



# صدى الجامعة



العدد (29) Umc@sebhau.edu.ly

الأربعاء 19 شوال 1444 هـ 10 مايو

المشرف العام  
أ. سليمان محمد

رئيس التحرير  
أ. إبراهيم علي رمضان



## صحيفة علمية ثقافية إخبارية تشكرية تصدر عن مركز الاعلام الجامعي

### الافتتاحية

دسكتة (بعد رمضان .. بعد عيد الفطور .. بعد عيد الذبح .. بعد المولد ..) هذه الدسكتة ( وهو القرص المدور الذي يعمل على تخزين البيانات والمعلومات على جهاز الحاسوب "الكومبيوتر" ) التي أصبحت أيقونة لتخطيط إنجاز العمل والمماطلة فيه، مع العلم بأن المناسبة مهما كانت قد تفصل فيما بينها وبين العمل المطلوب قرابة أسبوعين، هنا تتفصل وتعمل الدسكتة!!! الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم - قال: " إذا قامت القيامة وكان في يد أحدكم فسيلة واستطاع أن يفرسها فليفرسها "، وذلك دليل على ضرورة عدم تضييع الوقت، إلا أننا نجد اليوم - وللأسف - مقولته: " الرجل المناسب في المكان المناسب " أصبحت من الماضي وغير موجودة البتة.

ضياح الأمانة من علامات قيام الساعة: أداء الأمانة صمام الأمان لحفظ حقوق المجتمعات، وخيانة الأمانة من صفات المنافقين، وعقابها شديد يوم القيامة، فالرجل مؤتمن على أسرته، والمرأة أمينة على زوجها وبيتها وأولادها، وباب الأمانة يشمل الدين والعقيدة والمعاملات والأسرة والوظيفة. أكد عدد من العلماء والأئمة أن خيانة الأمانة وضياحها من علامات قرب قيام الساعة، مستدلين بقول النبي - صلى الله عليه وسلم -: ( فإذا ضيعت الأمانة فانتظر الساعة، قالوا: كيف ضاعتها، قال: إذا أُسِد الأمر إلى غير أهله فانتظر الساعة )، وأكدوا أن باب الأمانة واسع، ويبدأ من الدين الذي يعد أعظم أمانة، ثم يشمل كافة أمور الحياة من عقائد ومعاملات، وأسرة ووظيفة، ونحوها إلى أنه بحسب الأمانة المضطربة يكون الجزاء والعقاب من الله؛ لأن هناك أمانات عظيمة جداً خيانتها تعد من كبائر الذنوب، وأوضحوا أن أداء الأمانة صفة الأنبياء والمرسلين، وبها جاء أمر الله - عز وجل - حين قال: «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا»، مشيرين إلى أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: ( لا إيمان لمن لا أمانة له . (وشددوا على أن أداء الأمانة صمام الأمان لحفظ حقوق المجتمعات في كل المجالات، في العقيدة والأدب والأخلاق، والمعاملات والتكافل الاجتماعي والسياسة، بل حتى في التعامل مع العدو؛ لأننا كمسلمين لا نقدر، مؤكدين على أن ضياح الأمانة يعني هدر وتضييع حقوق الناس. إن وضع الرجل المناسب في المكان المناسب؛ هو عماد بقاء الأمة، وصلاح البلاد والعباد، ونهضة الحضارة، فإذا ضاعت الأمانة انقلبت الموازين، وهضمت سرائر الناس، وتولى مقاليد الأمور غير الأكفاء من سادة الفوضى، وهذا ما أخبر عن وقوعه النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وسبب ضياح الأمانة فساد سرائر الناس.

رئيس التحرير



### لقاء مع السيد باتيلي مبعوث من الأهم المتحددة في جامعة سبها



### جامعة سبها تنظم حفل معايدة بمناسبة عيد الفطر

نائب رئيس التحرير:  
إيمان علي  
تصميم وأخراج:  
أم السعد موسى جبجي

المدقق اللغوي:  
أ.محمد حامد  
أ.أمال الباهي

الارشيف:  
مصمود أحمد  
سكرتارية  
هنية المنصوري

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

تصوير  
خالد كروسو  
ابراهيم ارويشد  
عبدالعاطي الهاشمي

2

شخصية العدد

صدى الجامعة

الأربعاء 19 شوال 1444 هـ 10 مايو

العدد (29) Umc@sebha.u.edu.ly

## سيرة ذاتية



### في مجال البحوث

- دراسة وتحقيق (مخطوطة) لكتاب (ضوء المصباح) للأسفراييني.
- دراسة وتحقيق مخطوطة لكتاب المحاكمة في التفسير بين أبي حيان في كتابه (البحر المحيط) والزمخشري في كتابه (الكشاف) وابن عطية في كتابه (المحرر الوجيز) ليحيى الشاوي الجزائري 1096م.
- بحوث في مجال النحو والصرف:
- مذكرة لمادة التدريبات اللغوية للمرحلة الجامعية.
- إلقاء محاضرات تنشيطية لمدرسي اللغة العربية بمدارس سبها.
- عضو لجنة تقييم معاهد المعلمين في مدن فزان: (مرزق، براك، الغريفة).
- عضو لجنة تنسيق طلاب المعاهد إلى جامعة سبها بعد إلغائها من قبل أمانة التعليم.
- المشاركة في الندوات العلمية المقامة في مدينة سبها:
- 1 - المشاركة في الملتقيات الثقافية المقامة داخل كلية الآداب، و نادي القرضابية، ومنارة الحضيري، ومنتدى الرفاق، وملتقيات الأئمة والخطباء، وذلك بإلقاء المحاضرات والمشاركة في حوار الندوات التي جرت في الفترة ما بين 2004-2009م.
- 2 - الندوة الدولية حول أدب الصحراء، أقامتها جامعة سبها 2005م.
- 3 - الندوة العلمية التي أقامتها دار الإفتاء ورابطة علماء ليبيا في طرابلس 2012م.
- 4 - المؤتمر الدولي للتعليم الديني لمرحلة التعليم المتوسط بالجامعة الأسمرية عام 2013م .
- 5 - بحث مقدم في المؤتمر القرآني الدولي بأكاديمية الدراسات الإسلامية بجامعة ملايا بماليزيا بعنوان (موقف الفراء من القراءات القرآنية في كتابه المعاني عام 2015م) .
- 6 - بحوث في النحو والصرف قيد النشر .
- 7 - عضو المجلس الانتقالي لثورة 17 فبراير 2012م.
- 8 - عضو مجلس التخطيط بشعبية سبها، لدراسة جميع مناشط المدينة المختلفة.
- 9 - عضو مجلس جامعة سبها قرار رقم (54) سنة 2008م.
- 10 - عضو اللجنة التحضيرية لمؤتمر التعليم الديني لنظامي التعليم الأساسي والمتوسط المنعقد بالجامعة الأسمرية 2013 م .

✉ إيمان علي

أنت الشجرة التي نستظل بظلها، ونأكل من ثمرها، فنزداد بها علما ونرتفع بها مكانة، وأنت الزهر الذي ينبت في قلوبنا فيروها علماً.

محمد التعاس الطاهر محمد

### التحصيل العلمي

- بدأ الدراسة العلمية في (المحضرة) كُتَّاب تعليم القرآن الكريم، ثم التحق بالمدرسة القرآنية التابعة لمعهد البيضاء الديني 1957 م .
- بدأ الدراسة العلمية بمعهد سبها الديني، وتحصل على الشهادة الابتدائية في العام الدراسي 1963م .
- انتقل إلى معهد البيضاء الديني لدراسة المرحلة الإعدادية، وتحصل عليها عام 1966م .
- ثم واصل الدراسة بها وتحصل على الشهادة الثانوية عام 1969م.
- نُسِّب إلى كلية اللغة العربية سنة 1969-1970م، ونخرج فيها سنة 1973م.
- عين في مديرية تعليم سبها معلماً لمادتي اللغة العربية والتربية الإسلامية في العام الدراسي 1973-1974 م .
- في عام 1976-1977م تم تكليفه بالتوجيه التربوي لمادتي اللغة العربية والتربية الإسلامية لمنطقة فزان .
- في العام الدراسي 1979م تم قبوله معيداً في كلية التربية سبها التابعة لجامعة طرابلس، فكلف بالتدريس فيها قبل التحاقه بالدراسة العليا في قسم اللغة العربية بكلية التربية جامعة طرابلس 1980م
- تحصل على الماجستير من كلية التربية في قسم اللغة العربية جامعة طرابلس يونيو 1986م.
- عمل مدرساً مساعداً في قسم اللغة العربية بكلية التربية - سبها إلى نهاية العام الدراسي 1989م.
- تم إيفاده للحصول على الإجازة الدقيقة الدكتوراة إلى جمهورية مصر العربية جامعة المنوفية كلية الآداب في قسم اللغة العربية فتحصل عليها سنة 1999م، بمرتبة الشرف الأولى .
- عاد إلى التدريس في كلية الآداب بجامعة سبها إلى نهاية عام 2018 م .

### الدرجات العلمية

- محاضر مساعد 1987م .
- محاضر 1990م .
- أستاذ مساعد 2002م .
- أستاذ مشارك 2007م .
- النشاط العلمي:
- التدريس في المرحلة الجامعية لمواد (النحو والصرف، التدريبات اللغوية) بجامعة سبها، وكلية الدراسات الإسلامية التابعة للجامعة الأسمرية.
- في مرحلة الدراسات العليا:
- 1 - مادة (كتاب قديم) .
- 2- موضوعات للدراسة:
- أ- المدارس النحوية وتاريخ النحاة.
- ب- المشكلات النحوية .



الفلزات الثقيلة هي فلزات تتميز بأن لها كثافة أو عدد ذري أو كتلة ذرية مرتفعة نسبياً مثل الفلزات الانتقالية، وبعض أشباه الفلزات، واللانثانيدات، الأكتينيدات.

تتواجد الفلزات الثقيلة بصورة طبيعية في النظام البيئي، مع اختلافات كبيرة في التركيز. لكن ازدياد نسبها مؤخراً يرجع إلى المصادر الصناعية والنفايات الصناعية السائلة، والتلوث الحادث من النفايات المتأينة من الوقود بشكل خاص.

ورقة علمية منشورة حديثاً (2019) من قبل د. عائشة رمضان عضو هيئة تدريس بقسم علوم البيئة - كلية العلوم الهندسية والتقنية الشاطي - جامعة سبها والتي تضمنت دراسة نسبة تلوث الترب الليبية بالمعادن الثقيلة وفي هذه الدراسة تم استخدام عدة مؤشرات للكشف عن التلوث منها

Contamination degree , Pollution load index , Contamination factor , Geoaccumulation index

.Metal pollution Index ,

لمزيد من المعلومات ارجو الاطلاع علي محتويات الورقة من خلال الرابط المرفق في الأسفل.

عنوان الورقة:

Using Pollution Indices to Assess Heavy Metals Contaminated Soil in some Libyan Regions

رابط الورقة:

#/https://www.srcest.org.ly/jou/Welcome/japaper3#1/1/6/

تحت إشراف

مركز البحوث

والاستشارات

العلمية

## كلية الآداب تنظم برنامجاً ثقافياً في شهر رمضان

في إطار الاحتفال بأسميات شهر رمضان المبارك؛ نظمت كلية الآداب برنامجها الثقافي، الذي يهدف إلى التوعية الدينية بأهمية شهر التوبة والمغفرة والعتق من النار وضمن فعاليات هذا البرنامج أقيمت حلقة نقاش بعنوان: (الإعجاز العلمي الإسلامي في المواقيت)، أعدها وقدمها د. شوقي شحده، أستاذ الجغرافيا بكلية الآداب، وذلك يوم الخميس الموافق 2023/4/6 م، بمركز اللغات.



## لقاء مع السيد باتيلي مبعوتة من الأمم المتحدة في جامعة سبها



بتاريخ 4/9 إبريل... احتضنت جامعة سبها لقاء السيد / د. عبدالله باتيلي رئيس بعثة الأمم المتحدة للدعم في ليبيا والوفد المرافق له خلال الزيارة التي قام بها للجنوب الليبي والتقى خلالها بالشيوخ والأعيان وممثلي الاتحادات ومنظمات المجتمع المدني بالمنطقة مستمعاً إلى رؤاهم ومقترحاتهم المتعلقة بالشأن الليبي وعلى الانتخابات والوضع الأمني والهجرة غير الشرعية وأمن وضبط الحدود ومشاركة الشباب والمرأة في بناء الدولة، وأعرب السيد رئيس البعثة عن بالغ سعادته لتواجهه للمرة الثانية بالجنوب الليبي والتقاءه بنخب المنطقة على آرائهم وتطلعاتهم حول القضايا المتعلقة بالشأن الليبي ومن جانبه رحب السيد رئيس جامعة سبها بالسيد باتيلي والمرافقين له مؤكداً حرص جامعة سبها على دعم مثل هذه اللقاءات والدفع بها لتحقيق الهدف منها متأملاً أن تصب نتائجها ومخرجاتها فيما يسهم في بناء الدولة ونهضتها ورقياً متمناً جهود السيد رئيس البعثة ومساعدته للوصول إلى العملية الانتخابية بأسرع وقت وتجاوز العقبات والصعاب التي تقف أمامها، داعياً إلى تكاتف جهود جميع الليبيين ومكونات المجتمع للدفع بالعملية الانتخابية إلى الأمام.

## ندوة توعية لمرضى السكر [صوم آمن]

بالتعاون مع مركز تشخيص السكري والغدد الصماء بسبها، نظمت بقاعة الاجتماعات الرئيسية بمبنى الإدارة العامة للجامعة يوم الثلاثاء الموافق 2023/4/11 م، ندوة توعية عن مرض السكري بعنوان (صوم آمن)، أشرف عليها الدكتورة والممرضون المختصون بالمركز .  
استهدفت هذه الندوة مرضى السكر من شريحة العاملين بالإدارة العامة؛ لأجل التوعية الصحية عن هذا المرض .



## حفل اختتام لطلاب جامعة سبها

أقيمت اليوم الخميس الموافق 2023/4/13، بمدرج مركز اللغات جامعة سبها حفل اختتام مسابقة القرآن الكريم لطلاب جامعة سبها التي اشرف على تنظيمها الاتحاد العام لطلبة الجامعة والتي استمرت لمدة ثلاثة أيام متواصلة بمدرج اللغات تنافس خلالها طلبة وطالبات جامعة سبها في عدة جوانب واجزاء من القرآن الكريم وهي ( نصف القرآن الكريم - ربع القرآن الكريم - جزء الأحقاف - جزء قد سمع ) .

وقد حضر حفل الاختتام وكيل الشؤون العلمية بالجامعة والكاتب العام بالجامعة وعمداء الكليات ومدير مكتب النشاط بالجامعة وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة وأعضاء مكتب الأوقاف والشؤون الإسلامية سبها وعدد من طلاب جامعة سبها .  
حيث تم تكريم الفائزين بالتراتبين الأولى والثانية من فئة الطلبة ( الذكور ) ، والفائزات بالتراتبين الأولى والثانية من فئة الطالبات ( الإناث ) ، في أجواء تنافسية رائعة وجميلة جسدها طلبة وطالبات جامعتنا .

وتأتي هذه المسابقة في إطار إبراز مواهب الطلبة المتفوقين في حفظ وتجويد القرآن الكريم وتحفيزهم وتشجيعهم للمشاركة المحلية والدولية، وقد خصص مكتب الأوقاف والشؤون الإسلامية، وشركة نسمة نت، ومحلات الامتياز للهواتف المحمولة، وشركة طلائع المستقبل للسيارات الحديثة جوائز قيمة للفائزين والفائزات.



بالإشارة إلى التعميم الصادر من السيد مدير مكتب شؤون وزارة التعليم العالي رقم 658/16 بتاريخ 19 / 03 / 2023 م، وبناء على تعليمات



معالي وزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور عمران القيب بشأن تكليف لجنة مركزية لجمع بيانات المعيدين، وبالمتابعة من قبل رئيس جامعة سبها؛ باشر الفريق المكلف بفحص وتدقيق بيانات المعيدين بجامعات "سبها وفزان ووادي الشاطئ" عمله اليوم الثلاثاء الموافق 25 / 04 / 2023 م، بإدارة الدراسات العليا بجامعة سبها، رفقة السيد مدير إدارة الدراسات العليا، والسيدات والسادة الموظفين بالإدارة.

## جامعة سبها تنظم حفل معايدة بمناسبة عيد الفطر

نظمت جامعة سبها حفل معايدة بمناسبة عيد الفطر المبارك صباح الأربعاء الموافق (26\4\2023م) في مبنى مجمع المراكز،



بحضور رئيس الجامعة، والكاتب العام بها، وعدد من عمداء الكليات، ومديري الإدارات، و جمع من أعضاء هيئة التدريس والموظفين. تبادل الحضور التهاني بهذه المناسبة، راجين من الله أن يعيده على الجميع بالأمن والأمان والاستقرار على وطننا خاصة، والأمة العربية والإسلامية عامة بالخير واليمن والبركات، وأن يغفر الله الذنوب، و يتقبل الصيام والطاعات وصالح الأعمال. وقد سادت المعايدة أجواء من البهجة والسرور بين الحاضرين من منتسبي الجامعة، الذين تبادلوا أطراف الحديث فيما بينهم، مؤكدين على قوة العلاقة التي تجمعهم داخل هذه المؤسسة العلمية العريقة.



قام السيد د. عبدالمجيد شتي رئيس قسم التدريب والتطوير بإدارة شؤون الجامعات بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ظهر اليوم الخميس الموافق 27 / 4 / 2023 م؛ بزيارة إلى مركز التدريب والتطوير بالجامعة، وكان في استقباله السيد د إبراهيم نصر مدير المركز، حيث قام د. عبد المجيد بجولة في قاعات التدريب بالمركز ومرافقه الإدارية، واطلع على الإجراءات الإدارية المتبعة في تنفيذ الدورات التدريبية، والخطة التدريبية للمركز لعام 2023 م، واطلع كذلك على تقرير التدريب لعام 2022 م، والجوائز والشهادات الممنوحة لمركز التدريب والتطوير، وشهادة اعتماد المركز من قبل مركز ضمان الجودة والمعايرة المهنية بوزارة العمل. في نهاية الزيارة أثنى الدكتور عبدالمجيد شتي على كل الجهود المبذولة من قبل المركز لتدريب جميع الكوادر البشرية داخل وخارج الجامعة.



## أولاً: أنواع الأنعام (الماشية) التي تجب فيها الزكاة :

### أ - نصاب الإبل :

عدد الإبل	الفقر الواجب فيها	ملاحظات
4 - 1	لاشي فيها	
9 - 5	شاة واحدة	
14 - 10	شأتان	
19 - 15	ثلاث شياه	
24 - 20	أربع شياه	
35-25	بنت مخاض	هي أنثى الإبل آتمت سنّ واحدة ودخلت في الثانيّ دخولاً بيناً .
45 - 36	بنت لبون	هي أنثى الإبل آتمت سنتان ودخلت في الثالثّ دخولاً بيناً .
60 - 46	حقة	هي أنثى الإبل آتمت ثلاث سنين ودخلت في الرابعّ دخولاً بيناً .
75 - 61	جدعة	هي أنثى الإبل آتمت أربع سنين ودخلت في الخامسّ دخولاً بيناً .
90 - 76	بنتا لبون	
120 - 91	حقتان	
129 - 121	ثلاث بنت لبون	
139 - 130	حقة + بنتا لبون	
149 - 140	حقتان + بنتا لبون	
159 - 150	ثلاث حقات	
169 - 160	أربع بنات لبون	
179 - 170	ثلاث بنات لبون + حقة	
189 - 180	بنتا لبون + حقتان	
199 - 190	ثلاث حقات + بنت لبون	
209 - 200	أربع حقات أو خمس بنت لبون	
		وما زاد على ذلك في كل أربعين بنت لبون ، وفي كل خمسين حقة .

### ب - نصاب البقر :

عدد البقر	الفقر الواجب فيها	ملاحظات
29 - 1	لاشي فيها	
39 - 30	تبيع	ما أتم من البقر سنّ ودخل في الثانيّ ، ذكر كان أو أنثى .
59 - 40	مسنة	أنثى البقر التي آتمت سنتين ودخلت في الثالثّ .
69 - 60	تبيعان	
79 - 70	مسنة + تبيع	
89 - 80	مستتان	
99 - 90	ثلاث أتبعه	
109 - 100	مسنة + تبيعان	
119 - 110	مستتان + تبيعان	
129 - 120	ثلاث مسنات أو أربعة أتبعه	
		وما زاد على ذلك في كل ثلاثين تبيع أو تبيعان ، وفي كل أربعين مسنة ، ويضم الجاموس إلى البقر ليكمل النصاب .

### ج - نصاب الغنم :

عدد الغنم	الفقر الواجب فيها	ملاحظات
39 - 1	لاشي فيها	
120 - 40	شاة واحدة	أنثى الغنم لا تقل عن سنة .
200 - 121	شأتان	
399 - 201	ثلاث شياه	
499 - 400	أربع شياه	
599 - 500	خمس شياه	
		وما زاد على ذلك ففي كل مائة شاة واحدة ، ويضم المعز إلى الضأن ليكمل النصاب .

## ثانياً : أنواع الزروع والثمار التي تجب فيها الزكاة :

### الأصناف التي تجب فيها الزكاة :



للحبوب	حبوب الزيوت	الثمار	الفطان السبع
القمح	الزيتون	التمر	الحمص
الشعير	السوسم	الزبيب	الفاول
الأرز	القرطم	التين المجفف	اللويبا
الذرة	حب الفجل الأحمر	العنيس	
الدخن		اليازيبيا	
السلت		الجلجان	
العنيس		الترمس	

### ثالثاً : زكاة النقدين وما يجري به التعامل

النوع	مقدار النصاب	المقدار الواجب
الذهب	خمسة وثمانون جراماً	ربع العشري أي 2.5 %
الفضة	خمسمائة وخمسة وتسعون جراماً	ربع العشري أي 2.5 %
الأسهم والسندات المالية	خمسة وثمانون جراماً ذهباً	ربع العشري أي 2.5 %
المصكوكات المعدنية	خمسة وثمانون جراماً ذهباً	ربع العشري أي 2.5 %
المعادن المستخرجة من باطن الأرض	خمسة وثمانون جراماً ذهباً	ربع العشري أي 2.5 %
		ويستد الدين قبل إخراج الزكاة وذلك في النقدين وما يجري به التعامل فقط

### مع ملاحظة :

- فيما له زيت تخرج زكاته من زيتة .
- تضم الأقطان السبع لبعضها في تقدير النصاب .
- وتضم الزيوت لبعضها في تقدير النصاب .
- ويضم القمح للشعير والسلت .
- ويجوز إخراج الزكاة من الشئ نفسه أو من قيمته ، وذلك في الحبوب والثمار .
- تجب الزكاة ولو عليه دين فالزكاة تخرج ومن ثم يسدد دينه وذلك في الزروع والثمار والمعادن ودقائق الذهب والفضة المستخرجة من الأرض وزكاة الفطر .
- يحسب النصاب على سعر الذهب الخالص أي عيار أربعين وعشرين ، لأنه هو الذي يسمى ذهباً على الحقيقة ، أما ما كان غير ذلك فإنه يكون ذهباً مخلوطاً بمادة أخرى .



## الصحة خير من الثروة



المأكولات الضارة، ونكثر فيه من الفواكه والخضار لا سيما الورقية منها، بالإضافة إلى شرب كميات وافرة من الماء، وممارسة الرياضة ممارسة منتظمة، والابتعاد عن الآفات الخطيرة، مثل: التدخين، وشرب الكحوليات، والحفاظ على تدابير النظافة الشخصية من غسل اليدين مدة عشرين ثانية،

والاستحمام. تُعد الصحة كالدرع الواقي أمام تقلبات الزمان، وتوالي الأحداث، فالمرء الذي يتمتع بصحة جيدة يعلم تمام المعرفة أنه ليس في حاجة إلى أحد، وإنما هو قادرٌ على صنع ما يريد، والقيام بما يرغب من دون طلب المساعدة من أحد، ليس كمن لا يستطيع فعل أي شيء، فيجب على كل إنسان أن يشكر الله سبحانه وتعالى على الصحة التي وهبها إياها، وقد أبعد عن جسمه الأوجاع والأمراض والأسقام التي قد تقعه عن السعي في طلب رزقه، ورزق أبنائه إن الإنسان إذا لم يكن معافى في روحه، فلن يصح في بدنه أبدًا، فالصحة النفسية والجسدية وجهان لعملة واحدة تُكْمَلان بعضهما بعضًا؛ ولأجل ذلك يجدر بالفرد مَنَّا الاهتمام بصحته النفسية بمحافظته على علاقته بالله - عز وجل - فهي أساس الاستقرار النفسي

والسعادة، وابتعاده عن الأشخاص السلبيين الذين يبثون التشاؤم والقنوط في النفوس، وتجنّب التفكير في كل ما هو سلبي. حثّ ديننا الإسلامي على المحافظة على النفس، وصحتها، وعدم إلقاءها إلى التهلكة، قال تعالى: (وَلَا تُؤْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) فهي أمانة في يد الإنسان، وسيُسأل عنها يوم القيامة، وهو الأمر الذي يُوجب علينا المحافظة على أجسامنا، والابتعاد بها عن الكسل الذي يُدمر الطاقة. بالإضافة إلى أهمية الحرص على الاشتراك في كلّ ما يُفيدنا من أنشطة، ويُنمي مواهبنا؛ لنحافظ على صحتنا، ونجدها دومًا تساندنا حتى في كبرنا، فعلينا ألا ننسى شكر الله على نعمته، بالشكر

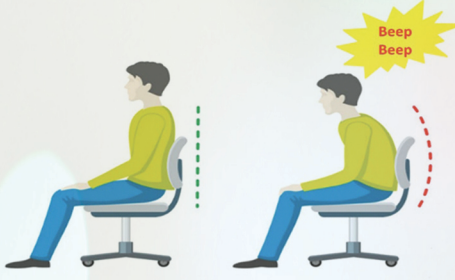
كثير ما يظن الكثيرون أن المال والثروة يجلبان الحظ، ويعوضان المرء من كل شيء، ولكن ما لا يعلمونه أنّ الصحة أغلى ما يملكون، فبغير صحة الإنسان أتى له أن يستمتع بثروته، ويأكل ما يحلو له، وينام حيث يشاء، ووقت ما يرغب، فقد يضطر إلى إنفاقها كلها في سبيل الحصول على يوم من الراحة، وعدم الشعور بالألم. فالصحة مفتاح الإنجاز، وعمارة الأرض، يُقال: إنّ الصّحة ثروة الإنسان العاقل؛ لأنها أغلى ما يملك، وهي السلامة والعافية من المرض، والحالة الطبيعية للجسم التي تُمكننا من المضي في حياتنا بسعادة وراحة، فالصحة، هي سبيل الإنسان لخدمة نفسه من دون حاجة إلى الآخرين، وهي ما يجب على الإنسان أن يسعى للمحافظة عليه طوال عمره.

إنّ للصحة أهمية كبيرة، فالإنسان الصحيح المعافى في بدنه يستطيع إنجاز أهدافه وتحقيقها، ويستطيع أن يُمارس نشاطاته اليومية ببسر وسهولة، بالإضافة إلى استطاعته بأن يكون فردًا صالحًا في مجتمعه ويُساعد في نمائه، فالإنسان السليم فالإنسان السليم يُخفف عن نفسه أعباء زيارات المشافي وثمان الأدوية، بل إنه يستطيع أن يُنفق هذه الأموال في سبل أخرى فيها فائدته، وعندما يهتم كل فرد في صحته يتقدّم المجتمع؛ ولذلك فإنّ الصحة كنز لا يشعر بقيمته إلا من حُرِم منه.

على كل فرد منا الاهتمام بصحته باتّباع نظام غذائي صحيّ نبتعد فيه عن



## الجلوس الصحي



من الأمور التي يغفل عنها كثير من الناس، مما قد يسبب إجهاداً للجسم. يحتاج الأشخاص الذين يجلسون فترات طويلة إلى التأكد من الحفاظ على وضعية صحية. تكمن أهمية الجلوس الصحي في المحافظة على العظام والمفاصل سليمة، مما يسمح باستخدام العضلات على نحو صحيح، ومن دون الإحساس بالألم. يقضي الإنسان جزءاً غير يسير من يومه جالساً؛ لذا ينبغي الحرص على الجلوس بطريقة صحية وسليمة. والجلوس الصحي من الأمور التي يغفل عنها كثير من الناس، مما قد يسبب إجهاداً للجسم، فالوضعية السليمة تشمل تدريب الجسم على الوقوف، والجلوس، والحركة بأقل عبء وإجهاد على العضلات، والأربطة بقدر الإمكان، والوضعية، بما فيها وضعية الجلوس تتضمن استعمال الجهاز العظمي، والجهاز العضلي الذي يحتوي على العظام، والعضلات، والمفاصل، وأنسجة أخرى تربط أجزاء الجسم معاً، ويحتاج الأشخاص الذين يقضون فترات طويلة وهم جلوس في المكاتب إلى اتخاذ احتياطات إضافية؛ للتأكد من الحفاظ على وضعية صحية.

\*أهمية الجلوس الصحي:\*

الجلوس بطريقة صحية وسليمة يدعم الجسم بطرائق مختلفة، منها:

- 1المحافظة على العظام والمفاصل سليمة؛ مما يسمح باستخدام العضلات على نحو صحيح.
- 2الوقاية من الإجهاد الناتج عن استعمال العضلات على نحو خطأ.
- 3التخفيف من الضغط على الأربطة التي تربط المفاصل بالعمود الفقري؛ مما يجعل الجسم يبذل طاقة أقل. منع آلام الظهر، والعضلات.



\*مضاعفات الجلوس الخاطئ\*

- أوجاع وآلام في الرقبة، والكتفين، والذراعين، والظهر، والفخذين، والساقين.
- ضعف مرونة الجسم.
- تقليل جودة حركة المفاصل.
- صعوبة في التنفس.
- الألم المستمر.
- خدر في الأصابع، أو آلام في الرسغين.
- إجهاد العين؛ مما يؤدي إلى احمرارها وجفافها، مع الشعور بالألم، والصداع.

\*كيفية الجلوس الصحي:\*

- ضبط المقعد، أو الكرسي، يُضبط ارتفاع الكرسي؛ بحيث تُستخدم لوحة مفاتيح جهاز الحاسوب على نحو مستقيم وموازي للأرض، مما يمنع حدوث إصابات الإجهاد المتكررة.
- ضبط مستوى الجهاز؛ فعند استخدام الحاسوب أو الشاشة، يجب أن يكون مناسباً لمستوى العين؛ بحيث لا يسبب انحناء الرقبة.
- ضبط الذراعين والمرفقين، بحيث يكونان على استقامة مع المقعد، مع إراحة الكتفين.
- دعم الظهر، وذلك بالحفاظ عليه مستقيماً، واستخدام وسادة داعمة للظهر ما أمكن ذلك.
- ضبط الركبتين، بالحفاظ على مسافة صغيرة بين الجزء الخلفي من الركبتين والكرسي.
- ضبط القدمين، وذلك بوضع ساق فوق أخرى (تقاطع الساقين)، والحفاظ على موطئ القدمين على الأرض.
- ضبط الخصر والفخذين؛ بحيث يتوزع ثقل الجسم بالتساوي على الخصر، ويكون بوضع مستقيم غير مائل.
- مع الحرص على تجنب ما يأتي :

- الجلوس على طرف الكرسي، مع انحناء العمود الفقري، والحرص على تغيير وضعية الجلوس بين حين وآخر.
- الجلوس لفترات طويلة على وضع واحد، وأخذ قسط من الراحة مدة عشر دقائق على الأقل بعد كل ساعة من الجلوس.
- شد الرقبة لفترات طويلة في أثناء النظر إلى الشاشة، أو شاشة الهاتف.
- الجلوس في وضع لا يدعم الظهر تماماً، خصوصاً منطقة أسفل الظهر.

\*نصائح عامة للمحافظة على صحة العظام والعضلات والعمود الفقري\*

- \*/المحافظة على النشاط البدني يومياً لمدة 30 د يومياً لمدة 30 دقيقة، مع ضرورة المزج بين أنشطة التمدد والتمارين الرياضية.
- \*/عدم البقاء في أي وضع لفترة طويلة، مع ضرورة المزج بين أنشطة التمدد والتمارين الرياضية.
- \*/عدم البقاء في أي وضع لفترة طويلة، وتغيير وضع الجسم، أو النشاط كل ساعة.
- \*/إبقاء الشاشة على مستوى العين، أو الصدر عند القراءة؛ لتقليل الإجهاد على الرقبة، والجزء الخلفي العلوي من العمود الفقري.
- \*/الجلوس على نحو مستقيم والنظر مباشرة إلى الأمام عند قراءة شاشة الهاتف، أو شاشة الحاسوب.
- \*/رفع الأجسام الثقيلة بثني الساقين، بدلاً من استخدام الظهر.
- \*/المحافظة على وضع الأحمال الثقيلة بالقرب من الجسم عند رفعها أو حملها.

## صفات الخيول العربية الأصيلة

تتصف الخيول العربية الأصيلة بصفات وميزات بعضها خاصة بالخيول، عامة، وبعضها الآخر تتفرد بها من بين سلالات الخيول في العالم، ومن هذه وتلك:

1- حب الموسيقى: فالخيول - خاصة العربية - تحب الموسيقى وتطرب لها، ففي الحفلات والاستعراضات تتمايل بفرسانها على أنغام الطبل والمزمار وغيرها من أدوات الطرب، وربما رقصها بعضهم في استعراضات السيرك على أنغام الموسيقى.

2- الصحة الجيدة:

ويقصد بها جملة أمور منها:

1- الخصوبة العالية، فحالات العقم سواء لدى الحصان العربي الأصيل أم الفرس العربية الأصيلة نادرة جداً، والحصان العربي لا يفقد قدرته التناسلية حتى لو تقدم في السن، فكثيراً ما نجد أفراساً قد أنجبت عشرين مهراً.

2- الصبر والقدرة على تحمل المشقات، والفوز في السباقات الطويلة:

إن قدرة الخيول العربية الأصيلة على تحمل المتاعب والمشاق يفوق كل وصف، فقد قال تعالى عنها: ﴿وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحًا فَالْمُورِيَاتِ قَدْحًا﴾ (العدايات).

3- الشجاعة والحماسة:

نتيجة الحياة القاسية التي عاشها الحصان العربي الأصيل مع العرب في صحرائهم الموحشة، وبين الحيوانات المتوحشة، هذه الحياة المليئة بالغزوات والحروب؛ فقد اكتسب شجاعة نادرة أصبحت عبر القرون جزءاً لا يتجزأ من حياته النفسية وخصاله الحميدة.

4- الذكاء والفضنّة وحب التعلم:

يتمتع الحصان العربي الأصيل بذاكرة حادة، خاصة بالنسبة إلى الأماكن التي يمر فيها، أو الأشخاص الذين يتعاملون معه، وهو في المعارك، يتذكر الجهة التي أتى منها، حتى لو أصيب بجروح بالغة. وتجاوب الحصان العربي الأصيل مع تعليمات قائده لم نجدها عند الجياد الأخرى التي تدرّب وتروض.

5- الوفاء لصاحبها والتضحية في سبيله:

إن الخيول العربية الأصيلة وفيه لأصحابها، وخاصة إذا كانوا هم الذين يقومون على تربيتها وتدريبها بأنفسهم، فتقبل عليهم إذا نادوها، وقد قيل: "إن نداءها يعني عن أرسائها"، والجواد العربي يحمي فارسه في البرية، فإذا ربط الفارس مقود جواده بيده ونام، قام الجواد بدور الحارس الأمين، فيظل يقظاً متنبهاً لكل حركة، حتى إذا رأى قادماً أخذ يضرب الأرض بحافره؛ ليوقظ صاحبه.



## مصطلح الفوبيا

المقصود به الخوف غير المبرر من شيء غالباً لن يُسبب ضرراً للشخص، وليس هناك أي سبب منطقي للدعر منه. سأوضح باختصار كيفية حدوث الفوبيا من منطلق علم الدماغ والأعصاب. هل نرى الأشياء كما هي؟ كيف ترى عقولنا الأشياء وتفسرها؟

أدمغتنا تأخذ الأشياء بلا هوية، وتربطها بمعنى ما يظل مرتبط به حتى تموت أو يُستبدل المعنى بمعنى مغاير.

نحن لا نعرف الأشياء، نحن نستخدمها وحسب، ونُبصر القيم العالقة فيها لا نبصرها هي... مثال يوضح الفكرة السابقة:

• إذا اختفت يوماً، وأنت تأكل برتقالة، وكدت أن تموت، فلن ترى بعدها البرتقال ما حييت كل الذي ستراه إذا نظرت إلى البرتقال هو الاختناق.

• لو مزقت زهوراً بيديك لحظة انفصالك عن تحب، لن ترى الزهور مجدداً في حياتك كل الذي تراه إذا لمحت زهوراً هو الانفصال...

• من هنا تُصنع الفوبيا، فصديقك الخائف لا يرى القط قطاً، بل يراه شيئاً مختلفاً، شيئاً صنعه عقله نتيجة تجربة أوجينات ورثها ربما يبصر فيها شيء أكثر عدوانية ووحشية بينما أنت تراها كائن لطيف.

• لو فقدت والدك في حادث سيارة، لن ترى سيارة والدك ما حييت، فكل الذي تراه حالما تبصره هو الفقد...

• فوبيا الماء يصف المصابون الأمر بأنه يشبه الغرق في محيط مظلم حال رؤيتهم اقتراب الماء منهم.

• فوبيا الأماكن المغلقة التي تمنع الشخص من استخدام المصعد أو قيادة السيارة لمسافات طويلة.

• فوبيا الظواهر الطبيعية كالرعد.

• فوبيا الأماكن المفتوحة كالسوق والشارع.

• فوبيا الطيران السفر بالطائرة.

• فوبيا الدم عند رؤية المحاقن والأدوات الطبية.

• فوبيا الظلام التي تنتشر عن الأطفال بشكل أكبر.

• النوموفوبيا فوبيا الانقطاع عن الانترنت وأن تكون بلا هاتف.

• إن الفوبيا فكرة سلبية تسللت إلى داخلنا وبدأت تسيطر علينا لذلك يقوم مبدأ العلاج على السيطرة، والتحكم بالسبب الأساسي المسبب للخوف، وذلك بأسلوب التطمين مع التعرض التدريجي للموقف من الأقل شدة لأكثر شدة، حتى يزول الخوف والتوتر منه مثل: طفل يخاف القطة نحاول أن نضع صور للقطة في غرفته في ركن بعيد ثم قريب منه حتى يألف وجودها بقربه ثم يتبع ذلك وضع قطة حقيقية داخل قفص وهكذا حتى يزول الخوف نهائياً.

• هل حدث موقف معين فأصبح كل شيء يُذكرك بهذا الموقف يصيبك بهلع شديد، أو أعراض جسدية معينة (اضطراب الهضم جفاف، وشحوب الوجه فقدان الشهية، وزيادة خفقان دقات القلب -سرعة التنفس)؟

## ظاهرة النفايات



النفايات مواد لم تعد ذات فائدة، بعد أن تم استعمالها لمرة واحدة أو عدة مرات، أو هي مواد نتجت من عملية معينة سواء كانت بيولوجية أو صناعية (مثل نفايات المصانع)، وفي حال عدم التعامل معها بشكل ملائم تشكل خطراً على الصحة وتهديداً للبيئة. وتهدد النفايات أولاً الأشخاص الذين يقومون بجمعها، مثل عمال النظافة، وعمال مرادم النفايات، وعمال معامل الترميد (حرق النفايات)، وثانياً جمهور الناس خاصة عندما تتجمع وتتراكم في منطقة معينة، نتيجة إضراب عمال النظافة مثلاً.

تتزايد كمية النفايات باستمرار، ويكون ذلك بسبب ما يأتي :

- 1 - زيادة الثروة، حيث يؤدي ذلك إلى شراء كثير من المنتجات التي تعمل بدورها على إنتاج المزيد من النفايات.
- 2 - الزيادة السكانية، حيث تعمل على تجميع كثير من النفايات.
- 3 - تطوير منتجات جديدة للتعبئة والتغليف، ومنتجات أخرى تخص التطوير التكنولوجي، حيث تحتوي معظم هذه المنتجات على مواد صعبة التحلل.
- 4 - زيادة تناول الوجبات السريعة، وبالتالي وجود نفايات إضافية غير قابلة للتحلل.

المخاطر الصحية:

- التهاب الجلد (dermatitis).
- التعرض لبكتيريا الكزاز (Clostridium tetani).
- الهباء الحيوي (Bioaerosol)، وهي كائنات دقيقة تتحرك في الهواء، وترتبط عادة مع النفايات التي تخزن في بيئة رطبة ودافئة، إذ تتكاثر هذه الكائنات الدقيقة بشكل كبير. وقد يؤدي استنشاقها بكميات كبيرة لفترة زمنية طويلة إلى إحداث حساسية.
- الطفيليات التي ترتبط مع فضلات الحيوانات، مثل (toxoplasma)

الذي يوجد في براز القطط بشكل خاص، ويؤدي إلى الإصابة بداء المقوسات، الذي إذا أصيبت به الحامل فإنه قد ينتقل إلى الجنين ويؤدي لمضاعفات خطيرة.

• الجراثيم من بؤر الحيوانات مثل القوارض، مثل " داء البريميات " (Leptospirosis)، وهي عدوى ترتبط ببول الجرذان، وقد تقود إلى اليرقان والتهاب السحايا وحدوث تلف في الكلى .

• الفيروسات التي تنتقل عبر الدم، مثل التهاب الكبد الفيروسي بي " و"سي"، وفيروس "إتش آي في" المسبب لمتلازمة نقص المناعة المكتسب " الإيدز، وهذا يحدث عبر وخز الشخص بإبر ملوثة بالفيروسات، وهي مشكلة تواجه من يتعاملون مع النفايات الطبية خاصة .

• في حال تكسب النفايات فإن المخاطر الصحية قد يكون من الصعب حصرها، نتيجة لجذب هذه النفايات للذباب والحشرات والفئران، التي قد

تنقل جميعها الجراثيم للإنسان؛ لذلك يجب القضاء عليها عن طريق القضاء على مساحات واسعة من الأراضي المستعملة كمكب للنفايات، وعدم صلاحيتها لتكون أراضي صالحة للزراعة، أو الحياة البرية. - طرق للحد

من تزايد كمية النفايات :

- 1 - إعادة تدوير النفايات، وتحويل جزء منها إلى سماد.
- 2- تحسين طرق التعبئة والتغليف؛ وذلك للحد من النفايات الصلبة.
- 3 - نشر الوعي، وهي مسؤولية الحكومة ووسائل الإعلام.

## مركز المعلومات والتوثيق جامعة سبها



يُعد مركز المعلومات والتوثيق أحد ركائز جامعة سبها لما له من دور بارز في اتخاذ الخطوات والاجراءات التي لابد من اتخاذها حتى تتحقق الأهداف المرجوة ويستمر العمل بموجبه في تناسق وكفاءة عاليين .

أنشأ مكتب المعلومات والتوثيق بجامعة سبها في عام 2000م ، والذي يهدف الي توفير

كافة البيانات والمعلومات الاحصائية والوثائق ومعالجتها وتحليلها. وبعد الرجوع الي قرار اللجنة الشعبية العامة سابقاً(رئاسة الوزراء) رقم (772) لسنة 1989 م ، لإنشاء مراكز قطاعية للمعلومات والتوثيق ، وبناءً على قرار من السيد رئيس جامعة سبها لعام 2010م أصبح مركزاً بدلاً من مكتب ، ليصبح مركز المعلومات والتوثيق بالجامعة والذي يهدف الي بناء وإدارة وتطوير نظام معلوماتي متكامل للمعلومات ويؤمن الإسناد اللازم لرسم السياسات وصناعة القرارات الناجحة التي نستطيع من خلالها المساهمة في رفع وتحسين مستوى الكفاءة والفعالية في كافة المجالات العلمية والخدمية بالجامعة.

## كلام في قمة الروعة

- نحن في زمن ننتظر المحترم لكي يخطئ، حتى نثبت للناس أنه ليس محترماً .
- بعض الناس كالعطر المقلد ، قد تعجبك رائحته، لكنه لا يدوم طويلاً، وبعض الناس كالأوطان، فراقهم غريباً، وبعض الناس كالأرواح فراقهم ممات، وآخرون كالأمراض فراقهم حياة .
- لن يخرج من البرتقالة سوى عصيرها مهما ضغطت عليها؛ وكذلك الإنسان، لن يخرج منه عند الأزمات إلا ما تربى عليه.
- المتسامحون يتغافلون كثيراً، ويمررون كثيراً، ويغضرون كثيراً، ولكنهم إن رحلوا لا يعودون " أبداً " .
- من لديه صديق يملأ حياته بالسعادة والفرح؛ فليحتفظ به، فالحياة لم تعد كما كانت (الأوفياء قلوا، والمتربصون زادوا، والحاسدون كثروا) .
- الأمس عبرة، واليوم خبرة، والغد تصحيح خطوة، وهذا حال الدنيا !