قال تعالى :

(وَقُلِ اعْمَلُواْ فَسَيَرَى اللّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ)

(التوبة١٠٥

حديث شريف

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللّهِ صَلَّى اللّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللّهِ بَاعَدَ اللّهُ وَجْهَهُ عَنْ النّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا)

أقوال ونقاط

أربعة تؤدي إلى أربعة العقل إلى الرئاسة والرأي إلى السياسة والعلم إلى التصدير والحلم إلى التوقير

أفضل العقل معرفة العاقل بنفسه

العاقل المحروم خير من الجاهل المرزوق

للرجل العظيم قلبان قلب يتألم وقلب يتأمل

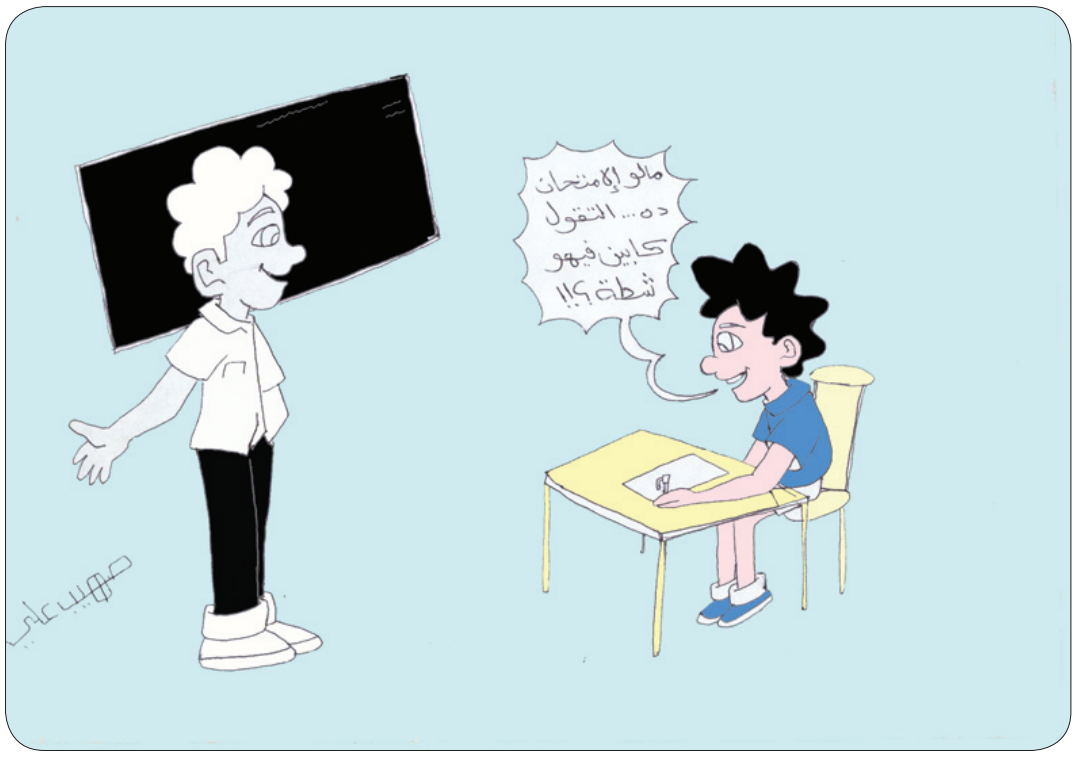
قد تنسى الذي ضحكت معه ولكنك لا تنسى الذي بكيت معه

يمرض الحسود وهو يعلم أن أكثر الناس كلامًا أقلهم ذكاء

لا شك أن في الملح قوة مقدسة عجيبة فهو كائن في دموعنا وفي البحر.

دفنتها في أكرم بقعة

نزل عبد الله بن جعفر خيمة أعرابية وكانت عندها دجاجة وقد أمسى عندها فذبحتها وجاءت بها إليه وقالت يا أبا جعفر هذه دجاجة كنت أطعمها من قوتي وألمسها في إناء الليل فكأنما أمس بنتًا نزلت من كبدي فنذرت لله أن أدفنها في أكرم بقعة فلم أجد تلك البقعة المباركة إلا بطنك فأردت أن أدفنها فيه.



استراحة

بقلم : نهى حامد عبد الرحمن

قيمة كل امرئ ما يحسن

قال علي رضي الله عنه : قيمة كل امرئ ما يحسن ، فقيمة العالم علمه قل منه أو كثر ، وقيمة الشاعر شعره أحسن فيه أو أساء ، وقيمة كل موهوب موهبته ، فليحرص كل شخص على ما يرفع قيمته ، ويعلي ثمنه بعمله الصالح ، وبعلمه وحكمته ، وجوده وحفظه ، ونبوغه واطلاعه ، ومثابرته وبحثه ، وسؤاله وحرصه على الفائدة ، وتثقيف عقله وصقل ذهنه وإشعال الطموح في روحه ، والنبل في نفسه لتكون قيمته غالية عالية .

ويمكن تثقيف العقل وصقل الذهن بمطالعة الكتب ، فهي تهدي العبر والعظات ، وتمد المطلع بمدد من الحكم ، وتطلق اللسان وتنمي ملكة التفكير ، وترسخ الحقائق ، وتطرد الشبه ، والكتب منجاة للخاطر ومحادثة للسامر ، ومتعة للمتأمل ، وسراج للسارية ، وكلما كررت المعلومة وضبطت ، ومحصت ، أثمرت وأينعت وحان قطافها ، واستوت على سوقها ، وآتت أكلها كل حين بإذن ربها .

ولا شك أن هجر المطالعة ، وترك النظر في الكتب ، حبسة في اللسان ، وحقن وركود للخاطر ، وفتور للعقل ، وموت للطبيعة ، وذبول في رصيد المعرفة وجفاف الفكر ، وما من كتاب إلا وفيه فائدة أو مثل ، أو طرفة أو حكاية أو خاطرة أو نادرة ، ونعوذ بالله من موت الهمم وخسة العزيمة وبرود الدمع ، فإنها من أعظم المصائب والله الموفق ولتوفيقه قيمة عظيمة وهي السعادة والراحة والهدوء .

بضع كلمات

د. سر الختم عثمان

سر الليالي

يثارغبار كثيف حول مشروعية الاحتفال بمولد الرسول الله صلى الله عليه وسلم ، وهو غبار معركة بلا معترك ، حيث لا شبهة ولا ما هو أشبه بذلك في ذلك الاحتفال . إن للمسألة وجوهًا كثيرة تجيزها ولا حاجة لأدلة وبراهين. فمولد خير خلق الله جدير بأن يحتفى به احتفاءً بخير المخلوقين وسيد المرسلين وإمام المتقين وقائد الغر المحجلين ، وهم صحابته رضوان الله عليهم الذين هم حواريوه الذين أناجيلهم في صدورهم ، أشداء على الكفار رحماء بينهم واحتفال بميلاد هذه المدرسة النبوية والهبة الرحمانية وأفضل الخليقة الإنسانية ، أما كيف نحتفل ؟ فتلك مسألة لا تشريع فيها فهو من حُسن السنن ، وسلامة الفطرة والفطن ، فالمولد مجتمع أهل الخير والذاكرين وأفضل المحبين لسيد العالمين ، وفي حضورهم في مكان واحد تعارف للأخلاء من المتقين ، وتجمع لأرواح مجندة لحب الله ورسوله صلى الله عليه وسلم حصل بينها ائتلاف على ذلك الحب الإلهي ، والحب صاحبه لا يلام بل يعذر إن شط أو شطح ، فالحب عاطفة لا عقل ، ووجدان بلا صرامة من منطق ، والمبالغة في الحب مبالغة في خير ليس فيه شر ، فهو حب للحق ممثل في أهله ، وللحقيقة الكبرى ممثلة في صاحبها الذي قدم إلينا بها من الله جل وعلا سبحانه ، مودة من الأمة لرسولها صلى الله عليه وسلم ، ومن الأتباع لزعيمهم ، ومن الجنود لقائدهم ... وهل في ذلك من ضير ؟! لماذا نحتفل ؟ أما كيف نحتفل ؟ فالمنشد شعرًا والمادح لذلك الشعر بالطار، طائر يحلق في سماء المحبة فالشعر أصله أنه كلام خارج عن المألوف بنظمه وقوافيه ، للتعبير عن حالة الوجد غير المألوفة ، واللحن أصوات خارجة عن المألوف في انتظام شجي للصوت من الطبل وحنجرة الآدمي ، وكل ذلك للتعبير عن غير المألوف من التواجد والشوق إلى زيارته بل ورؤيته منامًا وربما يقظة ونحن لسنا من ذلك الذي له قبس من مثل هذا العلم ، والجائز ما كان ممكنًا حدوثه ، وكل حادث ممكن قطعًا كما يقول أهل علم الكلام ... أما اختلاط الرجال بالنساء في احتفال المولد فلا طائل وراء جدل يدور حول هذا الكلام ، ودونك طواف الكعبة وهو خامس الأركان والسعي بين الصفا والمروة ، والوقوف بعرفات ... لنوعي البشر المتساويَيْن في التكليف الرباني بالعبادة ...وأين تَذهبون ؟ ما لكم كيف تحكمون على النساء المؤمنات الغافلات ، وعلى المؤمنين المسلمين الأتقياء ، والأصل سلامة الفطرة ، وحسن الأخلاق والحشمة فمن شذّ عن ذلك فلا يضر الشريعة في شيء ولا يهلك إلا نفسه ، ودونك الاحتساب بالتي هي أحسن ...وإذا الذي بينه وبينك عداوة كأنه ولي حميم ، فالعاصون منا أحباء حتى نهديهم سواء السبيل ، فاحتفلوا كيف شئتم ومرحبًا بربيع في الشتاء.

من أهم الفيتامينات :

فيتامين (ب ١) أفضل المصادر الغذائية له الذرة ودقيق الشوفان واللحوم والأرز والمكرونة ، والخبز والكبد .

ومن أهم وظائفه أنه يساعد الجسم على انطلاق الطاقة في المواد الكربونية في التمثيل الغذائي ، ونمو العضلات .

أعراض النقص : عدم انتظام القلب ، والتعب ، واضطرابات الأعصاب .

فيتامين (ب ٢) .

ومن أفضل المصادر الغذائية له الخضروات ذات الأوراق الخضراء واللحوم والحليب والبيض والذرة .

ومن أهم وظائفه أنه يُساعد الجسم على إطلاق الطاقة من البروتين والكاربوهيدرات من خلال عملية التمثيل الغذائي .

أعراض النقص : تشققات في الفم والأنيميا والطفح الجلدي .

فيتامين (ب ٦) :

ومن أفضل المصادر الغذائية له السمك والدجاج واللحوم قليلة الدهن والموز والخوخ والبقول الجافة وحبوب الإفطار المصنوعة من الذرة .

ومن أهم وظائفه يساعد على بناء أنسجة الرجيم ويُساعد أيضًا في التمثيل الغذائي وفي البروتسيتات .

٤- فيتامين (ب ١٢)

من أفضل المصادر الغذائية له الدهون والأغذية ... والحليب ومنتجاته وحبوب الإفطار المصنوعة من الذرة .

أهم وظائفه أنه يساعد على نمو الخلايا ويساعد في وظائف الجهاز العصبي وفي تمثيل البروتين والدهون .

أعراض النقص :

الأنيمياء والتعب العصبي وفي بعض حالات التهاب الأعصاب .

اجتماعيات نور المثاني.. اجتماعيات نور المثاني..

○ تهنئ أسرة صحيفة نور المثاني وكلية الدعوة والإعلام قسم العلاقات العامة الأخت الأستاذة نهى حامد عبد الرحمن بمناسبة نيلها درجة الماجستير بتقدير امتياز وفقك الله وأدام عليك نعمة النجاح وعهد لك طريقاً للشكران فالحمد هو الذي يقيد النعمة ويبقيها ومليون مبروك متمنين لك التوفيق والسداد.

○ يهنىء مركز الإنتاج الإعلامي وصحيفة نور المثاني ووحدة الأمن والسلامة ابنة عبدالله علي جيب الله الحرس الجامعي بمركز الإنتاج الإعلامي «هدي» بمناسبة تخرجها من كلية الزراعة والموارد الطبيعية جامعة مدني بدرجة(أمتياز)الآف التهاني نزجيها لك مع أمنيات بحياة عملية وعلمية موفقة دائماً

○ تهنئ اسرة المكتبة المركزية الزميل عبد الرؤوف علي كرار بمناسبة زواجه الميمون والتهنئة موصوله من زميلة السموأل عبد الله.

○ تهنئ أسرة كلية التربية الأستاذ موسى أحمد محمد الشيخ بمناسبة المولود الجديد سائلين الله أن يجعله من الكرام البررة .

○ أسرة كلية الدعوة والإعلام يسألون الله بأن يمنّ على ابنة الأستاذ الدقيل موسى مسجل الكلية بعاجل الشفاء وأن يجعلها في موازين حسناتها.

○ تنعي أسرة الشؤون الإدارية جدة الأخ الأستاذ عمر بخيت محمد سائلين الله أن يتقبلها بواسع رحمته ويسكنها الفردوس الأعلى.

○ تنعي أسرة كلية التربية والد الأستاذ محمد زكي الدين سائلين الله له القبول والمغفرة وأن ينزله مع الصديقين والشهداء وحسن أولئك رفيقًا وكما تنعي ابن الأخ مجدي أحمد سائلين الله أن يتقبله قبولاً حسنًا.

○ تحتسب الإدارة التنفيذية بالجامعة عمة الأخ الأستاذ الدكتور معاوية أحمد سيد أحمد وكيل الجامعة سائلين الله لها القبول والمغفرة .

○ يحتسب قسم الصحافة والنشر ابن الدكتور أحمد صافي الدين سائلين الله أن يجعله من الولدان المخلدين.