



صدى الجامعة



Umc @ sebhau.edu.ly

السنة الثانية | العدد 30 | 2023/07/01

المشرف العام
أ. سليمان محمد
رئيس التحرير
أ. ابراهيم علي رمضان



الافتتاحية

الدورات التدريبية إلى أين؟

نلاحظ كثيراً من الموظفين يلتحقون بدورات تدريبية، سواء إجبارية أو اختيارية، ومنها ما هو في صلب التخصص، وغيرها لا تمت له بصلة.

السؤال: هل كل من التحق بدورة تدريبية أسهم في بناء المؤسسة التي أرسلته إليها بعد اكتمالها، أم أنه كان مجرد (كمالة عدد)؟

من خلال انعكاس ردود أفعال المتدربين وأدائهم في العمل نجدها لا تتعدى 5% فقط، إذاً أين الخلل؟، هل هو فيمن قام بترشيحهم وإيفادهم إلى تلك الدورات دون ضوابط؟، أم هو من الأقرباء والحاشية لإتمام عدد المجموعة المطلوبة من قبل القائمين على الدورة؟

الطبيعي هو أن يتم إرسال الأكفاء ليستفيدوا من هذه الدورات - وبالتحديد المتميزين والجديرين بها - وليكونوا بدأً مساهمة في بناء تلك المؤسسة التي قامت بإرسالهم لتستفيد من خبراتهم لاحقاً، وذلك من خلال واقع خبراتهم السابقة، ليضيفوا عليها من التحديات ما هو جديد عليهم. هناك عدد من المعايير التي قد تكون غائبة، وفي بعض الأحيان لا تهتمم لجهلهم بها، من بينها:

* قياس نسبة الإنجاز داخل المؤسسة تراكمياً للموظف، من خلال كل سنة منذ تاريخ الالتحاق أو التعيين.

* هل هو منضبط في عمله من حيث الحضور والانصراف والتواجد؟

* هل هو فعلاً الشخص الذي سيكون قادراً على الإضافة من خلال هذه الدورات؟

* هل ستضيف له شيئاً أم لا؟

أظن أن هذه المعايير التي من المفترض أن يتم على ضوءها إخطار الموظف الذي يستحق الالتحاق بالدورات، يعني قراءة النتائج التي ستعود على المؤسسة بالنفع لاحقاً. وللعلم فقط لا غير، وجب القول بأن الحياة أصبحت سريعة ومتطورة إلى حد كبير، وأصبحت التكنولوجيا تسودها كلها، ولم تعد خبرات الأمس تفيد في مجالات اليوم، وحتى تكون قادراً على مواجهة التطور السريع؛ عليك أن تطور نفسك ومهاراتك، وتجدد من خبراتك أيها الموظف أيتها المؤسسة؛ لأن العالم اليوم لا يعترف إلا بالقدرات المتميزة والكفاءات العالية، لذا كانت الدورات التدريبية واحدة من أهم سبل التطور الشخصي والتعليم الذاتي، وهي كذلك وسيلة لاكتساب المهارات والأساليب الحديثة، ولا يمكن قصر أهمية الدورات التدريبية للمتعلم فقط، لكن أثرها سيعود بالنفع على المؤسسة، وبالتالي على المجتمع كله بشكل عام.

رئيس التحرير



فعاليات المؤتمر الدولي الاول للسانيات التطبيقية



فعاليات المؤتمر السابع لطلاب الدراسات العليا

ص 3
مراسم تسليم مستندات الحصول على الاعتماد
المؤسسي لكلية الطب البشري بالجامعة

تصوير خالد كروسو ابراهيم ارويشد عبدالعاطي الهاشمي	هيئة التحريف يوسف اسماعيل سارة عثمان مريم محمد فاطمة صالح جميلة عبدالحفيظ	الارشيف: محمود أحمد سكرتارية هنية المنصوري	المدقق اللغوي: أ.محمد حامد أ.أمال الباهي	نائب رئيس التحرير: أ.إيمان علي تصميم واخراج: أسماء اشتيوي
--	--	---	--	--

السيرة الذاتية



- تحية إجلال و احترام لك، فعلاً ! القول شيء و العمل شيء - حضر مهرجانات مختلفة داخل البلاد وخارجها وشارك فيها. آخر، نحسبك عند الله من الطيبين، ولا نزكي على الله أحداً - حضر أيام قرطاج المسرحية والموسيقية. فعلاً! أنت رجل تستحق كل الاحترام و التقدير، - حضر مهرجان قرطاج .
- تعين على نواب الحق، مجاهد في نشر العلم، - حضر مهرجان المسرح التجريبي بمصر. ولا أجد ما أقوله لك الا القول القائل : - حضر مهرجان المونودراما بالأردن. أنت أنت.. - حضر مهرجان المونودراما بالفجيرة .
- ضمير منفصل مكرر مرتين يحتوي ما لا تحتويه - حضر أيام المسرح العربي بالشارقة. الجمل الطوال من معان - حضر مهرجان المسرح التجريبي بالمغرب. د. محفوظ غزال من دولة تونس الشقيقة، أحد المشاركين في المؤتمر الدولي الأول للسانيات التطبيقية تعلم اللغات وتعليمها - شارك بورقة علمية موسومة بعنوان: (اللسانيات العرفانية وتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها). تاريخ الولادة: 1972\12\24 م
- السكن : القصر الجديد ، بن خدّاش مدنين، تونس. *الشهادات العلمية :
- تحصل على دكتوراة في اختصاص اللغة، كلية الآداب سوسة 2016 م، بملاحظة (مشرف جداً) .
- تحصل على الماجستير في اختصاص اللغة كلية الآداب - سوسة (مارس 2011) ملاحظة (حسن جداً) .
- تحصل على الأستاذية في اللغة والآداب العربية، كلية الآداب - سوسة، جوان 1997 م، البكالوريا جوان 1991 م . *المسيرة المهنية :
- درّس بالإعداديات من 1998 إلى 2003 م .
- درّس بالمعاهد الثانوية من 2004 إلى 2016 م .
- درّس بمعهد اللغات - قابس 2006-2005-2008-2007-2009 م .
- حضر ورشات تأطير وليم تكوينية بمناطق مختلفة من البلاد. - تأمين أكثر من خمسة عشر درساً شهاداً، خاصة فيما يتعلق بتوظيف المكتسبات اللغوية في الإنشاء وشرح النص .
- ساهم في كثير من المنديات المتعلقة بتحسين نتائج البكالوريا. - تقديم أكثر من أربعين محاضرة في برامج البكالوريا .
- ساهم في كثير من الأنشطة الثقافية الموجهة إلى التلاميذ لتحسين مستوى اللغة العربية .
- حضر لقاءات قريّة اللغات التي تقام سنوياً في مناطق مختلفة من البلاد. *المسيرة الثقافية و الإبداعية :
- برامج تلفزيونية .
- مناظرات تلفزيونية في اللغة العربية وعلاقتها بتفسير القرآن الكريم مع بعض المفكرين من تونس كالدكتور يوسف الصديق .
- الرابط: <https://www.youtube.com/wqch?v=Ltiercfly>
- برنامج "قبس من التحرير والتنوير" 30 حلقة في التصريف بدور اللغة العربية في فهم القرآن الكريم من خلال ما كتبه الشيخ ابن عاشور في تفسير التحرير والتنوير
- https://youtube.com/watc?v= bfB_qowjiK4

مراسم تسليم مستندات الحصول على الاعتماد المؤسسي لكلية الطب البشري بالجامعة

شهدت قاعة الاجتماعات بالمركز الوطني لضمان جودة واعتماد المؤسسات التعليمية والتدريبية، يوم الأربعاء الموافق 2023/6/21؛ مراسم تسليم مستندات طلب الحصول على الاعتماد المؤسسي لكلية الطب البشري بالجامعة، بحضور الدكتور عبد الله عبدالجليل مدير المركز الوطني لضمان الجودة، والأستاذ محمد الشاطر مدير إدارة الموارد البشرية، و الدكتور محمد أحمد الجدي من إدارة الاعتماد، و الأستاذ محمد الغرياني من مكتب التخطيط بالمركز، و الأستاذ أيمن الهاملي من إدارة الاعتماد، و الأستاذ عبد الحميد يخلف من إدارة الاعتماد، و الدكتور مهدي عبد الله عميد كلية الطب البشري، و الدكتور إبراهيم امحمد سالم عضو بهيئة التدريس بالكلية، و الدكتورة خديجة محمد أحمد وكيل الشؤون العلمية بكلية الطب البشري، و الدكتور علي محمد الزوي مدير مكتب ضمان الجودة بالجامعة، و الدكتور محمد علي سالم مدير مكتب الجودة بالكلية، وقد قاموا جميعهم بتسليم مستندات طلب الحصول على الاعتماد المؤسسي، وأكد الحاضرون على أهمية الحصول على الاعتماد من قبل المركز؛ لأنه يساعد في تنظيم المؤسسات التعليمية، وضبط إجراءات العملية التعليمية داخلها .



معايدة جامعة سبها



نظمت جامعة سبها حفل معايدة بمناسبة عيد الاضحى المبارك صباح الأحد الموافق (2023/7/2) في مجمع المراكز بالجامعة بحضور د. مسعود الرقيق: رئيس الجامعة، وأ. عبدالله الحفيظ: الكاتب العام للجامعة، ود. موسى مي: وكيل الشؤون العلمية المكلف، ولقيف من أعضاء هيئة التدريس، والمعيدين، ومديري المراكز، ومديري الإدارات، وموظفي الجامعة. وتبادل الجميع في هذا الملتقى التهنئات العطرة، وعبارات المعايدة، والأحاديث الودية، في أجواء بهيجة، ورائعة احتوتها أحاسيس الفرح والسرور، وشعور المحبة والرضا، وسادتها روح الأسرة الواحدة التي تنتمي إلى الجامعة. تقبل الله منكم نسككم، وصالح أعمالكم، وخالص طاعاتكم، وكل عام وأنتم بخير.

الاجتماع الدوري الرابع لمجلس الجامعة لسنة 2023 م

استعداداً للحصول على الاعتماد المؤسسي من المركز الوطني للجودة واعتماد المؤسسات التعليمية والتدريبية، وما حققته من مواصفات وشروط معتمدة للجودة .

عقد مجلس الجامعة اجتماعه الرابع لسنة 2023 م صباح الثلاثاء الموافق 2023/6/20 م بقاعة الاجتماعات؛ لمناقشة سير الدراسة والامتحانات، ومتابعة برامج الجودة ببعض الكليات بالجامعة،





فعاليات المؤتمر السابع لطلاب الدراسات العليا



من منطلق ترسيخ رسالة الجامعة التي تركز على تقديم بحوث متميزة، تسهم في التغلب على التحديات التي تواجه المجتمع، وحرصاً من جامعة سبها وتأكيداً منها على دعم رسالة البحث العلمي ونشره، وتأصيل هذه الرسالة، وتطوير العلوم التطبيقية والإنسانية والبحثية في مؤسسات الجامعة، وزيادة الاهتمام بمستوى نظام التعليم، والرفع من مستوى برامج الدراسات العليا في الجامعة؛ افتتحت فعاليات المؤتمر العلمي السابع لطلاب الدراسات العليا بجامعة سبها، لعام 2023م صباح اليوم السبت الموافق (2023/17م)، في مدرج مركز اللغات، في تمام الساعة 10:30، بحضور رئيس جامعة سبها د. مسعود امحمد الرقيق، ووكيل الشؤون العلمية المكلف د. موسى مي، وعمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس، وطلاب الدراسات العليا بالجامعة.



فعاليات المؤتمر الدولي الأول للسانيات بشعار: (نحو تعليم أفضل للغات)



اللسانيات التطبيقية هي علم اللغويات التطبيقية التي تعنى بدراسة اللغة من خلال المجتمع؛ لخدمة أهدافه اللغوية، وهي قدرة الإنسان على اكتساب أي لغة بشرية بغض النظر عن عرقه، أو لونه، أو معتقده، أو ديانته، ومن ثم محاولة توظيف هذه النظرية في سبيل الوصول إلى فهم أكثر لعملية اكتساب اللغة، وبناءً على حرص جامعة سبها على النهوض باللغة ومفرداتها؛ انطلقت فعاليات المؤتمر الدولي الأول للسانيات التطبيقية (تعليم اللغات وتعليمها: تحديات وحلول) صباح الاثنين الموافق (2023\5\8م) عند الساعة العاشرة والنصف في مدرج مركز اللغات، بتنظيم مركز اللغات جامعة سبها، بشعار: (نحو تعليم أفضل للغات)





مذكرة تفاهم وتعاون في مجال التدريب بين مركز التدريب والتطوير بالجامعة والمركز الليبي الكوري

بالإشارة الي الاجتماع السابق بين رئيس جامعة سبها السيد د. مسعود الرقيق ومدير عام المركز الليبي الكوري السيد م. عزت علي اليعقوبي، تم صباح اليوم الاحد الموافق 18 /6/ 2023 توقيع مذكرة تفاهم وتعاون في مجال التدريب وبناء القدرات بين مركز التدريب والتطوير بالجامعة والمركز الليبي الكوري، وذلك بحضور مدير مركز التدريب والتطوير بالجامعة ا.د إبراهيم نصر، ومدير عام المركز الليبي الكوري م. عزت علي اليعقوبي.

وبمشاركة كل من مساعد مدير المركز الليبي الكوري السيد احمد شحات ومدير إدارة التدريب السيد سالم ومدير إدارة التخطيط والتطوير السيد احمد بركة بالمركز الليبي الكوري والسيد مدير مركز تقنية المعلومات بالجامعة د. حسن القذافي.



مركز التطوير المعلوماتي يصدر بطاقات تعريف إلكترونية



أصدر مركز التطوير المعلوماتي بطاقة تعريف إلكترونية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة وذلك بالتعاون مع إدارة أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وتجاوز عدد البطاقات ألف بطاقة لجميع الكليات.

حيث تم اختيار لون يميز بطاقة كل كلية عن الكليات الأخرى، والهدف من إصدار هذه البطاقات هو تطوير الخدمات في العملية الإلكترونية لجامعة سبها.

ندوة عن التوسع العشوائي في مدينة سبها

بالتعاون مع جامعة سبها أقام منتدى الأكاديميين لدعم بناء الدولة المدنية، يوم الإثنين 5/6/2023م بمدرج مركز اللغات، في تمام الساعة العاشرة صباحاً؛ ندوة علمية موسومة بعنوان : (أثر البناء المخالف والتوسع العشوائي على البيئة الحضرية لمدينة سبها)، حضرها جمع من أعضاء هيئة التدريس، ونخبة من المهتمين بهذا الشأن .

الهدف من هذه الندوة هو تحليل واقع البناء العشوائي في ليبيا بشكل عام، وفي مدينة سبها بشكل خاص، والتعرف على أهم مسبباته وطرق علاجه.



الأبحاث العلمية

(الديزل الحيوي أو بيوديزل)

يعني الوقود المصنع من مواد خام من أصل حيواني ونباتي يمكن استعماله لتشغيل محرك ميكانيكي، يمكن تصنيعه بطريقة رئيسية من الزيوت النباتية أو الشحوم الحيوانية.

من الممكن أن يحل البيوديزل مكان البترول في محركات السيارات والشاحنات وفي مولدات الكهرباء، ولكن يمكن مزجه مع ديزل النفط لتكوين الديزل الحيوي الممزوج الذي يتكون من 20 بالمئة بالحجم ديزل حيوي و 80 بالمئة بالحجم ديزل من النفط .
الديزل الحيوي سهل الاستخدام وقابل للتحلل الحيوي وغير سام، ولا يحتوي على الكبريت أو المركبات الأروماتية (العطرية) .



ورقة علمية (Review) منشورة حديثاً (2019) من قبل د.محمد العالم الطاهر بكوري، عضو هيئة تدريس بقسم الهندسة الكيميائية - كلية هندسة الطاقة والتعدين جامعة سبها والتي تضمنت إنتاج الديزل الحيوي ومصادره وخصائصه والجودة الاقتصادية له. علاوة على ذلك مناقشة التفاصيل المستقبلية لصناعة الوقود الحيوي من نبات الجو جوبا في ليبيا.



عنوان الورقة:
Review and Prospects of Jojoba (*Simmondsia chinensis*)
used as Biodiesel in Libya

رابط الورقة:

<https://www.srcest.org.ly/jou/paper/1567721664068.pdf>

تحت إشراف
مركز البحوث
والاستشارات
العلمية

لا تتقدم على حسن الخلق حتى ولو أساء إليك الناس

الخلق السيء (التخاصم)

ما ترك رسول الله - صلى الله عليه وسلم - خيراً إلا دل أمته عليه، ولا علم شراً إلا حذر أمته منه، ومن جملة الشر الذي حذر النبي - صلى الله عليه وسلم - منه : سوء الخلق .

فالخلق السيئ خلق فاسد متصف بالشر، لا يتفق مع الواجبات الشرعية والخلقية، وهو فعل منكر، وسلوك غير صالح، ينتج عن مرض القلب في الغالب .

قال ابن القيم رحمه الله: (ومنشأ جميع الأخلاق السافلة وبنواؤها على أربعة أركان : الجهل، والظلم، والشهوة، والغضب)، فالجهل يريه الحسن في صورة القبيح، والقبيح في صورة الحسن، والكمال نقصاً والنقص كمالاً، والظلم يحمله على وضع الشيء في غير موضعه، فيغضب في موضع الرضا، ويرضى في موضع الغضب، ويجهل في موضع الأناة، ويبخل في موضع البذل ويبدل في موضع البخل، ويحجم في موضع الإقدام، ويقدم في موضع الإحجام، ويلين في موضع الشدة، ويشدد في موضع اللين، ويتواضع في موضع العزة، ويتكبر في موضع التواضع .

والشهوة تحمله على الحرص والشح والبخل، وعدم العفة، والنهمة والجشع والذل، والدناءات كلها.

والغضب يحمله على الكبر والحقد والحسد والعدوان والسفه. ويتركب من بين كل خلقين من هذه الأخلاق مذمومة، وملاك هذه الأربعة أصلان: إفراط النفس في الضعف، وإفراطها في القوة.

فيتولد من إفراطها في الضعف: المهانة والبخل، والخسة واللؤم، والذل والحرص والشح، وسفساف الأمور والأخلاق .

ويتولد من إفراطها في القوة : الظلم والغضب والحدة والفحش والطيش .

كان لي خلق سيء، وإنني والله تراجعت عنه؛ لأن الإنسان كلما زاد عمره زاد وزن عقله .

كان لي طبع إذا تخاصمت مع أحد زاد حدة خصومتي له، وإنني حتى الهواء الذي يأتي عليه لا أحب أن يلامسني، والطريق الذي يمر به لا أمر به لو بعد سنين .

ولكني تراجعت عن خُلقي السيء، وعن حدة رد الفعل في الخصومات، فإذا ما آذاني أحد وخاصمني خصومة شديدة، ابتعدت عنه مسافة كافية تدفع أذاه عني، ولا أحكم بقطيعته أبداً مهما حدث، فإن نزلت به مصيبة سارعت لنجدته، وإن حل به فرح بادرت لتهنئته، وإن التقيت به في أي مكان لعلي لا أخذه بالأحضان لكن أدنى درجات الوصل أن أسلم عليه مصافحة أو مشافهة وأسأله عن حاله .

لا تعامل الناس بالمثل بل بالفضل، عاملهم بأخلاقك لا بأخلاقهم، ينبغي أن يصاحب نمو جسدك نمو عقلك، وزيادة عمرك زيادة وعيك، فلا تكن وأنت ابن الثلاثين والأربعين كطفل في انفعالاته وتهوره وحدة طبعه، انقل وارزن، وأعط الناس من نفسك ووسع بالك، ومهما حدث بينك وبين أخيك المسلم لا تقطعه، فالقطيعة وبال عليكما معاً، وصدق من قال: وخيرهما الذي يبدأ بالسلام .)

قال الإمام الغزالي - رحمه الله - : الأخلاق السيئة هي السموم القاتلة، والمهلكات الدامغة، والمخازي الفاضحة، والردائل الواضحة، والخبائث المبعدة عن جوار رب العالمين، المنخرطة بصاحبها في سلك الشياطين، وهي الأبواب المفتوحة إلى نار الله تعالى الموقدة، التي تطلع على الأفئدة.

وقال أيضاً : الأخلاق الخبيثة أمراض القلوب، وأسقام النفوس، إنها أمراض تفوت على صاحبها حياة الأبد.

أ. إيمان علي

القناعة أهم أسباب السعادة لأنها تجعلك ترى الحياة جميلة

القناعة صفة كريمة، وسجية حميدة، وهي تعرب عن غنى النفس وعزتها، وتبعث على الزهد والعفة والنزاهة، والحياة الطيبة الهادئة.

القناعة تعني الاكتفاء بما تيسر من العيش والرزق الحلال، والاقتصار من متاع الدنيا وزينتها وزخرفها بقدر الحاجة والكفاف، وعدم إشغال القلب والبال بما زاد على ذلك، والرضا بما قسم الله تعالى له، وشكره عليه.

القناعة لا تعني عدم السعي نحو تطوير الذات، وزيادة الدخل، والتوسعة على النفس والعيال؛ وإنما تعني الرضا بما قسم الله للإنسان من رزق ونعم، مع العمل والسعي في طلب الرزق الحلال، مع حمد الله على نعمه ومنحه الكثيرة، وتجنب السخط والطمع والتذمر السلبي.

إن النصوص الدينية مستفيضة في مدح القناعة، والإشادة بأهل القناعة والكفاف، وفي مقابل ذلك ورد ذم الطمع والجشع أبلغ ذم! فقد روي عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: «خيارُ أمتي القانعُ، وشرُّهُمُ الطامعُ».

وللقناعة آثار إيجابية كثيرة؛ فهي راحة للنفس، واطمئنان للروح، وصحة للجسم، واعتدال في المزاج، وروي عن الإمام علي (رضي الله عنه) أنه قال: «القناعةُ أهنأُ عيشٍ»، وروي عن الإمام الحسين عليه السلام قال: «القنوعُ راحةُ الأبدان».

إن بعض المشاكل الزوجية اليوم ناشئة من انعدام القناعة بين الزوجين، فعندما لا تقنع الزوجة بما يقدمه الزوج لها من أساسيات الحياة من مأكَل ومشرب ومسكن وغيرها، وتقارن حالها بحال غيرها، تبدأ المشاكل والخلافات تدب في الحياة الزوجية، وكذلك عندما لا يقنع الزوج بزوجته، ويقارن بينها وبين زوجات الآخرين، تبدأ المشاكل بين الزوجين بالتفاقم شيئاً فشيئاً حتى تفسد الحياة الزوجية بينهما؛ لذلك لا بد من التحلي بصفة القناعة في العيش، والتخلص من الطمع والجشع، والحرص على الدنيا؛ لأن القناعة من أسباب السعادة والراحة، بينما الطمع من أسباب الشقاء والتعاسة.



التجارة مع الله

كل التجار يطلبون الربح الوفير
ومن يتاجر مع الله
هو صاحب الحظ السعيد
والخير الكبير إنها التجارة التي
لا تبور تصدق ليوم عصيب
لتكون في ظل ظليل يوم
لا ينفخ مال ولا بنون

إن أول من تدخل الجنة من النساء هي السيدة فاطمة الزهراء بنت النبي - صلى الله عليه وسلم - وتدخل الجنة وهي راكبة ناقه، وتأخذ بلجام الناقة امرأة الحطاب.

ولكن ماهي حكاية هذه الناقة؟

كان سيدنا علي بن أبي طالب زوج السيدة فاطمة، لا يمتلك أي دينار في بيته، فخلعت السيدة فاطمة قيراطها، وقالت لعلي: اذهب وبع هذا القيراط حتى نأكل بثمنه، فأخذ علي القيراط وذهب فباعه بستة دنانير، وهو في طريق العودة إلى المنزل قابله رجل مسكين، فقال: يا علي، أعطني مما أعطاك الله، فأخرج علي دينارين من الستة وأعطاهما له ومشى، فقابله رجل آخر وقال: يا علي، أعطني مما أعطاك الله، فأخرج علي دينارين من الأربعة وأعطاه إياهما ومشى، فقابله رجل ثالث فقال: يا علي، أعطني مما أعطاك الله، فأخرج آخر دينارين وأعطاهما للرجل ومشى، وهو في طريقه قابله رجل معه ناقه، فقال لعلي: يا علي أنتشترى هذه الناقة؟ فقال علي: ليس معي ثمنها، فقال خذها بمائة دينار وعندما يرزقك الله رد علي ثمنها، فأخذها علي، وقبل أن يصل إلى بيته قابله رجل آخر أعجبه الناقة، فقال يا علي: أتبيع هذه الناقة؟ قال: نعم، فسأله الرجل بكم اشتريتها، فقال علي: اشتريتها بمائة دينار، فقال الرجل: وأنا اشتريتها بمائة وستين ديناراً، فأخذها الرجل وأعطاه مائة وستين ديناراً، فرجع علي إلى صاحب الناقة الأول وأعطاه المائة دينار، وعاد إلى بيته سعيداً ومعه ستون ديناراً، ودخل علي السيدة فاطمة فرحاناً وحكى لها قصة الناقة، فقالت له: هيا بنا إلى أبي - عليه الصلاة والسلام - لنحكي له ما حدث، ودخلا علي النبي - صلى الله عليه وسلم - فلما رأهما ابتسم ابتسامة عريضة، فقالت السيدة فاطمة: احك يا علي، فجلس علي يقص على النبي الحكاية والنبي يبتسم، حتى إذا انتهى من القصة قال له النبي: ربحت التجارة مع الله يا علي، الحسنه بعشرة أمثالها تصدقت بستة فرزقك الله بستين، يا علي، الذي باعك الناقة هو جبريل، والذي اشترى منك الناقة هو ميكائيل، وهذه الناقة هي الناقة التي تدخل فاطمة بها الجنة.



معلومات صحية



- تتأذى أمعاؤك الدقيقة عند تناول كثير من الأطعمة الباردة وبدون قيمة غذائية.
- تتأذى الأمعاء الغليظة عند تناول كثير من الأطعمة المقلية والدهنية والحارة.
- يتأذى الكبد عند تناول الدهون المشبعة و الوجبات السريعة والمشروبات الكحولية.
- يتألم قلبك عندما تستهلك كثيراً من الملح والدهون .
- يؤلمك البنكرياس عند تناول السكريات والإضافات الكيميائية بشكل مفرط .
- تصاب عيناك عند العمل في ضوء الهاتف المحمول أو شاشة الكمبيوتر في الظلام .
- يتأذى دماغك عندما تسمح للأفكار السلبية بأن تسيطر عليك .
- اعتن جيداً بصحتك، فحياتك تعتمد عليها دون أدنى شك .

مريم محمد

- تؤلمك معدتك عندما لا تتناول وجبة الإفطار.
- تصاب الكلى عندما لا تشرب ما لا يقل عن عشرة أكواب من الماء في اليوم .
- تؤلمك المرارة عندما تستيقظ وتتفاعل مع الغضب.
- تصاب رنتاك عندما تدخن وتبقى في بيئات ملوثة بالسموم.

المذاكرة الناجحة

- يعاني غالبية الطلاب من صعوبة المذاكرة، وخصوصاً في أيام الامتحانات، ويوجد كثير من الأسباب التي تؤدي إلى ذلك مثل: تراكم الدروس، وصعوبة التركيز، وعدم الرغبة في الدراسة، وكره أحد المواد الدراسية، والتوتر والقلق وغيرها، لذلك لا بد من اتباع بعض الخطوات والإرشادات للمذاكرة بشكل ناجح ومثالي، وهذا ما سنذكره في هذا المقال.
- كيفية المذاكرة الناجحة (طريقة المذاكرة) :
- تقسيم الوحدات والمواد الطويلة إلى وحدات قصيرة لتسهيل فهمها.
- تقسيم الدروس إلى عناوين رئيسية، ثم تقسيم العناوين الرئيسية إلى عناوين ثانوية وفرعية، حيث تربط تلك الطريقة أجزاء الدرس ببعضه ببعض، وبالتالي سهولة الحفظ.
- قراءة الدرس بشكل سريع، قبل قراءته بشكل مفصل، حيث تزيد هذه الطريقة التركيز، كما تحسن القدرة على الحفظ.
- دراسة الرسوم والمخططات والجدول التوضيحية.
- الإجابة عن التدريبات العامة الموجودة في الدرس، إذ ترسخ المعلومات في الدماغ بشكل أفضل .
- التعرف على النقاط الأساسية والمهمة في الدرس، ثم قراءتها لعدة مرات، أو وضع خطوط عليها، حيث تثبت هذه الطريقة المعلومات في الدماغ.
- دراسة القوانين والمعادلات والنظريات الموجودة في الدرس.
- كتابة أسئلة متنوعة تلخص الدرس، ثم الإجابة عنها كتابةً أو شفهيًا، وتساعد هذه الطريقة على الحفظ بشكل أفضل.
- نصائح عامة للمذاكرة :
- الثقة بالنفس، والابتعاد عن الخوف والتوتر.
- عدم المذاكرة في حال الشعور بالتعب أو الإرهاق؛ لأن ذلك يؤدي إلى عدم تثبيت المعلومات بشكل كافٍ في الدماغ.

جميلة عبد الحفيظ



مظاهر الفساد في المجتمع



تتعد مظاهر الفساد في المجتمعات، وتختلف باختلاف المجتمع والشعب، والعادات والتقاليد الخاصة بهم، ومن أبرز مظاهر الفساد في المجتمع ما يأتي :

- السرقة : وهي عملية أخذ أي شيء لا ينتمي إلى الشخص الذي أخذه؛ بل هو ملك لشخص آخر بدون إذن أو طلب، ومن الممكن أن تحدث السرقة في المجتمعات لعدة أسباب، منها: هوس السرقة، الأوضاع الاقتصادية الصعبة، الغيرة من الآخرين والرغبة في الحصول على ما يملكون .

وتؤثر السرقة على السارق والمجتمع كله، مما يؤدي إلى الحاجة للبحث عن حلول لتخلص المجتمع من هذه المشكلة.

- الابتزاز : وهو عملية تهديد أحد الأفراد أو الجماعات، بنشر معلومات معينة لا يريد الطرف المعني بها أن تنتشر، من أجل الضغط على هذا الطرف للقيام بعمل معين، أو عدم القيام بعمل ما، ومن أشكال الابتزاز :

• فضح سلوك أو عمل غير قانوني أو محرر قام به الطرف الأول.

• التهديد بالقيام بأعمال عنف أو شغب ضد الطرف الأول.

• الإضرار بسمعة الطرف الأول من خلال نشر شائعات أو معلومات صحيحة لا يرغب الطرف الأول بنشرها.

ويؤثر الابتزاز على أفراد المجتمع جميعهم، وخاصة أولئك الذين يتعرضون له بشكل مباشر، ولذا يجب على المجتمع بأكمله الاتحاد من أجل الحد من هذه الظاهرة.

- الاحتيال : ويمكن تعريفه على أنه تحريف مقصود للحقائق، بهدف حرمان أشخاص من حقهم، وتتعد صور الاحتيال في المجتمعات، ومن أبرز طرقه ما يأتي:

• الاحتيال عن طريق البريد الإلكتروني.

• الاحتيال في مجال الرعاية الصحية.

• الاحتيال المتعلق ببطاقات البنك وبطاقات الائتمان.

• تزوير أوراق الانتخابات.

• الاحتيال عبر الإنترنت.

• الوساطة والمحسوبية :

- الرشوة : وهي عرض أو دفع أو قبول أي عنصر يحمل قيمة؛ للتأثير على أفعال وتصرفات أي شخص يعمل في القطاع الخاص أو الحكومي، ولا يقتصر تأثير الرشوة على الأفراد الذين قاموا بإعطائها أو تلقيها، بل يمتد ليؤثر على المؤسسة والمجتمع كله، حيث تؤدي الرشوة إلى خسائر مالية، وخسائر في صحة توزيع الخدمات، وتؤدي أيضاً إلى ضعف ثقة الأفراد في المؤسسات.

وهي أن يقوم أحد الأشخاص بإعطاء امتيازات لشخص معين، بناءً على علاقته به وصفاته، بدلاً من مهاراته في العمل، كأن يحصل أحد موظفي الشركة على ترفيع بسبب قربه من المدير، وهناك موظفون آخرون يعملون بجد أكثر منه، وتؤثر الوساطة والمحسوبية على المؤسسات والمجتمعات بطرق سلبية، منها: قلة الحافز والإنتاجية لدى المواطنين، وفقدان الأفراد الثقة بالمؤسسات والحكومات؛ تولد مشاعر الاستياء لدى الموظفين، ومنع كثير من الأشخاص الذين يعملون بجد من التقدم في وظائفهم وحياتهم.

جميلة عبد الحفيظ

درع وقاية من المرض الخبيث وصديق للقلب..

خبراء ينصحون بزيت الزيتون



أكد خبراء الرابطة الألمانية للتغذية، أن زيت الزيتون يعد واحداً من أفضل أنواع الزيوت التي لها تأثير إيجابي مباشر على الصحة، مشيرين إلى أن زيت الزيتون غني بمواد عالية القيمة مثل مضادات الأكسدة الفينولية، وهو ما يعني تقليل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب التاجية.

ويحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من فيتامين E، الذي يعرف بتأثيره الإيجابي على عمليات التمثيل الغذائي، فضلاً عن تأثيره المضاد أيضاً كمضاد للأكسدة.

وتعد المركبات الفينولية المضادة للالتهابات هي الأخرى أحد المواد التي تساعد على الوقاية من السرطان (المرض الخبيث)، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي في استقلاب الكبد والصفراء.

ونظراً لأن زيت الزيتون يساعد على تقليل حمض المعدة، فإن الطبيعي منه يعتقد بتأثيره الإيجابي في مقاومة قرحة المعدة وزيادة الحموضة.

فاطمة صالح

أربع قصص قصيرة: لتتعلم منها وتكون لنا عبرة في حياتنا

- القصة الأولى :

يقول : أكرس الحجارة كما طلب مني رئيسي، ثم سألت الثاني نفس السؤال فقال : أقص الحجارة بأشكال جميلة ومنتاسفة، ثم سألت الثالث فقال : ألا ترى بنفسك؟ أنا أبني ناطحة سحاب. فرغم أن الثلاثة كانوا يؤدون نفس العمل إلا أن الأول رأى نفسه عبداً، والثاني فناناً، والثالث صاحب طموح وريادة . ومغزى القصة : إن عباراتنا تصنع إنجازاتنا، ونظرتنا لأنفسنا تحدد طريقنا في الحياة .

يحكى أن امرأة زارت صديقة لها تجيد الطبخ؛ لتتعلم منها سر "طبخة السمك"، و أثناء ذلك لاحظت أنها تقطع رأس السمكة و ذيلها قبل قليها في الزيت، فسألته عن السر؟ فأجابته بأنها لا تعلم، ولكنها تعلمت ذلك من والدتها، فقامت واتصلت بوالدتها لتسألها عن السر، لكن الأم أيضاً قالت : إنها تعلمت ذلك من أمها (الجدة)، فقامت و اتصلت بالجدة لتعرف السر الخبير، فقالت الجدة بكل بساطة: لأن مقلاتي كانت صغيرة و السمكة كبيرة عليها. و مغزى القصة: إن البشر يتوارثون بعض السلوكات ويعظمونها، دون أن يسألوا عن سبب حدوثها من الأصل ! .

- القصة الثانية :

اصطحب رجل زوجته إلى محل الهدايا، وقال لها : أريد أن تختاري لأمي هدية من ذوقك، شعرت الزوجة بالغيرة بالغيرة في داخلها، فاختارت أقل هدية قيمة و شكلاً، و قام هو بتغليفها، و في المساء أتى إلى زوجته و قدم لها الهدية التي اشترتها، و قال لها: أحببت أن تشتري هديتك بنفسك لتكون كما تحبينها، أصيبت بإحباط؛ لأنها لو أحبت لغيرها ما تحب لنفسها لكانت هديتها أجمل .

وقف رجل يشاهد فراشة تحاول الخروج من شرنقتها، و كانت تصارع للخروج، ثم توقفت فجأة و كأنها تعبت، فأشفق عليها ففحص غشاء الشرنقة قليلاً؛ ليساعدها على الخروج، و فعلاً خرجت الفراشة، لكنها سقطت؛ لأنها كانت ضعيفة لا تستطيع الطيران، كونه أخرجه قبل أن يكتمل نمو أجنحتها .

- إذا ألمك كلام البشر، فلا تؤلم نفسك بكثرة التفكير، لماذا قالوا؟ و لماذا فعلوا ذلك ؟

و مغزى القصة : إننا نحتاج إلى مواجهة الصراعات في حياتنا خاصة في بدايتها؛ لنكون أقوى و قادرين على تحمل أعباء الحياة دون تدخل من أحد، و إلا أصبحنا ضعفاء عاجزين .

- القصة الثالثة :

ثق بربك ثم بنفسك، طالما هم بشر مثلك، فليس لديهم سوى ألسنتهم، و لا يملكون نفعاً و لا ضرراً، فلا تعط الأمر أكبر من حجمه، و تمتع بالحياة بطريقة سهلة، فحياتنا مليئة بالعبر!

كان أحد مديري الإنشاءات يتجول في موقع بناء تحت الإنشاء، و شاهد ثلاثة عمال يكسرون حجارة صلبة، فسأل الأول: ماذا تفعل؟

سارة عثمان

صنائع المعروف تقي مصارع السوء

كيف مات؟ ولم لا أدري؟ قالوا : دخل دحلاً في الصحراء ولم يخرج، قال: اذهبوا بي إلى هذا الدحل، ثم خذوا الناقة وافعلوا ما شئتم، ولا أريد جملكم .

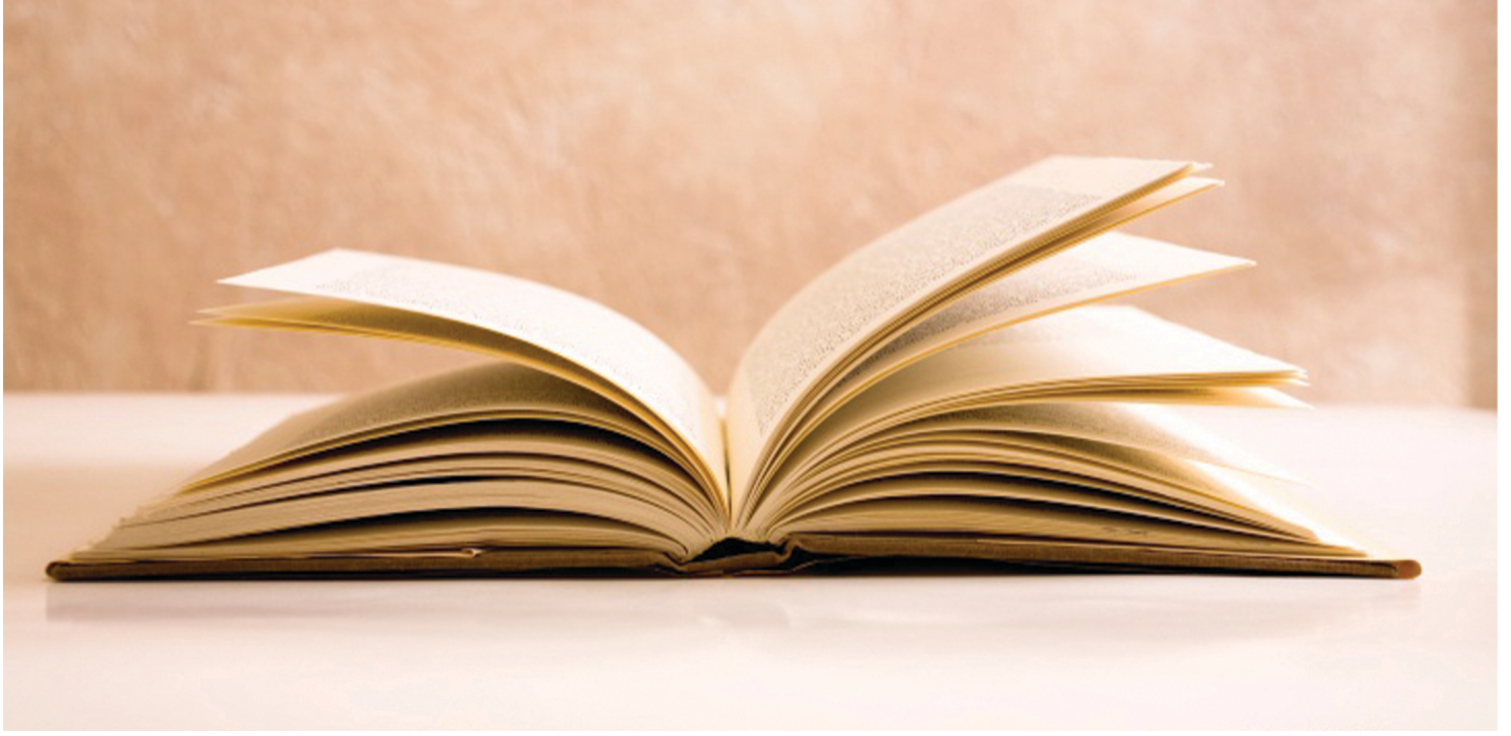
يذكر أن رجلاً يسمى ابن جدعان تصدق بأحب ماله إليه وكانت ناقة، إلى جار فقير الحال له سبع بنات، فرح الجار الفقير، وكان يشرب هو وبناته من لبنها .

فذهبوا به إلى المكان الذي دخل فيه صاحبه الوفي وأحضر حبلاً وأشعل شعلةً ونزل يزحف حتى وصل إلى مكان يحبو فيه، وإذا به يسمع أنين الرجل فوضع يده فإذا هو حي يتنفس بعد أسبوع من الضياع، حمله خارج الدحل وأعطاه التمر وسقاه وحمله على ظهره وجاء به إلى داره، ودبت الحياة في الرجل من جديد، وأولاده لا يعلمون، قال: أخبرني بالله عليك أسبوعاً تحت الأرض وأنت لم تمت ! قال : سأحدثك حديثاً عجيباً ! فبعد ثلاثة أيام فقدت الأمل و سلمت أمري إلى الله وإذا بي أحس بلبن يتدفق على لساني، فاعتدلت، فإذا بإناء في الظلام لا أراه يقترب من في فأرتوي ثم يذهب كل يوم ثلاث مرات، ولكن منذ يومين انقطع لا أدري ما سبب انقطاعه !

ولما جاء الصيف بجفافه وقحطه وتنشقت الأرض، خرج ابن جدعان مع البدو يرتحلون يبحثون عن الماء والكلأ في الدحول، و هي حفر في الأرض توصل إلى محابس مائية، و دخل إلى أحدها ليحضر الماء حتى يشرب ، وأولاده الثلاثة خارج الدحل ينتظرون ، فضاع تحت الدحل ولم يعرف الخروج، وانتظر أبناؤه يوماً ويومين وثلاثة حتى يسوا وقالوا : لعل ثعباناً لدغه ومات، لعله تاه تحت الأرض وهلك، فذهبوا إلى البيت وقسموا الميراث، فقام أوسطهم وقال : أتذكرون ناقة أبي التي أعطاها لجاره، إن جارنا هذا لا يستحقها، فأخذوا بعيراً أجرب ليعطوه للجار بدل الناقة، فقال الجار: إن أباكم أهداها لي، أتعشى وأتعدى من لبنها، فاللبن يُغني عن الطعام والشراب كما يُخبر النبي - صلى الله عليه وسلم - فقالوا : أعد لنا الناقة خيراً لك، وخذ هذا الجمل، فقال: أشكركم إلى أبيكم، قالوا : اشكُ إليه فإنه قد مات! قال: مات؟

يقول : فقلت له لو تعلم سبب انقطاعه لتعجبت أكثر؟! لقد ظن أولادك أنك مت، وسحبوا الناقة التي كان يسقيك الله منها، والمسلم في ظل صدقته، وكما قيل : (صنائع المعروف تقي مصارع السوء) .

مريم محمد



المطالعة والكتابة مرأتان، تُريك الأولى عقلك في ميزان العقول، وتعكس الثانية نتاج هذا العقل. تُحرك المطالعة مياهك الراكدة وتبعثر حروفك الرتيبة، ف تأتي الكتابة لتفتح مجاري جديدة لهذه المياه وتربطها بأنهار وآبار حفرها اليراع بخطه المطالعة تجديد للعقل ببعثرة ما فيه، والكتابة جمع لهذه الحروف المبعثرة في حلل جديدة تحمل في طياتها معاني جميلة وخواطر أجمل.

أ.إيمان علي

كلية القانون - جامعة سبها

في سنة 1997 م صدر القرار رقم 147 بإنشاء كلية القانون جامعة سبها ومقرها براك الشاطئ، تم استحدثت قاعات تدريسية تابعة للكلية بمدينة سبها سنة 2005 م، مراعاة للطلاب القاطنين بعيداً عن المقر الرئيس، وعندما تقرر إنشاء جامعة جديدة باسم جامعة الشاطئ سنة 2022 م ضمت كلية القانون إليها بكامل إداراتها ومقتنياتها، وفي ذات التاريخ صدر القرار رقم 367 بترقية القاعات التدريسية بمدينة سبها إلى كلية قانون فانضمت بذلك إلى كليات جامعة سبها العريقة. تقع الكلية بمدينة سبها بمحلة المهدية، ومقرها بيت الدرة (السكن الطلابي سابقاً)، أمام مبنى الشركة العامة للكهرباء.