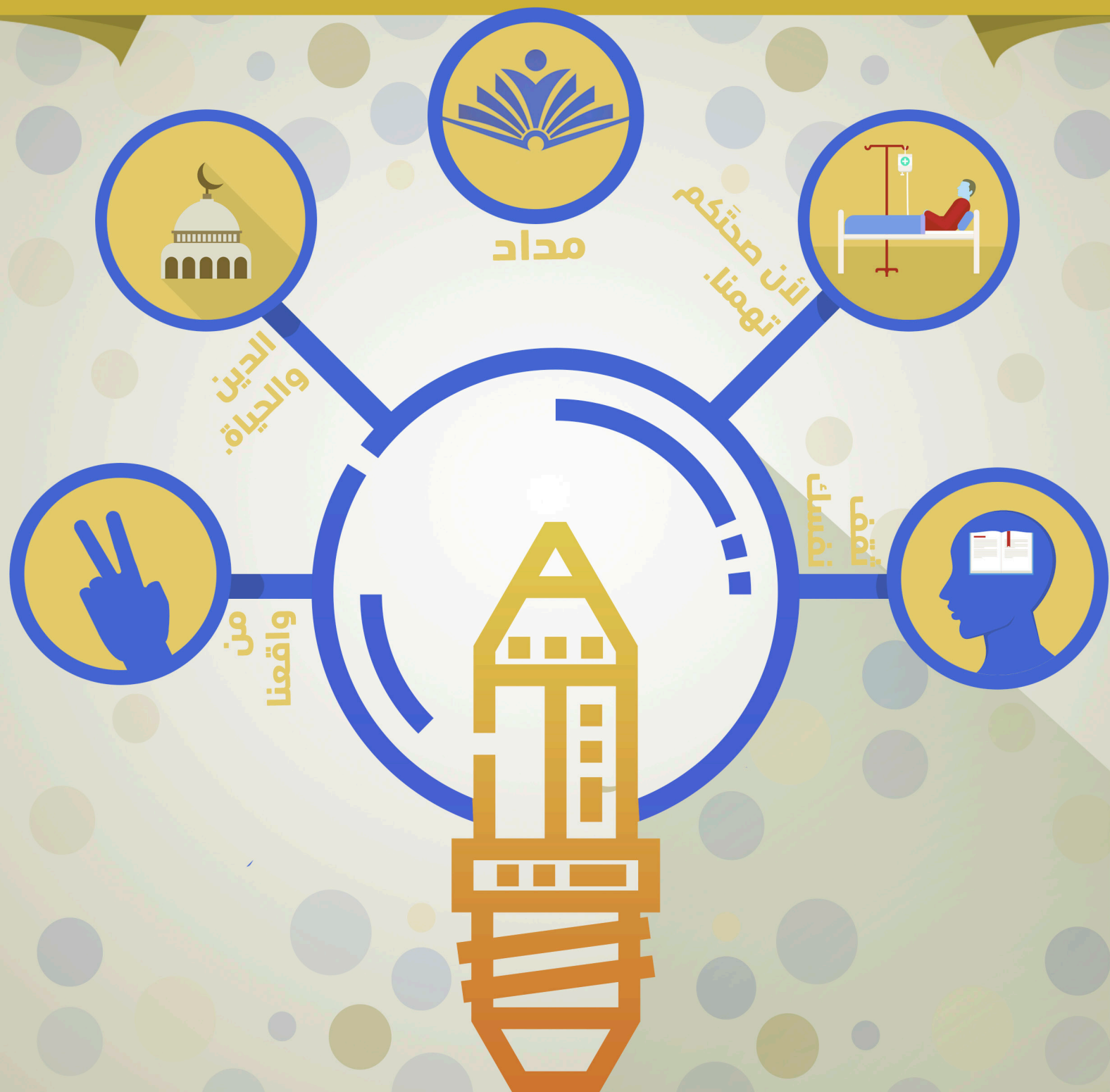


أ. أيمن حاج أسد
د. براء سراج
د. أحمد الحسين

مجلة نبراس

مجلة علمية أدبية طبية ثقافية هدفها نشر التوعية والتعليم بكافة المجالات , تعتمد على إعمال الفكر الطلابي وتشجيع العمل الجماعي وتنمية الخبرات والمعلومات و الإلتزام بمنشور نهضوي شامل متمثل في خلق مجتمع واع وذلك من خلال مجموعة من الخط الهادفة والواعية والواعدة



مجلة طلابية صادرة عن طلاب جامعة حلب الحرة



الزاوية الثقافية

- ١- بناء الإنسان وتصحيح مساره (صفحة ٣١)
- ٢- كيف تنشئ جيلاً خلوياً (صفحة ٣٢)
- ٣- سحر الكلمة وأثرها (صفحة ٣٣)
- ٤- يداً بيد ليشرق الغد (صفحة ٣٤)
- ٥- هل تعلم (صفحة ٣٥)
- ٦- من فسطاط المسلمين (صفحة ٣٦)
- ٧- التدخين : القاتل الصامت (صفحة ٣٧)

من واقعنا



- ١- سبع عجاف مضت على الثورة ماذا تغير (صفحة ١٦)
- ٢- شخصية تركت بصمتها في واقعنا (صفحة ١٩)
- ٣- التعلم عن بعد ترفاً أم ضرورة ؟! (صفحة ٢٠)
- ٤- بقعة خضراء على خريطة حمراء (صفحة ٢١)
- ٥- تواريخ هامة من واقعنا (صفحة ٢٢)
- ٦- عجلت إلى ربها فنسأله أن يرض عنها (صفحة ٢٣)

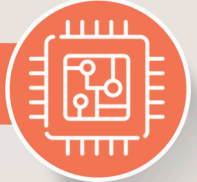
الزاوية الطبية



- ١- الضغط الشرياني الدموي (صفحة ٤)
- ٢- احتشاء عضلة القلب (صفحة ٧)
- ٣- الذبحة الصدرية (صفحة ٩)
- ٤- الحمى التيفية (صفحة ١٠)
- ٥- الجز على الأسنان (صفحة ١١)
- ٦- أدوية صحية (صفحة ١٢)
- ٧- جهاز طبي (صفحة ١٤)

5 4 3 2 1 +

معلوماتيات



- ١- الإختراق وكيفية العلاج منه (صفحة ٣٩)
- ٢- ماهو المعالج (صفحة ٤٠)
- ٣- المعالجات الدقيقة (صفحة ٤٢)
- ٤- الطباعة ثلاثية الأبعاد (صفحة ٤٣)

الزاوية الدينية



- ١- رمضان كيف حل الفراق (صفحة ٢٥)
- ٢- كن مع الله ولا تبالي (صفحة ٢٦)
- ٣- من سيرة الحبيب المصطفى (صفحة ٢٧)
- ٤- حبر الأمة (صفحة ٢٨)
- ٥- وكلّ في فلكٍ يسبحون (صفحة ٢٩)

مقال مترجم



عادات النوم السيئة في سن المراهقة ترتبط بمخاطر القلب والأوعية الدموية.. (صفحة ٤٤)



و نُقدِّم لكم في هذا القسم :

٥-	الجز على الأسنان	تم الإعتماد في تحصيل المعلومات في المقدمة في هذا المجال على مصادر طبية موثوقة ومعتمدة	١-	ضغط الدم
٦-	ادوية صحية		٢-	إحتشاء عضلة القلب
٧-	جهاز طبي		٣-	الذبحة الصدرية
			٤-	الحمى التيفية

ضغط الدم

BLOOD PRESSURE

هو قوة دفع الدم على جدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها لإمداد كافة أنسجة الجسم وأعضائه بالغذاء والأكسجين والماء والإنزيمات فيما يُعرف بالدورة الدموية. تبدأ الدورة الدموية مع انقباض عضلة القلب ليدفع بقوة كل محتوياته من الدم، فتنتقل بدورها من القلب إلى الشريان الأبهر أضخم شرايين جسم الإنسان ومنه إلى بقية الشرايين، ثم ينسبط القلب ليسمح بامتلائه بكمية جديدة من الدم المُعبأ بالأكسجين لينقبض من جديد دافعاً بشحنة جديدة إلى الشريان الأبهر مرة أخرى، وهكذا تُبين الإحصاءات الطبية الأهمية الكبرى للحفاظ على ضغط الدم بحيث يكون في المتوسط ٧٥/١١٥ ملميمتر زئبق وأن زيادته عن هذا الحد تؤدي إلى إجهاد القلب والكلية، وقد يؤدي ارتفاعه إلى سكتة دماغية أو العقم المبكر عند الرجال. يتميز الشريان الأبهر بالمرونة فعندما يندفع الدم القادم من القلب يحدث فيه ضغطاً قوياً على جدران الشريان تتسبب في تمدده جانبياً، وأثناء الانبساط القلبي يستعيد الشريان وضعه الطبيعي فيضغط على الدم الذي يحتويه مُتسبباً في اندفاعه في بقية الشرايين، وبذلك يستمر الدم في الجريان في الشرايين أثناء الانبساط إلى جميع الأعضاء.

هي العليا وقيمة الانبساطي هي السفلى. كما تُسجل معظم أجهزة قياس ضغط الدم أيضاً معدل النبض، أي معدل ضربات القلب في الدقيقة يتميز الشريان الأبهر بالمرونة فعندما يندفع الدم القادم من القلب فيه يحدث ضغطاً قوياً على جدران الشريان تتسبب في تمدده جانبياً، وأثناء الانبساط القلبي يستعيد الشريان وضعه الطبيعي فيضغط على الدم الذي يحتويه مُتسبباً باندفاعه في بقية الشرايين، وبذلك يستمر الدم في الجريان في الشرايين أثناء الانبساط إلى جميع الأعضاء يُقاس ضغط الدم بوحدة تُسمى ملميمتر زئبق في حالة الاسترخاء (أي يكون الإنسان ساكناً مستريحاً) فنجد أن القياس الطبيعي لضغط الدم الانقباضي للبالغ متوسط العمر يتراوح بين ٩٠ و ١٤٠ ملميمتر زئبق أما الانبساطي فيتراوح بين ٦٠ و ٩٠ ملم زئبق . أي أن المتوسط ١٢٠ ملم زئبق انقباضي و ٨٠ ملم زئبق انبساطي زئبق، وتقرأ ٨٠/١٢٠ ملميمتر زئبق ، فيما يُسميه العامة ١٢٠ فوق ٨٠ أو ١٢٠ على ٨٠ ملميمتر زئبق . ولقياس ضغط الدم يُستخدم الجهاز الإلكتروني في المنزل أو الجهاز اليدوي في عيادة الطبيب.

جهاز قياس ضغط الدم



يُقاس ضغط الدم غالباً باستخدام جهاز يُعرف بـ Sphygmomanometer

يُسمى ضغط الدم أثناء انقباض Systolic Pressure القلب بالضغط الانقباضي وفي حالة الانبساط Diastolic Pressure يُسمى بالضغط الانبساطي ودائماً يكون الضغط ، Pressure الانقباضي أعلى في قيمته من الضغط الانبساطي ، وعند قياس ضغط الدم تُكتب القراءة على هيئة كسر على سبيل المثال ٨٠/١٢٠ حيث قيمة الضغط الانقباضي

ويتكوّن من قطعة قماش (حزام) داخله كيس، يتم تعبئته بالهواء باستخدام مضخة يدوية، ويرتبط بالكيس جهاز قياس سائل أو عدّاد لتسجيل قيمة الضغط، كما يتم استخدام سماعة الأذن لسماع صوت جريان الدم أو النبض أثناء القياس، ويأخذ الجهاز قراءتين، الأولى هي للضغط الانقباضي، وتُمثل الضغط الذي يُشكّله القلب أثناء ضخ الدم من القلب إلى الجسم عبر الشرايين، والمعدل الطبيعي له بين ١١٠-١٣٩ ملي زئبق، أما القراءة الثانية فهي للضغط الانبساطي، وتُمثل الضغط الذي يتشكّل نتيجة استرخاء عضلة القلب ليمتلئ مجدداً بالدم، والمعدل الطبيعي له بين ٧٠-٨٠ ملي زئبق

طريقة قياس ضغط الدم

- ١- ابتعد عن التدخين، و عن تناول المشروبات الغازية، و عن الكحول والمنبهات كالشاي والقهوة قبل ثلاثين دقيقة على الأقل من أخذ القياس.
- ٢- ابتعد قدر الإمكان عن مصادر القلق والتفكير في الضغوط النفسية.
- ٣- اجلس باسترخاء وراحة مع إسناد ظهرك لمدة عشر دقائق.
- ٤- ضع الجهاز على منضدة بجانبك، لها نفس ارتفاع العُضد وبمستوى القلب .

٥- قم بلف قطعة القماش المرتبطة مع الجهاز والتي تنتفخ عند تشغيله حول منطقة العضد، بحيث تغطي ثلثي العضد بدءاً من فوق الكوع وليس بدءاً من أسفل الكتف، و اجعل قطعة القماش المذكورة تلتف مرة ونصف على العضد

٦- اجعل السماعة تحت قطعة القماش وعند باطن المرفق أو فوقه بقليل (مكان وجود الصشريان

٧- أغلق صمام الهواء ثم اضغط على مضخة الهواء حتى يصل المؤشر إلى القراءة ٢٠٠٠ ملي وكذلك متر زئبق، ثم ضع سماعات الأذن

٨- ابدأ بتفريغ المضخة من الهواء بشكل تدريجي. أثناء ذلك سجل قيمة الضغط الانقباضي عند سماع أول نبضة من جهاز القياس، وسجل قيمة الضغط الانبساطي

لماذا يجب علينا متابعة معدل الضغط ؟

تكمُن أهمية متابعته في تلافي المضاعفات الناتجة عن أي خلل سواء بالزيادة أو النقصان في قياس ضغط الدم، حيث أنه عند ارتفاعه فذلك يعني أن القلب يواجه مقاومة كبيرة ليضخ الدم إلى شرايين الجسم مما يتسبب على المدى الطويل في فشل القلب ، والذي قد يؤدي بدوره إلى الوفاة . كما أن ضغط الدم العالي قد يؤدي أيضاً إلى سكتة دماغية أو فشل كلوي ، هذا إن لم يتم تدارك المرض في بدايته بالعقاقير الطبية المناسبة كما أن انخفاض ضغط الدم توجي بأن كمية الدم الواصلة إلى أعضاء الجسم لا تصل بالقدر الكافي أو السرعة الكافية مما يعني نقصان وصول الأكسجين و الغذاء إلى أنسجة الجسم مما يضر بها متسبباً في تدمير جزئي أو كلي خاصة المخ والذي يعد أول الأعضاء تأثراً بنقص الأكسجين ، فيشعر الإنسان بدوخة أو بنوبات من الإرهاق والضعف العام ، وقد يعقبها فقدان الفرد لوعيه بصفة عامة يُعتبر ضغط الدم المنخفض « مَرَضِيّاً » إذا كانت له أعراض مثل الدوخة والضعف العام المستمر

كيف يرتفع ضغط الدم في أجسامنا ؟

يرتفع ضغط الدم عندما يضخ القلب الدم بقوة أكبر أو عندما تضيق الشرايين الرفيعة (الشريينات) مما يسبب زيادة المقاومة لشريان الدم فيها.

ولكي نفهم كيف يمكن أن يؤثر ضيق الشريينات على ضغط الدم، تخيل أنك تضغط أنبوبة معجون أسنان، فإذا كانت فتحة الأنبوب عادية الحجم فسوف يكون كافيًا أن تمارس ضغطاً عادياً على الأنبوبة حتى يخرج منها المعجون بسهولة وبقدر كبير، ولكن إذا كانت فتحة الأنبوبة دقيقة في حجم ثقب الإبرة، فسوف تضطر إلى أن تضغط على الأنبوبة بقوة أكبر حتى يخرج المعجون إلى خارج الأنبوبة ويمكن أن يكون ضغط الدم المرتفع استجابة طبيعية من الجسم عندما يكون هناك احتياج زائد للدم و عناصره الغذائية، فعندما تمارس التمارين الرياضية، مع الجري أو مُزاولة نشاط رياضي أو حمل أثقال فإن معدل دقات القلب يزيد وينقبض قلبك بقوة أكبر، وعندما تصل ممارسة التمارين إلى قممتها يكون ضغط الدم قد وصل إلى أعلى مستوياته ، وينخفض ثانياً إلى المستوى الطبيعي بعد إنتهاء تلك المجهودات

وجدير بالذكر أن المخ يحس بضغط الدم بصفة مستمرة وعندما يُقرر مخك أن جسمك يحتاج إلى رفع أو خفض ضغط الدم، فإنه يرسل رسائل من خلال أعصاب الجهاز العصبي الذاتي، وهذه الرسائل تأمر العضلات التي في جدران الشريينات إما أن تنقبض وإما تسترخي، كما تأمر القلب إما أن يُبطيء من سرعته وإما أن يُسرّع، وثمة هرمونات عديدة أيضاً تؤثر على ضغط الدم عن طريق التأثير على كمية الدم في الجسم والمقاومة التي تُبديها الشريينات

إنّ ضغط الدم الطبيعي يرتفع وينخفض أثناء اليوم مع تغيير مستوى التوتر أو الإجهاد الجسماني، ولهذا السبب تجد الأطباء بصفة عامة يأخذون قراءات عديدة لضغط الدم ويحسبون منها القراءة المتوسطة للحصول على متوسط ضغط الدم

أسباب ارتفاع معدل ضغط الدم

تجدُر هنا الإشارة إلى أنّه إن كان هناك سبب لارتفاع الضغط فيُعرف بأنه ارتفاع ضغط الدم الثانوي أي أن هناك مرضاً أولاً نشأ عنه ارتفاع الضغط كإصابة المريض بسرطان الغدة الكظرية والذي يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين (الإبينفرين) والذي يؤدي بدوره لارتفاع الضغط، أمّا إن كان السبب مجهولاً وهو الغالب فيُعرف حينها بارتفاع ضغط الدم الأولي ، وهذا يكون متعلّقاً غالباً بنوع الغذاء وزيادة الملح أو الشطة أو القرفة فيه

معدل الضغط الأولي والثانوي

إنّ الغالبية العظمى من حالات ارتفاع ضغط الدم (حوالي ٩٥%) لا يكون لها سبب معروف، وهذه الحالة تُسمّى بارتفاع ضغط الدم الأولي أو ارتفاع ضغط الدم الأساسي. وقد يبدأ ارتفاع ضغط الدم في أي سن، ولكنه عادةً يبدأ في المرحلة المتوسطة من العمر، و ما زالت الأبحاث جارية لإمطة اللثام عن المتوسطة من العمر، و ما زالت الأبحاث جارية لإمطة اللثام عن أسباب ارتفاع ضغط الدم الأولي، على أمل أن تصل بنا المعلومات إلى علاج جديد أفضل لهذا المرض . وقد يتنشر ارتفاع ضغط الدم الأولي في عائلات معينة، كما توجد اختلافات عرقية أيضاً، فمثلاً الأمريكيون من أصول أفريقية يميلون إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند سن مبكرة عن الأمريكيين البيض، كما يميل ارتفاع ضغط الدم لأن يكون أكثر شدة في الأمريكيين الأفارقة

باقي نسبة ال ٥% من حالات ارتفاع ضغط الدم تُعزى إلى وجود حالة طبية مُسببة، وهذا ما يُسمّى ارتفاع ضغط الدم الثانوي. وإذا ما قرّر الطبيب أنك مصاب فعلاً بحالة ارتفاع ضغط الدم، فإنه سوف يوجّه إليك بعض الأسئلة، ويفحصك طبيباً ويجري اختبارات معملية لتحديد ما إذا كان لديك مرض آخر مسبب لارتفاع ضغط الدم

أعراض ارتفاع ضغط الدم الشرياني

أسباب ارتفاع الضغط الشرياني

وأهمها مُدَرَّات البول لأنها تُساعد الجسم على التخلّص من الماء والأملاح ممّا يُقلّل كميتها داخل الأوعية وبالتالي يقلّ ضغط الدّم.

أنواع المُدَرَّات :

١- أمراض الكلى

تلعبُ الكلى دوراً خطيراً في التّحكّم في ضغط الدّم، وكثيرٌ من الأمراض المختلفة التي تُؤثّر على الكلى يُمكنها أن ترفع ضغط الدّم، وهي تشملُ مرضَ السُّكَّرِيّ و الالتهاب الكلوي وتضيق الشرايين الرئيسية للكلى، و يُمكن لارتفاع ضغط الدّم نفسه أن يُضّر الكلى ممّا يجعلُ ارتفاعَ ضغطِ الدّم أكثرَ سوءاً.

٢- مُعدّلُ العقاقير

إنّ أكثرَ العقاقير تسبّباً في رفع ضغط الدّم هي حُبُوب منع الحمل، و الاستروجين و حُبُوب الهرمون الدّرقِيّ و عقاقيرُ القشرة الكظرية و الأمفيتامين و الكوكايين و النقط أو البخاخة المضادة للاحتقان الأنفي، وأيضاً فإنّ الكافيين وتعاطي الكحوليات بكميات كبيرة يرفع ضغط الدم

علاج ضغط الدم

وذلك عن طريق الأدوية والنظام الغذائي واليومي الصحي والأدوية ..

المصادر المعتمدة

مدونة سفيان الطبية الجمعية الأمريكية لرعاية

إعداد المحتوى

زاهي درويش وعلاء الدين المرة / كلية الطب البشري

١. مُدَرَّات الثيازيد (Thiazide Diuretics)

مثل : هيدروكلورثيازيد

(Hydrochlorothiazide)

وميتولازون (Metolazone)

٢. مُدَرَّات اللوب (loop diuretics)

مثل : فيوروزيميد (Furosemide)

٣. والمُدَرَّات الموفرة

للپوتاسيوم (potassium-sparing diuretics)

مثل :

سبايرونولاكتون (Spironolactone)

ينصّح الطبيب المريض ببعض النصائح المهمة التي يجب عليه اتّباعها، ومن هذه النصائح:

١- عدم الإكثار من تناول السكريّات، والدهون، والأملاح، ومن الأفضل عدم إضافة الملح نهائياً إلى الطعام في حالة ارتفاع ضغط الدّم.

٢- تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على البوتاسيوم؛ كالموز، والخضروات التي تحتوي على الفسفور والبوتاسيوم.

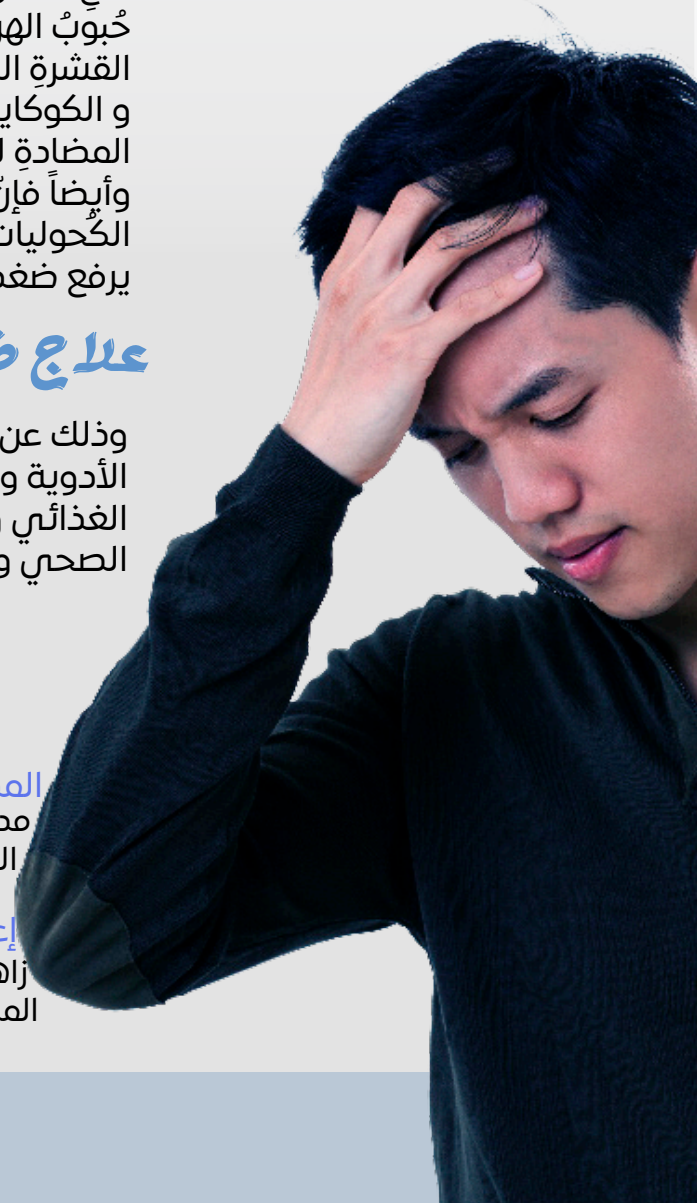
٣- التّخفيف من الوزن في حالة وجود سمنة عند المريض، والابتعاد عن التدخين، والمُدخّنين، وتناول الكحول.

٤- ممارسة الرياضة باستمرار كرياضة المشي، ورياضة المعدة، والإكثار من شرب الماء والسوائل.

٥- عمل الفحوصات بشكل دوري كل سبّة أشهر بانتظام.

من المُستحسن قياس ضغط الدّم بين الحين والآخر بالبيت، مثلاً كلّ أسبوع، بواسطة أجهزة إلكترونية سهلة الاستعمال وزهيدة الثمن . علاوة على المنفعة الشخصية

فسيستفيد من استخدام الجهاز أعضاء الأسرة الآخرين، فيعمّ النفع وكذلك يتعلّم الأبناء أهمية ضغط الدّم في المحافظة على سلامة أعضاء في الجسم مثل القلب و ال كلى والدماغ يختل عملها بارتفاع ضغط الدّم.





إحتشاء عضلة القلب

عيادة القلب/كلية الطب البشري
علم كور/كلية الطب البشري

ما هو احتشاء العضلة القلبية

يعرف احتشاء العضلة القلبية بالتنخر الحاصل في النسيج العضلي القلبي نتيجة انقطاع التروية الإكليلية (بسبب الانسداد الكامل للشريان) في رقعة محددة من عضلة القلب، ولفترة تكفي لتؤدي الألياف العضلية فيها بسبب نقص الإمداد بالأكسجين وعناصر الطاقة الأخرى. الوبائية: احتشاء العضلة القلبية هو أكثر الأمراض المهددة للحياة شيوعاً خاصة في البلدان الغربية؛ حيث يموت حوالي ثلث المرضى في الولايات المتحدة الأمريكية جراء إصابتهم بالاحتشاء قبل وصولهم إلى المستشفى، ويحدث الموت المفاجئ نتيجة انسداد الشريان الإكليلي الحاد أو رجفان القلب، كما تحدث الوفيات الأخرى خلال فترة أشهر أو سنين نتيجة الضعف التدريجي لعملية ضخ القلب.

ما هي أسباب هذا المرض

يحدث احتشاء العضلة القلبية نتيجة لمرض الإقفار القلبي Ischemic Heart Disease والذي ينتج عن قصور جريان الدم في الشريان الإكليلي المغذي لعضلة القلب، وأهم سبب للإقفار هو التصلب العصيدي المتعلق باستقلاب الشحوم وهذه العملية موجودة عند بعض الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للتصلب العصيدي، أو عند الذين يُفرطون في تناول الكوليسترول والشحوم الأخرى، وينتج الانسداد الإكليلي عن تأثيرات عديدة أهمها اثنان: قد تولد لويحات التصلب العصيدي جلطة دموية تسد الشريان الإكليلي. يمكن أن يُولد التشنج الموضعي للشريان الإكليلي انسداد مفاجئ بسبب تهيج لويحات التصلب العصيدي لجدار الشريان.

الاية تشخيص الإصابة بالمرض

- يعتمد التشخيص على وجود اثنين من ثلاثة أمور:
- الألم الصدري الوصفي والقصة السريرية الموجهة.
- التغيرات في تخطيط القلب ECG.
- ارتفاع الأنزيمات القلبية.

الألم الصدري: يوصف حالات احتشاء القلب بنسبة ٨٠-٩٠٪ ويتميز بما يلي: ألم عاصر يتوضع خلف القفص يحدث بشكل فجائي ويكون شديداً جداً. ينتشر الألم إلى الذراع الأيسر وإلى الرقبة والكتف وبشكل أقل للكتف والذراع الأيمن وأحياناً للظهر والشرسوف، ويدوم لأكثر من ٣٠ دقيقة وقد يستمر لمدة ٢٤ ساعة. يترافق بتعب عام وتعرق وشحوب وقد يحدث إغماء وأحياناً زلة تنفسية

سبب الألم المرافق للمرض

في الحالة الطبيعية لا يشعر الإنسان بقلبه، لكن في نقص التروية القلبية يتولد حس مؤلم وذلك بسبب تحرير العضلة لمواد حامضية كحمض اللبن أو منتجات أخرى مولدة للألم كالهستامين أو الكينين أو أنزيمات خلوية حاملة للبروتين والتي لا تزال بسرعة كافية بسبب بطء جريان الدم في العضلة المتحشية، وينبه التركيز العالي لهذه النتائج الشاذة نهايات الألم في العضلة القلبية فتنتقل دفعات الألم خلال الألياف العصبية الودية الواردة إلى الجهاز العصبي المركزي.

ماذا يحدث عقب انسداد الشريان الإكليلي؟

بعد الانسداد الإكليلي الحاد يتوقف جريان الدم أسفل منطقة الانسداد ماعدا كميات صغيرة تأتي من الروادف من الأوعية المحيطة بمنطقة الاحتشاء، ويقال أن المنطقة التي لا يصلها أي جريان دم أو لها جريان دم قليل جداً لا يكفي وظائفها الفيزيولوجية قد أصابها احتشاء وتسمى هذه العملية احتشاء عضلة قلبية.

كيف تبدو المنطقة المصابة بالاحتشاء عياناً

بسبب نقص الدم الوارد إلى المنطقة المتحشية من الروادف تستهلك الألياف العضلية البقايا الأخيرة من أوكسجين الدم، فيختزل الهيموغلوبين ولذلك تتلون المنطقة المتحشية باللون الأزرق الغامق، وتظهر الأوعية الدموية بالرغم من قلة جريان الدم فيها. وفي المراحل النهائية تنفذ وتتسرب السوائل من الأوعية وتتوزم الأنسجة وتبدأ العضلة القلبية بالتورم بسبب نقص استقلاب خلاياها التي تموت خلال بضع ساعات لعدم تزويدها بالدم.

ما هي أنواع الاحتشاءات القلبية

- ١- احتشاء عابر للجدار: يشغل الاحتشاء كامل سماكة العضلة القلبية.
- ٢- احتشاء تحت الشغاف: يقتصر الاحتشاء على المنطقة الداخلية في الطبقات العضلية تحت الشغاف بشكل دائري آخذاً كل محيط البطين الأيسر.

لماذا ينتشر ألم احتشاء العضلة القلبية إلى الذراعين؟

تدبير حالة إحتشاء القلب

كيف يتم فتح الشريان وإعادة التروية الإكليلية؟

يتم ذلك بإحدى طريقتين:

- تطبيق حالات الخثرات: أدوية مضادة للتخثر تفكك الخثرات التي تسبب انسداد الشريان الإكليلي .
- رأب الأوعية (القثطرة)

المصادر والمراجع

- **Harrison's Principles of Internal Medicine .**
- **Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology.**
- **Davidson's Principles and Practice of Medicine .**
- **Internal Medicine of Cardiology- AMI .**

د . محمود ماردنلي

احتشاء العضلة القلبية هي حالة إسعافية تستوجب المعالجة بأقصى سرعة ممكنة بدءاً من المنزل وحتى وصول المريض إلى المستشفى مخافة حدوث رجفان بطيني ينهي حياة المريض، فعلاج الاحتشاء هو سباق مع الزمن وكلما كان الإسعاف والعلاج أبكر كلما كانت إمكانية الشفاء بدون عقات

خطوات تدبير المريض:

(١) الراحة التامة والإقلال من الحركة وتجنب الجهد قدر المستطاع حتى وصوله إلى العناية، كما يعطى للمريض الأوكسجين ونقوم بفتح وريد لأنه إذا دخل المريض في صدمة فإن الأوردة ستنخمس ويصعب فتحها، ونتجنب الحقن العضلي.
(٢) الأسبرين فمويّاً أو وريدياً.
(٣) النيتروغليسرين أقرص تحت اللسان أو بخاخ وخاصة للمرضى المصابين سابقاً بنقص التروية، يمكن أن يخفف الألم قليلاً وتتجلى فائده عند وجود تشنج إكليلي.

(٤) التسكين: الهدف منه تخليص المريض من الألم، وبالتالي إنقاص مستوى الكاتيكول أمينات في الدم (الأدرينالين والنورادرينالين) التي تفرز بتأثير الجهاز الودي وتؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع الضغط الشرياني فإذا تم تسكين الألم يمكن أن ينخفض الضغط المرتفع بتأثير الكاتيكول أمين ويمكن أن تقل رقعة الاحتشاء.

(٥) فتح الشريان وإعادة التروية الإكليلية: فكلما أسرعنا في فتح الشريان المغلق كلما أنقصنا من مساحة الاحتشاء وحافظنا على وظيفة البطين الأيسر.

سبب هذا الانتشار أن القلب يتأصل أثناء المرحلة الجنينية في الرقبة كما هو الحال للذراعين ولذلك تستلم هاتان البنتان أليافهما العصبية من نفس الشدقات النخاعية.

تغيرات في مخطط كهربائية القلب:

تحدث اضطرابات وصفية في تخطيط كهربائية القلب تدلنا على وجود احتشاء عضلة القلب.
ارتفاع أنزيمات القلب: ترتفع هذه الأنزيمات نتيجة تخرب الخلايا القلبية وتحررها إلى الدم، ومن هذه الأنزيمات:
• الكرياتينين فوسفوكيناز وخاصة النظير القلبي .
• نازع هيدروجين اللاكتات.
• تروبونين I وتروبونين T
• ميوغلوبين وغيرها من الأنزيمات .

أسباب الموت اللاحق للمرض

نقص نتاج القلب - الصدمة القلبية:
تحدث عندما يصيب الاحتشاء أكثر من ٤٠% من مساحة البطين الأيسر، وتحدث الوفاة عند حوالي ٨٥% من المرضى الذين يصابون بالصدمة القلبية.
• تراكم الدم في الأوردة الرئوية مما يسبب وذمة رئوية حادة بعد عدة أيام، وغالباً ما يموت المرضى خلال ساعات قليلة بعد ظهور الأعراض الأولية للوذمة.
• تمزق منطقة الاحتشاء.
• رجفان البطين التالي لاحتشاء العضلة القلبية.

لا تهمل أي ألم
تصاب به في هذه
المنطقة وراجع
الطبيب على الفور



الذبحة الصدرية

ANGINA PECTORIS

إعداد : نبيلة عرنوس و لواء خطاب ، كلية الطب البشري

المعروفة فيه أنني طبيبة الحي... كل شخص يأتي ويشكو ألمه لي في إحدى الأيام أتى رجل يضع يده على صدره متألماً .. سألته ما بك يا عم؟؟ فقال: أشعر بطعنة قوية مثل طعنة سكين وضغط على صدري ومن ثم ينتشر على يدي اليسار (الذراع الأيسر) وفكي ...وأشعر بألم برأس معدتي (ألم شرسوفي) وأشعر بتعرق فسألته متى يحدث معك الألم؟؟. فقال: عندما أعمل أو عندما أشعر بالبرد وأحياناً عندما أأخذ فقلت له ماذا تفعل لكي ترتاح، وهل بتغير وضعيتك لتحسن بعض الشيء؟؟.. فقال عندما أرتاح قليلاً تخف عني الأعراض ، لكن إذا غيرت وضعيتي لا يتغير شيء. ومن خلال هذه القصة اتجهت إلى التشخيص التفريقي وتبين أنه يعاني من ذبحة صدرية. وهذا هو موضوعي الذي أود أن أطلعكم عليه...

الذبحة الصدرية

:ANGINA PECTORIS

من الأوجاع التي تكون في الصدر وتمنح صاحبها عدم الارتياح بسبب زيادة حاجة القلب من الأوكسجين. ما يسمى الذبحة الصدرية والتي هي عرض لمرض في الشريان التاجي وقد تكون لا عرضية عند مرضى السكري. من أسبابها تراكم الكوليسترول على جدار الشرايين التاجية.

وتصنف إلى :
- مستقرة: {تحدث بعد عامل محرض كصعود الدرج}
- غير مستقرة: {تحدث في الراحة أو الجهد الخفيف}
- خناق برنز ميتال و خناق الأوعية المجهرية و خناق الصدر الناجم عن التضيق الأبهرى والتضيق تحت الأبهرى المجهول المنشأ.

أعراض الذبحة الصدرية:

وهي متعددة مثل الألم خلف القفص (طاعن ضاغط) الذي يدوم من ٣٠ ثانية إلى دقائق وينتشر إلى الذراع الأيسر والفك السفلي وغالباً ما يترافق مع زلة تنفسية وغثيان وتعرق مع بقاء عرضان أساسيان لها وهما : الشعور بعدم الراحة والألم المتواجد بالصدر .

عوامل تسبب تضيق الشرايين التاجية :

- عوامل غير قابلة للتعديل: كال تقدم في السن وجنس الذكورة والوراثة
- عوامل قابلة للتعديل: كال تدخين والداء السكري وفرط الشحوم والبدانة وتناول موانع الحمل والإدمان على الكوكائين والحياة قليلة الحركة وارتفاع التوتر الشرياني وقصور الدرق.

كما وينبغي التفريق بين الآلام الغير قلبية المقلدة لخناق الصدر وهي:
- أمراض الرئة كالصمة الرئوية وذات الرئة وأمراض هضمية كالتهاب المعثكلة والقلنس المريئي .
- وأمراض عضلية هيكلية كالتهاب الغضاريف الضلعية والرض على جدار الصدر .
- وأمراض أخرى كتسلخ الأبهر الحاد والحلأ النطاقي .

كيف نشخص أن المريض يعاني من ذبحة صدرية؟

أهم مؤشر للتشخيص هو القصة السريرية ويمكن أيضاً تخطيط القلب المأخوذ بالطور الحاد أن يظهر انقلاب عابر في الموجة T أو ترحل ST للأسفل أو للأعلى ومع ذلك يمكن أن يكون تخطيط القلب طبيعي حتى خلال نوبة الألم .
في المخبر يجب معايرة (CK-MB) كل ٨ ساعات لمرتين متتاليتين لنفي الإحتشاء القلبي ويفيد التروبين T في تقييم مريض الخناق غير المستقر
ايكو القلب والصورة الشعاعية التي تظهر ضخامة ظل القلب يفيدان أيضاً في التشخيص
كما يمكننا التشخيص من خلال اختبارات تحمل الجهد والذي يستطب في تقييم متلازمات الألم الصدري وخناق الصدر النموذجي أو المحرض بالجهد والألم الصدري اللاوصفي
وهناك استطببات أخرى ومضادات استطبب يعرفها المتخصصون .

التعامل مع المريض

طمئن المريض وهدئ من روعه ولا تسمح له بالحركة و ساعد المريض على أن يكون في وضع يرتاح به

اخلع ملابس المريض الضيقة وفك أزرار الرقبة وساعد المريض على أخذ الحبوب الموصوفة من قبل الطبيب.

المراجع : PRACTICAL GUIDE TO THE CARE OF THE MEDICAL PATIENT

علاج الذبحة الصدرية:

فهو يهدف إلى تخفيف حدة الأعراض التي يعاني منها المصاب هناك نوعين للعلاج:

علاج محافظ: ويشمل التعديل المكثف لعوامل الخطورة القابلة للتعديل والتي سبق ذكرها ، واصلاح العوامل التي تفاقم من شدة الداء القلبي الإكليلي ، والعلاج الدوائي :النترات وحاصرات بيتا وحاصرات قنوات الكالسيوم



الحمى التيفية



- التهاب شغاف القلب أو الصمامات
- التهاب السحايا Meningitis
- التهاب العظم أو نقي العظم Osteomyelitis
- يتم التشخيص بالزرع الجرثومي لعينة براز يتم التحري فيها عن وجود الجرثومة، أيضاً هناك اختبار «فيدال» ويتم فيه الكشف عن الأضداد الخاصة بجرثومة السالمونيلا.

العلاج:

- إعطاء خافضات حرارة كالـ Paracetamol
- إعطاء صادات حيوية حيث يعتبر Ciprofloxacin الخيار الأول بالمعالجة
- كما يمكن استخدام Cefotaxime أو Co-trimoxazole
- أيضاً يمكن استعمال (Sulfamethoxazole + Trimetoprim)



الوقاية:

- إن الاهتمام بالنظافة الشخصية واتباع العادات الصحية وغسل الأيدي والتأكد من نظافة الأطعمة وطهيها جيداً تعد من أهم طرق الوقاية ضد عدوى التيفوئيد، كما تنصح منظمة الصحة العالمية WHO حالياً باستخدام نوعين من اللقاحات للحمى التيفية:

- لقاح متعدد السكريد والمعروف باسم Vi-PS حيث يُعطى عن طريق الحقن العضلي أو تحت الجلد للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين عامين وأكثر.
- لقاح حي مضعف والمعروف باسم Ty21a



الهدف من إعطاء اللقاحات هو الحد أو السيطرة على انتشار المرض وبالتالي منع حدوث الأوبئة.

الحمى التيفية هي أحد الأمراض الشائعة التي تصيب الإنسان من خلال الطعام والشراب والتي تُسببها جرثومة السالمونيلا Salmonella. تُوجد هذه الجرثومة في الأطعمة الغير مطبوخة مثل الدجاج والبيض واللحم كما توجد على الفواكه والخضار الغير مغسولة والملوثة بها، كما يمكن أن توجد في المأكولات البحرية إذا تم استخراجها من مياه ملوثة، وقد تتلوث الأطعمة بهذه الجرثومة عن طريق الأشخاص الحاملين لها والذين لا يعتنون بنظافتهم الشخصية بشكل جيد فيتسببون بنقل المرض لغيرهم من الأشخاص.

ووفقاً لأحدث التقديرات التي تم نشرها في عام ٢٠١٤ من قبل منظمة الصحة العالمية WHO هناك حوالي ٢١ مليون حالة إصابة بالتيفوئيد، وتقع حوالي ٢٢٢ ألف حالة وفاة بسبب هذا المرض سنوياً، كما وتحدث الإصابة بمرض مماثل ولكن في كثير من الأحيان يكون أقل حدة وهي حمى الباراتيفوئيد Paratyphoid Fever وتسببها بكتريا السالمونيلا التيفية A أو تظهر الأعراض عادة عند مرضى الحمى التيفية بعد ١٢ ساعة إلى ثلاثة أيام من الإصابة وقد تستمر لمدة ٥ أيام إلى أسبوع، وأبرز تلك الأعراض:

- حمى مستمرة قد تصل إلى ٤٠ درجة
- آلام بطنية شديدة
- صداع وفقدان الشهية
- تعب وخمول عام
- إسهال أو إمساك
- تورم الغدد اللمفاوية
- أحياناً غثيان وإقياء

وقد تحدث مضاعفات للمرض في حال عدم العلاج، فقد تصل الجرثومة إلى مجرى الدم وهذا ما يسمى بتجرثم الدم Bacteremia مما يؤدي لانتقال العدوى لجميع أنحاء الجسم، مسببةً:

إعداد : رشاد جبلاوي وعلي سكاف من كلية الطب البشري



الجز على الأسنان

يُعاني البعض من مشكلة "الجزّ" على الأسنان في الطفولة وربما تُظل حتى الشباب، وتُعدّ من المشكلات النفسية التي قد تحدث للأطفال بسبب التوتر النفسي وهي نوع من رد الفعل النفسي لمشاعر الطفل الداخلية والتي قد لا يستطيع التعبير عنها في الواقع. وبرغم أن المشكلة في الأصل نفسية إلا أن الغالبية يُعانون من عدم انطباق الفكين بشكل متساوي.

وفضلاً عن المشكلة العضوية والنفسية كالتوتر وخلافه، فقد يساهم الكافيين والنيكوتين في ذلك خاصة إذا تناول الشخص نسبة كبيرة منهما كالمدخين الشرهين ومحبّي القهوة.

أكثر من يعانون من ذلك لا يشعرون أبداً بها وإنما يلفت انتباههم لها من حولهم كالأبوين في حالة الأطفال أو من ينامون في نفس الغرفة من الأشقاء مثلاً، إذ قد يكون الصرير عالياً ومزعجاً للدرجة التي تُوقظ من ينام في الغرفة نفسها.

· إنها تظهر بآثار قوية إن كانت الحالة شديدة في تآكل الأسنان أو انكسارها.

المضاعفات: تلف الأسنان أو تآكلها. تآكل الفك أو ظهور آلام شديدة به. الاستيقاظ بصداع شديد. آلام واضطرابات في الفك أمام الأذن. آلام في الأذن أحياناً

العلاج: حسبما يرتأي للطبيب فقد تكون الحالة بسيطة أو تستدعي تركيب واقٍ بلاستيكي على الأسنان ليمنع احتكاك الفكين تدريبات على الفكين بتعلم إطباق الفم دون احتكاك الفكين تدريبات نفسية للتقليل من التوتر الحد من شرب المنبهات وتناول مشروب مهدئ قبل النوم مثل الزنجبيل باللبن والعسل. التعبير عن الغضب والمشاعر والتعلم

● كابتوبريل (Captopril)

المعروف Capoten تجارياً وهو دواء مُستخدم في جميع المشافي

ما هذا الدواء ولماذا يُستخدم وما هي أهميته:

هو دواء خافض لضغط الدم الشرياني وهو يعمل عن طريق تثبيط تنافسي للإنجيوتنسين حيث يقوم بتحويل الانجيوتنسين (II) إلى الانجيوتنسين (II²) مما يؤدي إلى استرخاء الأوعية الدموية وانخفاض في ضغط الدم الشرياني

وهو دواء يُستخدم في كثير من الحالات ومنها:

علاج ارتفاع ضغط الدم احتشاء القلب

والفشل القلبي

واعتلال الكلية السكري في مرضى السكري

ولكنه من جهة أخرى يمتلك آثاراً جانبية شائعة وأهمها:

- ضيق في التنفس
- حكة وطفح جلدي
- قد يُسبب اضطرابات في الأمعاء.

حيث أنه يجب أخذ الدواء تحت إشراف الطبيب و يُفضل أول

جرعة عند النوم

ويجب الانتباه الشديد عند اعطائه لـ :

- كبار السن والأطفال
- اليافعين

ويجب عدم استخدامه مطلقاً عند :

عند الأشخاص الذين يعانون من وذمة وعائية

وعند المرأة الحامل لأنه يؤثر على الجنين وخاصة في الثلثين



الشفاه , وفي الدراسات التي نشرت في الجمعية الأمريكية للأمراض الجلدية لاحظ الفريق خطر سرطان الجلد مع غيرها من أدوية ارتفاع الضغط والأكثر شيوعاً ومع ذلك لا يجب على

الشخص ألا يقطع العلاج دون استشارة الطبيب

وقد اقترح بوتيجارد أن (هيدروكلورثيازيد) هو

العلاج الفعال ولكنه غير آمن على معظم المرضى إلى

جانب علاج ارتفاع ضغط الدم وكثيرون يستخدمون هذا

العقار في معالجة: قصور القلب الاحتقاني

وأعراض مرضى السكري الكاذب

والحمض الأنبوبي الكلوي

ومع ذلك أشار بوتيجارد : أن تؤدي نتائجنا إلى إعادة

النظر في استخدام هذا العقار وتأمل مع هذه

الدراسة إمكانية الوصول لإسهام في ضمان معالجة

أكثر أماناً لارتفاع ضغط الدم في المستقبل.

وقد أثبتت الدراسات الأمريكية بأن حبوب الكابوتين له تأثير مضاف مع أدوية أخرى لتقليل ضغط الدم وهو يتوافر في الأسواق بشكل :

tab ٢٥ mg

tab ٥٠ mg

نكمل مع دواء آخر خافض للضغط وهو

● (هيدروكلورثيازيد)

والاسم التجاري هو (مونوزايد) وهو من الأدوية الخافضة لضغط وهو أيضاً يُعتبر من الأدوية الأكثر شيوعاً. يُساعد على خفض الضغط عن طريق إدرار البول الذي يُساعد على منع الجسم من امتصاص الكثير من الملح الذي يمكن أن يتسبب

في احتباس السوائل

وكشفت النتائج أن استخدام

الأدوية التي تحتوي على

(هيدروكلورثيازيد) تزيد في

خطر الإصابة بسرطان الخلايا

الحشرية (سرطان الجلد)

وقال الدكتور: انطون بوتيجارد

أستاذ مشارك في جامعة

جنوب الدنمارك كنا نعلم أن

(هيدروكلورثيازيد) يجعل الجلد أكثر

عرضة للضرر في أشعة الشمس

فوق البنفسجية ولكن ما هو جديد

ومثير للدهشة هو أن الاستخدام

ع المدى الطويل من هذا العقار

يؤدي إلى زيادة كبيرة في خطر

الإصابة بسرطان الجلد وقد أظهر

الباحثون سابقاً أن هذا العقار يمكن

أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان

مصدر المعلومات

LIPPINCOTT

PHARMACOLOGY

والجمعية الأمريكية لبحوث

NEW YORK العلمية

Medical Center ٢٠١٢

ارتفاع ضغط الحمل (تسمم الحمل (PRECLAMPSIA

حالة تصيب بعض الحوامل، ويكون عادة خلال النصف الأول من الحمل (من الأسبوع العشرين) وتشمل ارتفاع ضغط الدم وظهور بروتين في البول (proteinuria).

يقدر الأطباء أن مرض تسمم الحمل ينبع من خلل يصيب الأوعية الدموية في المشيمة، الأمر الذي يُسبب مشكلة في تدفق الدم إلى الجنين. وكردة فعل من أجل تحسين تدفق الدم، يرتفع ضغط دم الأم، الأمر الذي يؤدي في نهاية الأمر إلى تضرر الكبد، الكلى، الدماغ، وحتى الجنين نفسه.

الحل الوحيد للتخلص من ضغط الحمل هو الولادة لأنه قد يهدد حياتها ولكن إذا كانت الحامل ما زالت في الشهور الأولى فيجب عليها الراحة التامة لإعطاء الجنين الفرصة لاكتمال نموه بالإضافة لاستخدام الأدوية لخفض الضغط ولكن من المعروف أن جميع الأدوية محظورة خلال الحمل حتى يثبت أمانها على الحامل والجنين بناء على دراسات إكلينيكية أو مسح على الدواء بعد تسويقه (تحليل استخدام الدواء ومضارة بعد تسويقه) ومن ضمن الأدوية الضرورية والشائعة التي تستخدم لحالات مرضية في الحمل هو الديوجيت (الألفا ميثيل دوبا) الذي يعطى بشكل خاص لعلاج ارتفاع الضغط أثناء الحمل..

ولكن ما هو الديوجيت؟

يصنف الألفا ميثيل دوبا من ضمن الأدوية الحاصرة لمستقبلات ألفا₂ الذي يتحول مركزيا لميثيل نورإيبينفرين لينقص من التدفق الأدريني من الجهاز العصبي المركزي والذي يؤدي بدوره لانقاص المقاومة المحيطية الاجمالية وبالتالي تناقص ضغط الدم، يتميز الميثيل دوبا بأمان الاستعمال أثناء الحمل وهو يستخدم منذ سنوات إذ كان أحد الأدوية الأكثر شيوعًا لتخفيض ضغط الدم. يستخدم هذا الدواء لعلاج ضغط الدم المرتفع بدرجاته المختلفة. يضاف عادة إليه مُدِرُّ للبول لتعزيز تأثيره والتقليل من احتباس السوائل.

تضاف أحيانًا، أدوية أخرى لتخفيض ضغط الدم، مثل الهيدرالازين (Hydralazine) ومُحَصِّرات البيتا (Beta - blockers) للحصول على نجاح أكبر في تخفيض ضغط الدم.

والجدير بالذكر أنه لا ينقص جريان الدم إلى الأعضاء الحيوية ولا يؤثر على جريان الدم الكلوي لذا يعطى بشكل خاص لارتفاع الضغط عند المصابين ب (القصور الكلوي).. وتشمل الأعراض الجانبية الأكثر شيوعًا للميثيل دوبا، النعاس (السُّبات) وأحيانًا الاكتئاب بالإضافة لإحتمال الإصابة بدوار عند الوقوف بسبب هبوط ضغط الدم الانتصابي، مقارنة بأدوية أخرى لتخفيض ضغط الدم. يعطى بمعدل 0.5 ملغ ٣ مرات يوميًا للكبار وللأطفال من ١٠-٦٥ ملغ لكل (كغ) ويمكن للطبيب تعديل الجرعة حسب الحالة المرضية.



جهاز مراقبة المريض Patient Monitor

المراقبة المستمرة للمتغيرات الفسيولوجية ضرورية جداً في كثير من الحالات مثل: الإصابة بالجلطة ، بعد العمليات الجراحية ، وبعد الحوادث القوية. الأجهزة التي تقوم بذلك تسمى أجهزة مراقبة وظائف الأعضاء. أجهزة مراقبة وظائف الأعضاء هي الأجهزة التي تستخدم لمراقبة المرضى في وحدات العناية المركزة ICU ووحدات العناية بمرضى القلب CCU وغرف العمليات OR ولها القدرة على مراقبة حالة المريض بالتسجيل والعرض الفوري بصورة مستمرة ولفترات طويلة بالتاريخ والساعات ليتمكن الطبيب من التأكد من حالة المريض لحظة بلحظة والاستجابة بدقة وبصورة فعالة لاحتياجات المريض بالطرق المناسبة حسب ما تستدعيه حالة المريض. , الجهاز يقوم بمراقبة دقات قلب المريض ويستطيع قياس ضغط الدم وأيضاً يقيس درجة الحرارة

أيضاً الجهاز يستطيع أن يقيس نسبة السكر في الدم ويستخرج اشارات الدماغ. أجهزة مراقبة المريض:

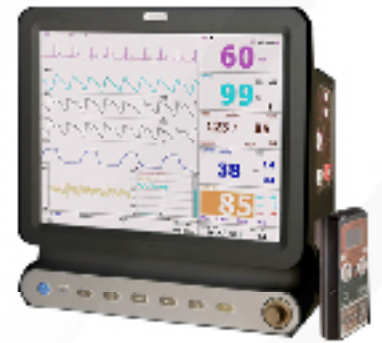
تقسم أجهزة المراقبة إلى قسمين حسب عملها:

١- أجهزة المراقبة السريرية: تكون هذه الأجهزة فوق سرير المريض لمراقبة حالة المريض عن قرب.

٢ أجهزة المراقبة المركزية: تكون هذه الأجهزة في محطة المراقبة المركزية

مكونات جهاز المراقبة:

- ١- المريض: ومنه تؤخذ المتغيرات المطلوبة عن طريق محولات الطاقة و الأقطاب.
- ٢- أقطاب: توضع على جسم المرض في أماكن محددة لأخذ المتغيرات المطلوبة.
- ٣- محولات الطاقة: حيث يتم بواسطتها بتحويل المتغيرات الفسيولوجية إلى إشارات كهربائية ممكن تكبيرها ومعالجتها وتحليلها ثم عرضها.
- ٤- وحدات معالجة المتغيرات: وهي عبارة عن دوائر إلكترونية توصل بها المحولات والأقطاب.
- ٥- وحدة الحاسوب : والغرض منها التحكم في الأجزاء الأخرى لتخزين المعلومات الخاصة بالمريض واستردادها حين الحاجة إليها.
- ٦- مكبرات القدرة: لتكبير الإشارات لعرضها أو طباعتها.
- ٧- أجهزة إنذار: وهي مؤشرات صوتية أو مرئية في حالة وجود قراءات غير طبيعية.
- ٨- شاشة: لعرض المتغيرات.
- ٩- طابعة: لطباعة المتغيرات.



استخدامات وتطبيقات الجهاز:

- يقوم الجهاز بعرض وتسجيل عدة متغيرات من أهمها:
- ١- رسم تخطيط القلب ECG وفي هذه الحالة تكون دائرة ECG مبسطة لأنه لا تهمنا القراءات الدقيقة لارتفاع الموجات بل الأهم هو الشكل العام لها.
 - ٢- معدل نبضات القلب Heart Rate: أي عدد النبضات بالدقيقة BPM.
 - ٣- ضغط الدم المباشر IBP و ضغط الدم الغير مباشر NIBP.
 - ٤- معدل التنفس Respiration Rate: يعرض اشارة ومعدل التنفس بالدقيقة Rate/min.
 - ٥- نسبة الأكسجين بالدم O₂: وهي النسبة المئوية الذي تحمله خلايا الدم الحمراء.
 - ٦- درجة الحرارة Temperature: وهي درجة حرارة جسم المريض.
 - ٧- إشارة تخطيط الدماغ: وهذه الاشارة تتوفر في بعض الأجهزة.

المرجع: Medical Instrumentation and Measurements

إعداد: علياء القاسم و خديجة بركات من كلية الطبّ البشري.

من واقعنا

- ١- سبعٌ عجافٍ مضت على الثورة ،، ماذا تغيّر
- ٢- شخصية تركت بصمتها في واقعنا
- ٣- التعلّم عن بعد ترف أم ضرورة ؟!
- ٤- بقعة خضراء في الخريطة الحمراء !!
- ٥- تواريخ مهمّة من واقعنا
- ٦- عجلت إلى ربها فنسأله عز وجل أن يرض عنها



سبعٌ عجافٌ مضت على الثورة

تطور سير أحداث القيامة أرقام على مواقع التواصل

من حراكٍ شعبي سلمي إلى تظاهرات نادت بالحرية وصدحت بعالي الصوت « سلمية »، هي لله لا للسلطة ولا للجاه » وطالبت بالإصلاح ورفض المذلة وإعلاء قيمة الكرامة في وطن سُلبت منه الحرية والكرامة لسنوات بدأت بعدها مقابلة السلمية بالسلاح والحرية بالقمع وصوت الحناجر بصوت الرصاص ومع بداية سيلان شلالات الدم إثر القمع الذي قوبلت به التظاهرات السلمية ومع تزايد سقوط أعداد الشهداء بدأت تتغير المعطيات والشعارات في الثورة السورية ليصبح هدفها إسقاط النظام الأسدِيّ ورحيل رمزه من الوطن كله ومع بروز المكون العسكري ما بين منشقين من النظام ومتطوعين من أبناء شعبنا اتجهت الثورة إلى المطالبة بالتدخل الخارجي وحماية المدنيين والمطالبة بالتسليح لتبدأ بعد ذلك حقبة جديدة من الثورة السورية ما زلنا أسرى في طياتها حتى الآن ولو ذكرت القليل من الوقائع فيها والتي شملت قتل وقصف واعتقالات ومجازر ومذابح ارتكبت بحق الشعب السوري انتهاك للحقوق الإنسانية دمار لا وصف له وأسلحة لا خلاق لها كيماويّ أوقف الأنفاس حصاراً أودى بحياة الكثيرين جوعاً تهجيرً ونزوح وتشريد هدنة هنا وأخرى هناك واقتناص فرص للتهدئة واتفاقات خفض للتصعيد وذلك لم يجد نفعاً وبالمقابل احتلال روسي وإيراني لسوريا جمودٌ عربي وعالمي صمت دولي وسقوط إنساني لمجلس الأمن الدولي والأمم المتحدة وعجز للمنظمات الإنسانية وإسكات وقمع لكل من نطق حقاً والحال كما هي..

لعل أدهى وأنكى وأخبت ما حدث على مدار السبع سنوات أننا غدونا أرقاماً على الشاشات الالكترونية فباتت أعدادنا ما بين شهداء ومعتقلين ولاجئين ومشردين حديث العالم ولا شك أن هناك علاقة عكسية هنا فكلما ارتفعت أعدادنا نقصت الإنسانية من المجتمع العالمي بأسره وتحول لمسوخ بشرية تتغذى على دماء السوريين ومما ورد التالي :

بلغ عدد القتلى والجرحى الذين سقطوا في سوريا بين كل الأطراف المتنازعة منذ مارس ٢٠١١ مليوني قتيل وجريح بحسب آخر إحصائية صادرة عن المرصد السوري لحقوق الإنسان وفي رصد للإصابات أشار المرصد إلى أكثر من مليون ونصف المليون شخص أصيبوا بجراح مختلفة وإعاقات دائمة. اعتُقل واختفى أكثر من ١٢٠ ألف شخص منذ بداية الثورة في ٢٠١١ وفقاً للشبكة السورية لحقوق الإنسان.

لقي ١٣ ألف شخص على الأقل حتفهم في الاحتجاز وسجون النظام بين مارس ٢٠١١ حتى يونيو ٢٠١٦ إثر حالات التعذيب وسوء المعاملة والتجويع والمرض وذلك وفقاً لمراقبين محليين. وثقت هيومن رايتس ووتش استخدام قوات الحكومة السورية ما لا يقل عن ١٣ نوع من الذخائر العنقودية المحرمة دولياً في أكثر من ٤٠٠ هجمة على مناطق تواجد معارضي النظام الفاجر في الفترة ما بين يوليو ٢٠١٢ حتى أغسطس ٢٠١٦ واستمرت القوات السورية شن هجمات مكثفة بالذخيرة العنقودية وتحدث نشطاء محليون عن وقوع ٢٣٨ هجوم بتلك الذخائر وسجلت

هيومن رايتس ووتش ما يقرب من ٢٢ غارة جوية بأسلحة حارقة في عام ٢٠١٧ فقط. ولم يكثف النظام بمثل هذا النوع من القصف ما بين صواريخ وقذائف وبراميل متفجرة بل انتهج سياسة استخدام الأسلحة الكيميائية بشكل متكرر واستخدم غاز أعصاب في ٤ حالات على الأقل منذ أواخر عام ٢٠١٦ كان آخرها في الرابع من أبريل ٢٠١٧ في خان شيخون ونضيف لإحصائياتهم الضربة المشؤومة على مدينة دوما في السابع من أبريل ٢٠١٨ وعلى سبيل أننا أعداد ليس إلا.. أسفر الهجوم الكيميائي على مدينة خان شيخون باستخدام الفوسفور العضوي عن مقتل ٩٢ شخصاً منهم ٣٠ طفل وإصابة المئات أما ضربة دوما فكان حصيلتها ما يقارب ٢٠٠ شخص تقريباً قضاوا مصرعهم في ليلة واحدة اختناقاً بالغازات السامة. وما خفي من الأرقام أعظم مما ذكر.



السورية..... ماذا تغير ؟

تكالبت علينا الأمم بين جهود دولية مزعومة ومعضلة نزوح وتشريد

فشل ذريع لكل الجهود وخيبة عارمة تجاه من رأى الحُرُمات تُستباح والحق يغتصب وغلبه الصمت ومشاهدة ما يجري فقط من العرب والعجم ممن سقط منهم مسعى الإنسانية الذين يدعون أنهم أهله.

إذ فشلت كل الجهود التي أبدتها الولايات المتحدة مع الدب الروسي الذي بات بطريقة ما وصياً على سوريا هو وإيران وحزب الشيطان للتوصل إلى تسوية سياسية أو عسكرية في البلاد ولم تحقق محادثات السلام التي عقدتها الأمم المتحدة ولا الاجتماعات في

مجلس الأمن الدولي بوجود فيتو الدب والتنين أي تقدم أو تحسن في الأزمة السورية.

جنيف/أستانا/بروكسل/سوتشي ليست مؤتمرات حوار سعت لحل المشكلة السورية كمأ خطط لها وإنما اجتماعات امتهنت بمن حضرها صب الزيت على النار والخروج منها كما دخلوا لا بل أسوء.

من ناحية أخرى فقد سعت البلدان المجاورة إلى الحد من تدفق الأعداد الهائلة من السوريين اللاجئين الذين ضاقت بهم الأرض بما رحبت في وطنهم وفضلوا الرحيل على البقاء تحت القصف الذي لم يرحم صغارهم وكبارهم فلجأت الدول المجاورة لوضع عقبات قانونية إدارية وأخرى مادية.

فرض لبنان الشقيق اسماً فقط شروطاً صارمة لتجديد الإقامة فيه ومنعت سلطات الحدود الأردنية دخول المهاجرين وطالبي اللجوء على طول الامتداد الشرقي للحدود مع سوريا.

ورغم عدم تقيد السوريين ودخولهم عنوة عن الجميع الأراضي التركية التي باتت مفرأ سهلاً للكثيرين فلا يزال حرس الحدود الأتراك حتى الآن يحاولون إبعاد اللاجئين السوريين من دخول أراضيهم.

وقد اختار كثير من السوريين دخول الاتحاد الأوروبي عن طريق البحر بسبب الإجراءات المطولة والعدد المحدود في إعادة التوطين إلى جانب القيود المفروضة على الوصول للاتحاد برأ.

الزحف البشري والنزوح الداخلي في سوريا كان للشمال السوري النصيب الأكبر منه بما فيه من أرياف ومخيمات حدودية أنشئت لاستيعاب الكم الهائل من بني بلدنا الذين ذاقوا الويلات وفضلوا البقاء في أرض سوريا على رحيلها لعلهم يجدون لأنفسهم سبيلاً فيها ونجاة من ظلم نظام ما عاد

يعرف رحمة ولا إنسانية ولعلّ المخيم كان نصيب من دوامة النزوح والتشريد هذه ولله الحمد من قبل ومن بعد على كل حال.. وعلي الهامش^٨ رغماً عنهم استعمرنا الكرة الأرضية من القطب إلى القطب >

!!إشارات استفهام وتعجب؟؟

لو تطرقت في حديثي عن الأراضي المحررة من سوريا لبعض الجزئيات فقط :

انتهاكات وتجاوزات لا حصر لها للفصائل في مدينة ادلب وريف حلب الغربي لا تلبث أن تكرر نفسها كل فترة بحجج أقبح من الذنب نفسه ولعلها غنية عن التعريف للكثيرين.

وبغض النظر عن الظالم والمظلوم ومن له الحق ومن عليه ؛؛ ما يجب أن يقال هنا أن الله لن يغير ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم..

ومن قال أن أرضاً بمساحة سبعة آلاف كم مربع إن عظمت تحتاج في ظل وضع كهذا لحكومتين لتيسير أمورهما ومن كل صنف من الحكومات اثنتين اثنتين لتنظيم أحوال الناس في هذه البقعة الضيقة من الأرض !! وماذا عن سياسة وضع الشخص المناسب في المكان المناسب التي لم تتحسن منذ أيام النظام السوري؟؟!! وماذا عن بقائنا حتى الآن أسرى

الرشاوى والواسطات !؟

بات واجباً علي الشباب أن يكبروا قبل آوانهم وأن يحملوا هموماً تفوق طاقتهم بآلاف المرات بعد أن صادف ربيع عمرهم خريف وطنهم.

حتى صغارنا الذين سلبتهم الحرب الظالمة ملامح الطفولة والبراءة ما عادت قلوبهم الصغيرة بحجراتها الأربع قادرةً على ضخ السعادة لوجوههم التي خيم عليها الأسى وتمكنت منها المواجه.

أيّ قصيدة ترثينا !!

وأيّ دمع يبكيها !!

الحروف عقيمة والحزن عقيم ..

ولعلّ ما يجول في خاطر أقسى من أن تحوله الأبجدية بحروفها لكلمات وعبارات ولعلّ سرطان الحرب هذا هو الأكثر خُبثاً على الإطلاق بآثاره التي أهلكت جسد وطننا الضعيف المدنف.

ومما لا شكّ فيه أن الحزن لن يغير موازين القوة على أرض ما عاد للحقّ فيها مكان.

عزأؤنا الذي لا أرى سواه أن الله مُطلّع على كل شيء وأنه لا يريد لنا الشقاء وإنما يريدنا أن

نصبر ونحتسب ونلجأ له وحده وأنه مهما طال

هذا المصاب سينتهي ويجزي الله من صبر على

صبره ويقتص ممن ظلم واستكبر وبغى بظلمه في

يوم حساب سيعود الحق فيه لأهله وينتصر الله

للمظلومين من ظلامهم..

أمرّك بين النون والكاف يارب..

وكلّ شيء عندك بمقدار..

بيدك القوة التي نبتغي والمعية التي

نرتجي !!

فكن معنا

ولا IV تكن علينا ..

ولعلّ أكثر ما يجول في خاطري حين أتفكر بانحراف الثورة عن طريقها وعن شعارها « هي لله لا للسلطة ولا للجاه » لتغدو ثورة مناصب ومال ودولار إن صح التعبير أن الثورة حين ولدت واثارت في نفوس أهلها كانت كفطرة الإسلام التي تولد مع حديث ولادة أقبال للحياة بعد مخاض أليم لا تشوبه شائبة إلا أن قلة من ثبتوا وصدقوا وآمنوا بها وقلة من لم يُغرههم المال الذي نزل على الثورة لنجد الواقع الذي قاله الزعيم الفيتنامي هوشي « إذا أردت إفساد ثورة فأغرقها بالمال »

فما لبثت تلك الفطرة الصافية أن صارت بوصفٍ دقيق كمسلمٍ ضلّ عن الصراط المستقيم وحارت به السبل والطرق وانحرف عن مساره.

ولعلّ ما يجب أن يذكر هنا هو أن في الصدر مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله وأجزم تمام الجزم أن هذه المضغة لم تصلح حتى الآن في نفوس الكثيرين من أبناء جلدتنا ممن يسعون رغم سوء الظروف إلى تفكيك المفكك أصلاً وتمزيق الممزق قبلاً.

أكتفي لهذا الحدّ ولله المشتكى فقط.

أمل على سلام الخيبات وتسليم لله

رغم جلال المصاب وهول الحدث

باتت مهمة شعبنا في هذه السنوات التي أنجبت لنا فقداً وحرماناً ما له من وال ولا سلطان أن يرثي الشهداء والأموات ممن غيبتهم الحرب عنا بوجع قلوب تنزف ألماً عليهم.

أن يقضي أيامه بمشاعر الحزن والحسرة على المعتقلين والمفقودين والمختفين وأن يعلق أمله برحمة الله لعلهم يعودون.

أن يعتاد الفراق والوداع والبعد عن الأحباب من أهل تفرق شملهم في وطن ما عرف يوماً غير الحب





شخصية تركت بصمتها في واقعنا.

عاش غريباً ومات غريباً، خلع عن كاهله ثوب الحياة بعد أن أتعبته وارتدى ثوب الموت، إنه الأستاذ إبراهيم يونسو (أبو أيمن)، وُلد رحمه الله في بلدة الحنبوشية التابعة لمدينة جسر الشغور في آذار عام ١٩٤٤م، حصل على درجة الإجازة في العلوم الفيزيائية والكيميائية عام ١٩٧٣م، ومن ثم عُيّن مديراً لدائرة الامتحانات في كلية الآداب التابعة لجامعة حلب، ولم يستمر الأمر به طويلاً حيث جاءت أحداث الثمانينات التي عصفت بالبلاد ولم يسلم منها الأستاذ أبو أيمن، سُجن على إثرها في سجون النظام الأسدي ولمدة (١٢) عاماً، ثم خرج رحمه الله وقد حرم من منصبه، ودارت الأيام دورتها كما هي سنة الحياة لتعود الثورة من جديد ولتعود الأمور إلى نصابها ولو بعد حين، وكانت فكرة إنشاء جامعة حلب في المناطق المحررة فكان رحمه الله من أوائل الداعمين للفكرة، وساهم في تأسيس كلية الطب البشري في الجامعة نفسها، ومن ثم عمل مدرسا لمادة الفيزياء الطبية في كلية الطب البشري، كان محبوباً بين الطلاب مشهوداً له بالتواضع وحسن الخلق، وحين أكتب عنه الآن أذكر بسمته التي لا تكاد تغيب عن محياه، أذكر نشاطه وحيويته رغم تقدمه في السن، أذكر حضوره في السابعة صباحاً، أذكر ذلك وأقول في نفسي أن الإنسان قادر على العطاء مهما قست عليه الظروف، قادر على البناء مهما كانت الأحوال، وفي شهر نيسان هذا كان رحمه الله في المنزل وحيداً حينما بدأت عليه عوارض المرض، كان يتألم ليلتها ومن ثم أتى صباحاً إلى الكلية ولم يكمل بضع خطوات على غير عادته، وسقط بعدها... سقط ليودع الحياة، سقط ولكنه ما زال واقفاً في أعين أحبائه وتلامذته ينبض في عروقهم، ونُقل إلى مشفى باب الهوى ومن ثم إلى تركيا لأنه كان يعاني من نوبة احتشاء حادة، وفارق الحياة هناك، بعيداً عن بلده وزوجته وأولاده، بعيداً عن كليته وطلابه وزملائه فارق الحياة عن أربع وسبعين عاماً من العطاء، ولَقَمَرِي لن أنسى يوم سألت الدكتور مازن السعود عن اللحظات الأخيرة في حياة الراحل أبو أيمن، فأجابني الدكتور حينها: بأن آخر لقاء بينهما كان عند معبر باب الهوى وأبو أيمن مستلقياً على السرير فاقداً للوعي والشمس تُقبّل وجهه وتناياه، قال لي مسحت بيدي على وجهه قبل أن يتركنا ولم يستطع الدكتور أن يكمل كلامه لأن الدموع بدأت تنهال على خديه، تركته يومها وأنا أتفكر وأقول في نفسي بأن حقيقة الإنسان تكمن في إنسانيته وبما يتركه من أثر طيب.

عبدالرزاق هلال / كلية الطب البشري.

التعليم عن بعد في المناطق المحررة ضرورة أم ترف ؟!

مزايا التعليم عن بُعد

يقدم التعليم عن بُعد عدة مزايا تتلخص فيما يلي:

المساعدة على توفير التعليم للأشخاص الذين لا يمتلكون الاستطاعة لأن التعليم عن بُعد مفتوح للجميع باختلاف أعمارهم أو ارتباطاتهم. بما فيهم الطلاب ذوي الإعاقة. إضافة الى توفير المال من خلال عدم اضطرار الطلاب للسفر من أجل تحصيل العلم وعدم الحاجة لوجود الطالب والمُدرس في المكان نفسه لتبادل المعلومات حيث يستطيع الطالب مشاهدة المُحاضرة إلكترونياً أو بالصيغة النصية، أو المرئية، أو المسموعة، في أي وقت يناسبه، دون الحاجة للالتقاء بالأستاذ. كما يستطيع الطالب إعادة مشاهدة جزء معين من المحاضرة، وهذا الأمر من الصعب تحقيقه في المحاضرات التقليدية. إضافة الى التخفيف من الطاقة الاستيعابية للجامعات، حيث لا يتطلب هذا النوع من التعليم الحضور لموقع الجامعة من أجل تلقي العلم. وبالنظر لما يحمله التعليم الإلكتروني من مزايا، فقد بادرت عدد من الدول العربية إلى إدخال تجربة هذا النوع من التعليم في جامعاتها ومدارسها كما في مصر والاردن والمملكة العربية السعودية.

عيوب التعليم عن بُعد

يمتلك التعليم عن بُعد عدد من العيوب والمساوئ التي تتلخص فيما يلي:

عدم وجود اتصال مُباشر بين كل من الطالب والمُدرس أو المُحاضر، وحتى بين الطلاب انفسهم، إلا أنّ بعض المؤسسات التعليمية تقدّم الدعم الأكاديمي من خلال استخدام البريد الإلكتروني، أو الهاتف، أو المراسلات الفورية، كما ان هذا النوع من التعليم يفرض على المدرسين والطلاب على حد سواء الحاجة إلى التدريب على استخدام

يعاني التعليم العالي في المناطق المحررة من أزمة عميقة أملتتها الظروف القاسية التي مر بها بلدنا خلال السنوات المنصرمة من حروب و اوضاع سيئة وأزمات اقتصادية تركت آثارها السلبية الكارثية على كافة ميادين الحياة ومنها قطاعي التربية والتعليم العالي. وتشمل هذه الأزمة الحادة كل مقومات التعليم العالي التي تشمل الأستاذ والطالب والمناهج الدراسية والنظام التعليمي ووسائله والمستلزمات الدراسية والنظم الإدارية، وهناك تحدي آخر يواجه مجتمعنا بصورة عامة والتعليم العالي بصورة خاصة ألا وهو دخول العالم عصر المعلوماتية والانفجار المعرفي الهائل، وهذا التحدي يتطلب منا بذل جهود استثنائية لمواكبة هذا التطور الهائل في تقنية المعلومات والاتصالات وتوظيفها لتجسير الهوة بين جامعاتنا والجامعات العالمية الرصينة وبين مجتمعنا والمجتمعات المتقدمة. ولذلك سنركز في هذه المقالة على جانب واحد من الجوانب التي يمكن أن تسهم في تجويد التعليم العالي وتقليص الفارق المعرفي والتقني بين مجتمعنا والمجتمعات المتقدمة، ألا وهو نوع حديث من وسائل التعليم وهو التعليم الإلكتروني.

يُعرّف التعليم عن بعد بأنه استخدام تقنيات الاتصال في عملية التعليم، وهي من الظواهر التي انتشرت مؤخراً في عدد من المعاهد، والمؤسسات، والجامعات، وفي عدد من التخصصات المُختلفة

أقسام التعليم عن بُعد

ينقسم التعليم عن بُعد إلى قسمين رئيسيين، وهما:

النقل المتزامن:

ويكون التواصل بهذا النوع بين الطالب والمُحاضر بالوقت الحقيقي.

النقل اللامتزامن:

وهو أن يوفر المُحاضر مادة الدراسة عن طريق الحاسوب، أو الفيديو، أو أي وسيلة يستطيع الطالب تحصيل المُحاضرات من خلالها بأي وقت لاحق.

المراجع:

المحيسن، إبراهيم عبدالله، ٢٠٠٢ "التعليم الإلكتروني: ترف أم ضرورة" ورقة عمل مقدمة إلى ندوة مدرسة المستقبل، ، جامعة الملك سعود

بقعة خضراء في خريطة حمراء

هي بقعة ليست كغيرها من البقع لم يسمع بها الكثير ربما. طالبت بحريتها كغيرها من المدن أختاتها و لم تكن تعلم ما قد خبيء لها.

تعرضت لحملات قصف همجية دمرتها و بنيتها التحتية فقدت كل مستلزمات الحياة.

عانت من حصار خانق وجوع قاتل قضى على حيواناتها و نباتاتها وشجرها و بعض بشرها. بقيت دون كهرباء ، دون غذاء ، دون معدات و مواد صحية و دون دواء لسنوات ومع كل سنة تمضي كان الحصار والقصف والوضع يزداد سوءاً حتى وصل الأمر بأن رغيغ الشعير لم يعد متوفراً. ترى الناس تسقط في الطرقات من شدة الجوع.. ترى الأب ينظر لأبنائه الجياع لا يجد شيئاً يسدُّ به رمقهم.. ترى الطبيب يقف أمام مريضه التحيل عاجزاً عن مساعدته أو

حتى كتابة وصقة طبية تُعينه على مرضه لمعرفته النامة بعدم توافرها. ولكن... رغم كل هذا لم تضعف عزيمته الناس و لم يستكينوا وبقوا صامدين صمود الجبال ثقتهم بربهم تزداد وتزداد لا يتفككون يدعون ويتضرعون متيقنين بأن النصر يأتي مع الشدة والعرج مع الصبر، يعملون ويعملون لا يأبهون لا للطائرات في سمانهم ولا للقذائف فوق رؤوسهم ولا للجوع رفيقهم وخليتهم وبقوا على ذلك سبع سنوات وبضعة أيام وفي بداية عامنا هذا (٢٠١٨) -لعلي إن أسميته عام الحزن أكون قد أقلت من هول الخصاب الذي حدث فيه - نفذ صبر الحاقد واستثار غضباً ولم تعد تكبحه التصريحات والتهديدات وبدأ حملته الأخيرة والأكثر عنفاً و استعان بمن استعان من ذخاة الإنسانية المزعومين أعدائهم الحقيقيين حيث بدأت هذه الحملة بالعشرات.....لا بالمئات أو ربما الآلاف من القذائف وغارات الطيران وراجمات الصواريخ والبراميل المتفجرة التي حصدت أبنيتها وقتلت المئات من شعبها وتحركت الجيوش الجرارة تقتحم المدن والقرى

والمزارع بعد اتباع سياسة الأرض المحروقة والناس في الأمية والملاجئ تنتظر مصيرها المحتوم الموت فمن لم يكن يموت من القصف كان الموت يأتيه على هيئة جوع قاتل يكتسح هذه الملاجئ لعدم قدرة الأهالي مغادرة ملاجئهم ولا حتى لقوان.

وتيرة غير مسبوقة ، قصف هستيري ، حقد غير متوقع ، ليلاً نهاراً ، برأ وجهاً ، تمزق في حي وتعود بعد ساعة فلا تعرفه ولا ترى من معالمه القديمة سوا الأحجار والردم والدمار ، النقاط الطبية مليئة بالجرحى و قطعتهما خارج عن الخدمة ، جثث القتلى في الطرقات لا تجد من يدفنها ، شبح الخوف والموت يسبح في الأرجاء ، الكادر الطبي والإسعافي لم يعد به قدرة على استكمال عمله الإنساني ، غرف العمليات لا تخلو من الحالات التي قد لا تنجو بأفضل المشافي وأفضل المعدات والأدوية ، وبالتزامن مع هذا كله تتأبغ جيوش الحقد تقدمها لتفصل هذه البقعة الخضراء لأقسام ثلاثة ويتغلغل اللون الأحمر في أراضيها الخضراء ويبدأ كلام بالانتشار عن الخيارات المتوفرة: *الصمود؟؟؟ بطل هذا العدوان العالمي على بقعة لا تكاد تُرى على الخريطة أم الاستسلام لحاقد باع؟؟؟ خياران لا ثالث لهما كل منهما هاوية بذاته.

*الصمود يعني الموت ونحن نتحدث عن نصف مليون شخص. *الاستسلام يعني المجهول. تتسلسل الأحداث كالتالي: القسم الأصغر وهو الأضعف من هذه البقعة قرر الاستسلام والخضوع بعد النظر لقدراته العسكرية والمدنية والطبية..... وكان التهجير هو ذاك المجهول الذي يتظرهم. بقينا بقسمين الأول حاول الصمود بكل ما أوتي من قوة علمي تلاقي دعماً داخلياً كان أم خارجياً لكن دون جدوى وبقي الصمت الداخلي والخارجي سيئاً للموقف فكان خيار الاستسلام هو ما تم الاتفاق عليه وهذا يعني إما الهجرة نحو بقعة خضراء أخرى أو البقاء مع تبدل اللون الأخضر بالأحمر وانتظار مجهول آخر.

أما قسمنا الأخير فيم تكفّن كل الآمال وتتعلق القلوب بأخر منطقة قد تأتي بأمل العودة من جديد للذين هاجروا فقد قرر هذا القسم البقاء والصمود رغم ما لاقاه و وقع به من القتل والدمار فقد كان حاله أفضل من القسمين السابقين بعض الشيء.

صمد بوجه القصف والجوع والحصار لأسبوعين آخرين ، كان هذان الأسبوعان بكفة من كفتي ميزان وباقي المعاناة منذ بداية الثورة بالكفة الأخرى وقد كانتا متوازيتين تماماً وبأخر يومين من هذين الأسبوعين حيث كان خيار البقاء لا زال قائماً والأمر تسير نحو الأفضل ؛ حدثت المأساة الكبرى..... ضربة قوَّجعة قاسمة لم تكن بالحسيان قسمت ظمر قسمنا الأخير المسكين. في صباح الثامن من نيسان كان الناس كالعادة في ملاجئهم وأقيمتهم وللحظة بدأوا يشعرون بمراتج غريبة واذرة وقوية ثم بدأت حالات من الاختناق وحالات من الاختلاجات ثم ماذا !!!

الناس يموتون... ما الذي يحدث!!! إنه هجوم بالغازات السامة ته هجوم بالغازات السامة براميل وغازات الطائرات تمتع الناس من الصعود للأعلى للهروب من الغازات ، والموت يدرك كل مستنشق لها. لا إسعاف ولا ملاذ من الموت إلا الموت بطريقة أخرى وباختصار انتهت هذه الليلة ولا أحد يعلم كيف انتهت.

استصبح الناس بمجزرة بحق ما لا يقل عن ١٧٠ شخص من الأطفال والنساء والرجال قضوا بالغازات السامة عدا من قضى بالقصف وتحت الردم و احتراماً بالنابالم الحارق. انتهت هذه الليلة وانتهت معها كل الآمال المعقودة بصمود هذا القسم ، انتهت بإعلان الاستسلام والقبول بما يُدعى بالفصالحة بعد مشاورات حدثت بين الجوانب الطبية والعسكرية والإغاثية بهذا القسم وكان الخيار الأنسب بعد التهديد بضربات كيميائية أخرى.

وهنا تبدأ مرحلة ما بعد الاستسلام مرحلة الاختيار بين الهجرة و البقاء؟؟؟؟! ماذا تفعل!!!! ترك أرضك وبلدك وتهاجر أم تبقى وتعيش المجهول

وهنا يتحقق قول الله تعالى (وترى الناس سكارى وما هم بسكارى) لم يستطع أحد حسم قراره ، صراع داخلي عنيف دار بين حب الأرض والوطن وبين الخوف من المجهول (بنازعي رغب و رهب كلاهما

قوي وأعياني اطلاق المغاييب) لكن بعد صلوات الاستخارة والاستشارات والتحليل المنطقي للوضع بشكل عام و وضعك الشخصي و العائلي الأنبي والمستقبلي سترجع كفة أحد الخيارين (الهجرة أو البقاء) فبدأ من حسم أمره بالرحيل بحزم أمتعته وهو لا يدرى ما يأخذ وما يترك ما يحتاج وما ليس بحاجة.

أما من حسموا أمرهم بالبقاء فسقط قلوبهم بلحظات وداع أقاربهم أو ربما فلات أكبادهم ويبقى من لم يحسم قراره بعد حتى النهاية فقد يخرج أو يبقى حسب ما يسره الله ثم ما يطمان له قلبه.

تبدأ الحافلات بالمسير نحو المهجر ومن فيها يؤدُّ لو يغفر منها لحرقه في قلوبهم، ومن بقي يؤدُّ لو يستطيع الفرار إليها لخوفه من المجهول. يُغادر من غادر ليجدوا أنفسهم في مخيمات أعدت لهم وهم لا يعلمون أين هم ولا إلى أين سيذهبون وتبدأ الاستفسارات :

*راعي العائلة : يسأل أين أفضل مكان للاستقرار والعمل؟؟ *المطالب : أين أفضل مكان لبياع مسيرته العلمية؟؟ وقلة تخرج خارج جغرافية الوطن إلى دول أخرى.

من كان قراره البقاء بدأ بلحظه عمله وإصلاح منزل إن لم يكن قد خرج عن الخدمة أو يجد لنفسه منزل يؤويه وعائلته وهو ينتظر ما سيجل به ، تراه نارة نادم على بقائه ونارة يرى الخير في ما اختاره ويبقى مصر الجنتين : الباقية والمهاجرة مغطاً تسره الأيام أو ربما يبقى مستوراً وراء الأيام والشهور والسنوات الطويلة. وتبقى في أذهاننا ذكريات تكاد لا تفارقنا

ذكريات أرضنا ذكريات طفولتنا ذكرياتنا مع من أحببناهم ذكريات و ذكريات و ذكريات تكاد لا تنتهي.

عن غوطتي الشرقية الجريحة أتحدث

تواريخ مهمة من واقِعنا

شهر نيسان يحمل لنا بشرى الربيع، تخرج الأرض كنوزها الملونة ، فيتمدد البنفسج في البساتين يلون بعض الزوايا، وتتأيل شقائق النعمان في الحقول لتعلن أن هذه الأرض روت بدماء أبطالها ، فولدت الشقائق رسائل شغف وحب لوطن يعرف أن الدم يصبح ورداً ويتنفس حرية وكرامة، خرج المستعمر الفرنسي عن وطني و تتوجت سوريا بتاريخ ١٧ إبريل نيسان ١٩٤٦ تاج الحرية و الاستقلال وأروع ما جاء في جلاء المحتل.

يوم الجلاء هو الدنيا وزهوتها لنا ابتهاج و للباغين أرغام
مهر الكرامة حين الله تكلوها لهم في ثراها انطوى ناس وأقوام

نيسان شذى الورد و عطر الياسمين ٤ إبريل - نيسان ٢٠١٧ تبدل ذلك الشذى والعطر برائحة غاز السارين من حقد طائرات الأسد ليعلن عن مجزرة بحق الإنسانية في مدينة خان شيخون السورية لتغادر أرواحهم الزكية إلى بارئها و في ٨ إبريل - نيسان ٢٠١٨ ليعاد المشهد في مدينة أخرى بيد المجرم ذاته ليضع الحرف عن معناه و تبلغ القلوب الحناجر و يلجم اللسان عن قول ما يعصر القلوب حزناً و أسى..

بُدل عطر ياسمين الشام في دوما برائحة غاز الفوسفور الذي خلف مئات الأطفال و النساء.. لكن نيسان أيضاً شهر الأكاذيب التي يقولون: إنها بيضاء ، وربما هي بيضاء من وجهة نظر من يعشق الكذب لكنها أكاذيب بطبيعة الحال، بعيداً عن الكذب الأبيض فإن الكذب الأسود الذي مارسه الدول العظمى لتعلن تمزيق أوصال بلاد الرافدين الذي صدر الحضارات والثقافات إلى العالم أجمع ففي أوائل شهر إبريل - نيسان ٢٠٠٣ انطفأ بريق نجم بغداد لتغدو صريعة الاحتلال. ولا ننسى كذبة جائزة نوبل للسلام والتي حصل عليها مناحيم بنغن مُنفذ مذبحه دير ياسين المذبحة التي حدثت في قرية دير ياسين غرب القدس في ٩ إبريل - نيسان ١٩٤٨ لتفوح رائحة دماء الأطفال و النساء من تلك الاجساد الطاهرة و التي كانت عاملاً هاماً في الهجرة الفلسطينية إلى مناطق أخرى من فلسطين والدول المجاورة .

وفي شهر نيسان كانت مجزرة قانا إحدى أكبر وأفظع المجازر التي ارتكبتها الاحتلال الإسرائيلي عبر تاريخه، سميت بمجزرة قانا الأولى، ووقعت يوم ١٨ أبريل/نيسان ١٩٩٦ بمركز قيادة فيجي التابع لـ الأمم المتحدة في قرية قانا بجنوب لبنان، خلال العدوان الصهيوني على لبنان أطلق عليه "عملية عناقيد الغضب".

و من دمار الحروب و سموها إلى عطاء الإنسانية و فعاليتها

انبثقت عن مجموعة من الدول تأسيس منظمة الصحة العالمية

في نيسان ١٩٤٨ لتقديم مستقبلاً أفضل لصحة الناس في أنحاء العالم

ويعمل موظفو المنظمة من خلال المكاتب الموجودة في أكثر من ١٥٠

بلداً جنباً إلى جنب مع الحكومات والشركاء الآخرين لضمان تمتع جميع

الناس بأعلى مستوى صحي يمكن بلوغه .

شهر نيسان شهر مليء بالأحداث الهامة والتي طُبعت في أبحر التاريخ

إعزوا عبر الله عموية و عمر هلال من كلية الطب البشري

عَجَّلْتُ إِلَى رَبِّهَا فَنَسَّأَلَهُ عَزَّ وَجَلَّ
أَنْ يَرْضَى عَنْهَا

روعة شحود

آخر ظهور بتاريخ ٢٠١٨/٣/٢٢

الخبذ ورقم الهاتف

وَعَجَّلْتُ إِلَيْكَ رَبِّي لِتَرْضَى

٧ مارس

الشهيدة روعة شحود من خيرة فتيات الغوطة الشرقية ، وُلدت في
عربين عام ١٩٩٧، نشأت و ترعرعت في كنف أسرة متواضعة ملتزمة
روعة ذات القلب الطيب و العقل الراجح و الأخلاق الطيبة أثبتت
ذكاءها و تميّزها خلال سنوات الدراسة و أتمّت حفظ القرآن الكريم و
أُجيزت به عام ٢٠١٥، عملت في مراكز القرآن و درست التجويد في
إحدى مدارس عربيين
التحقت بكلية الطب البشري في جامعة حلب فرع الغوطة الشرقية
بعد اجتيازها البكالوريا بعلامات عالية..
عاهدت نفسها أن تبذل في هذا المجال لتُنقذ الإنسانية من براثن
المرض و الموت..

أثبتت جدارتها في الكلية فتطوعت في فريق شريان الطلابي و عملت
كممثلة عن طالبات السنة الثالثة ، كان لها أثر واضح و جهود مثمرة
إلى أن عُلّق الدوام بسبب حملة التصعيد الشرسة التي طُبّقت على
مدن و بلدات الغوطة الشرقية ، خرجت روعة مع فريق الهلال الأحمر
في جولات توعية و محاضرات الإسعافات الأولية التي أجريت لأهالي
عربين القابعين في الملاجئ فكان لها بصمة واضحة خلال تلك الأيام
المشؤومة...و في يوم ٢٢ / آذار / ٢٠١٨ و بعد منتصف الليل سعدت
روح روعة إلى بارئها بعد انفجار صاروخ الفوسفور الحارق في الملجأ
الذي كانت تقبع فيه مع عائلتها و جيرانها.. لم تتمكن فرق الإنقاذ من
الوصول للمكان بسبب كثافة الصواريخ و الغارات آنذاك..

فارتكبت مجزرة بحق المدنيين راح ضحيتها ٤٠ شخصاً خنقاً ثم حرقاً..

رحلت روعة إلى السماء مع أهلها و أحلامها و عهودها و لكن ستظل
ذكرها عطراً يتذوق في ذاكرة الأيام..

رحمك الله يا روعة !



الزاوية الدينية

و نقدم لكم فيها



رمضان... كيف حل الفراق؟

أن تستيقظَ ليجدد الله في فؤادك الإيمان و يجعله عامراً مُفعماً بالسكينة التي هي قوت هذه المضغة في أيسر صدرك و التي تضح بأمر ربها.
إنه رمضان الرحمة والحب !!
لأنه ليس كأى شهر من أشهر السنة بل هو المميز و الضيف الذي ننتظره من بين أشهر السنة جميعها.
هو أسلوب حياة ورقة القلوب ومنه نسعى لنحظى أسمى المراتب والجنة التي أورثها الله لعباده المتقين الصالحين المصلحين القانتين والخاصعين فكل يوم يمضي ينقص من عمرنا وندنو من أجلنا شيئاً فشيئاً « إنما الإنسان أيام فكلما مرَّ يومٌ نقصَ عمره »
وقد قالها أيضاً ابن مسعود رضي الله عنه وأرضاه « ماندمتُ على شيء ندمي على يوم غربت شمسهُ نقص فيه أجلي ولم يزد فيه عملي » فما بالنا بهذا الشهر المبارك الآن وقد ودعناه وفارقناه فراق المحبين العاشقين حتى عامنا القادم إن كان قد كتب الله لنا أن نحيا لذلك الزمان وأن يمنحنا فرصة جديدة ليغفر لنا ذنوباً تكون قد أثقلت كاهلنا وأنهكت قوانا ليأتي فرج ربنا وعفوه وكرمه الذي لا يتأخر ولا يتقدم بل يأتي في مكانه وزمانه المناسب في شهر الخير رمضان الحبيب.
وعداً عن كل ذلك فالفراق أبدي ليس له إياب ولا عودة حتى يقبض الله الأرض ومن عليها « وإن كان هذا العام أعطى مهلة هل يا ترى في كل عام يُمهّل »
فمن منا قد اغتنقه لترجح كفة حسناته ويكتب مع المتقين الذين هم في ظلال وعيون !!
أم أننا كنا ممن غفل وأسرف على نفسه حتى رآنا على قلبه وجعله مغشياً !!
في كل يوم نستيقظ ونحزن واثقين مطمئنين حامدين لأنعم الله أن هناك فرصة للتوبة النصوح التي جعلها الله لنا ليرجع قن مالٍ وانحنى وانطفئ ليعيده الله لنوره الذي لا ينضب ولرحمته التي وسعت كل شيء «
الله نور السموات والأرض »
كل ما نتمناه أن يكون رمضان قد وهب قلوبنا زاداً من الصبر والرحمة ما يكفينا لرمضان المقبل.
والحمد لله على التمام وعلى البلاغ وعلى الصيام والقيام ولله الحمد أن جعل لنا قلوباً مبصرة لنتحسس جمال لحظاته وكمال وقفاته.
سائلين مولانا قبولاً حسناً في رمضان وأن يستلمه منا ويتقبله منا بذنب مغفور وأن يجعل نفوسنا عامرة وطاهرة كطهارة الثوب الأبيض من الدنس وأن يجعلنا فيه ممن شملتهم الرحمة ثم المغفرة ثم العتق من النار.

عليك السلام منابا لك السلام

كن مع الله ولا تبالي

وَمِنْ مَوَائِدِهِ أَيْضاً أَنَّهُ يُورِثُ الذَّاكِرَ ذِكْرَ اللَّهِ -جَلَّ وَعَلَا-

{ فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ }

وَلَوْ لَمْ يَكُنْ فِي الذِّكْرِ إِلَّا هَذِهِ لَكَفَى بِالذِّكْرِ فَضْلاً وَشَرِفاً.
كما أَنَّ الذِّكْرَ يَقْوِي الْبَدَنَ فعن علي رضي الله عنه قال: أَنَّ فاطمة عليها السلام شَكَتَ مَا تَلْقَى فِي يَدَيْهَا مِنَ الرَّحَى، فَأَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْأَلُهُ خادماً فلم تجده، فذكرت ذلك لعائشة، فلما جاء أخبرته، قال: فجاءنا وقد أخذنا مضاجعنا، فذهبت أقوم، فقال: (مكانك). فجلس بيننا حتى وجدت برد قدومه على صدري، فقال: (ألا أدلكما على ما هو خير لكما من خادم؟ إذا أويئتما إلى فراشكما، أو أخذتما مضاجعكما، فكبرا ثلاثاً وثلاثين، وسبحا ثلاثاً وثلاثين، و احمدا ثلاثاً وثلاثين، فهذا خير لكما من خادم). وإنه أيسر العبادات، وهو من أحلاها وأفضلها، فإن حركته اللسان أخف حركات الجوارح وأيسرها، فقد ذكر عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه سئل أي العمل أفضل؟ قال:

(ذكر الله أكبر)

كما أَنَّ الذِّكْرَ غَرْسُ الْجَنَّةِ والدليل قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: ((مَنْ قَالَ: سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ، غُرِسَتْ لَهُ نَخْلَةٌ فِي الْجَنَّةِ)). أَخْرَجَهُ التِّرْمِذِيُّ بِإِسْنَادٍ صَحِيحٍ. والذكر نور للذاكر في الدنيا ينور وجهه وقلبه و يكسبه المهابة والجلالة والنصرة، ونور له في قبره، ونور له في معاده يسع بين يديه على الصراط.
ولأجل ذلك كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يتألف في سؤاله ربه من النور حتى سأله قائلاً: ((وَأَجْعَلْنِي نَوْرًا))
فلنعش أيامنا بذكر الله ولنجعلهُ بلسماً لعذابات أرواحنا ولنوقظ به أذهاننا

أنتشعُ بالوحشة؟ هل خذلك صديقك الحميم؟ هل تحس أن بينك وبين أعز الناس حجاباً مستوراً، فلم يعد يفهمك كما كان من ذي قبل؟ هل روحك تأن شوقاً إلى حبيب تبت إليه لو أعجها؟
مارأيك أن تدع هذا الحبيب، وذلك الصديق، وتنصرف إلى الذي لا يجفو من أتابه مقترباً؟
فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله عز وجل يقول: أنا مع عبدي إذا هو ذكرني وتحركت بي شفتاه الله الذي هو أقرب إليك من حبل الوريد الذي ستغدو حياتك أنساً وسعادةً معه فهيأ بنا نذكر فحياة النفس بالروح وحياة الروح بالذكر فالذكر يطرد الشيطان ويرضي الرحمن -عز وجل- ويزيل الهم والغم ويجلب للقلب الفرح والطمأنينة والرضى، قال تعالى

{ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ }

لم يقل الله عز وجل تطمئنُّ القلوب بذكر الله، إن كانت الآية كذلك أي أنها تطمئن بذكر الله وبغير ذكر الله، أمّا حينما جعل الله العبارة عبارة قصر وحصر
أي أَنَّ القلوب لا تطمئن ولا تستقر ولا ترتاح إلا بذكر الله والذكر يُورث جلاء القلب من صدئه، ولا ريب أَنَّ القلب يصدأ كما يصدأ النحاس والفضة وغيرهما، وجلّاه بالذكر، فإنه يجلو القلب حتى يدعه كالمرآة البيضاء، وصدأ القلب بأمرين: بالغفلة، والذنب؛ وجلّاه بشيئين: بالاستغفار والذكر

كما أن في القلب قسوة لا يذيبها إلا ذكر الله.
كما أن في القلب قسوة لا يذيبها إلا ذكر الله.
قال رجلٌ للحسن البصري-رحمة الله-: يا أبا سعيد أشكو إليك قسوة قلبي. قال ((أذهبها بالذكر))

من سيرة الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم

كلُّ القلوبِ إلى الحبيبِ تميل ومعِي بهذا شاهدٌ ودليلُ أما الدليلُ إذا ذكرتَ محمداً صارت دموعُ العارفينَ تسيلُ

ومن فضل ربنا أنه جعل لنا من حُبِّ الرسول و اتباعه سنن لها فضل وتوفيق وأثر ظاهر في حياتنا و كما كان في السابق الصحابة مسارعين لآلئ الطاعات من فروض وسنن دون ترك أي شيء رغم ظروف حياتهم القاسية بعكسنا نحن اليوم نبتعد رويداً رويداً عنها حتى باتت الفروض الدينية نستثقلها فكيف بالسنن وتلك وصايا الحبيب رسول الله لنا فالله الله يا أمة الإسلام في سنن رسولكم صلى الله عليه وسلم، أحيوها في واقع حياتكم، فمن لها سواكم؟! فهي دليل المحبة الكاملة، وعلامة المتابعة الصادقة لرسول الله صلى الله عليه وسلم، وإليكم بعض السنن المهجورة والمتركة، كلها صحت عن نبيكم الكريم عليه الصلاة والسلام:

- ١- لعق الأصابع قبل مسحها أو غسلها.
- ٢- إمالة الأذى عن اللقمة الساقطة ثم أكلها.
- ٣- لعق القصة والإناة ونحوها.
- ٤- استحباب السحور بالتمر.
- ٥- كثرة الاستغفار في المجلس.
- ٦- السواك.

قال الحسن البصري: (كان علامة حبهم إياه إتباع سُنَّة رسول الله صلى الله عليه وسلم).
إن منزلة المؤمن تقاس بإتباعه لرسول الله صلى الله عليه وسلم، فكلما كان تطبيقه للسنة أكثر، كان عند الله أعلى وأكرم.

فكيف لكم أن تهجروا سنن الحبيب المصطفى وقد لقبكم بإخوانه

فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: وددت أني لقيت إخواني. قال: فقال أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم: أوليس نحن إخوانك؟ قال: أنتم أصحابي، ولكن إخواني الذين آمنوا بي ولم يروني.

وكيف لقلوب تحيي بالصلاة والسلام عليك بعد تكبيرها وتوحيدها لله أن تخذلك يا رسولي يا حبيبي يا شفعي يوم لا شفيع لي، فيجب أن يكون أهما ما يعتني به المسلم في حياته اليومية: هو العمل بسنة الرسول صلى الله عليه وسلم في جميع حركاته، وسكناته، وأقواله، وأفعاله، حتى تتظم حياته كلها على سنة الرسول صلى الله عليه وسلم.

و يسكتها» رواه النسائي ... فما أجملها من أخلاق وما أحسنها من معاملة صلى الله عليه وسلم.
وكان عليه الصلاة والسلام ناصحاً مرشداً فذات يوم جاء رجل بخيل إلى النبي صلى الله عليه وسلم وكان يلبس ثياباً قديمة بالية فسأله النبي صلى الله عليه وسلم إن كان لديه مال، فأجاب الرجل: نعم يا رسول الله لدي الكثير من المال والذهب والفضة و أمتلك كذلك الأغنام والجمال والحمد لله، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: إذن فأظهر نعمة الله عز وجل عليك فإن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده.

نعم إنه أبو القاسم

نبي يرفع الرأس بكل خشوع وفي عينيه لؤلؤتان قد فاضتا أسى ودموع .. وفي الخلف ألوף سجد وركوع .. ملائكته من الرحمن قد جاءت تطمئن قلبك المفجع وصوت الله يزعج الكون أسفله، ومن أعلاه أنا الواحد .. أنا الواحد .. أنا الماجد فسبحان الذي بعلاه وللديان قد جئنا حفاة كلنا وعراة .. كأفراخ بلا ريش كطفل ضائع بفلاة تفتش عنك في هلع ونصرخ: يا رسول الله أجزنا من عذاب اليوم وارحمنا من الهول الذي نلقاه وأنت أمامنا تقف نبي الرحمة المهداة وتطلب منه أن يعفو وأن يغفر، فهذا الوعد من ربي فيا رحماه فذد عنا وطمئنا لأن الخوف يقتلنا فما نحن .. وقفنا كلنا نبي أمام الله أنا لا شيء أملكه ولا شيء سيدركني وأدركه سوى أملي لعل العفو يشملي بحبك يا رسول الله .

هذا رسول الله نبراس الهدى هذا لكل العالمين رسول. مأجمل أن نستقي من سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم ونعيش على هديه ونسير على خطاه. فقد سطر عليه الصلاة والسلام لنا أفضل القصص في الحب والوفاء وحسن الأخلاق فلا تُسعننا الكلمات ولا حتى الألفاظ لذكر جزء يسير منها. فهنا نرى رفقه بأمته يرويه لنا الإمام مسلم عن عبدالله بن عمرو - رضي الله عنه - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - تلا قول الله - عز وجل - في إبراهيم - عليه السلام -: ﴿ رَبِّ إِنِّهٖنَّ أَضَلَّلْتُ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ فَمَنْ تَبِعَنِ فَإِنَّهٗ مِنِّي وَمَنْ عَصَانِي فَإِنَّكَ غَافِرٌ رَّحِيمٌ ﴾ [إبراهيم: ٣٦]... وقول عيسى - عليه السلام -: ﴿ إِنِّ تُعَذِّبُهُمْ فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ وَإِنِّ تَعْفُو لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ [المائدة: ١١٨]... فرفع يديه - صلى الله عليه وسلم - وقال: ((اللهم أمتي أمتي، وبكى))؛ فقال الله - عز وجل -: ((يا جبريل، اذهب إلى محمد - وربك أعلم - فسله: ما ييكك؟)) فأتاه جبريل - عليه السلام - فسأله، فأخبره رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بما قال - وهو أعلم - فقال الله - عز وجل -: ((يا جبريل، اذهب إلى محمد، فقل له: إنا سنرضيك في أمتك ولا نسوءك))

وما أكثر القصص التي وردت عن حب الرسول صلى الله عليه وسلم لزوجاته وحسن معاملته لهن فأتس بن مالك، قال: كانت صفية مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر، وكان ذلك يومها، فأبطأت في المسير، فاستقبلها رسول الله صلى الله عليه وسلم وهب تبكي، وتقول: حملتني على بعير بطيء، فجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم يمسح يده عينيها

إعداد الطالبة سارة سعيد من
كلية الطب البشري

حَبْرُ الْأُمَّةِ

مَنْ يَقْرَأَ التَّارِيخَ الْإِسْلَامِيَّ
وَيَتَأَمَّلُ فِي وَقَائِعِهِ ، وَ يَغُوصُ فِي
غِمَارِهِ ، يَجِدُ الْكَثِيرَ مِنَ الرِّجَالِ
الْعُظَمَاءِ ، وَالْأَعْلَامِ الْكِبَارِ الَّذِينَ
قَدِمُوا لِهَذَا الدِّينِ الْجَلِيلِ
، وَأَشَادُوا صِرْحَهُ الْمَتِينِ ، وَلَمْ

يَتَوَانُوا لِحِظَةٍ فِي الزُّودِ عَنْهُ .. وَلَا شَكَّ فِي أَنَّ الصَّحَابَةَ الْكَرَامَ رِضْوَانُ
اللَّهِ عَلَيْهِمْ كَانُوا الْأَسَاسَ فِي تَسْيِيرِ دَقَّةِ الْإِسْلَامِ وَسَطِ الْخُطُوبِ
الْمُظْلَمَةِ ، وَأُمُوجِ الْفِتَنِ الْمُتَلَاطِمَةِ حَتَّى أَرْسَوْهَا إِلَى مَرَافِي الْأَمَنِ
وَالِاسْتِقْرَارِ . وَمِنْ هَؤُلَاءِ الصَّحَابَةِ «عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبَّاسٍ» صَحَابِيٌّ
جَلِيلٌ مَلَكَ الْمَجْدَ مِنْ أَطْرَافِهِ كُلِّهِ ، فَمَا فَاتَهُ مِنْ شَيْءٍ .

فَقَدْ اجْتَمَعَ لَهُ مَجْدُ الصُّحْبَةِ ، وَلَوْ تَأَخَّرَ مِيلَادُهُ قَلِيلًا لَمَا شَرَفَ
بِصُحْبَةِ رَسُولِ اللَّهِ وَ مَجْدُ الْقَرَابَةِ فَهُوَ ابْنُ عَمِّ نَبِيِّ اللَّهِ صَلَوَاتُ
اللَّهِ وَسَلَامُهُ عَلَيْهِ ، وَ مَجْدُ الْعِلْمِ فَهُوَ حَبْرُ أُمَّةٍ مُحَمَّدٍ وَبَحْرُ عِلْمِهَا
الزَّاهِرِ ، وَ مَجْدُ التَّقَى فَقَدْ كَانَ صَوَامًا بِالنَّهَارِ ، قَوَامًا بِاللَّيْلِ .
وَهُوَ ابْنُ عَمِّ رَسُولِ اللَّهِ الْعَبَّاسِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ الْهَاشِمِيِّ الْقُرَشِيِّ
، حَبْرُ الْأُمَّةِ ، وَأَعْلَمُهَا بَكْتَابِ اللَّهِ ، وَأَفْقَهُهَا بِتَأْوِيلِهِ وَ أَقْدَرُهَا عَلَى
النَّفُوضِ إِلَى أَغْوَارِهِ ، تُرْجَمَانُ الْقُرْآنِ ، وَفَقِيهُ الْعَصْرِ ، وَإِمَامُ التَّفْسِيرِ

وُلِدَ ابْنُ عَبَّاسٍ قَبْلَ الْهَجْرَةِ بِثَلَاثِ سِنَوَاتٍ فِي شَعْبِ بَنِي هَاشِمٍ ،
وَمَا تُوْفِيَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ لَهُ مِنَ الْعَمْرِ ثَلَاثَ
عَشْرَةِ سَنَةٍ فَقَطْ .. وَمَعَ ذَلِكَ فَقَدْ حَفِظَ لِلْمُسْلِمِينَ عَنْ نَبِيِّهِمْ أَلْفًا
وَسُتُمَائَةً وَسِتِينَ حَدِيثًا .. صَحِبَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَحْوًا
مِنْ ثَلَاثِينَ شَهْرًا ، لَازِمًا فِيهَا رَسُولَ اللَّهِ مُلَازِمَةً الْعَيْنِ لِأَخْتِهَا .
«رَوَى الْحَاكِمُ فِي الْمُسْتَدْرِكِ عَلَى الصَّحِيحِينَ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِ
مَيْمُونَةَ فَوَضَعَتْ لَهُ وَضُوءًا فَقَالَتْ لَهُ مَيْمُونَةُ : وَضَعْ لَكَ عَبْدُ اللَّهِ
بْنُ عَبَّاسٍ وَضُوءًا فَقَالَ : اللَّهُمَّ فَقَّهْهُ فِي الدِّينِ وَعَلِّمَهُ التَّأْوِيلَ ..»
كَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَحْمِلُ بَيْنَ جَنْبِهِ قَلْبًا وَاعِيًا ، وَ ذِهْنًا صَافِيًا ، وَ
حَافِظَةً ذَوْنَهَا كُلَّ آلَاتِ التَّسْجِيلِ الَّتِي عَرَفَهَا الْعَصْرُ الْحَدِيثُ .

فَسَلَكَ إِلَى الْعِلْمِ كُلَّ سَبِيلٍ
وَبَذَلَ مِنْ أَجْلِ تَحْصِيلِهِ كُلَّ
جُهِدٍ وَ ظَلَّ يَنْهَلُ مِنْ مَعِينِ
رَسُولِ اللَّهِ مَا امْتَدَّتْ بِهِ
الْحَيَاةُ ، فَلَمَّا لَحِقَ الرَّسُولُ
بِجَوَارِ رَبِّهِ أَتَجَّهُ إِلَى الْبَقِيَّةِ

الْبَاقِيَةِ مِنْ عُُلَمَاءِ الصَّحَابَةِ يَأْخُذُ مِنْهُمْ ، وَيَتَقَلَّى عَنْهُمْ حَتَّى بَلَغَ فِيهِ
الْعِلْمُ مَبْلَغًا أَدهَشَ الْفُحُولَ .
فَقَالَ فِيهِ مَسْرُوقٌ بْنُ الْأَجْدَعِ أَحَدُ كِبَارِ التَّابِعِينَ : كُنْتُ إِذَا رَأَيْتُ
ابْنَ عَبَّاسٍ قُلْتُ : أَجْمَلُ النَّاسِ ، فَإِذَا نَطَقَ قُلْتُ : أَفْصَحُ النَّاسِ ، فَإِذَا
تَحَدَّثَ قُلْتُ : أَعْلَمُ النَّاسِ .

وَلَمَّا اكْتَمَلَ لِابْنِ عَبَّاسٍ مَا طَمَحَ إِلَيْهِ مِنَ الْعِلْمِ تَحَوَّلَ إِلَى مُعَلِّمٍ يُعَلِّمُ
النَّاسَ فَأَصْبَحَ بَيْتُهُ جَامِعَةً لِلْمُسْلِمِينَ ،
رَوَى أَحَدُ أَصْحَابِهِ فَقَالَ : « لَقَدْ رَأَيْتُ مِنْ ابْنِ عَبَّاسٍ مَجْلَسًا لَوْ أَنَّ
جَمِيعَ قَرِيشٍ افْتَخَرَتْ بِهِ لَكَانَ لَهَا مَفْخَرَةٌ » . وَمِنْ كَثْرَةِ الرَّحَامِ عَلَى
بَابِهِ لَمْ يَنْهَلُوا مِنْ عِلْمِهِ رَأَى أَنَّ يُورِزَ الْعُلُومَ عَلَى الْأَيَّامِ فَصَارَ
يَجْلِسُ فِي الْأُسْبُوعِ يَوْمًا لَا يُذْكَرُ فِيهِ إِلَّا التَّفْسِيرُ ، وَيَوْمًا لَا يُذْكَرُ فِيهِ
إِلَّا الْفِقْهُ ، وَيَوْمًا لَا يُذْكَرُ فِيهِ إِلَّا الْمَغَازِي ، وَيَوْمًا لَا يُذْكَرُ فِيهِ إِلَّا الشُّعْرُ
، وَيَوْمًا لَا يُذْكَرُ فِيهِ إِلَّا أَيَّامُ الْعَرَبِ .

وَمَا جَلَسَ إِلَيْهِ عَالِمٌ قَطْ إِلَّا خَضَعَ لَهُ ، وَ مَا سَأَلَهُ سَائِلٌ قَطْ إِلَّا وَجَدَ
عِنْدَهُ عِلْمًا » ، قَالَ ابْنُ عَمْرِو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : ابْنُ عَبَّاسٍ أَعْلَمُ النَّاسِ
بِمَا أَنْزَلَ عَلَى مُحَمَّدٍ . « وَقَدْ غَدَا بِفَعْلِ عِلْمِهِ مُسْتَشَارًا لِلْخَلِيفَةِ
الرَّاشِدَةِ عَلَى الرَّغْمِ مِنْ حَدَاثَةِ سِنِّهِ ، فَكَانَ إِذَا عُرِضَ لِعَمْرِ بْنِ
الْخَطَّابِ أَمْرٌ أَوْ مَعْضَلَةٌ دَعَا الصَّحَابَةَ وَدَعَا مَعَهُمْ ابْنَ عَبَّاسٍ وَرَفَعَ
مِنْ مَنْزِلَتِهِ وَأَدْنَاهُ مِنْ مَجْلِسِهِ .

وَقَدْ عَوَّتَبَ مَرَّةً فِي تَقْدِيمِهِ لَهُ وَجَعَلَهُ مَعَ الشُّيُوخِ وَ هُوَ مَا زَالَ فَتًى
قَالَ : « إِنَّهُ فَتَى الْكُهُولِ ، لَهُ لِسَانٌ سَوُوءٌ ، وَقَلْبٌ عَقُولٌ » ، كَمَا جَعَلَهُ
عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ وَالْيَأَى عَلَى الْبَصْرَةِ .

وَحَتَامًا تَعَجَّرَ الْكَلِمَاتُ عَنْ وَصْفِ حَيَاةِ هَذَا الصَّحَابِيِّ الْجَلِيلِ ، وَ
تَقَفَّ الْحُرُوفُ حَائِرَةً فِي سِرِّ أَخْلَاقِهِ وَفَضَائِلِهِ ، وَلَا يَتَسَعَّى هَذَا الْمَقَامُ
لِذِكْرِ مَنَاقِبِهِ فِي خِدْمَةِ هَذَا الدِّينِ فَكَانَ مَنَارَةً لِلْأُمَّةِ جَمْعَاءَ وَ عَالِمًا
لَهُ الْفَضْلُ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ فِي نَقْلِ سُنَّةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
، وَقُدُورُهُ يَحْتَدِي بِهَا لِكُلِّ طَالِبٍ عِلْمٍ ، تُوْفِيَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَلَهُ مِنْ
الْعَمْرِ إِحْدَى وَسَبْعِينَ سَنَةً مَلَأَ فِيهَا الدُّنْيَا عِلْمًا وَ فَهْمًا وَ حِكْمَةً وَ
تَقَى ، فَرَحِمَهُ اللَّهُ وَرَضِيَ عَنْهُ وَأَرْضَاهُ وَجَزَاهُ عَنَّا وَعَنِ الْمُسْلِمِينَ كُلِّ
خَيْرٍ ، وَجَعَلْنَا مَمْنً يَنْتَفِعُونَ بِعِلْمِهِ وَيَقْتَدُونَ بِهِ وَيَسِيرُونَ عَلَى
نَهْجِهِ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ .

و كل في فلك يسبحون

إن هذا الكون الواسع الذي لا حدود لامتداده هو آية من آيات الله عز وجل الدالة على عظمته، فلو تأملنا في أي شيء في هذا الكون لوجدنا فيه آيات عجاب من إبداع الخالق ليهدينا إلى الحق كما قال تعالى {سُورِهِمْ آيَاتنا فِي الْآفاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ} فهذا القمر الذي نراه كل يوم في السماء هو آية عظيمة من آيات الله تعالى فهو يدور حول الأرض في كل شهر قمرى مرة واحدة ويدور حول نفسه في وقت مساو تماماً لدورته حول الأرض لذلك لانرى منه إلا وجهاً واحداً طوال الحياة لأنه يدور حول الأرض وحول نفسه في وقت واحد ويستكمل دورته حول نفسه وحول الأرض في تسعة وعشرين يوماً وثمانى ساعات ولكن الشيء الذي يلفت النظر أن القمر يقطع في كل يوم من دائرة سيره من فلكه حول الأرض ثلاث عشرة درجة ويتأخر في شروقه عن اليوم السابق تسعاً وأربعين دقيقة كل يوم لذلك نرى القمر في مراتب من هلال إلى ربع إلى بدر إلى عرجون إلى غياب كامل ولولا هذا التأخر لبدا القمر بديراً طوال الحياة وهذه المراتب جعلت القمر تقويمياً في كبد السماء وكذلك فإن كتلة القمر هي جزء من ثمانين جزءاً من كتلة الأرض وتعادل الجاذبية على سطحه سدس جاذبية الأرض فالإنسان الذي يزن على الأرض ستين كيلو غراماً يزن على القمر عشرة كيلو غرامات وإن بُعد القمر عن الأرض في حُسبان دقيق فالمد والجزر يقعان بتأثير القمر ولو قلت هذه المسافة لارتفع البحر ولغطى اليابسة ثم انحسر عنها وكانت الحياة على اليابسة مستحيلة ولو اقترب أكثر من ذلك لجذبت الأرض وارتطم بها ولو ابتعد أكثر لانعدم المد والجزر ولو ابتعد أكثر وأكثر لجذبت كواكب أخرى ولدارت الأرض حول نفسها في أربع ساعات فيصبح النهار ساعتين والليل ساعتين وكذلك فإن تربة القمر تربة عاكسة للضوء فضاء القمر يعد جزءاً

من ثمانية عشر جزءاً من ضوء الشمس وهذه الشمس آية ساطعة دالة على الله كسطوعها وهي نجم متوسط الحجم إذا قيسَت بالنجوم الأخرى فهي تكبر الأرض بمليون وثلاثمائة ألف مرة حجماً وتبعد عنها مئة وستة وخمسين مليون كيلو متر وسطياً ويقطع ضوء الشمس هذه المسافة في ثماني دقائق وأما عن حرارتها فهي تصل إلى عشرين مليون درجة في مركزها فلو أُلقيت الأرض في جوف الشمس لتبخرت في وقت قصير ويزيد طول السنة الهب المنطلقة من سطحها من نصف مليون كيلو متر إلى مليون كيلو متر وتنتج الشمس من الطاقة في كل ثانية ما يُعادل إحراق ألفي مليار طن من الفحم الحجري وتفقد الشمس كل يوم من كتلتها ما يعادل ثلاثمائة وستين ألف مليون طن ويظن علماء الفلك أنه مضى على انقراضها ما يزيد على خمسة آلاف مليون عام ولو انطفأت الشمس فجأة لغرقت الأرض في ظلام دامس ولهبطت درجة الحرارة فيها إلى مئتين وسبعين درجة تحت الصفر ولتحولت الأرض إلى قبر جليدي وإن انعدم الدفء والنور كافيان لقتل كل مظهر من مظاهر الحياة على سطح الأرض. « سَلِ الشَّمْسُ مِنْ رَفْعِهَا نَارًا ، وَنُصِبْهَا مَنَارًا ، وَضَرْبِهَا دِينَارًا ، وَمَنْ عَلَّقَهَا فِي الْجَوِّ سَاعَةً ، يَدْبُ عَقْرِبَاهَا فِي الْجَوِّ إِلَى قِيَامِ السَّاعَةِ ، وَمَنْ آتَاهَا مَعْرَاجَهَا ، وَهَدَاهَا أَدْرَاجَهَا ، وَأَحْلَاهَا أَبْرَاجَهَا ، وَنَقَلَ فِي سَمَاءِ الدُّنْيَا سَرَاجَهَا ؟ إِنَّ الزَّمَانَ هِيَ سَبَبُ حُصُولِهِ ، وَمِنْشَعْبُ قُرُوعِهِ وَأَصُولِهِ ، وَكِتَابُهُ بِأَجْزَائِهِ وَفُصُولِهِ ، لَوْلَاهَا مَا انْتَسَقَتْ أَيَّامُهُ ، وَلَا انْتَضَمَتْ شُهُورُهُ وَأَعْوَامُهُ ، وَلَا اخْتَلَفَ نُورُهُ وَظِلَامُهُ ، ذَهَبَ الْأَصِيلُ مِنْ مَنَاجِمِهَا ، وَالشَّفَقُ يَسِيلُ مِنْ مَحَاجِمِهَا ، تَحَطَّمَتِ الْقُرُونُ عَلَى قَرْنِهَا ، وَلَمْ يَمُحَ التَّقَادُمُ لِمَحَةِ حَسَنِهَا » وهكذا جعلها الله ساعة يومية وجعل القمر تقويمياً دقيقاً كما قال تعالى { هو الذي جعل الشمس ضياءً والقمر نورا وقدره منازل لتعلموا عدد السنين والحساب } وهذا كله من آيات الله وإبداعه في الكون والذي يدلنا على عظمة الخالق ..

فسبحان الخالق العظيم .

آمنة بركات وأحمد
بركات / كلية الطب
البشري.

المصدر : موسوعة
النايلسي للعلوم.

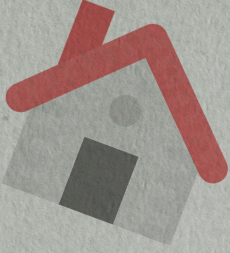
يبدأ ببدء لبشرق الغد.



الزاوية الثقافية



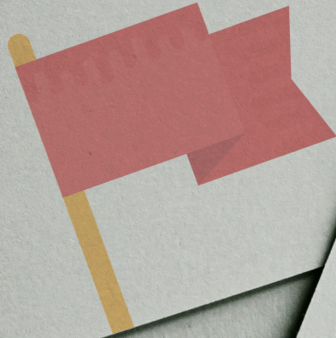
كيف تنشئ جيلاً خلوقاً؟



بناء الإنسان وتصحيح مساره.



من فسطاط المسلمين.

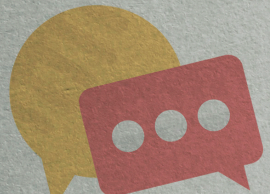


هل تعلم؟

قاتل الصّامت



سحر الكلمة وأثرها في النفوس.



بناء الإنسان وتصحيح مساره.

لسنا وليدي ظروفنا

إذا تفكر بفضل والديه عليه وعطفهما وتعبهما في تربيته فيجب ألا يعصيهما أو يُغضبهما أبداً ولو بكلمة قال تعالى: «ولا تقل لهما أف، ولا تنهرهما» وإذا تفكر ببعض النعم التي يملكها، فم ينطق به ما يريد، عينان يرى بهما آيات الخالق العظيم وإبداعه في خلقه، قلب ليبصر الحق عن الباطل، عقل ليتفكر بقصص الأولين، فيدرك معنى الحياة والغاية الأسمى منها ألا وهي مرضاة الله عز وجل، وكما أسلفنا سابقاً أن هذه المحطة مرافقة لهذه المرحلة التي كانت إحدى عوامل بناء الفرد بها هي تفكره أما العامل الثاني فهو الأقران «قل لي من تصاحب أقل لك من أنت» فعلى الفرد ملازمة أصدقاء الخير من تُشجّد الهمم بوجودهم، وتهون الصعاب بمساندتهم، كما يتجنب أصحاب السوء من يُودون به إلى الضياع، أما ثالث عامل في هذه المحطة هو القدوة فالإنسان بحاجة لقدوة له يُنير طريقه إن أظلم كآب أو أخ في المنزل أو معلم أو عالم مبدع خارجه، فيستمد منه الحكمة والمعرفة والنصيحة لتقويم ذاته ورفع معنوياته وهذه هي القدوة الحسنة، لا التأثير بأي شخص ينتبعه في الخطأ كما في الصواب لحبنا له أو تعلقنا به أو ظناً منا أنه قدوة وقد نهى رسول الله صلّى الله عليه وسلم عن ذلك بقوله: «لا تكونوا إمّعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسناً، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أسأوا فلا تظلموا»، فاتباع مثل هؤلاء الأشخاص يؤدي إلى دمار الفرد، كما علينا هنا أن نفرّق بين القدوة الحسنة والتشبه بشخصية الآخر، أما القدوة فقد أسلفنا بالحديث عنها وأما التشبه بشخصية الآخر فتحدث نتيجة عدم إدراك الفرد لذاته وتقديره إياها، فلكل منا بصمته الخاصة في هذه الحياة وهنا يحدث أن الشخص يُعجب بمظهر الآخر أو بتصرفاته فيبدأ باستنساخها في عقله الباطن لتُترجم لأفعال يؤديها بشكل يومي، فيصبح نسخة من ذلك الأصل، ويُميت قدراته وإمكانياته التي وهبها الله إياها في سبيل ذلك. وبأخذ كل محطة حقها تكون شخصية الإنسان ومبادئه الراسخة، وفي الختام دعوة لنفسي ولكل قارئ، للمساهمة في بناء الإنسان فهو أعظم بناء وإن إدراك أهمية ذلك هي الأعظم فأن ننشئ طفلاً صالحاً فكأنما أنشأنا جيلاً بأكمله، وإن أقصر طريق للحصول على نشأة سليمة مبهرة وأمة يقظة محصنة هو العودة لدين الله الحق ألا وهو الإسلام وسنة نبينا محمد صلّى الله عليه وسلم قال تعالى: «ولكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر، وذكر الله كثيراً»

هند خليل وضحي خليل من
كلية الطب البشري.

وخير مثال في ذلك الإمام الشافعي رحمه الله، قد حفظ القرآن الكريم وهو في سن السابعة من عمره، كما كان يحفظ الحديث سماعاً ثم يكتب ما حفظه على عظام الحيوانات القديمة، فقد عاش يتيماً فقيراً ولكن بفضل الله تعالى وبتربية أمه الصالحة جاهد أشواك الفقر حتى بلغ رياض العلم فكان ثالث الأئمة الأربعة عند أهل السنة والجماعة وصاحب المذهب الشافعي في الفقه الإسلامي، أما المحطة الثانية لتكوين الفرد فهي تتوافق مع ماندعوه بمرحلة المراهقة، في هذه المرحلة قاد سعد بن أبي وقاص جيش المسلمين في معركة القادسية ضد جيش الفرس، وبالرغم من عدم تكافؤ القوى العسكرية فقد بلغ جيش المسلمين ثلاثين ألف مقاتل أما جيش الفرس مئتين وثمانين ألف مقاتل، إلا أنه بفضل من الله تعالى وبتنظيم سعد وتخطيطه للمعركة انتصر المسلمون انتصاراً ساحقاً على الفرس، فعن أي مراهقة نتحدث؟! إذا عصي الشاب والديه فهو مراهق، وإذا تبرّجت الفتاة فهي مراهقة، لندعها مرحلة (تعميق التفكير)

وليس المراهقة ولنسر على هذا المنهج شاب في الخامسة عشر من العمر



عندما أراد الصينيون القدامى أن يعيشوا في أمان بنوا سور الصين العظيم واعتقدوا بأنه لا يوجد من يستطيع تسلقه لشدة علوه، ولكن وخلال المئة سنة الأولى بعد بناء السور تعرضت الصين للغزو ثلاث مرات وفي كل مرة لم تكن جحافل العدو البرية في حاجة إلى اختراق السور أو تسلقه، بل كانوا يدخلونه بكل سهولة أتعلمون كيف؟؟ قاموا برشوة الحارس ودخول ذلك الصرح الشاهق، فالصينيون بنوا السور ولم يبنوا الحارس الذي يحمي ذلك السور، فقبل بناء الجسور وصناعة الآلات علينا بناء أعظم مخلوق على وجه الأرض ألا وهو الإنسان.

وأول محطة للبناء هي الأسرة، فهي الملاذ الأول للفرد منذ ولادته، وفي توصيات المؤتمر الدولي لتطور الدماغ في جامعة شيكاغو بيّنت أن الذي يحدد ويقرر كيفية تكوين الدماغ عند الطفل ليست الجينات الوراثية وإنما التجارب المبكرة والأحداث التي يعايشها، فكل مايقوم به الآباء والإخوة ينعكس على شخصية الطفل إيجاباً أو سلباً، كما أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الإنسان يُكوّن ٨٠٪ من سلوكه وقيمه في المراحل الأولى من عمره، ذكرتني هذه المعلومة بقصة البطل صلاح الدين الأيوبي، بل قصة البطلة والدة البطل، فقد كانت أمه تهدهد له عند نومه بقولها: نم يا فاتح بيت المقدس، طفل لم يتجاوز السنتين ينام كل يوم على هذه العبارة التي تحمل في ثناياها أجمل العبر في حين ينأى أطفالنا على صوت صراخ الأم أو على أغنية بائسة تُبكي الطفل ثم ينام، وبعد أن يبلغ الطفل الخمس سنوات من العمر يُترك ليلهو ويلعب خارج المنزل أو داخله أمام شاشة التلفاز طناً من أهله أنه طفل ومازال صغير فيعتاد الأهل على مقولة «لساته صغير مايفهم بكرا بيكبر» ثم ماذا؟! ثم يتأخر الغد الذي سيكبر فيه أو أنه قد لا يأتي أبداً!!! فتتشكل العادات الخاطئة عنده لتكبر معه فيعتاد على سلوكيات غير صحيحة فمن شبّ على شيء شاب عليه، إذاً على الآباء الأخذ بيد الطفل والسير معه خطوة بخطوة في طريق الصلاح كترسيخ العادات الحسنة وتصويب التصرفات الخاطئة بأساليب قوية، وحث الطفل على الإيمان بقدراته مهما كانت ظروف الحياة قاسية فنحن لسنا وليدي ظروفنا

كيف تُنشئ جيلاً خلوهاً ؟

التربية في سطور

كثير من الناس يعتقدون أن التربية هي الأوامر والنواهي وأن يطيع الابن أبويه دون نقاش ولا معارضة ولكن في الحقيقة هي مقدار التواصل بين الابن والأهل فعلى قدر العلاقة الطيبة ومخزون الحب والتعاطف على قدر ما يكون حسن السلوك.

إن من خياركم محاسنكم أخلاقاً

سماح السلوم/كلية الطبّ البشري.

وللتغلب على ذلك لابد للوالدين أن يكون لهما موقف تربوي لغرس تلك الأخلاق الفاضلة وهناك عدة أمور يمكن أن تساعد في تنمية هذه الأخلاق:

- عدم ترك الطفل دون مراقبة وخصوصاً في الأعمار الصغيرة والتقرب من الأبناء.
- القدوة الحسنة : فلا بد أن يكون الوالدان قدوة لأبنائهم ولابد من زرع الأخلاق الفضيلة منذ الصغر فتلك المبادئ التي تزرعها في طفلك تنمو معه بحيث يصعب التخلي عنها وهو كبير .

- لا تربية دون رعاية : فالرعاية تبني الطفل من الخارج .. شكله وجسده وملابسه.. والتربية تبني الطفل من الداخل وهي تدريب الطفل بالاعتماد على النفس وعلى الصفات الحميدة .

- الإنسان بنفسه سفير للأخلاق الحسنة : فالوالدان مسؤولان عن إيصال الأخلاق الحسنة لأطفالهم والآخرين أيضاً.
- ألا تفصل بين العلم والأخلاق : فالعلاقة بين العلم والأخلاق علاقة تكاملية (#) فالعلم العين المبصرة للأخلاق والقيم و#القيم والأخلاق الحافظة والراعية للعلم) -ألا تفصل بين التربية والدين : فلا بد من تعليم أطفالنا أسس التربية الدينية القائمة على الأخلاق الحسنة.

أثناء حديث مشترك مع طفلي حسام تذر «أوف يا»

-لا نقول لماما وبابا أوف، اسمع الآية «فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً» استغرب من كلامي وأخبرني أن معلمته تقولها هكذا : أوف يا

-سألته لمن قالتها ؟
- للأشياء اللي ما بتزبط معها >
- معليش الأشياء بس ماما وبابا يعني «الوالدين» ما بصير
طلب مني إعادة الآية وقرر تعلمها .. وبدأنا:

«وَقَصَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۖ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) صدق الله العظيم ..

قدوتنا رسولنا الكريم محمد عليه أفضل الصلاة والسلام وعلينا أن نكون قدوة لأطفالنا وتربيتهم تكون قائمة على الأخلاق الحسنة ..

إنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا ~
تعتبر الأخلاق من أهم القيم المعنوية في الحياة ومن أهم المقومات الحضارية وأهم الأسس الإنسانية وقد أكد الإسلام على أهمية الأخلاق فهي من سمات المؤمنين الصالحين وتبعد صاحبها عن الوقوع في العيب والنقد واللوم فالأخلاق تعتبر الهدى النبوي والوحي الإلهي وهي خلق رسول الله صلى الله عليه وسلم ..

قال تعالى (وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ) بإمكاننا القول أن الشخص الخلق هو ذلك الشخص العادي الذي يجب كل الناس ولا يعرف الكره أو النفاق وهو المتميز بروح طيبة المتفاني بعمله والمخلص له إلى أبعد الحدود.. يتحمل المسؤولية ولا يؤذي الآخرين ويقدم المساعدة وإن أخطأ يعترف بخطأه ... (فلا أحد مثالي)

-ولا مانع من إظهار اهتمامك بالآخرين والتواضع لكل الناس (أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم)

فطالما استعبد الإنسان إحصاناً) -ولا مانع من نشر الابتسامة فهي السحر الحلال .. قال صلى الله عليه وسلم (تبسمك في وجه أخيك صدقة).

-ولا مانع من الإتيان في الكلام بالكلام فن والكلمة الطيبة صادقة تفتح القلوب المغلقة .

-ولا مانع من الاستماع والإصغاء فإذا أردت أن تصبح محدثاً بارعاً فما عليك إلا أن تكون مستمعاً طيباً جيداً (فلكي تكون مهنماً .. كُنْ مُهْنَمًا)

-ولا مانع من التفاؤل والحماس (من قال لا أقدر .. قل لا حاول - من قال لا أعرف .. قل له جرب) له تعلم - من قال مستحيل .. قل له جرب) قال تعالى : (وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ) صدق الله العظيم

الأخلاق والطفل

-كيف نغرس الأخلاق الفاضلة والآداب في سلوك الأبناء ؟

-يقع على الوالدين مسؤولية زرع الأخلاق والقيم في أبنائهم وتزويدهم بالقيم الأخلاقية والسلوكيات الحميدة ولتحقيق ذلك يلزم اتباع أساليب تربوية معينة لزرع تلك الأخلاق والحصول على شخصية متكاملة سوية

وللأسف تراجعت أهمية غرس تلك الأخلاق والقيم في ظل تحديات هذه الفترة التي نعيش بها وهذه التحديات تكاد تعصف بكل ما غرس فينا من قيم ومبادئ ..

سحر الكلمة وأثرها في النفوس

لل كلمات أثر رنان في قلوبنا نستعذب صدق معانيها وحلاوتها فالكلمة الطيبة هي كلمة تُسر السامع وتؤلف القلوب وتحدث أثراً طيباً في النفوس وتثمر عملاً صالحاً في كل وقت وتفتح أبواب الخير وتُغلق أبواب الشر وهي مفتاح القلوب ودواؤها بها تنطفئ نيران العداوة والبغضاء وتمحو العتب وتُغير ألوان الحياة وقد تملك عقول الناس ومشاعرهم فهي صالحة لكل زمان ومكان ويحتاجها الصغير والكبير الطفل الطالب والأب والأم الزوج والزوجة كما يحتاجها الموظف والمدير والمعلم والمتعلم والغني والفقير فالناس متعطشون للكلمة اللطيفة الحسنة في أي منصب كانوا لأن الكلام الجميل يدخل ويكسب القلوب دون وساطة أو استئذان " من لانت كلمته وجبت محبته " .

و صاحب الكلمة الطيبة له ذكر حسن في حياته وعلاقات جيدة مع إخوانه وفي آخرته له الدعاء والذكر الطيب " من عذب لسانه كثُر إخوانه " .
وإن دور الكلمة عظيم في حياة الإنسان و بناء المجتمعات بدليل أن الإسلام قد انتشر في شتى بقاع الأرض بالكلمة الحسنة وحسن المعاملة الذي انتهجه سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام في دعوته إلى الله والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر فقد قال الله عز وجل في محكم تنزيله مخاطباً النبي « ولو كنت فظاً غليظ القول لانفضوا من حولك » .
ويعتبر الفرق بين الكلمة الطيبة والكلمة الخبيثة كبيراً جداً فهو كالفرق بين الحق والباطل فبالكلام الطيب تبني وتُعمّر و تجمع شمل ممزق وبالخبيث تهدم وتخرّب وتفرق وتمزق جماعات .

فكم من كلمة أعلت همّة فأوصلت متلقيها للقمّة وكم من كلمة أرخت بعزيمة متلقيها فأوردته الفشل والضياع.

وإن الكلمة تعكس تربية صاحبها وثقافته وأخلاقه حيث كلما ارتقى الإنسان بالعلم والمعرفة والدين ارتقى قاموسه اللغوي وازدادت لديه مهارة القدرة على اختيار الكلمات المناسبة مما يزيد من تقبل الآخرين لأي أمر ولأي نصيحة أو رأي يقدمه ويبعث في الآخرين الطمأنينة تجاهه .

وتذكر أن الكلمة اللطيفة تُسعد قائلها قبل سامعها وهي بمثابة صدقة لقائلها فقد جاء في الحديث الشريف عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((...والكلمة الطيبة صدقة...)). ولا تنسى أنه يجب أن يتبع الكلمة الطيبة فعل طيب حتى لا يتناقض كلام الإنسان مع جملاً وفعله غير ذلك فإن الآخرين وعلينا الانتباه فالكلمة التي تناسب من مراعاة نفسية الشخص الآخر فما في حالة الراحة والفرح وختاماً الحروف الكلام فشتان بين من ألف بين حروفه كلمة طيبة نافعة و طيباً مُطيباً يعود وبين من ربط بين كلماته برباط سوءٍ عقيماً يذوق شرها وتلفحه سموها





يداً بيداً .. ليشرق الغد

إن سنة الحياة قائمة على تكامل الأدوار وتسخير البشر بعضهم لبعض ، فإذا تفكرنا في أمور الحياة أدركنا أن كثيراً من الأهداف الفردية والجماعية لا تتحقق بدون الاجتماع والتعاون بين الناس ، فالطالب يدرس ويجتهد وهو محتاج بنفس الوقت إلى جهد معلمه وتعبه ، وصاحب العمل ينشئ تجارته وهو يعتمد على عماله وإنتاجهم ، فالعمل الجماعي سلسلة مترابطة الحلقات إذا نقصت إحدى حلقاتها فشل العمل أو أعطى نتيجة غير مرضية إطلاقاً ، بينما إذا التزم كل فرد بدوره وأدى واجبه تكاملت حلقات السلسلة وحينها يؤدي العمل الجماعي أكله وثماره على المجتمع فيزدهر وينمو بجهد أبنائه مجتمعة .

وللعمل الجماعي أهمية كبيرة وأثر واضح في المجتمعات إذ أنه يختصر المسافات و يوفر الوقت والجهد ، فمن المؤكد أن الإنسان إذا كان وحيداً يحتاج إلى وقت وجهد أكبر ، بينما تراه إذا اجتمع مع غيره وتعاون معهم اختصر الوقت وقلل الجهد ، وهذا ما يعطي المجتمع قوة رهيبه و مكانة بين باقي المجتمعات ، و إن العمل في مجموعات يجمع بين مواهب متعددة فتتنوع الفائدة وتتبادل المعلومات و التجارب ويزداد التشجيع والتحفيز بين الأفراد ، كما أن روح الفريق تريح النفس وتزرع فيها قيما سامية من حب للتعاون وتقوية لروح الأخوة وللروابط الاجتماعية مما يزيل الشعور بالوحدة والملل لدى أعضاء الفريق الواحد ، كما أن التعاون والعمل في جماعة أمر مبارك من عند الله وبالتالي فإن مخرجات العمل الجماعي تكون أكبر وأكثر بركة وأهمية من مخرجات العمل الفردي ، فاليد الواحدة كما أنها لا تصفق لا تنتج كما لو كانت بجانبها يد أخرى .



هل تعلم؟



هل تعلم؟ للورد أكثر من مائة ألف صنف ونوع



هل تعلم؟ خلال كل دقيقة في اليوم، يتم رفع ٣٠٠ ساعة فيديو بمواقع اليوتيوب



هل تعلم؟ يتم إرسال ما يصل إلى ٢٠٥ رسالة يوميًا عبر البريد الإلكتروني



هل تعلم؟ عائدات شركة آيفون هي الأكثر ارتفاعًا في العالم



هل تعلم؟ يضيع الإنسان ثلث عمره في النوم



هل تعلم؟ لا تنتمي الزرافة إلى فصيلة واحدة، ولكنها تنقسم إلى أربع فصائل، وأنها تنام طوال اليوم مدة تسع دقائق على ثلاثة مراحل



هل تعلم؟ العسل هو الطعام الوحيد الذي لا تنتهي صلاحيته



هل تعلم؟ لماذا عطلة المسلمين يوم الجمعة... لأن سيدنا آدم عليه السلام خلق نهار الجمعة وفيه هبط إلى الأرض وفيه تاب إليه وفيه أدخل الجنة وفيه مات



هل تعلم؟ الفيل عند ما يحزن يقوم بالبكاء، وهو الحيوان الوحيد الذي لا يستطيع القفز



هل تعلم؟ أن مخترع الكرسي الكهربائي الخاص في الإعدام من اختراع طبيب أسنان



هل تعلم؟ أن الإنسان إذا عطس وعينه مفتوحة فمن المحتمل أن تخرج العينان من مجريها.



إعداد هبة ضلع \ كلية الهندسة المعلوماتية.

من فسطاط المسلمين.

قد ترى سواداً يُغطي ساحة المشهد ويحجب الرؤية، فتعلم يقيناً أنك بوسط مكان الاستهداف !

أو ترى أحمرأ يُخَضَّب الساحة ويُحوَّلها بألوانٍ داميةٍ تحرق الفؤاد وتُبكي العيون، فنقاءً أحمر غادر أجساداً طاهرةً ليصبغ مكان الواقعة ويبقى شاهداً على إجرام الطاغية. أو ترى أعمدة الدخان تعلو واحداً تلو آخر إن كنت بعيداً عن المنطقة المستهدفة. ليس بعيداً عن المشهد..!

في اليوم التالي ترى صمود شعبها يتجسّد حقيقةً بشوارع المدينة، وكفاحهم يحكي قصة نضالهم رغم قساوة الواقع وعلقم أحداثه!

صنعة الغد وجيل النهضة المُنتظر يُواكب سيره في نهل العلم واستقاء المعرفة من المدارس والجامعات.

أصحاب العمل يلتحقون بأشغالهم ومهامهم ضمن مؤسساتهم، وترى المهنيين تسعى أيديهم في دكاكينهم طلباً للرزق وقضاء حاجة الناس إليهم

والأم بصحبة أطفالها تخطو نحو أسواق المدينة تتلمس حاجياتها.

واليوم بات الشوق والحنين يسكنان الفؤاد وحنانيه إلى (دوما) بكل تفاصيلها بعد أن أبعد أهل المدينة عن مدينتهم

ولكن !!

ويبقى الأمل معقوداً على جبين الشمس. كلما سطعت الشمس يحيا الأمل من جديد. إرادة لن تنكسر وعراقة لن تندثر.

أسماء وفداء / كلية الطب
البشري

وجوعٌ وقتلٌ ودمارٌ. أجل حصارٌ دام خمس سنوات. حصارٌ شمل البلد والعباد. وحينه هزلت الأجسامُ وشحبت الوجوهُ وضعفت الأجسادُ.

وذاك السوق الذي اعتادت الحياة أن تسكن فيه صار أشبه بطريق مهجور منذ زمن.. لا يحوي إلا قليلاً ممّا يسدّ الرمق.. وصارت المدينة وكأنها خاوية على عروشها... في كل يوم - إلا ما قلّ منها- تنهال القذائف وحمم الطائرات متعدّدة الأشكال والألوان والأساليب والإمكانات ولا يعلم أحدٌ هدفها.

قد يكون المسجد أو المدرسة أو الشارع أو حتى المنزل الذي تسكنه مع عائلتك. حصدت آلة الموت أرواحَ الكثيرين فارتقوا شهداء بإذن الله.

وخلفت كثيراً من الجروح والإعاقات لتبقى شاهداً على حقدهم.

الكثيرُ فقد عزيزاً أو أعزاء أو فقد مالا أو منزلاً وقد يكون فقد كل ذلك معاً.

ورغم هذا !!

فما وهنت العزائم وما استكانت، و ما ماتت الأحلام، وما نامت القلوب.

بل بقيت المدينة وأهلها وسوقها وشوارعها يُصارعون في حرب الحياة والبقاء؛ لِيُسَطرَ كفاحهم فخراً في صفحات تاريخ نضالهم. وإليك مشهداً !!

في ساعات اشتدّت بها صولة الظلم تبطش وتقصف تراهم يتابعون بأنظارهم طيران الحقد يغتصب سماء مدينتهم ويرمي بحممه الصاروخية أحياء مدينتهم وبيوت ساكنيها ودويّ القذائف يملأ كل مكان

فيلجأ المارة إلى مداخل الأبنية إلا أنه ليس باليد حيلة إلا الدعاء

بالسلامة واللطف.. وما تدري ما

هو اللون

الذي ستراه الآن؟!

وما زالت هناك حيثُ كانت منذ وُجِدَتْ. تحتضنها غوطة دمشق لتحيطها بسورٍ من أشجار الكرم والزيتون.

تمتد على بقعة مساحتها ثلاثة آلاف هكتار ولا يفصلها عن دمشق إلا أربعة عشر كيلومتراً يقطن فيها حوالي ٢٥٠٠٠٠ نسمة.

دوما ~

مقصد الغوطة ووجهتها يؤمُّ الطلابُ مناهلَ علمها وصناع الغد مصانعها ويقصد الناسُ حنايا سوقها.

فيها ما يربو عن ثمانين مئذنة تصدح بالأذان كل وقت حتى سُميت مدينة المآذن.

تحوي من الآثار ما يُكسبها العراقة في التاريخ. ولعلّ المَعْلَم البارز المشهور المسجد الكبير أشهر آثارها (بني عام ٥٣١هـ، ١١٣٦م / جُدّد و وُسّع عام ١٩٠٠م / ثم هُدم و وُسّع و بُني من جديد عام ١٩٨٣م) يقع في قلب دوما وفي قلب سوقها وكثيراً ما انطلقت منه مظاهرات للحرية.

ومسجد الرّيس الذي بُني عام ١١١٨م يقع في شارع الجلاء في السوق أيضاً.

ومسجد (زين) وجامع (الأغا)

لم ترَضْ (دوما) أن تكون بماضي عريق فحسب بل أرادت جمال الحياة في الحاضر والمستقبل وحين أرادت ما لا يُرضي الطاغية الجلاد صبّ جام غضبه عليها ولم يألُ جهداً في ذلك.

في بادئ الأمر وجّه رصاصه الحاقد نحو صدور غُرل، خرجت تصدح بالحرية وتنادي بمطالب إنسانية سلمية.

لكن الجواب خالف الطلب.

والسلمية حالت نزاعاً وحرب.

وبدأت أرض الغوطة تُقدّم الشهيد تلو الشهيد نُصرة للحق والدين.

ثم كانت قوافل الشهداء ترتقي في سبيل ما خرجوا لأجله من مبادئ وقيم ضد ظلم استعمر أرضهم أفكارهم لأكثر من أربعين عاماً.

لكنها (دوما) لم تنحني لم تنتهي فإرادة أهلها كانت بقوة حجارة أبنيتها وتطلعاتهم كانت بإشراقه شمسها.

وأراد الجلاد حينها كسر الحجارة وحجب الشمس.

استقطب كل أسلحةٍ وخططٍ وعقولٍ القتل والتدمير والتخريب.

اعتقل أبناءها، واقتادهم إلى حيث لا يعلم أحد.

دُمّر عُمرانها و أحالها كومة حجرٍ أصم فوق رؤوس قاطنيها،

ليقتلع جذور ثورة تضرب عميقاً في تربة سليمة.

وبعد تحرير دوما من أقفاله، تحوّل في حربه

إلى مسار آخر.

أتبع مزيجاً من

سياسات الحصار

والتجويع والقتل

عن بُعد.

صار شبح الظلم

والطغيان يُلاحق

الجميع من كل

مكان حصار

القاتل الصامت



رسم وإعداد : علاء الفارس كلية الطب البشري.

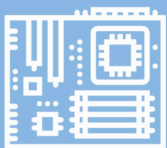
هو سبب الموت الاول الذي يمكن منعه.
فقد وصل عدد ضحايا التدخين إلى ١٠٠ مليون قتيل في القرن العشرين.
ومن المتوقع أن يصل عدد القتلى إلى مليار شخص في القرن الحادي والعشرين
(حسب منظمة الصحة العالمية)
تحتوي لفافة التبغ الواحدة على النيكوتين بالإضافة إلى ٦٠٠٠ مادة سامة لها علاقة بالعديد من امراض القلب والرئتين وتؤهب لحدوث السرطانات.

حسب الدراسات العلمية !!

تنقص لفافة التبغ الواحدة ١١ دقيقة من عمر الانسان الطبيعي في اليوم وعند تدخين ٢٠ سيجارة ينقص ٢٢٠ دقيقة أي مايعادل ٤ ساعات يومياً وبالتالي خلال الاسبوع تنقص ١٥٤٠ دقيقة أي مايعادل يوم كامل كل اسبوع
وعلى مدار السنة ٥٢ اسبوع وبالتالي ٥٢ يوم سنوياً.
وهكذا ينقص العمر الافتراضي عند شخص مدمن على التدخين على مدى ٧٠ سنة حوالي ١٠ سنوات.
بالإضافة لذلك فإن سرطان الرئة هو الورم الخبيث الأكثر إحداثاً للوفاة من بين جميع الأنواع الأخرى وهو مسؤول بمفرده عن ٢٢٪ من وفيات السرطان.
وما يجب ذكره أن التدخين هو العامل المؤهب الأهم لسرطان الرئة و ٧٥٪ من الوفيات التي تحدث في سياق سرطان الرئة سببها التدخين.
وعلى هذا الأساس : الإدمان على التدخين هو أحد أسماء الموت البطيء.

معلوماتيات

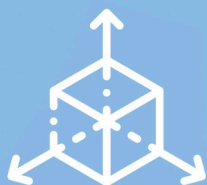
من إعداد طلاب كلية الهندسة المعلوماتية



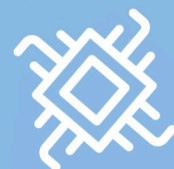
ماهو المعالج ؟



الإختراق
وكيفية المعالجة منه



الطباعة ثلاثية الأبعاد



المعالجات الدقيقة





الإختراق وكيفية العلاج منه

ما هو الإختراق يمكننا أن نعرف عملية الاختراق على أنها عمليات غير شرعية تتم عن طريق فتحات موجودة في النظام يستطيع المخترق من خلالها الدخول إلى جهاز الضحية من أجل إتمام غرض معين يسعى إليه المخترق.

من هو المخترق؟ المخترق هو الشخص الذي يقوم بعملية الاختراق والدخول إلى الأجهزة بطرق وأساليب مختلفة تمكنهم من السيطرة على الجهاز والعبث بما فيه. فيمكننا تصنيف المخترقين إلى أنواع من أهمها نوعان هما:

١. المخترق الذي تكون نيته حسنة وهو الشخص الذي يستخدم مهاراته العالية في الكمبيوتر للهجوم على أجهزة الكمبيوتر من أجل كشف العيوب الموجودة مثلاً في النظام أو من أجل تحسين مستوى الأمان للجهاز وهذا النوع من المخترقين يطلق عليهم بالهاكرز (Hackers). وعندما نتحدث عن الهاكرز لا ننسى اسم أشهر هكر في التاريخ هو (كيفن ميتنيك).

٢. المخترق الذي تكون نيته سيئة وهو الشخص الذي ينتهك نظام الأمان في الجهاز من أجل سرقة أو تدمير بيانات معينة وأيضاً من أجل التسبب بأي مشاكل خطيرة على أجهزة الكمبيوتر والشبكات وهذا النوع من المخترقين يسمى بالكرakers) الذين عادةً ما يكونون من المبرمجين وهذا النوع هو الأخطر من النوع السابق

ما هي دوافع المخترقين ؟ ما هي دوافع المخترقين: تختلف مسميات المخترقين تبعاً لاختلاف دوافعهم وأهدافهم فيمكن تصنيف هذه الدوافع كالآتي:

١- دوافع مادية: من أجل كسب المال مقابل إنجاز هذه المهمة المسندة إليه من قبل جهات معينة وغالباً ما تعرف هذه الفئة بمسمى « الجواسيس ».

٢- دوافع سياسية: من أجل الحصول على معلومات سياسية مهمة وحساسة والتي من الممكن أن تساهم في تدمير دول وحكومات وغالباً ما تعرف هذه الفئة بمسمى « الإرهابيين ».

٣- دوافع لكسب المعرفة: من أجل اكتساب معلومات عن كيفية وطرق الاختراق وتطبيقها لإثبات قدرتهم على الاختراق وتحدي الآخرين وغالباً ما يكونون من فئة المراهقين بحيث أنهم يملكون الكثير من أوقات الفراغ.

طرق الاختراق: تتم عملية الاختراق بطرق وأساليب متنوعة من أهم هذه الطرق هي كالتالي:

١- الإنترنت: أصبح الإنترنت جزء هام في حياة كل فرد سواءً في جانب الاستفادة منه في جلب المعلومات المفيدة أو في جانب الترفيه والتسلية فبالنظر إلى أصبح الإنترنت الوسيلة

الأولى والرئيسية للقيام بعملية الاختراق. فبمجرد اتصال جهاز الحاسوب بشبكة الانترنت يكون معرض بشكل كبير جداً لعملية الاختراق في أي وقت كان من قبل المخترقين الموجودين أيضاً على شبكة الإنترنت.

٢- الماسنجر:

يعتبر الماسنجر من أسهل الطرق وأحد المنافذ الرئيسية للاختراق والتي يغفل عنها الكثير من مستخدمي الماسنجر. فالماسنجر يحتوي العديد من الثغرات المفتوحة التي تمكن المخترق من الدخول إلى جهاز الضحية بسهولة.

٣- الثغرات الموجودة في النظام:

يمكن القول عنها أنها هي المداخل الرئيسية للجهاز على شبكة الإنترنت وغالباً ما تكون ناتجة عن أخطاء قام بها المبرمج ويمكن أن تصنف إلى عدة أنواع أخطرها يعرف بثغرة SQL.

٤- عنوان IP:

لا يستطيع المخترق الدخول إلى جهاز معين إلا بواسطة معرفة رقم IP الخاص بالجهاز والذي يختلف من جهاز إلى آخر عند اتصاله بالإنترنت و يتم تغييره عند محاولة الجهاز نفسه الاتصال بالإنترنت مرة أخرى و يتم معرفة رقم IP بواسطة استخدام برامج تقوم بالكشف عن الأجهزة التي تحتوي على ملفات التجسس مثل برنامج : IP Scan بحيث يقوم المخترق بإضافة (مدى) الذي يحتوي على رقمين من IP يختلفون فقط في الجزء الأخير وبالتالي يقوم البرنامج بعملية البحث عن الأجهزة التي تحتوي على ملفات تجسس أو منافذ في نطاق هذا المدى وبالتالي إذا تم الحصول على رقم IP للجهاز المطلوب يقوم المخترق بإدخال رقم IP في برامج تجسس والتي تمكنه من الدخول إلى جهاز الضحية المطلوب.

٥- ملفات التجسس:

هي أدوات أو برامج صغيرة يتم تنصيبها على جهاز الضحية دون علمه فيتم تنصيب هذه البرامج تلقائياً إما عن طريق دخول المستخدم إلى مواقع معينة أو تكون موجودة ضمن برامج تم تحميلها عن طريق الإنترنت فتكون مهمتها القيام بجمع وتسجيل أكبر قدر من المعلومات والبيانات الخاصة مثل (الأرقام السرية لبطاقة الائتمان وكلمات المرور الخ..) والنشاطات التي يقوم بها الضحية فبالنظر إلى تنسب في انتهاك خصوصية الشخص وانتحال شخصيته.

٦- الفيروسات:

هي من أحد الوسائل التي يستغل المخترق وجودها في جهاز الضحية. فالفيروس عبارة عن برنامج صغير يُعلق بمستند أو برنامج آخر فعند القيام بفتح هذا المستند أو البرنامج يتم تفعيل الفيروس تلقائياً فيقوم بعمل مشاكل وأشياء غير مرغوب بها مثل: المسح الشامل للملفات من القرص الصلب وظهور رسائل مزعجة للمستخدم بين حين وآخر والتسبب غالباً في عملية إغلاق جهاز الكمبيوتر بشكل مستمر.

الطريقة التي يتم بواسطتها معرفة ما إذا كان الجهاز تم اختراقه من قبل أم لا:

- ١- إلتيم معرفة حدوث أي عملية اختراق للجهاز علينا إتباع الخطوات التالية:
- ٢- الذهاب إلى قائمة ابدأ.
- ٣- اختيار تشغيل (Run).
- ٤- إدخال الأمر التالي: system.ini ثم اختيار موافق.
- ٥- إذا كان محتوى الملف هو timer=timer.
- ٦- فإن الجهاز سليم ولم تتم عليه أي عمليات اختراق سابقة.
- ٧- إذا كان محتوى الملف هو timer=timer.
- ٨- فقد تم اختراق الجهاز مسبقاً

طرق الحماية من عملية الاختراق:

- ١- الحذر من السماح للأشخاص الغير موثوق بهم استخدام جهاز الحاسوب الخاص بك.
- ٢- عملية المسح الدوري (أسبوعياً) ببرنامج الحماية الموجود على جهاز الحاسوب وحذف ملفات التجسس والفيروسات الناتجة عن المسح والتحديث المستمر لهذا البرنامج مثل: برنامج الكاسبر سكاى وبرنامج النورتون.
- ٣- عدم تنصيب أي برنامج اختراق على جهاز الحاسوب لأنها تقوم بفتح ثغرات من خلالها يستطيع المخترق اختراق الجهاز.
- ٤- تجنب فتح رسائل البريد الإلكتروني من أشخاص مجهولين أو أشخاص غير موثوق بهم وخصوصاً إذا كان امتداد الملف (exe, bat) لأنها من المحتمل أن تحتوي على ملفات تجسس موجود مع الملف المرفق الذي تقوم بتنزيله على جهاز الحاسوب والتي تساعد المخترقين على الاختراق بسهولة.
- ٥- استخدام كلمات مرور قوية المكونة على الأقل من ٨ خانات من الحروف الكبيرة والصغيرة وأرقام وحروف خاصة مثال: @fRaHl* ويجب إتباع عملية التغيير المستمر لهذه الكلمات كل فترة وعدم استخدام كلمة مرور واحدة لأكثر من حساب.
- ٦- تجنب الدخول للمواقع المشبوهة مثل: المواقع الحكومية، المواقع الإرهابية، المواقع الإباحية والمواقع التي تقوم بتزويد الأشخاص عن كيفية الاختراق فعند الدخول إليها يتم تنزيل ملفات التجسس تلقائياً على جهاز الحاسوب.
- ٧- تجنب الاحتفاظ بالمعلومات الخاصة بك داخل الجهاز مثل: أرقام سرية أو رقم بطاقة الائتمان.
- ٨- استخدم كلمات مرور للملفات الهامة أو الخاصة الموجودة على جهاز الحاسوب والمحافظة على خصوصيتها.

راقب تهكير حسابك يا مضغوط

هو العقل المدبر للحاسب يستقبل الاوامر ويعالجها ويعطينا نتائجها على شكل معلومات نستفيد منها

لأنه يقسم أي عمل يقوم به إلى أقسام صغيرة تسمى التعليمات ، ويعتمد المعالج على البرنامج ليقول له متى وكيف ينفذ كل تعليمه حتى ينجز العمل المطلوب بينما ال IC العادي لا يتطلب برنامج ولكن تركيبته تؤدي العمل المطلوب منها بحكم تركيبها .

هيكله المعالج :

يوجد داخل المعالج ملايين الترانزسترات التي تؤدي بمجملها للقيام بعمل المعالج ، ولا يخفى عليك أن هذه الملايين من الترانزسترات موضوعة كلها في مساحة صغيرة جداً أي أنها محشورة وبين الواحدة والأخرى مساحة قليلة (الترانزسترات لا ترى بالعين المجردة) وهذه الوحدات موصلة مع بعضها البعض بأسلاك صغيرة جداً تضمن تدفق البيانات بين الترانزسترات ، ويقاس سماكة هذه الأسلاك بالمايكرن ، وسماكة هذه الأسلاك هو الذي يحدد معمارية المعالج ، وكلما كانت معمارية المعالج أصغر كلما كان استهلاك الطاقة أقل و كانت الحرارة الناتجة من المعالج أقل مما يخفف من مشاكل التبريد وكذلك يمكننا المعمارية الأصغر من استخدام فولتية أقل للتيار المار في هذه الأسلاك .

والمايكرن هو وحدة قياس الطول تساوي واحد من المليون من المتر ، وبشكل آخر رتب معالجات هذه الأيام أقول إن المعالج بنتيوم من رتبة ٥،٠ مايكرن (أي نصف مايكرن) بينما المعالج MMX بنتيوم معماريته ٣،٥ مايكرن (تستطيع أن تتصور كم هو دقيق ومتطور هذا الشيء المسمى معالج) بينما المعالج بنتيوم الثاني يستعمل معمارية ٢،٥ مايكرن . كما ان شركة كـ IBM قد نجحت بفضل نوع من التقنيات الجديدة بتطوير طريقة لصنع معالجات بمعمارية ١٣،٠ مايكرن وهذا قد يفتح الباب لمعماريات أصغر ، فكلما صغرت المعمارية كلما تمكنا من وضع عدد

مجموعات داخل المعالج لتقوم كل مجموعة منها بنوعية معينة من الأعمال ، فمثلاً أحد المجموعات مخصصة للمقارنة بين الأرقام و أخرى لاتخاذ القرارات في حالة معينة وهكذا ، وفي كل مجموعة تختلف عدد وطريقة تجمع الترانزسترات مما يؤثر على وظيفتها ، ويستطيع الحاسب باستخدام هذه المجموعات المختلفة بشكل مدروس ومنظم أن يقوم بكل العمل الذي يطلب منه .

إن كل « مجموعة » من هذه المجموعات تسمى « بوابة منطقية » وتختلف البوابات المنطقية بحسب الوظيفة التي تؤديها وعدد الترانزسترات التي تحتويها .

وتصنيع المعالج ما هو إلا وضع هذه المجموعات وربطها ببعضها بالشكل المطلوب ، « إذا تجمع عدد كبير منها لأداء وظيفة معينة تصبح ما نسميه IC والمعالج ما هو إلا مجموعة من ال IC مترابطة مع بعضها البعض بشكل معقد .

والترانزستور بحد ذاته هو وحدة صغيرة جداً تسمح بمرور التيار الكهربائي من خلالها بمقدار يختلف باختلاف التيار الداخل لها أي أنها تسمح بالتحكم بشدة تيار كهربائي حسب شدة تيار كهربائي آخر ، فهي كالمفتاح الكهربائي ، وباستخدام هذه الوحدة الصغيرة (الترانزستور) يمكننا تنظيمها لتكوين وحدات ذات وظيفة معينة تختلف باختلاف ترتيب وتنسيق هذه الترانزسترات داخلها ، وبذلك يمكننا تكوين أنواع لا نهائية من الوحدات (المجموعات أو ال IC) ، وكلما زاد عدد الترانزسترات التي تتكون منها ال IC كلما كان بإمكانها تأدية وظائف أكثر تعقيداً .

هناك فرق مهم جداً بين المعالج وبين IC عادي وهو أن المعالج قابل للبرمجة بحيث يمكنه تأدية أية وظيفة تطلب منه بينما ال IC العادي لا يمكنه ذلك بل هو مخصص لعمل معين في جهاز معين . إن المعالج قادر على فعل ذلك

أما من الناحية العتادية هو قطعة مربعة الشكل وخفيفة الوزن يخرج من أسفلها عدد من الابـر (pins) التي تسمح للمعالج بالاتصال مع مقبس المعالج على اللوحة الام وذلك لتبادل البيانات بينه وبين اللوحة الأم ، يتكون في الاصل من ملايين الترانزستورات المجموعة في شريحة صغيرة جداً مصنوعة من السليكون ، وهذه الشريحة تثبت من قبل المصنع للمعالج على غلاف المعالج (القطعة المربعة) و داخلها وذلك لايصالها بالابـر التي تكون أسفل غلاف المعالج .

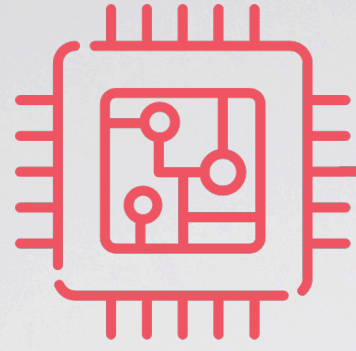
أجزاء المعالج الداخلية

البنية التحتية للمعالجات تتألف المعالجات من عدد كبير جداً من الترانزسترات ويقوم مبدأ عمله على التعامل مع البيانات على شكل بتات وباينات ، فالمعالج لا يفهم إلا لغة البايتات على شكل وحدات وأصفار ، بالنسبة لك فإن البايتات قد تعني لك في نهاية المطاف صورة أو رسالة أو ... أو ... أما بالنسبة للمعالج فهي وحدات وأصفار .. كل بت يعتبره شحنة ويتعامل معه على أنه شحنة ينقلها ويخزنها هكذا

وإذا نظرنا نظرة متعمقة في داخل المعالج ونظرنا لما يعمل المعالج نجد أنه إما يقوم بالعمليات الحسابية كالجمع والطرح ... إلخ أو يقوم بالعمليات المنطقية كالمقارنة بين الأعداد ، وفي كل الأحوال على المعالج أن يتخذ - بمساعدة التعليمات - القرارات الصحيحة ويقود دفعة العمل على هذا الأساس ، فكيف يتخذ الحاسب القرارات ؟

إن هذا هو عمل الترانزسترات ، ولا تحسب أن ترنـزستـر واحد يستطيع أن يقوم باتخاذ القرارات بل إن هذه الترانزسترات موزعة في شكل

معالج



من الترانزسترات في مساحة أقل مما يمكننا من تصنيع معالجات أقوى بتكلفة منخفضة .

الأجزاء الداخلية للمعالج

تكون المعالج من عدد من الوحدات الرئيسية هي :

١ - وحدة التحكم والسيطرة (CU = control unit) : وهي الوحدة المسؤولة عن التحكم بمسير البيانات داخل المعالج وتنسيق تبادلها بين أجزاء المعالج الداخلية ،

٢ - وحدة الاتصال بالناقل (bus interface unit) : وهي الوحدة التي تتحكم في نقل البيانات بين المعالج والاعضاء الأخرى المكونة للحاسوب ، وخاصة الذاكرة العشوائية ، أي أنها تنظم مسير البيانات بين المعالج والأجزاء الأخرى للحاسب .

٣ - وحدة الحساب والمنطق (ALU = arithmetic and logic unit) : وتنقسم إلى قسمين :

أ - وحدة الأعداد الصحيحة : تقوم بمعالجة العمليات الحسابية التي تتكون من أعداد صحيحة

ب - وحدة الفاصلة العائمة (FPU = floating point unit) : تقوم بمعالجة العمليات الحسابية التي تحوي فاصلة عشرية ،

٤ مسجلات : ذواكر صغيرة جدا وسريعة جدا ، توجد داخل المعالج وذلك لحفظ الأرقام المراد معالجتها من قبل وحدة الحساب

طريقة عمل المعالج :

المعالج حتى ينفذ الأوامر فإنه يتبع خطوات لتنفيذ الأوامر ، هذه الخطوات :

١ - يقوم المعالج بجلب الاوامر المراد تنفيذها والمخزنة في الذاكرة العشوائية ، تسمى هذه العملية fetch .

٢ - بعد أن جلب المعالج الاوامر فإنه يقوم بتحديد البيانات اللازمة لتنفيذ هذه الاوامر وتسمى هذه العملية decode ، ثم يقوم المعالج بجلب البيانات المطلوبة .

٣ - يقوم المعالج بتنفيذ الاوامر execute ومن ثم ارسال نتائجها الى الذاكرة العشوائية .

طبعا سرعة المعالج لها أثر كبير في سرعة الحصول على نتائج التعليمات ، وتقاس سرعة المعالج بالميغاهيرتز (mhz = mega hertz) ، والمعالج له سرعتين :

أ - السرعة الداخلية (internal clock) : وهي سرعة تبادل البيانات داخل المعالج ، (أي عدد النبضات التي تستطيع أن تصدرها أي وحدة داخل المعالج)

ب - السرعة الخارجية (external clock) : والتي تسمى system bus وهي سرعة تبادل البيانات بين المعالج وبين الجسر الجنوبي وهو شريحة توجد اسفل اللوحة الام مسؤولة عن ربط اجهزة الدخل والخرج مع المعالج والذاكرة العشوائية كما يوجد ايضا

العوامل المؤثرة على جودة المعالج

لأمر المهم هو كيفية تحديد جودة نوع المعالج المراد شراؤه ؟!

يجب ان تكون مستخدما إيجابيا وتعرف كل الخصائص التي تريدها للمعالج الخاص بحاسوبك لتلبية متطلباتك ، ثم تبدأ بالبحث بناءً على تلك الخصائص والمميزات أهم الخصائص التي بها نتمكن من المقارنة بين أفضل أنواع المعالجات التي نريدها هي

١- سرعة المعالج Speed/Frequency : وهي تقاس بناءً على التردد Frequency, وهي تدل على سرعة أداء الحاسوب ، وتقاس بال GHz أو بال MHz وهي تلك السرعة هي التي تمكن من قيام المعالج من القيام بعدد معين من العمليات المطلوبة خلال فترة زمنية محددة ، وهذا الأمر أول ما يُنظر إليه عندما نقوم بشراء معالج جديد .

٢- الذاكرة الإضافية المخبأة أو ما نسميها الكاشات Caches : وهي عبارة عن الذاكرة التي يستعملها المعالج لتخزين البيانات التي تستخدم كثيرا أو بالتكرار وكلما كانت تلك الذاكرة ذات حجم أكبر كلما كان الأداء أسرع ذلك أيضا اعتمادا على الرامات ،

وتنقسم تلك الذاكرة المخبأة على ثلاث مستويات L1 و L2 و L3 فإذا كان لديك معالج له القدرة الكبيرة على التخزين في الثلاث مستويات فإنك حاسوبك سريع جدا وتسطيع ان تتصفح الانترنت وتقوم بتشغيل أكثر من لعبة وتقوم بالتحميل وتشغيل جميع التطبيقات في وقت واحد دون مشاكل تذكر ، المستويات الثلاثة بالتأكيد مختلفة في الحجم ، وأيضا السرعة فالمستوى الأول هو الأسرع في تخزين واستقبال وارسال البيانات بينما المستوى الثالث هو الأكبر سعة للتخزين .

٣- عدد الأنوية Number of Cores : المعالجات الحديثة حاليا تحتوي على أكثر من نواة واحدة فيمكن ان تكون نواتين أو ثلاثة أو حتى أربعة أنوية ، وهو نظام متقدم جدا لمضاعفة أداء المعالج ، أي أن المعالج ذات الثلاث انوية كما لو أنك تمتلك ثلاثة معالجات معا ، وكلما زادت عدد الأنوية كلما زاد الأداء مع إتاحة الفرصة للقيام بأكثر من مهمة في وقت معين دون حدوث أي مشاكل

٤- شكل مكان تثبيت المعالج على Motherboard وتسمى السوكيت Socket :

فالمعالجات لها شكل خاص وعدد معين من pins وهي الرقائق الصغيرة والتي تقوم بعمل حلقة الوصل بين ال Motherboard والمعالج نفسه ، ونلاحظ ان معالجات ال AMD لها لوحة خاصة ولا نستطيع تركيبها على لوحة تدعم معالجات Intel والعكس أيضا صحيح ، لذلك يجب أن نتأكد من توافق السوكيت الخاص باللوحة او ال Motherboard مع نوع المعالج الذي ستستخدمه .

٥- نوع المعالج ٣٢bit أو ٦٤bit : ونؤكد انه يفضل استخدام المعالجات ذات الانوية ٦٤bit حتى تستطيع عمل الكثير من المهمات بشكل أسرع وأكبر .

كل هذه الخصائص غالبا ما تميز كل معالج عن الآخر وبالتالي تختلف الامكانيات وتختلف الأسعار ، ولكن يمكن اختبار المعالج وتحديد متطلباتك منه عن طريق تحديد تلك الخصائص .

أحمد حج حسين/ كلية الهندسة المعلوماتية.

٤١

المعالجات الدقيقة

أدى التقدم العلمي في مجال الالكتونيات إلى تغيير حجم المعدات مع توفير المساحة و تصنيع مكونات تمتاز بأنها اقتصادية و موثوق بها . أدى فن التصغير إلى التطوير في الدوائر المتكاملة IC حيث يمكن تجميع عدد كبير من العناصر الالكتونية على شريحة واحدة Single Silicon Ship و باستخدام تقنية LSI (دوائر متكاملة على نطاق واسع) و VLSI (دوائر متكاملة على نطاق واسع جداً) . و في عام ١٩٧١ انتجت شركة intel أول معالج دقيق ذو ٨bit و المعالج الدقيق منفرداً يعتبر بمثابة قطعة الكترونية مادية لاقيمة لها و حتى يصبح المعالج الدقيق فعالاً لابد من توصيله بدوائر متكاملة اضافية مساعدة و مكونات الكترونية لبناء حاسب دقيق . و لكي نفهم المعالج الدقيق حق الفهم لابد من معرفة بعض المفاهيم.

أنواع الحاسبات : تصنف الحاسبات الى عدة انواع اعتمادا على العوامل التالية

- ١-الحجم ٢- التكلفة ٣- السرعة ٤- حجم الكلمة (هو الواحدة الرئيسية للمعلومات و تتكون من عدة بتات و يقوم الحاسب بتخزين الكلمة في مكان محدد من الذاكرة) ويمكن تصنيف الحاسبات الى ثلاثة انواع هي:
- ١-حاسبات دقيقة
- ٢- حاسبات متوسطة
- ٣- حاسبات كبيرة

الحاسبات الدقيقة : صغيرة الحجم نسبياً و يرجع ذلك الى استخدام تقنيات (LIS-VLIS) و معظم الحاسبات تستخدم دوائر متكاملة من نوع MOS فهي بطيئة نسبياً أي يمكن تنفيذ ٢٥٠٠٠ أمر في الثانية و يتراوح حجم الكلمة بين ٨,١٦ بت , فمثلاً الحاسبات التي تستخدم المعالج ٨٠٨٠ او ٨٠٨٥ تستخدم حجم كلمات ٨ بت اما الحاسبات التي بناؤها باستخدام ٨٠٨٦ فيكون حجم الكلمة ١٦ بت

الحاسبات المتوسطة: هذا النوع اكبر و اسرع من الحاسبات الدقيقة و يكون سعره اعلى أيضاً و يمكن أن ينفذ اكثر من مليون امر في الثانية فما فوق لذلك فهو يعالج بيانات اكثر من الحاسبات الدقيقة و يستخدم في الابحاث العلمية و الصناعةالخ.

الحاسبات الكبيرة: يكون اكبر حجماً و عالي التكلفة مقارنة مع النوعين السابقين و يمكن ان ينفذ اكثر من ٥٠ مليون امر في الثانية كما يمكنه معالجة كلمات يحجم ٦٤,٣٢ اي ١٢٨ بت لذلك فان كمية المعلومات التي يعالجها تكون اكثر بكثير من الانواع السابقة , ويستخدم في التحكم في الدفاعات العسكرية و البنوك و الجامعات و الشركات الكبيرة.

نشوء المعالجات الدقيقة :

يمكن ان يكون المعالج الدقيق رقاقة واحدة او مجموعة من الرقائق المفككة و لكنها مرتبطة وظيفياً اما الحاسب الدقيق فهو تجميع لمكونات معالج دقيق مركبا على لوحة دوائر الكترونية تحوي اللوحة على جميع المكونات اللازمة للحفاظ على الحاسب قيد العمل و قد يضم برامج جاهزة.

وفي ديسمبر ١٩٧١ انشأت شركة Intel أول معالج دقيق باستخدام دوائر MOS و تم تغليف واحد ذو ١٨ طرف . وكانت سعة المعالج ٢٠MS لتنفيذ الامر ثم ظهر المعالج الدقيق ٨٠٨٠ الذي يحتوي على ٢٠٠٠٠ مكون الكتروني و كان زمن تنفيذ الامر ٢MS ومن ثم معالجات Z٨٠ و M٦٨٠٠ وغيرها من المعالجات السريعة في الوقت الحاضر.

البنية الأساسية للحاسب

يقوم الحاسب باجراء سلسلة من العمليات الحسابية على كمية من البيانات الاساسية بواسطة برنامج مخزن يكون من اوامر يحدد كل منه احد الخطوات في سلسلة العمليات , يسلك الحاسب بوجه عام مسلك الانسان في التعامل مع المسائل فالمعلومات المسجلة تقرأ بواسطة أجهزة الدخل Input و تخزن داخل الحاسب اما الناتج فيتم قراءته و يخرج من الحاسب بواسطة أجهزة الخرج Output وما بين هذين الاثنين توجد وحدة المعالجة المركزية CPU او المعالج و فيها يتم الرجوع الى البيانات المخزنة و البرنامج المخزن في الذاكرة Memory و يتم فيه ايضا تنفيذ الحسابات في وحدة الحساب و المنطق ALU بالاضافة الى انها تحتوي على نظام التحكم Control والذي يشترط و يوجه الجميع.

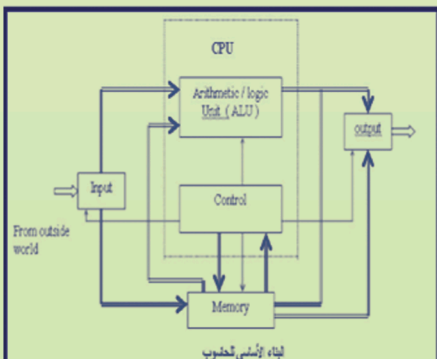
يتكون نظام الحاسب بشكل كامل من CPU مع عدد من الاجهزة المحيطية تسمى الاجهزة المساعدة كما يبين في الشكل التالي في الصورة المرفقة :

برمجة الحاسب : لغة الآلة

لغة الحاسب الحقيقية هي التي تتكون من اصفار و واحدات و هي لغة يصعب استعمالها و يصعب ايجاد الأخطاء فيها و لكل معالج لغة خاصة به .

- لغة التجميع Assembly Language : وهي لغة بديلة للغة الاصفار و الواحدات وهي قوية من لغة الآلة و يحتاج البرنامج المكتوب بهذه اللغة الى مترجم Compiler يقوم بترجمة الايعازات الى لغة الآلة - اللغات عالية المستوى : وهي لغات قريبة من فهم الانسان و اللغة الطبيعية و لا يجد الانسان صعوبة في التعامل معها و يحتاج البرنامج المكتوب بها الى مترجم عالي المستوى لتحويلها الى لغة الآلة و من هذه اللغات (C/Basic/Pascal) وغيرها

عمر مشكل \ كلية الهندسة المعلوماتية



الطباعة ثلاثية الأبعاد

آلاء قرّبي / كلية الهندسة المعلوماتية

ما هي الطباعة ثلاثية الأبعاد ؟؟؟

الطباعة ثلاثية الأبعاد هي إحدى طرق التصنيع الحديثة (التصنيع بالإضافة) حيث يمكن تصنيع منتج ثلاثي الأبعاد مجسم وملموس من خلال تصميمه على الحاسوب ومن ثم طباعته (تصنيعه) بالطباعة ثلاثية الأبعاد، يمكن للطباعة ثلاثية الأبعاد إنتاج منتجات معقدة جداً وبخامات مختلفة، أصبحت الطباعة ثلاثية الأبعاد متاحة للاستخدام الشخصي ومتوفرة في الأسواق العالمية والعربية بأحجام مناسبة (تبدأ من ٤٠سم × ٤٠سم × ٤٠سم) وأسعار مقبولة تبدأ من ٣٠٠ دولار أمريكي. كيف تعمل الطباعة ثلاثية الأبعاد ؟؟؟

المبدأ العام في الطباعة ثلاثية الأبعاد واحد حيث أنه تتم عملية الطباعة من خلال رص طبقات المادة (الخامة) فوق بعضها البعض حتى يكتمل شكل الجسم المطلوب.

أنواع الطابعات ثلاثية الأبعاد :

١) الطابعات الضوئية : مثل الطابعات التي تعمل عبر تقنيات SLA (٢) طابعات الليزر: مثل الطابعات التي تعمل عبر تقنيات SLS, SLM (٣) طابعات الترموبلاستيك أو البناء بالترسيب المنصهر (FDM).

خطوات الطباعة ثلاثية الأبعاد :

سنقوم بشرح خطوات الطباعة ثلاثية الأبعاد التي تعمل بالبناء بالترسيب المنصهر (طابعات الترموبلاستيك) لأنها الأكثر انتشاراً. أولاً: تصميم المنتج يمكنك تصميم منتجك بأي برامج التصميم التي تريد و من أشهر برامج التصميم ثلاثي الأبعاد ومفتوحة المصدر وتعمل على أي نظام تشغيل:

Blender OpenSCAD - Tinkercad -

بعد الانتهاء من التصميم يتم حفظ الملف بصيغة (Stl) وهي الصيغة المدعومة في الطباعة ثلاثية الأبعاد. ثانياً : تحويل التصميم إلى كود تفهمه الطابعة (G Code)

الطباعة ثلاثية الأبعاد عبارة عن آلة ميكانيكية (هيكل ومحركات) متصلة بجزء إلكتروني (وهو المتحكم في حركة الآلة بالكامل) والتي لا تفهم معنى هذه التصميمات وهنا يأتي دور البرامج الوسيطة التي تحول التصميم إلى كود يفهمه المتحكم (الجزء الإلكتروني) وهو G Code. أهم مكونات ال G Code :

ال G Code (عبارة عن ملف يحتوي على جميع الأوامر التي ستنفذها الطابعة حتى تنتهي من تصنيع المنتج ومن أهم هذه الأوامر :

١) درجة حرارة انصهار المادة الخام وهي تختلف من مادة لأخرى
٢-) سمك الطبقة الواحدة واتجاهات المحركات لرسم الطبقة - ٣) عدد الطبقات المستخدمة وطريقة ملئ الطبقات البينية - ٤) كمية المادة الخام المستخدمة - ٥) حجم الجسم وعدد النسخ المطلوبة - ٦) سرعة الطباعة من أشهر البرامج مفتوحة المصدر وتعمل على أي نظام تشغيل و تحول التصميم إلى الجي كود بخطوة بسيطة جداً وسريعة:

slic3r - cura - kisslicer .

ثالثاً : تجهيز الطابعة وتحميل ال G Code إلى الطابعة

يتم توصيل الطابعة بالحاسوب ونقل ملف ال G Code عن طريق برنامج Pronterfac أو Cura وهو مسؤول عن التحكم في الطابعة أثناء التشغيل. يتم تسخين الطابعة لإدخال المادة الخام (تكون غالباً على هيئة بكرة من الخيوط Filament) , ثم يتم ضبط نقطة البداية وتثبيت سطح الطباعة جيداً ويتم تحميل الجي كود في برنامج برونترفيس و رفعه إلى بطاقة الذاكرة.

ثم : عملية الطباعة نفسها

تقوم الطابعة أولاً برسم وتحديد الإطار الذي ستعمل فيه ثم تقوم برسم وتكوين الطبقة الأولى ثم تملئ الطبقات التالية حتى تصل إلى الطبقة الأخيرة. ثم تشطيب الطباعة

غالباً ما يكون هناك أخطاء بسيطة مثل عدم التصاق طبقتين أو تكون بعض الزوائد ويتم التغلب عليها باستخدام أداة قاطعة , يتم لصق الأجزاء المركبة في بعض الأحيان بالغراء. في النهاية يمكن تلوين المنتج بألوان مختلفة عن المادة الخام.



عادات النوم السيئة في سن المراهقة المرتبطة بمخاطر القلب والأوعية الدموية..



04:37 am

الدكتور فرانسيس س. كولينز.. عين مدير 16 من المعاهد الوطنية للصحة (NIH) من قبل الرئيس باراك أوباما والتي أكدها مجلس الشيوخ..

عندما تسأل أي من الوالدين أو المعلمين ، تعلم أن معظم المراهقين والأشخاص دون سن المراهقة يحصلون على قسط كافٍ من النوم. والنوم الذي يحصلون عليه غالباً ما يكون ضعيف الجودة ، ولا توجد مفاجأة كبيرة ، نظراً لأن الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية الأخرى لا تكون أبداً بعيدة عن متناول أيديهم. الآن ، كشف فريق ممول من المعاهد الوطنية للصحة عن أقوى دليل حتى الآن على أن هذا النقص في نوعية النوم قد يكون عرض أطفالنا لبعض القضايا الصحية الخطيرة في وقت لاحق من الحياة.. أكدت دراسة الفريق لأكثر من 800 مراهق ، تتراوح أعمارهم بين 11 و 13 سنة ، أن الكثيرين يحصلون على قدر غير كافٍ من النوم الهادئ والمريح كل ليلة. في حين وجدت الدراسات السابقة وجود صلة بين مدة النوم والبدانة ، يظهر العمل الجديد أن مجموعة كبيرة من عوامل الخطر القلبية الوعائية الأخرى تتأثر بنوم قليل جداً وسوء نوعية النوم . عندما تم مقارنةهم بالأطفال ذوي الراحة الجيدة ، وجد أن الشباب المحرومين من النوم لديهم ضغط دم أعلى وخصر أكبر ، ومستويات أقل من الكوليسترول العالي الكثافة (HDL) ، الذي يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية. هذه النتائج ، التي نشرت في مجلة طب الأطفال ، تأتي من دراسة بقيادة إلسي تافيراس من مستشفى ماساتشوستس العام للأطفال ومدرسة هارفارد ت. إتش تشان للصحة العامة في بوسطن. عملت تافيراس وفريقها مع مجموعة كبيرة من الأطفال المشاركين في مشروع فيفا ، وهي دراسة بحثية طويلة الأجل لأكثر من 2000 امرأة وأطفالهن. طلبوا من المراهقين ارتداء جهاز يشبه ساعة اليد التي سجلت أوقات نومهم لمدة سبعة أيام على الأقل ، وهي فترة كافية للحصول على فكرة عن أنماط نومهم .. كانت النتائج كالتالي حصل المراهقون على معدل نوم 7 ساعات ونصف كل ليلة. واحد من كل ثلاثة ينام بانتظام أقل من سبع ساعات في الليلة ، في حين أن 2 في المئة فقط حقق الحد الأدنى من توصيات النوم لأعمارهم. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب النوم بأن ينام المراهقون من 8 إلى 10 ساعات في الليلة . أما ما قبل سن المراهقة فيجب أن يحصلوا في الحد الأدنى على تسع ساعات من النوم كل ليلة.

كما أظهر أكثر من نصف المشاركين ضعف كفاءة النوم. يتم قياس ذلك كنسبة من النوم الليلي الذي يكون فيه الشخص نائماً بالفعل. تعتبر كفاءة النوم أقل من 85 في المئة بشكل عام غير كافية ومؤشر على ضعف نوعية النوم. واستغرب الباحثون كيف يمكن لهذا النقص في النوم أن يؤثر على صحتهم القلبية . للحصول على الإجابة ، حسب الباحثون لكل مشترك درجة خطر مركبة ، والتي أدرجت محيط الخصر وضغط الدم والكوليسترول ومقاومة الأنسولين ، والدهون الثلاثية ، المكون الرئيسي من الدهون في الجسم...وأظهرت تحليلات الباحثين أن المراهقين الذين حصلوا على أقل قدر من النوم كل ليلة كان لديهم أيضاً أعلى درجات الخطر. كانت القصة نفسها لضعف كفاءة النوم. في الواقع ، توافقت مدة النوم الأقصر وفعالية النوم الأضعف بشكل سلبي مع حجم الخصر وضغط الدم ومستويات HDL. استمرت أيضاً تلك الارتباطات مع الحرمان من النوم / أو الاضطراب حتى عندما تم احتساب عوامل التباس محتملة ، بما في ذلك الوضع الاجتماعي الاقتصادي ، والعرق ، والبلوغ ، وكذلك مؤشر كتلة الجسم (BMI) ، ومقدار الوقت الذي يقضيه المراهقون في مشاهدة التلفزيون ، وأنهم غالباً ما يأكلون الطعام السريع. السمعة وعوامل الخطر القلبية الوعائية في الطفولة غالباً ما تؤدي إلى أمراض قلبية وعائية في وقت لاحق من الحياة. لذا ، تشير النتائج إلى أن قلة النوم الجيد ترسل الكثير من أطفالنا إلى مستقبل غير صحي جيداً قبل أن يتخرجوا من المدرسة الثانوية...بالطبع ، سيذكرنا علماء الأوبئة أن الارتباط لا يساوي السببية. لذلك لا يزال من الممكن أن بعض العوامل الأخرى تدفع كلا من ضعف النوم وعوامل الخطر المتعلقة بجهاز الدوران لدى هؤلاء الشباب. لكن هذه النتائج هي بالتأكيد دعوة للاستيقاظ (العفو عن العقاب) لأخذ أنماط نوم المراهقين على محمل الجد..<وبالإضافة إلى كفاءة النوم التي تبلغ 85 في المائة أو أكثر ، فإن النوم الجيد يشمل عموماً النوم في غضون 30 دقيقة من الذهاب إلى السرير والاستيقاظ بما لا يزيد عن مرة خلال الليل لمدة لا تزيد عن 20 دقيقة. للحصول على مزيد من النوم بشكل أفضل ، توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بوقت نوم ثابت في غرفة مظلمة وهادئة ومريحة خالية من الأجهزة الإلكترونية . مع الأسابيع الأخيرة المحمومة من السنة الدراسية الآن ، قد يفكر الآباء في إيجاد طرق هذا الصيف للتأكد من أن أطفالهم يتناولون نظاماً غذائياً متوازناً ، ويحصلوا على الكثير من التمارين ، ويخزنون هواتفهم المحمولة ليلاً ، للحصول على المبالغ الصحيحة من النوم الذي تحتاجه أجسادهم حقاً.



04:37 am



كلمة اسرة الفريق

نبراس.. بارقة أمل في ازدهار الخيبات والانكسارات..
نبراس.. ومضة مضيئة في عتمة السواد الذي يلف بنا..
نبراس.. عودة حميدة للاهتمام بالقراءة والبحث..
نبراس.. ساحة لتلاقح الأفكار وتبادل المعلومات وإرساء القيم والأخلاق..
نبراس.. تجمع لاستثارة مكان الإبداع في العقول والقلوب..
نبراس.. بذرة طموحة ترمي لأن تكون رائدة ومنافسة لمثيلاتها في ذات المضمار..
على الرغم من كل المصاعب والمعاناة والتحديات التي يواجهها أبنائنا الطلبة أرى في أعينهم بريق الأمل والإصرار والعنفوان والكفاح لتذليل كل ما يعترضهم لإكمال مسيرتهم العلمية والوصول إلى أعلى المراتب والشهادات..
وكان هذه المحنة لم تزدهم إلا إصراراً وتحدياً..
وما تجربة الشعب الفلسطيني ببعيدة عنا ، فأخر الإحصائيات أبانت نتائجها أن الفلسطيني هو الأكثر تعليماً وثقافة من أقرانه العرب ، وأن نسبة الأمية والتسرب من المدرسة لديهم هي الأقل بين شعوب المنطقة ، وذلك لأنهم أدركوا أن مواجهة عدوهم اللدود لن تكون إلا بالتسلح بالعلم والثقافة..
وما الدعوات التي كانت تُطلق في بداية الثورة السورية من الابتعاد عن العلم والدراسة حتى إسقاط النظام إلا دعوات مشبوهة يقصد بها تفشي الجهل والتخلف بين أبناء شعبنا ليكون لقمة سائغة بيد المستبدين والطامعين للسيطرة على البلاد..
هذا العمل فكرة وجهه يُشكر عليه هؤلاء الطلاب والطالبات من أبنائنا "الرئيسيين" في جامعة حلب الحرة..
وأخص بالذكر طلاب كلية الطب البشري في كفر تخاريم وكلية الهندسة المعلوماتية في الدانا..
ونحن في مؤسسة <> تعليم بلا حدود _ مداد <> نشكر هذا العمل المبارك ، ونقدم له كل الدعم الممكن..
ونرجو من العليّ القدير أن يسدد خطاكم ويعينكم على ما يرضيه إنه خير مسؤول..
مدير مكتب مداد في ادلب الأستاذ أيمن حاج أسد.

ساهم في هذا العدد

مريم سويد و عبادة الخلف من كلية الطب البشري (إشراف عام)

أحمد مرعي و مأمون حج إبراهيم من كلية الطب البشري (تصميم وتنسيق)

أ. أحمد السيد (تدقيق)

