

جامعة الملك سعود تشارك في الضخامة العالمية «ساعة الأرض»

بأمر الملك

## تقديم اختبارات الفصل الدراسي الثاني لجميع مراحل التعليم

انطلاقاً من اهتمام خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود - حفظه الله - بأبنائه الطلاب والطالبات في جميع مراحل التعليم العام والجامعي والتدريب التقني والمهني، وحرصاً منه - أيده الله - على تحقيق المكتسبات التعليمية والتربوية للطلاب والطالبات بما يعكس بشكل إيجابي على نتائجهم ومستوى أدائهم في الاختبارات، وبناءً على ما عرضه ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود - حفظه الله - فقد أصدر خادم الحرمين الشريفين - أيده الله - أمره الكريم بتقديم اختبارات الفصل الثاني من العام الدراسي الحالي 1442 هـ للطلاب والطالبات لتكون بداية اختبارات الفصل الدراسي الثاني للمرحلة الابتدائية يوم الثلاثاء 1 رمضان 1442هـ الموافق 13 أبريل 2021 م ، وبداية إجازة طلاب وطالبات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية بنهاية دوام يوم الخميس 10 رمضان 1442 هـ الموافق 22 أبريل 2021 م ، وتكون بداية اختبارات المرحلتين المتوسطة والثانوية يوم الأحد 6 رمضان 1442هـ الموافق 18 أبريل 2021 م وبداية إجازة طلاب وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بنهاية دوام يوم الخميس 17 رمضان 1442 الموافق 29 أبريل 2021م، وتحدد مؤسسات التعليم الجامعي الحكومية والأهلية والمؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني مواعيد الاختبارات؛ على أن تكون نهاية جميع الاختبارات قبل بداية إجازة عيد الفطر المبارك.

تحت رعاية الملك سلمان..

## انطلاق مؤتمر الموارد المائية والبيئة الجافة .. غداً

تحت رعاية خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود - حفظه الله - ينطلق المؤتمر الدولي التاسع للموارد المائية والبيئة الجافة «افتراضياً» غداً الاثنين، ويستمر على مدى ثلاثة أيام، خلال الفترة من 16 إلى 18 شعبان 1442هـ الموافق من 29 إلى 31 مارس 2021م، وتنظمه جامعة الملك سعود ممثلة بمعهد الأمير سلطان لأبحاث البيئة والمياه والصحرَاء، وجائزة الأمير سلطان بن عبدالعزيز العالمية للمياه، ومؤسسة سلطان بن عبدالعزيز آل سعود الخيرية، ووزارة البيئة والمياه والزراعة.

أوضح ذلك رئيس اللجنة العليا للمؤتمر والمشرف على المعهد وأمين عام الجائزة الدكتور عبدالملك بن عبدالرحمن آل الشيخ .



التفاصيل ص 2

## احتفاء باليوم العالمي لصحة الفم



تحت رعاية معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران العمر، احتفلت الأربعة الماضية الجمعية السعودية لطب الأسنان باليوم العالمي لصحة الفم والأسنان، الذي تضمن عدداً من الفعاليات تقام في بهو الجامعة. ويشترك في هذه الفعاليات شركاء الجمعية وهم: وزارة الصحة ممثلة بالإدارة العامة لطب الأسنان، ومستشفى الأسنان الجامعي بالمدينة العلية في جامعة الملك سعود.

## حملة لتطعيم منسوبي «تعليم الصم»

كتب: أمل القرني  
نظم برنامج التعليم العالي للطلاب الصم وضعاف السمع بجامعة الملك سعود، بالتعاون مع المدينة العلية الجامعية، حملة التطعيم ضد كورونا لمنسوبيه في مركز لقاحات كوفيد-19 - بالجامعة. وقال المشرف الأكاديمي والإداري على برنامج التعليم العالي للصم وضعاف السمع منصور بن محمد الفحطاني: إن البرنامج ومنذ بداية الجائحة؛ قدم برامج توعية حول الطرق الصحيحة للوقاية من الفيروس، وأهمية تطبيق الإجراءات الاحترازية لمنسوبي الجامعة وطلبتها من الصم وضعاف السمع.

التفاصيل ص 8

مجالاتها. وقال رئيس الجامعة د. بدران العمر إن القمر الصناعي KSU\_CubeSat قام بتصميمه وتصنيعه نحو 130 طالباً من كلية الهندسة، مبيناً أن المشروع تم العمل به في الجامعة عام 1437هـ وبدأ بعدد 50 طالباً في كلية الهندسة. وأوضح أن المشروع القادم للجامعة يتضمن إطلاق قمر اصطناعي KSU\_CubeSat أكبر حجماً بإذن الله مع تصنيع بعض أجزائه محلياً، وذلك في ضوء الخبرة المكتسبة

التفاصيل ص 3

جامعة الملك سعود

تُعاين السَّمَاء بِسَوَاعِدِ أبنائنا

KSU CubeSat  
أول قمر على  
مستوى الجامعات  
السعودية

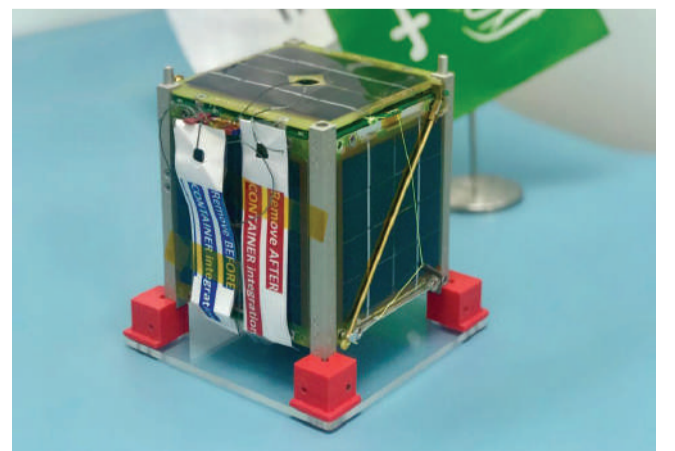
نفذه 130 طالباً من  
«الهندسة» منذ عام  
1437 هـ

www.ksu.edu.sa  
socialmedia.ksu.edu.sa

جامعة الملك سعود  
King Saud University

مشروع تعليمي يهدف إلى إعداد وتأهيل طلاب الهندسة والجامعة في مجال تصميم وبرمجة الأقمار الصناعية. ووصف مجلس الوزراء، نجاح إطلاق القمرين الصناعيين «شاهين سات» و«كيوب سات» المصنوعين بأيد سعودية، بأنه نتاج للدعم الكبير الذي يحظى به قطاع البحث والتطوير والابتكار من القيادة الحكيمة وتحفيز الكفاءات الوطنية للمضي قدماً نحو صناعة التميز في مجالات متخصصة تعود بالنفع على التنمية بمختلف

أطلق بنجاح القمران الصناعيان KSU\_CubeSat التابع لجامعة الملك سعود والقمر «شاهين سات» التابع لمدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية، من قاعدة بايكونور في كازاخستان على متن الصاروخ الروسي «Soyouz2» الذي وصل إلى مداره الاثنين الماضي. ويعد القمر الصناعي KSU\_CubeSat التابع لجامعة الملك سعود أول قمر تطلقه الجامعة على مستوى الجامعات السعودية، ويبلغ حجمه 10×10×10 سم، ويزن كيلو جراماً واحداً، وهو





برعاية خادم الحرمين الشريفين

# انطلاق المؤتمر الدولي التاسع للموارد المائية والبيئة الجافة «افتراضياً» غداً

## محاور المؤتمر تشمل الموارد المائية والتقنيات الحديثة في دراسات البيئة ومواردها الطبيعية

## يستمر المؤتمر 3 أيام ويشارك فيه مجموعة من الفائزين بالجائزة العالمية للمياه

بن عبدالعزيز يرحمه الله وبالرعاية الكريمة والدعم المستمر الذي يوليه لها صاحب السمو الملكي الأمير خالد بن سلطان بن عبدالعزيز يحفظه الله.

### إشادة عالمية

وأضاف الدكتور آل الشيخ أنه إضافة إلى الفائزين السبعة بالجائزة، فقد شارك في الحفل أيضاً شخصيات رفيعة المستوى ضمت الأمين العام للأمم المتحدة السيد أنتونيو غوتيريس، ورئيس الجمعية العامة للأمم المتحدة السيد فولكان بوزكير، ورئيسة مكتب الأمم المتحدة لشؤون الفضاء الخارجي السيدة سيمونيا دي بيبو. وألقى المشاركون في الحفل كلمات عبروا عن إعجابهم بالجائزة ورسالتها النبيلة التي تتسجم مع توجهات المملكة العربية السعودية والمجتمع الدولي وخاصة الأمم المتحدة لحل القضايا الإنسانية وفي مقدمتها تحقيق الأمن المائي وحل مشكلة ندرة المياه والمحافظة عليها التي تضمنها الهدف السادس المتعلق بالمياه والصرف الصحي ضمن مجموعة أهداف التنمية المستدامة التي أعلنتها الأمم المتحدة وتسعى لتحقيقها مع جميع دول العالم حتى العام 2030.

وفي الختام شكر الدكتور آل الشيخ جميع المشاركين في الحفل وهنأ الفائزين بالجائزة وتمنى لهم مزيداً من التفوق والتألق والعباء، ودعا العلماء المبدعين في جميع أنحاء العالم للترشح لنيل جوائز الدورة العاشرة قبل نهاية ديسمبر 2021م من خلال موقعها [www.psipw.org](http://www.psipw.org)



شعبان 1442هـ الموافق 22 مارس 2021م، وحضره نيابة عن خادم الحرمين الشريفين معالي وزير البيئة والمياه والزراعة المهندس عبدالرحمن بن عبدالمحسن الفضلي، وشارك فيه معالي مندوب المملكة العربية السعودية الدائم لدى الأمم المتحدة الأستاذ عبدالله المعلمي، ومعالي رئيس الجامعة رئيس مجلس الجائزة الدكتور بدران العمر، وأمينها العام الدكتور عبدالملك آل الشيخ، وألقوا كلمات شكرها فيها خادم الحرمين الشريفين على رعايته الكريمة للحفل واهتمامه بالجائزة مما أكسبها مكانة رفيعة وسمعة محلية ودولية رفيعة المستوى، وأشاد الجميع بما حققته الجائزة منذ تأسيسها عام 2002م بتركيزها على تكريم المبدعين في مجالات المياه المختلفة وأصبحت من أرقى الجوائز العالمية التي تعنى بالمياه، وذلك بفضل الله ثم بدعم مؤسسها صاحب السمو الملكي الأمير سلطان

الإلكتروني [www.icwrae-psipw.org](http://www.icwrae-psipw.org) وتمنى للجميع التوفيق والسداد.

### حفل تسليم الجائزة

أقيم حفل تسليم جائزة الأمير سلطان بن عبدالعزيز العالمية للمياه للفائزين بها في دورتها التاسعة عبر التواصل المرئي من خلال منصة افتراضية، وتوافق موعد الحفل مع اليوم العالمي للمياه، وأقيم بالتزامن مع الاجتماع الدولي رفيع المستوى الذي عُقد في الجمعية العامة للأمم المتحدة لمناقشة تنفيذ الأهداف والغايات المتعلقة بالمياه لأجندة عام 2030، إذ أعلنت الجمعية العامة الأعوام من 2018 إلى 2028 عقداً دولياً للعمل بشأن المياه من أجل التنمية المستدامة.

أوضح ذلك الأمين العام للجائزة والمُشرف على معهد الأمير سلطان لأبحاث البيئة والمياه والصحراء بجامعة الملك سعود الدكتور عبدالملك بن عبدالرحمن آل الشيخ، وبين أن الحفل عقد مساء الاثنين 9

العالمية للمياه لاستعراض الحلول الإبداعية والابتكارات التي حصلوا بموجبها على الجائزة وآخر أبحاثهم وإنتاجهم العلمي. كما يشارك فيه نخبة من العلماء والشخصيات البارزة من الداخل والخارج لتقديم محاضرات ضمن محاور المؤتمر الرئيسية التي تشمل الموارد المائية وترشيد استخدام المياه والبيئة الجافة واستخدام التقنيات الحديثة في دراسات البيئة الجافة ومواردها الطبيعية، ويصاحب انعقاد المؤتمر معرض افتراضي يشارك فيه عدد من الجهات الحكومية وشركات القطاع الخاص.

### مشاركة دولية

يبدأ حفل افتتاح المؤتمر في تمام الساعة السادسة مساءً غد الاثنين 16 شعبان 1442هـ الموافق 29 مارس 2021م، وينوب عن مقام خادم الحرمين الشريفين في الحضور معالي وزير البيئة والمياه والزراعة، ويشارك فيه أيضاً رئيس جامعة الملك سعود رئيس مجلس جائزة الأمير سلطان بن عبدالعزيز العالمية للمياه، والأمين العام للجائزة. كما يتضمن الحفل كلمات ضيوف الشرف معالي رئيس المجلس العربي للمياه ورئيس المجلس العالمي للمياه ورئيسة مكتب الأمم المتحدة لشؤون الفضاء الخارجي، وتبدأ الجلسات العلمية بعد حفل الافتتاح مباشرة، وتستأنف في اليومين الثاني والثالث «الأربعاء» في تمام الساعة السادسة مساءً.

وقد وجه الدكتور آل الشيخ الدعوة لمن يرغب بحضور المؤتمر من خلال التسجيل في موقعه



المناسبة باسمه ونيابة عن الجهات المنظمة للمؤتمر وكافة المشاركين أسمى آيات الشكر والعرفان لمقام خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز - أيده الله - على تفضله برعاية هذا المؤتمر وعنايته بالعلماء ومراكز البحث العلمي بما يحقق بعون الله أهداف رؤية المملكة 2030 وبما يسهم في رخاء ورفاهية البشرية في جميع أنحاء العالم.

### محاور المؤتمر

وأضاف د. آل الشيخ أن المؤتمر يُعقد في هذه الدورة بشكل افتراضي عبر شبكة الإنترنت بسبب الجائحة الوبائية، ويشارك فيه مجموعة واسعة من الفائزين بجائزة الأمير سلطان بن عبدالعزيز

تحت رعاية خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز - يحفظه الله - يعقد المؤتمر الدولي التاسع للموارد المائية والبيئة الجافة خلال الفترة من 16 إلى 18 شعبان 1442هـ الموافق 29 إلى 31 مارس 2021م، وتظمه جامعة الملك سعود ممثلة بمعهد الأمير سلطان لأبحاث البيئة والمياه والصحراء، وجائزة الأمير سلطان بن عبدالعزيز العالمية للمياه، ومؤسسة سلطان بن عبدالعزيز آل سعود الخيرية، ووزارة البيئة والمياه والزراعة.

أوضح ذلك الدكتور عبدالملك بن عبدالرحمن آل الشيخ رئيس اللجنة العليا للمؤتمر والمُشرف على المعهد وأمين عام الجائزة، وقدم بهذه

للاطلاع على تجربة القمر الاصطناعي التعليمي KSU\_CubeSat

## وفد من جامعة الملك خالد يزور كلية الهندسة

استقبل عميد كلية الهندسة الدكتور مساعد بن ناصر العواد بمكتبه، وفداً من كلية الهندسة بجامعة الملك خالد، ضم كلاً من الدكتور صالح يحيى آل بنه الغامدي رئيس قسم الهندسة الصناعية بجامعة الملك خالد، والدكتور صقر مبارك العمري رئيس قسم الهندسة الميكانيكية بجامعة الملك خالد، والدكتور سعد فهد القحطاني وكيل كلية الهندسة بجامعة الملك خالد للتطوير والجودة ورئيس قسم الهندسة الكهربائية، ورافق العميد في استقبال الوفد الزائر كل من وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث والمُشرف على مشروع القمر الاصطناعي التعليمي الدكتور عبدالمحسن البداح، وكذلك وكيل الكلية للتطوير والجودة الدكتور ماجد التميمي، ومجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالكلية. وهدفت الزيارة إلى إطلاع وفد جامعة الملك خالد على التجربة الناجحة لمشروع القمر الاصطناعي التعليمي KSU\_CubeSat وأهم مراحلها، والاستفادة من خبرات الكلية في هذا المجال في بدء مشروع مشابه بجامعة الملك خالد.

واستعرض الدكتور عبدالمحسن البداح أهم أهداف المشروع، ومحطاته الرئيسية، وأهم ما يجب مراعاته لانطلاق مشروع ناجح للأقمار الاصطناعية التعليمية، وقام بالرد على استفسارات الزوار الفنية والتطبيقية المرتبطة بالمشروع، زار بعدها الوفد المحطة الأرضية للقمر الاصطناعي التعليمي، وتعرفوا على مكونات المحطة والتقنيات المستخدمة فيها، من خلال شرح الدكتور قيس بلوايف المدير الفني للمشروع.

## تدشين «منصة» جائزة جسر للريادة في الرياضيات

من جانبه أوضح المدير التنفيذي للجائزة الدكتور محمد النذير: أن الجائزة تتضمن أربعة فروع وهي: الأداء التدريسي لمعلمي ومعلمات الرياضيات، والتميز العلمي، والتميز البحثي، والمبادرات الإبداعية، مشيراً إلى أنه سيتم تفعيلها تباعاً دورة بعد أخرى، حسب قرارات مجلس إدارة الجمعية.

وأوضح رئيس اللجنة الإعلامية للجائزة د. عبدالمحسن الحارثي أن الجائزة عملت خلال الفترة الماضية على اعتماد شعار الجائزة بالإضافة إلى تدشين حساب للجائزة على تويتر والمشاركة في العديد من اللقاءات التلفزيونية ونشر العديد من الأخبار والتقارير في العديد من الصحف لتعريف بالجائزة، وكافة التفاصيل متوفرة على حساب الجائزة على تويتر [samsprz@ksu.edu.sa](mailto:samsprz@ksu.edu.sa) وعلى موقع الجائزة <https://sams.ksu.edu.sa/ar/node/409>

إلى اكتشاف المتميزين والمبدعين في الرياضيات وتعلمها وتشجيعهم وتحفيزهم، وإبراز التجارب الإبداعية في تعليم الرياضيات، ومن ثم تعميمها كي يستفاد منها بشكل أكبر في الواقع التعليمي، وتحقيق التواصل العلمي والتربوي بين ذوي الاختصاص في مجال الرياضيات وتعليمها، كما تهدف إلى الإسهام في تطوير البحث العلمي في الرياضيات وتعليمها في الجامعات السعودية.

وأشار رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية للعلوم الرياضية «جسر» د. بندر المحسن إلى أن الإدارة التنفيذية للجائزة بدأت في استقبال المشاركات خلال هذا الفصل الثاني من العام الدراسي 1442هـ في الفئات المتعلقة بمعلم الرياضيات وهي المبادرات الإبداعية، موضحاً أن إطلاق هذه المنصة سوف يسهل عملية استقبال المشاركات والتواصل مع جميع المشاركين في جميع مناطق المملكة.



إلى تطوير المعرفة في الرياضيات وتعليمها في المملكة العربية السعودية، بما يسهم في تميز وتقدم مستوى المملكة في المنافسات الدولية ومن بينها اختبارات تميز. وأضاف العمر أن الجائزة تهدف

دشن معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران العمر، الثلاثاء الماضي، المنصة الافتراضية لجائزة «جسر» للريادة في الرياضيات، وذلك بحضور أعضاء اللجنة التنفيذية. وقال العمر إن جائزة «جسر» تهدف



عدها استمراراً لجهود الجامعات في دعم مجال الفضاء بالباحثين والعلماء

## وزير التعليم يشيد بنجاح إطلاق القمر الصناعي «KSU\_CubeSat»

د. آل الشيخ: تم تفعيل «9 رحلات للفضاء» العام الماضي كأحد مبادرات برنامج «أجيال الفضاء»  
د. العمر: «KSU\_CubeSat» أول قمر صناعي للأغراض العلمية ونستعد لإطلاق قمر آخر



د. البداح: إنجاز علمي فريد من نوعه على مستوى جامعات المملكة وسيفتح آفاقاً أرحب للكلية

د. العواد: دعم واهتمام القيادة كان له أبلغ الأثر في تحقيق أفضل النتائج في مختلف التخصصات

نفعه على الوطن والمواطن في هذا البلد الكريم.

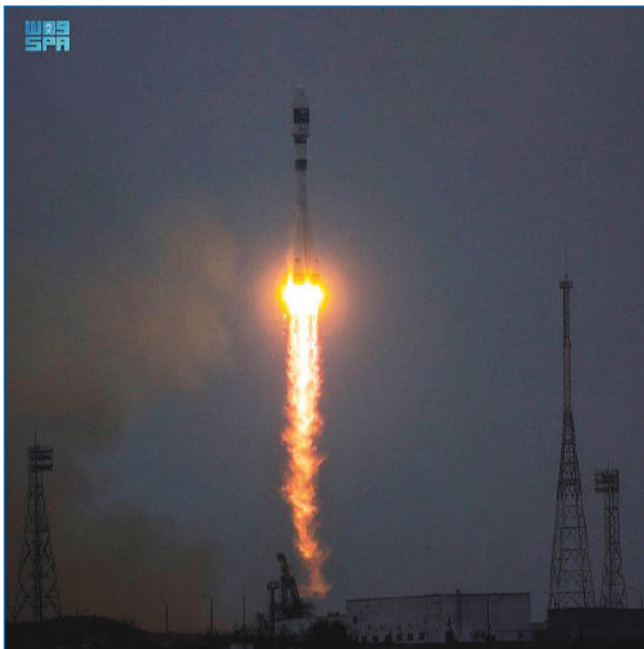
### زيارة المحطة الأرضية

وكان معالي رئيس الجامعة قد اطلع الثلاثاء الماضي على المحطة الأرضية للأقمار الصناعية في كلية الهندسة التي تتواصل حالياً مع القمر الصناعي «KSU\_Cubesat»، والتقى معاليه بمعيد الكلية الدكتور مساعد العواد، والمشرف على مركز الإبداع والابتكار الطلابي وعلى مشروع القمر الصناعي التعليمي الدكتور عبدالمحسن البداح، وأثنى على الجهود التي قدمها الفريق لصناعة القمر الصناعي «KSU\_Cubesat» حتى أطلق للفضاء، كما أبدى إعجاباً بما شاهدته من تجهيزات فنية دقيقة في المحطة عمل عليها كوادرات وطنية حتى تم الخروج بهذا المنجز العلمي الكبير الذي يُفتخر به.

### تحفيز المبدعين

وقدم الدكتور عبدالمحسن البداح معالي رئيس الجامعة شرحاً عن المشروع الذي بذله الفريق مع طلاب كلية الهندسة لصناعة هذا القمر الصناعي الذي يعد إنجازاً علمياً فريداً من نوعه على مستوى جامعات المملكة، مبيناً أنه سيفتح آفاقاً أرحب للكلية نحو الاستمرار في هذا العمل العلمي وتحقق تطلعات القيادة الرشيدة في تحفيز أبناء الوطن المبدعين ودعم الابتكار والاستفادة من تجارب الدول المتقدمة في المجالات العلمية ونقلها إلى المملكة.

من جهته ثمن عميد كلية الهندسة، د. مساعد بن ناصر العواد، دعم واهتمام معالي وزير التعليم للجامعة والباحثين فيها، كما ثمن اهتمام معالي رئيس الجامعة للباحثين بالكلية وخاصة الذين عملوا على صناعة القمر «KSU\_Cubesat»، مما كان له أبلغ الأثر في الوصول إلى أفضل النتائج العلمية في مختلف التخصصات الهندسية والعلوم الأخرى.



قام بتصميمه وتصنيعه نحو 130 طالباً من كلية الهندسة في جامعة الملك سعود ضمن إطار المشروع العلمي الذي بدأ عام 1999م في جامعة كاليفورنيا بوليتيكنك وجامعة ستانفورد، مبيناً أن المشروع تم العمل به في الجامعة عام 1437هـ وبدأ بعدد 50 طالباً في كلية الهندسة.

وأوضح أن المشروع القادم للجامعة يتضمن إطلاق قمر اصطناعي CubSat أكبر حجماً بإذن الله مع تصنيع بعض أجزائه محلياً، وذلك في ضوء الخبرة المكتسبة من مشروع القمر الصناعي الأول للقيام بمهام بحثية، مع استمرار الهدف التعليمي الرئيس، وذلك في ظل الدعم اللامحدود الذي تلقاه الجامعة من حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود وسمو ولي عهده الأمين - حفظهما الله - وتماشياً مع رؤية المملكة الطموحة 2030 التي تتبنى المشاريع الإبداعية في مجالات التطور والابتكار كافة، بما يعود

المملكة 2030، كما قدم شكره لمعالي وزير التعليم الدكتور محمد آل الشيخ على ما تجد جامعة الملك سعود من مؤازرة مستمرة من معاليه للنهوض بدورها الأكاديمي على أكمل وجه.

جاء ذلك في تصريح لمعاليه أدلى به لوكالة الأنباء السعودية بمناسبة نجاح إطلاق القمر الصناعي الأول للجامعة «KSU\_CubeSat» الذي يبلغ حجمه 10×10×10 سم، ويزن كيلوجراماً واحداً، وقال معاليه: إن هذا المشروع التعليمي يهدف إلى إعداد وتأهيل طلاب الهندسة والجامعة في مجال تصميم وبرمجة الأقمار الصناعية، والتوسع في هذا المجال لخدمة برامج المملكة وخطةها الطموحة في مجال الفضاء، وأن مهمة القمر التقنية هي التقاط صور للفضاء والأرض والقمر وإرسالها للمحطة الأرضية في الجامعة.

### فريق العمل

وأضاف معاليه إن القمر الصناعي «KSU\_CubSat»



د. البداح

والجامعات من تعلم علوم الفضاء وأبحاثه والمشاركة في تجاربه. وقدم معالي وزير التعليم في ختام تصريحه الشكر والتقدير لمعالي رئيس الجامعة الدكتور بدران بن عبدالرحمن العمر، وللغريق البحثي والطلاب الذين عملوا على صناعة القمر «CubeSat»، متمنياً كل التوفيق للجامعة.

### أول جامعة سعودية

من جهته أعرب معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران العمر، عن سعادته بنجاح عملية إطلاق القمر الصناعي المكعب «KSU\_CubeSat» من قاعدة بايكونور في جمهورية كازاخستان على متن الصاروخ الروسي «Soyouz2»، كأول جامعة سعودية تدخل هذا المجال العلمي المهم الذي يعد أحد مشروعات مركز الإبداع والابتكار والطلابي لكلية الهندسة في الجامعة. وقدم معاليه الشكر والامتنان إلى خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود وسمو ولي عهده الأمين - أيدهما الله - على ما يوليانه من رعاية واهتمام بالتعليم في المملكة والجامعات على وجه الخصوص لاسيما دعم جوانب الابتكار والأبحاث العلمية وتحفيز أبناء الوطن للمضي قدماً في صناعة التميز في المجالات العلمية التي تعود بالنفع على تنمية الوطن في مختلف المجالات خاصة في ظل وجود رؤية



د. آل الشيخ

وزارة التعليم بإستراتيجية تنمية القدرات البشرية الوطنية في جميع مراحل التعليم لمواءمة متطلبات الثورة الصناعية الرابعة وتخريج أجيال لديها الشغف والاهتمام بالفضاء، وتحقيق أهداف رؤية المملكة 2030.

### أجيال الفضاء

وأضاف معاليه أن وزارة التعليم تستثمر علمياً في طلابها عبر تهيئة البرامج والأنشطة التي تنمي مهاراتهم، والتي تعمل من خلالها مع جهات متعددة، من بينها الهيئة السعودية للفضاء، مشيراً إلى تفعيل البرنامج الصيفي «9 رحلات للفضاء» العام الماضي كأحد مبادرات برنامج «أجيال الفضاء» الموجه لطلاب وطالبات التعليم العام بالمملكة، بهدف تثقيفهم في مختلف المراحل العمرية والتعليمية وتوعيتهم بعلوم الفضاء ومجالاته، مشيراً إلى أن البيئة التعليمية سواء في التعليم العام أو الجامعي أصبح الطالب محوراً الرئيسي؛ لتطوير قدراته ومهاراته، واستكشاف الكفاءات، وتشجيع الطلاب والطالبات على الدخول إلى المسارات العلمية برؤية بحثية، وتدريبهم وتأهيلهم على مستجدات العصر ومتطلباته التي تتوافق مع احتياجات التنمية وسوق العمل المحلي والعالمي المتسارعة والمتجددة، ومن ضمنها تمكين الطلاب والطالبات في المدارس

أطلق يوم الاثنين الماضي بنجاح القمر الصناعي «CubeSat» التابع لجامعة الملك سعود، وذلك من قاعدة «بايكونور» في جمهورية كازاخستان على متن الصاروخ الروسي «Soyouz2» الذي وصل إلى مداره، ويعد القمر الصناعي «CubeSat» أول قمر تطلقه الجامعة على مستوى الجامعات السعودية، ويبلغ حجمه 10×10×10 سم، ويزن كيلو جراماً واحداً، وهو مشروع تعليمي يهدف إلى إعداد وتأهيل طلاب الهندسة والجامعة في مجال تصميم وبرمجة الأقمار الصناعية.

### جهود كبيرة

وبهذه المناسبة رفع معالي وزير التعليم الدكتور حمد بن محمد آل الشيخ الشكر والتقدير لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، وسمو ولي عهده الأمين - حفظهما الله - على ما يوليانه من دعم كبير للبحث العلمي والابتكار في جامعات المملكة، مبيناً أن نجاح إطلاق أول قمر صناعي سعودي لجامعة الملك سعود للأغراض العلمية «CubeSat» من قاعدة بايكونور في جمهورية كازاخستان يُعد استكمالاً للجهود الكبيرة التي بذلتها المملكة بقيادة القيادة الرشيدة - أيدها الله - للوصول بالمملكة إلى العالمية.

### ثورة صناعية

وقال معاليه في تصريح لوكالة الأنباء السعودية: إن القمر الصناعي «CubeSat» هو استمرار لجهود الجامعات السعودية في دعم المجال العلمي بالباحثين والعلماء والمبتكرين والمطورين في مجال الفضاء، واستحداث مجال جديد لتصميم وبرمجة الأقمار الصناعية، حيث عمل عليه باحثون وطلاب في مركز الإبداع والابتكار الطلابي لكلية الهندسة في جامعة الملك سعود منذ عام 1437هـ، ضمن إطار اهتمام



## منوهاً بدعم الأمير خالد الفيصل للجائزة وتزامناً مع اليوم العالمي للشعر وزير التعليم يكرم الطلبة الفائزين بـ«مسابقة الفيصل للشعر العربي»



الملك الأمير عبد الله الفيصل -رحمه الله -، وهي جائزة أدبية، منشؤها سعودي، تستهدف تقدير المبدعين والمبدعات محلياً وإقليمياً في مجال الشعر العربي الفصيح. وكانت احتفالية التكريم قد بدأت بعرض عن مسابقة الأمير عبد الله الفيصل للشعر العربي لطلبة المرحلة الثانوية والجامعات؛ قدمه المشرف العام على المسابقة د. منصور الحارثي، حيث تناول أهداف المسابقة، ومراحلها، والجهود التي بذلها سمو الأمير خالد الفيصل لنجاحها، مشيداً بجودة الأعمال الشعرية التي قدمها المشاركون.

بعد ذلك ألقى رئيس جامعة الطائف الأمين العام لمجلس أمناء أكاديمية الشعر العربي د. يوسف عسيري كلمة نوه فيها بدعم واهتمام سمو الأمير خالد الفيصل أمير منطقة مكة المكرمة بالجائزة، واختياره جامعة الطائف لقيادة هذا الحراك الثقافي، كما شكر معالي وزير التعليم على دعمه ورعايته، وتحفيزه للطلاب والطالبات، مشيداً بالجهود المبذولة من وزارة



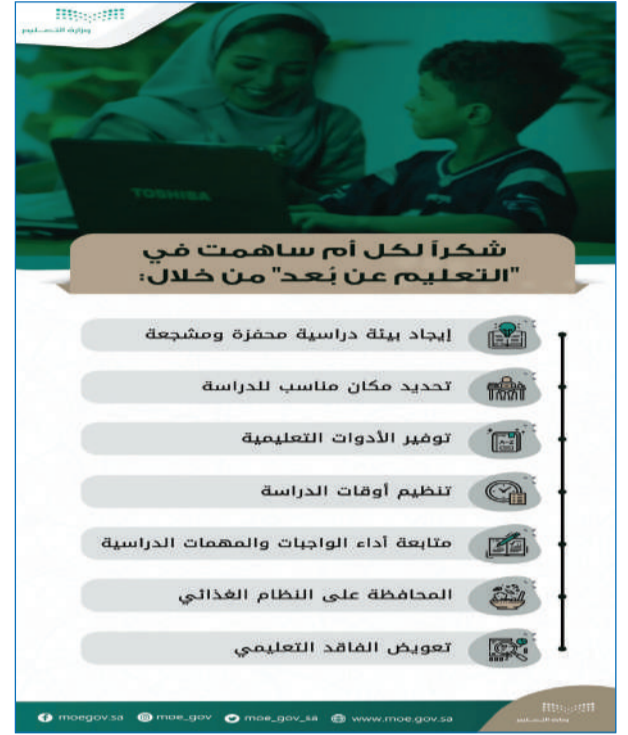
ومتابعته مراحل تنفيذها وتحقيقها لأهدافها.

وقال د. آل الشيخ: «إن طلاب التعليم في المرحلة الثانوية والجامعات كشفوا عن موهبة شعرية تمثل صورة من صور التعبير عن الحياة، ومظهراً من مظاهر الهوية اللغوية الأصيلة، ورافداً أساسياً لثقافتنا المتوارثة، التي تسهم في استمرار حضارة هذا الوطن وإنسانيته الراقية، مستغلين بتوجيهات ودعم قيادتنا الرشيدة -أيدها الله-، التي منحت الإبداع الشعري كامل العناية والتشجيع»، مؤكداً أن وطننا العظيم يزخر بمواهب شابة مبدعة، جديرة بالرعاية والتشجيع؛ لتأخذ فرصتها في إظهار موهبتها الشعرية.

وأكد معاليه أن وزارة التعليم، وبدعم مستمر من قيادتنا الرشيدة -أيدها الله - تعمل بالشراكة مع وزارة الثقافة وجامعة الطائف ممثلة في أكاديمية الشعر العربي على إبراز المواهب وتقديمها للمجتمع الثقافي، من خلال جائزة للشعر العربي تحمل اسم شخصية وطنية كبيرة، هو صاحب السمو

كريم معالي وزير التعليم د. حمد بن محمد آل الشيخ الأحد الماضي، الفائزين في مسابقة الأمير عبد الله الفيصل للشعر العربي من طلبة المرحلة الثانوية والجامعات، والتي تبلغ قيمة جوائزها 500 ألف ريال، وتشرف عليها أكاديمية الشعر العربي، وذلك تزامناً مع اليوم العالمي للشعر، بحضور صاحب السمو الملكي الأمير سعود بن محمد عبد الله الفيصل آل سعود. ورفع وزير التعليم - في كلمته خلال حفل التكريم - الشكر والعرفان لمقام خادم الحرمين الشريفين - حفظه الله - لموافقته الكريمة على الجائزة في موسمها الأول، كما قدم شكره وتقديره لصاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل مستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة مكة المكرمة، ورئيس مجلس أمناء أكاديمية الشعر العربي على مبادرته وتشجيعه لأنبائه وبناته الطلبة والطالبات في مجالات الشعر والأدب واللغة، متمناً دعمه للمواهب الشعرية في المرحلة الثانوية والجامعات، وتحفيزهم للمشاركة في المسابقة،

## في اليوم العالمي للأم وزارة التعليم تشيد بدور الأمهات في «التعليم عن بعد»



شكراً لكل أم ساهمت في  
"التعليم عن بعد" من خلال:

- إيجاد بيئة دراسية محفزة ومشجعة
- تحديد مكان مناسب للدراسة
- توفير الأدوات التعليمية
- تنظيم أوقات الدراسة
- متابعة أداء الواجبات والمهام الدراسية
- المحافظة على النظام الغذائي
- تعويض الفاقد التعليمي

أشادت وزارة التعليم بدور الأمهات في استمرار العملية التعليمية عن بعد، والجهود التي بذلنها لتعويض الفاقد التعليمي لأنبائهن خلال فترة تعليق الحضور مكانياً للدراسة، والتحول للحضور المتزامن عن بعد، وذلك بمناسبة الاحتفاء بيوم الأم الذي يوافق اليوم الأحد 21 مارس.

ويتكامل دور الأم مع بقية عناصر المنظومة التعليمية عبر منصة «مدرستي»: استشعاراً منها بأهمية المسؤولية المشتركة بين المدرسة والأسرة، ودورها في تهيئة البيئة المنزلية والأسرية المناسبة للتعليم، والتفاعل مع التعليمات والإرشادات الغذائية الموجودة على المنصة وامتد دور الأم في رحلة التعليم عن بعد في المتابعة والمراقبة والتفاعل، والتحفيز والتشجيع الدائم، واستثمار الدوافع الذاتية لأنبائهن نحو مزيد من التفوق والنجاح، وتعليم الاستفادة من أدوات ووسائل التعليم عن بعد سواء خدمات منصة مدرستي، أو الروضة الافتراضية، أو قنوات عين؛ مما ساهم في تحقيق نموذج سعودي فريد في التعليم عن بعد.

وظهر دور الأم جلياً في مواكبتها لنظام «التعليم عن بعد» في ظل انتشار فيروس كورونا، وتفاعلها مع المهام غير التقليدية الملقاة على عاتقها في تنظيم وقت الأبناء، وإدارة شؤون حياتهم اليومية، وضبط أوقاتهم لحضور جميع الدروس التعليمية على الإنترنت، وقياس مستويات التحصيل الدراسي.

## .. وتشارك في «أسبوع البيئة السعودي»

شاركت وزارة التعليم في الاحتفاء بأسبوع البيئة السعودي 2021، الذي انطلقت فعالياته يوم الأحد الماضي واستمر حتى 27 مارس الجاري، بشعار «البيئة لنا ولأجيالنا»؛ لغرس مبادئ ومفاهيم حماية البيئة والتوعية بأهميتها، وسبل المحافظة عليها بين الطلاب والطالبات، وبين أفراد المجتمع التعليمي، وذلك بالتعاون مع وزارة البيئة والمياه والزراعة، وعدد من الجهات الحكومية والخاصة الحكومية والجمعيات البيئية.

ويأتي اهتمام الوزارة بالبيئة في إطار توجهات الدولة في رفع مستوى الوعي في المجتمع التعليمي بأهمية حماية البيئة والحفاظ على الموارد الطبيعية بشتى مجالاتها في مختلف مناطق المملكة، والتوسع في زيادة الرقعة الخضراء؛ للمساهمة في الوصول لمجتمع صحي، وتحقيق الأمن الغذائي، ودعم التنمية المستدامة، إلى جانب رفع مستوى رفاهية المجتمع، وجودة الحياة.

وتقدم وزارة التعليم العديد من الموضوعات والبرامج التوعوية ضمن مناهجها الدراسية في جميع المراحل؛ لرفع مستوى الوعي بين الطلاب والطالبات بأهمية الحفاظ على البيئة، وزيادة وعي الأجيال الناشئة في القضايا البيئية في مراحل مبكرة، وكذلك تبني مبادرات تؤول الطلبة لتحمل المسؤولية البيئية، من خلال زيارة بعض المواقع الطبيعية والبيئية والتعريف بها سواء حضورياً أو عن طريق إدراجها ضمن المواد والحصص الدراسية عن بعد في الوقت الحالي، إضافة إلى رفع مستوى مسؤولية كافة منسوبي قطاع التعليم وأولياء الأمور تجاه البيئة، والإسهام في الحد من التلوث البيئي.

وتعزز الوزارة من حماية البيئة في المباني التعليمية والمدارس، ومشروعاتها الجديدة والقائمة لتكون صديقة للبيئة، حيث اتخذت الوزارة عدداً من الإجراءات والمبادرات التي توصل مفهوم صداقة البيئة، من خلال وجود المباني الذكية، وأنظمة الكهرباء وإطفاء الأجهزة والأرشفة، والتعاملات الإلكترونية

## الخميس المقبل آخر موعد للتقديم 300 مقعد ومنحة للأطباء السعوديين في بريطانيا

وزارة التعليم  
Ministry of Education

التعليم تعلن عن 300 مقعد ومنحة  
في الزمالة للأطباء  
السعوديين في بريطانيا

فترة التقديم  
الفترة من يوم الخميس ١٤٤٢/٨/٥هـ الموافق ٢٠٢١/٣/١٨، حتى يوم الخميس ١٤٤٢/٨/١٩هـ الموافق ٢٠٢١/٣/٢٤ الساعة ١٢ ظهراً.

المسار  
البرنامج السعودي-الإنجليزي الدولي للتدريب بعد التخرج (IPGMTS)

الالتحاق  
مختلف التخصصات العامة والدقيقة

الاعتماد  
المجلس الطبي العام (GMC)

وفقاً لعدد من الشروط منها

- شهادة (IELTS) بدرجة إجمالية 7.5 ولا تقل عن 7.0 في كل مهارة
- أو شهادة اختبار اللغة الإنجليزية المهنية (OET) بدرجة (B) على الأقل في كل مهارة على ألا يتجاوز تاريخ الحصول عليها عامين
- خبرة إكلينيكية لا تقل عن 3 سنوات مع سنة الامتياز
- يتمتع المترشح بالبرنامج في شهر أغسطس 2021 م
- إيفاق السيرة الذاتية موضع بها الخبرات والتخصص المطلوب.

سيتاح التقديم أيضاً في يوليو ٢٠٢١م

moegov.sa moe.gov moe.gov.sa www.moe.gov.sa

على البرنامج الحصول على شهادة اختبار اللغة الإنجليزية الدولي «IELTS» بدرجة إجمالية 7.5، ودرجة لا تقل عن 7.0 في كل مهارة اختبار أو شهادة اختبار اللغة الإنجليزية المهنية «OET»، والحصول على درجة «B» على الأقل في كل مهارات الاختبار «التحدث والاستماع والقراءة والكتابة»؛ على ألا يتجاوز تاريخ الحصول عليها مدة عامين، ويُشترط كذلك خبرة إكلينيكية لا تقل عن 3 سنوات «مع سنة الامتياز».

وحددت وزارة التعليم الفترة من يوم الخميس 1422/8/5 الموافق 2021/3/18 م؛ موعداً للتقديم على البرنامج حتى يوم الخميس 1442/8/19 الموافق 2021/4/1 الساعة 12 ظهراً؛ على أن يلتحق المترشح بالبرنامج في أغسطس 2021م، كما نوهت الوزارة إلى أن التقديم سيُتاح مرة أخرى خلال شهر يوليو 2021م.

أعلنت وزارة التعليم بالتعاون مع منظمة التدريب الطبي الإنجليزية «HEE» ومستشفيات جامعة برمنغهام «UHB»، وبدعم من المجلس الثقافي البريطاني عن تخصيص 300 مقعد ومنحة دراسية للتدريب الطبي للسعوديين في الزمالة العامة والتخصص الدقيق للأطباء في بريطانيا عبر البرنامج السعودي - الإنجليزي الدولي للتدريب الطبي بعد التخرج «IPGMTS»، حيث تم توفير 300 مقعد للتخصصات العامة والدقيقة والمعتمدة من المجلس الطبي العام «GMC» في بريطانيا، والتي تؤهل للتصنيف المهني بعد التخرج.

ودعت الوزارة الراغبين للالتحاق بهذا البرنامج إلى التقديم على مسار مقاعد الاتفاقيات الصحية على منصة سفير التقديم، مشترطاً للتقديم



## قـرأت لكـ

تقنية بلوكتشين  
في إنترنت الأشياء

المؤلف: Liehuang Zhu, Keke Gai, Meng Li

ترجمة: علي بن ذيب الأكلبي



يركز هذا الكتاب على إبراز وتصوير إنترنت الأشياء المبنية على تقنيات بلوكتشين B-IoT عبر عدد قليل من وجهات نظر تخصصية، تتمثل في التخصصات التالية: البنية، والتقنيات الأساسية، والأمن والخصوصية، ونماذج الخدمة وإطاراتها وحالات

الاستخدام العملي، إلخ. المحتويات الرئيسية لهذا الكتاب مستمدة من الإنجازات التقنية الأحدث، أو الاختراقات التي تمت في هذا المجال، وتم تغطية عدد من عروض خدمات إنترنت الأشياء IoT التمثيلية في ثانياً هذا الكتاب، مثل: شبكات المركبات، ونظام مشاركة الملفات، والصحة عن بعد.

وتتم تغطية كلا المحتويات النظرية والعملية في هذا الكتاب، من أجل مساعدة القراء على فهم شامل وعميق لألية استخدام بلوكتشين لتشغيل أنظمة إنترنت الأشياء IoT.

بشكل عام يسهل هذا الكتاب على الطلاب والمتعلمين الحصول على بعض المعارف الأساسية لموضوع إنترنت الأشياء IoT، وتقنيات بلوكتشين، ويدعم كلا من الممارسين والعلماء للعثور على بعض الرؤى والأفكار الجديدة في أنظمة إنترنت الأشياء B-IoT المبنية على تقنيات البلوكتشين.

## اضطراب طيف التوحد

تأليف: Christopher . J McDougale

ترجمة: د. إبراهيم بن رافع القرني، د. محمد سمير طليعات



معظمنا إن لمن نكن جميعنا يحتاج مثل هذا الكتاب، حسب مقدمة المؤلف، فمن منا ليس لديه زميل أو قريب أو صديق أحد أفراد عائلته مصاب باضطراب متعلق بالتوحد. لقد كان التوحد في منتصف القرن الماضي يعد اضطراباً نادراً؛ إلا أن

انتشاره ازدادت بشكل كبير منذ ذلك الوقت، كما طوّرت علاجات سلوكية ودوائية وبرامج تعليمية وخدمات، وانضم علماء من مجالات مختلفة إلى البحث عن الأسباب المحتملة للتوحد. يشرح هذا الكتاب الخلفية وتقييم التشخيص وأسباب المرض والعلاج وخدمات الرعاية فيما يتعلق باضطراب طيف التوحد، وهو مصمم ليكون دليلاً سهل الاستخدام ليستفيد منه كل من يريد معرفة المزيد عن هذا الاضطراب «اضطراب العصر».

يستطيع المختص أن يبحر في لجة تفاصيله، إلا أن الشخص العادي يستطيع الاستفادة مما فيه، ففي نهاية كل فصل ملخص لما جاء فيه، وهناك تعداد للنقاط الرئيسية التي جاءت فيه بأسلوب شيق رشيق مفهوم لكل شخص.

## جهود الدولة أسهمت في تحسين الجوانب النفسية لذوي شهداء الواجب

عندما يطلق الآخرون عليهم «أبناء شهداء الواجب»؛ لما في ذلك من تخفيف مشاعر الفقد الوالدي الذي خبروه.

وأوصى الباحث بضرورة تنمية وتطوير مهارات وقدرات هؤلاء الأبناء من قبل وزارة التعليم والجامعات مع تعزيز مشاعر الاستحسان بطريقة إيجابية تكفل لهؤلاء الأبناء المساهمة في إعدادهم ليكونوا قادرين على تجاوز الفقد الوالدي وتحسين تقدير الذات لديهم وبالتالي يتمكنوا من التميز الأكاديمي والمهني مستقلاً معتمدين على ذاتهم. كما أوصى بتقديم الرعاية النفسية والاجتماعية الملائمة، إضافة إلى التعاون مع عدة جهات وقطاعات حكومية، إلى جانب التعاون مع صندوق الشهداء والمصابين والأسرى والمفقودين وعمل شراكات عمل محكومة.

يذكر أن أعضاء لجنة المناقشة من جامعة الملك سعود وجامعة الملك خالد كانوا قد أشادوا بموضوع هذه الدراسة؛ لكونها اهتمت بهذه الفئة الغالية على الوطن بأسره ولأنها خصصت جزءاً من إطارها النظري للحديث عن الخدمات الرائعة التي تقدمها إدارات رعاية شهداء الواجب في وزارة الدفاع ووزارة الداخلية ووزارة الحرس الوطني إلى جانب تعلقها بمواد صندوق الشهداء والمصابين والأسرى والمفقودين وما لهذه الجهود المباركة من آثار نفسية إيجابية ساهمت في تجويد حياة أسر شهداء الواجب وعززت من تحسين صحتهم النفسية.



المعنوي والمادي السريع لأسر شهداء الواجب والحرص على استمرار تلمس احتياجات هذه الفئة الغالية على الوطن بأسره، والذي رسخ في ذهنية أبنائه وبناته مفهوم الجهاد الصحيح المستند على ما جاء في كتاب الله عز وجل وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، وتحت قيادة خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهد الأمين - حفظهما الله - للدفاع عن أمن واستقرار هذا البلد العظيم؛ إلى جانب التعاطف المجتمعي من قبل أفراد المجتمع السعودي ودعمهم لذوي أسر شهداء الواجب. وأظهرت النتائج أيضاً أن عينة الدراسة كانت استجابتهم مرتفعة حول أحد بنود فقرات مقياس المخطوطات المعرفية للفقد الوالدي - الذي أعده الباحث - حيث أبنوا أنهم يشعرون بالفخر والاعتزاز

النفسية العلمي انخفاض مستوى الأعراض الاكتئابية والتشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة. كما أبانت نتائج الدراسة انخفاض مستوى مخطوطة الفشل ومخطوطة العزلة الاجتماعية والاعتزاز؛ في حين جاء عدد من المخطوطات المعرفية في المستوى المتوسط كمخطوطة الحرمان العاطفي ومخطوطة الاستحسان ومخطوطة المعايير الصارمة وغيرها من المخطوطات الأخرى التي تقيسها أداة الدراسة.

وأبان الباحث في تفسيره العلمي المستند على ما تضمنه الإطار النظري للأطروحة والدراسات السابقة ورأيه العلمي المنطلق من السياق الثقافي السعودي المعاش أن جهود الدولة - رعاه الله - دوراً إيجابياً وملموساً تمثل في الدعم

كشفت أول دراسة علمية نفسية على مستوى المملكة استهدفت مباشرة أبناء وبنات شهداء الواجب عن أن الرعاية الأبوية الكريمة لخادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين - حفظهما الله - ممثلة في توجيههما الكريم بالدعم والرعاية المستمرين لإدارات شهداء الواجب في القطاعات الأمنية والعسكرية إلى جانب صدور قرار إنشاء صندوق الشهداء والمصابين والأسرى والمفقودين الذي يرأسه سمو ولي العهد الأمير محمد بن سلمان - أيده الله - حيث كان لذلك آثار إيجابية في تحسين الجوانب النفسية لدى أبناء وبنات شهداء الواجب.

هذا ما أظهرته نتائج أطروحة الدكتوراه للدكتور خالد الحسيني التي بينت عبر أدوات القياس

«سناب شات» الأوسع انتشاراً في المملكة  
ويستخدمه 90% من الشباب بانتظام

وتؤكد الدراسة أيضاً أن مستخدمي Snapchat يعتبرون جيلاً عالمياً يتمتع برؤية مستقبلية، حيث تطرق المشاركون إلى وجهات نظرهم حول الشمولية وسعيهم إلى التفوق وشغفهم بالمعرفة.

وقال مدير الأعمال الإقليمي لشركة «Snap Inc» عبدالله الحمادي، إن جيل Snapchat يتمتع في المملكة بطابع فريد من نوعه؛ ففي حين تتميز العلاقات الأسرية بأهمية جوهرية بالنسبة لهم، إلا أنهم يمتلكون طموحات فردية تتعكس من خلال حماسهم وقدراتهم التنافسية ووعيهم

شهرى منتظم يبلغ 18 مليون نسمة، ويستخدمه نحو 90% منهم للتفاعل يومياً.

وتشير الدراسة إلى أن «جيل Snapchat» يتميز أيضاً بقوة الشرائحية الاختيارية التي تقدر بنحو 1.4 تريليون ريال في المملكة بمفردها. ويسلط التقرير الضوء على أبرز اهتمامات «جيل Snapchat»، والتطور الحاصل في أسلوب تفكيرهم فيما يتعلق بالتعبير عن الذات والتواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء، وتقديرهم لقيمة العلاقات، والكثير غيرها.

كشفت شركة «Snap Inc» عن دراسة جديدة تحمل اسم «جيل Snapcha»، وتهدف إلى تسليط الضوء على كيفية تبني مستخدمي التطبيق في المملكة العربية السعودية لجملة جديدة من السلوكيات والقيم التي تساهم اليوم في تغيير عالمنا المعاصر. ويشهد تطبيق «Snapchat» في المملكة العربية السعودية، انتشاراً أوسع من كافة منصات التواصل الاجتماعي الرئيسية الأخرى، ويستخدمه نحو 90% ممن تتراوح أعمارهم بين 13 و34 عاماً، بمعدل استخدام

أجريت على 1220 فرداً بجامعة المؤسس

## دراسة: نوم رديء ونعاس المفرط لدى طلاب الجامعة

يقوم المخ بمعالجة أحداث اليوم الفئات وتشكيل الذكريات، فإذا كان الشخص محروماً من النوم قد تتأثر قدرته على التعلم والاحتفاظ بالمعلومات الجديدة.

## 3 توصيات

وأكدت الدراسة على أن الطريقة المثلى للتعامل مع هذه الظاهرة هي توعية الطلاب بأهمية النوم والسلوكيات الصحية للنوم، وتطوير استراتيجيات وعادات التعلم، وتحسين طرق التعامل مع ضغوط الحياة.

تحسين قدرة المخ وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الحرمان من النوم والنعاس أثناء النهار بين طلاب الكليات الصحية نتيجة ما يتعرض له طلاب الطب من مستوى عالٍ من الضغط بسبب مطالبهم الأكاديمية العالية التي قد تؤدي إلى مشاكل في النوم، وأيضاً للنوم أهمية ضرورية للوظائف الحيوية، والصحة الجيدة، ونوعية الحياة بشكل عام، والدور الهام الذي يقوم به في تحسين قدرة المخ على التعلم والتذكر، فأثناء النوم

النهار. مسح إلكتروني تضمنت الدراسة التي أجراها مجموعة من المتدربين تحت إشراف البروفيسور سراج عمر ولي، مدير مركز طب وبحوث النوم بمستشفى جامعة الملك عبد العزيز بجدة، مسحاً إلكترونياً تم إرساله لجميع الطلاب في يونيو 2019؛ إذ شملت الدراسة 1220 طالباً من جميع الكليات الصحية «الطب، طب الأسنان، الصيدلة، التمريض، والعلوم الطبية التطبيقية».

كشفت دراسة مقطعية أجريت في مركز طب وبحوث النوم بمستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة ونشرت في المجلة الدولية للطب في البلدان النامية، على مجموعة من طلاب الكليات الصحية بجامعة الملك عبدالعزيز، أن الحرمان من النوم، وسوء نوعية النوم، والنعاس المفرط أثناء النهار؛ أمر شائع بين طلاب الكليات الصحية؛ حيث وجدت أن 88.4% من الطلاب يعانون من نوعية نوم رديئة، وأن 32% يعانون من النعاس المفرط أثناء



## «ترشيد» تستكمل إعادة تأهيل مباني المدينة الطبية

الكهربائي السنوي في هذا المشروع يبلغ أكثر من 133 مليون كيلو واط ساعة سنوياً، ومن المتوقع أن ينخفض الاستهلاك بعد الانتهاء من أعمال إعادة التأهيل إلى حوالي 90 مليون كيلو واط ساعة سنوياً، أي بنسبة خفض مقدرة بحوالي 31% من الاستهلاك السابق، إضافة إلى الأداء الأفضل لأجهزة التكييف والإضاءة؛ فإن نسبة توفير الطاقة من هذا المشروع سوف تحقق تقادي 27.6 ألف طن من انبعاثات الكربون الضارة سنوياً، أي ما يعادل الأثر البيئي لزراعة أكثر من 461.2 ألف شتلة.

يذكر أن «ترشيد» أطلقت عدداً من المشروعات في قطاع المرافق الصحية مثل مركز الملك فهد الوطني لأورام الأطفال، ومدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية، ومدينة الملك عبدالعزيز الطبية، ومستشفى الملك فيصل التخصصي.



بحسب مشيئة الله. جرى ربط نظام المياه المثجبة في مبنى العيادات الخارجية مع محطة التبريد المركزية، وتحسين نظام التحكم في محطة التبريد المركزية، وتحسين أنظمة وحدات مناولة الهواء، وتحسين نظام مراوح العادم في مواقف السيارات، وتغيير وحدات التكييف المجمع، واستبدال أنظمة الإنارة التقليدية بأنظمة ليد «LED» المرشدة للطاقة بواقع 147 ألف وحدة.

يشار إلى أن إجمالي الاستهلاك

كتب: عبدالرحمن المنصور استكملت الشركة الوطنية لخدمات كفاءة الطاقة «ترشيد» أعمال إعادة تأهيل مباني المدينة الجامعية الطبية بجامعة الملك سعود، حيث قامت بإعادة تأهيل تسعة مبان داخل المدينة الطبية، وبمساحة إجمالية تبلغ 298 ألف متر مربع.

ويأتي هذا المشروع ضمن أعمالها الهادفة لرفع كفاءة الطاقة وخفض استهلاكها في المباني والمرافق الحكومية.

وأوضح العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لشركة «ترشيد» وليد بن عبد الله الغريزي، أن الشركة قد أجرت المسوحات الميدانية والدراسات الفنية لمقرات المدينة الجامعية الطبية في جامعة الملك سعود، وتبين بعد ذلك أهمية إعادة تأهيل أنظمة التكييف والإضاءة وإدارة المباني، والذي سيجعل مقرات المدينة أكثر كفاءة وقدرة على ترشيد استهلاك الطاقة

## «تفعيل مشروع الخطط الشرائية» بالطبية



د. المحسن



د. هرسى

كتبت: سارة المقبل برعاية المدير العام التنفيذي للمدينة الطبية بجامعة الملك سعود الدكتور أحمد بن صلاح هرسى، نظمت الإدارة التنفيذية للشؤون الإدارية والمالية ورشة عمل افتراضية بعنوان «تفعيل مشروع الخطط الشرائية على مراكز التكلفة» حضرها المدراء التنفيذيون والطبييون ومدراء الإدارات ورؤساء الأقسام والوحدات.

وتطرقت الورشة لعدد من المحاور حول النظام الحكومي في الشراء والخطط الشرائية، كما تم استعراض نظام «إمداد».

## ندوة تعريفية بوحدة الجودة والاعتماد بمدينة الطالبات

عقدت وحدة الجودة والاعتماد الأكاديمي ندوة تعريفية عبر تطبيق زووم لمنسوبات المدينة الجامعية للطالبات بعنوان «التعريف بوحدة الجودة والاعتماد الأكاديمي» قدمتها الأستاذة رحاب الغشم من وحدة الجودة والاعتماد الأكاديمي واستعرضت خلالها نبذة تعريفية عن الوحدة، وأبرز مهامها وإنجازاتها، كما قامت بالإجابة على استفسارات الحاضرات من منسوبات العمادة.

## د. الخيفر عميداً للتعاملات

صدر قرار وزير التعليم بتعيين الدكتور عبدالرحمن بن عبد الله الخيفر عميداً لعمادة التعاملات الإلكترونية والاتصالات بجامعة الملك سعود.



د. الخيفر

## ندوة حول «دور التغذية والنشاط البدني في الحد من السمنة»

وأسبابه وتأثيراته مع طرح بعض الطرق العلاجية لها. وتطرق الشويهر في المحور الثاني لدور النشاط البدني في معالجة السمنة والوقاية منها.

في الختام تقدمت الدكتورة مزنة المرزوقي بالشكر لعميد الكلية وللدكتورة نوال العيسى وكيلة الكلية بقسم الطالبات ولضيوف الندوة وأعضاء وحدة العلاقات المجتمعية والحضور لحرصهم على إنجاز هذه الفاعلية.

حضر الندوة 260 مشارك من فئات المجتمع من الجنسين عبر برنامج زوم.



صحي للحد من نسبة انتشارها. تناولت الضويان في المحور الأول تعريف السمنة وأعراضها والمؤشرات المتعلقة بزيادة الوزن

برعاية عميد كلية علوم الرياضة والنشاط البدني الدكتور سليمان بن عمر الجلعود، نظمت وحدة العلاقات المجتمعية التابعة لوكالة الكلية للتطوير والجودة ندوة «عن بعد» بعنوان «دور التغذية والنشاط البدني في الحد من السمنة».

في البداية رحبت الدكتورة مزنة المرزوقي بالحضور مؤكدة على أهمية مكافحة السمنة، ثم تحدث كل من الدكتورة مضاوي الضويان أستاذة التغذية الإكلينيكية المساعد بكلية العلوم الطبية التطبيقية وعضو مجلس إدارة جمعية «كيل»، والدكتور غريب الشويهر أستاذ

## أطلقها المؤتمر الدولي الثاني لعلوم الرياضة والنشاط البدني

# دعوة لصياغة ميثاق «أخلاقيات علم النفس الرياضي» باللغة العربية

## تضمن المؤتمر 4 باقات من ورش العمل والدورات استهدفت الأخصائيين والمدربين والقياديين

البدني بعد الإصابات الرياضية ويف يمكن تجاوز الآثار والأعراض الناتجة عن الإصابات، إضافة لأحدث برامج وأدوات تتبع الأداء البدني للرياضيين والتي يمكن من خلالها متابعة وتقييم الأداء.

**تبادل الخبرات والتجارب**

تم خلال المؤتمر استعراض أحدث الدراسات والبحوث في علوم الرياضة والنشاط البدني، وتبادل الخبرات والتجارب المحلية والإقليمية والدولية في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني، والتعرف على الواقع واستشراف المستقبل في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني، إضافة لتعزيز الشراكة مع الهيئات والمؤسسات المحلية والإقليمية والدولية ذات العلاقة بمجالات علوم الرياضة، وتسليط الضوء على رياضة المرأة، ورياضة ذوي الإعاقة، وأهمية الالتزام بالإجراءات والبروتوكولات الخاصة بالفعاليات والمنافسات الرياضية خلال أزمة «كوفيد - 19».

أفكار استثمارية وفرص ريادة الأعمال في الجانب الرياضي، على المدى المتوسط والبعيد.

كما تم في إطار هذه الباقة تنظيم ورشة عمل بعنوان «بناء البروتوكولات والإجراءات الاحترازية في الفعاليات والمنافسات الرياضية» ركزت على الجانب التعليمي والإجرائي الذي يجب وضعه والالتزام به خلال تنظيم الفعاليات والمنافسات الرياضية، وتم خلالها مناقشة إمكانية عودة الجماهير لحضور الفعاليات والمنافسات من عدمها.

### الباقة الرابعة

تضمنت الباقة الرابعة ورش عمل حضورية لعدد محدود من المشاركين، مع التركيز على تطبيق الإجراءات الاحترازية، وشملت ورشة عمل في «برامج التأهيل البدني بعد الإصابة»، وورشة «رصد وتتبع الأداء البدني للرياضيين»، وتم خلال الورشتين مناقشة أبرز وأهم برامج التأهيل

النفس»، الثانية «تطبيقات حديثة في تطوير معلم التربية البدنية - خبرات»، الثالثة «تدريس التربية البدنية لذوي الإعاقة عن بعد - الصعوبات والحلول». ركزت ورش العمل والدورات التدريبية في هذه الباقة على جانب مهم في منظومة العمل الرياضي وهو تطوير قدرات ومهارات «معلم التربية البدنية»، كما ركزت في جانب منها على استراتيجيات التعليم عن بعد لبرامج الدفاع عن النفس، إضافة لتسليط الضوء على صعوبات تدريس التربية البدنية لذوي الإعاقة عن بعد، وما يمكن اقتراحه من حلول.

### الباقة الثالثة

استهدفت الباقة الثالثة من ورش العمل والدورات التدريبية القيادات والإداريين، وتم خلالها التركيز على الجانب الاستثماري الرياضي ومشاريع ريادة الأعمال، وتم بهذا الخصوص تنظيم ورشة عمل بعنوان «ريادة الأعمال في المشاريع الرياضية» وما يمكن طرحه من

للووقاية من فيروس كورونا، إضافة لتطوير المهارات النفسية للرياضيين من خلال المختصين المؤهلين في مجال علم النفس وعلوم الرياضة، كما دعت لتأسيس واستخدام المنصات الإلكترونية عبر المواقع المتخصصة ووسائل التواصل الاجتماعي لإتاحة الفرصة للاعبين النخبة للاستفادة من التطبيقات النفسية المهمة في تحسين الأداء، وشددت على ضرورة صياغة ميثاق المبادئ والمعايير الأخلاقية باللغة العربية للعاملين في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي محلياً وعربياً، والتواصل مع المنظمات المحلية والعربية والدولية للاتفاق والتسيق حولها.

### الباقة الثانية

استهدفت الباقة الثانية من ورش العمل والدورات التدريبية المعلمين والمدربين الرياضيين، وتم خلال تنظيم 3 ورش عمل ودورات تدريبية: الأولى «استراتيجيات التعليم عن بعد لبرامج الدفاع عن

التطبيقي محلياً وعربياً، والتواصل مع المنظمات المحلية والعربية والدولية للاتفاق والتسيق حولها.

يذكر أن كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تعتمزم تنظيم مؤتمر «مستقبل الرياضة خلال الأوبئة والأزمات» خلال الفترة 30 - 31 مارس 2021م، وسبقته مجموعة من الندوات وورش العمل والدورات التدريبية.

### الباقة الأولى

سبق المؤتمر أربع باقات من الورش والدورات التدريبية، استهدفت الباقة الأولى الأخصائيين في مجال اللياقة والصحة والتغذية والمدربين، وشملت 3 ورش عمل: «تطبيقات الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا في المجال الرياضي»، «تطوير المهارات النفسية للرياضيين عبر المنصات الإلكترونية»، «التغذية الرياضية - المكملات والمنشطات»، وشددت هذه الباقة على أهمية تطبيق الإجراءات الاحترازية في المجال الرياضي

كتبت: قماش المنصير

أطلق المشاركون في الدورات وورش العمل التمهيدية للمؤتمر الدولي الثاني لعلوم الرياضة والنشاط البدني، والذي تنظمه كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تحت شعار «مستقبل الرياضة خلال الأوبئة والأزمات» خلال الفترة 30 - 31 مارس 2021م، عدة توصيات مهمة من أبرزها تطوير مهارات المعلمين والمدربين، وتطوير المهارات النفسية للرياضيين من خلال مختصين مؤهلين في مجال علم النفس وعلوم الرياضة، والمساهمة في تأسيس واستخدام المنصات الإلكترونية عبر المواقع المتخصصة أو وسائل التواصل الاجتماعي لإتاحة الفرصة للاعبين النخبة للاستفادة من التطبيقات النفسية المهمة في تحسين الأداء، إضافة لصياغة ميثاق المبادئ والمعايير الأخلاقية باللغة العربية للعاملين في مجال علم النفس الرياضي



رسالة الجامعة  
rs.ksu.edu.saالمشرف على الإدارة والتحرير  
د. حسين بن سعيد القحطاني  
ت/٤٦٧٣٥٥٥ - ف/٤٦٧٣٤٧٩  
hgahani@ksu.edu.saنائب رئيس التحرير  
سامي بن عبدالعزيز الدخيل  
ت/٤٦٧٣٤٤٦ - ف/٤٦٧٨٩٨٩  
saldekeel@ksu.edu.saمديرة القسم النسائي  
ديمة بنت سعد المقرن  
ت/٨٠٥١١٨٤  
resalah2@ksu.edu.saقسم الإعلانات  
ت/٤٦٧٧٦٠٥ - ف/٤٦٧٨٥٢٩  
ads@ksu.edu.saمدير الإدارة  
عبدالله بن عبدالمحسن الفليح  
ت/٤٦٧٨٧٨١ - ف/٤٦٧٨٩٨٩  
aalfulajiz@ksu.edu.saأمي الجار  
@Anhh1986رسالة الجامعة  
rs.ksu.edu.saتصدر عن قسم الإعلام  
كلية الآداب جامعة الملك سعودالصحافة الرقمية  
بندر الحمدان  
٤٦٧٧٦٩١القسم الفني  
عبدالكريم الزايد  
٤٦٧٤٧٣٦

إدارة التحرير

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

الطباعة

مطابع دار جامعة الملك سعود للنشر  
رودم ١٣١٩-١٥٢٧  
ت/٤٦٧٣٧٨٠ - 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.saالموضوعات المنشورة تعبر عن كتابها  
ولا تعبر بالضرورة عن رأي الجامعة أو الصحيفة

## ما قبل السلام الداخلي!

سُئِلَ الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم: أي الناس أفضل؟ قال: «كل مخموم القلب صدوق اللسان»، قالوا: صدوق اللسان نعرفه. فما مخموم القلب؟ قال: «هو النقي النقي لا إثم فيه ولا بغي ولا غل ولا حسد». رواه ابن ماجه. لا شك أن القلوب تتباين وتتفاوت، ليس في شكلها وإنما في مضمونها وما حوته، كذلك العقول فضلاً عن الأشكال والأجناس، وقد أولى الإسلام والنهج المحمدي القلوب مكانة عظيمة فهي المستقر والمضغة التي إن صلحت صلح سائر الجسد. وصلاح القلب وسلامته مطلب شرعي، فعليه تبنى العبادات، كذلك مطلب نفسي واجتماعي فعليه يبنى الإنسان نفسه بنفسه وكذلك نفسه مع الآخر. ربما سيتبادر إلى الأذهان: كيف أصلح قلبي وأسلمه من الأفات وأنقيه من شوائب الحياة بما يضمن لي السلام الداخلي؟ أعتقد أن السلام الداخلي وسلامة القلب وجهان لنفس أمنة مستمتعة! ومن هنا سأسرد بعضاً من أسرار السلام الداخلي، وهي حصيلة تجارب حياتية كان لها أثر في قلبي:

ركز على مواطن القصور في الحقوق، حق الله، ثم حرك على نفسك، ثم حقوق الناس، واعمل على تقويمها ثم قيمها وطورها.

تذكر دائماً أن الذي أعطى النجاح والتوفيق والرزق، قادر سبحانه أن يعطيك ويدهشك، فقط اعمل وتفاعل! تعلم القبول «تقبل كل شيء لا تستطيع تغييره» وتذكر أن الخيرة فيما اختاره الله لك. اعلم أن الله سبحانه ما جمع قلبين في خوف، فانشغالك بالناس سيبعدك عن الانشغال في نفسك والاهتمام بها. دعك من القيل والقال وتجاهل حديث التافهين عنك، واتبع نهج سيدة نساء العالمين مريم عندما اتهمت بعرضها «قلن أكلم اليوم إنسيا».

أخيراً، أخرج الإنسان الصالح في داخلك، فأنت تعتق أعظم ديانة، الديانة التي وصت على مكارم الأخلاق في أكثر من 1000 آية في القرآن الكريم.

ختاماً: عزيزي القارئ: أنت من تدير سلامك الداخلي، تذكر «وأن ليس للإنسان إلا ما سعى» وطلما أنت ساع في إدارة قلبك وتوجيهه بالشكل الذي يليق به، فستصل إلى بر السلام الداخلي - بإذن الله - حيث الاستمتاع وحُب الحياة، فإنه أجمل ما يمكن أن تقدمه لقلبك.

أروى عثمان العثمان  
طالبة دراسات عليا في علم الاجتماع

## التغافل نصف العقل

ورد الكثير من الأقوال المأثورة والحكم وأبيات الشعر في مدح صفة «التغافل» والدعوة إلى الاتصاف بها وتمثلها وممارستها. ومن أشهر ما ورد في هذا الباب قول الشاعر:

ليس الغبي بسيد في قومه  
لكن سيد قومه «المتغابي»

والمقصود به «المتغابي» هنا «التغافل».

وورد عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال: «من لم يتغافل تنغصت عيشته» وقال الحسن بن علي رضي الله عنه: «ما استقصى كريم قط». وورد عن الإمام أحمد بن حنبل أنه قال «تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل». وقال الحسن البصري: «مزال التغافل من خصال الكرام». ونقل عن الإمام الشافعي قوله: «الكيس العاقل هو الفطن المتغافل».

وقال الأعمش: «التغافل يعلفُ شراً كثيراً». والمقصود بالتغافل التغاضي عن أخطاء الآخرين وهفواتهم وتجاوز زلاتهم وسقطاتهم، وستر عيوبهم وعبراتهم، وهو خلق كريم وصفة حميدة لا يقدر عليها إلا من فتح الله على قلبه ووهبه حكمة وبصيرة.

هذه دعوة لنفسي أولاً ثم لكم إخوتي القراء وأخواتي القارئات لنجرب خلق التغافل ولنتغاضى عن عيوب بعضنا البعض حتى تسير سفينة الحياة هادئة مطمئنة لا تكدرها أمواج الخلافات والمشاكل والبغضاء والضغائن، ولندع قلوبنا لتلتئم على القبول والمحبة والتسامح، فكلنا راحلون، ولن يبقى منا للأخريين إلا الذكرى، فلنعلم على جعلها ذكراً طيبة وجميلة.

خالد العبدالعزیز

## بين مفهوم لم يقصد ومقصود لم يفهم



د. ناصر بن مطلب

طلب الدكتور من الطلاب في أحد التكاليف أن يقوم كل طالب بعرض تقديمي «presentation» أمام زملائه الطلاب، وأحد الطلاب امتنع عن القيام بذلك، فاضطر الدكتور لإعطائه درجة صفر في ذلك التكليف، ولكن الطالب كان يعاني من اضطراب الرهاب الاجتماعي ويخضع في ذلك الوقت لعلاج دوائي.

وقس على ذلك العديد من المواقف التي تكاد لا تعد ولا تحصى.

في الختام؛ نصيحتي لك أن لا تستعجل دائماً في الحكم على المواقف والأمور، وخذها بحلم وحكمة وروية، لكي لا يصاحبك الندم وتصاب بالخجل من نفسك فيما بعد.

الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية

المضيف، فغضب الضيف ورأى في نفسه أنه تكبر واحتقار وعدم احترام، ولكن والد المضيف كان من ذوي الإعاقة «شلل نصفي» ولا يستطيع الوقوف.

ضرب ابنه ضرباً مبرحاً لتأديبه، لوصول شكوى من الجار على الابن بسبب إيذائه له، ولكن الابن المضروب لم يكن هو المخلفي فالحظاً على الجار كان من الابن الآخر.

وصل اتصال متكرر عدة مرات للموظف من صديقه ولم يتم الرد، ثم تبع ذلك رسالة من المتصل بجملة فيج الله وجهك، لماذا لا ترد على اتصالي وأنا أراك حالياً في وضع المتصل تصول وتجول في الواطس أب، ولكن الموظف كان في اجتماع خاص مع مديره التنفيذي وكان يرغب في كتابة رسالة لصديقه يعتذر بها عن عدم الرد وأنه سوف يتصل به لاحقاً.

وجود التهابات، هو الذي يسبب مشاكل صحية، لذلك لا يوجد كولسترول مفيد وآخر ضار، فقد أفادت دراسات شملت 70 ألف شخص، عدم وجود علاقة بين الكولسترول «المسمى بالضار» والوفاة بالسكتات القلبية والدماعية، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن 92% من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكولسترول يعيشون لفترة أطول ويتمتعون بذاكرة أفضل.

عندما تحدث الالتهابات يتم إرسال الكولسترول إلى الأوعية الدموية لإعادة بناء الخلايا، ثم يعود كل شيء إلى طبيعته، ولكن باستمرار الالتهابات، يتم إرسال المزيد من الكولسترول فيتراكم على جدران الأوعية الدموية، فتتفقد وظائفها، ويقبل إنتاج أكسيد النيتريك وغيره من المواد الضرورية لوظائف الأوعية الدموية، وتتكون الترسبات وانسداد الشرايين، فتحدث الإصابة بالسكتات القلبية والدماعية.

توجد أدوية للمساعدة على خفض مستويات الكولسترول والالتهابات مثل الستاتينات وإزيتمايب وحمض النيكوتينيك ومنحيات أمحاض الصفراء والغايبرات، وحديثاً تم إنتاج أجسام مضادة وحيدة تنسيلة، ويوجد أدوية تحت الإنتاج باستخدام تقنية mRNA، وهذه الأدوية ليست فعالة بمفردها وتحتاج إلى نمط حياة صحي يحارب الالتهابات ومتلازمة الأيض المرتبطة بارتفاع مستويات المحركات الخلوية الالتهابية والالتهابات المزمنة.

ويمكن الاحتفاظ بمؤشر كتلة الجسم أقل من «25» بمراقبة السرعات وممارسة التمرينات الرياضية والامتناع عن التدخين والكحول، كما ينصح بتناول الأغذية والمشروبات التي تساعد على تسريع معدل الأيض واحتراق الدهون،

## كولسترول أعلى.. حياة أفضل وعمر أطول!

تلقي أحد الأزواج اتصالاً في الساعة الواحدة ليلاً وهو في سبات عميق من نومه، ثم تبع الاتصال نغمات رسائل متكررة، فدخل الشك في قلب الزوجة بخيانة زوجها لها، ودخل الشيطان بينهما واستبسل وأفرد عضلاته وتفنن في خلق المشاكل، ولكن الاتصال كان من زميل الزوج ليخبره بخبر وفاة عمته.

تصدق أحدهم بعشاء على حارس العمارة في صندوق مميز يحمل شعار أحد المطاعم المشهورة، ولما خرج الرجل صباحاً للعمل، وجد الصندوق أمام باب المنزل، وقد فسد الطعام ولم ينقص منه شيء، فغضب وأقسم بالله أن لا يتصدق له مرة ثانية فغيره في نظره كان أولى؛ ولكن الحارس قابل الرجل بعد خروجه من العمل، يعتذر منه بأنه نسي طعامه على عتبة باب العمارة بسبب التحقيق معه في مشكلة سرقة سيارة أحد الجيران.

دخل الضيف على المضيف في منزله، وكان المجلس يجمع والد المضيف وإخوته، وجميع الحضور وقف للسلام على الضيف ماعداً والد

يلعب الكولسترول دوراً محورياً في بناء أغشية خلايا الجسم، خاصة خلايا المخ الذي يحتوي على 25% من الكولسترول الموجود في الجسم كما يعد الكولسترول ضرورياً لإنتاج بعض الهرمونات مثل البروجسترون والإستروجين والكورتيزول والتستوستيرون، وهذه الهرمونات تتحكم في ضغط الدم ووظائف الكلى والتكاثر وغيرها من الوظائف الحيوية.

كما يعد الكولسترول ضرورياً لإنتاج فيتامين «د» وأملاح الصفراء الضرورية لوظائف الجهاز الهضمي، وهضم وامتصاص الدهون الضرورية وفيتامينات A، D، E، K، ويرتبط انخفاض الكولسترول باضطرابات الجهاز الهضمي وسوء التغذية والإصابة بالأمراض العصبية، وحينئذ يصبح تناول الأطعمة الغنية بالكولسترول مثل الكبد وصفار البيض والروبيان والحليب كامل الدسم جزءاً من علاج هذه الأمراض.

الكولسترول مادة دهنية ينتجها الكبد بنسبة 80% من المواد النشوية، بينما 20% المتبقية يحصل عليها الإنسان من الغذاء، وحيث إنه مادة دهنية فإنه ينتقل في الدم بواسطة البروتينات الدهنية «Lipoproteins»، وهي تنقسم إلى بروتينات دهنية عالية الكثافة، وبروتينات دهنية منخفضة الكثافة.

البروتينات الدهنية عالية الكثافة تعرف بالكولسترول المفيد «HDL»، وتنتقل إلى الكبد لتحويلها إلى أملاح الصفراء الضرورية لوظائف الجهاز الهضمي، بينما البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة «LDL» تعرف بـ«الكولسترول الضار» وتساعد في نقل المواد الدهنية الضرورية بين الكبد وأنسجة الجسم لتؤدي دورها الحيوي. ارتفاع الكولسترول عن المعدلات الطبيعية مع



بالتعاون مع المدينة الطبية

## حملة لتطعيم منسوبي برنامج «تعليم الصم»

تم تخصيص مترجم ومترجمة للغة الإشارة لتسهيل التواصل مع الكوادر الصحية والإدارية



كتب: أمل القرني  
تصوير: توفيق الغامدي

نظم برنامج التعليم العالي للطلاب الصم وضعاف السمع بجامعة الملك سعود، بالتعاون مع المدينة الطبية الجامعية، حملة التطعيم ضد كورونا لمنسوبيه في مركز لقاحات كوفيد-19 بالجامعة.

وقال المشرف الأكاديمي والإداري على برنامج التعليم العالي للصم وضعاف السمع منصور بن محمد القحطاني: إن البرنامج ومنذ بداية الجائحة: قدم برامج توعوية حول الطرق الصحيحة للوقاية من الفيروس، وأهمية تطبيق الإجراءات الاحترازية لمنسوبي الجامعة وطلبته من الصم وضعاف السمع. وأشار إلى أنه ومنذ الإعلان عن مركز لقاحات كوفيد-19 بالجامعة: شرع المركز في تنظيم حملة لتطعيم منسوبيه، بالتعاون والتنسيق مع المدينة الطبية الجامعية، وتم تخصيص مترجم ومترجمة للغة الإشارة لتسهيل التواصل مع الكوادر الصحية والإدارية. ورفع القحطاني شكره وتقديره لمقام خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين - حفظهما الله - لما يولونه من حرص واهتمام بصحة المواطنين والمقيمين على أرض الوطن، منوها بحرص الجامعة ممثلة بالمدينة الطبية الجامعية لتطعيم طلاب البرنامج.



## إبراهيم: نسبة كبيرة في بلدي يجيدون العربية ويحفظون أجزاء من القرآن الكريم



نعم، بكل تأكيد، ولدي العديد من الكتب في سكني.  
- وما هي أكثر الكتب العربية التي تعجبك؟  
كتب العلوم الشرعية.  
- من أبرز العلماء الذين تقرأ لهم؟  
الشيخ سعد الخثلان، والشيخ محمد بن صالح العثيمين.  
- هل تزور المشايخ؟  
نعم سابقاً كنت أحضر عند الشيخ سعد الشثري والشيخ سعد الخثلان، قبل جائحة كورونا.  
- هل سافرت خارج الرياض؟  
نعم سافرت إلى مكة المكرمة والمدينة المنورة لأداء العمرة وزيارة قبر الرسول صلى الله عليه وسلم.

معهد الشيخ «مصطفى محمد لو» الإسلامي في بلدي، ثم التحقت بجامعة الإحسان وتخصصت بالدراسات الإسلامية لمدة سنة ونصف في كلية الشريعة، ثم تم قبولي في جامعة الملك سعود، لذلك أجد لدي رغبة في إكمال دراسة الحقوق بعد أن أصبح لدي نبذة في هذا التخصص وهذا الفن القريب من الشريعة ووددت أن أستمري في التخصص. إكمال الدراسات العليا الماجستير والدكتوراه، ثم الرجوع إلى بلدي والمساهمة في تطويره من خلال إنشاء المراكز العلمية التي تجمع بين العلوم الدينية والعلمية.

- وما هي هوايتك؟  
القراءة والاطلاع وحضور المحاضرات العلمية والثقافية.  
- وهل تزور مكتبة الملك سلمان؟



جامعة الملك سعود، وبالفعل بعد تخرجي في المعهد ساعدني في تقديم أوراقتي، وبفضل من الله تم قبولي في الجامعة.  
- وعند قدومك؟  
بدأت الدراسة في معهد اللغويات العربية المستوى الثالث والرابع، نظراً لمستوى إجادتي للغة العربية، حيث جلست سنة للدراسة في المعهد فقط، نظراً لمستوى تعليمي، ومن ثم التحقت بالدراسة في كلية التربية قسم الدراسات الإسلامية، ثم تم التحويل إلى كلية الحقوق والعلوم السياسية.  
- تتحدث اللغة العربية

التحق بالدراسة في جامعة الملك سعود، كلية الحقوق والعلوم السياسية، بعد أن تأسس جيداً في دولته غامبيا، سواء في مبادئ وأساسيات اللغة العربية أو مبادئ العلوم الشرعية، وهو صديق للكتب والمكتبات، ويعلم لإكمال الدراسات العليا، ليعود إلى بلده عالماً متخصصاً ويساهم في تطويره..

- في البداية حدثنا عن قصة انضمامك إلى جامعة الملك سعود؟

التحقت بالدراسة في جامعة الملك سعود عام ٢٠١٩، حيث كنت أدرس في معهد الشيخ «مصطفى محمد لو» في دولتي غامبيا، وكان وقتها يوجد الأستاذ «عثمان أمبي» سبق له الدراسة في جامعة الملك سعود وهو من نفس بلدي، والآن يكمل دراسته في مرحلة الدكتوراه، فتحدثت معه عن رغبتني بالدراسة في



الاسم: إبراهيم مصطفى لو  
الجنسية: غامبيا  
الكلية: الحقوق والعلوم السياسية  
المستوى: الثاني





## تنقسم لمسارين ويركز الأول على 7 أمراض والثاني على 6 تقنيات

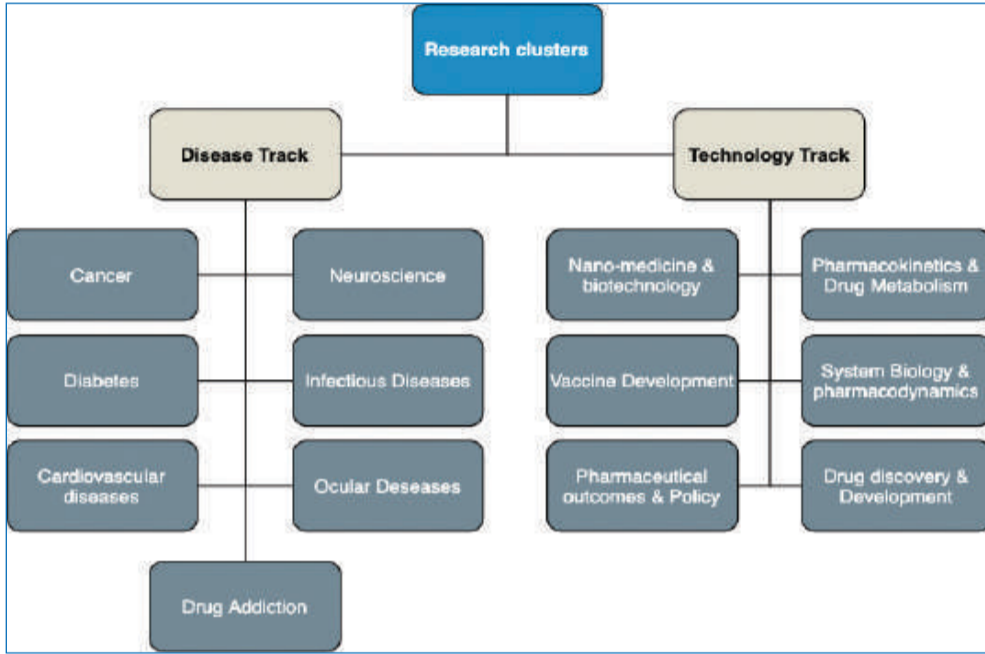
# «العناقيد البحثية» بكلية الصيدلة

## تعزز التعاون البحثي التكاملي

صيادلة متخصصين في فروع الصيدلة المختلفة؛ ليتموا الدور المأمول منهم في تنمية هذه البلاد وتطويرها وريادتها، ولكي يكونوا - بعون الله - قادرين على أداء واجباتهم المهنية بكفاءة عالية، إذ إن الكلية حاصلة على شهادة الاعتماد الأكاديمي الأمريكي «ACPE» والاعتماد الأكاديمي الوطني «NCAAA».

كما تواصل الكلية دورها المشهود في خدمة المجتمع، بما تقدمه من خدمات بحثية واستشارية وتنشيطية وتوعوية لهيئات والمؤسسات التعليمية الأخرى في المجالات الصحية عامة، ومجالات الأدوية خاصة، ومشاركتها بنشاطات ملحوظة في المجالات الثقافية والاجتماعية والرياضية بالجامعة.

ويستمر سعي كلية الصيدلة لتكون رائدة في تطوير الصحة من خلال الجمع بين التعليم والتدريب والبحث العلمي، وتلتزم بتخريج رواد في علم الصيدلة بتوفير تعليم عالي الجودة وأبحاث علمية تهدف إلى خدمة المجتمع وتطوير المهنة.



القاحات وغير ذلك من المجالات البينية.

يأتي ذلك في إطار سعي الكلية لأداء دورها الرائد في مجالات التدريس والبحوث والتدريب والتأهيل، وخدمة المجتمع؛ لإعداد

وتتيح العناقيد البحثية فرصة مميزة للعاملين في الكلية للتعرف على الباحثين في الكلية والذين يتقاطعون في الاهتمامات والأهداف البحثية مثل علاج السرطان أو السكري أو حركية الدواء أو تطوير

وتنقسم العناقيد البحثية إلى مسارين رئيسين، مسار الأمراض ومسار التقنية، ويركز المسار الأول على الأبحاث المتعلقة بسبعة أمراض، بينما يركز المسار الثاني على ست تقنيات.



واقترعا منها بأن مهنة الصيدلة لا تقتصر فقط على تحضير وصياغة الدواء، ولكن تتعداها إلى الإسهام الفعال المباشر في العناية بالمرضى، فقد تبنت الكلية منذ عام 1395 / 1396 هـ خطة دراسية جديدة تميزت بإدخال مقررات حديثة تهيئ الخريج لمزاولة المهنة في صورتها المتطورة ومن بينها الصيدلة الإكلينيكية، وعلم الأدوية الإكلينيكي، والكيمياء الحيوية الإكلينيكية وعلم الأمراض.

وقد تم مؤخرا استحداث فكرة «العناقيد البحثية» أو «الاهتمامات البحثية» «Research Clusters» بكلية الصيدلة بغرض فتح وتعزيز سبل التعاون البحثي التكاملي بين العاملين في الكلية.

تعتبر كلية الصيدلة من أوائل الكليات التي تم إنشاؤها في جامعة الملك سعود، حيث بدأت الدراسة بها عام 1379 هـ / 1959م، أي بعد إنشاء جامعة الملك سعود بعامين، وفي عامها الأول صممت الكلية خطة دراسية من أربع سنوات لمنح درجة البكالوريوس من خلال أربعة أقسام هي: الصيدلانيات، علم الأدوية، العقاقير، والكيمياء الصيدلانية، ومع بداية الفصل الدراسي الأول 1399 / 1400 هـ بدأ تنفيذ خطة دراسية جديدة من خمس سنوات، وتم إنشاء القسم الخامس بكلية وهو قسم الصيدلة الإكلينيكية. ودأبت الكلية على تطوير خطلتها الدراسية لمواكبة التطور في مجال المهنة،

### بمناسبة مرور 9 سنوات على افتتاحه

# 12 ألف استشارة و83 ورشة عمل

## قدمها «مركز كتابة اللغة الإنجليزية»

لمتطلبات سوق العمل المختلفة في وطننا المجيد.

منذ إنشاء مركز الكتابة قبل حوالي 9 سنوات، قدم المركز أكثر من 12 ألف استشارة، و83 ورشة عمل، و8 فعاليات تحثي بيوم الكتابة العالمي، وبلغ عدد الجلسات الاستشارية هذا الفصل وحده 707 جلسات استشارية، وذلك في سبيل تدريب وتأهيل كتاب واثقين ومسؤولين وتنمية التميز في الكتابة الأكاديمية.

منذ بدء جائحة كورونا في مارس الماضي 2020 استمر مركز الكتابة بتقديم الاستشارات المجانية التي تهدف إلى تحسين المهارات اللغوية والكتابة الأكاديمية بتوفير خدمة الحجز «أون لاين» على مدار الفصل الأكاديمي وتقديم استشارات على أيدي أعضاء المركز المميزين.

تميز المنشورات التي يقدمها مركز الكتابة بتوفير المعلومات الأساسية للكتابة الأكاديمية التي يحتاجها زوار مركز الكتابة، وقد نظم مركز كتابة اللغة الإنجليزية مؤخرًا 5 ورش عمل حضرها 536 مستفيدًا ومستفيدة.

الكتابة كمبادرة تحت إشراف الدكتورة ميمونة خليل، وحاليا تحت إدارة أ. عبير القحطاني.

تميز المركز باستقبال ومعالجة الكثير من النصوص فيما يخص المحتوى واللغة على جميع المستويات المختلفة «ماجستير، بكالوريوس، دكتوراه» لطلاب وطالبات ومنسوبي جامعة الملك سعود من مختلف الأقسام، خلال السنوات التسع الماضية بالتدريب، ويسعى المركز لتأهيل خريجين قادرين على تقديم استشارات مجانية لمستفيدي المركز.

يوفر مركز الكتابة في قسم اللغة الإنجليزية وأدائها ورش عمل ودورات تدريبية، تسهم في رفع المهارات اللغوية للطلاب والطالبات في اللغة الإنجليزية، ويسعى لتطوير مهارات الطلاب والطالبات الكتابية ليصبحوا كتابًا ومفكرين داخل المجتمع الأكاديمي وخارجه؛ تحقيقًا لرؤية المملكة 2030 والتي تركز على تزويد الطلاب والطالبات بالمعارف والمهارات اللازمة للحصول على وظائف واعدة في المستقبل وتلبية

مجال اختيار تخصصهم الأكاديمي وصقل أبحاثهم الأكاديمية ومهاراتهم في تحليل النصوص الأدبية. واليوم، يحتفي قسم اللغة الإنجليزية بمرور 9 سنوات على إطلاق وافتتاح مركز كتابة اللغة الإنجليزية، حيث بدأ مركز

يتوفر في القسم برامج دراسات عليا في الأدب واللسانيات والنقد الأدبي، ويقدم برنامجا الماجستير والدكتوراه مقررات متخصصة في علم اللغة وفي الأدب والنقد الأدبي، ويهدف هذان البرنامجان إلى تعزيز التفكير الناقد والإبداع لدى الطلبة وتوسيع معارفهم في

البكالوريوس والماجستير والدكتوراه، وتشمل خطة البكالوريوس الدراسية مقررات في المجالات الأساسية للغة الإنجليزية إضافة لتنوع المقررات الاختيارية التي يمكن للطلاب أو الطالبة الاختيار منها بما يتناسب مع ميولهم واهتماماتهم. كما

تقرير: د. حياة توفيق بدوي

يلتزم قسم اللغة الإنجليزية وأدائها في جامعة الملك سعود، بوصفه أحد أقسام كلية الآداب، بخدمة المجتمع من خلال توفير تعليم من الدرجة الأولى في اختصاص اللغة الإنجليزية وأدائها بغية تخريج طلبة بمستوى عال من المعرفة لتلبية حاجات سوق العمل في مجالات التعليم والترجمة والصحافة والتحرير الكتابي.

وقد حقق القسم مستويات عالية من الجودة في التعليم والبحث العلمي، ولديه رؤية وطموح لبلوغ التميز الذي يضعه في مصاف أقسام اللغة الإنجليزية المرموقة عالميا، ويضم نخبة من أعضاء هيئة تدريس متحمسين أكفاء ومن ذوي الخبرات في مجالي التدريس ونشر الأبحاث، وهم من جنسيات مختلفة ويحملون شهادات عالية من جامعات معترف بها عالميا، يكرسون جل جهودهم وخبرتهم ليجعلوا من العملية التعليمية تجربة فريدة للطلاب تجمع بين المتعة والفائدة. يمنح القسم شهادات



# تطعيم أكثر من 3 ملايين شخص في السعودية



أعلنت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية، أنه تم إعطاء أكثر من 3 ملايين شخص جرعة من لقاح كورونا حتى الآن في أنحاء البلاد، وفي مختلف مراكز التطعيم المنتشرة من شرق المملكة إلى غربها ومن شمالها إلى جنوبها، وأضافت أن جرعات اللقاح أعطيت عبر أكثر من 500 موقع للتطعيم. وكانت الوزارة قد دعت المواطنين والمقيمين في بيان لها، إلى المبادرة بالتسجيل في تطبيق «صحتي»، وحجز موعد للحصول على لقاح كورونا، حفاظاً على صحتهم وسلامتهم، وتجنباً للإصابة بفيروس كورونا المستجد. وأوضحت أنها لا تزال ترصد ارتفاعاً ملحوظاً في عدد الحالات النشطة والحرارة للإصابة بالفيروس، حاثاً الجميع على المبادرة للتسجيل وحجز موعد لأخذ اللقاح؛ عملاً بمبدأ الوقاية وحماية لهم من الإصابة بالفيروس ومضاعفاته، ويوصفه وسيلة آمنة وفعالة للتخلص من الأمراض المعدية.

## الإفطار المبكر يقي من الإصابة بالسكري

مستويات السكر في الدم أثناء الصيام والمستويات المقدرة لمقاومة الإنسولين. تم تقديم النتائج الكاملة للدراسة في ENDO 2021. الاجتماع السنوي لجمعية الغدد الصماء، الذي عقد عبر الإنترنت، والتي كشفت أن مستويات السكر في الدم أثناء الصيام لم تختلف بشكل كبير بين المجموعات، ولكن توصلوا إلى أن مقاومة الإنسولين كانت أعلى بين أولئك الذين تناولوا الطعام لفترة أقصر على مدار اليوم - وأقل في جميع المجموعات التي بدأت في تناول الإفطار قبل 8.30 صباحاً. وخلصت دكتورة مريم علي إلى أن «هذه النتائج تشير إلى أن التوقيت مرتبط بقوة أكبر بقياسات التمثيل الغذائي من المدة، وتدعم استراتيجيات الأكل المبكر».

وأوضحت الدكتورة مريم علي قائلة: «مع ارتفاع الاضطرابات الأيضية مثل مرض السكري، أردنا توسيع فهمنا لاستراتيجيات التغذية للمساعدة في معالجة هذا القلق المتزايد». وفي ذات السياق قام فريق الباحثين بتحليل البيانات المتعلقة بالصحة والغذاء المتناول لـ 10,574 من البالغين الأميركيين الذين التحقوا بالمسح الوطني لفحص الصحة والتغذية، وقاموا بتقسيم المشاركين إلى ست مجموعات بناءً على المدة الإجمالية لتناول الطعام - أقل من 10 ساعات على مدار اليوم، و10-13 ساعة وأكثر من 13 ساعة - وما إذا كانوا تناولوا الطعام لأول مرة كل يوم قبل أو بعد 8.30 صباحاً، ثم قارن الباحثون كل مجموعة لمعرفة كيف يمكن أن تؤثر مدة وتوقيت الاستهلاك اليومي على

يؤثر توقيت ومدة الفطور اليومي على عوامل خطر الإصابة بمرض السكري، واستلهم الباحثون بعض المعطيات من الدراسات السابقة، التي رجحت أن «تناول الوجبات المتعددة بوقت»، أي تناول الطعام فقط في إطار زمني أقصر خلال النهار، يحسن الصحة الأيضية. وقالت الباحثة وأخصائية الغدد الصماء في جامعة نورث وسترن في شيكاغو بولاية إلينوي، دكتورة مريم علي: توصلنا إلى أن الأشخاص الذين بدأوا تناول الطعام في وقت مبكر من اليوم يعانون من انخفاض مستويات السكر في الدم ومقاومة أقل للإنسولين. وأضافت أنه تم تحقيق تلك النتيجة «بغض النظر عما إذا كانوا يقصرون تناولهم للطعام على أقل من 10 ساعات في اليوم أو أن مدخلهم من الطعام ينتشر على مدار أكثر من 13 ساعة يومياً».

توصلت دراسة علمية جديدة إلى أن تناول وجبة الإفطار قبل الساعة 8:30 صباحاً يمكن أن يقلل من مقاومة الإنسولين في جسم الإنسان، ويقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وفقاً لما نشرته صحيفة «ديلي ميل» Daily Mail البريطانية، فإن الإنسولين الذي يسمح للغلوكوز بالدخول إلى الخلايا لا يعمل بشكل صحيح بالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الثاني، ويعتبر مرض السكري لخطر حدوث مضاعفات صحية خطيرة، من بينها أمراض العيون والقلب والكلى، والتي تستلزم الحصول على علاجات دوائية إلى جانب الالتزام بتغييرات في النظام الغذائي وفقدان الوزن والتمارين الرياضية. وحلل خبراء البيانات الصحية والغذائية لأكثر من 10,500 بالغ لمعرفة كيف

## «الحكة» في الليل مؤشر على إصابة الكبد



يؤدي استهلاك الكثير من السكر والوزن الزائد وشرب الكحول إلى أضرار في الكبد، الأمر الذي يستدعي زيارة الطبيب في حال ظهور أعراض تتم عن إصابة هذا الجزء المهم في جسم الإنسان. وفقاً للخبراء، إذا كنت تعاني من أعراض غير مريحة معينة في الليل، فأنت بحاجة إلى فحص الكبد في أسرع وقت ممكن، بحسب موقع «بيست لايف أونلاين».

ويقول الأطباء إنه إذا كان هناك شيء خاطئ في الكبد، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالحكة في الليل، إذ ترتبط الحكة بأمراض الكبد، وهي «تميل إلى أن تكون أسوأ في وقت متأخر من المساء وأثناء الليل»، وفقاً لتقارير مؤسسة «هيلث لاين».

وبحسب ويندي هولاند، وهي ممرضة مختصة في رعاية مرضى الكبد، فإن إحدى الواجبات الرئيسية التي يقوم بها الكبد هو تكسير وإخراج المواد التي لا يحتاجها جسمك من خلال الصفراء. وتشرح هولاند قائلاً: «إذا فشل الكبد في القيام بذلك، لأي سبب من الأسباب، فإن العضو التالي الذي يحاول التخلص من الأملاح الصفراوية هو الجلد، وهذا يسبب الحكة».

ولا تؤدي الحكة المصاحبة لأمراض الكبد إلى حدوث طفح جلدي، وهي أكثر شيوعاً في راحة اليدين والأخصصين.

وعادة ما ترتبط الحكة بأمراض الجلد، ولكن على عكس الأمراض الجلدية، «لا تلاحظ بشكل عام وجود طفح جلدي» إذا كانت الحكة استجابة لأمراض الكبد، كما تقول الطبيبة ليان بوسطن. وتوضح أن «الحكة المصاحبة لأمراض الكبد تميل إلى التأثير بشكل أساسي على الأطراف، خاصة الراحتين والأخصصين».

وتضيف: «عادة ما يكون ذلك أسوأ في الليل ويتفاقم بسبب الحرارة، أثناء الدورة الشهرية، ومع العلاج بالهرمونات البديلة، والحمل، وملامسة الصوف».

وينصح الأطباء بزيارة الطبيب في حال ملاحظة اصفرار في الجلد أو العينين بجانب الحكة.

## تأثير سلبي للماء البارد على الهضم

16 درجة مئوية يمكن أن يكون هو الأمثل لمعالجة الجفاف بعد التمرين». وفيما يخص الهضم، تقول كيم بلازا، مستشارة التغذية في «Bio-Kult»، إن الماء البارد يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الهضم، مبرزة أن إحدى الدراسات وجدت أن الماء البارد يؤدي إلى تقاوم الأعراض لدى الأشخاص المصابين بمرض الارتشاح، وهي حالة ناتجة عن تلف الأعصاب في أنبوب الطعام «المريء»، مما يعيق عملية الهضم في المعدة.

وتوضح «يمكن أن يساعد الماء الدافئ في تهدئة المريء، مما يسهل هضم الطعام».

وتابعت: «لكن على الرغم من عدم وجود أبحاث كافية لتقديم دليل قاطع، إلا أن كل المؤشرات الحالية تؤكد أن شرب المشروبات الدافئة يساعد في الهضم والنوم بشكل أفضل».



حرارة الجسم، لذلك، قد تكون درجة حرارة الماء الأكثر برودة أكثر مفضلة «عندما نمارس الرياضة، وترتفع درجة حرارة أجسامنا». وأوضحت «يمكن أن يساعد شرب الماء البارد في تقليل درجة

حرارة الماء الذي تشربه أثناء التمرين مهمة بشكل خاص، مضيفة «عندما نمارس الرياضة، ترتفع درجة حرارة أجسامنا». وأوضحت «يمكن أن يساعد شرب الماء البارد في تقليل درجة

لا ييزال النقاش محتمدا بين العلماء بشأن فوائد الماء البارد والدافئ، سواء فيما يتعلق بالبشرة والشعر أو تغذية الجسم.

ونقل موقع «ستابليست» عن رو هانتريس، استشارية التغذية، قولها إن «الماء عنصر أساسي في نظامنا الغذائي لأنه يدعم العديد من وظائف الجسم الأساسية بما في ذلك تنظيم درجة الحرارة ووظائف الكلى والهضم ووظائف الدماغ».

وأضافت «هناك العديد من الطرق لاستهلاك الماء، والتي تتميز جميعها بمزايا مختلفة».

وفي حالة شرب الماء أثناء وبعد ممارسة الرياضة، فمعلوم أن رفع معدل ضربات القلب أثناء ممارسة الرياضة يؤدي إلى فقدان الجسم لكمية مهمة من الماء، ويعد شرب السوائل أمراً ضرورياً خلال وبعد التمرين.

ووفقاً لهانتريس، فإن درجة



## بعد أيام من تأكيد «تويتز» إطلاق «سببسيز» «تلغرام» يطلق ميزة جديدة منافسة لـ «كلوب هاوس»

وتأتي هذه الخطوة من «تلغرام» في وقت تسعى فيه العديد من شركات الشبكات الاجتماعية لبناء إصداراتها الخاصة من «كلوب هاوس»، وهو تطبيق أصبح شائعاً مؤخراً؛ فقد اكتسب أكثر من 8 ملايين عملية تحميل في جميع أنحاء العالم منذ إنطلاقه في أبريل 2020؛ وفقاً لشركة تحليل التطبيقات «آب آني».

وساعد وجود كل من الرئيس التنفيذي لشركة «تيسلا» إيلون ماسك، ومؤسس «فيسبوك» مارك زوكربيرغ، على التطبيق، في الحصول على 2.6 مليون عملية تنزيل في الولايات المتحدة وحدها.

الحديث على شاكلة «كلوب هاوس»، والروابط الدعوية وعناوين الدردشة الصوتية. وبحسب مصادر مهتمة بأخبار التقنية وبرامج التواصل الاجتماعي؛ فقد أضاف التطبيق الذي يتخذ من دبي مقراً له، لمسة لميزة الدردشة الصوتية التي أطلقها في ديسمبر من العام الماضي؛ مما يسمح للمستخدمين بالمشاركة في المحادثات الصوتية الحية في قنوات تلغرام؛ وفقاً لبيان الشركة. وأضافت «تلغرام» بحسب صحيفة «البيان» الإماراتية أن مديري القنوات والمجموعات العامة يمكنهم الآن استضافة محادثات ملايين المستمعين المباشرين.

في ميزة جديدة تنافس بها «كلوب هاوس»، أصبح بإمكان مسؤولي القنوات والمجموعات العامة على تطبيق المراسلة «تلغرام» حالياً، استضافة محادثات مباشرة لملايين المستمعين. جاءت تلك الميزة الجديدة للدردشة الصوتية والتي أطلق عليها «فوس شات2» بشكل مشابه لألية عمل «كلوب هاوس» الذي انتشر صيته مؤخراً لذات الغرض، بعد أيام قليلة من تأكيد منصة التدوين المصغرة «تويتز» إطلاق «سببسيز».

وتتضمن الخدمة ميزات أخرى مثل القدرة على تسجيل المحادثات الصوتية، وألية رفع اليد لطلب



## 4 أخطاء يجب تجنبها عند صيانة «ويندوز 10»

### لا ماوس أو لوحة مفاتيح «مستشعر المعصم» ابتكار جديد من فيسبوك

تعمل شركة فيسبوك على إنتاج مستشعر معصم قابل للارتداء يتصل بنظارات واقع معزز، تسمح للمستخدم بالكتابة على أي سطح بنقرات بسيطة من أصابع اليد.

بحسب ما نشرته «ديلي ميل» البريطانية نقلاً عن شركة فيسبوك، فإن الجهاز الجديد سيكون قادراً على التحكم في نظارات واقع معزز وهو قيد التطوير حالياً ومن المتوقع إنطلاقه خلال العام الجاري. وأضافت فيسبوك في تدوينة عن التكنولوجيا الجديدة قائلة: إن مرتردي سوار المعصم سيمكثه التفاعل مع العالم الافتراضي من خلال حركات الأصابع.

سيكون الجهاز القابل للارتداء الذي يدعم AR قادراً أيضاً على اكتشاف الإشارات العصبية لتفسير إيماءات وحركات اليد المعقدة، مما يوفر تحكماً كاملاً في شاشات العرض.

يعد الجهاز، الذي لا يحمل اسماً تجارياً حالياً، خطوة كبيرة لفيسبوك، فيما من المتوقع أن يصبح سوقاً متنافساً بشدة لأجهزة الواقع المعزز.

يشاع أن جميع عمالقة التكنولوجيا الرئيسيين، بما فيهم آبل وأمازون وغوغل، يتنافسون لسرعة إطلاق أنظمة الواقع المعزز الخاصة بهم.

يعتقد الخبراء أن «النظارات الذكية» ستحل في النهاية محل وظائف الهواتف المحمولة بشكل تام، وأن مستشعر المعصم باللمس يعد خطوة رئيسية في هذا الاتجاه.

ويمكن أن يعمل سوار المعصم كمنصة للحوسبة ودعم الوظائف المشابهة، حيث يمكن عندئذ استخدام نظارات الواقع المعزز ببساطة كشاشة عرض، وبخاصة وأن النظام الجديد تم تصميمه بحيث لا يضطر المستخدمون عند العمل في الواقع المعزز للاختيار بين التفاعل مع الأجهزة والعالم الحقيقي.

سيجدك من حذف بعض هذه الملفات، ولكن إذا كنت حريصاً على التنظيف فقد تخاطر بحذف ملف هام قد يسبب في انهيار نظام التشغيل كلياً، لذلك يجب تجنب حذف الملفات المهمة وخاصة تلك التي توجد في قرص تثبيت النظام، وغالباً ما تكون ضمن مسار: C: windows.

- استخدام برامج تنظيف تابعة لجهاز خارجية:

السجل «Registry» في حاسوب ويندوز 10 هو عبارة عن قاعدة بيانات حيث يحتفظ نظام التشغيل بجميع أنواع الإعدادات لكل من نظام التشغيل وتطبيقات الجهات الخارجية، وعادة لا تحتاج إلى الدخول إلى إعدادات السجل إلا إذا كنت ترغب في إجراء تعديل متقدم أو ما شابه ذلك.

ومع ذلك من الشائع رؤية إعلانات عن برامج تنظيف السجل عبر الإنترنت التي تعدك بإصلاح آلاف المشاكل في السجل لجعل حاسوب ويندوز 10 يعمل بشكل أسرع، ومع ذلك، في جميع الحالات تقريباً لا يؤدي تنظيف السجل إلى أي تحسينات ملحوظة، لذا إذا كنت تستخدم إحدى هذه البرامج على أي حال، فقد تصيب نظام التشغيل بالضرر أكثر مما تنفعه.

على أيقونة ويندوز في أسفل الجهة اليسرى من الشاشة.

- من القائمة التي تظهر اضغط على «إدارة القرص» Disk Management.
- في النافذة التي تظهر لك، يجب أن ترى قسمًا يُسمى «قسم الاسترداد» Recovery Partition وحجمه ومقدار المساحة الذي يشغله.
- ومع أنه يمكنك حذف هذا القسم باستخدام أدوات إدارة القرص لتحرير مساحة تخزينية إضافية في محرك الأقراص، إلا أنه يوصى بعدم فعل ذلك حيث لن تتمكن من تحديث نظام التشغيل بسهولة بالإضافة إلى عدم قدرتك على إعادة تثبيته أيضاً، لذلك يجب عليك تركه لأنه يمكن أن ينقذك في حالة انهيار نظام التشغيل.
- حذف ملفات النظام:

يحتوي نظام التشغيل ويندوز 10 على الكثير من الملفات المهمة التي تنتشر في قرص تثبيت النظام حيث تكون بعضها ظاهرة، وبعضها مخفية يجب عليك إظهارها، ويتضمن ذلك ملفات النظام الهامة وإعدادات البرامج والتعديلات التي قمت بإجرائها، وملفات حفظ تقدمك في الألعاب التي تقوم بلعبها في حاسوب ويندوز 10.

ومع أن نظام التشغيل عادةً

لجهة خارجية للقيام بذلك نيابة عنك، ولكن هذه الخطوة قد تكلفك الكثير.

حيث تشتهر أدوات تحديث برنامج التشغيل ببيت الإعلانات المزجة أو تثبيت برامج تشغيل خاطئة أو جلب تحديثات البرامج من مصادر غير موثوقة، وهو ما قد يتسبب في إصابة حاسوبك بالبرمجيات الضارة التي قد تتسبب في اختراقه، لذا يجب عليك التفكير جيداً قبل الاستعانة بهذه الأدوات.

- حذف قسم الاسترداد:

يعتبر «قسم الاسترداد» Recovery Partition» مهما للغاية، حيث يتيح لك إعادة تعيين حاسوب ويندوز 10 أو تحديثه بسهولة دون الحاجة إلى استخدام قرص تثبيت منفصل أو محرك أقراص USB للاسترداد، وهذا النظام يتشغل بنفسك بسعة صغيرة نسبياً، لكن معظم الشركات المصنعة غالباً ما تتضمن قسم الاسترداد الخاص بها مع الإصدار المخصص من نظام التشغيل والذي يشغل مساحة أكبر بكثير.

يمكنك معرفة حجم قسم الاسترداد في حاسوبك، باتباع الخطوات التالية:

- اضغط بزر الماوس الأيمن

في حين أنه من المهم تنظيف حاسوب «ويندوز 10» من حين لآخر لحذف الملفات غير المرغوب فيها والبرامج والتطبيقات التي لا تستخدمها بصورة متكررة لإخلاء مساحة إضافية، أو التخلص من البرمجيات الضارة لتحسين أدائه، إلا أنه في الوقت نفسه إذا قمت بكل ذلك متجاوزاً الأدوات المضمنة في نظام التشغيل فإنك ربما ستخاطر بانهايار نظام التشغيل مما يؤدي إلى توقف الحاسوب عن العمل.

فيما يلي 4 أخطاء يجب تجنبها عند إجراء عمليات تحسين أداء «ويندوز 10»:

- حذف برامج تشغيل الملحقات الطرفية:
- تعد برامج التشغيل للأجهزة الطرفية مهمة للغاية، لأنها تسمح لهذه الأجهزة التي تقوم بتوصيلها بالحاسوب، مثل: لوحة المفاتيح أو الماوس، أو الطابعة بالعمل بشكل صحيح، وفي حين أنه من المهم تحديث برامج التشغيل الرئيسية، مثل: برامج تشغيل الرسومات يدوياً إلا أنه في معظم الأحيان يجب عليك تركها تحدث تلقائياً.
- بالإضافة إلى ذلك، نظراً إلى أن تحديث برامج التشغيل في حاسوب ويندوز 10 يمكن أن يكون مملاً بعكس تحديث البرامج العادية، فقد تميل إلى تثبيت أداة تابعة

## تويتز تختبر ميزة التراجع عن التغريدة



على اكتشاف الأخطاء وإبلاغ السرعة قبل إرسال التغريدات.

وظهرت القدرة على استعادة التغريدات أيضاً في استطلاع يسأل مستخدمي تويتز عن الميزات التي يرغبون في دفع ثمنها، وكذلك في التعليمات البرمجية للتطبيق.

وتلقى موقع CNET تأكيداً من تويتز بأنها تجري اختباراً لهذه الميزة، لكن من غير المعروف متى قد تصبح متاحة على نطاق واسع.

ومن جانبها، لم توضح تويتز ما إذا كانت الميزة قد تقتصر على العملاء الذين يدفعون أموالاً، وذلك تبعاً إلى أنها ما تزال في مرحلة التطوير وما تزال بعيدة حتى يتم اتخاذ هذا القرار الآن.

تزايد الأدلة على أن منصة تويتز تتجه إلى إضافة ميزة التراجع عن التغريدة، وهي فترة زمنية قصيرة لإعادة التفكير في نشر تغريدة حتى بعد النقر على زر الإرسال، لكن أولئك الذين يريدون ذلك يتعين عليهم الدفع.

واكتشفت «جين مانشون وونغ» مطورة التطبيقات التي لديها سجل حافل في الكشف عن أدوات جديدة عبر الشبكات الاجتماعية قبل إصدارها، شاشة اشتراك مرتبطة بهذه الميزة.

وتسمح ميزة التراجع عن التغريدة بسحب أو تصحيح التغريدة قبل نشرها رسمياً عبر المنصة، وبالرغم من أن الميزة لا تكافئ زر التعديل الذي طلبه المستخدمون، لكنها خطوة نحو مساعدة المستخدمين بشكل استباقي



## ملتقى التخطيط والتطوير يناقش 5 أوراق عمل.. الأربعاء

برعاية معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران العمر تعقد وكالة الجامعة للتخطيط والتطوير برئاسة وكيلها الدكتور علي مسملي الملتقى السنوي الرابع لوكالة الجامعة للتخطيط والتطوير مع وكلاء الكليات والعمادات المساندة للتطوير والجودة ومساعدات الوكالات للتطوير والجودة، ورؤساء وحدات التطوير والجودة، وذلك يوم الأربعاء 18 شعبان 1442هـ الموافق 31 مارس 2021م، الساعة 9:30 صباحاً إلى 12:30 ظهراً، حيث يقام الملتقى افتراضياً، ويتم بثه عبر قنوات التواصل بالجامعة «تويتير، ويوتيوب». ويتضمن الملتقى خمسة أوراق عمل هي: التوجهات الاستراتيجية لجامعة الملك سعود، ويقدمها الدكتور علي بن محمد مسملي، وكيل الجامعة للتخطيط والتطوير، التحول في الاعتماد الأكاديمي، ويقدمها الدكتور سهيل بن سالم باجمال، المدير التنفيذي للمركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي، ضبط الجودة في التعليم الإلكتروني، وتقدمها الدكتورة هند بنت مطلق العتيبي، نائب المدير العام للتخطيط والتطوير بالمركز الوطني للتعليم الإلكتروني، أوجه الاستثمار والاستدامة المالية في مؤسسات التعليم العالي، ويقدمها الدكتور أسامة بن فهد الحيزان، المشرف على الإدارة العامة للاستثمار والتخصيص بوزارة التعليم، تميز مؤسسات التعليم العالي، وتقدمها الدكتورة هدى بنت عمر الوهبي، وكيلة جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن للتطوير والجودة. ويختتم الملتقى السنوي الرابع بمناقشة عامة يديرها الدكتور مبارك بن هادي القحطاني عميد عمادة التطوير والجودة.

## الطبية تحتفي باليوم العالمي لصحة الفم والأسنان



كتبت: أمل القرني  
بمناسبة اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان نظم مستشفى طب الأسنان الجامعي في المدينة الطبية حملة توعوية للعناية بصحة الفم والأسنان بحضور المدير الطبي للمستشفى الدكتور فهد الخضير ونائب المدير الطبي للمستشفى الدكتور عبدالله الجمحان. وهدفت الفعالية إلى توعية المجتمع بأهمية العناية بصحة الفم والأسنان وتشجيع المجتمع لإجراء الفحص الدوري للأسنان وإبراز مدى أهميته للمحافظة على أسنان صحية ولثة سليمة، وتضمنت الحملة مطبوعات إلكترونية توعوية تثقيفية حول الطرق الصحيحة للمحافظة على صحة الفم والأسنان، كما تم خلال الحملة توزيع هدايا عينية تحوي منتجات للعناية بصحة الفم والأسنان.

## أفكر يناقش «توليف الأفكار في البحث العلمي»

نظم مركز التميز البحثي في تطوير تعليم العلوم والرياضيات «أفكر» حلقاته التاسعة والتسعين بعد المائة ضمن سلسلة حلقات النقاش التي يعقدها المركز أسبوعياً بعنوان «توليف الأفكار في البحث العلمي: فنيات وأدوات» من إعداد وتقديم الدكتورة نورة عبدالعزيز الطويل، أستاذ التربية الخاصة المساعد بكلية التربية، وذلك يوم الاثنين 8/2/1442هـ الموافق 15/3/2021م، في تمام الساعة الثامنة مساءً عن طريق قاعات زوم الافتراضية. بدأت الحلقة بمقدمة عن توليف الأفكار وأين نجد مهاراتها في الورقة العلمية، وعرضت بعض الأخطاء الشائعة عند كتابة الورقة العلمية، وما هي أهمية توليف الأفكار في الكتابة العلمية وأهم طرقها، وفي الجزء الأخير من الحلقة تطرقت إلى اعتبارات مهمة عند توليف الأفكار. حضر الحلقة 350 من أعضاء هيئة التدريس وطلاب وطالبات الدراسات العليا ومجموعة من الباحثين والباحثات.

## ملتقى الآداب للدراسات العليا .. الثلاثاء

تحت رعاية عميد كلية الآداب الدكتور نايف بن شيان آل سعود، تنظم وحدة البحث العلمي بكلية الآداب ملتقى الآداب العلمي الثالث لطلاب وطالبات الدراسات العليا تحت شعار «البحث العلمي تمكين وتطوير» وذلك يومي الثلاثاء والأربعاء القادمين 17-18 شعبان 1442هـ الموافق 30-31 مارس 2021م، «8-10 مساءً» عبر «Zoom»، ورابط الحضور: <https://us02web.zoom.us/j/84273626096>. ويفتتح الملتقى بكلمة لوكيل كلية الآداب للدراسات العليا والبحث العلمي الدكتور فارس الذكري، وكلمة لمشرف وحدة البحث العلمي الدكتور عبد الملك الشلوب، وكلمة لعميد كلية الآداب الدكتور نايف بن شيان آل سعود.



الجامعة تشارك في احتفالات نور الرياض أولى مبادرات برنامج «الرياض آرت»

## نظمها كرسي أبحاث التغير المناخي بالتعاون مع إدارة الاستدامة

## رئيس الجامعة ي دشّن حملة التشجير بمناسبة أسبوع البيئة



منتزه حريملاء الوطني، وتم خلال الحملة زراعة أكثر من 300 شتلة من أنواع الأكاسيا بطريقة مصادد الأمطار، كما تم نثر بذور الطلح والسدر والرمث وغيره بإشراف مدير المنتزه الأستاذ بندر العيسى وبمشاركة طلاب نادي أصدقاء البيئة بقيادة رئيس النادي الطالب عبدالرحمن الضباح وبتعليم ميم من رئيس رابطة حريملاء الخضراء الأستاذ حمد العيسى. وقد ذكرت المشرفة على الكرسي الدكتورة أسماء الحقيّل أن الحملة تهدف إلى تعزيز الاهتمام بالغطاء النباتي، وغرس الوعي البيئي في الطلاب، فحماية البيئة مسؤولية الجميع وما تزرعه اليوم تحصد كل يوم.



الغطاء النباتي وزيادة المساحة الخضراء وحماية البيئة تماشياً مع رؤية المملكة 2030 لكون البيئة ركناً أساسياً من أركان الحياة. وفي ذات السياق نظم كرسي أبحاث التغير المناخي وتنمية البيئة والغطاء النباتي بالتعاون مع نادي أصدقاء البيئة والإدارة العامة للمنتزهات الوطنية بوزارة البيئة والمياه والزراعة حملة تشجير في

دشن معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران العمر يوم الأحد الماضي حملة تشجير في المدينة الجامعية والتي نظمها كرسي أبحاث التغير المناخي وتنمية البيئة والغطاء النباتي بالتعاون مع إدارة الاستدامة وتطوير البيئة بمناسبة أسبوع البيئة، والذي يأتي هذا العام تحت شعار «البيئة لنا ولأجيالنا» بحضور وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي الدكتور خالد الحميري، ووكيل الجامعة للمشاريع الدكتور عبدالله الصغير، وعميد البحث العلمي الدكتور محمد الوابل، ووكيل عمادة البحث العلمي للكرسي البحثي الدكتور عبدالحميد العليوي، وبمشاركة فاعلة من طلاب وطالبات وحدة المسؤولية الاجتماعية والعمل التطوعي بعمادة شؤون الطلاب بقيادة الأستاذ علي المؤشر، و تم تدشين الحملة بغرس معالي رئيس الجامعة الشتلة الأولى.

من جانبه، ذكر مدير إدارة الاستدامة وتطوير البيئة المهندس عبدالله القحطاني أن الإدارة