

بحضور أمير الرياض بالنيابة..

## التربية توقيع مذكرة شراكة مع تعليم الرياض

وتبادل الخبرات الميدانية ومقترحات إقامة مشاريع بحثية وورش عمل لبحث المشكلات والتحديات.

وقع مذكرات التفاهم مدير التعليم بالمنطقة حمد بن ناصر الوهيبي مع كل من عميد كلية التربية بجامعة الملك سعود الدكتور عثمان بن محمد المنيع وعميد كلية التربية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدكتور أحمد بن محمد النشوان وعميد كلية التربية بجامعة الأمير نورة بنت عبدالرحمن الدكتور حصة بنت محمد الشايح.

من جانبه ثمن الوهيبي رعاية سموه لتوقيع هذه الشراكات المجتمعية ودعمه المستمر لمثل هذه الشراكات، التي تأتي في سياق التعاون والتكامل بين القطاعات الحكومية والخاصة ومؤسسات المجتمع المحلي بما يخدم قطاع التعليم في المنطقة.

رعى صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن عبدالرحمن بن عبدالعزيز أمير منطقة الرياض بالنيابة، توقيع جامعة الملك سعود ممثلة بكلية التربية مذكرة شراكة مجتمعية مع إدارة التعليم بالرياض، وذلك في قصر الحكم.

وتهدف المذكرة إلى البحث والتطوير التربوي وعقد المنتديات العلمية وتبادل الخبرات الميدانية وإقامة المشاريع البحثية.

وجاء توقيع مذكرة التفاهم ضمن حفل توقيع الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الرياض عدداً من الشراكات المجتمعية مع كليات التربية في كل من «جامعة الملك سعود وجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية».

وتضمنت مذكرات التفاهم بذل الطرفين جهودهما في البحث والتطوير التربوي والمنتديات العلمية في المجالات المشتركة



الدورة التأسيسية الـ 15 لأعضاء التدريس الجدد.. اليوم 03 تكريم الحاصلين على المراكز الأولى بـ«عنان» 06

## نائب رئيس مندوبية «الأوروبي» يزور الجامعة

الدكتور عبدالله السلطان، وكيل الجامعة للتخطيط والتطوير الدكتور علي مسملي، المشرف على إدارة التعاون الدولي والتوأمة العلمية العالمية الدكتور مزيد التراكوي.

دعم التعاون بين مندوبية الاتحاد الأوروبي والجامعة في المجال الأكاديمي والبحثي والتحديات التي تواجه التعليم في ظل الظروف الراهنة. حضر اللقاء وكيل الجامعة

استقبل معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران العمر، السيد ياب أورا نائب رئيس مندوبية الاتحاد الأوروبي لدى المملكة العربية السعودية. وتناقش الطرفان سبل

## الجامعة تشارك في الاجتماع الـ 24 لرؤساء ومديري الجامعات بدول مجلس التعاون



التواصل الإلكتروني، ولجان العمل المشترك، وجائزة لجنة رؤساء ومديري الجامعات ومؤسسات التعليم العالي بدول المجلس، والندوة الحادية عشرة للجنة رؤساء ومديري الجامعات ومؤسسات التعليم العالي بدول المجلس.

وتجول وكلاء الجامعات في المعرض المصاحب الذي أعده طلبة الجامعة، حيث استمع الضيوف من طلبة الجامعة لشرح موجز عن محتويات المعرض الذي تضمن عرضاً بأهم المبادرات والمنجزات التي حققتها الجامعة في مختلف المجالات، وأعربوا عن إعجابهم بما اطلعوا عليه من إنجازات متنوعة في مختلف المجالات الأكاديمية والبحثية والمجتمعية.

شارك فيه وكيل جامعة الملك سعود الدكتور عبدالله السلطان. ورحب رئيس جامعة جازان بوكلاء الجامعات ومؤسسات التعليم العالي؛ مثنياً لهم المشاركة في الاجتماع التحضيري؛ ومؤكداً على أهمية الخروج بتوصيات تحقق التكامل والتعاون وتجاوز التحديات لإعداد إنسان المستقبل.

ناقش الاجتماع قرارات لجنة وزراء التعليم العالي والبحث العلمي بدول مجلس التعاون، والتعاون الدولي، وسبل مواجهة أزمة جائحة فيروس كورونا المستجدة وجهود دول مجلس التعاون في مجال التعليم. كما ناقش المجتمعون قاعدة المعلومات الخليجية (جسر) ومنصة

شارك معالي رئيس جامعة الملك سعود الدكتور بدران العمر، في الاجتماع الـ 24 لرؤساء ومديري الجامعات ومؤسسات التعليم العالي بدول مجلس التعاون، والذي تستضيفه جامعة جازان، بحضور وكيل الجامعة الدكتور عبدالله السلطان، وذلك في إطار تبادل الخبرات في مجالات التعليم والبحث والمعرفة.

وافتح رئيس جامعة جازان الدكتور مرعي بن حسين الفحطاني أعمال الاجتماع التحضيري الـ 24 لوكلاء الجامعات ومؤسسات التعليم العالي بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية بقاعة المؤتمرات بفندق جراند ميلينيوم جازان بالمدينة الجامعية، والذي

Arcif Analytics

وفق معايير "أرسيف" Arcif

جامعة الملك سعود

حصلت على اعتماد ثمان مجلات عربية لعام ٢٠٢١م

ثمان مجلات تحقق معايير اعتماد معامل (Arcif)

Q1	مجلة العمارة والتخطيط كلية العمارة والتخطيط	Q1	مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية كلية العلوم والنشاط البدني
Q2	مجلة الحقوق والعلوم السياسية كلية الحقوق والعلوم السياسية	Q1	مجلة العلوم التربوية كلية التربية
Q2	المجلة السعودية للتربية الخاصة كلية التربية	Q2	مجلة الدراسات الإسلامية كلية التربية
Q2	المجلة العربية لنظم المعلومات الجغرافية الجمعية الجغرافية السعودية	Q2	مجلة الآداب كلية التربية

معامل التأثير "أرسيف" Arcif

هي أحدى مبادرات قاعدة بيانات "معرفة" وتتكون من ممثلين لعدة جهات عربية ودولية وتضم (مكتب اليونيسكو) ولجنة الأمم المتحدة لغرب آسيا (الإسكوا) ونديها ٣٢ معيار متوافق مع المعايير العالمية، وقد حققت مجلات جامعة الملك سعود المذكورة أعلاه هذه المعايير ضمن الفئات المتقدمة.

ksu.edu.sa pr.ksu.edu.sa

الإدارة العامة للعلاقات والإعلام

جامعة الملك سعود King Saud University

## توقيع مذكرة تفاهم مع شركة (وسم) الاستدامة



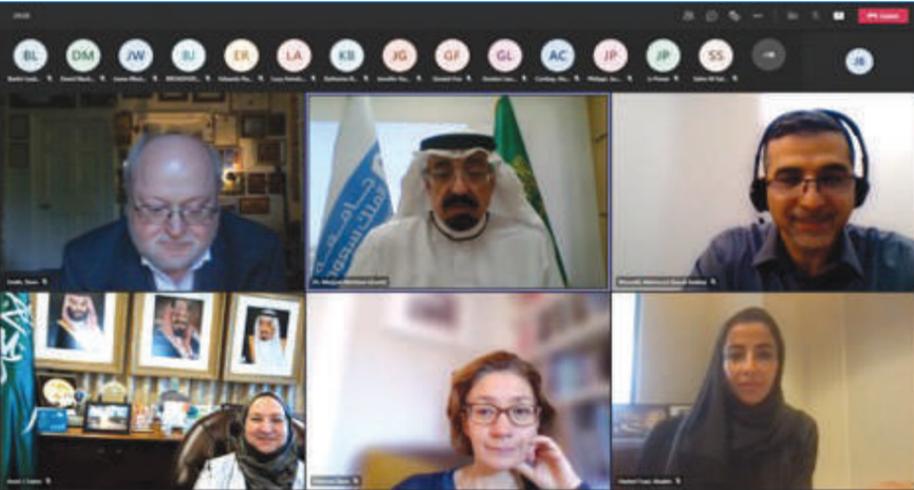
وقعت جامعة الملك سعود ممثلة بمعهد ريادة الأعمال، وشركة وسم الاستدامة يوم الأربعاء 2/1443هـ الموافق 2021/9/8م اتفاقية «تشغيل مختبر الابتكار الاجتماعي» في جامعة الملك سعود، وذلك في مقر مركز الابتكار. مثل الجامعة في توقيع الاتفاقية وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي الدكتور خالد الحميري، من جهة شركة الوسم الرئيس التنفيذي الأستاذ عبدالمجيد بن أحمد رضوان. وتهدف الاتفاقية إلى تعزيز الشراكة والتعاون بين جامعة الملك سعود ممثلة في معهد ريادة الأعمال وبين شركة وسم الاستدامة وتفعيل الشراكات مع الجهات ذات العلاقة محلياً وعالمياً، وتوفير بيئة داعمة لتحفيز الابتكارات الاجتماعية وتحويلها إلى مشاريع ريادة اجتماعية. ويذكر أن هذه الاتفاقية هي نتاج النجاح المشترك بين الطرفين خلال مرحلة تأسيس مختبر الابتكار الاجتماعي، ورغبة

جنى العليار، مساعد مدير مركز الابتكار للشؤون الإدارية والمالية الأستاذ سلطان تركستاني، مديرة مركز سيال للابتكار وريادة الأعمال الأستاذة عبير محمد البكري ومدير مركز ديم للاستدامة المالية الأستاذ خالد العويمري.

ليكون رافداً لتمويل المجتمع الداخلي والخارجي. حضر توقيع الاتفاقية المشرف العام على معهد ريادة الأعمال الدكتور إبراهيم الحركان والمشرفة على مركز الابتكار الدكتورة حنان العتيبي ومديرة وحدة الابتكار الاجتماعي الأستاذة

في تحقيق التميز في بناء وتشغيل مختبر ابتكار اجتماعي نموذجي على المستوى الوطني والإقليمي، وتفعيل دوره وتوظيف قدراتهما وإمكاناتهما لنشر مفهوم وممارسات الابتكار الاجتماعي، وإطلاق المبادرات الاستراتيجية من خلاله،

## تعاون مشترك بين جامعة «سعود» والجامعات البريطانية



التقى المشرف على إدارة التعاون الدولي والنوامة العلمية العالمية الدكتور مزيد بن مشهور التركاوي بسعادة ممثل رئيس الوزراء البريطاني للشؤون التعليمية ستيف سميث، وذلك يوم الأربعاء 15/02/1443هـ الموافق 2021/09/22م خلال ورشة عمل التعليم في المملكة العربية السعودية، عبر منصة زووم.

وتحدث الطرفان حول أهمية التعاون بين الطرفين، ومساعدة أكثر من 30 جامعة بريطانية كبرى على فهم التعاون الدولي في المملكة العربية السعودية.

وناقش د. التركاوي و السير ستيف سميث عدد من القضايا المشتركة الخاصة بالتعليم وأوجه التعاون المستقبلي، وكان من أبرز نتائج اللقاء، إيجاد سبل تعاون

جامعة الملك سعود لتعزيز تحالفاتها الدولية، وتحقيق فوائد مستدامة للجامعة بشكل خاص وللمملكة بشكل عام.

يذكر أن هذه الزيارة فرصة كبيرة لفتح آفاق جديدة للتعاون بين الجامعات البريطانية وجامعة الملك سعود، وتوفير فرص كبيرة

مشتركة بين الجانبين. حضر اللقاء الملحق الثقافي السعودي في المملكة المتحدة الدكتورة أمل فطاني.

## المركز الوطني للرقابة على الالتزام البيئي في رحاب الجامعة

علوم الأغذية والزراعة في إطار السعي لبناء قاعدة تعاون معرفي وعملي وتدريبية والاستفادة من الخبرات العلمية في الكلية.

وبهذا الخصوص اقترح عميد كلية علوم الأغذية والزراعة الدكتور ناصر بن عبدالرحمن السحيباني عمل مجلس تنسيق مشترك بين الكلية والمركز لمناقشة المستجدات أولاً بأول في سبيل تعزيز التعاون المشترك البناء مستقبلاً.

حضر اللقاء وكلاء الكلية ورؤساء الأقسام والمعنيين بهذا الشأن، كما حضر من جانب المركز الوطني المهندس عزيز آل عثمان، والمهندس عبيد سعد الجعيد، والمهندس سعد الزبيدي، وقد حاز اللقاء تفاعل الجميع وإثرائهم الحوار المعرفي وتعلمهم لأفانق تعاونية متميزة ومثمرة مع المركز في سبيل خدمة المملكة أرضاً وإنساناً.



والتقييم والتقنيات الصديقة للبيئة وسبل التعاون مع الجامعة والمراكز البحثية فيها، وكذلك تعزيز قدرات الاستجابة لحالات الطوارئ البيئية بالتنسيق مع الجهات ذات العلاقة، وكذلك تم مناقشة سبل ومجاور التعاون المرتقب بين المركز وكلية

البيئي، وذلك في رحاب كلية علوم الأغذية والزراعة، بهدف توطيد سبل التعاون المشترك بين الطرفين. وفي مستهل اللقاء قدم المهندس سعد الزبيدي عرض مرئي لأنشطة وفعاليات المركز وعلى رأسها تشجيع البحث والابتكار في مجالات الرصد

كتب: فيصل الشميري  
عُقد يوم الخميس 2 صفر 1443 الموافق 2021/9/9، اجتماعاً تباعثاً بين جامعة الملك سعود ممثلة بكلية علوم الأغذية والزراعة، ووزارة البيئة والمياه والزراعة ممثلة بالمركز الوطني للرقابة على الالتزام

## د.النمي يطلق المبادرة الوطنية لإستراتيجية الوصول الشامل



أطلق وكيل الجامعة للشؤون التعليمية والأكاديمية الدكتور محمد النمي مؤخراً برنامج الوصول الشامل المبادرة الوطنية لإستراتيجية الوصول الشامل ومبادرة حوكمة أعمال التربية الخاصة في التعليم العالي، والتي تعد كأول مبادرتين من نوعها عربياً. جاء ذلك خلال استقباله بالمدير التنفيذي لبرنامج الوصول الشامل الدكتور ناصر بن سعد العجمي والمدير التنفيذي المساعد الدكتور محمد بن علي الفحطاني. وخلال اللقاء تم مناقشة مبادرة وطنية لإستراتيجية الوصول الشامل ومبادرة حوكمة أعمال التربية الخاصة في التعليم العالي بالإضافة الى مناقشة بنود كفاءة أداء برنامج الوصول الشامل.

## فيلم وثائقي عن صحة القلب بمدينة الطالبات

نظمت العيادات العلية بالمدينة الجامعية للطالبات يوم الأربعاء الموافق 2021/9/29 فعالية «اليوم العالمي لصحة القلب»، حيث عُرض خلال الفعالية فيلم وثائقي تطرق إلى أمراض القلب والشرايين وطريقة علاجها والإسعافات الأولية عند التعرض لنوبات قلبية. وحظي الركن بتفاعل من مرتاديه، كما شرع منظمي الفعالية الإجابة على استفسارات الحضور، مما زاد من رفع الوعي العام. كما قدم في المعرض عدد من نماذج الأغذية الصحية التي تساعد في رفع كفاءة القلب وفي نهاية الفعالية تم توزيع تذكاراً رمزية على الزائرات.

شارك في تنظيم الفعالية الصيدلانية نرجس الصايغ ومنسوبات العيادات، وتحت إشراف مديرة العيادات الإدارية بالمدينة الجامعية الأخصائية أميرة الحربي.

## التطوير والجودة يستقبل جامعة الحدود الشمالية

استقبلت عمادة التطوير والجودة برئاسة عميد العمادة الدكتور مبارك الفحطاني مؤخراً وفدًا من عمادة الجودة والاعتماد الأكاديمي بجامعة الحدود الشمالية. هدف الاجتماع الذي جاء تلبية لرغبة جامعة الحدود الشمالية للإطلاع على تجربة جامعة الملك سعود في مجال ضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي والأنظمة الإلكترونية والتقنية في مجال الجودة والاعتماد الأكاديمي والاستفادة منها. حضر الاجتماع من عمادة التطوير والجودة بجامعة الملك سعود وكيل العمادة لشؤون التطوير، ووكيلة العمادة لشؤون الجودة، والمشرف على وحدة المواصفات والمقاييس، رئيسة وحدة التحول الرقمي بمكتب وكيل الجامعة للتخطيط والتطوير.

وحضر من جامعة الحدود الشمالية عميد عمادة الجودة والاعتماد الأكاديمي، ووكيل، ووكيلة العمادة، ومستشار وكيل الجامعة للتطوير والجودة وخدمة المجتمع ورؤساء وحدات الاعتماد البرامجي، والأنظمة الإلكترونية، والاعتماد المؤسسي، والقياس والتقييم.

## اجتماع لجنة متابعة الإجراءات الاحترازية

بتوجيه من وكالة عمادة التطوير والجودة الدكتور دارة الديسي عقدت عضوات لجنة متابعة الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا اجتماع عبر تطبيق ZOOM (مع منسوبات وكالة العمادة بالمدينة الجامعية للطالبات، وذلك يوم الأربعاء بتاريخ 8/2/1443هـ الموافق 2021/9/15م في تمام الساعة 1:30 ظهرًا حيث عُرض وشرح بنود الدليل الإرشادي الخاص بجائحة كورونا والعودة الآمنة الصادر من إدارة مكافحة العدوى والوقاية من الأمراض المعدية لمنسوبي جامعة الملك سعود والالتزام بما ورد به، وكذلك التأكيد على المنسوبات بالالتزام بالإجراءات الاحترازية والتباعد بالتدابير الوقائية كما وردت من وزارة الصحة، وتعاميم جامعة الملك سعود حفاظًا على صحة وسلامة الجميع، كما تم الرد على بعض الاستفسارات الخاصة بما ورد بالدليل.

جدير بالذكر أن لجنة متابعة الإجراءات الاحترازية تتكون من الدكتورة مشاعل المقبل والأستاذة لعليفه السبتي، والأستاذة ثريا الفحطاني.

# افتتاح الدورة التأسيسية الـ 15 لأعضاء التدريس الجدد .. اليوم

الفعال، ودورة تقييم مخرجات التعلم والاختبارات الالكترونية، ودورة استخدام التقنيات الحديثة في التدريس، ودورة التدريس المصغر واستشارة النظراء.

أما الجزء الثالث وهو جزء الأنشطة والتكليفات ويتكون من مجموعة من الأنشطة والتكليفات التي يجب على عضو هيئة التدريس الجديد تقديمها بعد حضوره للدورات الخمس وتشمل: تصميم ملف مقرر دراسي وفق مواصفات ومعايير محددة، وتنفيذ مشاهدة تدريس في قاعة المحاضرة بحضور مستشار نظير معتمد من العمادة، ليتم بعد ذلك منح عضو هيئة التدريس الجديد شهادة إتمام البرنامج حسب قرار مجلس الجامعة.

فاعل ومؤثر فيها. وأضاف عميد تطوير المهارات ان برنامج أعضاء هيئة التدريس الجدد يقدم في ثلاثة أجزاء وهي يومي التهيئة ويتحتم على جميع أعضاء هيئة التدريس حضورهما وتشمل المحاضرات المفتوحة حيث يلتقي أعضاء هيئة التدريس الجدد بكوكة من قيادات الجامعة للاطلاع على المشاريع التطويرية واستعراض الفرص والمبادرات المتاحة التي تقدمها مختلف وحدات الجامعة، ومعرفة حقوقه وواجباته في ساعة تدريبية تشمل دورة الجزء الثاني فهو جزء الأعداد ويتكون من خمس دورات تدريبية، مدتها تصميم وبناء المقرر الدراسي، ودورة مهارات التدريس الجامعي



التي تقدمها الجامعة لمُسويها ليتمكن من الاستفادة منها ومعرفة حقوقه وواجباته، كذلك سيساعده البرنامج على التكيف العملي والنفسي في موقعه الجديد، واندماجه في الأنشطة الجامعية، كما سيتيح له البرنامج تنمية مهاراته في برامج البحث العلمي وبرامج التطوير المهني في الجامعة لتمكينه من الاسهام في العملية البحثية والتطويرية ويكون لها دور



هيئة التدريس الجديد بالروية والبرامج التطويرية لجامعة الملك سعود والدور الذي تقوم به وخلفتها الاستراتيجية الهادفة للوصول الى مصاف الجامعات العريقة ومسؤولياته تجاه ذلك، كما يهدف الى تعريف عضو هيئة التدريس الجديد بالخدمات

والحراك التطويري الجامعي، ومن هنا جاء اهتمام جامعة الملك سعود متمثلة عمادة تطوير المهارات بهذا الجانب فبادرت إلى تنظيم برنامج أعضاء هيئة التدريس الجدد وفق المعايير المتبعة عالمياً، والذي يعتبر من المبادرات الريادية للجامعة في تطوير عضو هيئة التدريس، وقد تم اعتماد البرنامج من احد اهم الجمعيات البريطانية المتخصصة في التطوير المهني للأستاذ الجامعي

وأوضح الدكتور محمد الزامل أن البرنامج يستهدف أعضاء هيئة التدريس الجدد الحاصلين على درجة الدكتوراه من الداخل او العائدين من الابتعاث والمعنيين على رتبة استاذ مساعد، مبيناً أن البرنامج يهدف الى تعريف عضو

يفتتح معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران بن عبدالرحمن العمر اليوم الأحد برنامج الدورة التأسيسية الخامسة عشرة لأعضاء هيئة التدريس الجدد والتي تنظمها عمادة تطوير المهارات خلال الفترة 4-5 ربيع الأول 1443 هـ الموافق 11-10 أكتوبر 2021 م.

وبهذه المناسبة صرح عميد تطوير المهارات الدكتور محمد بن عبدالعزيز الزامل بأن برامج تهيئة أعضاء هيئة التدريس الجدد تعتبر من أهم البرامج التي تنظمها الجامعات المرموقة في مسار التطوير المهني لعضو هيئة التدريس، وقد كان لها أبلغ الأثر في استمرارية الأداء المتميز والدور الفاعل الذي يقوم به أعضاء هيئة التدريس في العملية التعليمية

## اطلاق برنامج التطوير المهني في دورته الثانية خلال اكتوبر الجاري

تحت رعاية معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران بن عبد الرحمن العمر يعتمزم مركز الخريجين التابع لوكالة الجامعة للشؤون التعليمية والأكاديمية إطلاق برنامج التطوير المهني في دورته الثانية بمشاركة منصة أكاديمي داعم تقني.

وقد حقق البرنامج نجاحه في دورته الأولى حيث تم تقديم ما يقارب 200 جلسة استشارية بمشاركة ستة متحدثين لتقديم أربع ورش تدريبية وقد بلغ عدد المسجلين في الخدمات الاستشارية وورش التدريب الى 4133 وعدد الحضور الفعلي 4110 قدمها نخبة من أبرز المختصين والمستشارين في القطاع العام والخاص.

وسيتم إطلاق برنامج التطوير المهني في دورته الثانية في شهر أكتوبر الجاري ويهدف لتأهيل طلبة وخريجي جامعة الملك سعود للانخراط في سوق العمل، ورفع كفاءتهم المهنية، وتدريبهم على المهارات اللازمة لسوق العمل ومهن المستقبل، كذلك يساعد البرنامج حديثي التخرج على تطوير سيرهم الذاتية، والتدريب على اجتياز المقابلات الوظيفية، كما تمكن الخريج إذا كان على رأس العمل من الحصول على استشارات تخصص بتغيير قطاع العمل حسب مناسبتها لإمكانياته ومهاراته.

## قسم التاريخ يعرض تاريخ «السعودية» خلال 91 عاماً

السعودية ودرجاتها وشعاراتها، واستحقاقاتها في الداخل والخارج منذ صدور النظام عام 1389هـ/ 1969م، منتهية بأخر تعديل لنظام الأوسمة عام 1439هـ/ 2017م، في عهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز - حفظه الله - والتي تمنح تزامناً مع اليوم الوطني السعودي من كل عام.

وبعد ذلك شهدت الندوة عدة مداخلات من أساتذة القسم كالدكتور علي فريد، الدكتور عبدالرحمن الأحمرري، الدكتور عبدالله الخراشي، الدكتور فارس الذكري، الدكتورة فاطمة القحطاني، وتم خلال هذه المداخلات، عرض بعض المعلومات التاريخية والوطنية، وكذلك إبراز جهود المملكة العربية السعودية في خدمة القضايا العربية والإسلامية، وتبسيط الضوء علي ما تتحلى به الحكومة الرشيدة من إنسانية نابعة من تماسكها بدينها ومعتقداتها، جعلت الإنسان هو محور اهتمامها الأول.

من الامبراطوريات التاريخية التي اندثرت، بينما الدولة السعودية قامت للمرة الثالثة وبعثت إلى عصرنا الحالي، كما تناول التيار الجديد في التاريخ المواقف لرؤية 2030، وربطه بالذاكرة الوطنية الجمعية التي يقوم عليها كل جيل جديد. أما الورقة العلمية الثانية قدمها الدكتور بندر بن محمد العروبي أستاذ التاريخ الحديث بالقسم، وتناول فيها جهود المملكة العربية السعودية ومبادراتها في دعم القضية الفلسطينية، ابتداءً من جهود المؤسس الملك عبد العزيز ومن بعده أبنائه الملوك، الملك سعود، والملك فيصل، والملك خالد، والملك فهد، والملك عبد الله - رحمهم الله جميعاً - وصولاً لعهد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز، وولي عهده الأمين الأمير محمد بن سلمان - حفظهما الله - . الورقة العلمية الأخيرة كانت للمعيدة بقسم التاريخ بجامعة الملك سعود، وتناولت فيها تاريخ الأوسمة

وبدأت الندوة العلمية بكلمة ألقاها راعي الحفل عميد كلية الآداب، رئيس مركز الملك سلمان لدراسات تاريخ الجزيرة العربية الدكتور نايف بن ثيان آل سعود عبر فيها عن الفرحة الغامرة لما وصلت إليه بلادنا الغالية من تطور، وتبوأها مراكز علمية متقدمة، وقال: في هذه المناسبة نحتفي جميعاً بذكرى عظيمة وهي ذكرى توحيد الملك المؤسس لوطننا الغالي، وانتقالنا من مرحلة التشتت إلى مرحلة التوحيد والاستقرار والتطور، ومن الكفاح المسلح إلى الأمن والبناء، كما شكر جهود قسم التاريخ ورئيسه على مواكبتهم للأحداث والمناسبات الوطنية للبلاد.

ثم بعد ذلك بدأ المتحدثون في تقديم الأوراق العلمية المشاركة، كانت أولى هذه الأوراق العلمية، مشاركة الدكتور فهد بن مطلق العتيبي أستاذ التاريخ القديم بقسم التاريخ، تناول فيها الفرق بين التاريخ والذاكرة الوطنية الجمعية، واستشهد بعدة ظواهر تاريخية

كثبت: نوال القحطاني أقام قسم التاريخ «ندوة تاريخية احتفالية»، بمناسبة اليوم الوطني 91 للمملكة العربية السعودية، تحت رعاية عميد كلية الآداب الدكتور نايف بن ثيان آل سعود، وذلك يوم الاثنين الموافق 20 / 2 / 1443هـ الموافق 27 / 9 / 2021م.

أدار الندوة الدكتور فارس المشرافي أستاذ التاريخ الحديث، ورئيس قسم التاريخ، حيث بدأ الندوة بكلمة قال فيها: «هي دار لنا دائماً وأبداً، واليوم الوطني يوم الإنجاز نحتفل جميعاً بالبطل المؤسس الملك عبد العزيز - طيب الله ثراه - الذي وحد الكيان السياسي الكبير، وأستعاد أرت أجداده، وأصبحت المملكة العربية السعودية لنا داراً موحدة، ليس في شبه الجزيرة العربية، والعالم العربي الإسلامي فقط بل في العالم أجمع، فحق لنا أن نقول للأمم: هي لنا دار والملك سلمان وولي عهد الأمين محمد بن سلمان قائداها إلى العالمية».

## فريق هيئة الرقابة النووية والإشعاعية يزور الجامعة

رسمية تهدف الى تنظيم ومراقبة وضمان الأمان والأمن والضمانات النووية للأنشطة والممارسات والمرافق الخاصة بالبحث العلمي بالجامعة.

وخلال الاجتماع قدم منسوبو هيئة الرقابة النووية والإشعاعية عرضاً مرئياً للتعريف بالهيئة وأهدافها المتمثلة في الرقابة على المنشآت والأنشطة النووية والإشعاعية من خلال تقييم ومراجعة مستوى الأمان والأمن للمنشآت والأنشطة النووية والإشعاعية ومن ثم ترخيصها والتفتيش عليها اعتماداً على اللوائح والأدلة الإرشادية الصادرة عن الهيئة، إلى جانب حماية العاملين والمجتمع والبيئة من الآثار السلبية للاستخدامات النووية والإشعاعية، وكذلك الوفاء بالالتزامات الدولية ذات العلاقة، باختصاص الهيئة.



فريقاً من هيئة الرقابة النووية والإشعاعية بالمملكة في زيارة

العليا والبحث العلمي الدكتور خالد بن ابراهيم الحميري

نيابة عن معالي رئيس الجامعة استقبل وكيل الجامعة للدراسات

### تنظيم الوقت

يبعد التوتر

عندما تقرر تنظيم وقتك، تهدأ نفسك وتخلص من التوتر والقلق والتشوش؛ فكيف تفعل ذلك؟

01

حدد أهدافك بشكل محدد وواضح وقابل للقياس.

02

حدد أولوياتك ومهامك العاجلة باستخدام تطبيقات إدارة المهام

03

أتقن فن تفويض المهام

04

ابتعد عن المشتتات ومضيعات الوقت والتسويق

05

كافئ نفسك بعد كل فترة تلتزم فيها بتنظيم وقتك ومهامك

05

كافئ نفسك بعد كل فترة تلتزم فيها بتنظيم وقتك ومهامك

إعداد: رؤى بنت فهد السليم

@RSKSU

## طالبات من جامعة الأميرة نورة يحصدن مراكز متقدمة في «تحدي تطبيقات الفضاء الدولي»

التخصصات تشمل التقنيين والعلماء والمصممين والفنانين والمعلمين ورواد الأعمال والمطورين والطلاب، بحيث يعملون جميعاً على تصميم حلول مبتكرة مفتوحة المصدر للتحديات العالمية. وتهدف هذه المنافسة العالمية إلى التعاون في حل المشكلات التي تواجه العالم، وإنتاج حلول مفتوحة المصدر للمضي قدماً في مهمات استكشاف الفضاء وتحسين الحياة على سطح الأرض، كما تساهم في استثمار الطاقات الإبداعية في المجتمع وتحويلها إلى ابتكارات قادرة على خدمة المشاريع من أجل الوصول إلى تعريف التحديات ذات الصلة بالأرض والفضاء، وخلق مسارات جديدة للمستقبل والمساهمة في إيجاد حلول علمية.

تأتي مشاركة الجامعة في هذه المسابقة حرصاً منها على دعم الطالبات في المسابقات المحلية العالمية، إضافةً إلى التركيز على تنمية القدرات الطلابية ودعم نجاحات الطالبات.



من كلية علوم الحاسب والمعلومات، والمكون من طالبات وخريجات من جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في هاكثون تحدي تطبيقات الفضاء العالمية بالمركز الثاني على مستوى الرياض. وتتلخص فكرة التحدي التي ترشح لها أكثر من 1380 مشاركاً في تكوين فرق عالمية من مختلف

بالجامعة، ضمن فريق Smart Satellite Tracker of (Marine Debris) SSTM والذي تأهل للعالمية بحصوله على المركز الأول على المملكة عن فكرتهم Space Apps Challenge إضافة إلى فوزه بالمركز الأول للفرق المتميزة. وفاز فريق «Twaiq Hero».

حققت طالبات من جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مراكز متقدمة في تحدي تطبيقات الفضاء الدولي» لوكالة ناسا، للعام 2021م، من خلال مشاركتهن ضمن فرق جماعية تمثل مناطق المملكة. وشاركت الطالبات ريماء السويديان، من كلية الهندسة

## وزير التعليم يؤكد التزام المملكة بتجويد عمليات التعليم وتعزيز مجالات البحث العلمي والإبتكار



شارك معالي وزير التعليم د. محمد بن محمد آل الشيخ في الدورة الـ 18 للمائدة الوزارية المستديرة لمنتدى العلوم والتكنولوجيا (STS Forum) 2021، والمنعقد في مدينة كيوتو اليابانية، بحضور عدد من الوزراء والعلماء والباحثين من 57 دولة والاتحاد الأوروبي. وقال وزير التعليم: «إن المملكة ستظل ملتزمة بدورها في تعزيز جودة التعليم والبحث والابتكار، وكذلك الاستخدام والتطبيق الأمثل للعلوم والتكنولوجيا لتحقيق التنمية المستدامة وحماية كوكب الأرض»، مؤكداً أن هذا الالتزام يعكس في العديد من المبادرات التي أعلن عنها مؤخراً صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، بما في ذلك مبادرات «السعودية الخضراء» و«الشرق الأوسط الأخضر»، ومشروع «ذا لاين»، وهي مدينة حضرية تمتد على طول ١٧٠ كيلو متراً تعتمد على الطاقة المتجددة بدون شوارع أو سيارات أو انبعاثات كربونية.

وأضاف معاليه: «اعتقد أن أهم درس تعلمناه من أزمة فيروس كورونا أن المشكلات العالمية تتطلب حلولاً عالمية؛ لذا من المهم الاستفادة من مستوى الإمكانيات التي يوفرها التقدم العلمي والتكنولوجي، والعمل على تحقيقها».

وأشار وزير التعليم إلى أن تأثير العلوم والتكنولوجيا على المجتمعات سيصبح أكثر عمقا، كما سيسهم التعليم والبحث العلمي والابتكار في تحقيق التوازن الأمثل بين الفوائد والتحديات التي يطرحها تطبيق التقدم العلمي والتكنولوجي.

وتناولت المائدة الوزارية المستديرة الدروس المستفادة من التعاون العلمي والتكنولوجي لمواجهة كورونا، وكذلك دور العلوم والتكنولوجيا ومبادرات «الابتكار الأخضر» في دعم حلول القضايا العالمية وتحقيق النمو الاقتصادي، وتبادل الآراء حول مبادرات كل دولة، إضافة إلى الرؤية المستقبلية للتعاون البحثي الدولي في ظل التسارع الرقمي. وناقش المنتدى تأثير جائحة كورونا على التغييرات الاجتماعية، ودور العلم والتقنية في تطوير الأدوية وابتكار اللقاحات الطبية وتوزيعها، وضمان الوصول العادل لكل الدول، وكذلك التغييرات المناخية وظاهرة الاحتباس الحراري وتأثيراتها على تدهور التنوع البيولوجي، إضافة إلى مخاطر الأوبئة على صحة الإنسان. حضر المنتدى افتراضياً وكيل وزارة التعليم للتعاون الدولي د. صالح القسومي، ووكيل وزارة التعليم للبحث والابتكار د. ناصر العقيلي، ووكيل وزارة التعليم المساعد د. عبدالرحمن العمري

## حصول جامعة الجوف على الرخصة الوطنية للتعليم والتدريب الإلكتروني



بحصول الجامعة على العديد من المنجزات التي سينعكس أثرها على الجامعة والمجتمع.

بمساندة ودعم والاهتمام الذي يوليها سمو أمير منطقة الجوف للجامعة ومعالي وزير التعليم والذي أسهم

وذلك نظير الدعم الكبير الذي يحظى به قطاع التعليم من القيادة الرشيدة -أيدها الله- كما

حصلت جامعة الجوف على الرخصة الوطنية للتعليم والتدريب الإلكتروني من المركز الوطني للتعليم الإلكتروني، بعد تحقيقها لمعايير وضوابط المركز الذي يقوم بتنظيم أعمال التعليم والتدريب الإلكتروني وإصدار التراخيص المتعلقة، بهدف ضبط جودة التعليم الإلكتروني، كما نص عليه قرار مجلس الوزراء.

وأكد رئيس الجامعة الدكتور محمد بن عبدالله الشايح أن الجامعة ماضية في تطبيق الضوابط والمعايير المنظمة لجميع أعمال الجامعة، لضبط وتنظيم مخرجات العملية التعليمية بالجودة المطلوبة، مبيناً أن حصول الجامعة على الرخصة الوطنية للتعليم الإلكتروني يأتي ضمن مستهدفات الجامعة لتقديم تعليم إلكتروني متقدم وبجودة عالية لما احتلته المملكة من مكانة رائدة عالمياً في توظيف التعليم الإلكتروني أثناء جائحة كورونا، لما تمتلك من متانة في البنية التحتية والتي ساهمت في استمرار التعليم أثناء

## "تطوير المناهج" في وكالة التعليم الجامعي



د. محمد العزيب

المخرجات، وتزويد الجامعات بنواتج التعلم المستهدفة في جميع المسارات من خلال التركيز على المهارات العامة في رحلة الطالب التعليمية من المرحلة الابتدائية للمرحلة الجامعية، كما ناقشت الورشة موضوعات متعلقة بارتباط الجامعات بهذه المسارات من خلال إعادة النظر في بعض برامج القبول وتجسير التخصصات العلمية الجامعية، بما يتواءم ومخرجات تلك المسارات.

معاليه والهدف منه، كما استعرض المشرف على مركز تطوير المناهج في وزارة التعليم د. سامي الشويخ عرضاً عن مشروع تطوير المناهج في التعليم العام، وما تم من تقدم في هذا المجال. وتخلل الورشة عدد من المداخلات والاستفسارات من عدد من عمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية، التي ركزت على خطط التكامل بين مستهدفات التعليم العام والجامعي لتحسين

الثورة الصناعية الرابعة والخطط التوجيهية ورؤية المملكة 2030، داعياً الجامعات لمراعاة ما تم العمل عليه من جهود تطويرية في التعليم العام عند مراجعة وتطوير الخطط والبرامج في الجامعات. من جانبه، قدم المشرف العام على البرنامج التنفيذي لتطوير المسارات والخطط الدراسية والأكاديمية بوزارة التعليم د. إبراهيم الحميدان عرضاً عن مشروع مسارات الثانوية، وأهم

ولجان الخطط والبرامج الأكاديمية في الجامعات. وأوضح وكيل وزارة التعليم للتعليم الجامعي د. محمد بن إبراهيم العزيب أن هذه الورشة تأتي في إطار تجويد ورفع كفاءة وفاعلية عمليات التعليم والتعلم، بجانب العمليات الإدارية والإشرافية في المنظومة التعليمية الجامعية، مؤكداً على اتساق المناهج الجامعية ومسارات الثانوية العامة مع متطلبات

نظمت وكالة التعليم الجامعي بوزارة التعليم اليوم ورشة عمل افتراضية عن تطوير المسارات والخطط الدراسية والأكاديمية؛ لاستعراض مشروع تطوير المناهج في التعليم العام، ومشروع تطوير مسارات الثانوية العامة والأكاديمية المتخصصة، إضافة لمشروع التحوّل لنظام الفصول الدراسية الثلاثة، بحضور وكلاء الجامعات للشؤون التعليمية والأكاديمية، ومسؤولي إدارات

## قـرأت لكـ..

## الخرائط الذهنية لأساسيات التيقظ الدوائي

ترجمة الأستاذ الدكتور هشام بن سليمان أبو عودة و الدكتور ساري بن إبراهيم الصانع

صدر حديثاً عن دار جامعة الملك سعود للنشر كتاب «الخرائط الذهنية لأساسيات التيقظ الدوائي» ترجمة الدكتور ساري بن إبراهيم الصانع و الأستاذ الدكتور هشام بن سليمان أبو عودة، يمثل هذا الكتاب مرجعاً لأساسيات التيقظ الدوائي المتبعة في الأنظمة

العالمية للمهتمين في مجال التيقظ الدوائي بلغة مبسطة ومختصرة، ويعد الكتاب الأول الذي يتحدث عن التيقظ الدوائي باللغة العربية.



## القيادة التحويلية في التمريض من الممارس الخبير إلى القائد المؤثر

المؤلف: Elaine Sorensen Marshall  
المرجم: نازك محمد المعتمم زكري

ترجم هذا الكتاب « القيادة التحويلية في التمريض من الممارس الخبير إلى القائد المؤثر» إلى اللغة العربية بواسطة أساتذة أكاديميين ذوي خلفيات علمية متنوعة في مجال إدارة الرعاية الصحية والتمريض؛ وذلك لما له من أهمية كبيرة، وفائدة عظيمة في تحديد نهج

القيادة الذي يتبعه القائد التحويلي. ولعل من أهم التحديات الحالية التي تواجه قادة الحاضر والمستقبل في الرعاية الصحية، وتوجيه الممارسين للرعاية الصحية وخاصة الهيئة التمريضية هي كيفية الوصول إلى مستويات القيادة العليا خلال رحلتهم المهنية. وقد ترجم هذا الكتاب بهدف إثراء المكتبة العربية بكتاب يضيء الطريق للدارسين، والممارسين، والقادة في مجال الرعاية الصحية والتمريض نحو أساليب سليمة في تطبيق القيادة، وفي خلق كوادر قادرة على تحقيق الرؤية الملزمة 2030م.



## في دراسة حديثة...

## أثبتت أن صوم 3 أيام متتالية في الشهر تقوي المناعة

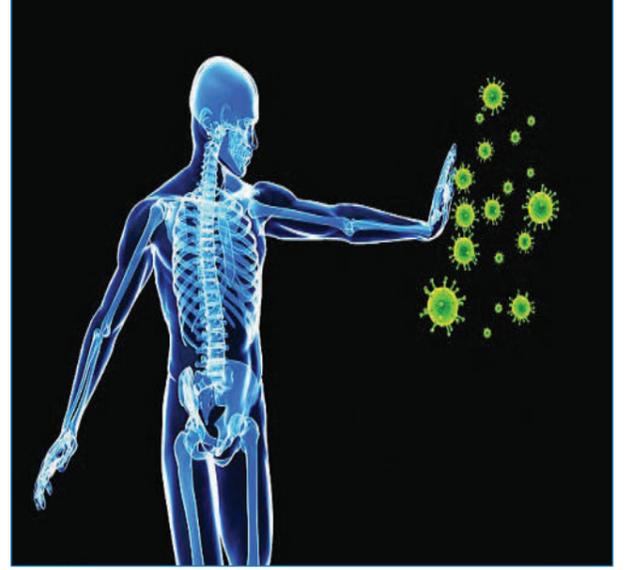
يعطي جسمك الإشارة للبدء في تجديد الخلايا الجذعية وهي من أهم الخلايا في الجسم؛ حيث يتم بناء نظام مناعي كامل خلال ثلاثة أيام فقط، وخلال هذه الأيام الثلاثة يتم التخلص من أجزاء النظام القديم المتضررة الضعيفة، ويتم إنتاج نظام مناعي أكثر قدرة على تمييز الفيروسات والتخلص منها بكفاءة عالية جداً.

وقد أمر النبي الكريم بالصيام ثلاثة أيام من كل شهر ورغب في ذلك حتى إنه اعتبرها صيام الدهر كله، والحديث موجود في السلسلة الصحيحة. وكان النبي عليه الصلاة والسلام يريد أن يقول لنا جددوا نظام المناعة لديكم كل شهر؛ ليقوى هذا النظام قوياً قادراً على مواجهة أي وباء أو أي مرض.

دراسة سويدية حديثة وجدت أن أكثر من نصف الذين يصابون بفيروس كورونا لا يشعرون ولا يتأثرون ولا تظهر عليهم أي أعراض، وأن السبب ببساطة يعود إلى أن نظام المناعة لديهم يتعرف على الفيروس بسهولة ويمتنع من ممارسة نشاطه المدمر في الجسم.

ضاف الكحيل أن جامعة جنوب كاليفورنيا قامت بدراسة للبحث عن أفضل نظام لتجديد الجهاز المناعي لدى الإنسان، وجعله أكثر قوة وكفاءة وكانت المفاجأة هي صيام ثلاثة أيام متتالية.

وقال البروفيسور لونغو إنه عندما تجوع خلايا جسمك تصبح هذه الخلايا أكثر مقاومة للإجهاد وأطول عمراً، وصيام ثلاثة أيام



## دراسة: (الهاتف) خطر جسدي ونفسي على الأطفال...

3 سنوات، ووجد الباحثون أن متوسط استخدام الأطفال للأجهزة لمدة 25 دقيقة في اليوم يؤدي إلى 8 دقائق من الوقت المخصص لفترة النوم.

## فقدان الثقة

تشمل الأضرار النفسية المترتبة على استخدام الأطفال للهواتف المحمولة الكثير من الأوجه، فمثلاً يصاب الطفل بالانعزال والعذوانية في التعامل مع أقرانه الآخرين، بسبب طول الفترة التي يستخدم فيها الهاتف، وبصفة عامة فإن هذا الأمر يترتب عليه تغيير في عادات الطفل الطبيعية كالحركة.

يلاحظ على الأطفال والمراهقين الذين يكتفون على اتصال لفترات طويلة مع الهواتف المحمولة أنهم لا يتمتعون بالاستقرار أو يفقدون الثقة في أنفسهم.

كانت دراسة أشارت إلى أن معدل الإصابة بالاكئاب والأفكار الانتحارية أكبر في المراهقين الذين يقعون فترات طويلة على الهواتف المحمولة، وتؤدي زيادة الوقت إلى إيجاد علاقة طردية بينها وبين ارتفاع نسبة أعراض الاكتئاب ومحاولات الانتحار.

## شخصية هشية

يؤدي بقاء الطفل ملازماً للهاتف المحمول إلى خلق هوة وفراغ بينه وبين والديه وأشقائه والمقربين منه، وتصبح لديه نظرة تشاؤمية، التي في الغالب لا يدركها في هذه المرحلة العمرية، إلا أن تراكم هذه الترسبات يتسبب ببناء شخصية هشية وانطوائية.

تلعب الهواتف المحمولة لدى بعض الأطفال دور المربي بصورة غير مباشرة، وبالتالي تؤثر في نموهم وعواظهم على مدى بعيد.

يؤثر الهاتف المحمول على القدرات العقلية للطفل، وبخاصة الهواتف الذكية؛ حيث يعتمد عليه في الكثير من المهام، فإضافة إلى الألعاب، فإنه يستخدمه كأداة حاسبة ويبحث من خلاله عن المعلومات التي يريدها.



كبيراً للإصابة بأورام الدماغ، وربما زادت نسبة الإصابة بسرطان الثدي وسرطان الغدة اللعابية.

يمكن أن يؤدي كثرة الوقت الذي يقضيه الطفل على الهاتف المحمول والأجهزة اللوحية إلى إصابته بالسمنة، بسبب قلة الحركة والنشاط البدني، وربما كانت السمنة سبباً في مضاعفات أخطر، كالإصابة بداء السكري وارتفاع ضغط الدم. تشمل الأضرار التي يمكن أن يصاب بها الأطفال بسبب البقاء فترات طويلة على الهواتف المحمولة الإصابة باضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه.

## اضطرابات النوم

يعاني كثير من الأطفال؛ بل وبالبالغين، اضطرابات النوم والأرق بسبب الهواتف الذكية، ويصل الأمر بالبعض إلى مطالعة شاشة الهاتف قبل النوم مباشرة، ما يجعل أشعة الهاتف تصيب العين بشكل مباشر.

حذرت دراسة بريطانية من أن الإفراط في استخدام الهاتف الذكي يؤدي إلى الحرمان من النوم؛ حيث وجد أن كل ساعة يقضيها الطفل يفقد مقابلها 16 دقيقة نوماً.

أخضع القائمون على الدراسة 715 أسرة، كان 75% منها أطفال صغار أعمارهم بين 6 أشهر وحتى

تشمل الأضرار الجسدية التي يعانيها الأطفال بسبب استخدامهم للهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية مشاكل في العظام.

يعاني الطفل نتيجة كثرة بقاءه على هذه الأجهزة من الضغط على الأعصاب والأربطة وأقرص العمود الفقري، الأمر الذي يجعله يشكو من ألم في الرقبة والظهر، إضافة إلى الصداع، ويمكن أن يتسبب بإصابته بمتلازمة النفق الرسغي.

## مشاكل السمع

تتضمن الأضرار الجسدية الناجمة عن استعمال الهواتف المحمولة كذلك مشاكل في حاسة السمع، وذلك نتيجة استخدام سماعات الأذن فترات طويلة، وكانت منظمة الصحة العالمية، حذرت من مخاطر الهواتف الذكية على السمع، مشيرة إلى أن نحو مليار شخص يواجهون مشاكل في السمع نتيجة التعرض بشكل مفرط ومطول لأصوات قوية.

تعد من المشاكل الجسدية أيضاً زيادة خطر الإصابة بأمراض السرطان، الأمر الذي أكدته الكثير من الدراسات، التي أشارت إلى أن أنسجة وعظام الدماغ تكون أرق قبل البلوغ، وبسبب استقبال أشعة الهواتف النقال، فإن هناك خطراً

أصبحت الهواتف المحمولة بمختلف فئاتها والأجهزة اللوحية، جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، ويقضي الكثيرون منا أوقاتاً طويلة أمام شاشاتها، ولم يكن الأطفال وصغار المراهقين ببعيد عن هذا الأمر.

أصبحت رؤية طفل دون الخامسة وهو يلهو بأحد هذه الهواتف أمراً غير مستغرب؛ بل إن بعض الأمهات تلجأ إلى إلهاء طفلها الرضيع من خلال هذا الجهاز السحري.

ألقي هذا الأمر بتداعيات عدة على الأطفال، فإضافة إلى الأضرار الجسدية، التي يصابون بها، التي تظهر أعراضها على البعض منهم، وتبدأ بأضرار للعين والعظام، فهناك أضرار نفسية وسلوكية ربما لن تظهر أعراضها بشكل كبير أوقت قريب.

تشمل مشاكل في التواصل واضطرابات النوم وتأخر الكلام.

كان عدد من الباحثين دعا إلى منع استخدام الطفل دون عمر سنتين للهواتف المحمولة، وإلى عدم استخدامها لأكثر من ساعة في اليوم، لمن هم بين 2 إلى 5 سنوات، مع توفير بدائل أخرى، وذلك بهدف تجنب تعرض الطفل لكثير من الأضرار غير المتوقعة.

نستطيع أن نقسم الأضرار، التي تصيب الأطفال بسبب استخدام الهواتف المحمولة إلى أضرار جسدية ونفسية، وتعد الأخيرة أكثر خطورة من الأولى، لأن الأولى تظهر أعراضها بصورة سريعة وملحوظة، في حين أن الثانية يكون تأثيرها على المدى البعيد. تبدأ الأضرار الجسدية للهواتف المحمولة بما يؤدي لحدوث مشاكل في العين، بسبب الضوء الصادر عنها، الذي من الممكن أن يصيبها بالإجهاد والشيوخة المبكرة.

يمكن أن يتسبب هذا الضوء في إصابة العين بالضمور البقعي، وهي حالة ترتبط بالتقدم في العمر، ومن الممكن أن تؤدي لفقد البصر، وتؤثر بصورة كبيرة في الشبكية.

بحضور معالي نائب وزير الإتصالات وتقنية المعلومات..

## د. العمر يكرم الفائزين بمعسكر «عنان» لريادة الأعمال



وتهدف فكرة باص الأفكار الذي سيستكمل جولته على 15 جامعة حول المملكة، إلى نشر وتعزيز ثقافة ريادة الأعمال في الجامعات وتفعيل دور الجامعات في منظومة ريادة الأعمال واستخراج أفكار وأعمال قابلة للاستثمار، وربط الأفكار والمشاريع بالمستثمرين وإدراج المشاركين في البرامج التي تقدمها الهيئة وزيادة الوعي بمتطلبات المستثمرين وتحفيز الشباب من خلال وسائل التواصل.

### مجلس طلابي التربية يقيم ندوة

أقام المجلس الطلابي بقسم التربية الخاصة مساء يوم الأربعاء 22/2/1443هـ الموافق 29 سبتمبر 2021م الحلقة الثالثة من «ساعة مع أكاديمي» بعنوان «مهارات الاجتياز الأكاديمي في برنامج الدراسات العليا»، قدمها الأستاذ المساعد في قسم التربية الخاصة بجامعة الملك سعود الدكتورة نورة عبد العزيز الطويل، وسط حضور تجاوز 58 من الباحثين وطلبة الدراسات العليا والمهتمين بالمجال. بينت د. نورة عن أربع إشارات أساسية للمهارات المهمة للاجتياز الأكاديمي وهي: الإدارة والتنظيم وتنمية المهارات وتبني النماذج وفرص الانخراط في المجتمع العلمي.

### مستشار بشركة ميتسوبيشي الكترك يزور إدارة الأعمال



زار مستشار التخطيط الاستراتيجي بشركة ميتسوبيشي الكترك السيد فيليب كوريل وحدة التدريب الميداني بكلية إدارة الأعمال، وكان في استقباله المشرف على وحدة التدريب المركزية بالجامعة الأستاذ حمود الرويس، مسؤول التدريب بشطر الطلاب بكلية إدارة الأعمال الأستاذ فيصل المنيع، وبحث الطرفان خلال الزيارة سبل التعاون المشترك في مجال التدريب الميداني بين كلية إدارة الأعمال وشركة ميتسوبيشي الكترك والأهداف المرجوة من التدريب وأهميته والعلاقة بين المتدرب وجهة التدريب كما تناول اللقاء فرص استقطاب الخريجين المتميزين ومحاولة توفير فرص تدريبية تتناسب مع تخصصات طلاب الكلية بما يضمن لهم بيئة تدريبية مميزة تجمع بين المعرفة والتطبيق العملي.

المملكة تعد من أكبر 20 اقتصادا في العالم، والسوق التقني في المملكة هو الأضخم على مستوى المنطقة بقيمة إجمالية تصل إلى 64 مليار ريال سعودي، وأن معادلة النجاح تكمن في استغلال الفرص وتمكين الكوادر الوطنية وتحفيزهم على الإبداع والابتكار. من جانبه أفاد المدير العام لتخطيط ريادة الأعمال في منشآت محمد العريفي أن معسكر عنان هدف يتقاطع مع أهداف منشآت الإستراتيجية، حيث تهتم «منشآت» بنشر ثقافة الابتكار وريادة الأعمال، لذلك وفرت عددا من البرامج والخدمات والمبادرات للربط بين الفكرة والسوق، منها: المعسكرات الريادية الجامعية،

للمعمل على تطوير حلول تمثل قيمة مضافة في بيئة رقمية سوف تكون هي السبيل الوحيد للتعامل خلال العقد القادم، ولذلك طورت وحدة الابتكار الرقمي من مركز الابتكار التابعة لمعهد ريادة الأعمال من ضمن مشاريعها الإستراتيجية لهذا الغرض برنامج معسكر عنان لريادة الأعمال الرقمية الأول. بعد ذلك جرى عرض مقطع مرئي تعريفى عن معسكر (عنان)، ثم أشار مدير إدارة التطوير والابتكار الرقمي بوزارة الاتصالات وتقنية المعلومات المهندس عادل الزكري إلى أن المعسكر يعد إحدى المبادرات التي تسهم في تحفيز بيئة الابتكار وريادة الأعمال الرقمية الجامعية في المملكة، موضحاً أن

على ضوء التوجهات العالمية نحو التركيز على الاقتصاد المعرفي، تأتي أهمية مشروعات وأنشطة ريادة الأعمال لتأخذ أهمية في دعم الاقتصاد وزيادة القدرة التنافسية محلياً ودولياً، حيث تعد إحدى الركائز الأساسية والقوة الدافعة للتنمية الاقتصادية والاجتماعية. وأوضحت أن التحول الرقمي لا يمكن تحقيقه إلا بسواعد وكفاءات ذوات عقول إبداعية مبتكرة من خلال بيئة محفزة على ذلك تكون المظلة الرئيسة في التعليم والتدريب والاحتضان والحماية النظامية، ويمثلها في جامعة الملك سعود ومعهد ريادة الأعمال الذي يهدف إلى تمكين منسوبي الجامعة وغيرهم من الطموحين

برعاية معالي رئيس جامعة الملك سعود الدكتور بدران العمر، وحضور معالي نائب وزير الاتصالات وتقنية المعلومات المهندس هيثم العوهلي، ومحافظ هيئة المنشآت المتوسطة والصغيرة (منشآت) المهندس صالح الرشيد أقيم مؤخرا الحفل الختامي لمعسكر (عنان) لريادة الأعمال الرقمية، حيث كرم الحاصلون على المركز الخمسة الأولى من المشاريع الريادية الرقمية. وبيّنت مديرة وحدة الابتكار الرقمي بمعهد ريادة الأعمال الدكتورة نورة الرجبية أن تنظيم المعسكر يأتي متسقاً مع رؤية 2030 والأهداف الإستراتيجية للجامعة وإسهاماتها في قطاع التحول الرقمي، مشيرة إلى أنه

## الجامعة يشارك بمعرض الرياض للكتاب



واختتم المدير التنفيذي لدار النشر تصريحه بدعوة جمهور الباحثين والقراء والمهتمين بمجال النشر الاطلاع على إصدارات الدار عبر موقعها الإلكتروني <http://ksupress.ksu.edu.sa> الذي يتم تحديثه بالإصدارات العلمية فور صدورها وتتوافر بمراكز البيع

تشارك في دورة المعرض الحالية بأكثر من 450 عنواناً من الكتب الأحدث في شتى التخصصات العلمية والأدبية والإنسانية وهي تمثل ما يقارب 20% من إصداراتها بالإضافة إلى المجلات العلمية الصادرة عن الدار وعددها (15) مجلة علمية.

شاركت دار جامعة الملك سعود للنشر بمعرض الرياض الدولي للكتاب الذي نظّمته وزارة الثقافة تحت رعاية خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود «يحفظه الله» في دورته لعام 2021م خلال الفترة من 24 صفر إلى 4 ربيع الأول 1443هـ الموافق 1 إلى 10/10/2021م بواجهة الرياض. وعن المشاركة قال المدير التنفيذي لدار الدكتور مفلح الشفيثري لصحيفة رسالة الجامعة «تحرض دار الجامعة للنشر على المشاركة السنوية في هذا المعرض باعتباره من أهم معارض الكتب الدولية في المنطقة العربية والإقليمية والدولية وأكثر من 1000 دار نشر تشارك في المعرض من مختلف أنحاء العالم» وأفاد د. الشفيثري بأن الدار

## مشاركة برنامج الطلبة المتفوقين في احتفالات اليوم الوطني

رقمه الجامعي أو الوظيفي برقمه 91 والذي يرمز إلى اليوم الوطني السعودي الـ 91 هذا العام. كما تم وضع ركن تصوير خاص للحضور يشمل لوحات جدارية تعبّر عن

رجل آلي «روبوت» الذي تم برمجته من قبل طلبة البرنامج، وتمت المشاركة كذلك بفكرة «فرحة وطن» وهي عبارة عن جوائز مقدمة من عمادة شؤون الطلاب لمن ينهني

شارك برنامج الطلبة المتفوقين والموهوبين بعمادة شؤون الطلاب في الحفل المقام بالجامعة بمناسبة اليوم الوطني. حيث شارك البرنامج بركن الروبوتات وذلك بعرض جهاز

رسالة الجامعة  
rs.ksu.edu.saالمشرف على الإدارة والتحرير  
د. مطلق بن سعود المطيري  
ت/٤٦٧٣٥٥٥ - ف/٤٦٧٣٤٧٩  
mualmutiri@ksu.edu.saنائب رئيس التحرير  
سامي بن عبدالعزيز الدخيل  
ت/٤٦٧٣٤٤٦ - ف/٤٦٧٨٩٨٩  
saldekeel@ksu.edu.saمديرة القسم النسائي  
ديمة بنت سعد المقرن  
ت/٨٠٥٨٥٢٩  
resalah2@ksu.edu.saقسم الإعلانات  
ت/٤٦٧٧٦٠٥ - ف/٤٦٧٨٥٢٩  
ads@ksu.edu.saمدير الإدارة  
عبدالله بن عبدالمحسن الفليج  
ت/٤٦٧٨٩٨٩ - ف/٤٦٧٨٩٨٩  
aalfulajj@ksu.edu.saرسالة الجامعة  
rs.ksu.edu.saتصدر عن قسم الإعلام  
بكلية الآداب جامعة الملك سعودالصحافة الرقمية  
بندر الحمدان  
٤٦٧٧٦٩١القسم الفني  
عبدالكريم الزايد  
٤٦٧٤٧٣٦

إدارة التحرير

فهد العنزي - جواهر القحطاني  
رؤى السليم - وليد الحميدان  
محمد العنزي - قماش المنيصير

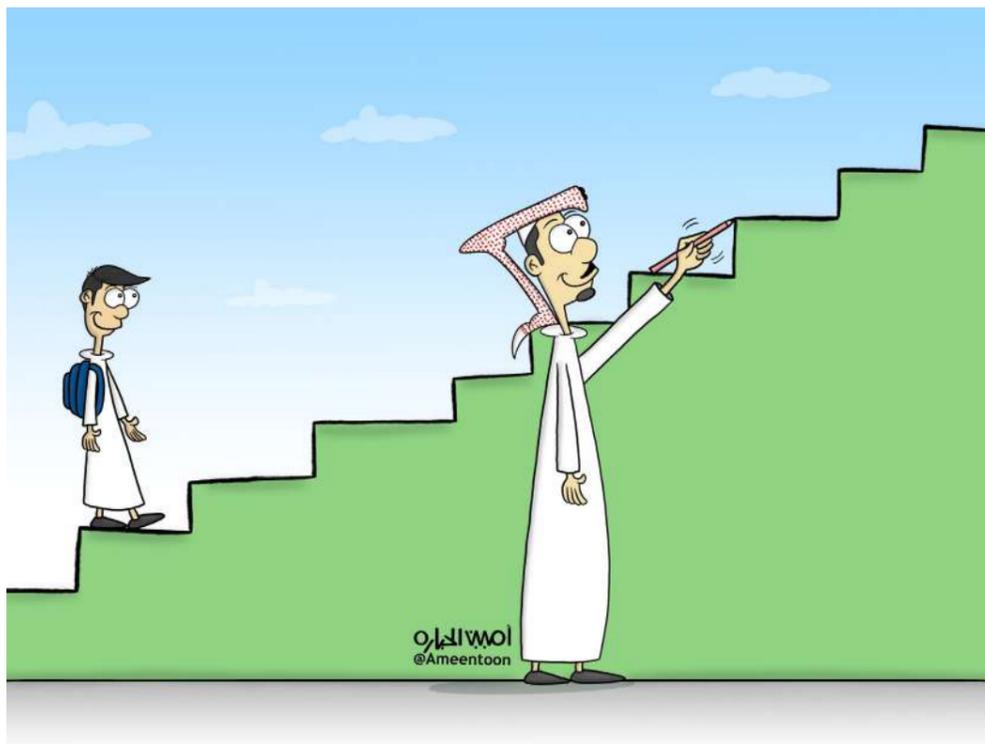
التصوير

سارة الحمدان

الطباعة

مطابع دار جامعة الملك سعود للنشر  
رصد ١٥٢٧-١٣١٩  
ت/٤٦٧٨٩٨٩ - ف/٤٦٧٨٧٨٧

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

Ameentoon

## اليوم العالمي للمعلم



د. خليل يحيى

يشكل الخامس من شهر أكتوبر من كل سنة يوماً مهماً في مجال التعليم باعتباره اليوم المخصص للإحتفاء بالمعلم الذي يشكل ترساً مهماً في منظومة التعليم، وبدون هذا الترس تتفكك جودة المخرجات وتصاب المنظومة بالخلل. وقد أثنى مجلس الوزراء الموقر في جلسته الأخيرة على المعلم مُثمناً الدور الكبير الذي يقوم به لتعزيز القيم التربوية ورفع معايير الجودة الوطنية في امتلاك الأجيال الجديدة للأدوات التي تعمل على تنمية القدرات البشرية، وهي أحد البرامج التي أطلقها سمو ولي العهد حفظه الله لتحقيق رؤية المملكة 2030.

وعضو هيئة التدريس في الجامعات والمعاهد السعودية هو في النهاية معلم، وتقع عليه مسؤولية التعامل مع مرحلة عمرية مؤثرة، وهي على المحك قبل الدخول في معترك الحياة المهنية وسوق العمل. هذه المسؤولية وهذه المرحلة تتطلب من عضو هيئة التدريس أن يكون استثنائياً ذو مواصفات ومعايير خاصة يملك من خلالها لياقة العدائين ولباقة المتحدثين وأناقاة الأدباء والمفكرين. امتلاك عضو هيئة التدريس للمعرفة أمر مهم جداً، ولكن لن تكون هذه المعرفة ذات جدوى إن لم يملك عضو هيئة التدريس الوسيلة المثالية لإيصال المعرفة للطلاب بطريقة جذابة وكاريزما خاصة تجعله من ضمن الأفراد المؤثرين في حياة الطالب. وهنا يأتي الدور الكبير على عضو هيئة التدريس في كيفية تقديم نفسه ضمن منظومة التعليم الجامعي، وهل يتعامل

مع القاعات الدراسية على أنها مسارح فنية تُقدم فيها روايات أدبية راقية جداً، أم هي في نظره مجرد فصول دراسية لتحقيق العبد التدريسي!

زرت أحد الزملاء في إحدى محاضراته وذلك ضمن برنامج استشارة النظراء، وأعجبني حماس ذلك الزميل وتفاعله الكبير مع طلابه واستقبالهم لذلك التفاعل بطريقة إيجابية جعلت الجميع شركاء في الحدث، حيث طبق ذلك الزميل فكرة التعلم التعاوني القائم على إشراك

الطالب في بناء المعرفة وتقديمها للآخرين. وبالمقابل، هناك زملاء يهربون من القاعات الدراسية بحجة الأعباء الإدارية أو النشاطات البحثية التي بالتأكيد تشكل أهمية، لكنها ليست أولوية بالمقارنة مع الوظيفة الأساسية لعضو هيئة التدريس ألا وهي (التدريس)!

الشغف والحماس والإبداع والإخلاص من أهم أدوات النجاح للمعلم وعضو هيئة التدريس، وهي أدوات مكتملة للمعرفة التي يجب على الأستاذ أن يعمل على إيصالها للطلاب بطريقة جذابة ومبتكرة بعيداً عن التقليدية والروتينية والأسلوب التقليدي الممل، فامتلاك المعرفة بحد ذاتها ليست ضماناً للنجاح في العمل، ولن تصنع هذه المعرفة استاذاً ناجحاً ومؤثراً إن لم يرافقها أدوات النجاح. كما أن ارتكاز الأستاذ الجامعي على قدراته البحثية وكفاءته الإدارية لن تجز له مساحة في ذاكرة الأجيال، فالتمييز البحثي والمناصب الإدارية غالباً ذاكرتها قصيرة وينتهي هجها حين مغادرة المنصب والمكان، لكن التعليم والتدريس هي ركائز

## المعلمون عماد تعافي التعليم

على «ضمان التعليم الجيد المنصف والشامل للجميع وتعزيز فرص التعلم مدى الحياة للجميع». وجددت الدعوة للاحتفاء بإنجازات المعلمين، وأكدت على الدور الحاسم للمعلمين في استمرارية التعليم خلال جائحة كورونا «كوفيد 19». ودعت إلى دعم المعلمين تجاه التحديات التي تواجههم، حيث أظهرت الجائحة تحديات تواجه المعلمين، ومن أبرزها: محدودية فرص التطور المهني، وطول مدة التدريس وتعدد فتراته مع تقليص أجور المعلمين في بعض دول العالم، وضعف في إظهار الدعم والتقدير اللائق للمعلم. كما أشارت الورقة المفاهيمية إلى تجاهل كثير من الأنظمة التعليمية في العالم لضرورة مشاركة المعلمين في صنع القرار التعليمي.

إن تعافي التعليم من آثار عام ونصف من جائحة كورونا «كوفيد 19»، يتطلب الإيمان العميق بدور المعلم الحيوي، وإظهار التقدير له، وإنزاله المنزلة اللائقة به، وتقديم كافة أوجه الدعم له، وخاصة توفير البيئة التعليمية الآمنة، وإتاحة

الاستثمار الحقيقي التي يبقى أثرها إلى حين. في جامعة ولاية كولورادوا، كان هناك أستاذ جامعي من المتميزين في مجال البحث العلمي، ويملك عشرات الأبحاث العلمية المنشورة في أرقى المجلات العلمية، ويدير على الجامعة ملايين الدولارات كمنح بحثية من الرعاة، وكان يُطلق عليه لقب «العبقري» الذي يكون دائماً على صواب. هذا الأستاذ شارك يوماً في تدريسنا أحد المواضيع ضمن إحدى مواد درجة الماجستير في تخصص التشريح. وبالرغم من كل مؤهلاته الأكاديمية وقدراته البحثية وخبراته العلمية والعملية، فشل ذلك الأستاذ بامتياز في إيصال المعلومة للطلاب والتفاعل معهم بشكل إيجابي، وأخفق بشكل مثير للشفقة في الإجابة على أسئلة الطلاب، مما وضع منسقة المادة في موقف حرج اضطرها إلى تقديم اعتذارها وإعادة شرح المحاضرة بنفسها مع كتابة ملخص لها. هذا الإخفاق بالتأكيد خلفه عدم امتلاك الأستاذ للأدوات اللازمة التي تساعده على تقديم قدراته البحثية وخبراته المعرفية في قالب تعليمي مؤثر. في هذا اليوم، لا يجب أن نكتفي فقط بتكريم المعلم بالكلمات والاهداءات والعبارات، بل يجب أن نستثمر هذا اليوم من كل عام بملح المبادرات وتفعيل البرامج وتقديم الحوافز والمكافآت التي تميز الأساتذة الفاعلين والمؤثرين عن غيرهم من أقرانهم الذين يكتفون فقط بتقديم الحد الأدنى من التعليم والتدريس.

وأختم مقالتي هذا بتذكير زملائي الكرام أن جامعة الملك سعود توفر باستمرار باقات سنوية من البرامج التدريبية عن طريق عمادة تطوير المهارات، والتي تهدف لتحسين مخرجات التعليم والتعلم، وصنع أستاذ جامعي استثنائي يقدم عملية تدريس فعالة.

كلية الطب

فرص التطور المهني المستمر وتنوعها، وإشراكه في صنع القرارات التعليمية، ومنحه مزيداً من الحرية والصلاحيات، وتقبل تنوع الممارسات التعليمية لتتوافق مع قناعات المعلم ومهاراته. إن المعلم هو عماد تعافي التعليم وقائده الأول، وهذا يتطلب أن تركز جهود قيادات التعليم بمختلف مستوياتهم نحو تمكين المعلم من الأضطلاع بهذا الدور تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً. إن آثار الجائحة على التعليم في جميع بلدان العالم بدت واضحة للجميع، وبحسب تمكين الأنظمة التعليمية للمعلمين من قيادة تعافي التعليم، وتقديم كافة أوجه الدعم لهم، سستمكن من تعافي التعليم فيها سريعاً، فالعلاقة دوماً طردية بين كفاءة المعلم وتمكنه في أي نظام تعليمي، وبين تطور التعليم وجودة نتائجه.

أ.د. فهد بن سليمان الشايع  
أستاذ المناهج وتعليم العلوم بكلية التربية  
رئيس مجلس إدارة الجمعية السعودية للعلوم  
التربوية والنفسية (جستت)

## بقعة ضوء

بقعة ضوء

أ.د. يوسف بن عجمي العتيبي

## هل الثوب مفصل على القامة؟

جودة التعليم في أي بلد أو أي مجتمع من الركائز المهمة لذلك الوطن والمجتمع. بهذا التعليم يقوم الوطن بإعداد كوادر المستقبل من أطباء ومهندسين واقتصاديين ورجال أمن، إضافة للإداريين المحنكين الذين يقودون المنشآت والإدارات سواء كانت خاصة أم عامة. إذن، جودة التعليم هي من الأولويات القصوى لكل وطن ومجتمع وهي ربما في أهميتها تماثل أهمية حماية الحدود ومقارعة أعداء الوطن.

التعليم النظامي في عصرنا الحالي لربما هو المصدر الأساسي لكسب العلوم لأي فرد في المجتمع منذ دخوله مرحلة الابتدائي وما قبلها وحتى المرحلة الجامعية وما بعده، وليس كما كان قديماً في استخدام طريقة الكتاتيب وما شابهها في تعليم الأساسيات فقط لمن يرغب. في العصور القديمة يكون التعليم من مسؤولية الوالدين والأسرة والمعلم نفسه عندما يكبر، ولا يوجد مدارس وجامعات نظامية لتعليم جميع نسل المجتمع. الآن جودة التعليم وتحقيق الحد المنشود منه من مسؤولية المدارس والجامعات وذلك للتأكد من أن جودة التعليم والجرعة التعليمية التي تعلى لطالب العلم هي كما ينبغي أن تكون وكما خطط لها في منهج المقرر وفي سياسة التعليم بشكل عام.

أثناء ذروة الجائحة الحالية وعندما كان التعليم العام عندنا بشكل كامل عن بعد وبواسطة المنصات التعليمية مثل منصة «مدرستي» نسمع أن بعض المعلمين في بداية الدرس الذي لا يتجاوز خمس وثلاثون دقيقة يقوم بتحضير الطلبة واحداً واحداً، ثم يطلب من طلبته قراءة صامته للدرس لمدة خمس دقائق، وبعد ذلك يعلن الأستاذ قبل انتهاء الدرس بأنه وقت صلاة ويبريد أن يصلي وعليهم أداء الصلاة. إذا كان هذا كله أو بعضه موجود في درس قصير فمأذ بقى الأستاذ واعطاه الجرعة المطلوبة من المنهج المحدد. أيضاً في التعليم الجامعي تجد أن بعض شعب المقررات قد انتهت المحاضرات قبل موعد الامتحان النهائي بأسبوعين أو ثلاثة، وهذا يعني أن أستاذ المادة درّس أقل من أحد عشر من خمسة عشر أسبوعاً مقررراً أصلاً في طول الفصل الدراسي!

بناءً على ما تقدم يحق لنا أن نتساءل ونقول: هل ثوب المنهج مفصل على قامة الفصل الدراسي؟ لدينا الآن منهجين للمقرر وهو المنهج المحدد من قبل الجهة المخولة لذلك، والمنهج الآخر الذي يعطى فعلياً للطلبة، فهل عندما نتكلم عن هذين المنهجين نستطيع أن نقول إن سعيداً أخو مبارك، أو نقول إن سعيد هو مبارك نفسه. المشكلة العويصة لدينا هو إذا انكشف الأمر ووجدنا أن سعيداً ليس له علاقة بمبارك وإنما هذا من عرق والثاني من عرق آخر مختلف! عندنا في الجامعة الاعتمادات الأكاديمية للأقسام والكليات شيء طيب ومطلوب، ولكن المشكلة أن الجودة في قسم ما لا تساير الحقيقة في التدريس الفعلي وأنك إن اطلعت على ملفات المقررات فستجد الكمال والتميز، ولكن الحقيقة فيها شيء من الحذر من مقولة (الخالي أعظم). نعتقد أن مراجع الجودة في الجامعات عليها مسؤولية التحقق من الجودة وجعل اسمها على مسمى.

كلية علوم الحاسب والمعلومات

yaalotaibi@ksu.edu.sa

# نسبة ارتفاع وانخفاض معياري وعي التعامل مع المسنين

تقرير: قماش المنصير

بحلول عام 2020 فاق عدد الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا فما فوق وعلى مدى العقود الثلاثة المقبلة من المتوقع أن يتضاعف عدد كبار السن في جميع أنحاء العالم ليصل إلى أكثر من 1.5 مليار شخص في عام 2050 وما زال التعامل والتلطف مع كبار السن ذا خلل فهل يعود ذلك للفئة العمرية أم لثقافة المجتمعات ونسبة ارتفاع وانخفاض معياري الوعي.. وبسؤالني شريحة بسيطة من المجتمع كان لكل منهم زاوية تعنيه:

رحلت أُمِّي وأنا أتيت متأخرا  
• أبو محمد: أصيبت والدتي بفيروس كورونا هنا رأيتها المسنة الثمانينية التي تحتاج رعاية وعلمت أن دور البر قد أتى ولكن متأخرا، زار جسدها كورونا ونحن خارج الرياض ولم يكن إلا ضيفا ثقيلًا بدأ بالتمكن هادئا شككتنا بالأعراض ليأتي خبر فحصها الإيجابي كالصاعقة ولكن أمل بدخلي يحمل صوت اليقين قال ستجو بإذن الله اعتزلنا في منزل واحد بأماكن مختلفة كنت أجلسها ولا أسمع لغيري الإقتراب وكانت تدفني طالبة مني الإبتعاد وأرفض بشدة قائلًا أنا أيضا مصاب مع علمي باني لست حاملا للغايروس، أكملت رعايتها وكانت تتحسن يوم و أمس انتكاس حالتها يوما، طلبت الإسعاف وكل مرة تكون علاماتها الحيوية مطمئنة لأشعر بسعادة لا توصف، بدأت أرى وجهها شاحبا وسعال مقلق على الفور طلبت الإسعاف وقاموا بنقلها إلى المستشفى وبدأت مرحلة انتقالها معها إلى الوداع البعدي، تم عزلها وكل يوم كان لها قراءات منها المحبط ومنها ما أذقني معنى الفرح أصبحت ملازما لأسوار المستشفى لا أستطيع العودة إلى المنزل، لا أتحرك من طوق الاختناق الذي يلتف حول عنقي لا أعلم لماذا كنت أشعر بأني ولدها العاق إذا عدت للمنزل، لحظات لا توصف وقلق مدمر واتصالات إخوتي من خارج المدينة زادت وضعي سوءا كنت أطمئنهم وأتعمد تغيير صوتي الباكي لكل اتصال ثم تجتاحني نوبة بكاء الأطفال، مرت الأيام سريعة لم يعد هناك قراءات مباشرة دخلت والدتي العناية المركزة ودق ناقوس الرعب لا أعلم كيف كانت عيني تغفوا ولا أذكر هل كنت في نوم أم يقضة أفتح عيني مغزوعا أجد دموعي منهمة يا الله أين أُمِّي وكيف بيني وبينها خطوات ولا أستطيع لمس يديها، اتصال مسائي يخبرني بضرورة عودتي إلى الرياض عملي يحتاج تواجدي، بنفس اليوم اتصال من المستشفى حمل لي خوفا لم أعتده فتحت المكالمة سريعا و كنت أشعر أن قلبي يتمزق ورتقي بدون هواء وبعد محاولة استعادة توازني قلت عسى خير فنقلوا لي خبر وفاتها، رحلت أُمِّي وأتيت متأخرا ندم بلا فائدة وشوق بلا أمل



## تعاملك مع كبار السن يحدد إنسانيتك

راحة بحثت عن طبيب لمثل حالته فوجدت بتويتر تعليقات كثيرة فتصحت بالدكتور السبيعي وبالفعل توجهنا له وقام بصرف دواء له ومن حينها وهو أفضل بكثير وتغيرت حالته وذهب عنه كل ما يقلقه ويكدر نومه ويومه.. ندمت كثيرا على سنوات معاناته التي اكتفينا فيها بأنه مريض ولم نبحث عن مستوى تطورات حالته وعلاجها فالمسنين كأطفال أمانة في أعناقنا لا نتساهل ونهمل أمرهم

سعد يؤكد على ضرورة التغذية السليمة  
• أنا بعمر الستين ومازلت على رأس العمل ولكن لا أقارن بمن هم في عمري ولا يمكن لأحد أن يستشف عمري الحقيقي حتى اليوم، فأنا ملتزم بالرياضة يوميا وأتبع نظام صحي بنسبة 70% منذ سنوات، ومن خلال ما وصلت إليه الآن وما أنا عليه أنصح الجميع بالرياضة والاهتمام بالأكل قدر المستطاع

جهد وقل معرفة  
يراني أبنائي جاهل وغير ملم بما يدور حولي لكبر سني وهذا غير صحيح فهل وصلت لهذا العمر خاليا من الخبرة مما يجعلكم لا تأخذون برأيي، هكذا وصف خالد

رؤية أبنائه له؟ متعلم وتفاعلت من منصب كبير بالدولة وكنت قائدا لعدد لا يستهان به ومع ذلك يرون أن التطورات من حولي تجاوزتني ويكررون عبارتهم المشهورة (انسان تطورت يابوي وأنت) باقي على ذلك الزمن أشعر إنني تحفة أثرية قديمة وعديمة الفائدة بعد كل حوار يجعنا مع العلم أن والدي كان بالنسبة لي موسوعة ارتشف منها بلا شبع حتى توفي وأنا اقتبس من خبرته.. يبدو لي أن هذا الجيل يحتاج وعي وتنشيف

فهي تسكن في مدينة بعيدة جدا عن الرياض وجميعنا متزوجون ونسكن الرياض منذ 15 سنة وكانت في ذلك الوقت أكثر نشاطا وأصغر عمرا والان بعد انتقالنا جميعا لم يتبقى معها سوى أخي وهو متزوج ويسكن معها بنفس المنزل ولكن لكل منهم دور مستقل وليس بينهم مدخل سهل الوصول وهذه رغبتها قبل أن تكون رغبة زوجة أخي الآن نحن نعاني من رفض والدتي الانتقال للرياض و تعبنا المستمر يقاقتنا جميعا فهي بحاجة إلى رعاية واهتمام ونوبات السكر قد تأتتها وهي وحيدة وترفض جلب عاملة لها واخي غير مقصر ولكنها وصلت إلى عمر يحتاج رعاية مستمرة ومتابعة للسكر والأدوية فلا أعلم كيف اقنعها بالانتقال أو قبول عاملة ترافقها .. أصبحت والدتي صعبة المزاج لا تقبل النقاش وترفض كل ما فيه مصلحتها تساؤلات كثيرة عن كيفية التعامل مع هذه الفترة العمرية أجهل كل ما يتعلق بذلك وأحتاج توجيه واستشارات متعددة لأنتم من فهمها ولكن في كل مرة أفضل

كبير السن يحتاج استشارات نفسية  
• مرام عبد العزيز: جدتي متوفية منذ زمن وجدي مسن ومصاب بالزهايمر تتابه نوبات هلع وخوف ويرى أحداث من خياله ويعيشها بخوف لعدة ساعات من الصراخ المستمر حتى يرتفع معدل الضغط لديه نحاول تهدئته دون جدوى، يبكي بشدة ونومه متقطع يشعر بالوحدة ونحن حوله يعتقد أننا لسنا عائلته وأنهم رموه بدار العجزة ويأخذ بالدعاء بصوت مرتفع ويبكي.. تعبت وحزنت عليه كثيرا فهو منذ سنوات بدون

وتطور مما جعلها عرضة لسخافة مزح أبنائها بالضحك عليها في كل اجتماع ومناسبة.. يرونها فقيرة فكاهية لهم. نرى ابتسامتها يعتربها الانكسار والحرع وعندما أقوم بتبنيهم يضحكون أكثر ويقولون (يوه حساسة ورقيقة) لا يراعون مشاعرها ومستوى فهمها بل يشاركونها الحديث لكي يضحكون فلا هو من البر ولا من الأدب ما يفعلون  
تهميش وعدم اهتمام ناصر يرى أن التوجيه والوعي يحتاجه الأبناء قبل الأحفاد ويتبع كلامه بقوله: جدي من إحدى محافظات الرياض وما زال يسكن بها لديه مزرعة يجد راحته بين أشجارها ونقاء هوائها لا يهمه من هذه الحياة إلا صلاته وصلاح أبنائه وحقوق جاره ومنتعته باجتماعه مع أصدقائه فلا يعلم عن العالم وأحداثه شيئا وعند زيارتنا العائلية له يتم تهميشه وليس له من أعمامي وعماتي بعد سلامهم شيئا، ينغمسون بالنقاشات الثقافية ويتنافسون بإبراز عضلاتهم الفكرية أمام بعضهم ويتفاخرون بتعدد السفر وما تم اقتنائه حديثا حتى تكون لي هذه المزرعة كخرم الإبرة فماذا عنه هو وما يشعر به؟ ماذا عن أحواله وعن أصدقائه وجيرانه ومزرعته وأشجاره أليس له حق التقدير والسؤال؟ ألا يستحق أن تقوم معه في جولته التقفية التي ذهب لها وترك مكانكم بدون أن تشعرون؟ لماذا هذه الزيارة يا أعمامي لماذا أتيت هنا ولن أتيت؟ عدم مراعاة مشاعر المسنين والاهتمام بهم يزعجني أتمني بنشر الوعي وثقافة التعامل معهم التعامل معهم صعب وغير مفهوم  
• سامية الدوسري: أجد صعوبة كبيرة في التعامل مع كبار السن والدتي

وتعطي بعد مرضه بسنتين كنت أراه طفل يتجول بالمنزل لا يعلم خطورة ما حوله من زجاج و أثاث أو أدوات حادة انتابني عليه حزن شديد فقد كان من أصحاب الهيبة والمكانة في مجتمعه وبعد فترة بسيطة اعتدت على تفاصيل ما هو عليه وتحول شعوري من ابن إلى أب لوالده استمتع بإطعامه و اقض بجانبه لأداء الصلاة المستمرة كان يؤذن ويقيم كثيرا ولا أشعر بتعب القيام معه ولم يصلني تدمر خفي من ما هو عليه من حال استمتع بنهائنا إلى دورة المياه للاغتسال ولتحميمه وتنظيفه لا أسمح لأحد أن يبدل ملابسه لأنني اعرف شخصيته جيدا لو كان في صحته ويعلم ما سيحدث له لأوصاني أن لايتكشفه غيبي. اجلس معه وأبادل الحديث و أردد له أسماء أصدقائه ومواقفه معهم وأنا على علم انه لا يذكر منها شيئا ولكني

أرغب بذلك، كبرت والدتي وأصبحت هرمة تردد كثيرا لماذا الموت لم يأخذني كل من هم في عمري غير موجودين لا اعرف كيف ابعد هذا التفكير عنها فهو إحساس مزعج لها قبل أن يزعجني تشعر بأنها ثقل وعين أتمنى أن يصلها حقيقة ما نشعر به لأنها بيننا، وسعادتنا ونحن نشم رائحة دهن العود عند تقبيل رأسها أتمنى أن ترى جمال الحياة بوجودها أصبح تدليك قدميها منافسة بين أبنائها وأحفادها يتسابقون لإطعامها وتقبيل يديها، أنتي جنة الدنيا ولن يكون برجلك حياة

حرج وانكسار  
• وجدان تستكر ما يحدث من الذين يكبرونها عمرا:  
جدتي ليست كبيرة ولكنها بعمر يعلم أبسط ما وصلنا إليه من علم

وحنين قاتل وتقصير بلا مبرر ونفس لومة لم تتركني واكتفت بدرية بنصيحة تمنيت أن تؤخذ بعين الاعتبار  
• أوصي في كل زمان ومكان مراعاة مشاعرهم وعدم إحراجهم أثناء السلام عليهم فيجب علينا أن نعرف بأنفسنا لهم فالكثير منهم ضعفت ذاكرته ولا يريد إيضاح ذلك.. بادروا بالسؤال عن صحتهم بدلا من العبارات المعتادة (ما عرفتي؟) (نسيتني الله المستعان) وكأنهم ارتكبوا بتقدم العمر جريمة عفاف عبد الرحمن: نظام صحي لحياة سليمة  
• أتمنى أن نهتم أكثر ونلقي الضوء على إنجازاتهم من خلال ذكر ما قدمه الأب والأم في مجال عملهم أو في صبرهم وكفاحهم فبذكر ذلك تلرب مسامعهم وترتفع معنوياتهم عاليا وتقدير كل جهودهم وفضائلهم.. ولا بد من الحذر وتحذير الفئة الأقل عمرا بالتلطف معهم وعدم الانزلاق بالتصادم الفكري ومراعاة الفوارق التي حدثت بين الأجيال.. ولا بد من الاهتمام بالأنظمة الصحية لهم وعدم تركهم بدون متابعة فأنا أرى صحتهم تحتل المركز الأول بالاهتمام ومن القيم الأخلاقية اتباع نظام صحي للمسنين حولنا ليعتصموا بحياة سليمة ونلاحظ ذلك كثيرا بين المسنين يتضح بعضهم أنه أصغر من عمره بسنوات خلاف أقرانه والسبب التغذية السليمة صلاة مستمرة وأذان  
• منصور لا اذكر من المسنين إلا أُمِّي أخاف تموت، أخاف أن أفتح عيني يوما ولا أجدها، كبر والدي ورأيت مسن عندما فقد وعيه وأصيب بجلطة دماغية أفقدته ذاكرته لم يتركه المرض طويلا فقد

بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية.. د. المبدل - رسالة الجامعة:

# الجامعة تقدم "الخدمات النفسية" عبر عدة منافذ

حوار: قماش المنيعير

يوم الصحة النفسية العالمي، يحتفل فيه كل عام في يوم 10 أكتوبر، بهدف رفع مستوى الوعي بقضايا الصحة النفسية حول العالم وإجراء مناقشات أكثر انفتاحاً بشأن الأمراض النفسية وتوظيف الاستثمارات في الخدمات ووسائل الوقاية على حد سواء.

وبمناسبة هذا اليوم توجهت الصحيفة للدكتور عبد المحسن بن رشيد المبدل عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس وبسؤاله عن أهمية هذا اليوم قال:

يوافق 10 أكتوبر اليوم العالمي للصحة النفسية وهذا اليوم معتمد عالمياً وسيكون هذا العام تحت شعار (الصحة النفسية في عالم غير متكافئ) وجاء هذا الشعار لأن خدمات الصحة النفسية تقدم في عالم مختلف يفتقد إلى التوازنات وفقد نوع من التمييز للوصول إلى الخدمة النفسية فالعالم بشكل عام لأسباب مختلفة إما عرقية أو اجتماعية أو دينية إلا أنه ولله الحمد فالمملكة العربية السعودية فإن خدمات الصحة النفسية تقدم حقيقة في عالم متكافئ و تطورت الخدمات النفسية فالمملكة وتوحيها لها جاءت موافقة خادم الحرمين الشريفين على اعتماد الخطة الوطنية لتطوير ممارسة الأخصائيين النفسيين لتوحيها لهذا العمل الدؤوب لتقديم الخدمات النفسية لجمع مع هو موجود على أرض الوطن بغض النظر عن أي خلفيات .

## عيادة مستحدثة وسفراء

وأكمل المبدل حديثه عن منافذ الجامعة بقوله:

لدينا بجامعة الملك سعود عدة منافذ لتقديم الخدمات النفسية على رأسها قسم علم النفس ممثلاً بوحدة الخدمات النفسية وكذلك قسم الطب النفسي ومستشفى الملك خالد الجامعي وكذلك تقدم خدمات الصحة النفسية في عيادات موجودة بكلية العلوم الطبية التطبيقية واستحدثت عيادة عن العلاج السلوكي، وأيضاً في كلية التربية جاء برنامج (سفراء) لتعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل وتنسيقاً لهذه الجهود شكلت بموافقة معالي رئيس الجامعة اللجنة الدائمة لتعزيز الصحة النفسية لتكون متوافقة على عمل واحد وخطة واحدة أيضاً تأتي خدمات نفسية تقدمها مراكز الإرشاد والتوجيه بالجامعة ولله الحمد لو نظرنا لجامعة الملك سعود وحدها فقط عدة منافذ تقدم الخدمة النفسية لضمان الوصول لأبنائنا الطلاب و زملائنا الموظفين لتكامل الشخصية السوية والابتعاد عن كل ما ينغص موافق الحياة بشكل عام والوصول إلى صحة نفسية سليمة للجميع .



المجتمع وبإذن الله نقدمها على الجانبين ،، والاحتياج للخدمات النفسية قبل جائحة كورونا كان في ازدياد وبعد الجائحة ارتفعت الاحتياجات بشكل واضح جداً والتواصل الآن على إيميل القسم وإيميل الوحدة اختلف عما قبل الجائحة في طلب الخدمة النفسية فلذلك الآن الجهود متجهة إن شاء الله إلى العمل في هذا الاتجاه وهذا واجب وطني أننا نقدم هذه الخدمة النفسية ونتأكد أنها تصل للجميع دون تمييز توافقا مع شعار اليوم العالمي للصحة النفسية .

## استشارات ورأي

وعن أثر تعاون القسم مع صحيفة رسالة الجامعة قال:

كان للمشاركة أثر من جانبين الأول : تقال التخصصين في علم النفس من الأخصائيين وأعضاء هيئة التدريس لتقديم الاستشارات أو تقديم رأي حول قضية ما بما يتعلق بعلم النفس والصحة النفسية بشكل خاص والإقبال على هذه الزاوية كان عالي من جانب الأخصائيين النفسيين وأعضاء هيئة التدريس ليس في قسم علم النفس فقط وإنما الجهات التي تقدم خدمة الصحة النفسية سواء قسم علم النفس أو قسم الخدمة الاجتماعية والدراسات الاجتماعية أو قسم الطب النفسي جميعهم تفاعلوا في هذه الزاوية وكتبوا فيها ومدى تفاعلهم وإقبالهم عليها و ردود أفعالهم من وسائل التواصل الخاصة بالرسالة ونريد تجديد العهد بهذه الزاوية .

## جهود فردية

وعن التعاون مع مستشفى الملك خالد الجامعي وأحدث البرامج المشتركة قال المبدل : إن لجنة تعزيز الصحة النفسية تعمل على تنسيق الجهود وآخر عمل ليس للمستشفى الجامعي وإنما تواصل مع جميع الوحدات فالجامعة عن الأعمال المتعلقة بالصحة النفسية للمنسويين والطلاب واكتشفنا إن هناك بعض الأندية الطلابية تنسق لتقديم بعض اللقاءات أو بعض الدورات وهذه جهود موزعة وفردية داخل الجامعة لا نعلم عنها والنقطة الثانية التي تتعلق بالمستشفى هي الآن حتى إيميل الصحة النفسية تأتينا عليه بعض الاستشارات ونقوم بتحويلهم بالتواصل مع وحدة الخدمات النفسية في كلية التربية أو فالعيادات بالمستشفى الجامعي ويوجد على العيادات ضغط فنحاول بدورنا التنسيق ما بين الجهات لمساعدتها ويكون بينهم تكامل وعلى سبيل المثال وحدة الخدمات النفسية الآن ليس به أطباء وجميعهم أخصائيين نفسيين وعند قدوم أحد المستفيدين من الخدمة النفسية وهو يتخذ علاج نقوم بإحالاته للمستشفى لأخذ رأي الطبيب عن كمية الجرعة بالزيادة أو التقليل منها فالتنسيق موجود ومستمر سواء بشكل رسمي أو غير رسمي.

من أن الرعاية الجيدة للصحة النفسية متاحة لكل من يحتاج إليها . وسيبث هذا الحدث مباشرة على قنوات التواصل الاجتماعي الرئيسية، وعن مشاركة الجامعة في ذلك قال الدكتور المبدل:

لجامعة مشاركة على مستوى الكليات حالياً وأي مشاركة أخرى ستكون عن طريق اللجنة بالتنسيق مع المركز الوطني. الخدمات النفسية للمستفيدين مفتوحة حتى لمن هم من خارج الجامعة

توجه استشاري على برامج الصحة النفسية وتأهيل المرضى وارتفاع أعدادهم وبرنامج مكثفة بعد الجائحة فكان للدكتور عبد المحسن تعليق بشأن ذلك: قضية الاستثمار من ناحية مالية

من أن الرعاية الجيدة للصحة النفسية متاحة لكل من يحتاج إليها . وسيبث هذا الحدث مباشرة على قنوات التواصل الاجتماعي الرئيسية، وعن مشاركة الجامعة في ذلك قال الدكتور المبدل:

لجامعة مشاركة على مستوى الكليات حالياً وأي مشاركة أخرى ستكون عن طريق اللجنة بالتنسيق مع المركز الوطني. الخدمات النفسية للمستفيدين مفتوحة حتى لمن هم من خارج الجامعة

توجه استشاري على برامج الصحة النفسية وتأهيل المرضى وارتفاع أعدادهم وبرنامج مكثفة بعد الجائحة فكان للدكتور عبد المحسن تعليق بشأن ذلك: قضية الاستثمار من ناحية مالية



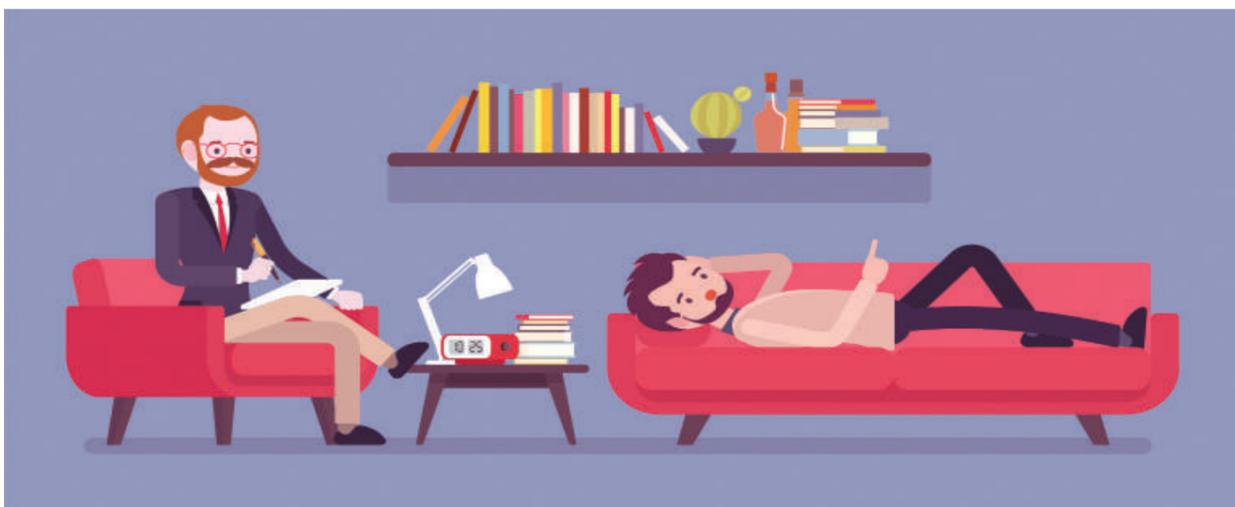
د. عبد المحسن المبدل

الوطني لتعزيز الصحة النفسية وذلك تكرر بشكل دوري وتجدد هذه الخطة ويرفع لها تقارير إلى معالي رئيس الجامعة و معالي وزير الصحة بالتنسيق مع المركز الوطني .

## تظاهرة كبرى من أجل الصحة النفسية

لأول مرة على الإطلاق ستستضيف منظمة الصحة العالمية، فعالية عالمية على الإنترنت بشأن الدعوة والتوعية في مجال الصحة النفسية. وتسمى التظاهرة الكبرى من أجل الصحة النفسية، سينضم قادة العالم وخبراء الصحة النفسية والضيوف المشاهير إلى المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، الدكتور تيدروس؛ ليخبروا العالم بما يمكننا جميعاً أن نفعله لتحسين صحتنا النفسية، وكيف يمكننا المساعدة على التأكد

## رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية ضرورة



# علماء يبتكرون أسنان ذكية.. قد تكون قادرة على البقاء للأبد



للبكتيريا، وهو ما يمنع التسوس. كما تم الحفاظ على خاصية توليد الطاقة للمادة التي تم ابتكارها، وفي الاختبارات، ومع مرور الوقت لم تتسرب المادة. كما أظهرت أيضا مستوى من القوة الميكانيكية الذي يمكن مقارنته بالمواد الأخرى المستخدمة في تطبيقات طب الأسنان. فضلا عن أنها لم تؤذ أنسجة اللثة الطبيعية في التجارب، مما يدعم فكرة أنه يمكن استخدامها بأمان في الفم.

يذكر أنه أميركا وحدها هناك أكثر من 3 ملايين شخص لديهم أسنان مزروعة والتي تستخدم لتحل محل المفقودة بسبب التسوس أو أمراض اللثة أو الإصابة، ومثلت هذه الأسنان المزروعة أو الغرسات -كما يطلق عليها علميا- قفزة من التقدم على أطقم الأسنان أو الجسور التي كانت تستخدم في السابق، حيث يتم تركيبها بشكل أكثر أمانا ومصممة لتدوم فترة زمنية أطول.

ولكن غالباً ما يكون عمر هذه الغرسات أقل من المتوقع، وبدلاً من ذلك تحتاج إلى الاستبدال في غضون 5-10 سنوات بسبب التهاب موضعي أو أمراض اللثة، مما يستلزم تكرار إعادة عملية الزراعة المكلفة ماليا للمرضى، لذلك يأمل فريق العمل في جامعة بنسلفانيا أن تساهم التقنية الجديدة في حل هذه الأزمة.

يمكنها توليد الطاقة من حركات الفم الطبيعية، ونستطيع بهذه التقنية حماية اللثة من البكتيريا بنجاح».

وكانت المادة التي استخدمها الباحثون هي تيتانات الباريوم والتي لها خصائص كهروضغطية يتم الاستفادة منها في تطبيقات مثل المكثفات والترانزستورات، ولكن لم يتم من قبل معرفة إمكانية استخدامها كأساس للمواد الحيوية القابلة للزرع المضادة للعدوى.

ولاختبار إمكانياتها كأساس لزراعة الأسنان، استخدم الفريق لأول مرة أقراصا مدمجة مع جزيئات نانوية من تيتانات الباريوم وعرضوها لبكتيريا «ستربتوكوكاس ميوتانز» وهي مكون أساسي من البكتيريا الحيوية المسؤولة عن تسوس الأسنان، ووجدوا أن الأقراص قاومت تكوين الأغشية الحيوية بطريقة تعتمد على الجرعة، ووجدوا أن الأقراص ذات التركيز الأعلى من تيتانات الباريوم أفضل في منع الأغشية الحيوية من الارتباط مع البكتيريا المسببة للتسوس.

وكانت الدراسات السابقة قد أشارت إلى أن تيتانات الباريوم قد تقتل البكتيريا تماما، لكن الدكتور هوانج وزملاءه لم يلاحظوا هذا الأمر، وبدلاً من ذلك تولد المادة شحنة سطحية سالبة محسنة تطرد جدران الخلايا سالبة الشحنة

في تطور جديد يمكن أن يشكل ثورة في عالم طب الأسنان، كشف مجموعة العلماء في جامعة بنسلفانيا، عن ابتكار أسنان ذكية قادرة على مقاومة البكتيريا والبقاء لفترة طويلة وربما إلى الأبد. الدكتور جيليسيو هوانج، وقال الأستاذ المساعد في جامعة بنسلفانيا الأميركية الذي ابتكر مع فريق عمله التقنية الجديدة، أن الأسنان الجديدة تحتوي على تقنيتين رئيسيتين، الأولى: تتضمن استعمال مادة مملوءة بالجسيمات النانوية تقاوم الغزو البكتيري، والثانية مصدر ضوئي مغروس داخليا لإجراء العلاج بالضوء عند الحاجة مدعوما بالحركات الطبيعية للفم، مثل المضغ أو تنظيف الأسنان بالفرشاة.

ونشر الدكتور هوانج هذه التقنية الجديدة في ورقة بحثية، حيث وضع وزملاؤه نظامهم الأساسي، والذي يمكن في المستقبل استخدامه ليس في مجال زراعة الأسنان فقط بل وفي استبدال المفصلات أيضا، مما سيشكل ثورة أخرى بهذا المجال.

ويقول رئيس فريق العمل «يمكن أن يؤدي العلاج بالضوء إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية خصوصا إذا ما تم استبدال البطارية أو إعادة شحنها أثناء العملية.. لتغلب على هذا استخدمنا مادة كهروضغطية

## تقسيم حبة الدواء.. خطأ يجب تجنبه



خطيراً. نظراً لأن هذه الحبوب مصممة للعمل على مدى فترة أطول، فإن تقطيعها يعد أمراً خطيراً، لأنه يمكن أن يجعل الدواء يعمل بشكل أسرع ويفعالية أكبر. وغالباً ما يشار إلى هذه الحبوب بعلامة XR في مكان ما باسمها أو وصفها. من الضروري مراجعة طبيبك بشأن أي حبوب دواء تتناولها لمعرفة ما إذا كان من الآمن تقسيمها إلى قسمين أم لا.

بجامعة بورديو، SingleCare، الذي يوضح أنه «تم تصميمها بحيث لا يذوب الجهاز اللوحي حتى يصل إلى الأمعاء، بحيث تكون المعدة محمية». وغالباً ما تستخدم هذه الحماية في مسكنات الألم، سواء كانت بوصفة طبية أو من دون وصفة طبية. يمكن أيضاً أن يكون تقسيم الأدوية التي يتم إطلاقها بمرور الوقت أو الدواء الممتد المفعول

الممارسة ما لم يوص بها الطبيب أو الصيدلاني. في حين أن قطع حبوب منع الحمل إلى نصفين يمكن أن يكون أمراً مقبولاً في بعض الأحيان، يجب أن تؤخذ أي أقراص تحمل علامة «أقراص مغلفة لسلامة المعدة» كاملة بسبب غلافها الواقي، كما أوضح دكتور غريك سفينسون، أستاذ الكيمياء الطبية وعلم الأدوية الجزيئي في كلية الصيدلة

تناول الدواء بشكل غير صحيح لا يعني مجرد تناول الكثير منه. هناك مجموعة كبيرة من الأخطاء التي يمكن ارتكابها عند تناول الأدوية، وبعضها دقيق للغاية، لدرجة أنك قد لا تعرف وجود خطأ إلا بعد فوات الأوان. وهذه بعض الأخطاء: يبدو أن تقسيم الحبة إلى جزأين لتخفيض الجرعة إلى النصف أمر منطقي، أليس كذلك؟ ولكن يحذر خبراء الصحة من هذه

## خطوات لمكافحة شيخوخة منتصف العمر



مثل كل جزء من أجزاء الجسم، تؤثر عملية الشيخوخة الطبيعية أيضاً في العقل، وكما يفقد الجلد مرونته، وتتدهور مستويات الطاقة، يتباطأ الدماغ أيضاً مع تقدمنا في السن، ويتضح ذلك عندما يقضي أحدهم وقتاً في تذكر اسم أو آخر مكان وضع فيه مفاتيح سيارته. ووفقاً لصحيفة التليغراف، يقول د. إيفان كويشيف استشاري الطب النفسي في الهيئة الوطنية للخدمات الصحية وباحث أول إكلينيكي: «يفقد الشخص سرعة العمليات العقلية كنتيجة طبيعية لشيخوخة الدماغ، أي أن التركيز لم يعد جيداً كما كان من قبل، ولم يعد العقل يسجل أكبر قدر من المعلومات، لذلك يبدو الشخص كثير النسيان».

بعد 40

يعود الأمر كله إلى تآكل الأنسجة في منطقتي الحُصين في المخ، وهو ما يطلق عليه كويشيف «مدير مكتب بريد الدماغ»، الذي يتقلص بمعدل واحد إلى اثنين في المئة سنوياً، بحلول الأربعينيات أو الخمسينيات من العمر. ويشرح كويشيف: «هذا هو المكان الذي يتم فيه ختم المعلومات في سيارتها وحفظها بعيداً حتى الوقت الذي تحتاج إلى تذكرها فيه»، موضحاً أنه «في حالات مرض ألزهايمر، يفقد الشخص الأنسجة في هذه المنطقة الحيوية، ولا يمكنه التمسك بالمعلومات الجديدة».

وقال إن «القلب والدماغ مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، وأي شيء يقطع تدفق الدم كأنه قلع الوقود من القلب إلى الدماغ، ويتسبب في تلف الأعصاب ويؤثر في كفاءة الدماغ». مردفاً: «ما هو جيد للقلب مفيد للدماغ، وهذا مهم بشكل خاص في منتصف العمر، عندما تبرز مشاكل القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومرض السكري».

لياقة الدماغ العقلية

تلعب الجينات دوراً، لكن ثلث الحالات ناتج عن عوامل تتحكم فيها، مثل نمط الحياة والتغذية الغذائي. ويمكن تطوير مرونة الدماغ عبر عادات صحية، مثل:

- 1 - التفاعل مع الصداقات أكثر.
- 2 - ممارسة نشاط أو القراءة بدلاً من مشاهدة التلفزيون.
- 3 - ألعاب الدماغ وتدريبه بالألغاز أو الانخراط في أنشطة تحفيز معرفي أكثر تعقيداً.
- 4 - اليوغا والتأمل والتريث والريضة بشكل يومي لمدة 30 دقيقة.
- 5 - الذهاب إلى معرض فني أو تذوق الأدب.
- 6 - تجنب العزلة والوحدة.
- 7 - الاهتمام بصحة الأمعاء.
- 8 - تناول الكثير من الخضروات والابتعاد عن السكريات.

## أتعاني من الشيب المبكر؟

## نقص هذا الفيتامين قد يكون السبب

منتجات الألبان. فيجب أن تكون قادراً على الحصول على ما يكفي من فيتامين B12 من نظامك الغذائي، فقد لا يوجد هذا الفيتامين بشكل طبيعي في الأطعمة مثل الفاكهة والخضراوات والحبوب، لذلك قد يكون النباتيون أكثر عرضة للإصابة بنقص هذا الفيتامين. كما يمكن أن يؤدي نقص فيتامين B12 إلى فقر الدم، ومن المعروف أن البالغين، الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و64 عاماً، يحتاجون إلى حوالي 1.5 ميكروغرام يومياً منه.

له تأثير كبير على شعرك، لذا لا بد أن يحرص الأشخاص على الحصول على الجرعات اللازمة لفيتامين B12، حتى يتم تعادي هذه الحالة، حيث يساهم هذا الفيتامين في مساعدة الجسم على تكوين خلايا الدم الحمراء والحفاظ على صحة الجهاز العصبي، كما يستخدمه الجسم لإطلاق الطاقة من الطعام. وأوصى الخبراء بضرورة تناول الأطعمة التي تمنحك الجرعات التي يحتاجها جسمك من هذا الفيتامين الهام، والتي تشمل تناول اللحوم والأسماك و

الرمادي يمكن أن يكون ناتج عن نقص بعض أنواع الفيتامينات. فعلى الرغم أن الشعر الرمادي يعد جزءاً طبيعياً من عملية الشيخوخة، إلا أنه يمكن تحفيزه قبل الأوان، خلال مرحلة الشباب بسبب نقص الفيتامينات. ويعد نقص فيتامين B12 أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لشيب الشعر قبل الأوان، لأنه من بين الفيتامينات الضرورية للحفاظ على صحة الدم والخلايا العصبية في الجسم، ويمكن أن يحمي شعرك من الشيب. وأظهر الخبراء أن نقص المغذيات يمكن أن يكون

يعاني الكثيرون من تسلي الشيب إلى الشعر في سن مبكرة، قد تبدأ في بعض الأحيان من العشرينيات، دون التفريق ما بين الرجل أو المرأة، مما قد يتسبب بإحراج كبير، وربما يظهر الشخص بعمر أكبر من عمره الحقيقي. فتجول الشعر للون الرمادي من أكثر العلامات المزعجة التي تُوَرَّق الكثيرون، وتكون من بين مقدمات مرحلة الشيخوخة. فعلى ذمة تقرير نشره موقع «تايمز نيوز إكسبريس» Times News Express، فإن الشعر

## «أزمة شواحن» عالمية.. واقتراح بحل جذري



AFP

USB-A أو USB-C. الفيديو المحمولة. ويتضمن الاقتراح الأوروبي، توحيد الشواحن للهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والكاميرات وسماعات الرأس والسماعات المحمولة وأجهزة ألعاب USB micro-B و Lightning.

بـ«أبل»، منافذ شحن USB-C أيضا. وستنطبق التغييرات المقترحة، المتوقع أن تخضع للدراسة على مدار سنوات، على منفذ الشحن الموجود على الجهاز، في حين أن النهاية المتصل بالمقبس يمكن أن تكون نظام «أندرويد»، منافذ شحن USB micro-B، وانتقل بعضها إلى USB-C الأكثر حداثة. كما تستخدم الطرز الجديدة من أجهزة «أيباد» و«ماك بوك» الخاصة

من هذا النوع، فإن الشركة المعروفة بإنتاج شواحن خاصة بها، حذرت من أن مثل هذه الخطوة «ستضر بالابتكار»، وفق هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي). وتزود معظم الهواتف التي تعمل

بدو أن العالم يمر حاليا بما يمكن تسميته «أزمة شواحن»، دفعت المفوضية الأوروبية إلى طرح اقتراح بتوحيد الشركات المصنعة للأجهزة الإلكترونية، لا سيما الهواتف، على شاحن واحد.

ويشترى مستخدمو الهواتف الذكية شواحن بمليارات الدولارات سنويا، فيما قدرت أبحاث المفوضية أن أسلاك الشحن التي يتم التخلص منها وغير المستخدمة، تولد أكثر من 11 ألف طن من النفايات سنويا.

وفي الاتحاد الأوروبي وحده، تم بيع حوالي 420 مليون هاتف وجهاز إلكتروني محمول في العام الماضي وحده.

ويضطر معظم مستخدمي الأجهزة الإلكترونية إلى اقتناء أكثر من شاحن، لتلبية المتطلبات المختلفة لأجهزتهم ما بين هواتف وأجهزة لوحية وسماعات لا سلكية وغيرها. إلا أن الاقتراح الأوروبي الجديد يهدف إلى تقليل الفاقد، من خلال تشجيع المستهلكين على إعادة استخدام أجهزة الشحن الحالية عند شراء جهاز جديد. وقال الاقتراح إن جميع الهواتف الذكية المباعة في الاتحاد الأوروبي، يجب أن تحتوي على أجهزة شحن من طراز USB-C. ورغم أن «أبل» باتت تعتمد في أجهزة حديثة من إنتاجها على شواحن

## خدمات جديدة من غوغل لذوي الإعاقة.. تعمل عبر قراءة حركات الوجه



منذ تسعة أشهر، وفق المبدأ عينه أي التعرف على حركات الوجه، وهي تتيح للمستخدمين تصفح الشاشة أمامهم لاختيار أغنية على سبيل المثال. ويمكن للمستخدمين تكييف «كاميرا سويتشز» بحسب تفضيلاتهم الخاصة، من خلال تحديد حجم أو مدة الحركة اللازمة لتفعيل خاصية ما على الجهاز. وقد حذت المجموعة أيضا تطبيقها «لوك أوت» الذي أطلقته

وأطلقت غوغل أدوات جديدة موجهة للأشخاص المصابين بإعاقات بالغة، ممن لا يستطيعون استخدام هواتفهم بالاعتماد على الصوت أو اليد، من خلال تطبيق يتيح للمستخدمين التواصل بفضل حركات الوجه، وفي هذا التطبيق الذي يحمل اسم «بروجكت أكتيفيتي»، ترصد الكاميرا حركات الوجه، بما يشمل عقد الحاجبين أو فتح الفم أو الابتسام أو النظر يميناً أو يساراً، ما يتيح تفعيل خصائص محددة مسبقاً من بينها الإدلاء بجملة أو إرسال رسالة نصية أو القيام باتصال. ويتوجه التطبيق خصوصاً إلى الأشخاص المصابين بالتصلب اللوحي أو الضمور العضلي أو الشلل الدماغي. وقالت مديرة البحوث بشأن هذا المنتج ليزي ليليانفيلد خلال مؤتمر صحافي: «كنا نريد إنجاز شيء يعمل بصورة مستقلة عن تقنيات المساعدة الأخرى ويكون يسير التكلفة وقابل للحمل وسريعاً».

## أبل تريد مراقبة الصحة العقلية عبر بيانات آيفون

Apple Watch وآيفون لما يصل إلى 3000 متطوع يتم تعقبهم في دراسة تبدأ هذا العام. وسجلت المرحلة التجريبية التي بدأت في عام 2020 البيانات من 150 مشاركاً.

ويقارن الباحثون البيانات التي تم التقاطها من أجهزة استشعار آيفون و Apple Watch مع الاستبيانات التي يملأها المشاركون حول شعورهم. ويقال أيضاً إنهم يقيسون مستوى هرمون الإجهاد الكورتيزول في بصيلات شعر المشاركين. وأعلنت الشركة وجامعة UCLA عن دراسة مدتها ثلاث سنوات في شهر أغسطس 2020. وهناك مشروع بحثي آخر قيد

ومعدلات القلب والتنفس. وتتم جميع عمليات المعالجة عبر الجهاز، دون إرسال بيانات إلى خوادم أبل. وتأمل شركة أبل أن يصبح ذلك أساساً لميزات فريدة لأجهزتها. وتنبع الجهود من شراكات بحثية أعلنت عنها الشركة.

ويطلق على الدراسة مع جامعة UCLA الاسم الرمزي Seabreeze، وهي تدرس التوتر والقلق والاكتئاب. بينما يطلق على الدراسة مع شركة الأدوية Biogen الاسم الرمزي Pi، وهي تدرس ضعف الإدراك المعتدل. وتدرس جامعة UCLA التوتر والقلق والاكتئاب من خلال بيانات

تعمل شركة أبل على التكنولوجيا للمساعدة في تشخيص الاكتئاب والقلق والتدهور المعرفي باستخدام أجهزة آيفون، وذلك بهدف إيجاد أدوات يمكن أن توسع نطاق محفظتها الصحية المزدهرة، وفقاً لصحيفة وول ستريت جورنال.

وباستخدام مجموعة من بيانات المستشعرات التي تشمل التنقل والنشاط البدني وأنماط النوم وسلوك الكتابة وغير ذلك، يأمل الباحثون أن يتمكنوا من استنباط الإشارات الرقمية المرتبطة بظروف الهدف بحيث يمكن إنشاء خوارزميات لاكتشافها بشكل موثوق.

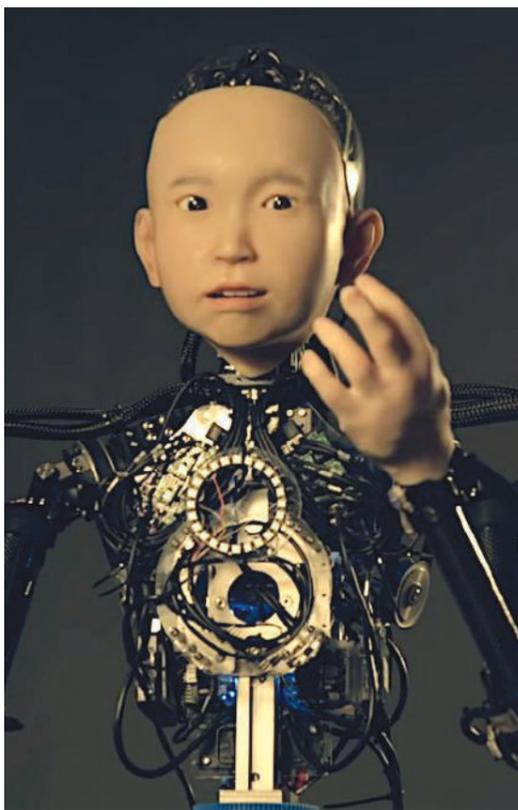
ويمكن أن تشمل القياسات الأخرى تحليل تعبيرات الوجه

## «طفل روبوت».. يوفر الرفقة لمن يعاني الوحدة

ابتكر علماء في اليابان «روبوتا» شبيهاً بالأطفال، صمم ليبدو كما لو أنه يتصرف مثل صبي يبلغ من العمر 10 سنوات. ويتحرك الروبوت «إيبوكي» على عجلتين، ويمكنه استخدام عضلات وجهه الناعمة والمطاطية، لتغيير تعبير وجهه.

ويهدف مصممو الروبوت المدعوم بتقنية الذكاء الاصطناعي، لتقديم الرفقة للبشر الذين يعانون من الوحدة. ويحاكي الروبوت حسبما ذكر البروفيسور هيروشي إيشيجورو، عالم الإنسان الآلي في جامعة أوساكا اليابانية، حركات البشر بشكل دقيق، كما أنه يدمج مستشعرات تمكنه من التعرف على البيئة المحيطة به.

ووفق البحث المنشور في مجلة «روبوتيكس»، فإن العلماء اليابانيون أضافوا للروبوت قدرات لإصدار حركات لا إرادية مثل رمش العيون، هذا إلى جانب عدد كبير من تعبيرات الوجه كالسعادة والمفاجأة والخوف.



## وفد مدارس مسك في ضيافة كلية علوم الرياضة والنشاط البدني



استقبل عميد كلية علوم الرياضة والنشاط البدني الدكتور طارق بن علي الصالحي مؤخراً وفداً من مدارس مسك. تناول الطرفان خلال اللقاء سبل التعاون المشترك على الجانب البحثي والتعليمي وخدمة المجتمع، كما اتفقا على ترشيح عدد 4 طلاب، و4 طالبات من المتميزين والمتميزات بقسم التربية البدنية للتطبيق في مدارس مسك بعد تخرجهم بشكل سنوي. حضر الاجتماع مجموعة من رؤساء الأقسام والوحدات المعنية ذات العلاقة.

## طالبات علوم الرياضة يحتفلن باليوم الوطني الـ 91

احتفلت كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بشهر الطالبات مؤخراً باليوم الوطني السعودي الـ 91، والذي نظمته وحدتي الأنشطة الطلابية بالتعاون مع العلاقات العامة. تخلل الحفل كلمات وطنية ألقتها وكيلة الكلية الدكتورة نوال العيسى ومساعدة الكيلة الدكتورة نوف الحماد، كما احتوى الحفل على فقرات متنوعة. وقد أقيمت أسارة القحطاني قصيدة لاقت تفاعلاً جميلاً من قبل الحضور، ثم اختتم الحفل بأوبريت وطني رائع لطالبات الكلية تضمن عرضاً رياضياً مميزاً ومعرض صور ورسم عن منجزات الوطن أقامها النادي الثقافي في الكلية.

## شؤون الطلاب لشؤون الطالبات يحتفون بـ «هي لنا دار»

احتفلت وكالة عمادة شؤون الطلاب لشؤون الطالبات باليوم الوطني الـ 91 وذلك يوم الأحد 19-2-1443هـ في بهو مبنى العمادة 25، بالتزامن مع نقل الحدث وربط المدينة الجامعية للطالبات بالحفل الرئيسي في الجامعة والذي حضره معالي رئيس الجامعة الدكتور بدران العمر عبر بث مرئي مباشر، حيث تم نقل جميع فعاليات الحفل عبر شاشة كبيرة في بهو المبنى الرئيسي بالعمادة في المدينة الجامعية للطالبات. وشاركت جميع إدارات العمادة في إبراز مشاعر حب الوطن بالأهازيج الوطنية وتقديم الهدايا والشوكولاتة للحاضرات، وفي نهاية الاحتفالية تم توزيع جوائز المسابقة التي قدمتها إدارة العلاقات العامة والإعلام بالعمادة.



أمين منطقة الرياض يزور جناح دار جامعة الملك سعود للنشر المقام في معرض الكتاب

## لقاء بين جامعة الملك سعود وكلية لندن للأعمال

من السفارة البريطانية بالرياض الأستاذ لوري دوبسون، رئيس قسم التعليم والتدريب يعد هذا اللقاء فرصة كبيرة لفتح أفق جديدة للتعاون بين الجامعات البريطانية وجامعة الملك سعود، وتوفير فرص كبيرة لجامعة الملك سعود لتعزيز تحالفاتها الدولية، وتحقيق فوائد مستدامة للجامعة بشكل خاص وللمملكة بشكل عام.

الأعمال وعلاقات العملاء من كلية لندن للأعمال السيدة ليندا إيرون، وذلك عبر منصة زووم، للحديث حول التعاون الأكاديمي بين الجامعتين. وتطرق الطرفان إلى أوجه التعاون الأكاديمي بين الجامعتين تمهيداً لتوقيع مذكرة تفاهم. حيث نوقشت عدد من القضايا المشتركة الخاصة بالتعليم التنفيذي، وتطوير البرامج الأكاديمية المشتركة، وتبادل أعضاء

في لقاء مفتوح..

## عميد الآداب يلتقي بطلاب الكلية



الكلية على التواصل المستمر مع الطلاب والطالبات والإجابة على ملاحظاتهم واستفساراتهم والعمل على حل ما يواجهونه من إشكالات. وأختتم عميد الكلية هذا اللقاء بحوار أوبوي موجهاً لأبنائه الطلاب

حصلت عليها أقسام الكلية مؤخراً ، ودور الكلية إتجاه الطلاب و ما تمده لهم من يد عون لتحقيق أهداف تسهم في المزيد من الارتقاء والتقدم ، وأشار سموه إلى أن هذا اللقاء يأتي في إطار حرص



الجودة ، ورؤساء الأقسام وأعضاء هيئة التدريس . وقد أستهل عميد كلية الآداب كلمته بالترحيب بالطلاب والطالبات مبيناً سعادته بعودة الطلبة حضورياً ، ومستعرضاً أهم الاعتمادات التي

للسؤون التعليمية و الأكاديمية الدكتور عبدالوهاب أبالحيل ، و وكيل الكلية للدراسات العليا الدكتور فارس الذكري ، وبحضور مدير شؤون الطلاب ، ومدير مركز الأبحاث، ووكيل الكلية لتطوير و

التقى عميد كلية الآداب الدكتور نايف بن شيان آل سعود يوم الثلاثاء 28 صفر 1443هـ في لقاء مفتوح مع طلاب و طالبات الكلية من برامج البكالوريوس و الدراسات العليا ، وبمشاركة وكيل الكلية