قال تعالى :

(أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَسْجُدُ لَهُ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَمَن فِي الْأَرْضِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ وَالْجِبَالُ وَالشَّجَرُ وَالدَّوَابُّ وَكَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ وَكَثِيرٌ حَقَّ عَلَيْهِ الْعَذَابُ وَمَن يُهِنِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن مُّكْرِمٍ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ)

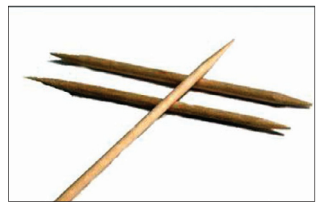
الحج الآية «١٨»

حديث شريف

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ . رضى الله عنهما . قَالَ كَانَ الْفَضْلُ رَدِيفَ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فَجَاءَتِ امْرَأَةٌ مِنْ خَثْعَمَ، فَجَعَلَ الْفَضْلُ يَنْظُرُ إِلَيْهَا وَتَنْظُرُ إِلَيْهِ، وَجَعَلَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم يَصْرِفُ وَجْهَ الْفَضْلِ إِلَى الشِّقِّ الآخَرِ فَقَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ فَرِيضَةَ اللَّهِ عَلَى عِبَادِهِ فِي الْحَجِّ أَدْرَكَتْ أَبِي شَيْخًا كَبِيرًا، لاَ يَثْبُتُ عَلَى الرَّاحِلَةِ، أَفَأَحُجُّ عَنْهُ قَالَ « نَعَمْ ». وَذَلِكَ فِي حَجَّةِ الْوَدَاعِ.

اخرجة البخاري

نكاشة الأسنان قد تؤذي اللثة



تشيع عادة تنظيف الأسنان بعد الطعام باستعمال عيدان خشبية دقيقة الرأس يطلق عليها اسم «النكّاشة»، ولكن استعمال هذه العيدان قد يكون مضرا بصحة الفم والأسنان. فعادة ما يتجمع الأكل بين الأسنان عند تناول أطعمة تحتوي على ألياف يمكن أن تعلق في الفراغات البينية التي تفصل الأسنان، مثل اللحوم والسلطات الخضراء التي تحتوي على أعشاب كالخس أو الجرجير، أو السمك الذي له شوك صغير قد يعلق أيضا. ومشكلة النكاشة أنها عندما تدخل بين الأسنان تشكّل ضغطا على اللثة والعظم السنخي الذي تحتها، فهي تدفع الأكل دفعا عبر الفراغ الذي بين الأسنان، ولكنها في سبيل ذلك تحفر فراغا خاصا بها، وهذا يشكل ضغطا على الأنسجة. وفي حال تكراره يؤدي إلى سحول اللثة وانخفاضها في المنطقة. ومع انخفاض اللثة فإن الطعام يأخذ بالتجمع بشكل أكبر وعلى وتيرة أسرع، مما يتطلب من الشخص الإمساك بالنكاشة ليل نهار لينظف بين أسنانه مما يقود إلى مزيد من التراجع، في دائرة مغلقة تؤدي إلى تآكل اللثة وربما العظم السنخي.

أما الطريقة الصحيحة لتنظيف ما بين الأسنان فهي باستعمال الخيط السني الطبي، فهو ناعم ولا يجرح اللثة ولا يشكل عليها ضغطا عند استعماله بطريقة صحيحة. وهنا عليك أن تنتبه إلى عدم استعمال الخيط العادي «خيوط الخياطة» لتنظيف أسنانك، لأنها حادة وقد تجرح لثتك كسكين ساخن يعمل في مكعب من الزبدة، مما يؤدي إلى إيذاء اللثة أيضا.

استراحة

بقلم: عفراء مبارك

رؤية القلوب

قال تعالى:(أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ)صدق الله العظيم الحج «٤٦»

لطالما قرأنا الآيه الكريمة وقرأنا كلماتها ولكن هل فعلاً تدبرنا معانيها ووقفنا عند جمال تشبيهها لنتعظ ونعتبر وكثيرة هي الآيات في مثل هذا السياق المبهر والمعجز ببيانه فسبحان الله العظيم؛ والبصر نوعان: البصر الناظر الذي يستطيع الإنسان من خلاله معرفة الأشياء ،والبصر هو البصر النافع وهو في القلب وقالوا لكل عين أربع أعين يعني لكل إنسان أربع أعين عينان في رأسه لدنياه وعينان في قلبه لآخرته فإن عميت عينا رأسه وأبصرت عينا قلبه فلم يضره عماه شيئًا وإن أبصرت عينا راسه وعميت عينا قلبه فلم ينفعه نظرة

والذكر هو قوة للقلوب وقوة للأبدن وغذاء روحي يطمئن ويهدي النفوس فالقلب له حياة أو موت ولا بد أن نحييه بذكر الله سبحانه وتعالى والقلب يعتبر لهذه الأعضاء كالملك المتصرف في الجنود فهو الذي يسير الشخص كيف يشاء فالعبد إذا غفل عن ذكر الله دخل قلبه الشيطان وبدأ يوسوس فيه ثم تبدأ الذنوب بعد ذلك تكثر فالشيطان يوسوس في القلب لأنه يعرف أنه إذا استطاع إفساد ذلك فقد كسب فساد الجسد كلة؛ قد يظن بعضهم أن العمى هو فقدان البصر لكنهم لا يدركون الحقيقة القرآنية العظية لأن العمى الحقيقي هو عمى القلوب عن الحق واتباع الباطل وبكثرة الذنوب والخطايا قال الرسول صلى الله عليه وسلم (ألا في الجسد مضغة إن صلحت صلح الجسد كله وإن فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب)

قلة النوم أو زيادته تؤديان للمرض

حذر باحثون أميركيون من أن الإكثار من النوم مضر تماما كالإقلال منه، لا بل إنه يزيد أكثر من مخاطر الإصابة بأمراض القلب و» السكري والبدانة، وذلك عقب إجرائهم دراسة تقصّت العلاقة بين عدد ساعات النوم والوضع وصحة الشخص. وأعد الدراسة باحثون من الأكاديمية الأميركية لطب النوم، وشملت ٥٤ ألف شخص في سن الـ٤٥ من العمر وأكثر. ووجدوا أن النوم أكثر من عشر ساعات أو أقل من ست ساعات يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والبدانة. وأكد رئيس الأكاديمية الدكتور صفوان بدر، أن النوم لوقت طويل -أي عشر ساعات أو أكثر- مضر أكثر من قلّته، وهو يزيد إلى حد كبير مخاطر المعاناة من أمراض القلب وتصلب الشرايين والإصابة بالجلطات والسكري. وأوصى الطبيب بالنوم بين سبع وتسع ساعات في الليلة الواحدة تفاديا لهذه الأمراض المزمنة، مشيرا إلى أنه من المهم أن نفهم أن نوعية ومدة النوم تؤثران على الصحة.

بضع كلمات

د. سر الختم عثمان

الاستثمار في العلم النافع

مذهب العلم للحياة رغم كونه مذهبًا نفعيًا غربيًا إلا أنه لا يتناقض مع المعرفة الإسلامية التي تدعو إلى (العلم النافع) وتستعيذ بالله من غيره ، أما مذهب العلم للعلم والفن للفن إنما هي مذاهب إقناعية تجعل المعرفة وسيلة لتحقيق الذات الفانية ، بينما العلم النافع هو طريق تحقيق الذات السرمدية بالصدقة الجارية لعلم ينتفع به يصل ثوابه لصاحبه وهو في جوار ربّه.

والعلم للعمل هو الطريق الذي سلكته الدول والنظم والمذاهب التي تفوقت في بناء المدنية المادية الحديثة بعد عصر النهضة وحقبة ما عرف بالتنوير . والمنهج الإسلامي يعلي من قدر العلم النافع دنيويه وأخرويه باعتبار الدنيا مزرعة حصادها في الآخرة.

والإنتاج المادي من أوسع أبواب الصدقات في ميزان العبد المسلم عند الله تعالى .

ولتكون معارف جامعاتنا وعلومها نافعة بإذنه تعالى لا بد من ربط القطاعات الإنتاجية العامة والخاصة بمعامل ومختبرات وعقول في الجامعات حتى تقوم بدورها في الإنماء المستدام ، وتجعل للنظريات العلمية والقوانين الطبعية مكانًا في سوق العمل الذي ظل في بلادنا وأمثالها نهبًا للتقليد والمحاكاة والتلمذة الصناعية التقليدية القائمة على ما يعرف (بعلم العين) عند عوامنا وخواصنا ، ولننتقل من (علم العين) إلى علم المعمل والمختبر والحقل لا مناص من قطع مسافات البون الشاسع بين الجامعة والمجتمع الصناعي والتجاري والزراعي والحرفي وذلك بتوطين المعرفة في السوق ، وتكامل المصنع والمكتبة والمختبر والمعمل .

إن أزمة الثقة بين المنتجين والمخدمين والدولة من جهة وبين صلاحية العلم الذي في الجامعات للتطبيق العملي في الحياة قد أضرت بنا كثيرًا جدًا.

وإنها ليست أزمة ثقة من فراغ على وجه التأكيد ، فلربما هناك تأريخ من الإخفاق المتكرر للمعرفة الجامعية في امتحان الحياة . كما أن إنشاء إدارة للتأصيل بوزارة التعليم العالي لا يؤصل المناهج والمقررات والمعرفة ولا يوجهها إسلاميًا فإن إنشاء إدارة للتعليم التقاني والتقني وحده لا يوطن التكنولوجيا العلمية في التطبيق في سوق العمل وقطاعات الإنتاج وإنما هي بداية لفتح الباب بالاعتراف الرسمي وأهمية العلم التقني والعمل به ورعايته ودفعه إلى الأمام . فإذا كان الاعتراف والدفع والرعاية هي مهمة الدولة الرسمية فأمام القطاعين العام والخاص وأساتذة الجامعات تحد هائل لاغتنام هذا الاعتراف والانطلاق بذلك الدفعً إلى الأمام والاستظلال بمظلة تلك الرعاية وتشجيع ذلك بالدفع بمقترحات عملية تحقيقا للعلم النافع الذي هو من مأثور الدعاء وجودًا حقًا يمشي بين العلماء والعاملين تجني ثماره الجماهير العريضة من المنتفعة من الإنتاج الصناعي والزراعي والاستثماري والتجاري والحرفي لتعود على الناتج الإجمالي القومي خيرًا وفيرًا.

إن الصراخ وتكراره بتمويل البحث العلمي واستحضار نسب ذلك التمويل الهائل في الدول المتقدمة لا يجدي شيئًا ولا يفيد قليلا أو كثيرًا طالما نستكمل شروط تلك الدول ومواصفاتها في الدمج الكامل في شراكة معرفية قوية بين سوق المنتجين وسوح العلم ومختبراته ومعامله في إطار المنفعة المتبادلة التي تقنع صاحب العلم والدولة والمنتج الصغير بتمويل البحث العلمي الذي يعود إنتاجًا وفيرًا أو متطورًا في موقع مصنعه ، ومزرعته أو متجره وحتى تكون الشراكة ذات معنى في النفع والدفع نحو التقدم والتفوق الصناعي والربحية المستمرة والمنافسة في الجودة العالمية لسلعنا المنتجة وخدماتنا المقدمة ... وعند ذلك وحده يحق للعلماء أن يعتلوا المنابر بملء حناجرهم اعزازًا بما حققوه، مطالبين بالتمويل الهائل للبحث العلمي من شركائهم في العائد من القطاعين العام والخاص . والسبيل لذلك هو الجد في رعاية العلماء الموهوبين والنوابغ والله أعلم.

اجتماعيات نور المثاني

■ تزجي أسرة صحيفة نور المثاني وهيئة تحرير موقع الجامعة وقسم العلاقات العامة بكلية الإعلام أسمى آيات التهاني والتبريكات للدكتور أبي بكر محمد الحسن وذلك بمناسبة نيله لدرجة الدكتوراة ألف ألف مبروك ومزيدًا من التوفيق والنجاح.

■ تهنئ الهيئة الفرعية للنقابة العامة لعمال التعليم العالي فرعية الجامعة كل العاملين بحلول عيد الأضحى المبارك وتبارك لحجاج بيت الله من الجامعة لهذا العام وأن يعودوا إلى الجامعة سالمين وتترحم على فقداء الجامعة سائلة المولى عز وجل أن يجعل قبورهم روضة من رياض الجنة.

■ تهنئة خالصة من مدرسة الألسن قسم اللغة الإنجليزية إلى زميلهم الأستاذ سامي حسين عبد الرحمن لنيله درجة الدكتوراة من جامعة السودان مع تمنياتهم له بدوام التقدم والازدهار.

■ تتقدم أسرة مدرسة الألسن متمثلة في عميدها ورؤساء أقسامها وأساتذتها وإداريها وموظفيها وعمالها بأحر التهانئ والتبريكات لأستاذ اللغة الفرنسية الأستاذ محمد بابكر عثمان العقيد بمناسبة خطوبته، ألف ألف مبروك وعقبال الزواج.

■ أسرة كلية القرآن الكريم وأسرة ترحيل الثورة تتقدمان بأسمى آيات التهاني للأستاذ عبد الباقي عمر أبو إدريس بمناسبة مناقشته لرسالة الدكتوراة بعنوان» أثر الأزمة المالية العالمية على أداء الجهاز المصرفي» ألف مبروك ويتمنون له المزيد من التقدم العلمي والعملي.

■ تهنئ إدارة الأمن والسلامة زميلهم صديق عباس محمد أحمد بمناسبة زواجه ألف ألف مبروك مع تمنياتهم له بحياة زوجية مليئة بالسعادة والرخاء.

■ تهانئ قلبية صادقة من أسرة إدارة الأمن والسلامة لزميلهم سعيد عوض محمد بمناسبة زواجه الميمون ويتمنون له حياة سعيدة دومًا وألف وألف مبروك.

■ تهنئ أسرة المكتبة المركزية زميلهم حذيفة بابكر عمر تميم بمناسبة زواجه سائلين المولى عز وجل له ولزوجه أن يسعدهما وألف مبروك.

■ تهنئ أسرة إدارة الأمن والسلامة زميلهم أمجد الريح التوم بمناسبة قدوم مولود له اختير له اسم (مؤيد) حفظه الله وجعله زخرًا لوالديه.

■ يهنئ مركز الإنتاج الإعلامي وقسم الشؤون الإدارية عصام حسن علي بمناسبة زواج ابنيه فارس، ومعتز سائلين المولى عز وجل أن يسعدهما وألف مبروك.

■ تهنئ عمادة تعليم القرآن الكريم ومطلوبات الجامعة زميلتهم أ. سوسن عمر عيسى بمناسبة حصلوها على شهادة بكالريوس العلوم الإدارية- إدارة الأعمال من جامعة السودان المفتوحة بتقدير جيد ويتمنون لها مزيدًا من النجاح.

■ يرسل مركز الإنتاج الإعلامي وكلية الدعوة والإعلام التعازي الحارة للأستاذة نهى في وفاة خالها أسكنه الله فسيح جناته وألهم آله وزويه الصبر والسلوان وإنا لله وإنا إليه راجعون.

■ تهنئ أسرة صحيفة نور المثاني وهيئة تحرير موقع الجامعة وأسرة كلية الدعوة والإعلام زميلهم أ. محمد جعفر نايل وذلك بمناسبة مناقشته لرسالة الماجستير بعنوان «واقع الصحافة الإلكترونية» ونيله درجة الامتياز ويتمنون له رحلة علمية موفقة وإلى طريق المجد دائمًا.

احزان الجامعة

■ بقلوب راضية بقضاء الله وقدره تحتسب أسرة الجامعة وأسرة الترحيلات وأسرة مركز الإنتاج الإعلامي والتدريب عند الله تعالى المغفور لهم بإذن الله تعالى بابكر حسن الأمين وسليمان محمد صالح والفادني محمد الفادني وزميلهم وعبد الله حسن إسماعيل سائلين الله لهم المغفرة والقبول الحسن. «إنا لله وإنا إليه راجعون»

بابكر

سليمان

الفادني

عبد الله