتاح قليلاً .

- ألا تشغل بأمر الناس .
- ألا تضيع وقتك في مواقع التواصل الاجتماعي دون فائدة.
- ألا تتحني لأي مشكلة تواجهك .
- أن تحاول دائماً تموين نفسك بأشياء جديدة .

سارة عثمان



مفهوم الإعلام

يُطلق مصطلح الإعلام على جميع الوسائل والتقنيات والمنظمات، إضافة إلى المؤسسات سواء التجارية أو غير الربحية، العامة أو الخاصة، الرسمية أو غير الرسمية، التي تكون مهمتها ووظيفتها الأساسية نشر الأخبار والمعلومات المختلفة ونقلها، وحالياً تعدت وظيفة الإعلام هذه الأمور فأصبح يتضمن الترفيه والتسلية، تحديداً بعد انتشار التلفاز ووجوده في جميع البيوت، وتسمى التكنولوجيا التي تقوم بهذا كله بوسائل الإعلام.

لقد تم تعريف الإعلام اصطلاحاً في مجموعة من الكتب المعاصرة بأنه الإرسال أو الإخبار والإفصاح عن المعلومات، وإعطائها وتبادلها على اختلاف هيتها، سواء أكانت مرئية أم مكتوبة، أم متمثلة بالصور والإشارات والرموز، ويعرف أيضاً بأنه تزويد الجماعات بالمعلومات الصحيحة، أو الحقائق الواضحة والصريحة.

"والإعلام هو التعبير الموضوعي عن عقلية الجماهير وروحها وميولها واتجاهاتها في نفس الوقت" ويعد هذا التعريف أوضح التعاريف للإعلام.

- تعريف الدكتور هشام رشدي خيرالله: عرف خيرالله الإعلام على أنه "عملية تبدأ بمعرفة المخبر الصحفي بمعلومات ذات أهمية، أي معلومات جديدة بالنشر والنقل، ثم تتوالى مراحلها كالتالي: تجميع المعلومات من مصادرها، ثم نقلها، والتعاطي معها وتحريرها، ثم نشرها وإطلاقها أو إرسالها عبر صحيفة أو وكالة أو إذاعة أو محطة تلفزة إلى طرف معني بها ومهتم بوثائقها.

*أنواع وسائل الإعلام للإعلام :

- الوسائل المقروءة :

تضم كل ما هو مكتوب ومطبوع لغايات التعميم على الأفراد، كالصحف، والكتب، والمجلات، واللافتات، والمطويات، وتتميز هذه الوسائل بإمكانية حفظها بطريقة سهلة، كما تتيح للقارئ فرصة السيطرة على الانتقاء والتحكم بعمليات تلقي المعلومات، بحيث يختار ما يعجبه ويتلاءم مع اهتمامه من مصدر ما، أو قراءة فقرة أو جزئية، مع إمكانية إعادة القراءة، ويستعمل

إذا كان الطباع طباع سوء فليس لمصلح أديب

يصعب أحياناً تغيير غديت بدرها وربيت فينا خلق الإنسان الذي جبل فمن أنباك أن أباك ذيبٌ عليه، فهناك أفراد إذا وما بين الأمثال السائرة أشسن إليه، وفُضِّل على شبوا فعلاً على شيء بين الناس، و بين تباين غيره، ومن أشهر هذه كبروا وشابوا عليه، وجهات النظر عن الأمثال وأبلغها وأعمقها حيث يؤكد بيت الشعر موضوع الأخلاق هل هي تأثيراً المثل المشهور: العربي: إذا كان الطباع طبيعة وسجية جبل عليها إذا كان الطباع سوء طباع سوء المرء، أم هي مهارة فلا أدب يفيد ولا أديب فليس بنافع أدب الأديب واكتساب؟ وحكاية هذا المثل - الذي أو " فلا أدب" يفيد ولا والحقيقة أن الأخلاق سبق أن ذكرته في بداية وطبيعة نمط تصرف مقالي - ما رواه الشاعر وتطرق الأمثلة الإنسان منها ما هو الأصمعي، وذلك أن امرأة والأقوال السائدة إلا سجية وطبع، ومنها ما أعرابية كانت ترعى شاة، الشعبية إلى استحالة هو مكتسب، وكأما كانت تغيير طباع بعض الأخلاق والصفات طبعاً، الأفراد، كالقول بأن: صعب زوالها وتغييرها، " أبو طبيع ما يخلي لذلك قالوا : إن زوال جبل طبعه"، ولقد استعرت من مكانه أيسر من زوال عنوان المقالة رجل عن طبعه، كما من أبيات شعر قديمة: قالوا: بقرت شويهتي وفجعت قلبي فأكل غنمك. وأنت لشاتنا ولد ربيبٌ وقد ضربت كثير من

قبل عودتها، فحزنت وبحرقة ولوعة عصفت بفؤادها أنشدت قائلة: بقرت شويهتي وفجعت قلبي وأنت لشاتنا ولد ربيبٌ غديت بدرها وربيت فينا فمن أنباك أن أباك ذيبٌ إذا كان الطباع سوء طباع سوء فلا أدب يفيد ولا أديب فجرى قول الأعرابية هذا مثلاً يضرب لكل حادثة مشابهة في نكران الجميل، بسبب الطباع اللئيمة، ولذلك قالوا: إن الطبع غلاب، وإن الثعبان وإن غير جلد يبقى ثعباناً. وقال الشاعر: وكل يرى طرق الشجاعة مرور الأيام كبر الذنب، والتدى وعادت الأعرابية إلى بيتها في أحد الأيام فوجدت الذنب في غيابها فالإنسان وإن ولد قد هاجم الشاة وأكلها



يكون قد ورثها من أبويه، إلا أنه قادر على تغييرها واكتساب أخلاق أخرى، ما يجعله يرتقي إلى الأفضل إن شاء ذلك، وهذا مصداق لقوله تعالى: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (سورة الرعد)

أزمة الثقافة مع غياب الكتاب

بل العمل على تنمية القوى العقلية، فتساعدهم على التركيز والانتباه، وتفتح ذهنهم وعواطفهم لأمر الحياة، وتشبع خيالهم، وتغرس في نفوسهم القيم والأخلاق، وتعمل على تثقيف ضميرهم، وتنمية ذوقهم وإحساسهم بالجمال، جمال التعبير، وخلق الرغبة للاطلاع على كل ما هو جديد في مجتمع يواجه التحديات في عصر يشهد نهضة علمية وتكنولوجية واسعة النطاق.

لأنه لا عمق فيما تقدم . فالقراءة تفتح العقل، وتنمي فالتقافة تكون من الكتاب التفكير، فيشعر القارئ أنه وحده، وأزمة الفكر لا تكون إلا في غيبة الكتاب، الكتاب هو الذي يمنح الثقافة، ويؤثر في العقل التأثير المنشود، وعلى الأباء والأمهات استغلال رغبة الأبناء في القراءة ، وبما أن الطفولة صانعة المستقبل، فإن الكتاب هو أيضاً صانع الطفولة، فالمكتبة التي في المنزل تجعل الأبناء يقبلون على القراءة إذا توفرت لهم الكتب في أماكنها المخصصة، فهي تقوم أساساً على مدى اهتمام وتشجيع الأبناء على اقتناء الكتب المفيدة والمحافظة عليها. والحقائق فحسب؛

الكتاب ثقافة وتوجيه، معرفة وتعليم، والمجتمع مسؤول عن تدريب الأبناء على صحبة الكتاب؛ لأنه غذاء للعقل، وتجهيز مكتبة زاخرة بالكتب المفيدة في كل منزل هي النواة الحقيقية لخلق جيل قارئ يحب الاستزادة من الكتب حين نضعها بين يديه، لتكون له مرجعاً للبحث والدراسة والتحصيل، نعودهم منذ نعومة أظفارهم على المحافظة على الكتاب، وإعادته إلى مكانه المخصص؛ لأنه المرشد الحاذق الذي يعينهم على

حرية التفكير، فيترجم أهداف طريق حياتهم بالبحث العلمي، والاستكشاف الذاتي، بحقائق ملموسة مجسدة . فمن لا يتمنى الخير لأبنائه؟ ومن لا يحب أن يكونوا قارئين متذوقين لما يقرأون، منسجمين متأمليين مفكرين؟. يحتاج الأبناء من أجل ثقافة أفضل إلى تكريس أكبر جهد في إعداد مكتبة المنزل، واختيار أفضل الكتب المفيدة بوعي، حتى تصرفهم عن إضاعة وقتهم وراء المسلسلات التليفزيونية، التي لا تعطيهم ثقافة، ولا تترك في نفوسهم أي أثر؛

لغة الوجوه

ليخفي الكذب، فهناك إيماءات لا إرادية بأمر من المخ يستخدمها الشخص أثناء الكلام الكاذب، كوضع الإصبع على طرف الفم، أو حرك الحاجب، وابتسامة الوجه التي تكون حقيقية يجب أن تحرك عضلات الوجه وتعمل خطأ كالتالي نشاهدها تحت العين أثناء الضحك، بينما الابتسامة المصطنعة تحرك الشفاه فقط دون أي تعبير للوجه.

هناك كثير من الإيماءات التي تساعدك في فهم شعور الآخرين وتحليل شخصياتهم من تعابير الوجه، ولكن فهم لغة الوجه بحاجة إلى دراية كافية في تحليل لغة الجسد، فهذه الإيماءات التي تصدر منا تكون لا إرادية، ومرتبطة غالباً بالفطرة كما يراها الباحثون. وقد أظهرت الأبحاث أنك إذا قمت بتغيير لغة جسدك، فسوف يصبح بإمكانك تغيير أشياء كثيرة في منظورك للحياة، كتغيير الحالة المزاجية عند مغادرة المنزل، أو زيادة الثقة بالنفس، فيفضل الباحثون إذا كنت تودّ ترك انطباع جيد عند الآخرين؛ أن تجعل الابتسامة عادة دائمة على وجهك.



تستطيع أن تفهم الحالة العاطفية أو المزاجية أو غيرها للشخص الذي أمامك، وأود أن أتطرق إلى بعض إيماءات تعابير الوجه: - توسّع أو تضيق حدقة العين: هي دليل على الدهشة من شيء ما، بينما تضيق حدقة العين يحصل بسبب الشعور بالغضب. - خفض أو رفع الحاجب: يقول الباحثون إن خفض الحاجب يظهر السيطرة للشخص، أو العدوانية نحو الآخرين، بينما يظهر رفع الحاجب إلى الخضوع. - النظر إلى الأعلى: إنّ خفض الرأس والنظر إلى الأعلى يعطي الإحساس بالخضوع.

- النظرة الجانبيّة: تستخدم لإظهار الاهتمام، أو عدم التأكد، أو العدا، وعندما تكون مع رفع الحاجب بخفة أو ابتسامة تدلّ على الاهتمام، وعندما ينظر الشخص إلى بعيد عند الحديث معك؛ فاعلم أنه يكذب، ولو حاول النظر إليك مباشرة

هي جزء من لغة الجسد التي تعبر عن المشاعر، كالكذب والصدق، والغضب والسعادة وغيرها دون النطق، وأول دراسة للغة الوجوه كانت في بداية القرن التاسع عشر، وهي تعد من الأشياء التي تقرأ لنا ما نستطيع قوله، فكانت له أهمية لدى رجال الأعمال، والأعمال التجارية، وكثير من المواقف المصيريّة التي تكون بحاجة إلى دراسة لغة الوجوه؛ كجلوس فتاة مع رجل تقدم لخطبتها، فهي بحاجة إلى أن يصل إليها شعور بالارتياح تجاه الشخص، وليس هذا فحسب؛ فلقد استخدمت لغة الجسد - وخاصة الوجه - للكشف عن الجرائم التي تصل إلى مركز الشرطة، فأصبح في تلك المراكز الإصلاحية محققون مختصون في لغة الجسد؛ لتحليل شخصية المتهم، والكشف عن حقيقة أمره، فلا ننكر أنّها لغة تتيح لنا معرفة ما في القلوب دون اللفظ، فهناك كثير من الكلام الذي نحسبه بداخلنا، ولا نستطيع مشاركة الآخرين به وجهاً لوجه، ويقوم الشخص بتأمّل تلك التعابير على وجوهنا، في حين يقوم الشخص الآخر بالاستمتاع لما نقول وقراءة الوجوه.

إنّ لغة الجسد عامّة، ولغة الوجه خاصّة، وهو علم واسع جداً، ومن الصعب حصره، ولكن من خلال تعابير الوجه

جميلة عبدالحفيظ

العقل الباطن



الغريب أن الألم في بطن الفلاح زال فور معرفته بالحقيقة! يقول ابن سينا: الوهم نصف الداء، والاطمئنان نصف الدواء، والصبر أول خطوات الشفاء.

سارّة عثمان

عله يجد دواء لما ألمّ به، وكم كانت دهشته عظيمة عندما أخبره الفيلسوف أنه لم يكن في الطبقة أية أفعى، وإنما هذا انعكاس رسمة على السقف في الطبقة، واصطحبته إلى غرفة الطعام، وسكب له طبقاً وقال: انظر جيداً أيوجد أفعى؟ قال الفلاح: لا.

عندها وضع الفيلسوف الطبقة تحت الرسمة التي في السقف مباشرة، وانعكست صورة الأفعى فيه، ثم قال: الأفعى توجد في عقلك فقط!

يُحكى أن فلاحاً زار أحد فلاسفة الرومان في بيته، وصادف وقت مجيئه وقت غداء الفيلسوف، فأصرّ على ضيفه أن يجلس معه على مائدة الغداء.

لجّى الفلاح دعوة صاحب البيت، وعندما تناول طبق الحساء بين يديه رأى فيه أفعى صغيرة، ولكنه رغم هذا أكل ما في الطبق؛ لأنه كره أن يهرج الفيلسوف! عاد الفلاح إلى بيته، ولم ينم ليلته تلك من وجع بطنه، وقال في نفسه: "هذا أثر السم"، وفي الصباح الباكر قصد بيت الفيلسوف



الفيروس المخلوي التنفسي

عند الأطفال : الأعراض والعلاج

- الوقاية : يمكن للعادات الحياتية التالية أن تساعد في منع انتشار العدوى:

- غسل اليدين بشكل متكرر، تعليم الأطفال أهمية غسل اليدين، تجنّب التعرّض للمرض، يجب تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس، ويجب الحد من مخالطة الطفل للأشخاص المصابين بالحمّى أو الزكام، الحفاظ على نظافة البيئة المحيطة والمقتنيات، من المهم الحفاظ على نظافة المطبخ والحمام، وأسطح الطاولات، ومقابض الأبواب وغيرها من الأسطح التي تلمس باستمرار، ويجب التخلص من المناديل المستعملة فوراً، عدم مشاركة أكواب الشرب مع الآخرين، يجب استعمال كوب شرب خاص لكل شخص، أو أكواب أحادية الاستعمال في حال مرض أي شخص، ويُنصح بوضع ملصق على كل كوب لتحديد صاحبه، الامتناع عن التدخين؛ لأن الأطفال الذين يتعرضون لدخان التبغ أكثر عرضة للإصابة بعدوى الفيروس المخلوي التنفسي، واحتمال الإصابة بأعراض أكثر حدة، بالنسبة للمدخنين، يجب الامتناع مطلقاً عن التدخين داخل المنزل أو السيارة، غسل الألعاب بانتظام، ومن الضروري فعل ذلك في حال مرض الطفل أو رفيقه في اللعب.

إلى المجرى التنفسي السفلي، مسببة التهاب الرئة أو القصبات، وهي الممرات الهوائية الصغيرة المؤدية إلى الرئة، وقد تشمل العلامات والأعراض ما يلي:

- الحمّى، السعال الشديد، الأزيز وهو صوت حاد يُسمع عادة خلال الزفير، التنفس السريع أو صعوبة التنفس، وقد يفضل المريض القيام بدل الاستلقاء، وازرقاق الجلد بسبب نقص الأكسجين (الزراق).

الرُضّع هم أشد الفئات تأثراً بالفيروس المخلوي التنفسي، وتشمل علامات وأعراض الإصابة الشديدة بالفيروس المخلوي التنفسي لدى الرُضّع ما يلي:

- تنفس سريع وقصير الوتيرة وغير عميق، المواجهة أثناء التنفس، حيث ينسحب الجلد والعضلات للداخل مع كل نفس، السعال، التغذية السيئة، تعب غير معتاد (خمول)، والانفعال .

ويتعافى معظم الأطفال والبالغين خلال أسبوع إلى أسبوعين، لكن قد تتكرر ظاهرة الأزيز لدى بعضهم، أما الأطفال الخدج أو الأطفال المصابين بمشاكل قلبية أو رئوية مزمنة قد يصابون بعدوى حادة أو مهددة للحياة، تستدعي البقاء في المستشفى. يجب طلب الرعاية الطبية العاجلة إذا شعر الطفل أو أي شخص معرض لخطر الإصابة بعدوى حادة بالفيروس المخلوي التنفسي بصعوبة في التنفس، أو الحمى الشديدة، أو ازرقاق الجلد، خاصة الشفتين وقواعد الأظافر.

يسبب الفيروس المخلوي التنفسي التهابات في الرئتين والمجرى التنفسي، وهو شائع للغاية إلى حدّ أن معظم الأطفال يكونون قد أصيبوا به قبل بلوغهم عامين، ويمكن أن يصيب الفيروس المخلوي التنفسي البالغين أيضاً، وفيما يخص هؤلاء الأطفال الأصحاء الأكبر سناً؛ فإن أعراض الفيروس المخلوي التنفسي تكون خفيفة، وتشبه أعراض الزكام، وعادةً ما تكون تدابير الرعاية الذاتية هي كل ما يلزم لتخفيف الشعور بالمرض.

يمكن أن يسبب الفيروس التنفسي عدوى شديدة لدى بعض الأشخاص، بما فيهم الأطفال بعمر 12 شهراً فما دون (الرضّع)، خاصة من ولدوا قبل أوانهم، والبالغين الأكبر سناً، والأشخاص المصابين بمرض القلب والرئة، وأي شخص مصاب بضعف جهاز المناعة.

- الأعراض :

تظهر علامات وأعراض عدوى الفيروس التنفسي غالباً بعد أربعة إلى ستة أيام من التعرض للفيروس، ويسبب الفيروس المخلوي التنفسي عادة علامات وأعراضاً خفيفة تشبه الزكام، وقد تتضمن ما يلي:

- سيلان الأنف أو احتقانه، السعال الجاف، الحمى الخفيفة، التهاب الحلق، العطاس، والصداع .

وفي الحالات الشديدة يمكن أن تنتقل عدوى الفيروس المخلوي التنفسي

كلية الطب البشري جامعة سبها



كلية الطب البشري إحدى كليات جامعة سبها، إبتدأ أول عام دراسي بالكلية في العام الجامعي 1987 م ، حينها كانت تسمى المدرسة الطبية العليا وتهدف الكلية إلى تزويد البلاد بالأطباء في مختلف فروع الطب و القيام بالبحوث و الدراسات العلمية والمتخصصة في جميع مجالات الدراسة الطبية، ورفع المستوى الصحي و توطيد الصلات العلمية مع الهيئات المماثلة في البلاد. يقع مبنى الكلية على مساحة 2000م² ، و يتمتع موقع الكلية وسط مدينة سبها بالقرب من الإدارة العامة للجامعة وكلية طب الأسنان.

كما تتوارث الأجيال صفات عديدة فإن الأجيال

التي لا تقرأ تتوارث صفات

كالجهل وعدم الوعي

والانقياد للثقافة

الشعبية والاندماج

مع التخلف" والانحطاط..

