

## قال تعالى :

(فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ)

الصفحات ١٠٢

## دعاء ماثور

× عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه أنه قال لرسول الله صلى الله عليه وسلم: «علمني دعاءً أدعو به في صلاتي. قال: قل: اللهم إني ظلمت نفسي ظلماً كثيراً، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر لي مغفرة من عندك وارحمني، إنك أنت الغفور الرحيم» أخرجه البخاري ومسلم.



## بضع كلمات



د. سر الفيز عثمان

## إلى الوزيرة الدكتورة سمية مع صادق التحية

شرفتنا البروفيسير سمية محمد أحمد أبو كشوة في مركز بحوث القرآن الكريم والسنة النبوية / قبل ثلاثة أعوام حينما كانت عميدة كلية العلوم (جامعة الخرطوم) قبل أن تصبح نائبة لمدير الجامعة بعدها. بتقديم محاضرة حية عن الثقافة الحيوية والإعجاز العلمي في عمليات الهدم والبناء في خلايا الإنسان. وقد كان تقديمها جهداً مشكوراً من أعضاء لجنة دائرة تاصيل العلوم بالمركز. وقد كانت في المحاضرة ثلاث علامات فارقة تدل دلالة مؤثرة على الحاضرين وهي:

الأولى: إن الدكتورة سمية كانت تملك ناصية الحديث عن تخصصها باقتدار يجوز الحسد فيه عليها لغزارة علمها وحدائث معلوماتها وعمق جوانب تلك المعلومات وجدتها حتى عجزت السكرتارية عن تلخيص تلك الندوة رغم أن أعضائها كانوا من بين المتخصصين في العلوم الطبيعية وتذرعوا بذريعة أن المحاضرة كانت (صعبة...!).

الثانية: إن الدكتورة قد ناقست العلماء في الاستشهاد بآيات من القرآن الكريم تدعم وجهة نظرها مع صحة التلاوة وربط ذلك بمحاور تطبيقية في المحاضرة.

الثالثة: أنها رفضت الجلوس على المنصة الرئيسية لقاعة محاضرات المركز تحت اللافتة المنصوبة باسمها ولقبها العلمي وجلست على إحدى المناضد الأمامية في مواجهة الحضور العلمي النوعي تواضعاً منها وخفض جناح.

ولابد من أن أشير إلى أنها حين حضرت المركز سبقت مديره إلى مكتبه وجئنا إلى المكتب لتسقبلنا هي لتسقبلنا نحن .. وتبرع الأخ البروفيسور محمد البشير محمد عبدالهادي بالترحيب بها لأنه سبقنا إلى المركز ووجدها قد حضرت باكراً.

هذه المؤشرات الثلاث، والأخيرة وهي الرابعة لها من المعاني ما يفيد القارئ لهذا المقال من تحقيق قوله تعالى: (يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ) [المجادلة: ١١] وجدير بمن تواضع لله أن يرفعه فتلذت سنته في المخلوقين ولكن مناسبة حديثي عن محاضرة السيدة الوزيرة ليست هذه وإنما أرغب أن أقول قبلها إلى إدارة التاصيل بالتعليم العالي أن تقرر بدلاً من مادة (الثقافة الإسلامية) - وهي المطلوب الجامعي الذي ترعاه وزارة التعليم العالي : (مادة الإعجاز العلمي) في القرآن والسنة.. بل وأرى أن ذلك أكثر المداخل لياقة لتمكين الإيمان وتعزيزه في قلوب شباب طلاب الجامعات كما أن مادة (الثقافة الإسلامية) بوضعها المائل اليوم قد صارت مادة تكرر ما تم تدريسه في المرحلة الثانوية والأساس ذلك لأنها حينما وضعت هذه المادة لأول مرة لم يكن التعليم العام متعمقاً في الدراسات الإسلامية بالقدر المتاح اليوم فجاءت الدروس أشبه بالتلقين والتثقيف الإسلامي، ولكن بعد تاصيل المناهج والمقررات المدرسية بشكل كبير يمكن النظر إلى أن (الإعجاز العلمي والتكامل المعرفي بين علوم الوحي وعلوم الكون) ونظم تحقيق ودراسة التراث الإسلامي وطرق البحث العلمي المؤصل هي المداخل المناسبة التي تقدم للسنوات الجامعية الأولى أكثر من المعلومات العامة عن الإسلام.

بدلاً من تدريس الطلاب [العقيدة والعبادات والمعاملات الأولية كثقافة إسلامية] لأنها لم تعد ضرورة لطلاب الجامعة في عصرنا هذا، ونطلب من الأخت الوزيرة بتخصصها في العلوم التطبيقية وأسهمها المقدر في حلقات النقاش لموضوع مادة (الثقافة الإسلامية) بالجامعات ولتخصصها النادر أن تدفع بموضوع الإعجاز العلمي والتكامل المعرفي سبيلاً لتثقيف الطالب الجامعي إسلامياً وتعميق إيمانه بالله وفي تمكينه من فهم الرسالة الإسلامية وهيمنتها.. فهلاً فعلت السيدة الوزيرة!

إنها أهل لأن تفعل ذلك وأكثر، بإذن الله. وهذا نداء لإدارة التاصيل بالوزارة ولأمانات الشؤون العلمية بالجامعات بالدرجة الأولى لتلقف هذا المقترح والذهاب إلى حلقة نقاش عاجلة لهذه المسألة الإستراتيجية والله المعين والهادي لسواء السبيل.

## بقلم: أ. جميلة عمر سليمان



## الطعام في القرآن

ويساعد الجسم على التخلص من السموم ويحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جحوظها ويكافح الغشاوة ويقوي الرؤية ويعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، كما يحتوي على المغنسيوم المقاوم للسرطان، إضافة إلى أنه غني بالسكريات إلا أن تناوله لا يسبب تسوس الأسنان كالحلويات الصناعية.

كما أنه مقو عام ويساعد على العلاج من الأنيميا «فقر الدم» لما يحتويه من عنصر الحديد، ويعالج الإمساك نظراً لاحتوائه على الألياف الغذائية، ولديه فاعلية ضد الحساسية لأن فيه عنصر الزنك، ونجد أن ثمرة النخيل الناضجة «الرطب» مفيدة للمرأة الحامل في أشهر الحمل الأخيرة، كما أن تناول التمر على الريق يقتل الدود

التمر: هو ثمار النخيل وقد ذكر عشرين مرة في القرآن الكريم وهذا إشارة إلى فوائد العظيمة ومن هذه الآيات قوله تعالى: (وَالنَّخْلُ بَاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ قِوَالَهُ تَعَالَى: (فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرَمَانٌ) الرحمن ٦٨، وللتمر كذلك فوائد صحية فهو يحتوي على مواد كربوهيدراتية ودهون ومواد سكرية وأملاح معدنية وفيتامينات كثيرة،

## كيف تتناولين طعاماً صحياً في العمل

العديد من المطاعم خيارات كثيرة من السلطات والوجبات الصحية لذا كنت ترغبين بالحصول على وجبة صحية يمكنك تناول الغذاء في أحد هذه المطاعم أو الاتفاق معها لإيصال وجبة غداك إلى العمل. ومن الأفضل أن تشمل الوجبة جميع الأطعمة الصحية من لحوم وخضروات والأطعمة بالحبوب الكاملة، جلب وجبات خفيفة وصحية للعمل: يمكنك أيضاً اصطحاب وجبات خفيفة للعمل لتتناولي الطعام بسرعة ولقمع وخزرات الجوع بين الحين والآخر كالمكسرات غير المملحة والفواكه والزبيب وبسكويت القمح الكامل أو الجبن قليل الدسم وغيرها من الوجبات الخفيفة واللذيذة. نصائح لتجنب الشعور بالنعاس والكسل في العمل ١٠ نصائح ذهبية للمحافظة على الصحة والرشاقة خلال ساعات العمل

وعليك عدم تخطيه بل على العكس لابد من الاهتمام بالتركيز على تناول أفضل الأغذية والتي توفر الطاقة اللازمة لجسمك لإكمال يومك بكفاءة. كما أن تناول وجبة الإفطار يسهل السيطرة على النظام الغذائي الخاص بك حيث يتخطى وجبة الإفطار ستشعرين بالجوع الشديد مما يدفعك لتناول كمية أكبر بكثير من اللازم عند أول فرصة لتناول الطعام. من المهم جداً تناول وجبة الإفطار في المنزل لأن معظم الأطعمة التي تباع في الخارج غير صحية ومشبعة بالدهون والسعرات الحرارية لذا حضري أطعمة غنية في المنزل كما يمكنك حمل وجبتك معك إلى العمل واحرصي على أن تحتوي على الشوفان وشرائح الخبز المحمص بالقمح الكامل، والفواكه والمكسرات وكوب من اللبن الزبادي. تقليل تناول القهوة: القهوة هي أكثر

يفشل الكثيرون في تنظيم تناول طعامهم أثناء أوقات العمل، وذلك لأنهم لا يعرفون كيفية تناول الطعام الصحي في العمل حيث من الصعب السيطرة على الوقت وعلى خطة النظام الغذائي ودعوات الأصدقاء لتناول الطعام معهم أثناء العمل. فينجهون لتجاهل وجبة الفطور أو تناول طعام غير صحي وغير مدروس. ولكن لذلك نتائج سلبية كثيرة كالسمنة المزمنة والكثير من الأمراض لذلك لابد أن تتبني قواعد معينة في تناول طعامك أثناء العمل للحفاظ على رشاقته وصحتك والتمتع بالحيوية والنشاط طيلة اليوم. وتجنباً لهذه المشكلة سنطالع اليوم على بعض النصائح لكيفية تناول الطعام الصحي في العمل والمحافظة على صحتك ورشاقة جسمك من السمنة والأمراض. تناول وجبة الإفطار: الفطور وجبة أساسية

## الزعفران سلاحك لطرده السموم من الجسم



الاستحمام بماء الزعفران يساعد على التمتع ببشرة جميلة تخلو من العيوب أكدت ذلك مجلة «فرويندين» الألمانية أن الزعفران يعد سلاحاً فتاكاً لطرده، والسموم الجسم، حيث تعمل المواد الموجودة فيه على تنشيط الكبد وإطلاق عملية طرد السموم ودعم عملية الهضم وللإستفادة من مزايا الزعفران الصحية، أوصت «فرويندين» بإذابة كمية من الزعفران في كوب من الماء وتناوله في الصباح للتخلص من سموم الجسم من ناحية، وبدء اليوم بنشاط وحيوية من ناحية أخرى. غير أن المجلة الألمانية تحذر من تناول ماء الزعفران كل يوم، مؤكدة أن تناوله مرة كل شهر يكفي تماماً للتمتع بفوائده الصحية. ومن ناحية أخرى يمتاز الزعفران بتأثير جمالي، حيث أن الاستحمام بماء الزعفران يساعد على التمتع ببشرة جميلة تخلو من العيوب وتنتع نضارة وحيوية، فضلاً عن إمكانية استعماله كعلاج لإضافة نكهة مميزة على الطعام.

## اجتماعيات نور المثنان

جابر إدريس عويشة عميد كلية المجتمع سائلين المولى عز وجل أن يسكنه فسيح جناته، وإنا لله وإنا إليه راجعون. بمزيد من الحزن والأسى تنعى أسرة كلية اللغة العربية المغفور له بإذن الله تعالى أ.د. الأمين منوفي الرئيس السابق لقسم الأدب والنقد والبلاغة بالكلية سائلين الله تعالى له الرحمة الواسعة والمغفرة وجعله

ترجيل) رحمها الله رحمة واسعة وإنا لله وإنا إليه راجعون. تحتسب أسرة الجامعة عند الله تعالى والد الأخ منير عبد الرحمن بإدارة الأمن والسلامة رحمه الله رحمة واسعة وإنا لله وإنا إليه راجعون. بقلوب راضية بقضاء الله وقدره تعني إدارة الجامعة وأسرة كلية المجتمع عند الله تعالى شقيق أ.

تهنى أسرة كلية القرآن الكريم زميلهم د. أبا القاسم أحمد عمر بمناسبة حصوله على درجة الدكتوراة بتقدير ممتاز بعنوان «عقائد الفرق الناطية وأثرها على الأمة الإسلامية» ألف مبروك ومزيداً من التقدم. تحتسب أسرة الجامعة وإدارة الترحيلات عند الله تعالى شقيقة الأخ إيهاب أبو شرارة (سائق)