

الافتتاحية



بقلم/أحمد حسن كندسة
ماجستير علوم سياسية
رئيس التحرير

يسعدنا أن نفتح العدد الثاني من مجلة منبر النيل لطلاب مؤسسة الصندوق الخيري للطلاب المتفوقين المتبعثين في جمهورية مصر العربية، استمراراً للجهود السابقة.. والتي تعتبر مسرح لعرض أفكار وإبداعات الطلاب، والتي تعبر أيضاً عن مدى قدرتهم على إيصال المعلومة، والقدرة على التأثير الإيجابي في مجتمعهم وأوطانهم.

إننا نؤمن أن ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، فالخبز غذاء الجسد، أما الثقافة والأدب فهما غذاء الروح؛ فالإنسان بلا ثقافة ليس إنسان، ومن هنا فإن رسالتنا إلى جميع الطلاب بأن العمل الثقافي والكتابة هي من الأنشطة العلمية التي تهذب العقول وتوسع المدارك سواء للكاتب أو القارئ، وإيماناً من إدارة الصندوق الخيري وقيادته الرشيدة في إيلاء اهتمامها بالأنشطة الطلابية وجعلها من أهدافها التعليمية الأثر الواضح في تقديم مخرجات تعلم ذات كفاءة عالية تعمل في العديد من الحقول العلمية في الوطن وخارجه.

وبهذا فنحن نثني على هذا المسار، وأوجه كل الشكر والتقدير نيابة عني وعن إدارة مؤسسة الصندوق الخيرية للطلاب المتفوقين على مشاركتهم الفاعلة في المجلة بعددها الثاني للعام الجامعي 2021 - 2022م



علي همدان صالح محمد همدان
ماجستير دراسات القانون
المشرف العام لطلاب مصر

الحمد لله القائل في محكم التنزيل (يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات) والصلاة والسلام على رسول الله القائل (وفضل العالم على العابد كأفضل القمر على سائر الكواكب)؛ وبعد

تعد الأنشطة الطلابية بمثابة الميدان الرحب الذي يمارس فيه الطلاب هواياتهم، واطهار مواهبهم؛ فهي حلقة الوصل بين مرحلة الدراسة الجامعية وبين سوق العمل؛ لأنها ستساعد في تنمية المهارات العلمية المطلوبة في سوق العمل.. وبالتالي: فإن إشرافية الطلاب المتبعثين لجمهورية مصر تحرص دائماً على تنمية قدرات الطلاب.. وما كان لذلك أن يتحقق لولا دعم قيادة مؤسسة الصندوق الخيري للطلاب المتفوقين.. كما لا ننسى أن نخلص في الدعاء لوالدنا العزيز الدكتور/ عمر عبد الله بامحسون، رئيس مؤسسة الطلاب المتفوقين بأن يده الله بالصحة والعافية، وأن يديمه الله تاجاً على رؤوسنا؛ وأن ييسر للمؤسسة كل الخيرين والداعمين حتى تستمر في رسالتها السامية، التي تهدف إلى خلق مجتمع واعٍ، يحمل العلم ويتسلح بالمعرفة، وفق الله الجميع لما يحبه ويرضاه، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الواقع المرير والمستقبل المجهول

أحمد جبريل
ماجستير دراسات القانون

يتساءل المرء مع نفسه في بعض الأحيان عن طموحاته، هل ستتحقق عن رغباته هل ستصبح واقعا ملموسا عن أهدافه التي رسمها ذات مساء هل سيرى ثمارها ذات يوم ينظر إلى الواقع؛ فإذا هو مظلم المعطيات تقول أن القتامة تزداد اسودادا والمستقبل ربما يحمل الكثير من الأمور التي قد تأتي على غير المرغوب؛ ولكن من بين ذلك الأسى ومن وسط ركام اليأس المخيم على التفكير في ذلك المستقبل؛ يظهر نور في آخر المسار: فحواه أن القتامة لن تستمر، وأن الأسى عمره قصير، وأن اليأس لا يوجد له مكان في قاموس الطامحين الذين يرون في كل محنة منحة وفي كل عسر يسر ومع كل شدة فرج.

الترجمة الحقيقية لذلك الطموح هو التأهيل واكتساب الخبرات وتنمية العقل بمختلف المواهب.. ففي زمن الحرب والدمار يظهر داء الجهل مكشرا عن أنيابه وتعطل جبهة المعرفة والفكر وتتصدر جبهة الباروت والهدم.. لذا اغتنام مثل هذه السنوات في تنمية القدرات والتأهيل حتى يكون ذلك بوابة أمل لبناء الغد المشرق وترميم آثار الجهل والتخلف؛ لإزاحة ركام الهدم واستبداله في البناء المعرفي والتقدم العلمي والتنوير الفكري؛ فبالعلم تبنى الأوطان وتتحقق الطموحات وتكون الأهداف واقعا ملموسا ومثمرا.

Impact of lifestyle on health

د. وفاء احمد بن علي الحاج
الزمالة المصرية لطب الاسرة

Lifestyle is a way used by people, groups and nations and is formed in specific geographical, economic, political, cultural and religious text. Lifestyle is referred to the characteristics of inhabitants of a region in special time and place. It includes day to day behaviors and functions of individuals in job, activities, fun and diet. In recent decades, life style as an important factor of health is more interested by researchers. According to WHO, 60% of related factors to individual health and quality of life are correlated to lifestyle (1). Millions of people follow an unhealthy lifestyle. Hence, they encounter illness, disability and even death. Problems like metabolic diseases, joint and skeletal problems, cardio-vascular diseases, hypertension, overweight, violence and so on, can be caused by an unhealthy lifestyle. The relationship of lifestyle and health should be highly considered

Today, wide changes have occurred in life of all people. Malnutrition, unhealthy diet, smoking, alcohol consuming, drug abuse, stress and so on, are the presentations of unhealthy life style that they are used as dominant form of lifestyle

So all of us to be in a good physical and mental health we should follow a life-style modification

كتابة تقدير موقف كأهم مهارات التحليل السياسي

بقلم/رئيس التحرير

تقدير الموقف من الأوراق السياسية التي يحتاج إليها صانع القرار السياسي في الدولة إزاء قضية ملحة يجب اتخاذ قرار فيها سريع حيث توكل هذه المهمة إلى كبار مستشاري أو كبار المراكز الاستشارية والاستراتيجية التي يعتمد عليها الرئيس أو الملك لبحث موقف الدولة إزاء القضايا التي تواجه الدولة بشكل يهدد أمنها القومي وأمن الحلفاء وبشكل سريع، فكلما كانت الدولة قائمة على مؤسسات اتصفت قراراتها بالرشادة كونها تعتمد على مؤسسات بحثية استشارية كبيرة، وكلما كانت الدولة معتمدة على أفراد كانت قراراتها ذات درجة كبيرة من التحيز أو عدم الرشادة، حيث يعتمد على عدد من الخصائص:

تنمية البدائل للتدخل:

يتم هنا تقديم بدائل لا تقل عن اثنين بديل مع تحديد البديل الأنسب لمتخذ القرار، وسيتم عرض ثلاثة بدائل مع بيان مزايا وعيوب كل بديل، حسب التالي:

البديل الأول:

وضع البديل الأول مثلاً بتدخل عسكري في قضية دولة مجاورة لإحلال السلام فيها.. المزايا: بيان أهم مزايا هذا التدخل على الدولة.. العيوب: بيان العيوب على النظام والدولة.

البديل الثاني:

تقديم الدعم المالي والتنموي للدولة المجاورة دون التدخل العسكري.. المزايا: بيان أهم المزايا على النظام والدولة.. العيوب: بيان أهم العيوب على النظام والدولة.

البديل الثالث:

عدم التدخل في الدولة المجاورة وعدم اتخاذ أي إجراء.. المزايا: النتائج الإيجابية لعدم التدخل في هذه الدولة.. العيوب: تحديد التهديدات التي ستلحق بالدولة والنظام حال لم تتدخل.

التوصية بالبديل المناسب:

العمل على تقديم البديل الأنسب لمساعدة متخذ القرار وتقديم صورة واضحة لنتائج كل قرار والقرار الأنسب له مع بيان نتائجه على النظام والدولة.

تقسيم تقدير الموقف إلى نقاط محددة.
احتواء تقدير الموقف على كافة السيناريوهات المحتملة.
العقلانية في وضع التصورات أو السيناريوهات.
جمع المعلومات بشكل كافي.
الاستمرارية والتكيف في مواكبة التغيرات الحاصلة وتغيير المواقف بما يتناسب مع الوضع الراهن.
المرونة فهي ليست عملية جامدة تتم وفق تصورات ثابتة؛ بل يمكن لكل فرد أو مؤسسة إجراء التعديل عليها.
ويتم صياغة وكتابة تقدير الموقف وفق الخطوات التالية:

الملخص التنفيذي:

والذي من خلاله يسعى المحلل أو المستشار إلى تقديم عرض سريع لمتخذ القرار عن القضية وأبعادها التاريخية والحالية والموقف الحالي للدولة وإلى أين يتجه الوضع السياسي.

تحليل الموقف:

وهنا يتم التطرق إلى موقف الدولة إزاء القضية المراد اتخاذ

حرية التعبير عن الرأي

شفاء سالم برهوم.. بحوث ودراسات القانون

مخالفته للآداب العامة والنظام العام بنشر الفساد وأمور مخالفة للدين والأخلاق.

لحرية التعبير عن الرأي أهمية كونه يحظى بدور محوري يميزه عن باقي الحقوق والحريات، وهو أنه يساهم في تعزيز كافة الحقوق الإنسانية؛ فهو يعتبر بوابة التغيير المجتمعي، وعلامة التطور الحضاري، لأن الرأي الواحد لا يصنع التنمية والإبداع؛ ففي سماع الشخص لآراء الغير وتجاربهم يزيد تعاطف وتكاتف المجتمع؛ أملاً في اتخاذ قرارات حكيمة تعود على الأفراد والمجتمعات بالنفع، وذلك بخلاف عدم إعمال هذا الحق الذي قد ينتج عنه تأثير سلبي من تضيق حيز النقاش، وبالتالي الاستمرار في الكراهية وخلق حالة من الفوضى وعدم الثقة والخوف والعنف.

إلا أنه في الآونة الأخيرة أصبحت حرية التعبير عن الرأي التي تم تكريسها رسمياً، وتبنيها كعنصر أكثر إثارة للجدل في الديمقراطية التمثيلية الحديثة على الصعيد العالمي، مهدد في ظل تزايد عدد الحكام المستبدين في جميع أنحاء العالم، حتى في الدول التي ينص دستورها على الديمقراطية وأحقية الشخص في ممارسة هذا الحق بحرية.

وكذلك الملاحقات والمضايقات وقمع واستهداف بعض الأشخاص من فئات الإعلاميين والناشطين الحقوقيين والاجتماعيين؛ فقد شهدت العديد من الدول تراجعاً كبيراً في الركن الديمقراطية بدون الأعمام الخمسة الأخيرة؛ وبالتالي لا توجد هناك ديمقراطية بدون حرية التعبير عن الرأي.

إن حرية التعبير عن الرأي حق من الحقوق التي كفلها الدستور، والإعلان العالمي لحقوق الإنسان، ويتكون من نوعين:

الأول: حرية الرأي وهو عبارة عن اعتناق الشخص لأفكار وأراء معينة في وجدانه.

أما الثاني: فهو حرية التعبير أي الإفصاح عن هذه الآراء والأفكار إلى الآخرين.

وبالتالي فإن حرية التعبير عن الرأي تعني قدرة الفرد أو الجماعة على التعبير عن معتقداتهم وأفكارهم ومشاعرهم حول قضايا مختلفة دون خوف.

ويعتبر هذا الحق من الحقوق السياسية، وركيزة من ركائز الديمقراطية الحديثة، ولا يستطيع الشخص ممارسة هذا الحق ما لم توجد هناك ضمانات تحميه، وتكفل له ممارسة هذا الحق، ويتم الاعتراف بهذا الحق بموجب نص المادة (١٩) من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، وكذلك في القانون الدولي لحقوق الإنسان في العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية: « إنه لكل إنسان حق اعتناق الآراء دون مضايقة وأنه لكل إنسان حق في التعبير... وعلى ذلك يجوز إخضاعها لبعض القيود عند الضرورة».

وهذا ما يلفت النظر إلى أن هذا الحق رغم أهميته وفائدة وأحقية الفرد به إلا أنه ليس مطلقاً، بل مقيد بعد الإضرار بالآخرين سواءً بالتشهير بهم أو الإساءة لهم دون وجه حق، وألا يشتمل على تحريض يهدد أمن الدولة، بالإضافة إلى عدم

فكرة الصراع (وجهة نظر)

دعاء عزي

بحوث ودراسات الإعلام

خطورة، وطريق وعرة ليس لها نهاية، إذا قدر له الاستمرار طويلاً، سوى نكسة الحضارة المعاصرة، إقتصادياً، ومعرفياً، أضف إلى ذلك الخسائر من البشر.

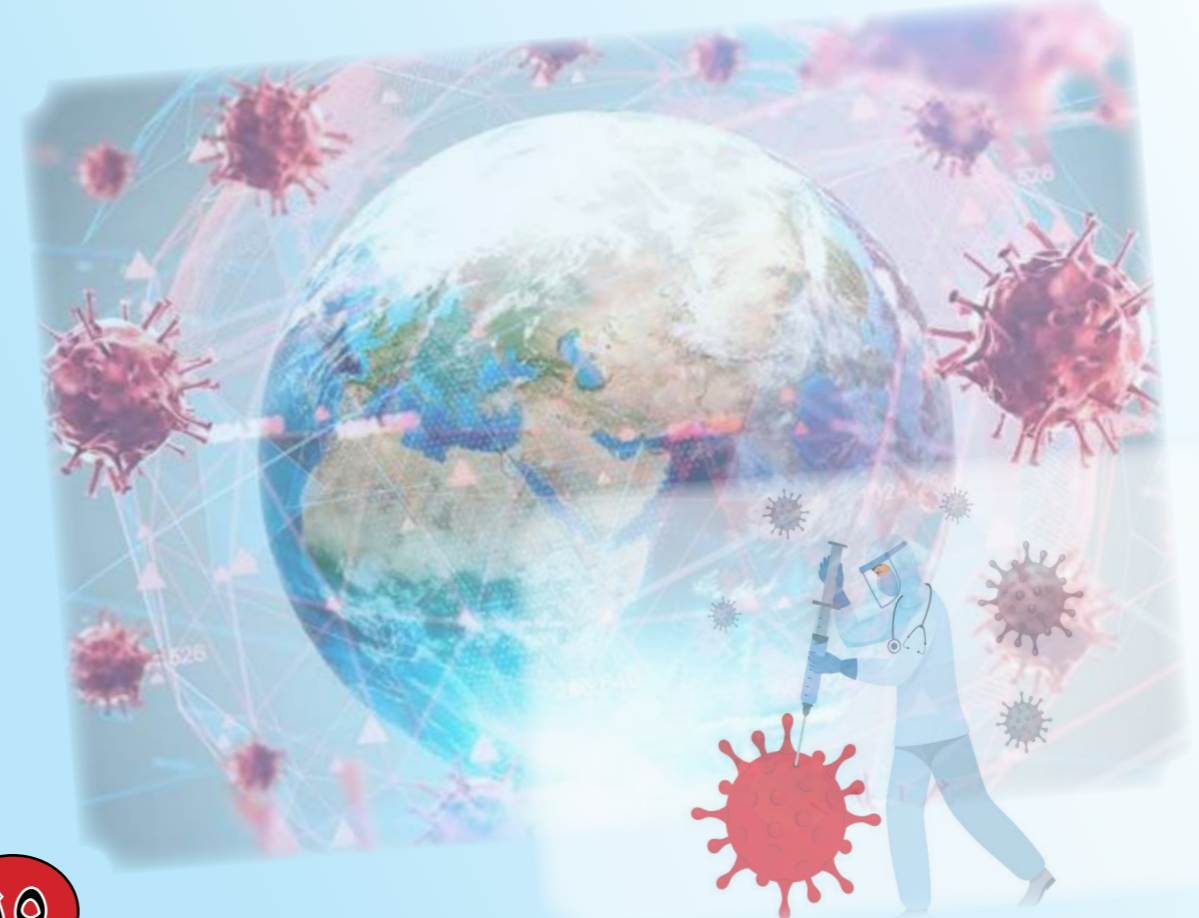
رغم هذا، فالعالم تجاوزنا في اهتماماته الحياتية، وأبقى على اهتماماته السابقة لدينا؛ حياتنا مرتبهة بالخيبات.. نضيع حياة كاملة أمامنا ونفسد كل ما فيها ونؤجل الأمر إلى الغموض.. نقضي حياة الترحال بين جدل السياسة، وصراع في نطاق الدين، ومشاريع الجهات؛ نلمع خيباتنا في الرماد.

هكذا نذهب يجرنا مفهوم الفشل، مع المنجزات التاريخية المكتسبة، والتي تفتقر لمستشفى سالك، يقينا ذل مغادرة الحياة مهانة؛ نحمل وزرنا ووزر من قبلنا؛ نخوض حالة نفوس جماعي أمام وحشية الوباء نحو الفناء المؤكد.

الإنسان هو من اخترع فكرة الصراع، وأبدع فكرة الموت المبنية على القتل؛ هذا الإنسان بدأت تتكون الغابة في داخله، بكل أهليتها الطبيعية ونظامها، منطق الغابة يسوده على الدوام.

يضطر في خارج ما يصدر عنه إلى التبرير، فاخترع الكذب وأطلق الخيال، يضطر في أحيان كثيرة إلى مواربة غايته، فاخترع القدسيات، تتنازع رغباته القوية في أن يسود الغابة، فاخترع فكرة القبائل، القوميات، الانتماءات، الهويات، الأوطان، الخرائط.. وأجج التطرف.

وبينما العالم يوزع الموت والحياة لبعضه، ويفسد مستقبل وجوده، ويعطب حياة ويهيب حياة، يضع الخرائط، ويلون البشر، ويستزل في الصراع؛ فجأة، يهبط لسبب مجهول، فيروس غامض، غير مرئي «كورونا»، يوجه العالم نحو اتجاه إجباري أكثر



مفهوم وأسس الإدارة المحلية

أماني خليل باخرية / ماجستير العلوم السياسية

أسس الإدارة المحلية:

تقوم الإدارة المحلية على مجموعة من الأسس أهمها:

- تمتعها بالشخصية المعنوية: وهو الأساس الذي يحدد استقلالها عن الحكومة المركزية ويكون معترف بها، ويعطيها الحق في ممارسة كافة أنواع التصرفات القانونية في التعامل، وفي اكتساب الحقوق وتحمل الالتزامات وأن يكون لها ذمة مالية، وأن تكون مستقلة عن منسئها والمنسئين إليها وشخصية معنوية تقاضي الغير أمام القانون.

- تتجسد في مجالس محلية منتخبة: وهو اختيار هيئات محلية عن طريق الانتخاب وفق معايير محددة تمثلهم أمام الحكومة المركزية لتعذر قيام السكان الإقليم المحلي بمباشرة مهامهم بصفة جماعية

- المجالس المنتخبة مستقلة وخاضعة للحكومة المركزية: إشراف الحكومة المركزية ومراقبتها لعمل الإدارة المحلية حتى تضمن سير العمل وفق الأهداف العامة والسياسات المسطرة للقيام بمتطلبات السكان المحلي وفق نصوص قانونية تحدد المهام.

أهداف الإدارة المحلية:

لا شك أن كل دولة تعتمد نظام الإدارة المحلية إما تلجأ إلى ذلك بغية تحقيق العديد من الأهداف أهمها:

- أهداف سياسية: تتمثل الأهداف السياسية للإدارة المحلية عن طريق اختيار ممثلي للسكان المحلي عن طريق الانتخابات لتمثيلهم وتعزيز الديمقراطية والمشاركة لتسير شؤونهم واتخاذ قراراتهم مما يكسبهم خبرة سياسية في إدارة الشأن العام وتحقيق التكامل القومي والوحدة الوطنية ومنع احتكار جهات سياسية معينة للعمل السياسي.

- أهداف إدارية: وتتمثل الأهداف الإدارية من خلال

أجمع الباحثون على أن الإدارة المحلية شكل من أشكال التنظيم المحلي، يتم هوجبه توزيع المهام الإدارية بين الحكومة المركزية وهيئات محلية منتخبة ومستقلة، تؤدي وظيفتها تحت إشراف الحكومة المركزية ورقابتها، وتكون مسؤولة أمام سكان تلك الوحدات وتقوم بمهام مكملة لمهمة الحكومة المركزية.

وظهرت الإدارة المحلية كنظام في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين كنتيجة طبيعية للتوسع الكمي في وظائف الدولة الحديثة وواجباتها، وعلى الرغم من أن دولاً وأنظمة تأخذ بهذا الشكل من أشكال الحكم منذ قرون إلا أنه لم يتم التأسيس لهكذا مصطلح بشكل قانوني إلا في القرن التاسع عشر..

وكانت إنجلترا أول من طبق نظام الإدارة المحلية في أوروبا على إثر صدور قانون الإصلاح الإداري في عام 1832م، فيما كانت مصر أول الدول العربية تطبيقاً لهذا النظام.

وترى الأمم المتحدة أن الإدارة المحلية نظام من نظم الإدارة العامة، وهي وسيلة إدارية لمعاونة الحكومة المركزية على أداء رسالتها بصورة أكثر فاعلية وكفاءة؛ وهي بذلك تحت على نقل بعض الاختصاصات والصلاحيات من الحكومة المركزية إلى المحليات لمواجهة مسؤولياتها في إطار توزيع الأدوار الوظيفية وتقسيم العمل بين المستويين المركزي والمحلي.

تعريفات الإدارة المحلية:

فيعرفها الكاتب البريطاني كرام مودي أنها مجلس منتخب تترأس فيه الوحدة المحلية ويكون عرضة للمسؤولية السياسية أمام الناخبين سكان الوحدة المحلية ويعتبر مكملاً لأجهزة الدولة.

آلية معالجة النقص التشريعي في القوانين واللوائح

إبراهيم جمعان سعيد بكار.. بحوث ودراسات القانون

وذلك بالرجوع إلى قواعد الشريعة الإسلامية أو العرف أو العدالة، وقد يكون معالجة القصور عبر الإطار التكميلي، وذلك من خلال: إما التدخل التشريعي بالإضافة أو التعديل أو بإصدار اللوائح المكملة للقوانين، وقد تكون المعالجة وفق الإطار الدستوري، وذلك من خلال أما التفسير الملزم من قبل المحكمة الدستورية أو من خلال الرقابة الدستورية على القوانين واللوائح إذا ترتب على القصور إدخال بالمبادئ الدستورية أو الاعتداء على الحقوق والحريات.

قد يحدث قصور في موضوع من الموضوعات المنظمة في القوانين واللوائح، وهو أمر وارد لا محالة منه؛ مما يؤدي إلى عدم مواكبة تطلعات المجتمع، أو يؤدي إلى غموض في النصوص محل التنظيم، أو يشكل إخلالاً بالمبادئ الدستورية محل الحماية، وفي هذه الحالة الأخيرة يصبح النص القانوني أو اللائحي مخالفاً للدستور بسبب ذلك القصور.

وفي إطار الحديث عن آلية معالجة النقص التشريعي في القوانين واللوائح نود توضيح أنواع النقص التشريعي أو صورته، وآلية معالجة هذه الأنواع أو الصور وذلك في إطار الوجهين التاليين:

الوجه الأول: المقصود بالقصور التشريعي وأنواعه.

القصور في التشريع ظاهرة حتمية، ولكن تعتمد فاعلية التشريعات وجودتها على مدى استجابتها للواقع السياسي والاجتماعي والثقافي والاقتصادي والاخلاقي، فجودة التشريعات لا تقتصر على احترافية الصياغة والوضوح والدقة والشمولية والفهم فحسب، وإنما يجب أن تتضمن -إضافة إلى ذلك- واقعيته في الحياة العامة وإمكانية قبولها وتطبيقها من قبل المخاطبين بها، ولذلك يمكن القول أن أي نقص أو قصور في التشريعات من شأنه أن يجعل القوانين واللوائح منفصلة عن الواقع.

المقصود بالقصور التشريعي: غياب قاعدة قانونية في التشريع سواء بشكل كلي أم بشكل جزئي، ويشكل وجودها ضرورة لتحقيق الغاية من التشريع، والقصور في القانون ظاهرة قانونية نجدها في كل القوانين الوضعية، لأن التشريع عبارة عن عمل بشري يقوم به المشرع ولا يمكن للمشرع أن يصل إلى درجة الكمال، فقد يكون هناك قصور بسيط يتطلب تدخل من القاضي العادي لأعمال قواعد التفسير وفق الشريعة الإسلامية، أو قواعد العرف أو أعمال قواعد العدالة، وقد يكون هناك قصور بسيط يتطلب تدخل القضاء الدستوري لأعمال قواعد التفسير عند الغموض الكلي لنص، وقد يكون هناك قصور عميق يؤدي إلى أعمال الرقابة الدستورية عند وجود مخالفة دستورية ضمنية ما يسمى بالإغفال التشريعي.

الوجه الثاني: المعالجة القانونية للقصور التشريعي.

نستعرض جانباً من جوانب المعالجة القانونية للقصور في التشريعات، فعندما يكون القصور أمراً وارداً ولا يترتب عليه مخالفة دستورية، دائماً تكون المعالجة بيد القاضي العادي،

مقومات الإدارة المحلية:

تقوم الإدارة المحلية على مجموعة من الأسس والمقومات وهي:

١- الشخصية المعنوية: مجموعة من الأشخاص أو الأموال وتمتع بالشخصية القانونية أي يمنح الإدارة المحلية الاستقلال القانوني عن الحكومة أو الإدارة المركزية مع احتفاظ الحكومة أو السلطة المركزية بحق الرقابة على الإدارة المحلية.

٢- مجالس محلية منتخبة لإدارة المصالح المحلية: وجود هيئات محلية منتخبة تنوب عن السكان المحليين في إدارة شؤونهم التي اعترف المشرع بها وتتكون هذه الهيئات من ثلاثة أجهزة أو ثلاث سلطات وهي السلطة التنفيذية، والسلطة التنفيذية، والسلطة الرقابية.

تمثل السلطة التنفيذية: في المجالس الشعبية المحلية والتي تمثل سلطة التشريع على المستوى المحلي.

أما السلطة التنفيذية: فهي مجموع الموظفين الإداريين والفنيين والماليين العاملين في الإدارة المحلية.

أما السلطة الرقابية: فتتمثل في رقابة السلطة المركزية على كل أعمال الأجهزة المحلية.

القضاء على بيروقراطية الإدارات المركزية الحكومية وتحقيق الكفاءة الإدارية، وخلق جو من التنافس بين مختلف الجماعات المحلية واستفادتها من تجارب بعضها البعض.

- أهداف اجتماعية: وتمثل الأهداف الاجتماعية بربط الحكومة المركزية بقاعدتها الشعبية، وتساهم في ترسيخ الثقة في المواطن واحترام رغباته في المشاركة في إدارة الشأن العام وهو ما يعكس إيجاباً عليهم وتنمي الإحساس بالانتماء للوطن لدي المواطنين.

خصائص الإدارة المحلية:

تتميز الإدارة المحلية بخصائص تنفرد بها عن الإدارة المركزية من أهمها:

١- تنمية المجتمعات المحلية مما يجعلها تصل إلى أعماق حياتهم السياسية والاجتماعية والاقتصادية.

٢- اشتراك الأفراد في إدارة الأمور ذات الأهمية المحلية لتدعيم الروابط الاجتماعية بين أبناء المجتمعات المحلية.

٣- تعتبر مدرسة للتربية السياسية للأفراد لإعداد القيادات الصالح.

٤- تحقيق قدر كبير من النهوض بالمجتمعات المحلية من خلال إثارة حماسهم والتنافس بين أفراد المجتمعات المحلية.



ثقافة صحية

الطب ضرورة لا بدخ

فيصل عبده الفلاح
ماجستير علوم سياسة

قليلة في الواقع» ومن يعلم فقد نطن أنفسنا مصابين بشيء ما ونخاف من زيارة الطبيب، ونحن أساساً سليمين معافين، وكل الأعراض التي نمر بها هي خيال، وخاصة في هذه الأوقات التي نمر بها، وهي أوقات بالغة الصعوبة علينا جميعاً؛ وخاصة فئة الأبناء الشباب؛ حاضرهم ومستقبلهم يبدو معتم للغاية ومع ذلك يظل الأمل في الله كبير، وفي قانون الحياة المعروف لدى الكل.. إن دوام الحال من الحال، وإن بعد العسر يسراً؛ وما ضاقت إلا فرجت وربنا كريم.. لو أننا زرنا طبيب مختص لارتحنا بوقت أسرع؛ إن شاء الله، لا أرانا الله ولا أراكم أي سوء أو مكروه في أنفسنا، أو في أهلنا أو في أبنائنا؛ كل يوم ونحن وأنتم وجميعنا بخير إن شاء الله.

إن خوفنا من كوننا مصابين (لا قدر الله) بمرض ما؛ لا يبرر امتناعنا عن زيارة الطبيب المختص لإجراء الفحوص اللازمة لتحديد إصابتنا بالمرض من عدمه؛ فأن يقوم الطبيب بتأكيد إصابتنا بمرض ما وبدئه لعلاجنا أفضل بكثير من تجاهلنا لأعراضه؛ وعيشنا في حالة انكار تضر بنا وبصحتنا.

والذهاب للطبيب المختص الماهر أفضل من الذهاب إلى المشعوذين، والتهيه في شبكة الخرافات التي يتصورها ويصورها الآخرين، والتي لها أول وليس لها آخر.

كما يقال: «نستثني من ذلك الرقاة الشرعيين حقاً وهم قلة



حروب التوازنات البيئية

المهندس/ ماجد رجب يادين
ماجستير علوم سياسية

تم بناء أطول سيجار كهربائي في العالم لهذا الكائن المزعج في عام ١٩٠١م ويمتد إلى جميع أنحاء الدولة وتم الانتهاء منه عام ٢٠٠٧م والآن يعتبر أطول سيجار متصل في العالم حسب موسوعة غينيس.

والسيجار لأجل منع الأرناب والكنابر من تدمير المحاصيل والأعشاب التي تغذي الماشية، فكانت الأرناب تآكل الأخضر واليابس.

في عام ١٩٢٠ كان عدد الأرناب ١٠ مليار أرناب، وحتى السيجار الكهربائي تسلت منه مما دفعهم لبناء سيجار آخر طوله ١١٦٦ كم، وسيجار ثالث بطول ٢٥٧ كلم ومجموع طولها حوالي ٧٠٠٠ كم.

استمرت الأرناب بالتكاثر حتى بدأت السلطات بنشر فيروسات وأمراض لإبادتها وفعلاً عام ١٩٥٠ انخفض العدد إلى ١٠٠ مليون أرناب، ولا يوجد حيوانات مفترسة كثيرة تتغذى عليها لإيقاف زحفها، وكانت سنويا تخسر ملايين الدولارات بسبب هذا الحيوان المسالم كما نراه، والسبب هو نقل كائن من بيئته إلى أخرى مما سيحدث خلل في التوازن يدمر اقتصاد الدول ومثله كما حصل في اليمن وخاصة المحافظات الشرقية من نقل لبذور أشجار السيسبان من قبل المحتل البريطاني إلى المحافظات الشرقية التي انتشرت بكثافة في مجاري السيول والوديان بسبب رعي الأغنام.

حيث تتغذى تلك الأغنام على قرون تلك الأشجار وأثناء عملية البراز تخرج بذور تلك الأشجار الغير قابلة للهضم وتثبت من جديد في أماكن انتشار الرعي مما ساعد على انتشارها بكثافة وإحلالها مكان الأشجار النافعة للمجتمع.

عندما تدفقت أفواج البريطانيين إلى استراليا، ووضع الانكليز أرجلهم في هذه الأرض بدأوا بتعميرها وتحويلها إلى مكان صالح للعيش المتحضر، وحتى هذا الوقت لا يوجد أرناب واحد في استراليا.

قام الانكليز بجلب الأرناب معهم لأجل تربيتها والاستفادة من لحومها، وكان ذلك في عام ١٧٨٨ تحديداً.

تكاثرت هذه الأرناب في المزارع، ولكن في عام ١٨٥٩ قام أحد المستوطنين واسمه توماس اوست، بتربية مجموعات منها وكان يحب الصيد ويشعر بالملل دائماً، ويحاول ممارسة هذه الهواية.

بدأ بإطلاق سراح ٢٤ أرناب في البرية لتكاثر وبهذا يستطيع أن يمارس هوايته التي جرت كوارث.

تبلغ مساحة هذه القارة ٧,٦ مليون كلم مربع، وعند إطلاق هذه المجموعة بدأت بالتكاثر الرهيب لأن كل أنثى منها تلد حوالي ٧ أرناب وهي تستطيع إعادة هذا الحمل ٨ مرات في السنة، أي أن كل أنثى تنجب ٥٦ أرناب، وهذه الصغار تبدأ بالتكاثر بعد مدة قصيرة حوالي ٦ أشهر تستطيع الإنجاب.

وبدأ تسونامي الأرناب بالتكاثر وفي فترة ١٠ سنوات أصبح عددها ٢ مليون و١٦ ألف أرناب مقابل شخص استرالي واحد، ولا يوجد أي حيوان إلا القليل يسيطر على هذا التكاثر ويوازنه، فالأعداء في الطبيعة قليلة ليست مثل بيئتها.

أصبحت الأرناب مصدر خطر عظيم فقامت بأكل المحاصيل مثل الجراد لدرجة أن السلطات الأسترالية وضعت جائزة مالية قيمتها ٢٥ ألف جنيه استرليني لمن يقدم خطة إبادة لهذا الغازي الجديد.

أسباب مشاكل المفصل الفكي الصدغي لدى طلاب الجامعات والمراهقين

د/ ياسر غالب
زمالة جراحة الوجه وفكين
مستشفى الشيخ زايد التخصصي

المفصل الفكي الصدغي هو مفصل مُنزلق يربط عظم الفك السفلي بالجمجمة حيث يُوجد مفصل واحد على كل جانب من جانبي الفك ويتحرك بواسطة مجموعة من العضلات، والتي تسمى بالعضلات الماضغة، والتي نتيجة لعادات خاطئة وأسباب ديناميكية ونفسية تؤدي إلى مشاكل في مفصل الفك الصدغي ومجموعة العضلات المسؤولة عن حركته، والتي قد تتسبب أماً في مفصل الفك والعضلات المتحركة في حركته.

الفم أو إغلاقه وغيرها.

وهنا نتطرق إلى أهم المسببات والتي قد تتسبب في مشاكل المفصل الصدغي والأعراض الناجمة عنه بين طلاب الجامعات وخصوصاً طلاب الكليات الطبية كما أشارت الكثير من الدراسات.

الأنشطة المتعلقة بالشاشة

استخدام الشاشات سواء الكمبيوتر المحمول أو الألواح الذكية والموبايلات لساعات طويلة مع وضعية جلوس غير صحيحة (الرأس لأسفل أثناء الدراسة)، ولعب ألعاب الفيديو، وتصفح الويب، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي كلها تزيد من توتر الرقبة، وهو عامل خطر يؤدي إلى مشاكل في الفك.

أدوية ADD / ADHD (اضطراب نقص الانتباه)

تعتبر هذه الأدوية من الأدوية المنبهة، وعلى الرغم من أنها عادة ما تؤخذ في وقت مبكر من اليوم، فغالباً ما تستمر آثارها إلى المساء والتي بشكل عام تعمل على شد العضلات مما تؤثر على الفك.

ويصعب غالباً تحديد السبب الدقيق لاضطراب المفصل الفكي الصدغي للشخص؛ فقد يكون الألم بسبب مجموعة من العوامل، مثل: الوراثة، والتهاب المفاصل أو إصابة الفك؛ حيث يميل بعض الأشخاص الذين لديهم ألم الفك أيضاً إلى انقباض أو طحن أسنانهم (صرير)، رغم أن الكثيرين عادةً يقومون بشد أو طحن أسنانهم ولا تتم إصابتهم باضطراب في المفصل الفكي الصدغي.

في معظم الحالات يكون الألم وعدم الراحة المرتبطان باضطراب المفصل الصدغي الفكي مؤقتين وقد يُشفى من الرعاية الذاتية أو العلاجات غير الجراحية؛ وتكون الجراحة عادةً المُلأد الأخير بعد فشل إجراءات الرعاية، وقد يستفيد البعض من هذه التدخلات الجراحية.

ونتيجة لمجموعة من العوامل والأسباب المترابطة ومن خلال دراسات وبحوث ميدانية كلها خلصت إلى أن طلاب الجامعات هم من أكثر الفئات عرضة لمشاكل الفك الصدغي والمتمثلة بآلام المفصل والعضلات المسؤولة عن ديناميكية حركته (عضلات المضغ)، وقد يمتد ليشمل عضلات الرقبة بالإضافة إلى مشاكل أخرى كأصوات فرقعة أو خشخشة وصعوبة في فتح

الحوكمة وعلاقتها بالثقافة التنظيمية

مايسة أحمد الشيباني
بحوث ودراسات ادارة الاعمال

إنتاج شركات السيارات لمنتجات صديقة للبيئة تستخدم المحرك الكهربائي هذا بالنسبة للشركات الخاصة، كذلك تقوم الدولة باتباع مفهوم الحوكمة من خلال تخفيض جمارك هذا النوع من السيارات صديقة للبيئة.

وبالتالي فإن أثر الحوكمة على المؤسسات مباشر من خلال تطبيق مبادئها وأدواتها كالشفافية والرقابة والحفاظ على البيئة، ولا يمكن لأي مؤسسة عالمية أن تقدم منتجاتها بدون هذه المعايير، ولن تحقق النتائج المرغوبة إلا باتباع هذه المعايير فجميع دول العالم المتقدمة والمتوسطة تفرض قيود شديدة على

الثقافة التنظيمية هي القيم والسلوكيات التي تسهم في البيئة الاجتماعية والنفسية الفريدة لمؤسسة ما؛ تؤثر الثقافة التنظيمية على الطريقة التي يتفاعل بها الناس، مع الانفتاح الاقتصادي وعولمة الأسواق تسعى الشركات إلى رفع تنافسيتها من خلال توسيع أنشطتها وتنويعها، ولا يتأتى لها ذلك إلا من خلال ثقافة قائمة على الإبداع والتميز ومبادئ أخلاقية كالعدالة والمساواة وتحفيز العمال والمدراء، بالإضافة إلى تحقيق أهداف أصحاب المصالح من ممولين لها وكافة المتعاملين معها من زبائن وممولين ومقاولين من الباطن.

ومنه فالشركة مطالبة برفع شفافيتها لإثبات مصداقيتها وتحقيق ذلك باتباع مبادئ حوكمة الشركات التي تهدف إلى تحقيق أهداف كل من له مصلحة في نشاط الشركة ضماناً لبقائها واستمراريتها ولتستطيع ضمان مصادر التمويل دائمة لدعم أنشطتها وتنويعها، إذن فهناك علاقة قوية بين الحوكمة والثقافة التنظيمية لما لها من أسباب لتمييز المنظمات وخلق فرص وقيمة سوقية لها لا يمكن لأي عنصر تنظيمي أن يحققها لها، وتؤثر الثقافة السائدة في المجتمع على الثقافة التنظيمية للمنظمة كون الأخيرة عبارة عن نظام مفتوح يتفاعل مع بيئته الخارجية وما تخلقه من فرص وتهديدات محيطة به.

إن التطور الذي يشهده العالم في شتى المجالات يعد السمة الأساسية لهذا العصر

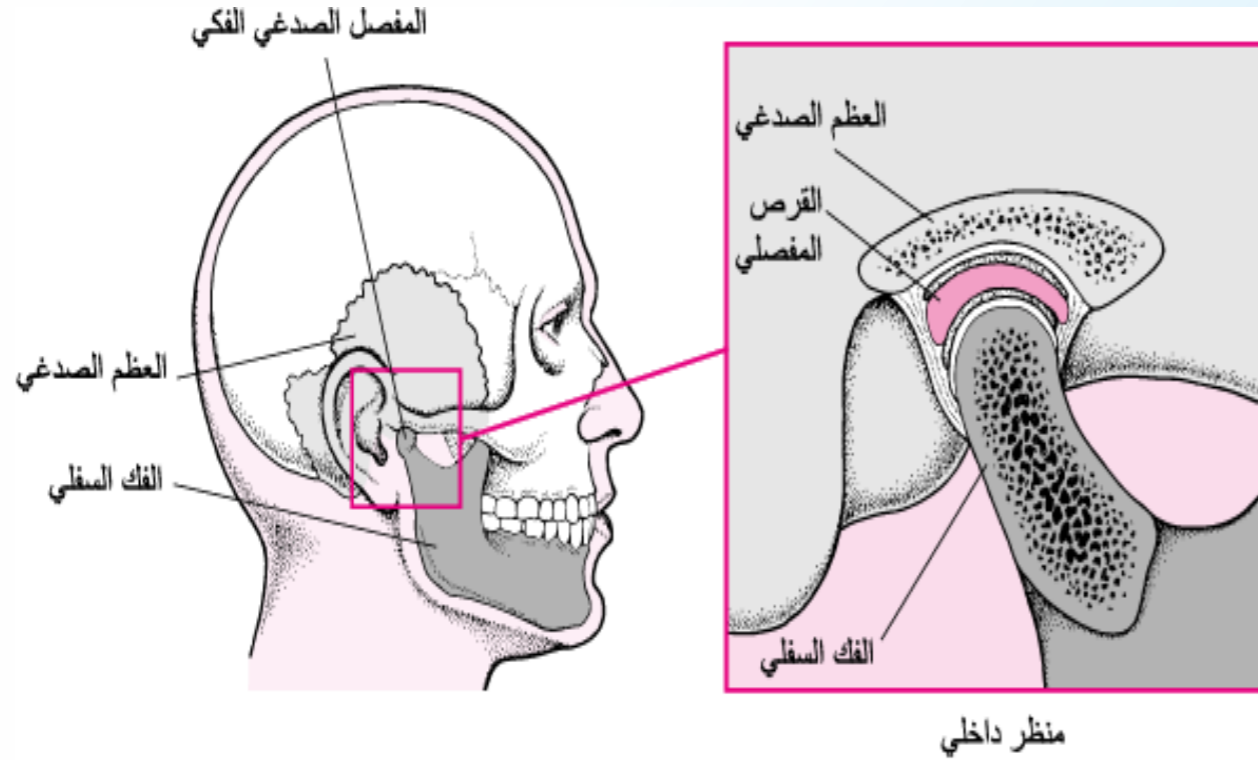
فتسعى المؤسسات جاهدة إلى ترسيخ وجودها وتحقيق أكبر العوائد المادية والمعنوية من خلال تحسين جودة عملها وإجراءاتها؛ فالوصول على شهادة ال(ISO) هو حوكمة من وجهة نظري كونه يضع معايير تحقق جودة المخرج في كافة مراحل إنتاجه للمؤسسة ويعبر عن الثقافة التنظيمية السائدة في تلك المنظمة؛ فهو يعتمد على ترشيد الاستهلاك في المواد الأولية وكذا تقديم منتج (سلعة/خدمة) ذات مواصفات معيارية عالية أو تتناسب وحاجة المجتمع من خلال تحقيق مبدأ الرقابة الذاتية والشفافية في مراحل التصنيع؛ فهي حوكمة بالمفهوم العام، إن وجود منظمات تسعى إلى ترشيد وتخصيص مواردها بشكل سليم وتحقيق مبدأ حماية البيئة هو حوكمة وإرساء لثقافة تنظيمية تقدمها هذه الشركات مثل



المنتجات التي لا تحقق مبدأ الحفاظ على البيئة.

ختاماً:

منشآت الأعمال التجارية تهدف لإرساء ثقافة تنظيمية تخدم الوصول إلى الأهداف التنظيمية للمؤسسة، وبالتالي تبني ثقافة تنظيمية تساعد على إرساء سلوكيات وأساليب تنمي هذا الاتجاه، ولا يمكن تحقيقه من وجهة نظري إلا باتباع مفهوم الحوكمة، ومعاييرها كالشفافية وتحقيق الرقابة الفعالة وترشيد الاستهلاك والحفاظ على البيئة، وجميع هذه المعايير تعبر عنها الشركات سواء عامة أو خاصة في أداء أعمالها وكذا خطوات أو مراحل تحقيق الأهداف الخاصة بها.



المتقطع تجعل من الشخص يقحط على الأسنان مما يتسبب بمشاكل الفك.

الأم

الأم المزمن مهما كان مصدره يعتبر مصدر مهم لاضطراب النوم؛ وغالبًا ما تؤدي آلام الرقبة والظهر وآلام الجهاز الهضمي إلى تشتيت النوم، مما يؤدي إلى زيادة نشاط صرير الأسنان أثناء النوم.

عادات النهار

عادات النهار مثل قضم الأظافر والقلم، ومضغ اللبان والإفراط من تناول المكسرات، وصرير الأسنان؛ كل هذه السلوكيات يمكن أن ترهق عضلات الفك.. ولا ننسى هنا أهم مشكلة مرتبطة بعاداتنا وهي مضغ القات فهو من أكبر الأسباب المسببة في مشاكل مفصل الفك الصدغي والأعراض الناجمة عنه.

القلق والاضطرابات النفسية

غالبًا ما يكافح طلاب الجامعات وكذلك المراهقين الصغار للتغلب على تحديات الحياة ويعانون من القلق المستمر، مما قد يؤدي إلى ظهور توتر وألم في الفك.

الكافيين

الاستهلاك المفرط للقهوة أو الريدبول أو غيرها من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين، والتي تعمل على رفع معدل ضربات القلب وضخ الأدرينالين، والذي يجعل العضلات معرضة لخطر الحفاظ على مستويات عالية من التوتر.

النيكوتين: منبه آخر يُستهلك حاليًا وبجرعات عالية في سجائر النيكوتين الإلكترونية التي تحظى بشعبية كبيرة بين طلاب الجامعات وخريجي الجامعات الشباب، حيث وأن خرطوشة واحدة تحتوي على قدر من النيكوتين يساوي ثلاث عبوات من السجائر.. النيكوتين منشط ويمكن أن يزيد من آلام العضلات.

مشاكل التنفس

غالبًا ما تؤدي الحساسية المستمرة ومشاكل الجيوب الأنفية والربو إلى اضطراب النوم وترتبط بصرير الأسنان.

مشاكل مجرى الهواء

ومن أهمها تضخم اللوزتين والتي تقلل تدفق الهواء أثناء النوم أو زيادة الوزن أو تشريح الفم والفك، حيث وأن النوم

نبذة تعريفية مختصرة عن نظام اللوائح وفقا للنظام القديم والنظام الحديث

أحمد مبارك بن عبادة
ماجستير قانون

تنظيم الموضوعات للوائح، وحصص مجالات محددة يتم تنظيمها بالقوانين.. مثلا في فرنسا حدد الدستور الفرنسي الصادر سنة ١٩٥٨م الموضوعات التي يتم تنظيمها عبر القوانين وهي الحقوق المدنية.. تحديد الجنائيات والجنح.. وقوانين السلطة القضائية.. نظام إصدار النقود.. الضرائب.. وغيرها من الموضوعات التي رسمها الدستور بشكل محدد حصراً.

أما اللوائح فهي صاحبة الاختصاص العام حيث نصت المادة ٣٧ من الدستور الفرنسي الصادر ١٩٥٨م.. "تكون المسائل غير تلك التي تدخل في نطاق اختصاص القوانين من اختصاص اللوائح".

أما بخصوص النظام القديم للوائح المعمول به في مصر واليمن مثلا فإن اختصاص العام ينعقد للقوانين في تنظيم أي موضوع في أي مجال، وهناك سلطة تقديرية للبرلمان «مجلس النواب» في تشريع ما تراه مناسبا من القوانين بشرط عدم مخالفتها للدستور، بينما اختصاصات اللوائح في النظام القديم فهي منحصرة في مجالات محددة، إما تنفيذاً لقانون، أو لتنظيم مرافق عامة أو لأغراض الضبط العام؛ فأيهما تفضل أنت عزيزي القارئ؟

تعتبر اللوائح ذات قواعد عامة ومجردة فهي تشبه القوانين من هذا الجانب، لكنها تصدر من قبل السلطة التنفيذية وذلك في إطار التعاون القائم بين السلطات في الدولة، ولكنها بالطبع تعتبر في مرتبة أدنى درجة من القانون من حيث التدرج.

إن الهدف والغاية من إصدار اللوائح هو تنظيم المسائل والأحداث والمستجدات التي تحتاج إلى تنظيم وتعديل بشكل سريع، الخاصية التي لا تتوافر في القوانين التي دائما تتصف بالثبات والاستقرار النسبي، فأضحى تنظيم بعض المسائل المتغيرة عبر اللوائح شي مناسب لها.

وبخصوص الأنظمة الخاصة لإصدار اللوائح المعمول بها في الدول هناك نظام قديم الذي تعمل به مصر واليمن مثلا، وهناك نظام حديث أبرز الدول التي تأخذ به فرنسا والمغرب مثلا..

ما هو النظام القديم والنظام الحديث الخاص باللوائح واختصاصاتها؟!

يتميز النظام الحديث وذلك بأنه أعطى اللوائح مجالا واسعا وحرية في تنظيم مجالات متعددة، بحيث أعطى الاطلاق في

لوجستيات النقل البحري

خطوة مهمة نحو تطوير الموانئ البحرية

حمزة خالد باجدوح

طالب مستوى ثاني- كلية النقل الدولي واللوجستيات

الأكاديمية البحرية - مصر

الموانئ وزيادة طاقتها الاستيعابية وقدرتها التنافسية؛ لتحقيق الميناء للميزة التنافسية واستخدام التجارة الإلكترونية في مجال النقل البحري.

والعالم المتطور قد تجاوز مرحلة الموانئ اللوجستية وانتقل لمرحلة الموانئ الذكية، حيث إن الموانئ لها أجيال خمسة أولها الموانئ التقليدية ثم الموانئ الصناعية وهي موانئ الجيل الثاني، وأما الجيل الثالث فهو جيل الموانئ اللوجستية والذي بدأ يظهر في عقد الثمانينات مع نمو حركة التجارة العالمية وارتفاع نسبة النقل عبر نظام التحويلة (الحاويات) وانتشار مفهوم النقل متعدد الوسائط.

الجمهورية اليمنية حباها الله بموقع جغرافي متميز فهي تطل على المحيط الهندي والبحر العربي والبحر الأحمر، وعبر باب المندب تمر أهم التجارة الدولية حيث يقدر عدد السفن بعشرين ألف سفينة سنويا، ولكن وللأسف ما تزال البلد متأخرة جدا في استغلال ذلك الموقع، وموانئها متأخرة كثيرا عن منافسة الموانئ الأخرى في تقديم الخدمات البحرية التي تستطيع بها تحقيق تنمية اقتصادية للبلد، والمراكز اللوجستية في الموانئ هي أحد أهم الأنشطة التي تساعد الموانئ على تحقيق التنافسية المرجوة والإنتاجية.

تأتي أهمية لوجستيات الموانئ من أهمية النقل البحري بشكل عام والموانئ بشكل خاص، فبواسطة النقل البحري يتم نقل ما بين ٨٠% إلى ٩٠% من احتياجات العالم، وتعد الموانئ هي أحد الأركان الرئيسية لنجاح النقل البحري وهي أحد المراكز المهمة بالدول، وعليها تعتمد بعض الدول في تحقيق تنميتها الاقتصادية كونها استطاعت استثمارها بشكل صحيح، وإقامة جميع الأنشطة فيها والأعمال التي تسببت في نجاحها واللوجستيات في مقدمتها.

ومفهوم اللوجستيات هي مجموعة أو سلسلة من الأنشطة والخدمات ومن ذلك النقل والتخزين والسمرة اللازمة لنقل السلع وإنشاء سلاسل إمداد عبر الحدود ودخلها، والهدف منها هو ضمان نقل المنتجات من المصنعين إلى المستهلكين بأسرع وقت ممكن، وبال جودة العالية وبأقل تكلفة ممكنة، ويؤثر أداء اللوجستيات على الإنتاجية في جميع القطاعات الاقتصادية حسب تطورها وإمكانياتها.

لوجستيات النقل البحري هي أحد فروع اللوجستيات، ويلخص دور اللوجستيات في الموانئ في أعمال الشحن والتفريغ والنقل داخل الموانئ وخارجها، والتخزين للبضائع، وتنظيم عمل الساحات والأرصفة بداخل الموانئ، والعمليات اللوجستية ليست عمليات تكميلية فقط؛ إنما تعتبر قلب الأعمال التجارية الخاصة بأنشطة الموانئ الحديثة فيما يؤدي تفعيل العمليات اللوجستية في الموانئ الحديثة إلى زيادة كفاءة تشغيل الميناء وتخفيض تكلفة النقل.

وتعتبر المنظومة اللوجستية أداة مهمة لتطوير الموانئ، وتوجد علاقة بين ضرورة تطوير

مرض السكري «الأعراض والعلاج»

د/ مصطفى احمد الحبشي

الزمالة المصرية للجهاز الهضمي

وهام لمعرفة المريض بالمرض والتغذية الجيدة والنشاط البدني المعتدل ومراقبة المريض لمستوى غلوكوز دمه بهدف الحفاظ على مستويات غلوكوز الدم في المدى القريب وحتى البعيد في النطاق المقبول.

مرض السكري هو أحد الأمراض المزمنة التي تصيب الإنسان، وهي عبارة عن خلل في إفراز هرمون الانسولين، ويؤدي لانخفاض أو ارتفاع في نسبة السكر في الدم، ويعتبر مرض السكري من أكثر الأمراض انتشاراً في العالم.

الأعراض:

ما يوحي بهذا المرض أعراض كثيرة أبرزها: زيادة في عدد مرات التبول بسبب البوال (زيادة كمية البول) الذي ينتج عن ارتفاع الضغط التناضحي، زيادة الإحساس بالعطش وتنتج عنها زيادة تناول السوائل لمحاولة تعويض زيادة التعب الشديد العام، فقدان الوزن رغم تناول الطعام بانتظام، شهية أكبر للطعام، تباطؤ شفاء الجروح، وتغييم الرؤية.

تقل حدة هذه الأعراض إذا كان ارتفاع تركيز سكر الدم طفيفاً، أي

أن هناك تناسباً طردياً بين هذه الأعراض وسكر الدم؛ يمكن تقليل السكر في الدم بتقليل تناول المشروبات الغازية والعصائر المصنعة، وتقليل تناول الكربوهيدرات المعقدة كالمعجنات والبطاطا والحلويات؛ كما أن الحركة (كالمشي والرياضة) تساعد على استهلاك السكر في الدم.

العلاج:

ويوجد خيار آخر لعلاج النمط الأول وهو استخدام مضخة أنسولين من أشهر أنواع العلامات التجارية مثل كوزمو، انيماس، ميدترونيك ميني ميد، وأومنيبود.

السكري مرض متعذر البرء حالياً، أي لا يشفى.. يتم التركيز في علاجه على التضييق أو تفادي المضاعفات قصيرة أو طويلة المدى التي يمكن أن يسببها المرض؛ ويوجد دور استثنائي