

أخطاء فادحة

■ من يحضر للجامعة قد يصدمة صوت مجلج: فإذا التفت لمعرفة ماهية مصدره: سيزداد عجب حين يتبين أن المصدر سيارة أحد الطلاب: وهي تكاد تنتفض من ارتفاع صوت المغني، وأغانيه التي تثير علامات تعجب كثيرة!! وعلى كل من يستمع إلى الغناء، ويرفع الصوت بهذه الصورة العالية: أن يسأل نفسه: الغناء - حرام أم حلال؟ هل رفع صوت الغناء من الأدب؟ هل سماع الغناء يضع فقط سواد في صفحة طالب العلم؟ إذا غصبتك أحد إلى شيء لا تريده وفعلته: هل تكون سعيداً أم غضباناً؟ لتعلم أنك تُكره كثيراً ممن لا يحبون الغناء إلى سماعه.

■ عند خروجك أو دخولك عبر المداخل الفرعية للكليات: تجد في طريقك وعلى الدرج لوحات فنية وخرائط جغرافية ومواهب خط على الجدران، ماذا لو دخل أحد ذو مكانة ووجد ما وجد، ما هي الصورة التي تكون في ذهنه عن طلاب الجامعة؟ أظن أن الإجابة معروفة.

■ عندما تتجول في الجامعة وممراتها وكلياتها: ستجد طلاباً حاسري الرؤوس، ولا تكمن المشكلة هنا: بل في تلك القصص الغريبة الخارجة عن الدين ثم العادات، ترى أشكالاً مضحكة ومبكية في الوقت نفسه، مضحكة لأن شكلها غريب يثير الضحك، ومبكية لأن الحال التي وصل إليها شباب الأمة حال مزرية، أيها الطلاب: اجعل هدفك نصرة الأمة وقضاياها وليس تقليد أفعالها!! ومنظر القاعات يغني عن آلاف الكلمات والعبارات!!

■ اقترح تشكيل لجنة لتلقي مشاكل الطلاب وحلها، وإن كانت موجودة: فدلوا الطلاب عليها.

تركي صالح العصيمي

الأداب

الجدير بالذكر.. إضافة ليست لنا!!

أرجو التكرم بالاطلاع والإحاطة.. شاكرين لكم تواصلكم ومتابعتمكم الدائمة لكل جديد في جامعتنا الغالية.

د. عدنان صديق محمد نوح
مدير عام إدارة الحاسب

الحر:

ونحن بدورنا نشكركم على تواصلكم وتفعاكم الدائم مع ما طرحه الصحيفة من ملاحظات أو اقتراحات، ومع ما تنشره من أخبار، وفي الوقت نفسه نشكر جهودكم المتصلة والمقدرة في هذا المجال. ونود أن ننبه إلى أننا حين ألقينا الفقرة المشار إليها في صلب الخبر الخاص بإنجاز الإدارة العامة للحاسب في إطلاق المرحلة التجريبية لخدمة الوصول للبريد الإلكتروني؛ لم نقصد البتة سلب الإدارة المعنية بإنجازاتها، أو تحويل الانتباه عنها، وإنما قصدنا التذكير بأن جهود اللجنة الدائمة لوقوع الجامعة على الإنترنت، تتكامل وتتفق مع جهود إدارة الحاسب ونظم المعلومات وأهدافها، والتي تصب جميعها في غاية واحدة هي خدمة الجامعة ومنسوبيها، وبالفعل فقد أوصت هذه اللجنة بتقديم خدمة البريد الإلكتروني، وهذا بالطبع لا يعد انتقاصاً في حق الإدارة.



د. المقرن

سعادة المشرف على تحرير رسالة الجامعة.. تشكر الإدارة العامة للحاسب الآلي ونظم المعلومات رسالة الجامعة على تواصلها ونشرها لأخبار وأحداث الجامعة، ونحيطكم علماً بأن الرسالة نشرت - مشكورة - الخبر الخاص بخدمة الوصول للبريد الإلكتروني عبر الإنترنت في عددها رقم الصادر بتاريخ 1425/2/27 هـ، وقد أرسلت إدارة الحاسب الخبر عن طريق الفاكس بتاريخ الإثنين 1425/2/22 هـ، وتلفت سعادتكم إلى أن الخبر الذي أرسلته الإدارة لا يحتوي الإضافة في آخر الخبر: «الجدير بالذكر أن معالي مدير الجامعة..... إلى آخر الخبر»، وأن خدمة البريد الإلكتروني عبر الإنترنت هي إحدى المواضيع التي نوقشت منذ أكثر من عام ضمن اللجنة الدائمة لتطوير الحاسبات ونظم المعلومات التي يرأسها صاحب السمو وكيل الجامعة، والتي أوصت بالعمل على تفعيل هذه الخدمة بأسرع وقت ممكن لتحسين خدمة البريد الإلكتروني التي تقدمها الإدارة لمنسوبي الجامعة، ومنذ ذلك الحين؛ عكفت الإدارة العامة للحاسب الآلي ونظم المعلومات على دراسة متطلبات توفير هذه الخدمة، والتنسيق مع الجهات المعنية بالجامعة لتوفير العتاد والبرامج اللازمة حتى تم إطلاق الخدمة بصيغتها التجريبية بتاريخ 1425/2/12 هـ.

قراءة 3 إنجليزي.. درجات متدنية

الأسلوب - سنتأهل لنصبح مترجمات في يوم من الأيام .. وإذا افترضنا أن الاختبار الثاني سيكون أصعب من الأول بناءً على قولها: إن: كيف ستكون درجاتنا؟ 3 أو 0 أو ماذا؟؟؟ وإن لم تصدقوا ما قلت؛ يمكنكم طلب نسخته من الأسئلة والإطلاع عليها.. وإذا لم يكن هناك مانع؛ فيمكن اقتناع إدارة القسم بإعادة الامتحان، أو تحسين بخمس درجات، وإما عمل اختبار أو مشروع متعلق بمادة القراءة..

طالبة لغة إنجليزية

اعطينا أستاذة المادة 75 كلمة نستخرج معناها كاملاً من المعجم ونحفظها، وأصبحت المادة بناء مفردات لا قراءة، وطلبت منا في اختبار الشهر الثاني 90 كلمة نستخرج معناها ونحفظها، وفي النهائي ما يعادل 100 كلمة إضافة إلى الكلمات التي ذكرت مسبقاً. كنا - وأقصد جميع الطالبات - نحل بالتخمين؛ لأن أسئلة الاختبار كانت تعجيزية وغير مفهومة.. وأجد نفسي مضطرة أن أقول إن هذا ليس تعليم؛ بل تحطيم، فنحن ندرس للفائدة، ولكن لا أظن أننا - وفق هذا

سأدخل إلى الموضوع دون مقدمات.. أنا طالبة في جامعة الملك سعود بالرياض - قسم لغات وترجمة / لغة إنجليزية / المستوى الثالث، وأود أن أعرض مشكلتي؛ بل مشكلة كل طالبات المستوى الثالث؛ خصوصاً في مادة القراءة - 3 (reading) فبعد أن اخترنا اختبار الشهر الأول؛ أصبنا بالحباط عندما وزعت علينا الدرجات.. فقد تراوحت درجات (150 طالبة) ما بين 7 إلى 12 وأعلى درجة هي 16 من 23!! أيعقل هذا؟ كانت الأسئلة وكأننا أمام تحد!! قبل الاختبار

التقاعد مطلوب لهؤلاء!!

عندما تتصارع النفس مع ذاتها، وتمضي نكهة الوقت منهكة بسلسلة من الملل المقتضب، يضطر الشخص إلى حلحلة كيانه إلى أجزاء متناهية من الخمول والكسل، مما يتعكس على إيجاب شخصية مترهلة رمزها أرض جدبا لاتنحني للزمن لا بخضرة ولا نفع؛ هذه المقدمة كتبته لسؤال لا أعلم أين حله وإلى من يوجه تحديداً، لذلك ومن خلال الغراء (رسالة الجامعة) أحببت أن أطرح هذا السؤال لعلني أجد إجابة من خلال إطلاع من يهتم ويختص بذلك، أو من خلال اقتراح قد تنجب من خلاله فكرة تغوص بأعماق محيط هذا السؤال فتجد نوراً يضيء الضلالة.

سؤالي: ماهو حل طلاس الملل الذي يشاع داخل أروقة قاعة جامعية، بسبب معلم يبحث لنفسه عن معلم لإحياء المعلومة المنقولة لطلاب يهتم بريشة ثانية؟ ذلك المعلم لانقول أنه مقصر بل هو يسعى للأفضل؛ لكن الزمن بصم عليه الهرم (الكبر) التي لا تمت إلى التعليم بصلة، فبعد وصول الشخص إلى سن الستين تقريباً هل تتوقع منه أن يقدم شيئاً للتعليم وأهله، أنا لا أقل من شأن هذا الرجل الوقور فهو: (أب)، وله كل احترام وتقدير وهو قد كدح سنين طوال. لكن لا بد له من توقف فالشخص مع مضي الزمن وكبر السن ينقص عطائه، وتزداد خبرته ولا يستحق سوى الراحة بعد الشكر والتقدير له على ما قدم، فالطالب يريد الكم والكيف من خلال الدرس حيث أن المدرس لا بد أن يطبع شخصية أكاديمية قوية على الطالب التفاعل وبث روح القتال الفكري لدى الطالب، وأنا أرى أنه لا بد من تجدد النشاط والدم بالتغيير الأكاديمي الجامعي لدى المعلمين من حيث أنني أرى - وقد لمست الفرق من خلال التجربة - لا بد أن نضع قانوناً بإيجاب التقاعد الإجباري عندما يصل الشخص إلى سن الخمسين بالكثير حيث أن هذا الشخص يستحق بعد هذا السن راحة تامة، ويكون مرجعاً لمن هو جديد. وهذا مجرد رأي وإقتراح من خلال تجربة وهمية في عالم العلم بجامعة الملك سعود الغراء.

عصام العبدالله

كلية الهندسة

تأثير الوميض على الرؤية

قد يشتهي الشخص من وجود أجسام طافية في مجال الرؤية، وغالباً ما تكون مزعجة أثناء القراءة، فيضطر المريض إلى تحريك عينيه لأعلى أو لأسفل من أجل إبعاد تلك الأجسام - الشبيهة بالبرق - عن مجال الرؤية. وفي هذه الحالة يجب استشارة طبيب العيون فوراً لمعرفة ما إذا كان لديه تمزقاً في الشبكية.

وربما تستمر تلك الأجسام الطافية في مجال الرؤية لسنوات؛ لذلك لا بد من علاجها عن طريق توسيع حدقة العين باستعمال قطرة معينة، ومن خلال هذا الفحص يرى الطبيب الشبكية والجسم الزجاجي، وعلى ضوء ذلك تُجرى عملية الليزر للحفاظ على ثبات الشبكية.

وفاء ماجد العتيبي

علوم طبية تطبيقية - بصريات

أبحث لي عن وظيفة!!

فالتالب - ولتكن صريحين - تعود على الراحة والدعة طالما كان هناك من يعمل بدلاً منه. ثم إن الهاجس الوظيفي مطلوب لتهيئة الطالب وتأهيله، والجامعة تقيم دورات مختلفة بين الحين والآخر؛ إلا أن الطالب قد لا يستفيد منها بدرجات كبيرة.

ثم إن هناك أقساماً أصبحت في زمن (كان)، وبعض التخصصات الجامعية أغرقت سوق العمل بخريجيتها حتى زهد في المزيد منهم؛ إذ لم يعد في حاجة إليهم البتة، وأضرب مثلاً على ذلك بأقسام كلية الزراعة، فسوق العمل بكامله أصبح يدير ظهره لخريجيتها بعد أن أحس بكفايته منهم، بعكس أقسام كلية علوم الحاسب والمعلومات، أو أقسام أخرى في كليات معينة.

بلغ سوق العمل منها حد «الشبع»، إن لم تكن درجة «التخمة»، ولم تعد على درجة كبيرة من الأهمية في استراتيجية الخُطط وقطاعات العمل نفسها. فقسام الآثار والمتاحف، وقسم علوم المكتبات والمعلومات من الأقسام التي هي بحاجة فعلاً إلى إعادة نظر في خططها ومناهجها الدراسية ونسب القبول فيها.. وأعرف زميلاً

تخرج في قسم الآثار والمتاحف عُين (رجل أمن) في أحد المتاحف وقنع بوظيفته لملاءمتها مع تخصصه!! واعذرني إن لم أضف قسماً (قسم الإعلام) إلى هذه القائمة؛ ذلك أن المستقبل واعد بالنسبة لخريجيه؛ لأن الإعلام أصبح صناعة العصر، ووسيلة الأمم إلى تشكيل ذهنية شعوبها أولاً ثم الشعوب الأخرى، وهو أمضى أسلحة العصر، وأسرعها وأعمقها تأثيراً. هذه الأقسام - وغيرها كثير - قائمة في الجامعة؛ فلماذا لا يُشكل المسؤولون فرق عمل علمية تتولى دراسة مثل هذه التخصصات، وتتعرف على مدى أهميتها وجاذبية سوق العمل لخريجيتها، لأن ذلك يفتح مجال القبول في أقسام أخرى.

صحيح أن خريج الهندسة قد لا يجد وظيفة بشكل سريع؛ إلا أن كل أقسام الهندسة مرغوبة، والمجتمع بحاجة إلى المهندسين.. أخيراً، أتمنى أن تعيد الجامعة النظر في بعض الأقسام والتخصصات، وأن تضيف تخصصات جديدة تواكب النهضة العلمية التي تعيشها بلادنا الغالية.

أنس الأحمد

الأداب - إعلام

استشارة ...

غذاء صحي للحوامل مريضات السكري

نحتاج جميعاً إلى التنوع في الطعام للحفاظ على صحتنا وقوتنا، وفي فترة الحمل تنشأ لجسم المرأة الحامل احتياجات إضافية، لذلك لا بد من أن تحتوي الوجبة اليومية لمريضة السكر على جميع المجموعات الغذائية بغرض الحفاظ على صحتها، ونشوء طفل سليم وصحي، وينصح بتناول الوجبات الرئيسية الثلاث في مواعيدها بجانب ثلاث وجبات خفيفة، وكذلك بعدم استعمال كميات كبيرة من الزيت أثناء الطبخ، ويفضل طهو الطعام في الفرن أو أن يكون مسلوفاً. ويمكن للحامل تناول تمرتين لأن التمرة تحتوي على نسبة عالية من السكر، وأن تتناول أيضاً الأغذية التي تحتوي على الألياف مثل السلطات والخبز الأسمر والخضروات، والأ تضيف الملح إلى الطعام أثناء تناوله.

وتشمل المجموعات الغذائية، أولاً: الحليب وهو مصدر جيد للمعادن الضرورية (كوب واحد من لبن أو زبادي قليل الدسم وكوب آخر من حليب قليل الدسم)، ثانياً: اللحوم: وهي مصدر جيد للبروتينات ولذا فهي تساعد على النمو بشكل سليم (30 جرام جن أو لحم أو سمك أو كبد، 30 جرام دجاج منزوع الجلد، بيضة مسلوقة و3 ملاعق تونة دون زيت). ثالثاً: النشويات وهي مصدر جيد للطاقة وتحتوي على الألياف (1/4 خبز عربي مفروود، 1/8 خبز أسمر، 1/2 صامولي، شريحة توست، 1/2 كوب أرز أو مكرونة أو مرقوق أو جريش أو قرصان، 3 ملاعق حمص أو عدس، 6 رقائق بسكويت غير محلى، كوب شوربة، ملعقتان ونصف من الدقيق، 4 ملاعق فول، 1/2 كوب كورن فليكس، 1/2 خبز بيرجر، بطاطا واحدة متوسطة). رابعاً: الخضروات وهي مصدر جيد للفيتامينات لضمان عمل الجسم بصورة حسنة، وتحتوي على الألياف التي تمنع الإمساك (كوب واحد في الوجبة الواحدة: الملوخية، البامية، الفاصوليا الخضراء، الجزر، السبانخ، الباذنجان، القرع، ملفوف، الرجلة، الكوسة). خامساً: الفواكه، وهي مصدر جيد للفيتامينات والمعادن والألياف (تفاحة واحدة متوسطة أو برتقال أو كمثرى أو خوخ، 1/2 موزة، ثمرة شمش أو برقوق، 1/2 كوب عصير غير محلى، تمرتان، 1/2 كوب شرائح أناناس، 1/2 كوب تفاح مطبوخ، 1/2 كوب بطيخ). سادساً: الدهون، وهي تمد الجسم بالطاقة؛ لكن لا بد من الإقلال منها (ملعقة صغيرة واحدة من الزبدة أو المارجرين أو الزيت أو السم، 5 زيتونات، 6 حبات مكسرات، ملعقة من القشطة أو مايونيز، أو الكريمة أو لبنه)

أما قائمة الأطعمة غير المسموح بها فتشمل: الحلويات بأنواعها: الكيك، المهلبية، السكر، العسل، المربي، الكريم كارمل، الفواكه العلبية، المشروبات الغازية، الأيسكريم، الشوكولاته، الحلوة الطحينية، البسكويت المحلى، مبيض القهوة، حليب كامل الدسم.

إدارة التغذية

طب ومستشفى الملك خالد الجامعي

المواقف ومنطق الأنا!!

رداً على مقالة عبدالله المطيري التي نشرت بالعدد 829 تحت عنوان: (مسلسل مداخل الكليات)، والتي تطرق فيها إلى ازدياد المواقف في مداخل كليتي التربية والعلوم الإدارية؛ نود التنبيه إلى أن هذا الاختناق يتسبب فيه بعض الطلاب الذين لا يباهون للأخرين، ولا يهمهم ما إذا كانت ظروفهم مماثلة لظروفهم، أو أكثر إلحاحاً منها، إنهم - للأسف - يتحركون وفق منطق (الأنا)، أنا أولاً ومن بعدي!!.. ولا يهم إن تأخر زميلي نصف ساعة أو ساعة كاملة، ومن يفكر بهذه الطريقة؛ سيكون بالتأكيد سبباً مباشراً في عرقلة السير، لأنه يتجاوز كيفما اتفق، ولا يبالي بإيقاف سيارته في الممرات أو المداخل الرئيسية أو الأرصفة، وحتى في منتصف الطريق!! وهذه (اللامبالاة) لا تضايق الطلاب الآخرين فقط؛ وإنما تشكل في الوقت نفسه عائقاً أمام الطوارئ، فلو حدث أي طارئ - لا سمح الله - فلن تستطيع الجهات المختصة الوصول إليه بسبب عشوائية الوقوف التي تعرقل حركة السير؛ بل وتمنعها تماماً.

نأمل من إخواننا الطلاب مراعاة المصلحة العامة، والتعاون مع أفراد الأمن لمعالجة أي زحام من أجل انسياب حركة المرور داخل المواقف بسهولة وسلاسة، ولن يتأتى ذلك إلا بإيقاف السيارات في الأماكن المخصصة، وبطريقة منتظمة.. وفوق ذلك التفكير في عدم مضايقة الآخرين، وحرصهم من اللحاح بمحاضراتهم بسبب ضيق الزمن الذي يحدث لهم جراء الانتظار لتفادي السيارات المخالفة، والتجاوز غير القانوني.

عبيد عطا الله العتيبي

السلامة والأمن - المرور