

دار النشر تشارك بمعرض الكتاب



تشارك دار جامعة الملك سعود للنشر في معرض الدولي للكتاب الذي يقام بمركز الرياض الدولي للمعارض والمؤتمرات.

في الفترة من 6 - 16 رجب الجاري، وستكون مواعيد الزيارة من 10 صباحاً حتى 10 مساءً، أما يوم الجمعة فستكون من 3 مساءً حتى 10 مساءً.

معرض الرياض الدولي للكتاب
Riyadh International Book Fair

RISALAT AL-JAMEAH

رسالة الجامعة

[/http://rs.ksu.edu.sa](http://rs.ksu.edu.sa)

صفحة ٢٠

العدد ١٣٣٥ - الأحد ٣ رجب ١٤٤٠ هـ الموافق ١٠ مارس ٢٠١٩ م

برعاية آل الشيخ وتحت شعار «جيل مثقف علمياً لاقتصاد مزدهر»

مؤتمر العلوم والرياضيات.. الأربعاء

أن المؤتمر في نسخته الثالثة يتضمن العديد من الفعاليات، حيث تقام 7 جلسات علمية، و 4 محاضرات رئيسية، وجلسة للمصققات العلمية، بجانب 15 ورشة عمل تدريبية وبمشاركة 68 بحثاً.

ويهدف مؤتمر التميز الثالث في تعليم وتعلم العلوم والرياضيات، الذي يقام بالرعاية مع شركة تطوير للخدمات التعليمية وبالشراكة مع مكتب التربية العربي لدول الخليج وقسم الطفولة المبكرة بجامعة

يرعى معالي وزير التعليم الدكتور حمد بن محمد آل الشيخ، يوم الأربعاء القادم مؤتمر التميز الثالث في تعليم وتعلم العلوم والرياضيات، والذي ينظمه مركز التميز البحثي في تطوير تعليم العلوم والرياضيات بالجامعة تحت شعار «جيل مثقف علمياً لاقتصاد مزدهر»، والذي ستقام فعالياته على مدار ثلاثة أيام في جامعة الملك سعود.

وقد ثمن الدكتور سعيد الشمراني مدير المركز هذه الرعاية، وأشار إلى



وزير التعليم في اجتماع مجلس الجامعة

مناقشة إنجازات «إتقان» / 02 بحث المنح الدراسية / 04 مذكرة تفاهم مع «سابك» / 05 بدء توزيع المشاحل والأوشحة / 20

في ندوة نظمها المنتدى الإعلامي وجمعية الإعلام دور التخصصات الإنسانية في تحقيق الأمن السيبراني



نظم المنتدى الإعلامي والجمعية السعودية للإعلام والاتصال ندوة بعنوان «الأمن السيبراني في الدراسات البيئية والتخصصات الإنسانية»، وذلك يوم الخميس الماضي برعاية وحضور عميد كلية الآداب الدكتور نايف بن ثنيان آل سعود، وأدار الندوة الدكتور فهد العلياش ووكلية قسم الإعلام الدكتورة أمل التميمي، وقدمها د. محمد الأحمد، د. الجوهرة الزامل، د. مجيدة الناجم، د. صالح الغامدي، د. هاطمة العقيل، أ. مها القريني.

وجرى خلال الندوة محاولة إلقاء الضوء على الفرق بين الأمن السيبراني والأمن المعلوماتي من وجهة نظر إعلامية، ودور التخصصات الاجتماعية والإنسانية في الأمن السيبراني، وتحديات الأمن السيبراني في مواجهة المخاطر الاجتماعية، إضافة للأمن الفكري وحقوق المؤلفين في العصر السيبراني، والعلاقة بين انتشار الأجهزة الذكية والجرائم الإلكترونية.

«نساء شامخات كجبل طويق»



سلط معرض «نساء شامخات كجبل طويق» الضوء على ما حقته المرأة السعودية من إنجازات على المستوى المحلي والعالمي في مجالات العلوم، كما أقيمت على هامش المعرض جلسة حوارية بحضور نخبة من الشخصيات النسائية السعودية.

مؤتمر دولي لتعليم العربية «لغة ثانية»

العام لمركز الملك عبد الله الدولي لخدمة اللغة العربية، وعميد معهد اللغويات العربية وعدد كبير من العلماء والباحثين في مجال اللغويات العربية.

مركز الملك عبد الله بن عبدالعزيز الدولي لخدمة اللغة العربية. استهل المؤتمر بحفل خطابي بحضور راعي الحفل معالي مدير الجامعة الدكتور بدران بن عبد الرحمن العمر، والأمين

التفاصيل ص 3

اكتشاف أحفورة مرشدة لطحالب عملاقة في المملكة



كشف رئيس هيئة المساحة الجيولوجية، رئيس اللجنة السعودية للتتابع الطبقي المهندس حسين العتيبي، عن أول اكتشاف لأحافير مرشدة لوجود طحالب عملاقة فريدة «بطول 1.25 متر وقطر 0.63 متر» تشبه في شكلها وهيئتها الأشجار، وذلك في الجزء العلوي من مجموعة الوجد بوادي الدواسر.

وأضاف أن هذه الأحفورة تمثل الطحالب في العصر الديفوني ما بين «370 - 420 مليون سنة مضت»، مبيناً أن فريق اللجنة ولأول مرة توصل إلى أن ذلك المتكون يعود إلى العصر الديفوني المتأخر، الذي يعلوه الرواسب الجليدية لتكون جويل «الكربوني المتأخر».

التفاصيل ص 15

اللغة الصينية

في جامعة الملك سعود

ما هي اللغة الصينية

عزفت قبل 6000 سنة

أحد اللغات الست الرسمية للأمم المتحدة

تحدث بها 1.6 مليار نسمة

20 إبريل .. اليوم العالمي للغة الصينية

تخليداً لذكرى سانغ جيه (مؤسس اللغة الصينية)

القاموس الصيني

أكثر من 23000 مقطع

أكثر من 370000 تعريف

أكثر من 122836 مفردة

كلية اللغات والترجمة واللغة الصينية

تم تفعيل برنامج اللغة الصينية والترجمة 1430/1431 هـ - 2009/2010 م

عدد الخريجين 30 طالب

أهمية اللغة كوسيلة للتواصل بين الشعوب

أهمية اللغة كوسيلة للتواصل بين الشعوب

أهمية اللغة كوسيلة للتواصل بين الشعوب

إتفاقيات أكاديمية

تعاون في أبحاث الطلاب لدراسة اللغة الصينية مع جامعة الدراسات الأجنبية ببيكين Beijing Foreign Studies University

تعاون في أبحاث الطلاب لدراسة اللغة الصينية مع جامعة اللغات ببيكين Beijing Language and Culture University

إتفاقية دولية مع جامعة الدراسات الدولية بشانغهاي Shanghai International Studies University

قواعد وفنون تجاوز ضغوط العمل

08 صلاح جسدك وروحك بصلاح قلبك

ما يحققه الإرشاد الأكاديمي

09 ثقافة الإدخار في المجتمع السعودي

د. النمي يشارك في اجتماع وكلاء الشؤون التعليمية بجامعة المؤسس



التعلم ودور الجامعات في تطويرها وقياسها ومواءمتها مع سوق العمل. كما ناقش الاجتماع أيضا العديد من الموضوعات التي تهم مسيرة الأكاديمية في الجامعات السعودية، إلى جانب مناقشة المقترحات، وتبادل الآراء، حيال ذلك على مستوى الجامعات السعودية، والاستفادة من التجارب ذات الصلة، كما تم الاتفاق على تولي جامعة الملك عبدالعزيز أمانة اللجنة.

شارك وكيل الجامعة للشؤون التعليمية والأكاديمية الدكتور محمد النمي في الاجتماع التاسع للجنة وكلاء الجامعات للشؤون التعليمية والأكاديمية بالجامعات السعودية، الذي استضافته جامعة الملك عبدالعزيز بجدة يوم الخميس 23 جماد الثاني 1440هـ. فيما ناقش الاجتماع موضوعات مدرجة على جدول الأعمال، من بينها حلقة نقاش عن أهم المبادرات المقترحة، إلى جانب موضوع نواتج

«معرض وطن الأمجاد» في بهو الآداب



نظم النادي الثقافي والاجتماعي في كلية السياحة والآثار فعالية ومعرض وطن الأمجاد وذلك يومي الأربعاء والخميس 15-16/ 6/ 1440هـ في بهو كلية الآداب.

وقد افتتح المعرض عميد الكلية والوكلاء في الكلية، ثم تجولوا في مرافق المعرض الذي اشتمل على أهم مشاريع المملكة المستقبلية المنبثقة من رؤية 2030، واستمعوا إلى شرح توضيحي لهذه المشاريع، كما احتوى المعرض على أهم النماذج التراثية من العصور القديمة.

وفي نهاية يوم الخميس أقيمت فعالية «زد معلوماتك» والتي اشتملت على معلومات عن هذه المشاريع وكذلك معلومات عامة.

«اللغويات» ينظم زيارة إلى المتحف الوطني



نظم النادي الثقافي والاجتماعي في معهد اللغويات زيارة إلى المتحف الوطني بالرياض، وذلك يوم الثلاثاء ٢١/٦/1440هـ، وبلغ عدد الطلاب المشاركين في هذه الزيارة «٢١» طالبا من جميع شعب وأقسام المعهد وشعب الدبلوم والماجستير، وقد استقبلهم أحد المرشدين في المتحف، حيث قام بشرح وتوضيح أبرز المعالم الموجودة في المعرض، وذلك أثناء تجولهم في المتحف، إضافة إلى فقد شاهد الطلاب فيلما وثائقيا عن تاريخ المملكة العربية السعودية، ومراحل تأسيس وتوسع مدينة الرياض.

«عادات العقل وتنمية الفكر» للمتفوقات

كتبت: سارة السوياء

نظمت عمادة تطوير المهارات وبالتعاون مع برنامج الطلبة المتفوقين والموهوبين دورة بعنوان «عادات العقل وتنمية الفكر» للطلقات المتفوقات من مختلف الكليات في المدينة الجامعية للطلقات، وذلك ضمن عدد من الدورات التي تقام هذا الفصل للطلقات في مرحلة الإعداد العام من البرنامج، وهن الطلقات في السنة الثانية من الدراسة الجامعية، وكذلك للطلقات من مسار مستمري التفوق.

قدمت الدورة الدكتورة مها بن شعلان، بحضور عدد من الطلقات المتفوقات بلغ عددهن 68 طالبة، وارتكزت محاور الدورة على أقسام العادات، المهارة والمعرفة والرغبة، هرم الاحتياجات الإنسانية، مفهوم عادات العقل المنتجة، المثابرة، التحكم وضبط النفس وعدم التهور، الإصغاء بفهم وتعاطف، التفكير بمرونة، التفكير فيما بعد التفكير، الكفاح من أجل الدقة، القدرة على التساؤل وطرح المشكلات، تطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة، التفكير بوضوح ودقة، جمع البيانات باستخدام جميع الحواس، الإبداع والتصور، الاستجابة بدقة، الإقدام على المخاطرة وتحمل المسؤولية، القدرة على ممارسة الدعاية، التفكير التبادلي، الاستعداد الدائم للتعلم المستمر، الذكاءات المتعددة، تعريف الذكاء، الأسس التي قامت عليها نظرية الذكاءات المتعددة، القانون الأساسي للحياة، وغير ذلك، كما تخلل الدورة أنشطة للطلقات تتعلق بالدورة.

نظمها مركز التوجيه والإرشاد الطلابي

حلقة نقاش حول دور التفكير الناقد في تعزيز الأمن الفكري

نظم مركز التوجيه والإرشاد الطلابي التابع لعمادة شؤون الطلاب حلقة نقاش بعنوان «التفكير الناقد ودوره في تعزيز الأمن الفكري» بمشاركة عدد من طلاب الجامعة وبحضور مسؤول برامج التوعية الفكرية بالمركز أ. عبدالله المطوع. أدار الحلقة د. خالد بن محمد الشننير عضو هيئة

«التطوير والجودة» تناقش إنجازات «إتقان» والجودة والاعتماد

الوحدة.

حضر الاجتماع وكيل العمادة لشؤون الجودة الدكتور عبدالله الحيدري، والدكتور أحمد عكاوي المشرف على وحدة الجودة والاعتماد الأكاديمي، والأستاذ محمد المقرن المشرف على وحدة إتقان.

كما حضر الاجتماع عبر الشبكة الإلكترونية وكلية عمادة التطوير والجودة الدكتور دارة الديسي، ومساعدة وكلية العمادة لشؤون الجودة الدكتورة أريج الدباسي، ومساعدة وكلية العمادة لشؤون التطوير الدكتور الهنوف المغلح، ومشرفة وحدة الجودة والاعتماد الأكاديمي الأستاذة رحاب الغشم، ومشرفة وحدة إتقان الأستاذة مشاعل الدريس.



تضمن الاجتماع عدداً من البنود، منها مناقشة الوضع الراهن لنظام إتقان، والتوصيات التطويرية المقدمة من الوحدة، واستعراض البرنامج التدريبي المقدم من وحدة الجودة والاعتماد الأكاديمي بالتعاون مع عمادة تطوير المهارات والتوصيات التطويرية المقدمة من

برئاسة عميد عمادة التطوير والجودة الدكتور صالح القسومي عقد اجتماع بقاعة الاجتماعات بالعمادة مع وحدة الجودة والاعتماد الأكاديمي، ووحدة إتقان. هدف الاجتماع مناقشة إنجازات وكالة العمادة لشؤون الجودة وبخاصة وحدة إتقان، ووحدة الجودة والاعتماد الأكاديمي.

وفد من مركز التراث العمراني يزور السياحة



التراث والإرشاد السياحي. وخلال اللقاء عرض المهندس سامر فكرة توثيق التراث العمراني في المملكة العربية السعودية وأن الهدف المنشود هو توثيق 1000 موقع ومبنى تراثي من مختلف مناطق المملكة ذات التنوع العمراني، واتفق الطرفان على أن يقوم مركز التراث العمراني بتقديم محاضرة عن توثيق التراث العمراني في المملكة في أقرب فرصة.

زار كلية السياحة والآثار وفد من مركز التراث العمراني في الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني، وهم الأستاذ سعد بن حزي، ورافقه المهندس سامر سالم مسمار، وكان في استقبالهم عميد كلية السياحة والآثار الدكتور عبدالناصر الزهراني، والدكتور أحمد العبدروس، رئيس قسم إدارة موارد التراث والإرشاد السياحي، والدكتور سامر سحله، رئيس قسم الآثار، والأستاذ وليد حملي، المعيد في قسم إدارة موارد

«سلياك» يطلق حملته التوعوية الثامنة

نظم كرسي الأمير عبدالله بن خالد لأبحاث حساسية القمح «سلياك» بكلية الطب والمدينة الطبية الجامعية بجامعة الملك سعود بالتعاون مع كليات سليمان الراجحي الطبية بالقصيم الحملة الثامنة للتوعية بمرض حساسية القمح «سلياك» يومي الخميس والجمعة 30-1/6/1440هـ الموافق 7-8/3/2019م.

في سوق العثيم مول بمدينة عنيزة بالقصيم، صرح بذلك الدكتور أسعد عسيري مشرف كرسي الأمير عبدالله بن خالد لأبحاث حساسية القمح «سلياك».

وبين الدكتور عسيري أن الحملة ركزت على التوعية بأعراض مرض حساسية القمح وعلامات مرض «سلياك» في الأطفال والكبار وطريقة تشخيص مرض «سلياك» وعلاجه وطرق الوقاية من المرض.

كما ركزت الحملة على التغذية وعلاقتها القوية بمرض حساسية القمح، وشملت الحملة عدة أركان للأطفال والكبار من أجل التثقيف ورفع الوعي الصحي للمواطنين، كما تطرقت لمضاعفات المرض على المدى القريب والبعيد.

وأكد الدكتور عسيري أن هذه الحملة تهدف لإظهار دور كرسي البحث بجامعة الملك سعود وكرسي الأمير عبدالله بن خالد لأبحاث حساسية القمح بكلية الطب والمدينة الطبية بجامعة الملك سعود في خدمة المجتمع.

تدشين هوية المجلس الطلابي بـ«التربية»

وطرق التدريس لطلاب وطالبات كلية التربية والتي حظيت بتفاعل من الحضور عبر مداخلات تدور حول عنوان المحاضرة ومضمونها حيث تم عرضها عبر حساب الكلية في تويتر بث مباشر.

أيضا نظمت الشؤون الأكاديمية بالتعاون مع مركز التميز البحثي في تطوير تعليم العلوم والرياضيات اللقاء الثالث لطلاب التربية الميدانية بعنوان «البحث الإجمالي»، وذلك يوم الخميس 1440/6/30هـ، وتضمن العديد من النقاط الهامة في ما يخدم العمل الميداني.

وأعضاء المجلس في دورته السابقة.

كما قدمت لجنة المعامل والتعلم الإلكتروني بقسم تقنيات التعليم ورش عمل متنوعة خلال أسبوع «لقاء تبادل الخبرات التقنية» لمنسوبي جامعة الملك سعود لتبادل الخبرات التقنية وإثرائها لتشمل عددا من المواضيع كنظام إدارة التعلم Blackboard و Dropbox و Endnote و Hologram.

كذلك أقيمت يوم الثلاثاء 1440/6/28هـ محاضرة بعنوان «النسق في البحث العلمي» قدمها الدكتور محمد النذير نظمها قسم المناهج

تواصل كلية التربية تقديم فعاليات المتنوعة لرفع قدرات طلابها وطالباتها ولتبادل الخبرات بين منسوبي الجامعة، وذلك ضمن خطتها الاستراتيجية في تنظيم إقامة الفعاليات والبرامج.

وفي هذا الإطار نظم قسم السياسات التربوية ممثلا بالمجلس الطلابي يوم الاثنين 1440/6/27هـ بحضور عميد الكلية الدكتور فهد الشايع «تدشين هوية المجلس الطلابي» وحضور الفعاليات المصاحبة له والعرض المرئي لإنجازات المجلس من مبادرات وخطط وأهداف المجلس وفي نهاية اللقاء تم تكريم المشرف



التدريس بكلية التربية، تناول فيها التعريف بالتفكير الناقد وأساسياته ومفاهيمه، والدور الذي يقدمه في سبيل تعزيز الأمن الفكري والمهارات اللازمة للطلاب ليثمر هذا التفكير ويكون بناءً بإذن الله، وفي نهاية اللقاء أتيح المجال أمام الطلاب المشاركين لتقديم مقترحاتهم ومداخلاتهم وأسألهم.

نظمه معهد اللغويات بالتعاون مع مركز خدمة اللغة العربية

الجامعة ترعى المؤتمر الدولي الثالث لتعليم العربية «لغة ثانية»



مدير الجامعة خلال تدشين المؤتمر



د. العمر يرعى المؤتمر الدولي الثالث لتعليم العربية

مبنى مستشفى طب الأسنان كما كرم مركز الملك عبدالله الدولي معالي مدير الجامعة على دعمه للغة العربية وسعادة عميد معهد اللغويات لتعاونه مع المركز الفعال مع المركز. بعد ذلك اختتم الدكتور بندر بن عبدالعزيز الغميز الحفل الخطابي مستهلاً أولى جلسات المؤتمر العلمية.

لمركز الملك عبدالله الدولي نظير شراكته في تنظيم المؤتمر وتكريم لضيف شرف الحفل الدكتور محمود إسماعيل صالح نظير خدمته للغة العربية وللاستاذ الدكتور عبدالعزيز بن إبراهيم العصيلي ضيف شرف الحفل نظير خدمته للغة العربية. كذلك تم تكريم عميد كلية طب الأسنان نظير استضافتهم للمؤتمر في المسرح الرئيس في

المركز، بعد ذلك عبر عميد معهد اللغويات العربية الرئيس للجنة المؤتمر التعليمية الدكتور سعد القحطاني عن شكره وامتنانه لدعم معالي مدير جامعة الملك سعود لإنجاح هذا المؤتمر والإيمان بدور مثل هذه المؤتمرات في تعزيز لغتنا وهويتنا.

تكريم المشاركين
اختتم الحفل الخطابي بتكريم

المؤتمر الدكتور علي بن ماجد آل شريدة وشكر المنظمين والداعمين لإنجاح المؤتمر، تلت كلمته كلمة أمين مركز الملك عبدالله الدولي لخدمة اللغة العربية الدكتور عبدالله بن صالح الوشمي تحدث فيها عن دور المركز في خدمة اللغة العربية دولياً والاستفادة من منسوبي معهد اللغويات العربية في تطوير برامجهم وسماء «بيت الخبرة»

مدير الجامعة الدكتور بدران بن عبدالرحمن العمر، والأمين العام لمركز الملك عبدالله الدولي لخدمة اللغة العربية، وعميد معهد اللغويات العربية وعدد كبير من العلماء والباحثين في مجال اللغويات العربية.

بيت خبرة
تحدث في الحفل الخطابي أمين

انطلقت صباح الأربعاء الماضي فعاليات المؤتمر الدولي الثالث «اتجاهات حديثة في تعليم العربية لغة ثانية»، والذي استمر لمدة يومين ونظمه معهد اللغويات العربية في الجامعة بالشراكة مع مركز الملك عبدالله بن عبدالعزيز الدولي لخدمة اللغة العربية.

استهل المؤتمر بحفل خطابي بحضور راعي الحفل معالي

وكيل الدراسات العليا يفتح معرض «نساء شامخات كجبل طويق»



د. ابتسام العليا أثناء إلقاءها كلمة الكرسى



د. العامري يطلع على معرض نساء شامخات المقام في بهو المدينة الطبية الجامعية

الأمير بعنوان «سعوديات شامخات كجبل طويق» تزامناً مع اليوم العالمي للمرأة، تعكس فيه همم وإنجازات المرأة السعودية ليس فقط في رحاب جامعة الملك سعود وإنما في جميع أنحاء مملكتنا الحبيبة وكيف خلقت لنفسها صعوبات وتحديات لصناعة حاضرها ومستقبلها. واعتبرت د. العليا أن شابات هذه البلاد هن عماد الإنجاز وأمل المستقبل والمرأة السعودية شريك ذوو حقوق كاملة. وقدمت د. العليا شكرها لوكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي لإفتتاحه المعرض ولعمادة البحث العلمي على دعمها وجهودها الكبيرة لإقامة هذا المعرض.

المعرض جلسة حوارية بحضور نخبة من الشخصيات النسائية السعودية المتميزات في مختلف المجالات. وقالت المشرفة على كرسى لقاحات الأمراض المعدية والمشرفة على المعرض الدكتورة ابتسام العليا: «للسعوديات همم مثل جبل طويق، وهمة السعوديين لن تنكسر إلا إذا هدم هذا الجبل وتساوى بالأرض»، كلمة أشارت غريزة التحدي ألقاها سمو الأمير محمد بن سلمان على مرأى من الجميع تعكس إنجازات التحدي والإبداع تميزنا به.

وأضافت: «عزمت عمادة البحث العلمي ممثلة بكرسي أبحاث لقاحات الأمراض المعدية على إقامة معرض يندرج ويحقق كلمة سمو

افتتح وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي الدكتور أحمد العامري وبحضور عميد البحث العلمي الدكتور خالد الحميري ووكيل عمادة البحث العلمي للكراسي البحثية يوم الأحد ١٤٤٠/٦/٢٦ الموافق ٢٠١٩/٣/٣ معرض «نساء شامخات كجبل طويق» والفعاليات المصاحبة له، والذي نظمته كرسى لقاحات الأمراض المعدية بالتعاون مع عمادة البحث العلمي، وذلك في بهو المدينة الطبية بمستشفى الملك خالد الجامعي.

وسلط المعرض الضوء على ما حققته المرأة السعودية من إنجازات على المستوى المحلي والعالمي في مجالات العلوم بما يحقق رؤية 2030. كما أقيمت على هامش

أكبر تشكيلة من الأقلام

ITEM No.	Pt Size	Color
RQ-28514	0.5	Blue
RQ-28516	0.7	Blue
RQ-28517	0.7	Blue
RQ-28528	0.8	Blue
RQ-28511	0.7	Blue
RQ-28515	0.7	Blue
RQ-28520	0.7	Blue
RQ-28572	1.0	Blue

تعني الجودة

روكو

الدراسات العليا و«التعليم» يبحثان المنح الدراسية



جانب من اجتماعات الوفدين

بن محمد الداود مدير وحدة القبول، الأستاذة سارة بنت محمد النعيمشي مساعدة مدير وحدة المنح الدراسية.

وكيل العمادة للشؤون الفنية الدكتور خالد بن صالح السبيعي، الأستاذ أحمد جابر الشهري مدير وحدة المنح، الأستاذ سعد

ستحظى بها الجامعات بتطبيق هذه الخدمة والتحديات والحلول. وقد حضر الاجتماع من جانب عمادة الدراسات العليا كل من

التقى عميد الدراسات العليا الدكتور عادل الهدلق بوفد من الإدارة العامة للمنح الدراسية في وزارة التعليم يتقدمهم المدير العام للإدارة العامة للمنح الدراسية بوزارة التعليم الدكتور عبدالرحمن العنقري، وضم الوفد كلا من مساعد مدير الإدارة الأستاذ صالح العطاس، مشرف برنامج المنح الدراسية منصور الحربي، مدير مشاريع «منظومة جامعة - شركة تطوير لتقنيات التعليم» بندر الزهراني، محلل أعمال «منظومة جامعة - شركة تطوير لتقنيات التعليم» مهند

الحاج. وبحث الجانبان موضوعات متعلقة بقبول طلاب المنح الدراسية بالجامعة وخدمة المنح الدراسية ضمن منظومة «جامعة» والفرص والقيم المضافة التي

يوم للتواصل مع خريجي علوم الرياضة



عدد من المشاركين في الفعالية

انطلاقاً من حرص كلية علوم الرياضة والنشاط البدني واهتمامها بأبنائها الخريجين، واتساقاً مع مبادرة التواصل والتفاعل الاجتماعي بين الخريجين وجهات العمل؛ نظمت وكالة التطوير والجودة بالكلية فعالية «يوم التواصل مع الخريجين»، وذلك يوم الخميس 23 جمادى الآخرة 1440هـ، حضرها كثير من الخريجين السابقين والحاليين، وعدد من القطاعات المدنية والعسكرية والاتحادات والمراكز الرياضية. وقد ناقش الحضور وفقاً لرؤية الجامعة ورؤية المملكة 2030، عدداً من الموضوعات المتعلقة بالخريجين وارتباطها بسوق العمل، وفي الختام تم تكريم شركة فهد الرشيد للتجارة والمقاولات الراعي الرسمي للفعالية، كما تم أخذ جولة على مختبرات الكلية.

د. الهرسي مديراً تنفيذياً للشؤون الصحية



د. الهرسي

- أصدر معالي مدير الجامعة قراراً إدارياً بتكليف الدكتور أحمد الهرسي بالعمل مديراً تنفيذياً للشؤون الصحية بالمدينة الطبية.

مجلس حوار ثاني للمتفوقات

نظم برنامج الطلبة المتفوقين والموهوبين، مؤخراً في المدينة الجامعية للطلقات، المجلس الحوار الثاني للطلقات، قدمته الطالبة المتفوقة من كلية الصيدلة آية الشريفة، بعنوان «حينما يكون مفتاح الأبواب المغلقة هو عزيمتك». وتطرقت الشريفة في هذا الحوار للعزم وتعريفه، وعن تجربتها الشخصية وكيف كان الطريق إلى النتائج النجاح، ومواجهة الصعوبات.

«التميمي» تشارك في حلقة نقاش عن «المرأة والإعلام»

تصوير فيلم من 1000 مقطع لرائدات سعوديات فيما لا يتجاوز ثلاث دقائق لكل مقطع، مع الإعلان عن موافقة مجلس جامعة الأميرة نورة على فتح قسم للإعلام قريباً.

أبحاث واعدة

يُعد مركز الأبحاث الواعدة بجامعة الأميرة نورة خطوة رائدة في مجال العناية بالبحث العلمي، والتأكيد على الدور المنتظر من الجامعة في دعم الدراسات المرتبطة بالمجتمع، وقضاياها، واهتماماتها، وخاصة ما يتعلق بالمرأة السعودية، كما يهدف إلى دعم المشاريع البحثية: الرامية إلى دراسة المجتمع السعودي، ويضع في أولوياته العناية بالدراسات المتخصصة بالمرأة السعودية، وقضاياها، واحتياجاتها، وإنجازاتها، والتحديات التي تواجهها بهدف رسم صورة صادقة عنها؛ تسهم في تطوير مشاركتها الاجتماعية، والاقتصادية، وتعزيز دورها التنموي، وحل ما يعترضها من مشكلات؛ وفق رؤية نابعة من المجتمع السعودي وقيمه الراسخة؛ المبنية على المبادئ الإسلامية، والمعقزة بالهوية الوطنية، والمعق العربي والإسلامي للمملكة.

الإعلام» للأستاذة نوف العتيبي. مقالته الرأي العام لدى الكاتبات السعوديات

تفضلت الدكتورة أمل التميمي وكيلة قسم الإعلام بجامعة الملك سعود ضمن المشاركات في الحلقة بتقديم ورقة في مجال المرأة بعنوان «مقالة الرأي العام لدى الكاتبات السعوديات»، حاولت من خلالها الكشف عن جهود كاتبات مقالته الرأي العام السعوديات في استشراف مستقبل السعودية، بالتطبيق على بعض قضايا مقالات د. حسانة القنيعير، د. فوزية البكر، د. عزيزة المانع كنماذج بارزة من الكاتبات السعوديات اللاتي تناولن العديد من القضايا المتعلقة بالأسرة والمؤسسة الوطنية، وفي نهاية العرض وجهت التميمي الشكر لكل القائمين على المركز مشيدة بالإمكانات التقنية للجامعة وبالجهود البشرية والإدارية بها.

فتح قسم للإعلام

وفي نهاية الحلقة، تم فتح باب المداخلات والمناقشة حول موضوعات الأوراق المقدمة، ثم تلخيص التوصيات والمقترحات النهائية، والتي من أهمها مشروع

اللوية عميدة كلية الآداب، د. هند السليمان وكلية الكلية، د. سارة العتيبي، د. زكية العتيبي، د. هدى عبدالعالي، د. إيمان الخيال من كلية الآداب، د. فوزية الشمري مديرة مركز بحوث كلية التربية، د. بدرية القرني رئيسة قسم أصول التربية، د. تهاني الدليل من كلية التربية.

كما شاركت أ. آرام أبو عياة من كلية الإعلام بجامعة الإمام، والأستاذات أريج الديخي، ريم المطيري، بدور الرمضان من جامعة الملك سعود، وذلك في إطار التواصل الفكري والتكامل من خلال بناء المركز لمنظومة من الشراكات العلمية مع المراكز العلمية المناظرة في المملكة وتبادل الخبرات في مجال الدراسات الاجتماعية ودراسات المرأة.

الأوراق المقدمة

بدأت الحلقة النقاشية بعرض موجز للأهداف مع الترحيب بالمشاركات والحضور، تلا ذلك عرض الدكتورة سامية غزوالي بعنوان «آليات تجديد الخطاب الإعلامي حول المرأة السعودية في الخارج»، ثم ورقة أخرى بعنوان «المرأة السعودية وتخصصات

«الكيمياء الكهربائية 2019» في ورشة عمل



حضور ورشة العمل

وبلغ عدد المشاركات 47 مشاركة حاصلات على مؤهلات من جهات أكاديمية. وفي نهاية الورشة قدم مشرف الكراسي د. عبدالله المعيوف شكره للحضور على تفاعلهم كما قدم شكره لعمادة البحث العلمي ممثلة في وكالة الكراسي البحثية على دعمهم لإقامة هذه الورشة.

محاضرات وتدريب عملي لمدة يومين «الأربعاء والخميس 22-23 جمادى الآخرة 1440 هـ». وشهدت ورشة العمل حضور عضوات هيئة التدريس وباحثات وطلقات الدراسات العليا وخريجات تخصص الكيمياء والفيزياء والمهتئات في مجال الكيمياء الكهربائية في المملكة،

كتب: سلمان العمري نظم كرسي أبحاث العلوم الكهروكيميائية في كلية العلوم قسم الكيمياء ورشة العمل الأولى والتي تتعلق بعرض التقنيات الكهروكيميائية المهمة وأسسها النظرية والتطبيقات التي تستخدم فيها، وتخلل الورشة سلسلة



«المواصفة القياسية بين المتطلبات والتطبيق» في محاضرة

نظمت وكالة التطوير والجودة بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني محاضرتين بعنوان «المواصفة القياسية الدولية ISO 9001:2015 بين المتطلبات والتطبيق»، ألقاهما الدكتور هشام عبهري مستشار شؤون الجودة بوكالة عمادة التطوير والجودة، وذلك يومي 13 و20 جمادى الآخرة 1440 هـ بمدرج قسم الإدارة الرياضية والترويحية، وقاعة قسم التربية البدنية في الكلية.

حضر اللقاءين وكيل الكلية للتطوير والجودة د. سليمان الجلعود، ورؤساء الوحدات بالكلية، وعدد من أعضاء هيئة التدريس والإداريين، وتم بث المحاضرة الثانية لوكالة الكلية فرع الطالبات.

وفي ختام اللقاءين تقدم رئيس فريق الأيزو بالكلية بالشكر الجزيل للضيف المحاضر على محاضراته المتميزة، وإجابته على كافة الاستفسارات، كما تقدم بالشكر للحضور الكريم مثنياً على حرصهم على المشاركة وحسن تفاعلهم.

لقاءان مع خبراء للمتفوقين والمتفوقات



البروفيسور فان زانق في لقاء مع المتفوقين

نظم برنامج الطلبة المتفوقين والموهوبين وبالتعاون مع برنامج الشراكة العلمية الدولية بعمادة البحث العلمي لقاءين مع خبراء للطلاب والطالبات المتفوقين والمتفوقات، ففي يوم الثلاثاء 21 جمادى الآخرة 1440 هـ أقيم لقاء مع خبير «١٢» بمقر برنامج الطلبة المتفوقين والموهوبين، خصص للقاء للطلاب المتفوقين بالتخصصات العلمية من مسار الطلبة المتفوقين ومسار مستمري التفوق، وكان محور اللقاء كيف تصبح باحثاً ناجحاً، استضاف فيه البرنامج البروفيسور فان زانق أستاذ الكيمياء بجامعة فودان بالصين. وفي يوم الخميس 23 جمادى الآخرة 1440 هـ أقيم لقاء مع خبير «١٣» بكلية التمريض بالمدينة الجامعية للطالبات، خصص للقاء للطلاب المتفوقين، استضاف فيه البرنامج البروفيسور دينيس أنتوني، أستاذ الصحة والرعاية الاجتماعية بجامعة ديريبي وجامعة ليدز بالمملكة المتحدة، والذي تحدث عن البحث العلمي في المجالات الصحية.

«شكراً».. فعالية بمدينة الطالبات

انطلقت اليوم الثلاثاء 21 جمادى الآخرة 1440 هـ مبادرة فريق السعادة التابع لإدارة التخطيط والبرامج والمشاريع التابع لوكالة الجامعة للشؤون الطالبات، من خلال فعالية «شكراً» وتم إقامة الفعالية في الساحة ما بين مبنى 21 و20 وشكل الفريق «قلبا كبيراً» أثار حماس جميع المكاتب المطله على الساحة، تخلله نشاط خفيف لرفع الروح الإيجابية للمنسوبات، وتم توزيع لوحات على شكل قلب لكل مكتب في الإدارة وعدد من البطاقات لتبادل عبارات الشكر بين الزميلات ونشر ثقافة الشكر والامتنان.

جلسة اللافندر بعنوان «اللاشيء»



كاتب: دلال الجريزي

نظم نادي الاحتياجات الخاصة جلسة اللافندر بعنوان «اللاشيء»، وذلك يوم الثلاثاء الماضي في تمام الساعة ١٢ ظهراً إلى ١ بعد الظهر، أمام المكتبة المركزية في المدينة الجامعية للطالبات، وكانت جلسة ودية لتغيير أجواء الطالبات من خلال تبادل الحديث والتعارف وإدخال البهجة إلى نفوسهن.

مذكرة تفاهم بين صندوق طلاب المنح وصندوق سابك الخيري



د. النمي يوقع مذكرة تفاهم مع أ. محمد صنيع

الصندوق الخيري لرعاية طلاب بطلاب المنح. الشنبر، وعضو مجلس أمناء الصندوق الدراسية بالجامعة للعمل المنح الدراسية بالجامعة للعمل على تحسين الجوانب المرتبطة

«الحميزي» يبحث تحديات البحث العلمي بالأولى المشتركة

البحثية، وبرنامج الشراكة الدولية، علاوة على البرامج المتاحة لمبتعثي الكلية التي تضمن تأسيس قاعدة من الباحثين المميزين في المستقبل. كما بين أهمية توجه أعضاء هيئة التدريس وطلاب الدراسات العليا للنشر في مجالات مميزة، وأوضح الخدمات التي تقدمها وحدة خدمات مساندة الباحثين بالعمادة، وحث على إفادة الباحثين بالعمادة من تلك الخدمات بأقصى درجة ممكنة. كما استمع إلى تساؤلات رؤساء الأقسام عن البرامج والشروط المطلوب تحقيقها للإفادة من تلك البرامج، والتحديات التي تواجه الأعضاء.

وفي نهاية اللقاء وجه عميد السنة الأولى المشتركة شكره وتقديره لعميد البحث العلمي على مبادرته بهذه الزيارة والتعريف بالفرص والخدمات البحثية التي تقدمها عمادة البحث العلمي.



د. الحميزي يقدم موجزًا عن البرامج البحثية بعمادة الأولى المشتركة

ورئيس الوحدة البحثية بالعمادة. هدفت الزيارة إلى تحديد التحديات التي تواجه عملية البحث العلمي في الكلية، وعرض فرص البحث المتاحة لدى عمادة البحث العلمي لأعضاء

زار عميد البحث العلمي الدكتور خالد الحميزي عمادة السنة الأولى المشتركة مؤخراً، وكان في استقباله عميد السنة الأولى المشتركة الدكتور عبدالمجيد الجريوي، ووكلاء العمادة،

فعالية «ما وراء الهندسة الوراثية» بالجامعي



عميد العلوم د. الداغري متوسطاً المشاركين

والكائنات المعدلة وراثياً. كما تم عرض بعض الأبحاث المنشورة من القسم في صورة ملصقات وتم توزيع معلومات تعريفية.

وشرح للتقنيات والأجهزة المستخدمة في استنساخ الجينات، والتعريف بتقنية «Gene editing» و«CRISPR Cas9» وتطبيقاتها،

كتب: حمزة عضيبات
نظم طلاب قسم الكيمياء الحيوية بكلية العلوم تحت إشراف لجنة الخريجين والخدمة المجتمعية فعالية في منطقة البلازا بمستشفى الملك خالد الجامعي تحت عنوان «ما وراء الهندسة الوراثية» «The Magic Behind Genetic Engineering»، وافتتح الفعالية عميد كلية العلوم الدكتور ناصر الداغري ورئيس قسم الكيمياء الحيوية الدكتور سلمان العميري، بحضور عدد من منسوبي وطلبة قسم الكيمياء الحيوية ولغيف من أعضاء هيئة التدريس والطلبة من عدة كليات بالجامعة. وقد اشتملت الفعالية على عدة محاور منها التعريف بالهندسة الوراثية وتطبيقاتها

«أخلاقيات البحث العلمي» في الأولى المشتركة

التي يقع بها الباحثون، وسرد بعض الأمثلة، وأشار إلى الأساليب المعتمدة في التوثيق. وطرح الحضور استفساراتهم وتساؤلاتهم وأجاب عنها المحاضر. حضر المحاضرة عدد كبير من طلاب مقرر المهارات الجامعية، ولغيف من أعضاء هيئة التدريس.

بالجامعة. وقد افتتح المحاضرة الدكتور سعد بن معطش العامر، رئيس قسم مهارات تطوير الذات، متحدثاً عن أهمية نشر ثقافة أخلاقيات البحث العلمي، ثم تحدث الدكتور الوائل عن أصول هذه الأخلاقيات وأسسها، وأوضح بعض المشكلات

عقدت وحدة التدريب بوكالة التطوير والجودة بعمادة السنة الأولى المشتركة بالتعاون مع قسم مهارات تطوير الذات، محاضرة بعنوان «أخلاقيات البحث العلمي»، قدمها الدكتور عبدالسلام الوائل، رئيس لجنة أخلاقيات البحث العلمي، بعمادة البحث العلمي

مسابقة «المسائل الرياضية» لطلاب الانتقالي

كالمسائل الحسابية والألغاز الرياضية والعمليات المنطقية والهندسة وطرق حل المشاكل، واشترك فيها 16 متسابقاً حيث اشتدت المنافسة فيما بينهم ليفوز بها أربع طلاب، ثم استمر التحدي بين الأربعة طلاب ليتم ترتيبهم من الأول إلى الرابع.

قدم قسم العلوم الأساسية بالتعاون مع وحدة الأنشطة الطلابية بعمادة السنة الأولى المشتركة، مسابقة المسائل الرياضية لطلاب البرنامج الانتقالي للسنة الأولى المشتركة، نظراً لأهمية الرياضيات في تنمية المهارات الرياضية

رئيس هيئة التقويم يبحث أوجه التعاون مع وزيرة التربية والتعليم بسلطنة عمان



تكريم رئيس هيئة تقويم التعليم السعودي

العام على الاتصال والإعلام والمتحدث الرسمي للهيئة نايف بن مونس العبدلي أن تفعيل هذا النوع من الزيارات والاستفادة من نتائجها سيسهم بدرجة كبيرة في تحقيق رؤية الهيئة ورسالتها وأهدافها الاستراتيجية ودورها التكاملي، مشيراً إلى وجود مستوى عالٍ من التنسيق والتواصل والتكامل بين الهيئة والجهات المماثلة دولياً على النحو الذي يحقق الأهداف الوطنية العليا.

في مجال التعلم المستهدف حسب المستويات والصنوف الدراسية. من جهته قدم نائب المدير التنفيذي في المركز الوطني للقياس -قياس- الدكتور عبدالله القاطعي عرضاً تعريفياً مفصلاً عن المركز، واستعرض إحصائيات متعددة عن الاختبارات والمقاييس والمنتجات، كما تحدث عن المنهجيات التي يتبعها مركز قياس وأسلوب عرض النتائج التي يقدمها في المملكة. من جهة أخرى، أوضح المشرف

إثر ذلك، عقد لقاء موسع في مسرح الوزارة للتعريف بالهيئة استهله سمو رئيسها بالحديث حول مسيرة التعليم في المملكة والمراحل التي مرت بها حتى وصلت إلى وقتنا الراهن في ظل رؤية المملكة للتعليم، ثم تعلق سموه إلى التعريف بهيئة تقويم التعليم والتدريب ومهامها ومسؤولياتها وتنظيماتها وبرامجها الرامية لرفع جودة وكفاءة العملية التعليمية. من جانبه، أوضح المدير التنفيذي لقطاع تقويم التعليم العام بالهيئة الدكتور عادل القعيد أن «برنامج التقويم المدرسي» الذي تطبقه الهيئة يسعى إلى تزويد الجهات التعليمية ذات العلاقة وقادة المدارس والمعلمين بتقييم كفاءة وفاعلية منظومة التعليم والتعلم في المدارس، وتحسين وتطوير البيئة التعليمية، وضمان جودة مخرجات ونواتج التعلم، وتطرق في عرضه التقديمي إلى «برنامج المعايير الوطنية للمناهج التعليم العام» الذي يقدم وصفاً لرحلة الطالب التعليمية من خلال معايير تحدد ما يجب أن يتعلمه الطالب ويفهمه ويستطيع أداءه

زار سمو رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب الأمير الدكتور فيصل بن عبدالله المشاري وزارة التربية والتعليم بسلطنة عمان، وكان باستقباله معالي الدكتورة مديحة بنت أحمد الشيبانية، وزيرة التربية والتعليم، والدكتور سعود بن سالم البلوشي وكيل الوزارة للتخطيط التربوي وتنمية الموارد البشرية وعدد من المسؤولين والمختصين بالتعليم في السلطنة. وجاءت هذه الزيارة تلبية لدعوة من الوزارة بالسلطنة لسمو رئيس الهيئة، بهدف بحث أوجه التعاون ومناقشة الأدوار التكاملية والاهتمامات المشتركة بين الجهتين والتعرف على تجربة الهيئة وما تقدمه من برامج ومشاريع وأهداف استراتيجية ترمي للنهوض بالتعليم والتدريب. وثمنت الوزيرة العمانية زيارة سمو رئيس الهيئة والوفد المرافق له وأثنت على جهود الهيئة في خدمة العملية التعليمية، وتطلعت لمزيد من أوجه العمل المشتركة والتعاون المستقبلي مع الهيئة، خاصة مع تشابه الاهتمامات والتطلعات.

التقى سكرتيرة وزارة الصحة الألمانية الحريش يبحث تعزيز الابتعاث «الصحي» إلى ألمانيا



د. الحريش مستقبلاً الوفد الألماني

التقى وكيل وزارة التعليم لشؤون البعثات الدكتور جاسر الحريش الأسبوع الماضي، سكرتيرة الدولة البرلمانية بوزارة الصحة الألمانية الاتحادية السيدة زابينيا فايس عضوة البرلمان الاتحادي، وذلك على هامش زيارتها للمملكة لحضور القمة الوزارية العالمية لسلامة المرضى بمدينة جدة. وبحث الطرفان تعزيز مجالات التعاون في الابتعاث للتخصصات الصحية إلى ألمانيا، حيث تعمل وزارة التعليم على تنويع دول الابتعاث وبناء شراكات جديدة مع الدول المتقدمة طبياً لتخصيص مقاعد للابتعاث في التخصصات الطبية الدقيقة، إذ يوجد حالياً ما يقارب 800 سعودي وسعودية في ألمانيا في التخصصات الصحية. وضم الوفد الألماني السيد إلمار باير المساعد الخاص لسكرتيرة الدولة، والسيدة غاليينا مانثاي مسؤولة سياسات الصحة الثنائية، والسيدة زيليغيا هاويزر مسؤولة المراسم، والسيدة جينيفر رويل مترجمة.

ملتقى جامعي يبحث تحسين مستوى الطالبات في «القدرات» و«التحصيلي»

أقيم مؤخراً في الرياض، ملتقى الجامعات الثاني الذي نظمته مدارس المنهل الأهلية للتعرف على طرق تحسين مستوى تحصيل الطالبات في اختبارات القدرات ورفع نسبتهن لتمكينهن من الالتحاق بأفضل التخصصات الجامعية، وكان ذلك بحضور عدد من الجامعات والكليات المتخصصة كجامعة الملك سعود، وجامعة الإمام محمد بن سعود، وجامعة الفيصل، وجامعة البمامة، وكليات المعرفة، وكلية العناية الطبية، وكلية الغد، واستهدف الملتقى منسقات لجنة القدرات والتحصيلي في المدارس الثانوية وطالبات الصف الثاني والثالث ثانوي. وقدمت قائدة مدارس المنهل الأستاذة تهاني بنت عبدالله العلوي شكرها للمشاركات في هذا الملتقى وأكدت على أهمية هذه الشراكة والتعاون المثمر بين مكتب شمال الرياض الذي يمثل لجنة القدرات والتحصيلي في المكتب، والجامعات المعنية التي ستسهم بإذن الله بما يتضمنه الملتقى من أنشطة وبرامج مثرية في الوصول إلى نتائج رائعة جميعنا نطمح إلى تحقيقها من هذا المنطلق. وأوضحت منسقة لجنة القدرات والتحصيلي في مكتب شمال الرياض هيا الوهيبي أن خطة البرنامج تعتمد على تحقيق عدد من الأهداف التي تم تصنيفها لتنقق مع أهداف الرؤية الوطنية للمملكة، وأهداف الوزارة، والمدرسة، والطالب، وبالتالي كخطوة أخرى تم العمل على تشخيص الواقع لسد الاحتياجات وما فوق الاحتياجات وتقديم أفضل ما لدينا، كما انتهت خطة لجنة القدرات والتحصيلي بتحقيق الشمولية وكل ما يخص الطالبة حتى التحصيل الجامعي، إضافة إلى استمرارية العمل، والتقييم المستمر لرفع مستوى الطالبات التحصيلي، وبالتالي نصل إلى تحقيق العدالة والحد من التسرب بحيث تحصل كل طالبة على ما يناسبها وفق نتائج القدرات والتحصيلي لكل طالبة.

يوافق الأسبوع الأول من شهر مارس من كل عام اعتماد «يوم خليجي للموهبة والإبداع»

الإبداع والابتكار، وتوظيف ذلك في إعداد برامج إرشادية فاعلة من شأنها تعويدهم السلوك الإيجابي الذي يبرز ما لديهم من مواهب، بالإضافة إلى تهيئة المناخ التربوي المناسب لاستنبات بذور الموهبة والإبداع وتوفير الرعاية المجتمعية لها في ظل إدراك المحيطين لإمكانات الموهوب وخصائصه، وتقديم خدمات تخصصية لتعليم الموهوب وتعويده على كيفية تنمية قدراته الخاصة وممارستها، بما يخدم نفسه ووطنه؛ الأمر الذي ينعكس على قدرته في مشاركة مجتمعة آماله وطموحاته في التنمية والتطوير.

بالموهوبين والمبدعين يعدّ مدخلاً ضرورياً لامتلاك ناصية التقدم والارتقاء في شتى ميادين الحياة. وتقيم الوزارة بهذه المناسبة احتفالية تحت رعاية وكيل التعليم الموازي الدكتورة هيا بنت عبدالعزيز العواد تشمل محاضرات وورش عمل ومعرضاً مصاحباً للفعالية، وتأتي العناية بالموهوبين في الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج، في إطار الاهتمام بالقدرات الكامنة لدى هذه الفئة المتميزة من الأبناء، ودعمًا للبرامج المقدمة لهم؛ بغرض اكتشاف قدراتهم ومجالات إبداعهم، والعمل على توجيهها التوجيه السليم، وتشجيعهم على المزيد من

2030م، وأنموذج استحداث وحدة المبادرات الإبداعية بهدف الاستثمار الأمثل للمواهب، وقد أسهم مكتب التربية لدول الخليج العربي بمعرض ضمّ عدداً من إصداراته ونواتج برامج المتعلقة باكتشاف الموهوبين ورعايتهم، وتنمية مواهبهم، كما عرض نماذج من مسابقاته وجوائز التي ينظمها للمتفوقين والمبدعين في الدول الأعضاء بالمكتب. ويأتي اهتمام مكتب التربية العربي لدول الخليج - منذ تأسيسه - بالموهبة والإبداع؛ انطلاقاً من قناعته بالدور الذي يجب أن تقوم به المؤسسات التربوية لاستنبات بذور التفوق والإبداع، وبأن العناية

تجسيدياً لحرص قادة دول مجلس التعاون - يحفظهم الله - على الاهتمام بالموهوبين والمبدعين، وتكثيفاً لجهود مكتب التربية العربي لدول الخليج في هذا المجال، فقد أصدر المؤتمر العام للمكتب في دورته الثالثة والعشرين قراراً بالموافقة على اعتماد يوم خليجي للموهبة، وتحديد الأسبوع الأول من شهر مارس من كل عام للاحتفاء بهذا اليوم تحت مسمى «اليوم الخليجي للموهبة والإبداع». وحمل الاحتفال هذا العام شعار «شاركونا رعايتهم»، وشمل عدداً من الورش التدريبية حول التنافسية في استقطاب المواهب والمحافظة عليها في ظل متطلبات رؤية المملكة

الجوف ثانياً والإمام عبدالرحمن بن فيصل ثالثاً جامعة الإمام تفوز ببطولة الكرة الشاطئية للجامعات



تتويج جامعة الإمام بكأس البطولة

مع تواجد إعلامي ملحوظ في البطولة، بالإضافة إلى بث مباشر من قناة 22 الفضائية، وشهدت البطولة أكبر تجمع رياضي جامعي تمثل في 43 فريقاً من 24 جامعة و110 مباريات. وأعرب الدكتور أحمد الفاضل مدير البطولة بهذه المناسبة عن سعادته بنجاح البطولة مقدماً التهاني والتبريكات للفريق الفائزة و متمنياً التوفيق للفريق المشاركة في الموسم العاشر القادم، وقدم شكره وتقديره لجامعة جازان وعلى رأسهم معالي المدير الدكتور مرعي القحطاني ووكيل الجامعة الدكتور محمد الصفحي وعميد شؤون الطلاب الدكتور عثمان حكيم على استضافتهم لبطولة الكرة الشاطئية وعلى حسن التنظيم وكرم الضيافة الذي ساهم في نجاح البطولة.

الدكتور أحمد الفاضل، بتسليم الكؤوس والميداليات الذهبية والفضية والبرونزية والجوائز للمنتخبات الفائزة في المراكز الثلاثة بالإضافة إلى تكريم حكام البطولة وعددهم 26 حكماً بتقديمهم الحكم الدولي خالد الزغيبي المشرف العام على الحكام، بجانب تبادل الدروع التذكارية بين جامعة جازان والاتحاد الرياضي للجامعات السعودية. وقد حضر حفل التتويج الدكتور عمر باققيه وكيل عمادة شؤون الطلاب بجامعة جازان، والدكتور عبدالإله الصلوي المستشار ورئيس اللجنة الفنية، والدكتور تركي العيار المستشار ورئيس اللجنة الإعلامية في الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية. وقد حظيت البطولة بحضور جماهيري كبير من طلاب الجامعات المشاركة وعموم الجماهير الرياضية

تحت رعاية معالي وزير التعليم ورئيس مجلس إدارة الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية الدكتور حمد آل الشيخ، توجت جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ببطولة كرة الطائرة الشاطئية للجامعات التي نظمتها الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية ضمن الموسم التاسع واستضافتها جامعة جازان، واختتمت مؤخراً، وحصلت جامعة الجوف على المركز الثاني وجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل من الدمام على المركز الثالث. وقام وكيل جامعة جازان للجودة والتطوير الأكاديمي الدكتور محمد الصفحي، ورئيس الاتحاد الرياضي للجامعات السعودية الدكتور عبدالله البقمي، وعميد شؤون الطلاب بجامعة جازان الدكتور عثمان حكيم، والمستشار في اتحاد الجامعات ومدير البطولة



آفاق أكاديمية

آفاق أكاديمية

د. عادل المكيني

تهانينا... لـ«تهاني»

وقفت المبتعثة «تهاني» برهبة في المحكمة وأمام عدسات التلفزيون والقاضي العتيد.. ليدور نقاش مثير حول مخالفة مرورية، وكان القاضي الشهير يناقش الطالبة عن تفاصيل الواقعة.. لتجيب بعفوية عن المخالفة وملاساتها والقاضي يستمع بإنصات.. أبدى القاضي تعاطفاً عبر التجاوز عن بعض المخالفات.. ويتصرف ذكي، طلب القاضي من «تهاني» -وهي الطالبة الأجنبية- أن تعبر عن رأيها بالمدينة والولاية التي هي تدرس فيها.. فردت -وبشكل فاجأ القاضي- بقولها «So so»، أي «نوعاً ما»!

وهنا استغرب القاضي الرد، ليبادرها مزامحاً أنه توقع شيئاً آخر وهو أن تهيم بمحاسن الولاية والمدينة والنظام القضائي، ففسرت هذا الموقف «الملتبس» بأنها تعرضت لمواقف جعلتها غير مرتاحة، حيث أشارت لهجوم على سيارتها وكسر الزجاج، وهو ما دعاها لأن توقف سيارتها بجوار سكنها حتى لو تعرضت لمخالفات، مما استرعى اهتمام القاضي الذي لم يتردد في رسم البسمة الجميلة على محيا تهاني بأن ألقى ما تبقي من مخالفة عليها.

لم يدر بخلد «تهاني» أن يتحول هذا الموقف «العفوي» إلى اهتمامات وتعاطف الجمهور، ولكن لما تملكه هذه الفتاة من «كارزما» تواصلية عبر الابتسامة الصافية والتعامل العفوي والشجاعة الأدبية.. كلها «خلطة» جعلت القاضي يثمن هذا السلوك ويتفاعل معها، وأعطت رسائل «ناعمة» إيجابية.

وهنا مربط الفرس، فالموقف العفوي الجميل أثار اهتمام الآلاف وحظي بمشاهدات عالية تجاوز مجموعها المليون مشاهدة.. وبات موضوعاً للنقاش والتداول، وهو الأمر الذي استطلعت تهاني عبر سلوك إيجابي وصادق في التعاطي مع الموقف ليصل الإعجاب في أحد المواقع إلى ما يقارب العشرة آلاف!

إن المواقف الإنسانية العابرة -أحياناً- تكون أبلغ تأثيراً في الرأي العام من مؤسسات العلاقات العامة خاصة في ظل سطوة وسائل التواصل الاجتماعي. وقدمت تهاني بسلوكها الطبيعي موقفاً استغرق دقائق معدودة لكنه أعلى رسائل ودلالات كبيرة للمشاهد عن الرقي والتعبير المذهب.

وبعد.. هنئاً للأسرة التي قامت على تربية هذه الفتاة، وهنيئاً للوطن بفتيات يتقدمن في صروح العلم والأخلاق.. وهن من عناصر القوة الناعمة لهذا الوطن الحبيب. وأترككم لتستمعون بالمشاهدة:

<https://www.youtube.com/watch?v=cLztaKKXanc>

makinzayadel@ksu.edu.sa

أخبار الجامعات:

جامعة الجوف تؤسس كلية للأعمال وتعيد هيكلة بعض الكليات والأقسام



وافقت اللجنة المكلفة بمباشرة اختصاصات مجلس التعليم العالي في اجتماعها التاسع عشر على توصيات جامعة الجوف، الخاصة بتأسيس وإعادة هيكلة بعض الكليات والأقسام بالجامعة وتغيير مسمياتها، حيث سارعت الجامعة بإعادة هيكلة أكاديمية شاملة بالتوافق مع أهداف وتطلعات رؤية المملكة 2030.

واشتملت الموافقة على تغيير مسميات كليات وتأسيس أخرى، ومنها تأسيس كلية الأعمال متضمنة قسم إدارة الأعمال، وقسم المحاسبة، وقسم التمويل والاستثمار، وتغيير مسمى كلية العلوم الإدارية والإنسانية إلى كلية الآداب بسكاكا، متضمنة أقسام اللغة العربية، واللغة الإنجليزية، وقسم علوم الرياضة والنشاط البدني، وكذلك قسم الفنون، وافتتاح قسم هندسة البرمجيات بكلية الحاسب والمعلومات، وافتتاح قسم التصميم الداخلي بكلية الهندسة للطالبات فقط، وافتتاح قسم الإحصاء بكلية العلوم بسكاكا. كما اشتملت الموافقة على تغيير مسمى قسم علوم الحاسب والمعلومات إلى قسم علوم الحاسب في كلية علوم الحاسب والمعلومات وكلية العلوم والآداب في طبرجل وكلية العلوم والآداب بالقرريات، ونقل قسم الدراسات الإسلامية بسكاكا إلى كلية الشريعة والقانون، وفصل قسم الدراسات الإسلامية بكلية العلوم والآداب بطبرجل عن قسم الدراسات الإسلامية بالقرريات ليكون قسماً مستقلاً.

كما تم اعتماد قسم اللغة الإنجليزية وقسم العلوم الإدارية والإنسانية «برنامج الإدارة المالية» في كلية المجتمع بطبرجل، وتغيير مسمى قسم رياض الأطفال بكلية التربية بسكاكا وكلية العلوم والآداب بالقرريات إلى قسم الطفولة المبكرة، وتغيير مسمى قسم وسائل وتقنيات التعليم في كلية التربية بسكاكا وكلية العلوم والآداب بالقرريات إلى قسم تقنيات التعليم.

واشتمل التغيير على فصل قسم التربية وعلم النفس إلى قسمين وهما: قسم القيادة والسياسات التربوية، وقسم علم النفس التربوي بكلية التربية بسكاكا، وتغيير مسمى قسم الاقتصاد المنزلي بكلية العلوم والآداب بالقرريات إلى قسم الفنون.

وزارة العمل توقع 3 اتفاقيات تعاون مع جامعة الملك فهد

ويأتي توقيع ورعاية الوزارة لهذه الاتفاقيات انطلاقاً من استراتيجيات الوزارة لتحقيق لمستهدفات برنامج التحول الوطني ورؤية المملكة 2030 في مجال تشجيع العمل التطوعي وتمكينه، وتطوير العمل في القطاع غير الربحي ومؤسساته لتحقيق الريادة في إداراته، لتمكينهم من التميز في الأداء وزيادة الإنتاجية.

وجاءت الاتفاقية الأولى حول إسناد الوزارة للجامعة بتأسيس 250 وحدة تطوع في المنظمات الحكومية وغير الربحية، والاتفاقية الثانية حول تحفيز الجامعة الجهات المانحة لتمويل تأسيس «100» وحدة تطوعية تحت رعاية وزارة العمل والتنمية الاجتماعية، حيث رعت مؤسسة عبدالله بن إبراهيم السبيعي الخيرية ومؤسسة الراجي الإنسانية تكاليف تأسيس «40» وحدة عمل تطوعي في الجهات غير الربحية.

وحدات التطوع، وذلك اليوم الخميس بمقر الوزارة بالرياض. ووقع الاتفاقيات وزير العمل والتنمية الاجتماعية المهندس أحمد بن سليمان الراجحي، ومدير جامعة الملك فهد للبترول والمعادن الدكتور سهل بن نشأت عبد الجواد، بحضور نائب الوزير للتنمية الاجتماعية الدكتورة تماضر بنت يوسف الرماح.

كما وقع اتفاقيتي الجامعة مع المؤسسات المانحة وكيل الجامعة للدراسات والأبحاث التطبيقية الدكتور ناصر بن محمد العقيلي، والمدير التنفيذي لمؤسسة الراجي الإنسانية الدكتور رشيد بن مسفر الزهراني، والأمين العام لمؤسسة عبدالله بن إبراهيم السبيعي الخيرية الدكتور حسن بن محمد بن شريم، حيث تأتي هذه الاتفاقيتين بناءً على الاتفاقية المبرمة بين الوزارة والجامعة في هذا الشأن لدعم العمل التطوعي والرقي به.



وزير العمل والتنمية الاجتماعية يوقع مع مدير جامعة الملك فهد الاتفاقية

ووقعت وزارة العمل والتنمية الاجتماعية ثلاث اتفاقيات مع جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، اثنتين منها تخصص بتعليم وتمكين العمل التطوعي في المنظمات الحكومية وغير الربحية، والثالثة تتعلق ببناء وتطوير المعايير

والمؤهلات المهنية لوظائف القطاع غير الربحي. كما تبع ذلك توقيع اتفاقيتين في ذات السياق بين الجامعة ومؤسسة الراجي الإنسانية ومؤسسة عبدالله بن إبراهيم السبيعي الخيرية كمؤسسات مانحة لتأسيس

حفل للتميز الوظيفي بجامعة تبوك



جانب من الحضور للحفل



حفل التميز الوظيفي بحضور مدير جامعة تبوك

الأداء والتطوير، والتدريب والتوجيه، والدعم النفسي والوجداني، وإدارة المواهب، وتخطيط القوى العاملة، وتطوير القيادات. بعد ذلك ألقى معالي مدير جامعة تبوك كلمة رحب فيها بالحضور، معرباً عن شكره ودعمه للقائمين على هذه الفكرة، داعياً في الوقت نفسه، جميع موظفي جامعة تبوك إلى مواصلة العمل من أجل تحقيق أهداف الجامعة، وفي ختام الحفل كرم معاليه الموظفين المتميزين في جامعة تبوك.

التنافس الشريف، لما فيه مصلحة المنظومة بشكل عام.

بعد ذلك قدم الدكتور صالح عرضاً عن برنامج الملك سلمان لتنمية الموارد، الذي يعمل على مراجعة شاملة ودقيقة للأنظمة واللوائح، وتهيئة البيئة الإدارية في المؤسسات والإدارات والجامعات، للانتقال إلى مفهوم الموارد البشرية، وتوفير القوى البشرية المؤهلة لأداء الأعمال المناطة بها.

وأضاف الحربي، أن البرنامج يتضمن فرصاً للتدريب والتطوير الوظيفي للموظفين، وإدارة

رعى معالي مدير جامعة تبوك الدكتور عبدالله بن مفرح الذيابي، حفل التميز الوظيفي الذي نظمته عمادة شؤون أعضاء هيئة التدريس والموظفين في الجامعة، بحضور وكلاء الجامعة وعمداء وكلاء الكليات وعدد من منسوبي الجامعة، وذلك على مسرح كلية الطب بتبوك.

بدأ الحفل المعد بهذه المناسبة بآيات من القرآن الكريم، ثم ألقى عميد شؤون أعضاء هيئة التدريس والموظفين الدكتور صالح الحربي، كلمة شكر فيها إدارة الجامعة على دعم مثل هذه الأفكار، التي تشجع موظفي الجامعة على

«الاعتماد الأكاديمي» يوقع عقداً مع جامعة جازان



وهو الأمر الذي يأتي منسجماً مع التوجهات الاستراتيجية لرؤية المملكة 2030.

ومنسوبيها على هذه الخطوة الهادفة إلى تحقيق مستويات عليا من جودة المخرجات التعليمية للجامعة،

الأكاديمي على المستوى البرامجي لثمانية من برامج الجامعة، أربعة منها من كلية العلوم الطبية التطبيقية، وهي برنامج المختبرات الطبية، وبرنامج العلاج الطبيعي، وبرنامج التغذية الإكلينيكية، وبرنامج الأشعة التشخيصية، بالإضافة إلى برنامج الطب والجراحة من كلية الطب، وبرنامج التمريض من كلية التمريض، وبرنامج التصميم الداخلي من كلية التصميم والعمارة، وبرنامج طب الأسنان من كلية طب الأسنان.

وقدم المدير التنفيذي للمركز شكره لمعالي مدير جامعة جازان

وقع المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي عقداً مع جامعة جازان لتنفيذ مشروع الدراسة التقويمية على المستوى البرامجي، وذلك في مقر الجامعة بمدينة جازان.

ووقع العقد من جانب المركز المدير التنفيذي للمركز الدكتور أحمد بن يحيى الجبيلي، ومن جانب الجامعة معالي مدير الجامعة الدكتور مرعي بن حسين القحطاني، كما حضر التوقيع عدد من مسؤولي المركز والجامعة.

ونص العقد على تنفيذ المركز لمشروع الدراسة التقويمية للاعتماد

حتمية التعلم مدى الحياة لأخصائي المعلومات

المعلومات موطئ قدم رئيس في الفضاء السيبراني وسط مديري مواقع الإنترنت ومدراء المعرفة وأخصائييها، فالحاصل الآن أن أخصائيي المعلومات - أو أكثرهم- ينتقلون خطوة إلى الوراء مع ظهور كل تقنية جديدة، ثم يقومون باتخاذ الخطوات الضرورية للحاق بالركب والتعاطي مع هذه التقنية، ولكن بعد أن ينتشر استخدامها.

إن الكثيرين منهم يدركون جيداً ما ينبغي القيام به لمواكبة التقدم التقني، ولكنهم غير قادرين على الاستعداد لذلك في الوقت المناسب، ومن ثم فينبغي أن يكونوا عارفين بكيفية تقييم قدراتهم في ضوء المتغيرات الحادثة في الفضاء السيبراني، ثم إيجاد حلول لتحديد مواقعهم وسط هذه المتغيرات والمطالبة بأدوارهم الجديدة في الوقت الملائم، والحل معروف ولكنه ليس حلاً سهلاً أو وصفة سريعة، كما أنه ليس حلاً قصير الأمد، إنه القدرة على التعلم بصورة مستقلة مدى الحياة.

أستاذ علم المعلومات

محتوى صفحة رقمية، أو تنزيل تطبيق مساعد على الهاتف النقال، أو دفع رسوم الخدمة من خلال أنظمة الدفع عبر الإنترنت، كما يعمل أخصائي المعلومات في بيئة تتيح إعاقة الكتب الرقمية، وهي الكتب التي تتاح نصوصها بشكل رقمي، ويتم تحميلها ونقلها وحفظها وتخزينها وبثها من خلال الإنترنت، استناداً على تقنيات وسائط القراءة الإلكترونية، مثل الحواسيب والأجهزة النقالة والقارئ الإلكترونية، وتسمح هذه الكتب - إلى جانب القراءة أو العرض - بإجراء عمليات البحث، ووضع الحواشي والملاحظات الخاصة بالقارئ، وإبراز مقاطع معينة داخل النص وغير ذلك.

يتضح مما سبق أنه قد أن الأوان لكي يكون لأخصائيي

النقالة، من خلال تصغير حجم الملفات الرقمية، وتقليل حجم النصوص الواسفة، والسماح بإضافة علامات مرجعية على صفحات معينة، بحيث يمكن الرجوع إليها عند الرغبة في التعمق في الدراسة والبحث.

هذا فضلاً عما تتيحه من خدمات مرجعية نقالة، حيث يمكن للباحث أن يوجه رسالة نصية من جهازه النقال لأخصائي المعلومات يطلب فيها معلومات معينة أو الإفادة عن مرجع بعينه، فيستقبل المعلومات المطلوبة كرسائل نصية، والتي قد تتضمن بالإضافة إلى ذلك تذكرة بالأحداث الهامة أو بموعد انتهاء فترة الاستعارة أو غير ذلك، كما يمكنه، من خلال جهازه النقال، البحث في الكatalog أو التحقق من الكتب المعارة، أو إضافة تعليق على



أ.د. جبريل العريشي

قواعد وفنون تجاوز ضغوط العمل

والاحتياجات والإمكانيات المتوفرة. أيضاً ينصح بتغيير زوايا التفكير والنظر إلى الأمور المحيطة بإيجابية فكلما نظرت للأمور بإيجابية سوف تقلل من السلوك الانفعالي، وأخيراً كن مبادراً دائماً، لتقضي على الروتين الغائل، واجعل المبادرة جزءاً من سلوكك، كي تتخلص من حالة الكسل والإحباط الناشئ عن تراكم المسؤوليات وتعدد الاهتمامات، لذلك زد نفسك أسبوعياً بمبادرة لإنجاز أمورك الأساسية، واجعل الإصرار طريقك للنجاح.

دكتوراه تسويق

ومن أهم القواعد المساعدة في تجاوز ضغوط العمل أولاً بناء العلاقات الإيجابية الواضحة مع زملاء العمل، ثانياً تحديد الأنشطة والمهام التي تحفز شغفك الداخلي، حيث تساعد تلك الأنشطة على العمل براحة نفسية أكبر، ثالثاً إيجاد علاقة توازن حقيقية بين التطلعات



أ.د. علاء السرابي

لعملهم، إذ لا يمكن للأهداف المرسومة مسبقاً أن تتحقق إذا لم يتم العمل على تخفيف تلك الضغوط، وتتنوع ضغوط العمل مع تنوع متطلباته، كما تختلف أسباب الضغط وفقاً لاختلاف الوظائف، وبناءً على طبيعة المسؤوليات، وحجم صلاحيات كل موظف في العمل.

صلاح جسدك وروحك بصلاح قلبك

وأختبر مادة أخرى قصرت بها طوال حياتي وقد ولدت لأجلاً، ألا وهي طاعة الله، فالخلل ليس بجسدي ولكنه بقلبي. حينما أجد وقتاً للاستحمام والأكل والعمل والدراسة والتحدث والضحك، ولا أجد وقتاً لأداء الطاعات، فالعلة ليست في جدولي أو توقيتي ولكن قلبي لا يمتلك وقتاً ليفكر بالطاعات، والخلل ليس بجسدي ولكنه بقلبي. المشكلة بالنهاية ليست أننا لا نستطيع فنحن مكلفون بما نستطيع لكن قلوبنا لا تستطيع لأن التعلق الزائد بالحياة قد أفسدها. ﴿بل تؤثرون الحياة الدنيا والآخرة خير وأبقى﴾.

أ.د. جمال الدين هريسة
كلية الصيدلة

والقدرة على الوقوف ساعات طويلة لأداء عمل ما أو انتظار وجبة أو مشروب، ومنها حب السهر حد الإرهاق على أتفه الأمور والإعراض عن قيام الليل، أو الاستغفار في الأسحار. عندما أحرص على إيقاظ أبنائي للمدرسة مبكراً طوال مسيرتهم الدراسية وأفشل في إيقاظهم لصلاة الفجر بل وقد أفشل في إيقاظ نفسي، فهذا من صور خلل القلب، والمشكلة ليس أنني لا أستطيع الاستيقاظ مبكراً بل إن قلبي لا يستطيع أن يصحو لله ولكنه يصحو لأمور الدنيا، عندئذ يكون الخلل ليس بجسدي ولكن بقلبي.

حينما أحفظ دروسي جيداً وأذهب للاختبار لأنجح وأنسى أنني في طريقي للاختبار قد أموت

العصبي لإفراز «الأندروفين» المهدئ الطبيعي الذي يحدث أثراً إيجابياً على القلب والشرابين. ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. أيضاً الحافظة على الصلوات والأذكار في أوقاتها يساعد على الحفاظ على إيقاع السعة البيولوجية بالشكل الصحيح، وهذا يقي من أمراض القلب. في المقابل، فإن كثرة اللهو والكلام والمنام والغضب والقلق والخوف والحزن، من محفزات إفراز «الأدرينالين» و«الكورتيزون» وغيرها من الهرمونات ذات الأثر السلبي على الأوعية الدموية والقلب.

صور خلل القلب كثيرة، منها عدم القدرة على الوقوف لدقائق للصلاة

اصنع لنفسك مستقبلاً أجمل

مهاراته وتحسين قدراته وصنع مؤهلاته، ويكون ذلك بمعرفة نقاط القوة في شخصيته وتطويعها تدريجياً، وأيضاً هذا التطوير يجمع القدرات العقلية ومهارات التواصل مع من حولك ويجمع تطوير الذات القدرة على إدراك النفس مع ردود الأفعال واكتسابها مهارات عديدة وسلوكيات إيجابية.

ولا شك أن تطوير الذات له أهمية كبيرة، سواء كانت للفرد أو

اختلف دور المعلومات في البيئة السيبرانية بحيث أصبح لا يقتصر على اقتناء أوعية المعلومات المطبوعة وحفظها وإتاحتها للمستفيدين، بل امتد إلى اقتناء أوعية المعلومات الرقمية، وإدارة مصادر معلوماتية رقمية، وفهارس رقمية، وتيسير الوصول إلى هذه المصادر والفهارس من الأجهزة الحاسوبية الثابتة أو النقالة، وتقديم خدماتها كلها باستخدام وسائل التكنولوجيا الرقمية.

وقد أصبح دور أخصائي المعلومات مرتبطاً بهذه البيئة الرقمية، فهو يتعامل مع المستفيدين من خلال موقع المكتبة على الإنترنت الذي بات يمثل الواجهة التي يتم من خلالها البحث فيما تتيحه من فهارس رقمية ومحتوى رقمي، ويعمل في مؤسسة تتيح العديد من المحتويات النقالة التي لا تخلو أي مكتبة منها، وتشمل الكتب المسموعة، والكتب الإلكترونية e-books، والمقاطع الموسيقية وأفلام الفيديو. كما تقدم المحتوى الرقمي الذي يتلاءم مع الأجهزة

تتعلق أهمية العمل من كونه الحالة التي تعبر عن مدى سعي الشخص إلى تحقيق ذاته من خلال توظيف قدراته وإمكانياته في تحقيق أهدافه وتكوين رؤيه واضحة للمستقبل، ومن هذه الانعلاقة تتسلل الضغوط إلى حياتنا العملية دون شعورنا بها في بداية الأمر؛ نتيجة الحماس المصاحب للنجاحات المحققة.

ولقد أكدت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع ضغوط العمل أن هناك ضغوط إدارية تحد من فاعلية العاملين وقدرتهم على العمل، بما ينعكس على أداؤهم

القلب من الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان، يضخ الدم لجميع أعضاء الجسم، ليهدأها بالأكسجين والغذاء لإنتاج الطاقة اللازمة للقيام بالوظائف الحيوية، لذا فإن أي مرض بالقلب يهدد حياة الإنسان.

ويرتبط القلب بمدلوله المعنوي بالروح والعواطف، ويصاب بأمراض الكبر والغل والحسد والحقد والبغضاء، وغيرها من الأمراض النفسية التي قد تؤدي إلى أمراض عضوية، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب». فإذا صلح القلب صلح الإنسان روحاً وجسداً، ويعد الهدوء والاطمئنان من محفزات الجهاز

أدعو نفسي وإخوتي الطلبة والطلالات للاهتمام أكثر بتحقيق الذات وتنمية القدرات واكتساب المهارات، والتركيز على صنع مستقبل أفضل لنا ولمجتمعتنا، وأنصح نفسي وكل مهتم بتحقيق هذا الهدف، بتطبيق «هرم ماسلو في تطوير الذات».

يُعرف تطوير الذات بأنه مجهود الشخص ليكون أفضل مما كان عليه في الماضي عن طريق تنمية

جامعتي في 2030

جامعتي في 2030

أ.د. يوسف بن عبده عسيري



تطبيقات التحول الرقمي بالجامعة

شرع فريق العمل المكون من عدد من الزملاء الأعضاء أعضاء وعضوات هيئة التدريس في استكمال المحتوى العلمي المقدم في ورش العمل التي تقدمها الجامعة في المعرض والمؤتمر الدولي للتعليم العالي 2019م، الذي يعقد تحت رعاية خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز- يحفظه الله- في الفترة من 10 إلى 13 أبريل القادم، حيث تقدم الجامعة خمس ورش عمل خلال هذه الفترة.

وكن قد ذكرت خلال مقال سبق نشره بصحيفتنا الغراء «رسالة الجامعة» أنني سوف أقدم للقارئ الكريم نبذة عن هذه الورش، ويحمد الله بدأ الزملاء الأعزاء المتحدثون في هذه الورش في إرسال ملخص للورش التي سيتم تقديمها -بمشيئة الله- ولذا رأيت أن الفرصة مواتية لإلقاء الضوء على ملخصات هذه الورش في مقالات متتالية.

من ورش العمل المقدمة ورشة عمل بعنوان «تطبيقات التحول الرقمي في جامعة الملك سعود» بعدها ويقدمها كل من الدكتور عبدالرحمن بن عبدالله الخنيفر وكيل عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات للتطبيقات، والدكتور عمر بن إبراهيم الصالح وكيل عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات للتطوير والجودة والمشراف على التعليم الإلكتروني. وبحسب الملخص الذي قدمه الزملاء فإن الورشة ستتناول عدداً من المحاور هي: نموذج عمل تطوير الخدمات الإلكترونية، نموذج عمل تطوير المحتوى الرقمي، منصة التدريب الإلكتروني، تجربة التعليم عن بعد من منظور تقني، وختم جامعة الملك سعود الإلكتروني، وهو أحد تطبيقات التحول الرقمي، وتهدف الورشة إلى التعريف بمنظومة الخدمات الإلكترونية في الجامعة، والتعريف بمنظومة التعليم الإلكتروني في الجامعة، وإبراز تحديات التحول الرقمي في القطاع التعليمي الجامعي. يشير محتوى هذه الورشة إلى أن الجامعة تمتلك منظومة خدمات إلكترونية شاملة مقدمة لمسؤوليها من أعضاء هيئة التدريس والموظفين، بالإضافة للطلبة وعموم المجتمع، ونظراً لتعدد وتنوع الخدمات في الجامعة، استحدثت الجامعة إطار عمل متقدماً لإتمتة تلك الخدمات وتحسينها المستمر، كما تمتلك الجامعة أقساماً عملية متخصصة ومتميزة في شتى مجالات المعرفة مما دعت الحاجة إلى إيجاد إطار عمل متقدم لتطوير محتوى إلكتروني يقدم من خلال أنظمة التعليم الإلكتروني، ليكون جزءاً من العملية التعليمية في الجامعة.

كما حرصت الجامعة على تطوير منسوبيها إدارياً ومهنياً، فتم استحداث منصة تدريب إلكترونية قائمة على نمط التدريب الذاتي عن بعد، وذلك للوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من المستهدفين؛ حيث تعتبر المنصة حالياً أحد وسائل التدريب الرئيسية في الجامعة. إلى هنا انتهى الملخص الذي قدمه الزملاء، وأود التنويه إلى أن ورشة عمل تطبيقات التحول الرقمي بجامعة الملك سعود ستعقد بالمعرض والمؤتمر الدولي للتعليم العالي 2019، يوم الخميس 2019/4/11م الساعة 11 صباحاً في القاعة «ب»، ونسعد بحضوركم ومشاركاتكم.

وكيل الجامعة للتخطيط والتطوير

علاقة الفلسفة بالعلوم الطبية

هناك لبس في فهم العلاقة بين الفلسفة والعلوم الطبية أو التطبيقية، بل حتى في علاقة الفلسفة بالتربية والتعليم بشكل عام، وكانت ولا تزال «فلسفة التربية والتعليم العام الصحي» - «Philosophy and Philosophy of Education and Health Education» من العبارات الجدلالية عبر التاريخ.

وفي الوقت الذي تحتل هذه العبارات مكانة رفيعة في العالم المتقدم وصلت إلى درجة كونها أهم معيار لضمان الجودة، نلاحظ أنه لا مكانة لها محلياً وعربياً، بل إن الكثير لزالزال يربطها بمفهومها السائد ما قبل العصور الوسطى على أنها مجرد ثثرة أو كلام فارغ.

من هذا المنطلق كلفني المحاضر عيسى بن علي الجوهلي المتخصص في التعليم الصحي بقسم علوم صحة المجتمع بمهمة الكشف عن مكانة الفلسفة ومرادفاتها في كلية العلوم الطبية التطبيقية، وهي مهمة ليست سهلة فقد أفاد المحاضر أنه كلف العديد من الطلاب خلال دفعات عديدة سابقة ولكن لم يكتشفها إلا القليل وبعد تلميحات.

وقد قضيت وقتاً في البحث والتأمل وكانت المفاجأة أنني لم أجد عبارة «فلسفة Philosophy» نصاً إلا في مكان واحد ليس تابعا للكلية، إنه مقر قهوة «د. كيف» فقط!! بينما في الكلية وأقسامها توجد كثير من مرادفات ومكونات الفلسفة وأهمها «الرؤيا، الرسالة، القيم، الأخلاق» وغيرها. ومن خلال مناقشتي مع المحاضر والزملاء، خلصنا إلى الاعتقاد بأن هذا الأمر ينطبق على كل أو معظم كليات الجامعة، وربما كل الجامعات الوطنية الخاصة والحكومية، وهو أمر ذو أهمية خاصة ويتطلب مزيداً من البحوث والتوعية ورفع الوعي تجاه المعاني والمفاهيم الحقيقية للفلسفة العلمية وفلسفات التربية والتعليم ونظرياتنا العلمية وأهمية تطبيقها لضمان الجودة.

فيصل بن سلوم
تعليم صحي

رسالة الجامعة
rs.ksu.edu.sa

المشرف على الإدارة والتحرير
د. فهد بن عبد الله الطياش
ت/٤٦٧٣٥٥٥ - ف/٤٦٧٣٤٧٩
altayash@ksu.edu.sa

نائب رئيس التحرير
سامي بن عبدالعزيز الدخيل
ت/٤٦٧٣٤٦٦ - ف/٤٦٧٨٩٨٩
saldekeel@ksu.edu.sa

مديرة القسم النسائي
ديمة بنت سعد المقرن
ت/٨٠٥١١٨٤
resalah2@ksu.edu.sa

مدير قسم الإعلانات
ماجد بن علي القاسم
ت/٤٦٧٧٦٠٥ - ف/٤٦٧٨٥٢٩
ads@ksu.edu.sa

مدير الإدارة
عبد الله بن عبد المحسن الفليح
ت/٤٦٧٨٧٨١ - ف/٤٦٧٨٩٨٩
aalfulaij@ksu.edu.sa

رسالة الجامعة
rs.ksu.edu.sa

تصدر عن قسم الإعلام
بكلية الآداب جامعة الملك سعود

القسم الفني
عبد الكريم الزايد
٤٦٧٧٣٦

الصحافة الرقمية
بندر الحمدان
٤٦٧٧٦٩١

إدارة التحرير

فهد العنزي - جواهر القحطاني
هيا القريني - وليد الحميدان
محمد العنزي - قماش المنصير

التوزيع
وكالة زهرة اسيا
للدعاية والإعلان

الطباعة
مطابع جامعة الملك سعود
رند ١٥٢٧-١٣١٩
ت/٤٦٧٣٨٩٤ - ف/٤٦٧٣٨٩٤

المشاركة
المراسلات باسم المشرف على الإدارة والتحرير
رسالة الجامعة - كلية الآداب
جامعة الملك سعود ص.ب. ٢٤٥٦ الرياض ١١٤٥١
البريد الإلكتروني /rsalah@ksu.edu.sa

الموضوعات المنشورة تعبر عن كتابها
ولا تعبر بالضرورة عن رأي الجامعة أو الصحيفة

فن صناعة القرار

في حياتنا اليومية، نواجه الكثير من المواقف التي تتطلب منا الاختيار بين أكثر من أمر، بعض هذه الخيارات سهلة، وبعضها صعب، القرارات التي يبدو أنها الأكثر صعوبة هي تلك التي تتطلب مستوى أعمق من التفكير، لأنها قد تغير نمط الحياة وتؤثر على المستقبل.

اتخاذ القرارات السليمة طريقة يمكن تعلمها وليس شيئاً نولد به بالفطرة، ولكنها إجراءات وخطوات يتم تعلمها عادة من التجارب والمواقف الشخصية، ويقصد باتخاذ القرار اختيار نهج أو طريق أو آلية معينة من بين عدد من البدائل والخيارات المتاحة.

إن معرفة كيفية اتخاذ قرارات صحيحة هي المفتاح لحياة أفضل، والقدرة على اتخاذ القرارات في الوقت المناسب والشعور بالثقة في مهاراتك، يمكن أن يوفر الكثير من الوقت واجتنب العديد من المتاعب. من حسن الحظ، يمكن للجميع اتخاذ قرارات أفضل عن طريق تطبيق مجموعة من النصائح والإرشادات؛ إن الإفراط والمبالغة

في الثقة والتوقعات من أهم ما يساعد على اتخاذ قرارات غير صائبة، فالكثير قد يبالغون في تقدير مقدار ما يمكن إنجازه وتحقيقه في فترة زمنية معينة.

أحد أهم استراتيجيات اتخاذ القرار هي مراقبة الأهداف، بمعنى أن يتم تحديد الغرض من القرار بسؤال

نفسك ما هي بالضبط المشكلة التي يجب حلها؟ ولماذا يجب حلها؟

ولا اتخاذ قرارات سليمة، من الأفضل جمع كل المعلومات الضرورية المرتبطة مباشرة بالمسألة، إذ سيساعدك القيام بذلك على فهم أفضل لما يجب عمله، كما سيساعد في توليد أفكار لحلول أخرى، يُنصح أيضاً بتخصيص جزء من الوقت لتقدير احتمالية نجاحك، وفي نهاية اليوم، قم بتقييم تقديراتك. يُدرك صانعو القرارات الجيدة



د. سطاتم المدني

تماماً أن الثقة المفرطة يمكن أن تسبب لهم مشاكل، فبالتالي يقومون بتعديل تفكيرهم وسلوكهم وفقاً لذلك، عندما تواجه خياراً صعباً للاختيار بين قرارين مثلاً، يُفضل التفكير في الإيجابيات والسلبيات أو المخاطر المحتملة لكل قرار على حدة، ولا يُنصح إطلاقاً بالتسرع في مثل هذه الحالات.

عندما تكتشف أن قراراتك غير صحيحة، اسأل نفسك عن الأسباب وحاول تجنبها لاحقاً، اعترف بأخطائك، وإذا كانت مشاركتك تقودك بشكل خاطئ، قم بتصحيح الخطأ، حتى عند اتخاذ قرار خاطئ فذلك سوف يحقق لك أخذ المزيد من الحيلة والحذر مستقبلاً.

تعليم من الدروس التي يمكن اكتسابها من كل قرار خاطئ تتخذه في حياتك اجعل مراجعة

الاختيارات التي قمت بها على مدار اليوم، عادة يومية، قد تؤثر العاطفة بالسلب أو الإيجاب على اتخاذ قرارات غير مناسبة، لذا حاول تجنب تأثير ذلك عليك. استشر ذوي الخبرة المقربين لك وتحدث معهم قبل اتخاذ أي قرار، لأن ذلك يساعدك على التوصل إلى مجموعة متنوعة من الحلول عند تقييم جميع خياراتك لاتخاذ قرار نهائي، فما ندم من استشارة. توقف عن السعي عن الكمال ولا تنتظر أن يكون كل شيء مثالياً، فبناء الثقة بالنفس والتأني في اتخاذ القرارات من أهم ما تحتاج إليهما. كن مستقلاً وحيادياً ولا تتأثر بمن حولك، كن على استعداد لتحمل العواقب والتي يمكن أن تؤثر سلباً أو إيجاباً على مستقبلك، أحياناً يجب عليك اتخاذ قرار سيئ حتى تتجنب الأسوأ.

أختم بمقولة جميلة تعجبني: «أصعب اللحظات هي تلك التي تعترض فيها اتخاذ قرار يؤلك ولكنه صائب».

كلية العلوم - قسم الجيولوجيا والجيوفيزيا
SattamMadani@

أن السعوديين احتلوا أدنى المعدلات خليجياً في الادخار وفقاً لصكوك وطنية للادخار خاصة بدول الخليج. كما أشارت دراسة اقتصادية عام 2015 أن عدد المقترضين السعوديين من البنوك بلغ 62%، وذلك لا يشمل شركات ومؤسسات التقسيط، وهذا يعني أن ثقافة الادخار في المجتمع السعودي تكاد تكون منعدمة!

من أبرز حلول معالجة عوائق الادخار في المجتمع السعودي والتي تأتي بها رؤية المملكة العربية السعودية 2030، تتمثل في رفع نسبة ادخار الأسر السعودية من إجمالي الدخل من 6% إلى 10%، وذلك يأتي بغرس ثقافة الادخار على المستوى الفردي أولاً، فبدلية الادخار لابد أن تكون من المنزل بحيث يتم تعليم الطفل على كيفية توفير جزء من مصروفه لأمر آخر يريد تحقيقه.

خلود فرج الشهراني
قسم إعلام

ونحن كمجتمع لن نستطيع تجاوز الأزمات الاقتصادية بدون ثقافتنا الترشيدي والادخار، وتختلف نسبة الادخار للأسر وفقاً لعدة عوامل منها حجم الدخل، الاستهلاك الذي تحدده العوامل الموضوعية كالأسعار وعدد الأفراد والمستوى الاجتماعي والعوامل الذاتية كحب الظهور والتمتع بالقوة والجاه.

لعل من أهم أسباب النزعة الاستهلاكية لدى المجتمع السعودي تتمثل في عوامل ذاتية لدى الأفراد وهي شعورهم بالقوة والسيطرة كلما زاد استهلاكهم.

وثقافة الادخار لها أهداف عديدة على المستوى الشخصي والمجتمعي منها تحقيق أرباح وعائدات تنمي الاقتصاد الفردي والوطني، وخلق تنمية اجتماعية وامتصاص البطالة وتحسين مستوى الخدمات.

ومن وجهة نظري أن أبرز أسباب النزعة الاستهلاكية والسلوك التناخري لدى المجتمع السعودي هو غياب ثقافة الادخار، وهذا ما أشار إليه اقتصاديون أوضحوا

ثقافة الادخار في المجتمع السعودي

في الدول الصناعية الكبرى، كما يعتبر كذلك في بعض الدول العربية التي عانت من أزمات اقتصادية أو سياسية، وتكاد تكون ثقافة الادخار معدومة في بقية الدول العربية الغنية وعلى رأسها دول الخليج، رغم وجودها لدى بعض فئات مجتمعها الذين يعرفون بشدة حرصهم على ثقافة الادخار إلى حدودها القصوى ويسميها البعض البخل وحب المال، وينطلقون من مبدأ «احفظ قرشك الأبيض ليومك الأسود».

كما أن الادخار أصبح ضرورة تفرضها الظروف الاقتصادية في توفير وترشيد استخدام الطاقة الكهربائية والمياه وترشيد استخدام السلع مثل السيارات والأجهزة الكهربائية وغيرها عن طريق حسن استعمالها كل ذلك سوف يساهم في ادخار نسبة من الدخل الأساسي. إن ثقافة الادخار تأتي بعد نشر ثقافة الترشيدي في الإنفاق فنبداً في نشر هذه الثقافة من البيت إلى المدرسة إلى الجامعة إلى العمل،

يعتبر الادخار من الأمور المهمة في حياة الأفراد والمجتمعات، فالغرف قد يمر في حياته بمراحل وتقلبات لا يتوقعها أو لا يستطيع تحاشيها، كما أن بعض التقلبات تتطلب وجود وفرة مالية ليتمكن الفرد من مواجهتها ومعالجة أثرها، وبالنسبة للمجتمع يمكن القول إن التنمية الشاملة تتطلب العديد من العوامل لتحقيقها ووصول الاقتصاد القومي لمرحلة النمو الذاتي.

تعتمد نسبة ادخار الأفراد على احتياجاته التي تتنوع بين ضروريات وكماليات، فالضروريات هي الأمور الحياتية الأساسية والأمور التي يمكن التخطيط لها أو يصعب توقعها بالإضافة إلى أن الإنسان بطبيعته تزيد احتياجاته مع تكوين أسرته وزيادة عدها، ولعل من الاحتياجات الأساسية للإنسان التي ينبغي أن يخطط لها على سبيل المثال شراء مسكن، فالمسكن قد لا يتمكن الإنسان من تحقيقه في عام أو عامين. والادخار يعتبر ثقافة الشعوب

إضاءات نافذة

إضاءات نافذة

أ.د. محمد بن صالح النمي

ما يحققه الإرشاد الأكاديمي

يعد الإرشاد الأكاديمي فكراً تربوياً وجزءاً أساسياً من خدمات الرعاية الطلابية، فهو يهدف إلى توجيه كل طالب وطالبة للحصول على أفضل النتائج والتكيف مع البيئة الجامعية واغتنام الفرص المتاحة لهم، عن طريق تزويدهم بالمهارات الأكاديمية التي ترفع من تحصيلهم العلمي وصولاً بهم إلى مستوى الكفاءة الجامعية.

تمثل عملية الإرشاد والتوجيه علاقة مهنية تتصف بالمصداقية وتقديم الحل والمساعدة على القيام بهذا الحل وفق عملية تخصصية تقوم على أسس وتنظيمات تتيح الفرصة أمام الطالب والطالبة لفهم نفسه وإدراك قدراته بشكل يمنحه التوافق ويدفعه إلى مزيد من النمو والإنتاجية.

تبنى هذه العلاقة على السرية لمساعدة الطالب في ضوء قدراته وميوله على تحقيق النمو الشامل الذي بدوره يقود إلى تحقيق الهدف نحو تحسين العملية التعليمية التعلمية. أبنائي الطلاب والطالبات، إن التواصل مع المرشد الأكاديمي أحد الطرق للحصول على:

- معرفة التقويم الجامعي السنوي، ومواعيد بدء التدريس للفصل الدراسي الأول والثاني والصيف ومواعيد إجراء الامتحانات.

- معرفة الحدود الدنيا والعليا للتقديرات، بالإضافة إلى كيفية حساب التقدير التراكمي لسنوات الدراسة.

- شروط الحذف، شروط الإضافة، الاعتذار، الانسحاب، الإنذارات، التأجيل، التحويل.

- معرفة متى يحق لك التقدم بطلب إعادة تصحيح أوراق إجابتك.

- المشورة والنصح في كل ما من شأنه مساعدتك على الوصول إلى التميز، وحل المشكلات، وتذليل العقبات التي تعترض طريق دراستك.

- معرفة ما لك وما عليك من واجبات على صعيد سلوكك داخل الجامعة.

- الوقاية من المخاطر التي تواجهك، مع العمل على حل ما قد يطرأ من مشكلات.

- إدارة الوقت، فالمرشد يساعدك على تحقيق ما يمكن من رغبات، والوفاء بما يجب من التزامات.

وفي الختام، يساعد الإرشاد الأكاديمي الطالب على إنجاز دراسته بكفاءة من جهة، ويدعم جهود الجامعة لتخريج طلاب قادرين على مواجهة المتغيرات في سوق العمل من جهة ثانية.

وكيل الجامعة للشؤون التعليمية والأكاديمية



السلامة المرورية
الوقت: من ٩ص إلى ٥م
الجهة المنظمة: شركة هواي المحدودة
المكان: فندق الريتز كارلتون

٤ رجب
مؤتمر



فرصة عمل للطلّاب
الوقت: من ٩ص إلى ١م
الجهة المنظمة: وكالة عمادة شؤون الطلاب لشؤون الطلاب
المكان: مبنى ٢٥ الدور الأول ورشة عمل رقم ٤

٤ رجب
ورشة



وملتقى لك القيادة ٢
الوقت: من ٥م إلى ١١م
الجهة المنظمة: شركة الطيار للعلاقات العامة والخدمات
المكان: فندق كمبينسكي - برج رافال

٤ رجب
معرض



النكاء الاصطناعي: ما هو؟ مجالاته وتطبيقاته
الوقت: من ١٢م إلى ٢م
الجهة المنظمة: عمادة البحث العلمي
المكان: قاعة ١٣ مبنى ٣٠ الدور الأول

٥ رجب
محاضرة



الرياض الدولي للكتاب
الوقت: من ٤م إلى ١٠م
الجهة المنظمة: وزارة الثقافة والإعلام
المكان: مركز الرياض الدولي للمعارض والمؤتمرات

٦ رجب
معرض



السعودي الدولي للطيران
الوقت: من ١٠ص إلى ٧م
الجهة المنظمة: شركة معارض الرياض
المكان: أرض مطار الثمامة

٦ رجب
معرض



الملك عبدالعزيز لمزاين الإبل
الوقت: من ٩ص إلى ٤م
الجهة المنظمة: نادي الإبل
المكان: الصياد الجنوبي للدهناء - الرحية

٣ رجب
مهرجان



«ادخارك أمان»
الوقت: من ٤,٣٠م إلى ٨م
الجهة المنظمة: المركز السعودي للمسؤولية الاجتماعية
المكان: جمعية الأطفال المعوقين

٣ رجب
حملة



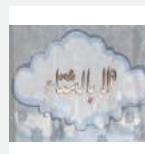
وهج زينة الصفحة المخطوطة
الوقت: من ١٠ص إلى ١٠م
الجهة المنظمة: مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية
المكان: متحف الفيصل

٣ رجب
معرض



مزولة
الوقت: من ٤م إلى ١١م
الجهة المنظمة: الجمعية السعودية الخيرية لمرض الزهايمر
المكان: العمارة هيلز

٣ رجب
فعالية



هلا بالشتاء
الوقت: من ٤م إلى ١١م
الجهة المنظمة: فازا لتنظيم المعارض والمؤتمرات
المكان: مخرج ١٦ - سوق بازار

٣ رجب
معرض



جامعة اليمامة الهندسي ٢٠١٩
الوقت: من ٨ص إلى ٤م
الجهة المنظمة: جامعة اليمامة
المكان: جامعة اليمامة

٣ رجب
منتدى

لوحة الفعاليات

حان الوقت لتتعرفني على الذكاء الاصطناعي
لتحقيق التنمية لأجيال المستقبل

من خلال محاضرة ينظمها
مركز بحوث الدراسات العلمية والطبية بعنوان

«الذكاء الاصطناعي: ماهو؟ مجالاته وتطبيقاته»
"Artificial Intelligence: fields and applications"

تلقوها / د. الهذول الثنيان
قسم تقنية المعلومات
كلية علوم الحاسب والمعلومات

التأليف: ١٤٤٠ / ٧ / ١٤٤٠
الموافق: ٢٠١٩ / ٣ / ١٢
١٢ - ٢ م
قاعة ١٣ مبنى ٣٠
الدور الأول

فرصة عمل

هدف - هدف
فرصة عمل أفضل المعرفة للعراق للحصول على وظيفة
مع العصرية / غادة العاصمي
يوم الاثنين ١٤٤٠ / ٧ / ١٤٤٠
من ٢٥:٠٠ / ٢٥:٠٠ / ٢٥:٠٠ / ٢٥:٠٠
من الساعة ٩:٠٠ حتى الساعة ١٢:٠٠

المؤهل العلمي
APPLICATION
30%
10%
التسجيل وقت الحضور.
شهادة الحضور معتمدة من السجل العقاري.

أرقام المدينة الجامعية للطلّاب 8051197 وكالة الجامعة لشؤون الطّالّبات 8053169 عميدة الكليات الإنسانية 8050063 عميدة الكليات العلمية 8052555 وكالة الشؤون الإدارية والمالية بالكليات الإنسانية 8051555 وكالة الجامعة للشؤون الأكاديمية للكليات الإنسانية 8053100 وكالة شؤون التشغيل والخدمات المساندة 8051447 وكالة عمادة شؤون الطلاب لشؤون الطّالّبات 8050913 رسالة الجامعة القسم النسائي 8053161 صيانة المدينة الجامعية للطلّاب 8053161 صيانة المدينة الجامعية للطلّاب العيادة الطبية بالمدينة الجامعية للبنات: 0118054450 - 0118054451	4670445 مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي 4786100 مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي «الطوارئ والإسعاف» 4775607 إسعاف الجامعة 4671699 إسعاف الجامعة 4675557 بلاغات أعطال الحاسب الآلي بالمنطقة الأكاديمية 4678666 بلاغات الصيانة بالمنطقة الأكاديمية 4675000 صيانة الهاتف بالمنطقة الأكاديمية 4673000 مجمع الخدمات 4682068 / 4682066 مجمع الملك سعود التعليمي 950 إدارة السلامة والأمن الجامعي «غرفة العمليات» 0955 الدفاع المدني بالجامعة 1515 الإدارة العامة للصيانة: من داخل الجامعة 0118061515 الإدارة العامة للصيانة: من خارج الجامعة	4678294 عمادة القبول والتسجيل 4677609 عمادة الدراسات العليا 4673355 عمادة البحث العلمي 4677724 عمادة شؤون الطلاب 4676148 عمادة شؤون المكتبات 4678727 عمادة شؤون أعضاء هيئة التدريس والموظفين 4674222 معهد الملك عبدالله للبحوث والدراسات الاستشارية 4354400 مركز الدراسات الجامعية للبنات عيشة 4785447 أقسام العلوم والدراسات العليا للبنات بالمرز 4678159 الإدارة العامة للإعلام والعلاقات الجامعية 4698368 وكالة الجامعة للتطوير 4678781 رسالة الجامعة 4670011 مستشفى الملك خالد الجامعي مستشفى الملك خالد الجامعي «الطوارئ والإسعاف»	4670000 سنترال الجامعة 4677581 مكتب معالي مدير الجامعة 4670109 مكتب وكيل الجامعة 4670114 مكتب وكيل الجامعة للشؤون التعليمية والأكاديمية 4670527 مكتب وكيل الجامعة للتطوير والجودة 4670110 مكتب وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي 4672787 مكتب وكيل الجامعة للمشاريع 4670399 مكتب وكيل الجامعة للتبادل المعرفي ونقل التقنية 4675723 عمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات 4674864 عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد 4670693 عمادة تطوير المهارات 4679673 عمادة الجودة 4696238 عمادة السنة التحضيرية
--	--	---	---



أرقام
تلفونات
تتمك..



«المرور»
- تجديد رخص القيادة.
- تجديد الاستمارة.
- استبدال لوحات السيارة

- إصدار إقامة وتجديدها.
- تجديد جواز سفر للسعوديين.
- تمديد تأشيرة الزيارة للقادمين لزيارة
- تمسوبي الجامعة المتقاعدين.
- تأشيرة خروج وعودة.

«الجوازات والاستقدام»
- تجديد جواز سفر للسعوديين.
- إصدار تأشيرات الاستخدام لعمال
المنازل والسائقين.



«الأحوال المدنية»
- إصدار شهادة الميلاد.
- إضافة المواليد لسجل الأسرة.
- تبليغ ولادة.



عمادة شؤون أعضاء هيئة التدريس
والموظفين - وحدة خدمات تمسوبي الجامعة

الخدمات
الحكومية



الرياض للسفر
الوقت: من ٤م إلى ١١م
الجهة المنظمة: أساس لتنظيم المعارض
المكان: فندق الفيصلية

٢١ رجب معرض



مذاق الطريق
الوقت: من ٤م إلى ١١م
الجهة المنظمة: مؤسسة أوسمة للإعلام لتنظيم المعارض والمؤتمرات
المكان: سقن مونز

٢٤ رجب مهرجان



الإقليمي الثاني لسلامة الغذاء والرعاية الصحية
الوقت: من ٨ص إلى ٥م
الجهة المنظمة: فندق هوليدي إن القصر - العليا
المكان: فندق هوليدي إن القصر - العليا

٢٥ رجب مؤتمر



السفر والاستثمار السياحي ٢٠١٩
الوقت: من ١٠ص إلى ٧م
الجهة المنظمة: الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني
المكان: مركز الرياض الدولي للمعارض طريق الملك عبدالله

٢٧ رجب ملتقى



صالون المجوهرات
الوقت: من ١٠م إلى ١٠م
الجهة المنظمة: ريد سندي لتنظيم المعارض
المكان: فندق الفيصلية

١٠ شعبان معرض



ريستاتكس الرياض العقاري
الوقت: من ٤م إلى ١١م
الجهة المنظمة: رامتان للمعارض والمؤتمرات
المكان: مركز الرياض الدولي للمؤتمرات والمعارض

١٦ شعبان معرض



تصميم وبناء المقر الدراسي لأعضاء هيئة التدريس
الجدد «تخصصات صحية»
الوقت: من ٩ص إلى ٢م
الجهة المنظمة: عمادة تطوير المهارات
المكان: مركز التعليم الطبي. كلية الطب أو كلية طب الأسنان

١٠ رجب دورة



المياه السعودي
الوقت: من ٧ص إلى ٤م
الجهة المنظمة: وزارة البيئة والمياه والزراعة
المكان: فندق فيرمونت الرياض

١٠ رجب ملتقى



المرأة السعودية
الوقت: من ٤م إلى ١١م
الجهة المنظمة: معارض الشرق الأوسط
المكان: فندق الفورسيزون

١١ رجب معرض



التدريس الجامعي الفعال لأعضاء هيئة التدريس
الجدد «تخصصات صحية»
الوقت: من ٩ص إلى ٢م
الجهة المنظمة: عمادة تطوير المهارات
المكان: مركز التعليم الطبي. كلية الطب أو كلية طب الأسنان

١٣ رجب دورة



التذوق ٢٠١٩
الوقت: من ٤م إلى ١٢م
الجهة المنظمة: خبراء المعارض والمؤتمرات
المكان: قاعة أوشا للمناسبات

١٩ رجب معرض



التأمين السعودي الخامسة
الوقت: من ٨ص إلى ٤م
الجهة المنظمة: التسويق الشامل
المكان: مركز الملك فهد الثقافى

٢٠ رجب ندوة

إصدارات دار جامعة الملك سعود



النظرية والتطبيق في نظرية الاستجابة للفقرة

يستعرض هذا الكتاب أسس نظرية الاستجابة للفقرة ونماذج بيانات بحثية يتم تحليلها باستخدام برامج حاسوبية خاصة. ونتائج التحليل، وحدودها ودلالاتها، كذلك يعد هذا الكتاب مرجعاً للباحثين. وقد قام بتأليفه R. J. de Ayala وترجمه عبدالله زيد الكيلاني - إسماعيل سلامة البرصان



عنوان الكتاب: مناهج البحث في اكتساب اللغة الثانية
المؤلف: Alison Mackey
الترجم: عقيل حامد الشمري
السنة: 1440
وصف الكتاب:

قام بتأليف هذا الكتاب مجموعة من الباحثين والأكاديميين من مختلف الجامعات، حيث يتميز بعدد من المزايا تتيح المقارنة بين المناهج المختلفة؛ ونماذج البحوث المعروضة التي تقدم أمثلة لكيفية استخدام المناهج المختلفة في عدد من الدراسات. ويعد كذلك مرجعاً للطلاب والمتخصصين في تدريس «مناهج البحث»، أو أي مقرر مشابه يتعامل مع قضايا المنهج في بحوث اكتساب اللغة الثانية.

سدوكو

5			7				4
	8			3		2	6
	6	1		4	9	5	
9					3		8
6	2		4		8		1
	4			2			6
		4	3	5		6	2
	5	6		1			7
1					2		5

قاعدة اللعبة:

السودوكو لعبة يابانية سهلة، من دون عمليات حسابية. تتألف شبكته من 81 خانة صغيرة، أو من 9 مربعات كبيرة يحتوي كل منها على 9 خانة صغيرة. على اللاعب اكمال الشبكة بواسطة أرقام من 1 إلى 9، شرط استعمال كل رقم مرة واحدة فقط، في كل خط أفقي وفي كل خط عمودي وفي كل مربع من المربعات التسعة.

وكالة الجامعة للتخطيط و التطوير - إدارة الإحصاء والمعلومات

الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى
الجامعة	الكلية	الفرقة	الدرجة	الوقت	العدد	المتوسط	الحد الأدنى	الحد الأعلى

مفكرة الشهر

رجب
١٤٤٠ هـ
(مارس)
٢٠١٩ م



رسالة الجامعة على الفيس بوك
https://www.facebook.com/rsksu



رسالة الجامعة على تويتر
@rsksu



رسالة الجامعة على إنستغرام
@rsksu



رسالة الجامعة على جوجل بلس
https://plus.google.com



رسالة الجامعة على يوتيوب
youtube : ResalahKSU



رسالة الجامعة على الموقع الإلكتروني
http://rs.ksu.edu.sa/

الاكتئاب وسوء المزاج مرتبطان باضطراب الساعة البيولوجية



خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن اضطراب الساعة البيولوجية للجسم قد يزيد احتمال من تعرض الأشخاص لاضطرابات المزاج، والساعة البيولوجية تدق في كل خلية من خلايا الجسم تقريباً، وتغير كيفية عمل الأنسجة في الإيقاع اليومي.

ووجدت الدراسة، التي نشرت في دورية لانسييت للطب النفسي وأجريت على 91 ألف شخص، أن تعطيل الساعة البيولوجية للجسم مرتبط بالاكئاب والاضطراب ثنائي القطب ومشاكل أخرى.

وقال باحثون بجامعة غلاسكو في إسكتلندا إن هذا بمثابة تحذير للمجتمعات التي أصبحت أقل توافقاً مع هذه الإيقاعات الطبيعية. وعلى الرغم من أن الدراسة لم تنظر إلى استخدام الهاتف المحمول، قال دانييل سميث، أحد الباحثين في جامعة غلاسكو، إنه من «المرجح» أن بعض الأشخاص الذين يعانون من صعوبات ربما يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في الليل.

وقال: «بالنسبة لي، فإن هاتفي المحمول يُقَلِّق الساعة العاشر مساءً، وهذا كل ما في الأمر، لأنه من الواضح أننا لم نتطور لكي ننظر إلى الشاشات في الوقت الذي يتعين

علينا أن ننام».

وارتدى الأشخاص الذين شملتهم الدراسة أجهزة لمراقبة النشاط لمدة أسبوع لمعرفة مدى تعطيل ساعاتهم البيولوجية.

وقد صُنِّف الذين كانوا نشيطين للغاية في الليل أو غير النشطين أثناء النهار على أنهم يعانون من تعطيل ساعاتهم البيولوجية.

وكان هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة بنسبة تتراوح بين 6 و10 في المئة للإصابة باضطراب المزاج مقارنة بالأشخاص النشطين أثناء النهار وغير النشطين أثناء الليل.

وقال سميث: «هذه ليست

اختلافات كبيرة، لكن الشيء الملفت للنظر هو أنها مؤكدة للغاية في الكثير من النتائج المثيرة للاهتمام».

ووجدت الدراسة معدلات أعلى للاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب والشعور بالوحدة وانخفاض الشعور بالسعادة وعدم الاستقرار المزاجي لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الساعة البيولوجية.

ومع ذلك، لا يمكن للدراسة معرفة ما إذا كان هذا الاضطراب يسبب المرض العقلي أو أنه مجرد عرض من أعراضه، ومن أجل معرفة ذلك، يجب إجراء المزيد من

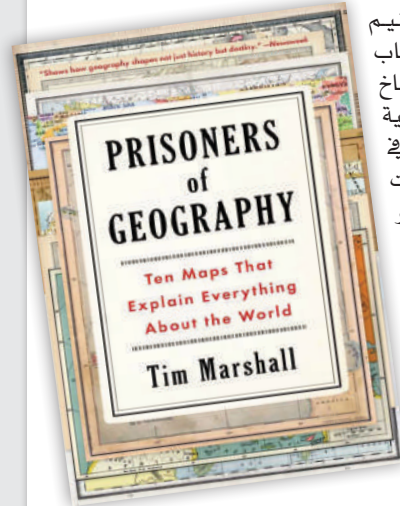
البحوث.

ويتأثر جميع أنحاء الجسم تأثراً قوياً بالساعة البيولوجية، التي تؤدي إلى تغيير المزاج ومستويات الهرمونات ودرجة حرارة الجسم والتمثيل الغذائي في إيقاع يومي. وحتى خطر الإصابة بنوبة قلبية يرتفع كل صباح بينما يستعد الجسم لبداية يوم جديد.

وقال سميث: «تخبرنا الدراسة أن الساعة البيولوجية مهمة للغاية في ما يتعلق باضطرابات المزاج، وينبغي أن نعطى أولوية أكبر في البحث وفي الطريقة التي ننظم بها مجتمعاتنا».

سُجناء الجغرافيا

تيم مارشال



قدم المؤلف تيم مارشال في هذا الكتاب رؤيته عن أثر المناخ والتضاريس الطبيعية والموقع الجغرافي في فهم الاستراتيجيات السياسية لدولة أو منطقة بعينها، بما تشمله من تأثير فكري وثقافي في مناطق حساسة ومعقدة من هذا العالم، شملت: روسيا والصين والولايات المتحدة وأمريكا اللاتينية والشرق الأوسط

وأفريقيا وأوروبا واليابان وكوريا، وجرينلاند والقطب الشمالي.

نظرة تحليلية

قدم الكتاب محاولة لفهم أحداث العالم بناءً على العوامل الجغرافية، من جبال وأنهار وبحار، باعتبار أن هذه الخصائص تمثل نقاط ضعف أو قوة في تلك البلدان، وتحدد قراراتها المصيرية؛ وفي سياق هذا الطرح قدم المؤلف نظرة تحليلية شملت بعض الأسئلة مثل: ماذا يعني أن يكون لروسيا أسطول بحري، في حين أن موانئها متجمدة ستة أشهر في العام؟ ما هو مستقبل الصين المقيدة جغرافياً؟ وما أسباب عدم توحّد أوروبا بشكل كامل؟

الوضع السوري

في عام 2012، وبينما سوريا منحدرة نحو مستقبل الحرب الأهلية، وقف تيم مارشال على قمة تل، يشاهد عن بعد قرية يتصاعد منها الدخان، ولم يفكر حينها أن هذا الحادث ذا مغزى كبير، حتى أوضح له أصدقاؤه السوريون لماذا تاحرق تلك القرية على وجه الخصوص؟ لقد كان الهجوم آتياً من منطقة تبعد ميلاً من هذه القرية، إذا تمكن المهاجمون من السيطرة على الوادي، فإنهم يستطيعون أن يربطوا الوادي بمنطقة أخرى تكون بدورها ممراً إلى الطريق السريع، وهذا سيكون في حد ذاته كسباً استراتيجياً، ولكن لدى المهاجمين خطة أبعد من ذلك بكثير؛ إذا فشلت سوريا في أن تتوحد من جديد؛ فيمكن أن تكون هذه المنطقة نواة لدولة في المستقبل!

تشابه جغرافي

من وجهة نظر مارشال، الأمر الذي حدث في سوريا يشبه إلى حد كبير ما حدث في الحروب اليوغوسلافية، عندما خطط الزعماء المحليون لإمبراطورياتهم، أن تقوم على عمليات التطهير العرقي والمذابح الجماعية. كتب مارشال: «في السابق، كنت أ شاهد احتراق القرية فقط، أما الآن فيمكنني أن أرى أهميته الاستراتيجية، وأدرك كيف تُصاغ الحقائق السياسية من أسباب مادية محسوسة».

منهج بسيط وفعال

مؤلف الكتاب تيم مارشال، محرر سياسي سابق في سكاي نيوز، ومراسل بي بي سي، غطى مناطق نزاع في 30 بلداً، شملت أفغانستان ويوغوسلافيا السابقة والعراق ومنطقة الشرق الأوسط. يقوم هذا الكتاب على منهج بسيط ولكنه فعال؛ فمن خلال عشرة فصول، وعشر خرائط تغطي مناطق القوى العالمية المؤثرة، يشرح ويحل كيف شكلت الجغرافيا ليس فقط التاريخ في هذه المنطقة، بل مصيرها أيضاً.

فوضى أفريقيا

يلتحز المؤلف أسئلة صعبة ويقدم إجابات قاطعة، مثل: لماذا تعج أفريقيا وهي مهد الحضارة الإنسانية بمثل هذه الفوضى؟ «هناك الكثير من المناطق في العالم لم تزدهر، ولكن القليل منها مثل أفريقيا! على الرغم من ميزة نشوء أول إنسان عاقل بها قبل حوالي 200.000 سنة»، ويعزو الأمر إلى سببين، هما: عدم وجود موانئ طبيعية، وانتشار الشلالات؛ ففي أفريقيا العديد من الأنهار الكبيرة، ولكنها، كما يقول: «ردئة في نقل أي شيء»، بسبب وجود الشلالات المتتالية.

ازدهار أوروبا

في المقابل، نجد أن نهر الراين، ولاسيما عند اتصاله بنهر الدانوب، الذي يمر عبر العديد من البلدان الأوروبية، ساعد على مرّ القرون في ازدهار أوروبا وتوحيدها، في حين أن الأنهار الكبرى في أفريقيا، النيل، والنيجر والكونغو ونهر زمبيزي، غير متصلة. كما أنَّ هناك مناطق يابسة شاسعة في أفريقيا شكلت من خلال الصحراء الكبرى والمحيط الهندي والمحيط الأطلسي؛ مما يزيد من عزلة المناطق المأهولة بالسكان عن تأثير التكنولوجيا القادمة من الغرب، والتيارات الفكرية، ومما يزيد الطين بلة في هذه العزلة: تركة الاستعمار الكارثية عبر القرون.

جدل وخلافات الوالدين يؤثران على عقول الأطفال



دوراً في تحديد كيفية استجابة الأطفال للخلافات بين أهلهم، وأن «الطبيعة» لها دور مركزي في الصحة العقلية للطفل، إذ تلعب دوراً في مشاكل مثل القلق والاكتئاب والذهان.

ويتنامى حالياً، الاعتقاد بأن المخاطر الجينية الكامنة وراء الصحة العقلية السيئة يمكن أن تصبح أسوأ أو أفضل، اعتماداً على الحياة الأسرية.

غالباً ما كان ينظر إلى الطلاق أو الانفصال على أنهما لهما تأثير سلبي على العديد من الأطفال.

لكن في بعض الحالات، يمكن أن تكون الجدالات التي تحدث بين الوالدين قبل وأثناء وبعد الانفصال هي المسؤولة عن ترك هذا الأثر السلبي لدى الأطفال، وليس الانفصال بحد ذاته.

وبالمقابل، لطالما اعتقدنا أن الوراثة، في كثير من الأحيان، تلعب

للعيش في أسرة تشوبها خلافات حادة ومزمنة بين الوالدين.

وقد تظهر هذه الآثار أيضاً عند الأطفال في الأسر التي يختلف فيها الوالدان بشكل مستمر ولكن بصورة أقل حدة، مقارنة بالأطفال الذين يلجأ أهلهم للنقاش البناء في حل مشاكلهم ونزاعاتهم.

وترى الدراسة أن هنالك بعض المفاهيم غير الدقيقة حول ما يؤثر على الأطفال، فعلى سبيل المثال،

السهر والاستيقاظ المتأخر يزيدان «خطر الوفاة»

بمرض السكري بنسبة 30 في المئة، فضلاً عن احتمال الإصابة بمشكلات في الجهاز الهضمي والعصبي.

وقالت كرسيتين كنوتسون الأستاذ المساعد بكلية طب فينبرغ بجامعة نورث ويسترن الأمريكية «قد يحدث إجهاد نفسي، ومعاناة للجسم نتيجة تناول الطعام في الوقت الخطأ، وعدم ممارسة التمرينات الرياضية بطريقة كافية، وعدم النوم بطريقة كافية، والسهر ليلًا، وربما تعاطي المخدرات أو الكحول». وأضافت: «هناك مجموعة كاملة من السلوكيات غير الصحية المرتبطة بالسهر».

سنوات ونصف.

وبعد ضبط عوامل، مثل السن، والجنس، والعرق، والتدخين، ومؤشر كتلة الجسم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، توصل الباحثون إلى أن احتمال الوفاة المبكرة يتراجع إلى أدنى معدلاته بالنسبة لأولئك الذين ينامون في «فترة الاستيقاظ صباحاً على نحو قاطع»، في حين تزداد احتمالات الوفاة بالنسبة لمن لديهم ساعة بيولوجية متأخرة.

كما خلصت الدراسة إلى أن عشاق السهر هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بمشكلات نفسية بنسبة 90 في المئة، والإصابة

عقلية وجسدية.

وقال المشرفون على إعداد الدراسة إن ثمة حاجة إلى بذل مزيد من الجهود لمساعدة محبي السهر على «الاستيقاظ مبكراً».

وطلب العلماء ممن شملتهم الدراسة، وتتراوح أعمارهم بين 38 و73 عاماً، أن يصنفوا أنفسهم من بين «فترة الاستيقاظ صباحاً على نحو قاطع» أو «فترة الاستيقاظ صباحاً على نحو معتدل» أو «فترة السهر على نحو قاطع».

وتناولت الدراسة، التي نشرت في دورية الدولية لعلم الأحياء الزمني، بالبحث حالات الوفاة بين أولئك المشاركين بعد نحو ست

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن عشاق السهر ومحبي النوم متأخراً، ممن يصعب عليهم الاستيقاظ في الصباح، هم أكثر الفئات عرضة لخطر الوفاة المبكرة مقارنة بأولئك الذين ينامون مبكراً ويستيقظون مبكراً.

وتوصلت الدراسة، التي شملت نحو 433 ألف شخص، إلى أن محبي السهر هم أكثر عرضة لخطر الوفاة المبكرة بنسبة 10 في المئة، مقارنة بأولئك الذين يستيقظون مبكراً. كما خلصت إلى أن أولئك الذين يستيقظون في أوقات متأخرة هم الأكثر عرضة على الأرجح للإصابة بأمراض

قالوا عن التفكير النقدي



السعادة فضيلة وليست مكافأة، والذكاء والإرادة وجهان لعملة واحدة.

باروخ سبينوزا «1632 - 1677م»
فيلسوف هولندي من أهم فلاسفة القرن السابع عشر.

سين و جيم

ماذا تعرف عن قانون السعادة «3 X 8»؟



جاسم المطوع

تحدث الدكتور جاسم المطوع عن تجربته لقانون السعادة فقال إنه اكتشف أن عمل خبطة لحياته قد ساعدته كثيراً في تنظيم أموره وتحقيق أهدافه؛ حيث قام بتقييم نفسه في جميع مجالات حياته المهمة، وهو ما يسمى «قانون السعادة 3x8» وكيفية تطبيق هذا القانون هي كالتالي:

قيم نفسك في ثمان مجالات مهمة من واحد إلى عشرة، وهذه المجالات هي «الصحة، علاقتك وإيمانك بربك، ترفيهك ولعبك، العائلة والأصدقاء، أموالك واستثماراتك، مشاعرك، تعليمك، وخدمتك لمجتمعك».

وإذا وجدت أن أحد هذه المجالات كان تقييمها أقل من خمس، فهذا يعني أن عليك أن تخصص وقتاً أكبر لزيادة هذا التقييم حتى تحصل على سعادة ورضا في حياتك.

وهناك أربعة مجالات لا يجب أن تقل درجة تقييمك فيها عن ست درجات، وهي: «الصحة، التعليم، العائلة، والدين»، فهذه المجالات لها الأولوية في حياتك.

عند قيامك بترتيب أولوياتك في الحياة على هذا النحو وتقييمك لها، فإنك ستجد أين تكمن نقاط ضعفك ونقاط قوتك، وهذه بداية طريقك نحو السعادة، وبعد أن قمت بتقييم نفسك عبر هذا القانون ابداً بعدها بوضع خطة لك، واجعلها في متناول يدك، وانظر إليها يومياً كل صباح ستجد نفسك قد تغيرت من يوم إلى آخر وستجد نفسك سعيداً.

فالسعادة كما تحدث عنها الدكتور جاسم المطوع تكمن في «متعة الإنجاز» و«قوة الإيمان» وليس في تملك الأشياء، بل إن الخسارة والفقر قد نجد فيهما سعادة؛ وذلك لأن الخسارة ترشدنا وتقودنا إلى النصر والربح والفوز.



السعادة



تأمر طفلك بتطبيق قوانينك دون النظر لعنونه وقدراته؟ هل ترى نفسك دائماً على صواب وابنك على خطأ؟ هل تكثر من استخدام العقاب لينفذ طفلك ما تقول؟ إذا كانت إجابتك «نعم» فهذا يعني أنك أب مستبد.

أما الأب المحافظ المرن فهو الذي يحرص على تطبيق القيم والالتزام بالأخلاق مع حماية الأبناء من أي تدخل خارجي، ويعطي أبناءه المجال للحوار والتعبير عن آرائهم ويتابعهم ويوجههم مع إعطائهم مساحة للحرية والحركة.

طفلك وينفذ ما تريده حتى لو كان يخالفك الرأي؟ هل ترفض ما يقوله ابنك إذا كان مخالفاً لرأيك؟ هل تلجأ للعصبية والصراخ إذا تأخر ابنك في تنفيذ طلباتك وأوامرك؟ هل تلجأ للتهديد والوعيد إذا حاول طفلك أن يقاومك؟ لو كانت إجابتك «نعم» فهذا يعني أنك أب متسلط.

أما الأب المستبد فهو الذي يريد أن تطبق قوانينه وأوامره بشكل سريع وفوري ويعاقب على عدم التطبيق، وهناك عدة أسئلة لو سألتها لنفسك ستكتشف إذا كنت من هذا الصنف أم لا، وهي: هل

وهي: هل تضع لأبنائك قوانين وتكون حازماً في تطبيقها داخل المنزل وخارجه؟ هل تتجنب الصراع والاختلاف مع أبنائك؟ هل تضع مكافآت لأبنائك دائماً حتى ينفذوا ما تريد؟ لو كانت إجابتك «لا» فهذا يعني أنك أب متساهل.

أما الأب المتسلط فهو الذي يراقب أبناءه ويتحكم بتصرفاتهم ولا يترك لهم مساحة للتعليم من أخطائهم، وهناك عدة أسئلة لو سألتها لنفسك ستكتشف إذا كنت من هذا الصنف أم لا، وهي: هل تشعر بسعادة عندما تتحكم في

لا سعادة دائمة ولا شقاء مع الأمل



تحدث عن السعادة فوصفها بأنها كفاح وليست مكافأة، كما أنها ليست فرحاً دائماً. - وختاماً أجريت دراسة على مجموعة من الناس السعداء في حياتهم لمعرفة الفرق بينهم وبين الناس العاديين، وتم خلالها الكشف عن أن الإنسان السعيد يشعر بنفس المشاعر السلبية التي يشعر بها الإنسان التبعس؛ إلا أن الفرق الوحيد هو أن الإنسان السعيد يتعافى بشكل أسرع من مشاعره السلبية؛ لأنه قام بتطوير مناعة لنفسه ضد تلك المشاعر، لهذا فالسعادة ليست دائمة، ولا يوجد إنسان سعيد طوال حياته.

الحديث عن اللذة، وقسمها إلى لذة العين بالصور الحسنة، ولذة الأذن بسماع الأصوات العلية، ولذة القلب في معرفة الله تعالى، فكلما كان القلب قريباً من ربه كان مخلوقاً سعيداً. - أما الفيلسوف الفرنسي آلان باديو يرى أن الإنسان يكون سعيداً عندما يتوسك بالرغبة في الفلسفة؛ وذلك يجعله قادراً على التمييز بين السعادة الحقيقية وسعادة إشباع الرغبات، وحتى تكون سعيداً لا بد أن تكون راغباً في تغيير العالم، فيرى باديو أن السعادة الحقيقية تكمن في متعة المستحيل.

- عالم الاجتماع البولندي زيجمونت باومان

فكر خارج الصندوق

THINKING OUTSIDE THE BOX



اختلف الفلاسفة في مفهوم السعادة وفي الأشياء التي تجعل الإنسان سعيداً في حياته، ومن أبرز وأشهر آراء الفلاسفة في هذا المجال ما يلي:

- الفيلسوف اليوناني أرسطو قال: السعادة لذة، ولها ارتباط وثيق باللذة التي لا وجود للألم والإزعاج فيها.

- الفيلسوف الإيطالي توما الإكويني يرى أن السعادة البشرية التامة لا تتحقق إلا عند قدرة الإنسان على معرفة جوهر الكون.

- السعادة عند الفيلسوف الهولندي باروخ سبينوزا كما ذكرها في كتابه «الأخلاق» تعني الغبطة والفرح التي تشعر بها ونذكرها عند تحررنا من الخرافات والأهواء.

- الفارابي ذكر السعادة ووصفها بأنها أعظم الخيرات التي قد نعيم بها الإنسان وتتحقق بالاطمئنان الداخلي والرضا الخارجي.

- الإمام الغزالي يرى أن معرفة الله عز وجل هي أساس السعادة واللذة عند الإنسان، وفصل

صورة نقدية

أجمل تعليق

«يداً بيد وصفاً واحداً مع قيادتنا الرشيدة، نحمي بلادنا ونعزز وحدتها ونحقق سموها ورفعتها».

طارق بن عبدالعزيز المعجب
كلية علوم الأغذية والزراعة - وحدة الإرشاد الأكاديمي والاختبارات



بمناسبة اليوم الخليجي للموهبة والإبداع

معرض لإبداعات موهوبات الجامعة بمدينة الطالبات

تم عرض مواهب الطالبات في مجال الرسم الرقمي والزيتي والمائي والتصوير الفوتوغرافي



قدمتها الطالبتان مريم الغبيني وغصون عبده، وعرضت الطالبة بشاير المحميد عدداً من تصاميمها للشعارات والإعلانات. وبهذه المناسبة تقدمت إدارة برنامج الطلبة المتفوقين والموهوبين بالشكر الجزيل للطالبات المبدعات المشاركات في المعرض، متمنية لهن مزيداً من التقدم والنجاح والإبداع.

وفي مجال الكتابة الأدبية قدمت الطالبة عائشة الريس بعضاً من أعمالها الأدبية، وقدمت الطالبتان ريم القحطاني وريم العقيل عرضاً مباشراً للرسم بالألوان المائية. وفي فن المكياج السينمائي قدمت الطالبتان منار البراهيم وعذاري الخميس تجربة أمام الطالبات لهذا الفن، كما تم عرض عدد من فنون المكياج التجميلي

والزيتي والمائي والرصاص، والتصوير الفوتوغرافي، وتصوير الفيديو والمونتاج، والتصميم الرقمي، والكتابة الأدبية، والأشغال اليدوية والحياكة، والمكياج التجميلي، والسينمائي، كما تم عرض بعض مواهب الطالبات، ففي مجال الرياضيات عرضت الطالبة لجين البلهي كيفية استخدام تقنية الكيو آر «QR» في الدروس التعليمية،

بمناسبة اليوم الخليجي للموهبة والإبداع، نظم برنامج الطلبة المتفوقين والموهوبين معرضاً خاصاً لمواهب طالبات جامعة الملك سعود، وذلك يوم الثلاثاء ٢٨ جمادى الآخرة ١٤٤٠ هـ أمام المكتبة المركزية بالمدينة الجامعية للطالبات. وقد تم خلال المعرض عرض مواهب الطالبات في مجال الرسم الرقمي

بحضور صاحبة الرواية أميمة الخميس..

«مسرى الغرائيق وتعدد القراءات» في ندوة بقسم اللغة العربية

ثم انتقلت إلى مدن العتيق، واختارت بغداد والقدس ومصر والقيروان وقرطبة وغرناطة.

وأشارت العيسى إلى أن اسم الشخصية مفتاح وعتبة لهذا النص وأنها صيغت بذكاء وعناية، كما أشارت إلى دلالات حضور الأنثى في هذا العمل الروائي، موضحة أن الرواية طويلة بالنظر إلى طبيعتها وجاء الوصف مطولاً لأنها تقدم سبع مدن عربية وتصف فيها العادات والتقاليد والجغرافيا وغير ذلك.

وتحدثت الدكتورة عادل الغامدي عن الخطاب الحجاجي في الرواية ملمحاً إلى أهمية الدرس الحجاجي للخطابات السردية، وحجاجة الشكل التاريخي الذي اختارته المؤلفة لروايتها، وحجاجة التزمين وفيه تحدثت عن المفارقات الزمنية: الارتداد والاستباق، واختتم حديثه بحجاجة الوصف مركزاً على وصف شخصية البطل وحجاجة الكثير من صفاته.

أدار الندوة كل من الدكتور أبي المعاطي الرمادي والدكتورة مي الوثلاثن، وحضرها عدد من أساتذة وطلبة القسم وأثريت بالعديد من المداخلات والنقاشات.

صريحة إلى لحظة انطلاق وانتقال، وهي كلمة لها مرجعية إسلامية، حيث تستدعي حادثة الإسراء والمعراج.

وركز المشهور على شخصية الرواية الرئيس «مزيد الحنفي» في رحلته المستمرة طوال أحداث الرواية، ملمحاً إلى البنية السردية التي تعتمد على التوقف ثم الانطلاق من جديد لإكمال الرحلة، وعرج المشهور على محطات هذه الشخصية، وكيفية تغير المركوب بحسب البيئة التي كان يلاقيها.

وقال المشهور: إن الانطلاق في الرواية لمواكبة الأحداث، والاندماج مع شخصياتها، والتوثيق من فهمها، جاء متأخراً جداً في الرواية فلا يحصل ذلك للمتلقي إلا في الصفحة 184، وهذا الرقم كاد يقترب من أربعة أضعاف المتعارف عليه نقدياً، واقترح المشهور الإفادة من تقنيات الرواية من حيث التقديم والتأخير للقضاء على ملل انتظار القارئ.

من جانبها، تحدثت الدكتورة منال العيسى عن دلالات «مسرى الغرائيق»، ملمحة إلى البعد السيميائي في الأسماء الواردة في الرواية. وقالت العيسى: الرواية ذات طابع سردي موسوعي، حضرت فيها نجد بأمكنتها وشخصها وعاداتها وتقاليدها،



كتب: سامي نعمان

الخميس. وحصلت الروائية أميمة الخميس بهذه الرواية على جائزة نجيب محفوظ لهذا العام، وفي الندوة تحدث الدكتور محمد المشهور في البدء عن دلالات عنوان الرواية، وقال المشهور: كلمة مسرى تعطي إشارة

نظم كرسي الأدب السعودي بالتعاون مع الندوة العلمية بقسم اللغة العربية يوم الثلاثاء الماضي، ندوة علمية حول رواية «مسرى الغرائيق» وتعدد القراءات، بحضور كاتبة الرواية الأستاذة الروائية أميمة

تقع في جبال هضبة الوجيد إلى الشرق من تثليث «الجامعة» تشارك في اكتشاف أكبر أحفورة طحلبية في العالم



حقق هذا الاكتشاف لجنة التتابع الطباقى وتضم أعضاء ممثلين للجهات العلمية والرسمية السعودية

يحل الاكتشاف مشكلة جيولوجية تتعلق بتحديد عمر طبقات سميكة من أحجار «متكون خصيين»

تناقلت الأوساط العلمية ووسائل التواصل الاجتماعي تصريح رئيس هيئة المساحة الجيولوجية السعودية، رئيس اللجنة السعودية للتتابع الطبقي المهندس حسين بن مانع العتيبي، حول اكتشاف أحفورة طحلبية عملاقة في صخور الجزء العلوي من مجموعة الوجيد بوادي الدواسر، وقد تم طرح الكثير من الأسئلة من جيولوجيين ومتقنين حول هذا الاكتشاف وأهميته.

أهمية الاكتشاف

إن الأحافير أو المستحاثات أو المتحجرات كما يسميها البعض؛ هي بقايا أو آثار أحياء نباتية أو حيوانية عاشت قبل ملايين السنين، وبعد موتها تحجرت لتكون شاهداً على وجودها ومصدر معلومات كثيرة أخرى، ولكل عصر أو فترة جيولوجية أحافيرها التي تدل عليها. وتكمن أهمية هذه الأحافير وخاصة المرشدة منها أنها لا تحدد عمر الطبقات فحسب، بل وتساعد على مضاهاة الطبقات من مكان لآخر، كما تفسر بيئات الترسيب والظروف المناخية السائدة وقتذاك، وتزداد أهمية الأحافير تلك التي توجد في طبقات أحجار الرمل التي نادراً ما تحتفظ بالأحافير.

إنجاز علمي مهم

البروفيسور الجيولوجي عبدالعزيز بن لعبون، أكد أن ما اكتشفه الفريق العلمي للجنة السعودية للتتابع الطبقي، خلال عشرة أيام من البحث الجيولوجي الميداني في جبال هضبة الوجيد أو جبال القهر إلى الشرق من تثليث وإلى الغرب من الطرف الجنوبي لسلسلة جبال طويق وبين وادي الدواسر ونجران، في جبال وعرة وكثبان رمال وظروف مناخية متقلبة من برودة وحرارة وعواصف رملية، ويدل على صعوبة المنطقة مسميات جبالها: القهر، الخائق، مخنق السباع، ريع الذئاب، الكلبين، المقلع، الخرب الأحمر، الخرب الأسود؛ يُعد إنجازاً علمياً مهماً لحل مشكلة جيولوجية كانت مستعصية في تحديد عمر طبقات سميكة من أحجار الرمل تعرف جيولوجياً بمتكون خصيين، نسبة إلى جبل خصيين في شرقي الهضبة، ومقارنة أحجار الرمل تلك بما يكافؤها من أحجار رمل منكشفة في جبال الجوبة الغربي شمال سكاكا في منطقة الجوف، وتعرف

بمتكون الجوبة.

أحجار رمل الوجيد

وأوضح أن صخور هضبة الوجيد كانت محط اهتمام ودراسات عدد من الجهات الرسمية والشركات والجامعات منذ أواسط القرن الميلادي الماضي عندما قام الجيولوجيين في أرامكو جبرهارة وأوين سنة 1948م بدراساتها وإطلاق اسم أحجار رمل الوجيد عليها، ثم توالى الدراسات منها دراسات قامت بها فرق من أرامكو وشارك ابن لعبون فيها، وأدت تلك الدراسات إلى اكتشاف أحافير لأسماك تابعة للعصر الديفوني قرب نجران، وتم تنظيم رحلات جيولوجية علمية بحثية

وطلائية في الهضبة، وكانت جيولوجية المنطقة موضوع رسالة الدكتوراه للدكتور حسين بن فهد العجمي.

أحفورة نادرة

وأكد بن لعبون أن الفريق اكتشف أحفورة نادرة على مستوى العالم، وهي نوع من الطحالب أو الفطريات نمت خلال العصر الديفوني الأوسط - المتأخر أي خلال الفترة ما بين حوالي 360 إلى 395 مليون سنة خلت، وتعرف علمياً باسم بروتوتكسيستس «Prototaxites» نوع دوندونيك «Dondonica»، وبذلك أمكن تحديد عمر أحجار رمل متكون الخصيين العلوي بالعصر الديفوني الأوسط - المتأخر، وتكمن



لجنة التتابع الطباقى

فهد للبترول والمعادن، جامعة الملك عبدالعزيز، جامعة طيبة، وزارة الطاقة، وزارة البيئة، مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، أرامكو السعودية.

وتضم أعضاء ممثلين للجهات العلمية والرسمية التالية: جامعة الملك سعود، ممثلة بالجيولوجي الأستاذ الدكتور عبدالعزيز بن عبدالله بن لعبون، جامعة الملك

اللجنة السعودية للتتابع الطباقى هي لجنة تابعة للمساحة الجيولوجية السعودية بهدف توحيد تعريف الوحدات الصخرية وتسمياتها وجميع ما يتعلق بها،

أهمية هذه الأحفورة إنها من الطحالب أو الفطريات نمت قبل مئات الملايين من السنين على هيئة شجرة عظيمة.

متكون الجوبة

وأشار إلى أنه في سنة 1981م اكتشف أحمد باحفظ الله وأولرخ يوكس وسيد عمارة أول أحفورة بروتوتكسيستس، فقد عثروا على قطع كبيرة منها متناثرة في الجبال الغربي للجوبة حوالي ثلاثة كيلومترات شمالي مدينة سكاكا، وبهذا تمكنوا من تحديد عمر الجزء السفلي مما كان يعرف بأحجار رمل سكاكا بالعصر الديفوني وفصله عن الجزء العلوي التابع للعصر الكريتاسي، وعندما قام مايزنر ومايتون وريدلر وايك وأسبينل وفرساني وديني سنة 1986م برسم الخريطة المبدئية لمربع الشويحطية عثروا على جذوع كبيرة من أحفورة البروتوتكسيستس في مكانها بين أحجار الرمل، وهذا ما جعلهم يضعون أحجار الرمل هذه في العضو العلوي لمتكون الجوف، ولاحقاً عندما قام مايزنر وديني وفرساني وريدلر وايك وأسبينل سنة 1989م برسم الخريطة المبدئية لمربع الجوف اقترحوا فصل أحجار الرمل المحتوية على أحفورة البروتوتكسيستس واعتبروها متكوناً قائماً بذاته وعرفوها وأسموها متكون الجوبة.

أكبر أحفورة بروتوتكسيستس

ونقل عن مايزنر وآخرين 1989، أن ما عثروا عليه في سكاكا يُعد أكبر أحفورة بروتوتكسيستس في العالم، وأن هذا الاستنتاج هو ما ذكره فرانسيس هيوبر «Francis M. Hueber» من متحف التاريخ الطبيعي الوطني «المعهد السمسوني Smithsonian Institution» في العاصمة الأمريكية الذي زار جميع مواقع وجود هذه الأحفورة في العالم بما فيها سكاكا، فقد زارها مرتين في نوفمبر سنة 1985م وفي مارس 1988م، واعتبر هيوبر الخبير المتخصص في هذا النوع من الأحافير أن بروتوتكسيستس الجوبة «يبلغ طولها 4.2 متر وقطرها 1.2 متر عشر عليها مايزنر، وأخرى يبلغ طولها 3 أمتار وقطرها 1 متر عشر عليها صالح ديني»، هي الأحفورة الأسماك قطعاً تكتشف من هذا النوع على مستوى العالم.

جامعة كولورادو تحذر من أضرار «تعويض السهر بنوم العطلة»



إذا كنت ممن يعتقدون أنه بمقدورك تعويض السهر لأوقات متأخرة خلال الأسبوع عبر قضاء ساعات طويلة في النوم بعملة نهاية الأسبوع، فأنت مخطئ، وذلك حسب دراسة أمريكية حديثة، حيث أجرى باحثون في مختبر النوم وعلم الأحياء الزمني التابع لجامعة كولورادو بولدر الأمريكية، دراسة على مجموعة من البالغين على مدار 15 يوماً، لمعرفة تأثير النوم عليهم في أوقات مختلفة خلال الأسبوع.

وتوصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين لم يناموا لأكثر من خمس ساعات يومياً في أيام العمل الخمسة، قبل استمتاعهم بالنوم طويلاً في نهاية الأسبوع، لم يعوضوا نقص النوم لديهم، مقارنةً بأخريين اتبعوا نظام نوم أطول وأكثر تنظيمًا طيلة الأسبوع، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن من ينامون طويلاً في العطلات يشعرون بانتعاش مقبول نسبياً، إلا أن آثار ذلك تتلاشى بمجرد عودتهم لنمط النوم المتبع خلال الأسبوع، والتمثل بعدد قليل من الساعات.

ونقلت صحيفة «ميرور» البريطانية، عن مدير المختبر، الدكتور كينيث رايت، قوله: «لتعديل ساعتنا البيولوجية في العطلات ومن ثم إهمال النوم على نحو كاف خلال أيام الأسبوع، أضرار مدمرة». كذلك كشف البحث العلمي أن من يميلون للنوم لساعات قليلة خلال الأسبوع، يقبلون على تناول العديد من الوجبات الخفيفة ليلاً، مما يرفع من أوزانهم، ويزيد من احتمال إصابتهم بمرض السكري.

كشفها باحثون بجامعة «سان دييغو» الأمريكية

مخاطر «قاتلة» للشموع المعطرة

كشفت دراسة جديدة عن مخاطر «قاتلة» للشموع لم تكن في الحسبان، على الرغم مما تضيفه على المكان من أجواء رومانسية وروائح طيبة في كثير من البيوت حول العالم، وتوصلت الدراسة الحديثة التي أجريت في الولايات المتحدة إلى أن الشموع تهدد البيئة وصحة الناس، وفق ما ذكر موقع «ثانك يور بادي». وقال الباحثون، الذين أشرفوا على الدراسة في جامعة سان دييغو بولاية كاليفورنيا، إن الشموع المعطرة تلوث الهواء في المنازل، مما يزيد من مخاطرها على الصحة، وأجرى الباحثون دراسة حول العوامل المختلفة التي تساهم في تلوث الهواء داخل المنزل، فوجدوا أن دخاناً يلوث الهواء ويخلق بيئة غير صحية.

كما توصلوا إلى أن الشموع المعطرة من بين العوامل المؤثرة على البيئة، ووصفوها بـ«المصدر الضخم لتلوث الهواء داخل المنازل».

ونقل المصدر عن أحد مؤلفي الدراسة قوله: «الشموع المعطرة مصدر ضخم لتلوث الهواء.. هذه الشموع تنفث الكثير من المواد الكيميائية الخطرة»، مضيفاً: «معظم الشموع المعطرة مصنوعة من مواد كيميائية خطيرة مثل البارافين والبنزين والتولوين».

وتابع: «هذا النوع من المواد الكيميائية غالباً ما يسبب أضراراً للدماغ والرئة والجهاز العصبي».

وخلصت الدراسة أيضاً إلى أن حرق البخور وقلي الطعام في الزيت إلى جانب رش منتجات التنظيف ومعطرات الجو تسهم في زيادة عدد الجسيمات الدقيقة الضارة في الهواء».

أنتجه باحثون بجامعة روكفيلر

محلول ملحي يضعف شهية البعوض للدغ

لا أحد يحب الحشرات التي تتغذى على دمه، وهو ما دفع العلماء في الآونة الأخيرة إلى العمل على مهمة إبقاء البعوض بعيداً عن البشر. لا لأنها مزعجة فحسب، بل لأنها تحمل معها أمراضاً خطيرة مثل فيروس غرب النيل والملاريا. وقادت مهمة صد الأسراب الجائعة العلماء إلى الوصول إلى حلول مبتكرة تتضمن الاكتشاف الأخير المتمثل في إنتاج حيوب غذائية تضعف شهية بعض أنواع البعوض.

اختبر باحثون من جامعة روكفيلر في دراستهم المنشورة في دورية «سل» البعوض الزاعج المصري المسبب الرئيس لانتشار حمى الضنك في أمريكا الجنوبية وإفريقيا وشرق الولايات المتحدة الأمريكية، واكتشفوا أن تغذية البعوض بمحلول ملحي يحتوي على أدوية بشرية للحمية أدى إلى شعورها بالشبع وفقدانها للشهية تماماً مثل آلية عمل تلك الأدوية في الجسم البشري. يمكن أن يساعد فهم آلية تعديل شهية الحشرات في تقليل الحاجة لاستخدام المبيدات الحشرية التي طورت حشرات عديدة مناعة ضدها وتسببت في الوقت ذاته في نفوق الطيور والنحل. وقد توفر طرائق مكافحة الجماعات بدائل للتعديلات الوراثية المثيرة للجدل والتي تسبب تدمير جماعات بأكملها.

وقالت الكاتبة الرئيسية ليزلي فوشال لبي بي سي «اقتربنا من استنفاد أفكار التعامل مع الحشرات التي تنقل الأمراض، وهذه طريقة جديدة كلياً للتفكير بمكافحة الحشرات».

درس حالات 79 من الأزواج من مختلف الجنسيات

باحث بجامعة بينغهامبتون يكشف «جين الحب»

لهرمون أوكسيتوسين بأنه يغمر الأمهات عند ولادة أطفالهن.

الارتباط العاطفي

ويقول بروفيسور ماتسون إنه يقوم بدراسة حول الجين OXTR الذي ينظم إفرازات هرمون الأوكسيتوسين، في سياق كيفية قياسه لتحديد الزوجات الناجحة، والارتباط العاطفي بالمحيطين بكل فرد. ويستطرد شارحاً أن جين OXTR يرتبط أيضاً بمجموعة من الظواهر المرتبطة بالسلوك الاجتماعي للإنسان، مثل الشعور بالثقة والمساواة الاجتماعية.

ويضيف أنه لاختبار هذه الفرضية، جمع فريقاً متعدد التخصصات من العلماء بما في ذلك علماء النفس مع خبرة إضافية في مجال البحث في العلاقات الزوجية، وعلم الوراثة وأخصائي الغدد الصماء المتخصص في هرمون الأوكسيتوسين، وقام الفريق البحثي بدراسة حالات 79 من الأزواج من مختلف الجنسيات.

الواجب اتباعها لتحقيق اختيارات ناجحة لشركاء الحياة.

هرمون الحب

ويقول بروفيسور ماتسون إنه بصفته باحثاً وعالماً نفسانياً سريريا، فإن لديه اهتماماً طويل الأمد بتحديد العوامل التي تساهم في تحقيق الزواج السعيد، ومنها كيفية إدارة الأزواج للخلافات، وأنه بات يولي اهتماماً متزايداً في الآونة الأخيرة لاستكشاف المحددات الجينية، يُذكر أن الجينات هي أجزاء من الحمض النووي تقوم بتشغيل سمات معينة، ورغم أن الجينات تكمن وراء الاختلافات الفردية في مجموعة واسعة من الخصائص التي يعتقد أنها ذات صلة بالزواج، يقول بروفيسور ماتسون إنه مهتم على وجه التحديد بالجين OXTR وهو الجين المستقبّل لهرمون أوكسيتوسين، الذي يشار إليه باسم «هرمون الحب»، والذي يلعب دوراً مهماً في الارتباط العاطفي، ويستشهد بروفيسور ماتسون على هذا الدور العاطفي

كتب البروفيسور ريتشارد ماتسون، المتخصص في علم النفس بجامعة «بينغهامبتون» الأميركية، إجابة لسؤال حول ما إذا كان هناك فعلياً أي أساس علمي لاختبارات التشابه والتوافق في العلاقات بين الأزواج وفقاً لجينات محددة، بحسب ما نقلت عنه صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، يقول: «أظهرت الدراسات أن التوائم المتماثلة وراثياً، والتي يتم تربيتهم بشكل منفصل، يتبعون نفس الخطوات في تقييم اختياراتهم لشركاء الحياة، ما يشير إلى بعض المساهمة الجينية الدائمة في الحياة الزوجية».

السعادة الزوجية

ولكن تبقى الجينات ذات الصلة بنجاح علاقات الزواج لغزاً، حيث إن التوقعات بالتوافق في علاقات الزواج على أساس توليفات محددة من الملامح الجينية تستند إلى قاعدة علمية ضعيفة، فقد بدأ الباحثون مؤخراً بإجراء أبحاث من أجل تحديد الجينات التي قد ترتبط بالسعادة الزوجية وما هي الخطوات

يعمل كيميائيو جامعة كاليفورنيا على إنتاجه

دماغ اصطناعي يخزن الذكريات

قَطَعَ علماء من جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس شوطاً كبيراً نحو إنتاج دماغ اصطناعي، ورغم أن تحقيق هذا الهدف ما زال صعباً، لكن فريق من علماء الكيمياء نجح في تنمية شبكة ذاتية التجميع تشبه أجزاءً من الدماغ من ناحية التركيب والنشاط الكهربائي، وفقاً لموقع زيد دي نت.

إنجاز كبير

ويمثل البحث المشروع الأكثر أهمية لجيمس جيزفسكي، المهندس الكيميائي في جامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس، الذي أعلن في العام 2012 أنه يريد إنتاج دماغ اصطناعي. وقال جيزفسكي «أريد إنتاج دماغ اصطناعي يفكر ولديه مستوى ذكاء عالي، وهذه الأنظمة غير

موجودة حالياً وسيمثل ابتكارها إنجازاً كبيراً».

أسلاك نووية

ووجد جيزفسكي وفريقه أن الشبكة المصنوعة من النحاس أنتجت بعد معالجتها بترتات الفضة أسلاكاً نانوية في اتجاهات عشوائية تشبه الخلايا العصبية المتشابكة في الدماغ؛ وعلى المستوى الذري، فإن الوصلات بين هذه الأسلاك النانوية تشبه التشابكات العصبية التي تلقتي عندها الخلايا العصبية وتنقل عبرها الإشارات العصبية.

رنين مغناطيسي

وذكر موقع «زيد دي نت» أن الطريقة التي تتعلم بها الأسلاك النانوية ذاتها تشبه شكل الدماغ الذي يظهر في التصوير بالرنين المغناطيسي أثناء تخزين الذكريات، وعندما

تتعرض شبكة الأسلاك لإشارة كهربائية فإنها تنظم ذاتها بطريقة تشبه سلوك الدماغ. وقال جيزفسكي: «تبدأ الأسلاك النانوية في الاتصال ببعضها عندما تجتمع معاً، وبذلك تتفاعل جميع أجزاء الشبكة مع بعضها».

طموح بحذر

وعلى الرغم من أن المهندس الكيميائي جيزفسكي أعلن عن طموحه في العام 2012 لكنه يبدو الآن أكثر حذراً؛ إذ قال للموقع: «علينا التعامل مع هذه الشبكة بحذر، فإن خواصها الكهربائية تشبه الخواص الكهربائية للخلايا العصبية وتشبه أيضاً التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي للأدمغة وكذلك أنماط التخطيط الدماغية».

«اليونيسيف» تحذر من ارتفاع مقلق لحالات الإصابة بالحصبة



إيبولا والسل والإنفلونزا، ويمكن أن يصاب شخص بالفيروس بعد ساعتين من مغادرة الشخص المصاب للغرفة، وينتشر المرض عبر الهواء ويصيب الجهاز التنفسي، مما قد يؤدي إلى وفاة الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية أو الأطفال الصغار الذين لم يتم تلقيحهم، وبمجرد الإصابة بالعدوى، لا يوجد علاج محدد للحصبة ما يؤكد أهمية التلقيح لإنقاذ حياة الأطفال.

العدوى، لقاح أنقذ على مدى العقدين الماضيين ما يقارب مليون شخص سنوياً، وهذه الحالات لم تحدث بين عشية وضحاها، وبما أن التفشي الخطير للداء الذي نراه اليوم بدأ في 2018، فإن عدم المبادرة إلى اتخاذ إجراءات اليوم ستكون له عواقب وخيمة على الأطفال غداً».

وبحسب المنظمة فإن الحصبة وباء معدٍ للغاية، وتوقع في عدواه

أصيب 24.042 آخرين في الشهرين الأولين العام 2019. وفي الفلبين، سجلت 12.736 حالة إصابة بالحصبة و203 حالات وفاة في أول شهرين من 2019، مقارنة بما مجموعه 15.599 حالة في 2018 بأكمله.

وقالت المديرية التنفيذية لـ«يونسيف» هنرييتا هـ. فور في التقرير: «لدينا لقاح آمن وفعال وغير مكلف ضد مرض شديد

حذرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة «يونسيف»، من تفشي مرض الحصبة بمستويات عالية ومقلقة، إذ تمثل عشرة بلدان ما يزيد على 74 في المئة من مجموع الزيادة في حالات الإصابة، وذكرت المنظمة على موقعها الرسمي أن المرض عاد إلى عدد من البلدان أعلنت في السابق أنها تخلصت من الحصبة.

وأشار التقرير إلى تراجع التقدم المحرز في محاربة المرض عام 2017، إذ أبلغ 98 بلداً عن حدوث مزيد من حالات الحصبة في عام 2018 مقارنة بالعام السابق، والبلدان العشرة التي شهدت أعلى عشر زيادات في الحالات بين عامي 2017 و2018 هي: أوكرانيا والفلبين والبرازيل واليمن وفنزويلا وصربيا ومدغشقر والسودان وتايلاند وفرنسا.

وشهدت أوكرانيا والفلبين والبرازيل أكبر الزيادات في حالات الحصبة، إذ سجلت في أوكرانيا وحدها 35.120 حالة إصابة في 2018، واستناداً إلى الحكومة،

8 طرق طبيعية للتخلص من غازات البطن

ملعقة كبيرة من بذور الشمر لكوب من الماء، واتركه يغلي على نار خفيفة لمدة 5 دقائق، وتناولها بعد أن تبرد.

– الليمون: يعد الليمون علاجاً منزلياً جيداً لتخفيف آلام المعدة، وذلك بفضل الحمض الموجود به والذي يحفز إنتاج حمض الهيدروكلوريك المهضم، فقط أضف 1-2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون إلى كوب من الماء الدافئ وتناوله بعد كل وجبة للحصول على أفضل النتائج.

– شاي البابونج: يتميز البابونج بخصائص طاردة للغازات، وهو يخفف أيضاً من تشنجات المعدة والتي يسببها الانتفاخ، كل ما عليك هو إضافة كيس من شاي البابونج إلى كوب من الماء الدافئ وتركه لمدة 5 دقائق قبل تناوله.

ورغم أن العلاجات الطبيعية سائلة الذكر فعالة جداً في القضاء على غازات البطن، إلا أنه ينصح باستشارة الطبيب إذا صاحب هذا الانتفاخ أعراض أخرى مثل: الإمساك، فقدان الوزن، الإسهال، التقيؤ، وتشنجات أو حرقة في المعدة أو الشعور بألم في الصدر.

أنه طارد للغازات التي تساهم في الانتفاخ، وللحصول على أفضل النتائج يمكن مضغ أوراقه، أو إضافتها إلى الماء المغلي وتناولها كمشروب دافئ.

– القرفة: تساعد القرفة على تهدئة المعدة وتعمل الهضم، كما أنها تقلل من إفراز حمض المعدة مما يساعد في التخلص من الغازات، فقط أضف نصف ملعقة صغيرة من القرفة ونصف ملعقة صغيرة من العسل إلى كوب من الحليب الدافئ، وتناوله كلما كنت تعاني من الغاز.

– الزنجبيل: بفضل خصائصه المهدئة والمضادة للالتهاب، يساعد الزنجبيل في تهدئة المعدة والحد من التهابها وعلاج عسر الهضم، وبالتالي طرد الغازات غير المرغوب فيها، وللتخلص بسرعة من الغازات يمكن مضغ قطعة صغيرة من الزنجبيل الطازج النيئ بعد الأكل مباشرة.

– بذور الشمر: تعد بذور الشمر علاجاً طبيعياً للحد من انتفاخ البطن، حيث تحتوي على مركبات نباتية قوية تساعد في الهضم وتمنع تكون الغازات، فقط أضف

كما أن هناك علاجات منزلية طبيعية تساعد في التخلص من الانتفاخ والغازات المزجة، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة، وهي:

– بذور الكاروم: حيث تحتوي بذور الكاروم أو النانخة كما يطلق عليها البعض، وهي تابل هندي يشبه بذور الخردل، على مركب يسمى الثيمول والذي يقلل عملية إفراز عصارة المعدة مما يخفف من مشاكل المعدة بما في ذلك الغازات وعسر الهضم، وينصح بإضافة 3-4 ملاعق صغيرة من بذور الكاروم إلى نصف كوب من الماء المغلي، وتناوله بعد تصفيته.

– خل التفاح: حيث يعمل خل التفاح على نحو فعال في تقليل غازات المعدة ويعالج أيضاً عسر الهضم، وذلك عن طريق إضافة 2 ملعقة كبيرة منه إلى كوب من الماء الدافئ وترك الخليط يبرد، ومن ثم تناوله لتهدئة المعدة.

– النعناع: يعد النعناع علاجاً منزلياً فعالاً في الحد من مشاكل المعدة كما أنه يخفف من أعراض القولون العصبي، حيث يعمل بمثابة مهدئ للجهاز الهضمي، كما

يعاني كثير من الناس من انتفاخ البطن وامتلائها بالغازات سواء بسبب مشاكل المعدة أو بعد تناول وجبة دسمة، ويتراوح هذا الانتفاخ بين الخفيف إلى المتوسط أو الشديد حسب الحالة.

وتتراكم الغازات في المعدة لعدة أسباب، إما نتيجة تناول الطعام والشراب، حيث تتجمع الغازات مثل ثاني أكسيد الكربون والميثان والهيدروجين في المعدة، أو نتيجة ابتلاع الهواء أثناء الأكل أو الشرب، ما يؤدي إلى تجمع الأكسجين والنيتروجين في الجهاز الهضمي ثم انتفاخ البطن.

كما يمكن أن تمتلئ المعدة بالغازات نتيجة تناول الطعام بسرعة كبيرة، وتناول المشروبات الغازية، والتدخين ومضغ العلكة. ولعل أحد الطرق التي تخلصك من غازات البطن هي، تناول الأطعمة الغنية بالألياف وشرب كميات كافية من السوائل على مدار اليوم وتجنب الأطعمة المسببة للانتفاخ مثل الملفوف، الفاصوليا، القمح الكامل، القرنبيط، العدس، التفاح والأطعمة التي تستغرق وقتاً طويلاً في الهضم.



الثامن من الحمل. وبخلاف ما قد نعتقده، يقوم الجنين بإنتاج عدد كبير من الخلايا العصبية خلال فترة الحمل الأولى، وحين يضمن ربط الاتصال بين هذه الأعصاب وعدة مناطق من الجسم، تموت بعض الخلايا التي تدرك أنها لم تعد نافعة.

لو أنه ذو ذيل، لكن هذا يختفي مع مرور الوقت في الرحم، ولا يتبقى من هذا الذيل إلا عظم صغير تشعر به أحياناً عند الجلوس. وفي أمر ثالث، تأخذ أصابع الجنين شكلها الطبيعي بعدما كانت في هيئة مجاذيف، من خلال عملية تعرف بـ«انتحار الخلايا»، ويتم هذا التحول خلال الأسبوع

وتكشف تحليلات الدم أن هذه الخلايا تبقى موجودة حتى بعد عقود من الحمل والإنجاب، وفي حالات أخرى، تنتقل خلايا جذعية من الجنين صوب قلب الأم ويكون لها دور إيجابي في تحسين النبض. ومن الأمور التي قد لا نعرفها، هو أن الجنين يكون في بداية تكوينه شبيهاً بسمك الجمبري إذ يبدو كما

لا يتذكر الناس شيئاً عما فعلوه حين كانوا في أرحام أمهاتهم، لكن باحثين في الطب كشفوا عدة أمور يقوم بها أي جنين قبل قدومه إلى الحياة.

وبحسب موقع «ساينس فوكس»، فإن الجنين يقوم في بداية تشكله، بإحداث تغيير في الأوعية الدموية داخل الرحم لأجل إنشاء المشيمة التي تقوم بعملية حيوية خلال فترة الحمل.

وبفضل هذه المشيمة، يقوم جسم المرأة الحامل بنقل الغذاء والأكسجين إلى الجنين داخل الرحم، وعلاوة على ذلك، ينقل الفضلات إلى الخارج، لكن التفاعل بين الأم والطفل لا يقف عند هذا الحد.

وكشفت الدراسات أن عدداً من خلايا الجنين تنتقل إلى الأم،

صحتك النفسية

العلاقة بين الرهاب والاكتئاب

أظهرت دراسات حديثة وجود علاقة وثيقة بين الإصابة به الرهاب الاجتماعي و«الاكتئاب»، وبيّنت الجمعية العالمية للطب النفسي أن هناك نحو 17% من مرضى «الرهاب الاجتماعي» يعانون مرض «الاكتئاب»؛ ما يتطلب توضيح هذه العلاقة بين الاضطرابين، وأبرز طرق التعامل مع تأثيراتهما الخطيرة.

أعراض الاكتئاب:

تتمثل أبرز أعراض اضطراب الاكتئاب في غياب الرغبة في القيام بالأعمال والأنشطة المبهجة، انخفاض مستويات طاقة الجسم؛ ما يسبب تعباً وإرهاقاً شديدين، الشعور بالذنب، صعوبة في التركيز، مشاكل في أنماط النوم، فقدان الشهية أو تناول كميات كبيرة من الطعام، إضافة إلى أفكار متكررة تتضمن التفكير في الانتحار أو الموت.

أعراض الرهاب الاجتماعي «القلق الاجتماعي»:

تبرز أهم أعراض الإصابة به «الرهاب الاجتماعي» أو حسب التسمية الجديدة: اضطراب القلق الاجتماعي» في عدم القدرة على القيام بأبسط الأمور الاعتيادية بسبب القلق الشديد، تجنب التواصل مع الآخرين، خصوصاً الغرباء، العزلة عن المجتمع والابتعاد عن الأنظار، صعوبة أو عدم القدرة على التواصل البصري في أثناء الحديث، احمرار الوجه، تعرق الجسم والإصابة برعشة، تسارع ضربات القلب، إضافة إلى مشاكل هضمية، مثل ألم المعدة والغثيان والإسهال.

طبيعة العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والاكتئاب:

تزداد احتمالات الإصابة بـ«الاكتئاب» بشكل كبير إثر الإصابة به «الرهاب الاجتماعي»؛ ما يرجح أن الإصابة بـ«الرهاب الاجتماعي» تأتي أولاً، كما تتمثل هذه العلاقة باحتمالات أكبر من حيث الرغبة في الانتحار؛ نظراً لارتباطها بـ«الاكتئاب» ورغبة المريض في الحد من مشاعر القلق بأي شكل من الأشكال.

مخاطر الإصابة بالرهاب الاجتماعي والاكتئاب:

تزداد احتمالات الإصابة بـ«الاكتئاب» بمجرد الإصابة به «الرهاب الاجتماعي»، إلا أن الرهاب قد يصاحب بعض الاضطرابات النفسية، عدا الاكتئاب مثل اضطرابات القلق الأخرى واضطراب المزاج ثنائي القطب.

نصائح التعامل مع الرهاب الاجتماعي والاكتئاب:

1- يمثل اعتراف المصاب به «الرهاب الاجتماعي» بمخاوفه القلق ومسبباته لديه أولى الخطوات المساعدة على اتخاذ الإجراءات الصحية المناسبة.

2- تستوجب الإصابة بكل من «الرهاب الاجتماعي» و«الاكتئاب» استشارة الطبيب والمعالج النفسي والتواصل معهم بشكل دائم، إضافة إلى الالتزام بالأدوية والعلاجات النفسية والتعليمات الصحية.

3- يخفف النشاط البدني عمومًا من حدة أعراض الحالتين، ويؤدي إلى زيادة القدرة على التعامل مع التوتر والقلق على المدى البعيد.

4- يعزز النظام الغذائي المتكامل الذي يتضمن الخضروات والفاكهة والألياف والأحماض الدهنية «أوميغا 3» الحالة الصحية لمعظم المصابين بأمراض نفسية بما فيها «الاكتئاب» و«الرهاب الاجتماعي».

5- تحسن ممارسة الهوايات والأعمال المحببة حالة المصابين بـ«الاكتئاب» نظرًا لقدرةتها على زيادة مستويات هرمون السعادة «سيروتونين».

6- يعد الدعم الاجتماعي والتواصل مع الغير من أهم أسس الابتعاد عن العزلة الاجتماعية والتخلص من المشاعر السلبية التي تزيد حالة المريض تعقيداً؛ لذلك يجب أن يبذل الأصدقاء وأفراد العائلة جهودهم للتواصل مع المصابين بـ«الاكتئاب» أو «الرهاب الاجتماعي» إن أرادوا تحسن حالتهم الصحية.

7- قد يؤدي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط إلى مضاعفات خطيرة على مرضى «الرهاب الاجتماعي»؛ لأنهم سيبتعدون عن العالم الحقيقي.

8- يؤدي الكتمان إلى مزيد من المشاعر السلبية الضارة بصحتك؛ لذلك ينبغي الإفصاح عما تشعر به من سوء إلى أحد المقربين من الأهل أو الأصدقاء.

9- وازب على التغيير الإيجابي في حياتك نظرًا لقدرةته على تحسين مزاجك، وذلك كأن تقوم بتغيير ترتيب مكتبك أو مكان أثاث منزلك بين الفينة والأخرى.

10- يجب مواجهة المواقف الاجتماعية التي تشعرك بالقلق والخوف بشكل تدريجي؛ لأن تقادي هذه المواقف لن يساعدك أبداً.

11- يسهم النوم الجيد بالحد من مشاعر القلق والتوتر؛ لذا ينصح به فهو للصحة النفسية بشكل عام.

إعداد تطبيق قرييون: اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية

•إشراف اللجنة الدائمة لتعزيز الصحة النفسية بالجامعة «تعزيز»

للتواصل مع الوحدات التي تقدم خدمات الصحة النفسية بالجامعة:
- وحدة الخدمات النفسية بقسم علم النفس بكلية التربية- هاتف: 0114674801
- مركز التوجيه والإرشاد الطلابي بعمادة شؤون الطلاب- هاتف: 0114973926
- وحدة التوجيه والإرشاد النفسي بعمادة شؤون الطلاب- هاتف: 0114673926
- الوحدة النفسية بقسم علم النفس بالمدينة الجامعية، طالبات- هاتف: 0532291003
- قسم الطب النفسي بمستشفى الملك خالد الجامعي- هاتف: 0114672402
- مستشفى الملك عبد العزيز الجامعي- هاتف: 0114786100

تستلزم تبديل الهواتف الحالية بأخرى جديدة متوافقة معها

التقنية الجديدة «5G» سرعة فائقة وتغطية كبيرة

بالشبكة العنكبوتية، على نفس سرعة الإنترنت القوية للاستخدام دون أن تؤثر خدمة معينة سلباً على سرعة تحميل المحتوى أو بث الفيديو أو نشاط آخر في نفس الوقت على الجهاز.

ومن أبرز الأسئلة التي تدور في أذهان كثير من المستخدمين، هل سيضطرون لتبديل هواتفهم بأخرى جديدة متوافقة مع الشبكة؟ ولأسف فإن الإجابة هي نعم، لأن تقنية الجيل الخامس تتطلب هوائيات ومستقبلات إشارة غير متوفرة في الأجهزة الحالية، وبالفعل فقد بدأت العديد من الشركات في إطلاق هواتف جديدة تدعم مثل هذه الشبكات كشركة «سامسونغ» و«هواوي» و«شاومي».

المصدر: skynewsarabia



عن جهاز المستخدم. ومع هذه الشبكات تحصل التطبيقات التي تعمل في نفس الوقت والتي تحتاج إلى اتصال

تقنيات تقلل من الحمل على الأجهزة، الأمر الذي يقدم حلاً للمشكلات التي تستنزف الطاقة عندما تكون نقطة الاتصال بعيدة

والجراحة الطبية عن بعد والواقع الافتراضي والأتمتة الصناعية والسيارات ذاتية القيادة. كما تتبنى شبكات الجيل الجديد

الزمن الذي يستغرقه إرسال الطلب إلى الشبكة وتجاوبها والتحويل إلى الموقع المطلوب أو الموقع، وفق ما أورد موقع CNET التقني. وتستخدم هذه الشبكة طيفاً فائق الترددات العالية بنطاق أقصر ولكن بقدرة أكبر لنقل بيانات ضخمة عبر الإنترنت وبجودة عالية. صممت شبكة الجيل الخامس لربط عدد أكبر بكثير من الأجهزة مقارنة بتلك التي توفرها شبكات الخليوي التقليدية، وبالتالي فإنها تتيح تطبيق مفهوم «إنترنت الأشياء» بسهولة، أي أن أي أداة أو جهاز في البيت أو الشارع أو العمل سيكون متصلاً بالإنترنت.

وبفضل ذلك سيكون من السهولة بمكان دعم هذه التقنية لتطبيقات عديدة مثل المدن الذكية والعمل واللعب في الحوسبة السحابية

تتسابق دول العالم على تطوير بنائها التحتية استعداداً لشبكات الجيل الخامس أو التي تعرف بـ«5G»، التي يتوقع لها أن تبدأ في الانتشار على نطاق واسع بدءاً من هذا العام، مقدمة العديد من المزايا والقدرات غير المسبوقة.

تمثل هذه التقنية الجيل الجديد من معايير الاتصالات المتنقلة، وتعد بسرعة فائقة وتغطية كبيرة للشبكات اللاسلكية، وتصل السرعة الجديدة لهذه الشبكة إلى 4.5 جيجابت في الثانية، في الوقت الذي تبلغ فيه الكفاءة القصوى لشبكات الجيل الرابع نحو 600 ميغابت في الثانية.

كذلك تخفض هذه الشبكة الثورية من زمن الاستجابة عند نقر رابط على الإنترنت أو تشغيل فيديو، ليصل إلى 1 ميلي ثانية، وهو

«معيّار أمان» من أندرويد يستغني عن كلمات المرور

لديهم بالفعل أجهزة أندرويد رائدة أو سيقومون بالترقية إلى أجهزة جديدة في المستقبل.

يُشار إلى أن معيار FIDO2 مدعوم بالفعل من قبل متصفحات الويب الحالية، مثل كروم من غوغل، وإيدج من مايكروسوفت، وفأيرفوكس من موزيلا، ودعم تجريبي من متصفح سفاري التابع لشركة آبل، وهو يهدف إلى تمكين المستخدمين من تسجيل الدخول إلى الخدمات الإلكترونية بسهولة وأمان أكبر باستخدام أجهزة متوافقة مع FIDO2 مثل حساسات بصمات الأصابع أو الكاميرات أو مفاتيح الأمان الخاصة بالتحالف.

المصدر: alarabiya

قادرين على الاستفادة من حساس البصمة المدمجة في هواتفهم ومفاتيح الأمان FIDO للوصول إلى التطبيقات ومواقع الويب والخدمات التي تدعم FIDO2 دون الحاجة لإدخال كلمة المرور.

وقال تحالف «FIDO Alliance» في بيان صحفي إنه يمكن لمطوري الويب والتطبيقات الآن إضافة مصادقة قوية من FIDO إلى تطبيقاتهم ومواقعهم على أندرويد من خلال استدعاء واجهة برمجة تطبيقات بسيطة، وذلك لتوفير أمان غير مرتبط بكلمة مرور، لمقاومة التصيد الاحتيالي لقاعدة سريعة التوسع من المستخدمين النهائيين الذين

جميع التطبيقات وخدمات الويب. يُشار إلى أن تحالف «FIDO Alliance» هو اختصار لـ«الهوية السريعة على الإنترنت» Fast Identity Online، أسس في شهر تموز/ يوليو 2012 لمعالجة عدم قابلية التشغيل البيني بين تقنيات المصادقة القوية، ومعالجة المشكلات التي يواجهها المستخدمون مع إنشاء وتذكر أسماء مستخدمين وكلمات مرور متعددة.

والآن، ومع حصول نظام أندرويد بإصداره 7.0 وما بعده، فإن مستخدمي النظام الذين يثبتون الإصدار الأحدث من خدمات غوغل بلاي Google Play Services أصبحوا

أعلن تحالف «FIDO Alliance» مع شركة فوكل أن نظام التشغيل أندرويد اعتباراً من الإصدار 7.0 وما بعده أصبح يدعم معيار FIDO2، ما يعني تمكين مستخدمي أكثر من مليار هاتف حول العالم من تسجيل الدخول إلى التطبيقات دون الحاجة إلى إدخال كلمات المرور.

يذكر أن تحالف FIDO Alliance يختص في ترخيص أجهزة المصادقة مثل القياسات الحيوية ومفاتيح الأمان للتحقق من أنها تتوافق مع مواصفات FIDO، بما في ذلك المعيار الأحدث FIDO2. وهذا يضمن تمكين مستخدمي الويب من استخدام ما يعتمد التحالف عبر

هاتف ذكي ببطارية مشحونة لـ 50 يوماً



المتوقعة في هاتف ذكي يعمل بنظام أندرويد. وتأمل «إنرجايزر» أن يكون لهاتفها أعلى قدرة بطارية في هاتف ذكي على الإطلاق بسعة 18000mAh، بالإضافة إلى خمس كاميرات.

ومن المنتظر أن تعلن الشركة في وقت لاحق عن سعر وموعد طرح الهاتف للبيع في الأسواق.

المصدر: alarabiya

طيلة يومين متواصلين، والاستماع إلى 100 ساعة من الموسيقى، قبل أن يحتاجوا إلى إعادة شحن بطاريته مرة أخرى. وأشار الهاتف الاهتمام خلال المؤتمر العالمي للهواتف المحمولة لعام 2019 في برشلونة، حيث كشفت الشركة عن الهاتف.

ورغم أن الهاتف كبير الحجم وثقيل الوزن، إلا أن الشركة المصنعة تقول إنه يحمل كل المزايا

المتكررة لشحن الهاتف خلال اليوم الواحد. لكن هاتف «إنرجايزر» الذي أطلقت عليه اسم Power Max P18K Pop ليس رقيقاً عند مقارنته بالهواتف المحمولة العصرية.

ونقلت وسائل إعلام بريطانية عن الشركة المصنعة للهاتف قولها إن المستخدمين يمكنهم مشاهدة مقاطع الفيديو عبر هذا الهاتف

تعتزم شركة «إنرجايزر» حل أزمة بطاريات الهواتف المحمولة، بطرح هاتف ذكي ببطارية تدوم 50 يوماً قبل أن يحتاج المستخدمون إلى إعادة شحنها من جديد.

وتؤرق الحاجة المتكررة إلى إعادة شحن بطاريات الهواتف الذكية المستخدمين، وهي مشكلة لم تستطع شركات الهواتف الأكثر شعبية حلها حتى الآن، إذ يشكو المستخدمون من الحاجة

أطلقتها شركة «إيرباص» وشريكها «وان ويب»

6 أقمار صناعية تبدأ خطة «إنترنت الفضاء»

انطلق صاروخ يحمل 6 أقمار صناعية شيدتها شركة «إيرباص» وشريكها «وان ويب»، من غويانا الفرنسية، في أول خطوة ضمن خطة توفير إنترنت فائق السرعة من الفضاء للملايين في المناطق النائية والريفية، وقد يمثل الإطلاق الناجح حقبة جديدة في صناعة خدمات الأقمار الصناعية.

وتعمل شركات مثل «سبيس إكس» المملوكة لرجل الأعمال إيلون ماسك و«ليوسات إنتربرايزس» و«تيليسات» الكندية، على تشغيل شبكات بيانات عبر مئات أو حتى آلاف الأقمار الصناعية الصغيرة التي تدور على ارتفاعات أقرب من الأرض من أقمار الاتصالات التقليدية، في تحول جذري أصبح ممكناً بفضل طفرات في تكنولوجيا الليزر ورفائق الحاسوب.

وسيزيد النمو في الأقمار الصناعية الطلب على خدمات إطلاق الصواريخ، فيما تطور مجموعة صغيرة من شركات الإطلاق الخاصة صواريخ أصغر حجماً، يمكنها نشر أقمار صناعية أصغر حجماً بتكلفة أقل.

وقد انطلق مؤخراً الصاروخ «أريانسبيس سويوز» من غويانا الفرنسية حاملاً الأقمار الصناعية التي صنعتها شركة مشتركة بين «إيرباص» و«وان ويب»، تسمى «وان ويب ساتيليتس» ومقرها تولوز بفرنسا، والأقمار الصناعية، وكل منها في حجم الثلاجة، وصلت إلى ارتفاع ألف كيلو متر بعد أكثر من ساعة من الإطلاق، فيما قد يستغرق تقييم سلامة الأقمار بالكامل 24 ساعة.

وتستهدف «وان ويب» وشركات أخرى توسيع نطاق توافر الإنترنت وزيادة سرعته عبر الأقمار الصناعية مقارنة بمزودين آخرين مثل «هيوز نتورك سيستمز»، التي تحلق أقمارها الصناعية في مدار أعلى بالفضاء. وجمعت شركة «وان ويب» أكثر من ملياري دولار من مستثمرين منهم «أيرباص» و«كوكاكولا» و«فيرجن غروب» و«سوفت بنك»، وتهدف الشركة لتغطية عالمية على نطاق عريض بحلول 2021 باستخدام قرابة 650 قمراً صناعياً.

المصدر: skynewsarabia

استحواذ قريب لأوبر على منافستها «كريم»

وفقاً لمصدر مقرب من شركة أوبر، نقل موقع «Bloomberg» أن الشركة في خضم عملية تفاوض للاستحواذ على منافستها في الشرق الأوسط «كريم» يتم وضع اللمسات الأخيرة فيها لتحكم قبضتها على مجال خدمات التوصيل في المنطقة.

حيث من المتوقع أن تتم عملية الاستحواذ بالشق النقدي والاستثمار بالأسهم ضمن صفقة بثلاثة مليارات دولار، ومن المتوقع أن تقوم أوبر بالإعلان عنها خلال الأسابيع القليلة القادمة حسب المصدر الذي أفاد أن الصفقة تحت بند المراجعة النهائية.

فيما تعتبر كريم من أكبر الشركات التقنية الناشئة في الشرق الأوسط، حيث بلغت قيمتها مليار دولار عقب جولة تمويل عام 2016، مع العلم أن كلا الشركتين قد قامتا بمشاورات مبدئية يوليو الماضي لدراسة تقديم خدماتهم للزبائن بنظام مشترك في الشرق الأوسط بغرض تنظيم وحل النزاعات التنافسية فيما بينهما على الساحة.

الجدير بالذكر أن أوبر تنتهج أسلوب التوسع الاستثماري في عديد من المجالات شملت خدمات توصيل الطعام والدعم اللوجستي بالإضافة للدرجات الكهربائية ونظم القيادة الذاتية، وتعتبر عملية الاستحواذ هذه ضمن خطتها التوسعية والتي تعني باتمامها سيطرة تامة في أكثر من 100 مدينة تخدمها كريم الآن.

غرائب حول العالم

شواطئ الرمال السوداء

يقع شاطئ الرمال السوداء في قرية «فيك أي ميردال» في جنوب أيسلندا، وهو معروف باسم شاطئ «فيك»، ويقع على الطريق الدائري الرئيسي المحيط بالقرية، وعلى الرغم من أن فكرة الرمال السوداء قد توحى بالرعب أو الانقباض، ولكن العكس هو الصحيح، ففي عام 1991 فاز الشاطئ بلقب أحد أجمل 10 شواطئ في العالم بأكمله، حيث رماله السوداء المتألثة عند تلاقيها مع السماء الزرقاء والمياه الفيروزية، تعطي لوحة من أجمل لوحات الخالق عز وجل.

الأساطير في القرية والقرى المحيطة تقول إن الشاطئ كان في قديم الأزل شاطئاً عادياً، ولكن الجن غضبوا من السكان المحليين في المنطقة فقاموا بسحر الشاطئ لتكون رماله سوداء، لذا أطلقوا عليه شاطئ الجن، ولكن الحقيقة التي يؤكدتها علماء الجيولوجيا هي أن هذه الرمال تكونت نتيجة ثورة بركان «كتالا» فوق الجبل، والذي قذف بالحمم على طول الشاطئ إلا أن المياه قد بردته وفتته مع الزمن لتصنع من الحمم رمال سوداء بركانية.

حول هذا الشاطئ المميز لا تنتشر المباني أو السهول والطرق، بل يحيط به من كل جانب وكأنه خاتم خطبة دائري، سلاسل من الجبال متباينة الطول والتي يبلغ عددها 450 جبلاً.

لم يأخذ هذا الشاطئ لقب الأجمل بلا استحقاق، ففي كل ركن منه منظر مبدع، حيث تجمعت الصخور لتصنع جبلاً صخرياً طبيعياً هندسي الشكل، يبدو وكأنه أعمدة بيضاء فوق بعضها البعض، لتكون قاعدته الرمال السوداء يُظهر تناقض اللونين جمالاً فائقاً.

فيصل الحميدان
العلوم



ذاكرة وطنية بعيون طلابية

لوحة بعنوان:

عبق الماضي

اللوحة تصور مصدر النور قديماً، وهو ما يسمى بالسراج، وهو أساسي في تلك الفترة لعدم وجود الكهرباء.

سجاء بنت عبدالله العضيبي
جامعة القصيم



عمرانيات

الإسكان في رؤية المملكة «2030»

أظهرت التجارب أن الدول التي تمتلك رؤية «تراجعي: هيكلية التحولات المطلوبة، وإحداث التغييرات اللازمة على المدى المتوسط والبعيد»، لتحقيق المتطلبات الوطنية والتكيف مع المتغيرات العالمية، يمكنها النمو والتطور بمزايا تنافسية.

وقد أقرت -ولله الحمد- رؤية للمملكة تستفيد من ثرواتها ومقوماتها الاقتصادية، وترتكز على ثلاثة محاور أساسية هي: «مجتمع حيوي، واقتصاد مزدهر، ووطن طموح». ويظهر من خلال المراجعة المتخصصة لمحاوَر «رؤية المملكة 2030» أن القضايا اللازم تنفيذها لتحقيق الجوانب المؤثرة في الإسكان أو المتأثرة به بشكل مباشر أو غير مباشر: تتركز بشكل أساسي فيما يلي:

- تمكين الأسر السعودية من الحصول على المسكن وامتلاكه:

إن توفير العدد الكافي من الوحدات السكنية، التي تلبي التنوع في رغبات الأسر السعودية بجودة عالية وتكلفة ميسرة وفي وقت قصير؛ يتطلب تطوير إسكان ذي جودة نوعية، يتوافق مع إمكانية الأسر المالية، ويحقق متطلباتها الوظيفية والاجتماعية. على أن يتم توفير بدائل متنوعة من المساكن تناسب جميع فئات المجتمع؛ لذا تلزم العناية بمواضيع متعددة تشمل: تطوير معايير التصميم العمراني والمعماري الميسر وأساليب تطبيقها، وتعديل تعليمات بناء المساكن واشتراطات تخطيط المناطق السكنية، وتطوير تقنيات وأنظمة بناء تعتمد التصنيع جزءاً من عملية



تقديم إسكان مجاني ميسر ومستدام للأسر الأشد حاجة، وإسكان مدعوم للأسر ذات

إنتاج المكونات المعيارية سهلة التركيب لبناء المساكن بالجملة، وتوطين صناعتها في المملكة، وجعلها متوفرة بأسعار منافسة في أسواق التجزئة، بالإضافة إلى تشجيع المواطنين على الادخار من أجل المسكن، وتوفير قنوات جذابة ومتنوعة للادخار، مع بدائل ميسرة للتمويل.

- تطوير البيئة السكنية:

يتعين لإيجاد بيئة سكنية تعزز جودة الحياة؛ الحفاظ على الإرث الثقافي في تشكيل الأحياء وتصميم المساكن، والعناية بتعزيز أمن المناطق السكنية، والحد من الحوادث المرورية فيها، وتحقيق الاستدامة الاجتماعية فيها؛ من خلال زيادة المناطق الخضراء والمساحات المفتوحة، وتمكين السكان من التنقل على الأقدام بيسر وأمان؛ لتشجيعهم على الوجود في الفراغات الخارجية، ومزاولة الرياضة، وتحقيق الاستدامة البيئية من خلال توفير نظام صحي لجمع النفايات والتخلص منها في الأحياء السكنية، والحد من التلوث، والحرص على ترشيد استهلاك المياه والكهرباء، والعناية باستخدام بدائل الطاقة المتجددة في المساكن، والعمل على توطين صناعتها، وضمان انتشارها في الأسواق، وتوفيرها بأسعار منافسة، ووضع الاشتراطات اللازمة لتطبيقها.

- تطوير قطاع الإسكان غير الربحي:

يتطلب إعداد تعليمات تأسيس مؤسسات الإسكان غير الربحي وموجهات عملها؛ لتمكينها من

الدخول المنخفضة، يتوافق مع الإمكانات المالية لجميع ذوي الدخل المنخفض، مع ضمان تمكينها من دفع تكاليف أعمال التشغيل والصيانة للحفاظ على مخزونها الإسكاني واستدامتها، وتمكينها أيضاً من بناء مشاريع سكنية جديدة، مختلطة من ناحية الدخل والمستوى الاجتماعي لتعزيز الجوانب الاجتماعية للمستفيدين، بشكل دائم ومستمر، وبدعم ذاتي. ويمكن كذلك دعم توفير الإسكان لذوي الدخل المنخفض من خلال تشجيع شركات التطوير الإسكاني الاستثماري في مقابل تقديم بعض التسهيلات والدعم الحكومي لها، على أن يتم التعاون مع قطاع الإسكان غير الربحي في إدارتها، وهو ما سيؤدي إلى ظهور ما يعرف «بالإسكان الهجين»، أحد نماذج توفير الإسكان لذوي الدخل المنخفض من خلال التعاون المشترك بين القطاعات الثلاثة الحكومي، والاستثماري، وغير الربحي، ببدائل متعددة قد تكون: تمويلية، أو تعليمية، أو من خلال توفير المنتجات والخدمات، أو غيرها.

أ. د. علي بن سالم باهمام
أستاذ العمارة والإسكان -كلية العمارة والتخطيط

كيف تقرأ بسرعة أكبر؟

معلومات تتدفق من حولنا

- في هاتفك الذكي: يمكنك الاستفادة القصوى من الهاتف.
- في حاسبك: يمكنك الاستفادة القصوى من الحاسب.
- في المكتبة: يمكنك الاستفادة القصوى من المكتبة.
- في السيارة: يمكنك الاستفادة القصوى من السيارة.

نقدم لكم نصائح سريعة لتحسين سرعة القراءة:

- تحدث عما تقرأ مع الأصدقاء والأقارب في طريقة تساعد على الفهم بصورة فعالة.
- لا تلتصق بآراء الآخرين؛ فكل شخص له آراءه الخاصة.
- خصص أوقاتاً محددة للقراءة كل يوم.
- أثناء القراءة، تجنب التركيز على النقاط والكلمات المهمة والبطء والتفكير بين معانيها النص.

كيف تقرأ بسرعة؟

- الاستماع بالترتيب: انتبه على الكلمات الرئيسية في الجملة.
- التركيز على الكلمات: انتبه على الكلمات الرئيسية في الجملة.
- تجاهل بعض أجزاء النص في الجملة فقد تكون مضطربة للوقت.
- تذكر الحيز (الزمن) الذي لا ينبغي أن يضيع.

إن العناء سريخ جداً لا وزن ينظر المتأخرين؛ لذا علينا السرعة في القراءة والاطلاع فالتقدم والتطور في مجال المعرفة الإنسانية سريع جداً.

www.mawhiba.org.sa
800 612 3333

موهبة - حيث للموهبة



نافذة

نافذة

د. فهد بن عبدالله الطياش

ندوة الأمن السيبراني دخلت نفق التبليغ

وضع عميد كلية الآداب ورئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية للإعلام والاتصال الدكتور نايف آل سعود يده على مفصل بحثي في غاية الأهمية يتعلق بالأمن السيبراني، واجتهد الزملاء في التكبير لعقد سلسلة ندوات للنقاش وتبادل الرؤى بين زملاء من تخصصات إنسانية واجتماعية، وقد تم عقد أولى الندوات نهاية الأسبوع الماضي، وستليها أخرى في الأسبوع القادم بإذن الله.

الأمن السيبراني لا يعني التهديد والتخويف وحسب بل يمكن أن يوفر فرصاً وظيفية وبحثية، وهنا نقف قليلاً أمام معضلة تعليم الفعاليات والتي أقترح أن تكون تطبيقاً أو عملاً رقمياً لا يتطلب من القائمين على الفعالية سوى تعبئة نموذج تتم متابعتها من الجهات التنظيمية المعنية في فترة زمنية محددة.

لقد كادت تلك الندوة أن تلغى بسبب بيروقراطية «ما بلغونا»، مع العلم أن الندوات الداخلية الخاضعة لأنظمة الجامعة لا بد أن تلقى تسهلاً في تنظيمها، أما الوقوف بحجة واهية أعتقد أن الزمن عفى عليها، فكل فعالية تطبق عليها الشروط المعيارية يجب ألا تدخل في نفق التبليغ، والقاعات العامة يجب أن تكون ضمن نظام تفاعلي شفاف يعرف الجميع متى ستكون متاحة لأنشطة الكليات دون الحاجة للدوران في حلقة مفرغة حتى يعرف المنظم.

إنها قصة أزلية أن الألوان أن تتغير.

altayash@ksu.edu.sa

صوت الصورة



أشغال يدوية من إنتاج الطالبات في معرض الموهوبات

استقبال طلبات مكافأة التميز



د. العامري

أعلنت أمانة المجلس العلمي بوكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي عن بدء استقبال طلبات مكافأة التميز لأعضاء هيئة التدريس السعوديين ومن في حكمهم، عن طريق «بوابة الخدمات الإلكترونية» <https://e.ksu.edu.sa/Account/Login> ولدة 3 أشهر اعتباراً من تاريخ 1 مارس 2019م إلى تاريخ 31 مايو 2019م، حسب الضوابط المعلن عنها والتي تم تميمها على جميع الكليات والموضحة على بوابة المجلس العلمي.

فرضية حريق وإخلاء وهمي بمبنى «19» اليوم

أعلنت الإدارة العامة للسلامة والأمن الجامعي عن تنفيذ فرضية حريق إخلاء وهمي عند الحادية عشرة من صباح اليوم الأحد، وذلك في مبنى 19 بما في ذلك مكتب معالي مدير الجامعة ووكلاء الجامعة. صرح بذلك مدير عام الإدارة العامة للسلامة والأمن الجامعي الأستاذ موسى قحل.



أ. موسى قحل

تدشين «سينما المسرح» في المركز الترفيهي

دشن نادي المسرح يوم الثلاثاء 1440/6/22م برنامج سينما المسرح، والذي يعرض أفضل وأجمل المسرحيات التي عرضت في مسرح جامعة الملك سعود في قاعة العرض الترفيهي بالمركز الترفيهي للطلاب في البهو الرئيسي، وبدء أول باكورة العروض المسرحية الشبابية «على وين».

وتدور قصة المسرحية حول التعقيدات والمصاعب التي يواجهها مراهق اليوم، وتدور حبكة المسرحية حول خمسة أشخاص يجدون أنفسهم في غرفة مغلقة ليس لها باب يقود إلى الخارج، وعند محاولتهم النجاة من هذا المأزق تبدأ المكالمة وتعاقد اللوم كنوع من ردة الفعل للواقع الذي يعيشونه في هذه الغرفة. المسرحية من إخراج وتأليف فهد الشهراني، وتمثيل حمد الصالح وشجاع نشاط وزيد السهلي وأحمد بن دوس ويأسر العباس ومروان صالح، علماً أن العروض القادمة ستكون كل يوم ثلاثاء من الساعة 11-12 ظهراً، في نفس قاعة العرض.

بدء توزيع مشالح التخرج.. الأربعاء

وذكر المدير التنفيذي لصندوق الطلاب الأستاذ فهد الناجي أن إدارة صندوق الطلاب سخرت جميع الإمكانيات والجهود لاستقبال الخريجين وتقديم الخدمات لهم بالشكل اللائق والمنظم.

وتأتي هذه الخدمة ضمن برامج صندوق الطلاب المقدمة، حيث تم تأمين عدد 4000 مشلح للطلاب،

تخرجهم من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الثانية ظهراً، وذلك طيلة أيام الدوام الرسمية، ويستمر التوزيع حتى يوم الحفل بإذن الله تعالى.

ونوه المشرف على اللجنة الأستاذ عبدالعزيز المطيري على ضرورة حضور الطلاب لاستلام المشلح وإبراز البطاقة الجامعية أو إثبات الهوية.

كتب: أيمن منقوش

تستعد الإدارة التنفيذية بصندوق الطلاب لتوزيع مشالح التخرج للدفع «58»، وذلك في مقر الإدارة الواقع بمبنى 17 ابتداءً من يوم الأربعاء القادم 1440/7/6 هـ الموافق 2019/3/13م.

وتم توجيه لجنة التوزيع إلى استقبال الطلبة الخريجين والمتوقع

.. وشؤون الطالبات تبدأ توزيع أوشحة التخرج اليوم

اليوم	التاريخ	الوقت	الكليات
الأحد	1440/7/3	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الاثنين	1440/7/4	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الثلاثاء	1440/7/5	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الأربعاء	1440/7/6	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الخميس	1440/7/7	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الجمعة	1440/7/8	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الأحد	1440/7/9	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الاثنين	1440/7/10	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الثلاثاء	1440/7/11	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الأربعاء	1440/7/12	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الخميس	1440/7/13	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية
الجمعة	1440/7/14	٧:٣٠ - ٢:٣٠	كلية التربية

أعلنت عمادة شؤون الطلاب لشؤون الطالبات عن بدء توزيع أوشحة التخرج لعام 1440 لخريجات البكالوريوس، وذلك من اليوم الأحد وحتى يوم الخميس 1440/7/14، على أن يكون توزيع الأوشحة في مبنى 25 الدور الأول بجانب مدرج رقم 1 حسب الجدول المرفق.

يذكر أن استلام الأوشحة لخريجات كلية الطب سيكون توزيعها في نفس الكلية، كما سيكون توزيع الأوشحة لخريجات كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع في عيشة بنفس الكلية.

«وقت التغيير» و«لا تتأخري» بمنتهز البحيري

التلويحي.

كما قدم فريق حملة «لا تتأخري» معلومات صحية توعوية عن سرطان عنق الرحم، ونصح الفتيات والنساء بضرورة الكشف المبكر وأخذ اللقاح الآمن ضد الفيروس المسبب لسرطان.

وتعد هذه المبادرات إحدى المساهمات المجتمعية لدعم المرأة السعودية في كافة مناطق المملكة من خلال تمكينها وتعزيز مكانتها وزيادة وعيها وبناء قدراتها في مواجهة التحديات الصحية والأسرية والمعرفية لتحقيق مستقبل مشرق لهن.

وذلك يوم السبت 25 جمادى الآخرة 1440 هـ الموافق 2 مارس 2019م.

وتهدف مبادرة «وقت التغيير» إلى نشر الوعي والتثقيف الصحي عن أهمية التوازن في الغذاء والرياضة ومدى تأثيرهما المباشر على صحة الإنسان من الناحية الجسدية والنفسية، كما تضمنت المبادرة شرحاً مبسطاً عن بعض الطرق الآمنة لإنقاص الوزن باستخدام الدواء أو الجراحة، وشملت الفعالية مشاركات متعددة من جامعة الملك سعود، صيدلية الدواء، وفريق الارتقاء الرياضي

الرياض، بالتعاون مع اللجنة النسائية للتنمية المجتمعية بإمارة منطقة الرياض وبرعاية تالة المرأة» بمجلس شؤون الأسرة،

قدم الفريق الصحي بلجنة تنمية الأسرة التابعة لجامعة الملك سعود مبادرتي «وقت التغيير» و«لا تتأخري» بمنتهز البحيري بمدينة



جانب من الحضور لمبادرتي «وقت التغيير» و«لا تتأخري»