

## السكري واعتلال شبكية العين

لقد تبين أن مرض السكري من أكثر الأسباب المؤدية إلى أمراض العين والمسببة لضعف الرؤية وفقدان البصر المرئي، بسبب التأثير المباشر على شبكية العين إذا استمر هذا الإهمال وطالت مدة الإصابة. فمن المضاعفات المرتبطة ببدء السكري والتي تصيب العين: اعتلال شبكية العين - Retinopathy (الارتشاح)، الماء الأبيض cataract والماء الأزرق glaucoma. إن الإصابة ببدء السكري وارتفاع ضغط الدم ولفترات طويلة هي من الأسباب المؤدية لانسداد الأوعية الدموية المغذية لشبكية العين فينتج عن ذلك نزيف بالتالي تورم للشبكية وهذا ما يسمى باعتلال الشبكية غير الانقشامي، وعند تطور هذه الحالة وحاجة الشبكية للدم والأكسجين تنمو أوعية جديدة في مناطق أخرى من شبكية العين تكون ضعيفة ومعرضة للتهتك مسببة نزيف مما يؤدي إلى العمى وهذا يعرف باعتلال الانقشامي وفي هذه الحالة يجب اللجوء إلى اختصاصي العيون. أما بالنسبة لارتشاح شبكية العين فيحدث نتيجة لتوقف جريان الدم الناتج عن اعتلال الشرايين الدقيقة للعين بمرکز الإبصار عند مشاهدة التلفاز أو القراءة. أحياناً تتجمع البروتينات في العدسة ويكون على شكل سحابة بيضاء في العين مما يؤدي إلى التراجع المستمر في النظر وذلك بسبب التقدم في العمر أو العامل الوراثي أو التعرض الزائد لأشعة الشمس أو الإصابة ببدء السكري كما أشرت سابقاً، هذه الظاهرة تعرف بالماء الأبيض (الساد)، أما الماء الأزرق فيحدث نتيجة ارتفاع ضغط العين الداخلي بسبب انسداد الدورة الرشيحة للعين وقد يسبب هذا الضغط تلفاً للعصب البصري لا قدر الله.

وفاء العتيبي  
قسم البصريات

## طرف ونوادير

ضد الحر:  
الأول: ماذا تفعل إذا قلت لك نكتة باردة؟  
الثاني: أضحك عليها في الصيف...!  
اسأل الحلاق:  
الأول: ما هذه الجروح التي تملأ رأسك؟  
الثاني: الحلاق! كنا نتحدث عن قسوة الحرب، فاندمج في الحديث!

## الكلمة الضائعة

ابحث عن الكلمات التالية في جميع الاتجاهات مستعملاً الحرف مرة واحدة، وبعد أن تنتهي تجد 6 أحرف غير مشطوبة اجمعها لتحصل على الكلمة الضائعة.

فما الحل:

مدرسة - ثقافة - فعالة - فجو - بحث - نحس - فترة .

## الخلفات لها أماكن مخصصة غير هذا المكان



صوت الصورة !!

## أول برقية في العالم

بعثت أول برقية في العالم في يوم 24 مايو 1844 حيث تم إرسال أول برقية في التاريخ، بواسطة تليفون مورس Morse من واشنطن إلى بلتيمور (65 كيلومتراً فقط)، وقد كانت البرقية تحمل هذا النص: «هذا من فضل الله».

علي جعفر المناسف  
المجتمع

## وصايا للحوار والإقناع ..!؟

إن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الناس، فهو في اتصال مستمر معهم من خلال الحوار والإقناع. ومن هنا تلمح ونشعر بأهميتهما في أمور حياتنا المتعددة، العائلية والاجتماعية، والإدارية والاقتصادية... الخ. فكتيراً ما تضعيف الفرص ويحصل سوء التفاهم وتتعرض العلاقات ويفوت الوقت، وربما يصل الحال إلى أكثر من ذلك بكثير، وذلك بسبب عدم الإقناع، أو بسبب سوء الحوار، أو بسبب عدم معرفة أساليب الإقناع وقواعد فنونه.

- 1- استخدم نبرة صوت مرحة وهادئة.
- 2- قدم التحية لمن تحاوره وبروح مرحة، وعرف نفسك والإدارة التي تعمل بها.
- 3- مزاجك يجب ألا ينعكس على صوتك أثناء الحوار.
- 4- مازح الشخص الذي تحاوره مهما كان فظاً.
- 5- استخدم اسم من تحاوره في أول (10) ثوان، وانتبه إلى لقبه الصحيح والمركز الذي يشغله.
- 6- لا تجر محادثة مع زميلك وأنت في حوار مع شخص آخر.
- 7- إذا كنت مستعجلاً اعذر عن بدء الحوار، وعد الشخص الآخر بمعاودة الاتصال به.
- 8- تحدث بشكل طبيعي.
- 9- دع فقرتك الافتتاحية تسترعي انتباه من تحاوره.
- 10- لا تستخدم عبارة (يجب عليك القيام به).
- 11- قارن النظام الجديد الذي تريد إقناع مستمعك به بنظام مألوف لديه.
- 12- أكد في ختام حوارك على الأعمال التي تريد أن تنجز.
- 13- لا تتناول الأكل أو الشرب أثناء المحادثة، ولا تتحدث مع من تحاوره وفمك مشغول.
- 14- استخدم (يمكنك) لتقول (لا) بطريقة لبقة.
- 15- قدم السبب أو لا لتوفير الوقت.
- 16- استخدم عبارة (هلا تفضلتم) لتقليل الإحباط.
- 17- استخدم عبارة (أنا سوف) لبناء الثقة.
- 18- زن الكلمة قبل أن تنطق بها.
- 19- استعمل الكلمات الإقناعية.
- 20- تجنب استعمال ضمير المتكلم

إعداد / مشعل الربيع  
نقلًا عن موقع (نفساتي)

## سلامتك

### إرشادات السلامة في المختبرات البحثية ومعامل التحضير

تفترض مراعات الاحتياطات التالية من قبل الباحثين ومساعديهم والفنيين والمحضرين وطلاب البحث وطلاب الدراسات العليا، عند تواجدهم في المختبرات ومعامل التحضير، وهي على النحو التالي:

اقرأ المعلومات على العبوة جيداً، تأكد أنك تتناول المادة المطلوبة، تأكد من تحذيرات وتصنيف السلامة المكتوب على العبوة، وعدم وجود تحذيرات وتصنيف مكتوبة على العبوة لا يعني أنها ليست خطيرة، استعمل أدوات السلامة المناسبة (قفازات، نظارات... الخ) للتعامل مع كل مادة، أفتح العبوة بحذر، وفي مكان جيد التهوية (في خزنة شطف الغازات)، انقل الكمية التي تريدها من العبوة بحذر، وبحيث يكون استنشاقها أقل ما يمكن (كان تكون في خزنة شطف الغازات، وباستخدام الكمامات)، وتضمن عدم اتصالها بالجلد (أي باستخدام القفازات)، وعدم وصول أي شيء منها إلى العين (البس النظارات)، تجنب استعمال أو لمس الأدوات الملوثة بالكيماويات، يجب ألا تستخدم القفازات الملوثة أثناء استعمال الأدوات المكتبية أو عند الرد على الهاتف أو ما شابه ذلك، استعمل قفازات نظيفة دائماً، اقل العبوة جيداً بعد الانتهاء من استعمالها، يمنع التدخين بتاتاً في المختبر، لا تاكل أو تشرب داخل المختبر (إلا إذا خصصت مكاناً محدداً بعيداً عن الكيماويات)، اغسل يديك دائماً بعد الانتهاء، أبق المساحات التي تعمل فيها أو عليها نظيفة، ومرتب دائماً، استعمل أدوات نظيفة وغير ملوثة، البس بالظن نظيفاً دائماً واغسله كلما لزم الأمر، في حالة انسكاب المادة استعمل الطريقة الصحيحة للتعامل معها. (انظر بطاقة السلامة الخاصة بالمادة)، إذا تعرضت للمادة استعمل الإسعافات الأولية المناسبة لكل مادة (انظر بطاقة السلامة الخاصة بالمادة)، لا تتخلص من بقايا التفاعلات الكيميائية الخطرة في أحواض التصريف العادية وإنما في عبوات خارجية للتخلص منها بالطريقة المناسبة (حسب إرشادات العبوة)، تثبت أسطوانات الغاز بالطريقة الصحيحة (إن وجدت)، بفضل تصنيف الكيماويات التي لديك في قائمة حسب خطورتها وعلامة التعرض لها.

## تسالي

أكمل المربعات الناقصة بأرقام مناسبة حتى يصبح ناتج الأعداد متطابقاً أفقياً ورأسياً .

		٤	١٣		
		١٢	٣		
٦٦ =	١	١٤		٥	١٦
٦٨ =	١٥	٢		١٧	٦
		٢٠	٧		
		٨	٩		
		٧٣	٦١		

## دليل المواقع

عنوان الموقع	الجهة
www.ksu.edu.sa	جامعة الملك سعود
www.ksu.coop.com	الجمعية التعاونية لهنسوبي الجامعة
www.kacst.edu.sa	مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية
www.stc.com.sa	الاتصالات السعودية
www.saudiairlines.com	الخطوط السعودية
www.r-t.gov.sa	المرور
www.mcs.gov.sa	الخدمات المدنية
www.saudi-passports.gov.sa	الجوازات

## دليل الهاتف

رقم الهاتف	الجهة	م
4673416	البنك السعودي الأمريكي (فرع الجامعة)	12
4670000	سنترال الجامعة	13
4677703	عمادة شؤون الطلاب	14
950	طوارئ الأمن الجامعي	15
993	المرور	16
4675599	عمادة القبول والتسجيل	17
4670445	مستشفى الملك خالد الجامعي (طوارئ)	18
4775501	مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي (طوارئ)	19
997	الهلال الأحمر (الإسعاف)	20
4677866	إدارة السلامة والأمن الجامعي	21
999	الدوريات الأمنية	22

رقم الهاتف	الجهة	م
4673223	الدفاع المدني (فرع الجامعة)	1
4674673	الخطوط السعودية (فرع الجامعة)	2
4885555	الخطوط السعودية (الحجز المركزي)	3
4682014	نادي أعضاء هيئة التدريس	4
4677742	إدارة المنح ورعاية الطلاب الوافدين	5
4682700	سكربتارية إسكان الطلاب	6
4682010	الجمعية التعاونية لهنسوبي جامعة الملك سعود	7
4841020	جمعية محمد بن سعود الخيرية في الدرعية	8
4595555	رئاسة البحوث العلمية والإفتاء	9
905	استعلامات الدليل	10
902	خدمات الجوال	11