صدى الجامعة

(16/محرّم/1444 هجري) (الموافق/14/اغسطس /2022)

العدد (17) السنة الثانيـة

الحفل الختامي للملتقى السنوي الثالث لطلبة جامعة سبها

انطلقت فعاليات الحفل الختامي للملتقى السنوي الثالث لطلاب جامعة سبها، صباح الإثنين الموافق 25\7\2022 م، في مدرج مركز اللغات بالجامعة، بإشراف وتنظيم الاتحاد العام لطلبة الجامعة، ورعاية مؤسسة (كن مصلحاً) للعمل الحقوقي والتنموي والمجتمعي .

وبدعوة من الاتحاد العام للطلبة بالجامعة حضر هذا الحفل عدد من المسؤولين في الجامعة يتقدمهم د. (مسعود إمحمد الرقيق) رئيس الجامعة،ورئيس مؤسسة (كن مصلحاً)، وبعض أعضاء هذه المؤسسة، وعدد من عمداء الكليات والأساتذة والموظفين، ولفيف من الطلاب من مختلف الكليات، ومجموعة من المهتمين بمتابعة فعاليات هذا الملتقى وأنشطته.

افتتح الملتقى بتلاوة عطرة لآيات من الذكر الحكيم، تلتها مباشرة قراءة النشيد الوطني ، وشهد الملتقى تكريم الفائزين الأول والثاني في جميع جوانب المنافسات؛ دعماً لجهود الفائزين وتفوقهم في مجال المنافسة التي شملت:

- الجانب الرياضي (كرة تنس الطاولة، كرة القدم ، ودورى الشطرنج ،ودوري بلاي ستيشن 4).
- الجانب الثقافي (مسابقة القرآن الكريم، الشعر الشعبي، الشعر الفصيح) .
- الجانب المهني (دورة إسعافات أولية، دورة أمن معلومات).

كما تخلل الملتقى تقديم أنشطة عدة، تمثلت في معرض للرسم، ومعارض تخصصية أخرى أقامها طلاب الطب البشري وطلاب كلية الأسنان .

الافتتاحية

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على من أرسله الله رحمة للعالمين، وخاتماً للأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ، والتابعين باجتهاد وإحسان وإخلاص لله رب العالمين .

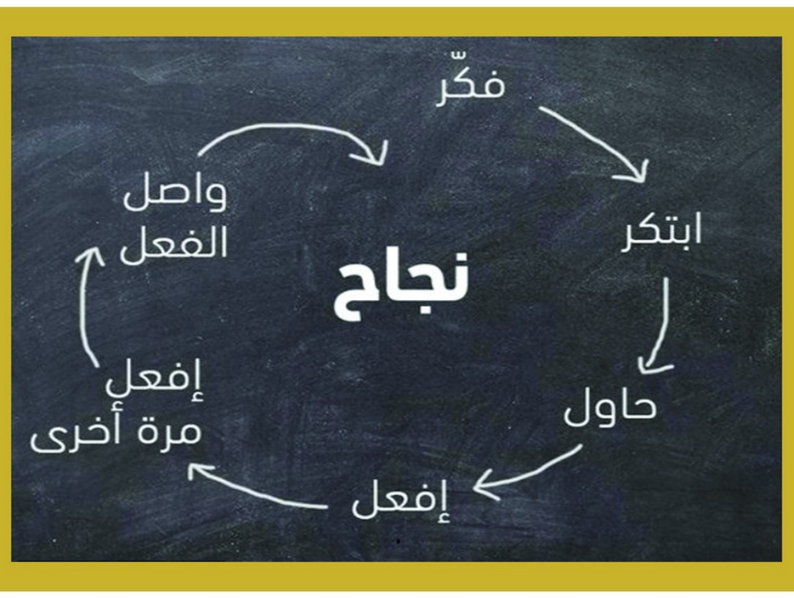
وبعد ..

أصبحت المعرفة تمثل المورد الأساس للثروة، والقيمة المضافة والعمل الحاسم في آليات صنع القرار، وبرز رأس المال المعرفي بوصفه ركيزة أساسية لأي مجتمع يسعى إلى التقدم ؛ ذلك أن ملامح تقدم المجتمعات تتحدد من خلال قدرة أفرادها على توظيف المعرفة في مختلف مجالات الحياة مما يحقق آمال المجتمع وطموحاته .

ما أحوجنا في وقتنا الراهن إلى التسابق للوصول إلى كل جديد في مجالات المعرفة المثمرة ، من أجل خير الإنسان ورقيه ورفاهيته .

هذا هو العدد (17) لمجلة صدى الجامعة نضعه بين أيديكم، يحمل بين طياته أخباراً، ومقالات ، ومواضيع مثمرة، نسأل الله تبارك وتعالى أن يكون هذا العمل شمعة مضيئة لنشر العلم والمعرفة، ونشكر كل من أسهم من قريب أو بعيد في إعداد وإخراج هذا العمل المميز إلى حيز الوجود .

رئيس التحرير:
أ.سعاد ابراهيم ابراهيم



شخصيـــــة العـــدد

يمـــوت الرجـــل ويبقى أثـــــــــره

السلام عليكم ورحمة الله وبركاتـــــه

يقول الله تعالى في كتابـــــه العزيـــز :

﴿ وما جعلنـــا لبشر من قبلك الخلد أفإين مت فهم الخالدون ◇ كل نفس ذائقة الموت ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون ﴾

صدق الله العظيم

رحـم الله الدكتـــور: احسين أحمد احسين التمامي، وأنزل على قبره غيث رحماتـــه، هكذا يرحلون مثلمـــا يرحل الغيم مثقـــلاً بحبات المطر، ومثلما ترحل الأمنيات تاركة خلفها مساحات شاسعة من الذهـــول، وهكذا يموتون مثلمـــا تموت البذور في موســـم خصيب؛ لذا ستبقى ذكراه حيـــة في قلوبنا، مقدرين تميزه بمعارفه الواسعة وقدرتـــــه العلمية .

للدكتور الراحل الرحمـــة، والعـزاء لأهله وأصدقائـه وطلابـــه ومحبيـــه، ولنا نحن في جامعـــة سبهـــا وهيئة تدريسها وموظفيهـــا وطلابهـــا العزاء فيما تركـــه لنـــا من علم ومعرفـــة وأخلاق نبيلـــة وسيرة عطرة.

رحـــم الله الفقيد وأسبـــغ عليـــه رضوانـــــه ، وسبحان مـــن لـــه الديمومـــة والبقاء.

- السيرة الذاتيـــــــــــة :
- الاســـم : حسين أحمد حسين التمـــامي
- تاريخ الميـــــــلاد : 1960م
- المؤهل العلمي : دكتوراة في الكيمياء من أكاديمية موسكـــــو للنفط والغاز جمهورية روسيا سنـــــة 1993م، بكالوريوس كيمياء عامة من جامعة سبها سنة 1987م .
- معيد بقسم الكيميـــاء جامعة سبهـــا من فترة 1985- 1987 م .
- ماجستير في الكيمياء العضويـــــة من جامعة أديســـا في أوكرانيـــا سنة 1989م
- محاضر بقســـم الكيميـــاء جامعة سبها 1994 – 1998 م .
- رئيس قسم الكيمياء بكلية العلوم جامعة سبها سنـــــة 1995- 2003 م.
- أستاذ مساعد بقسم الكيميـــــاء من سنـــــة 1998- 2005 م.
- رئيس قسم الكيمياء بكلية إعداد المعلمين جامعـــــة سبهـــا سنة 2003 - 2007 م

- أستاذ مشـــارك بقسم الكيمياء بكلية العلـوم سنـــــة 2005- 2009 م .
- أستاذ بقسم الكيميـــاء جامعـــة سبها 2012 م لتدريس مقررات الكيمياء العضوية في الكليات الآتيـــــة :
- قسم الكيمياء كلية العلوم جامعة سبهـا.
- كلية إعداد المعلمين جامعة سبهـــا.
- كلية التربية أنجامينا جمهورية تشـاد.
- تدريس مقررات الكيمياء العضويـــة (المركبات الحقلية غير المتجانســـة) لطلبة الدراسات العليا قسم الكيميـــاء سنة 1998- 2011 م .
- الإشراف على عـــدد من رســـائل الماجستير لطلبة الدراسات العليـــا.
- المؤتمرات العلمية التي حضرهـــا:
- مؤتمر علوم الحياة سبها سنـــة 2004
- مؤتمر البيئة بنغازي سنـــة 2005 م.
- مؤتمر الكيمياء غريان سنـــة 2007 م
- مؤتمر الكيميـــاء النسيج - القاهرة جمهورية مصر العربيـــة سنة 2006 م
- نشر عدداً من الأبحاث العلميـــــة .

أ.سعـــــاد ابراهيم ابراهيم

- أقدم جريدة مازالت موجودة حتى هذا اليـوم هي صحيفـة وينر تســـايتونج الصـــادرة في النمسا في عام 1703م.
- العرب يشكلون 5٪ من عدد سكـــان العالم، ولكنهم نشروا 1% من إجمالي عـــدد الكتب المنشورة عالمياً.

مريم محمد

خبر

الملتقى الليبي الألماني الأول لخبرات الداخل والخارج

(بناء على الدعوة المقدمة من المديـر التنفيذي للمجلس العلمي الليبي الألماني في برلين)

شـــــارك مدير مكتب التعاون الدولي بالجامعة أ.عبدالمنعم أبوالنيران ضمن فعاليات الملتقى الليبي الألماني الأول لخبرات الداخل والخارج، صباح الأحـــــد الموافق 24/ 7/ 2022 في قاعة نقابة المعلمين بطرابلس،وكان الملتقى تحت شعـــار (معاً نرتقي)، وحضر هذا الملتقى الأخوة : ممثل الجامعـــة عبر منصة الزووم، و عدد من أعضـاء المجلس العلمي الليبي الألماني، وسفير ألمانيـــا لدى ليبيـا، وممثل عن وزارة التعليم العالي والبحـــث العلمي، وممثل عـــن وزارة التعليم التقني، وممثل عن الهيئة الليبية للبحث العلمي، وممثل عن جامعة آخن الألمانيـــة RWTH Aachen University ، وممثل عن شركـــة خدمات تكنولوجيا الهندسة الألمانية Gets GmbH، وممثل عن مركـــــز شتايبايص للبحث والتطوير – برلين.

و ممثلي عدد من الجامعات الليبية والمؤسســـــات العامـــة والخاصة، وعدد من الأطباء والأكاديميين في ليبيا وألمانيـــا.

و ناقش الحضور في هذا الملتقى عدداً من المواضيع المهمـــة، والرؤى المتعلقة بآفاق التعـــــاون العلمي الليبي الألماني، تمثلت في الآتي :

- التركيز على كيفية التعاون بين الجامعـــــات الليبيـــة والجامعات الألمانيـــة، وإبراز دور الأطباء الزوار، و توطين العلاج، أهمية مراكز البحوث العلمية.

وأقيم على هامش الملتقى حلقة نقـــــاش حول التحديات والصعوبات التي تواجـــــه برنامج توطين العلاج بالداخل، وكذلك التعريف بنظام الدراسة بألمانيا.

يذكر أن هذا الملتقى يسعى إلى تعزيز العلاقـــة بين أعضائه في الداخل والخارج، بإقامة مثل هذه الأنشطـــــــة، ويبحث في السبل التي من شأنها دعم المؤسسات الليبيـــة.

دورة تدريبية لموظفي مصرف الجمهورية بالمنطقة الجنوبية

نفذ مركز التدريب والتطوير التابع لجامعة سبها صباح الأحد الموافق 24 /7 / 2022 م في قاعة المركز؛ دورة تدريبية بعنوان : (إعداد وتحليل القوائم المالية)، إعـــــداد وتقديم : أ. سميرة معتوق المثناني، واستهدفت هـــذه الدورة الموظفين التابعين لمصرف الجمهورية بالمنطقة الجنوبيـــــــة.

يذكر أن هذه الدورة استمرت لمدة خمســـــة أيـام بمعدل أربع ساعات يومياً .

الاجتماع الأول للجنة العليا لتطوير النظام الإلكتروني لعام 2022م

عقدت اللجنة العليا لتطوير النظام الإلكتروني اجتماعها الأول لعام 2022 م صباح الإربعاء الموافق 27/ 7/ 2022 م، في مكتب وكيل الشؤون العلمية بالجامعة، وحضر الاجتماع :

وكيل الشؤون العلمية، ومدير مركز التطوير المعلوماتي، ومدير إدارة الدراسات العليا، والمسجل العام بالجامعة، ومدير إدارة أعضاء هيئة التدريس، واعتذر رئيس مركز البحوث والاستشارات، ومدير مكتب الجودة بالجامعة عن عدم الحضور.

وناقش أعضاء اللجنة في هذا الاجتماع آلية البدء في تفعيل عمل اللجنة لمتابعة وحلحلة متعلقات النظام الإلكتروني بالكليات وإدارات ومكاتب الجامعة، ووضع الحلول المناسبة، واستلام التقارير ذات الصلة .

يشار إلى أن هذا الاجتماع، هو الاجتماع الأول للجنة العليا لتطوير النظام الإلكتروني.

جلسة حوارية تمهيدية عن الرؤية الوطنية لمشروع المصالحة الوطنية

عقدت الجلسة الحوارية التمهيدية للتشاور والحوار في الرؤية الوطنية لمشروع المصالحة الوطنية صباح الإثنين الموافق 2022/8/1 م، في قاعة الاجتماعات الرئيسة بالإدارة العامة للجامعة، بدعوة من مدير مركز خدمة وتنمية المجتمع د . المبروك أبوسبيحة، وقد حضر الجلسة د.مسعود امحمد الرقيق رئيس جامعة سبها ، ووكيل الشؤون العلمية بجامعة فزان، وبعض أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وعدد من المدعوين من مؤسسات المجتمع المدني.

يأتي انعقاد هذه الجلسة استكمالاً للتجهيزات والتحضيرات لمناقشة الرؤية الوطنية لمشروع المصالحة الوطنية، المزمع انعقادها في رحاب جامعة سبها في اليوم الحادي والعشرين من هذا الشهر .

ونـاقش الحضور في هذه الجلسة الأفكار والآراء عن هذه الرؤية، بما يمكِّن من وضعها أساساً للنقاش الجاد في الجلسة الرئيسة القادمة، بكل فاعلية و تجرد وبعد عن الانحياز، إلا للوطن والمواطن، من أجل مصالحة وطنية حقيقية تشمل كل الليبيين.

واتفق أعضاء الجلسة على ضرورة الإعداد الجيد للقاء المرتقب، ودراسة وثيقته دراسة مفصلة من قبلهم، على أن تقدم أي ملاحظة عن الرؤية في لقاء الجلسة الرئيسة القادمة.

من هو الصحابي الذي نزلت الملائكة لتسمع قراءته للقرآن ؟

هو صحابي جليل كان مولعاً بالقرآن الكريم منذ أن سمعه من مصعب بن عمير، فكان يقرأه بصوت رخيم وتلاوة عذبة، حتى أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم كان يقول له: " اقرأ، فقد أوتيت مزمارًا من مزامير آل داود" .

كان زعيمًا للأوس من الأنصار، وكان قومه يلقبونه بالكامل، وهو لقب كانوا يطلقونه على من يحسن كتابة العربية، ويجيد السباحة والرمي، وله في الشجاعة والحكمة نصيب كبير.

إنه أُسَيْد بن حُضَيْر، وله مع قراءة القرآن قصة عجيبة؛ ففي إحدى الليالي، أراد أن يحييها بقراءة القرآن وبجانبه صغيره "يحيى"، وفرسه التي أعدها للجهاد مربوطة بجانبه، وبدأ في قراءة سورة البقرة، فما أن قال: {ألم، ذلك الكتاب لا ريب فيه هدىً للمتقين، الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون}، حتى هاجت فرسه وجالت و كادت تقطع الحبل الذي يربطها، فخاف على ولده يحيى أن تدوسه الفرس فسكت أسيد، فسكنت الفرس.

ثم عاود القراءة: {أولئك على هدىً من ربهم وأولئك هم المفلحون}،فهاجت الفرس مرة أخرى وجالت أكثر من ذي قبل، فخاف على ولده يحيى، فتوقف عن القراءة، فسكنت الفرس.

وجرب القراءة مرة ثالثة فحدث مثلما حدث، فذهب إلى ابنه الراقد بجانبه وحمله، وحينها رفع بصره إلى السماء فرأى غمامة كالمظلة، لم تر العين أروع ولا أبهى منها قط ، وقد عُلِّق بها ما يشبه المصابيح، فملأت الآفاق ضياءً وسناءً، وظلت تصعد إلى الأعلى حتى غابت عن ناظريه، فما أن أتى الصباح حتى ذهب مسرعًا إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم ليقص عليه ما حدث، فطمأنه النبي صلى الله عليه وآله وسلم وقال له: "وتدري ما ذاك؟ ". قال أُسيد: لا، فقال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: "تلك الملائكة دنت لصوتك، ولو قرأت لأصبحت ينظر الناس إليها لا تتوارى منهم".

وتوفي أُسيد بن حضير في شهر شعبان سنة 20 من الهجرة، ودفن في البقيع، وحمل نعشه خليفة المسلمين سيدنا عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - وكان عليه دين أربعة آلاف درهم؛ فبيعت أرضه، فقال عمر: لا اترك ابن أخي عالة، فرّد الأرض وباع ثمرها من الغُرماء أربع سنين بأربعة آلاف، كل سنة ألف درهم .

فاطمة صالح

التقافة الصحية في المجتمع

الثقافة الصحية وسيلة لعيش حياة صحيـــة وسليمة، وهي تقينـــــا من التعرض لأي أمراض بمختلف أنواعها وأشكالهـــــا . إنها عبارة عن مجموعـــــة من الوسائل والطرق المنهجية والمدروســـة بشكل جيد ومفصل، وهي التي تعمـــــل على تغيير سلوك الأفراد من العادات الخاطئة إلى كل ما هو صحي وسليم، مما ينعكس إيجابيـــاً على صحة الأفـــــراد والمجتمع ككل، كمـــا يقلل من انتشـــار الأمراض المختلفـــــة.

أهداف الثقافة الصحية :

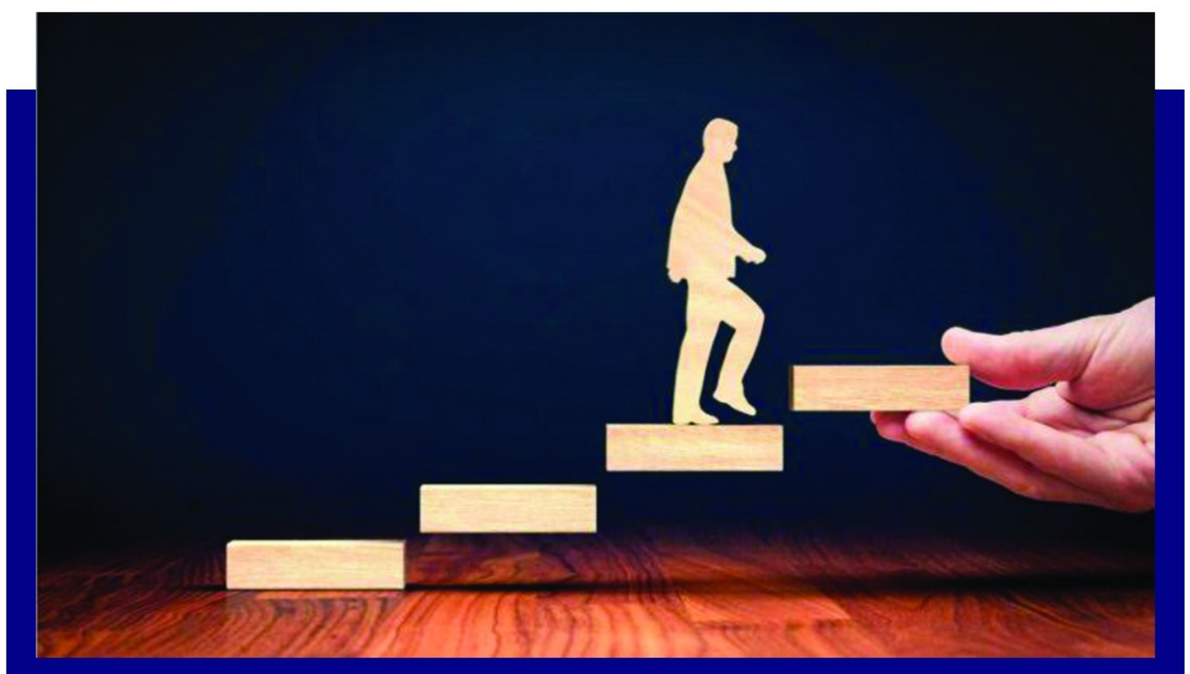
- خفض نسب الأمراض بمختلف الطرق الممكنة وأوسعهـــا.
- تطوير حياة الأفراد ككل، تغيير أي سلوكيات غير سليمـــة في علاج الأمراض المختلفة.
- تعريف الأفراد بأهم مصطلحات ومفاهيم الثقافـــة الصحيـــة والصحة العامة ككل .
- مساعـــدة الأفـــــراد في تعريفهـــم بالأمـــــراض المختلفـــــة، وتقليل نســـــــب الوفيـــــات .
- أهميـــــة الثقافة الصحيـــة هي التقليل من حدة المشكلات، التي تنتج عن وجود بعض العوامل، على الرغـــم من التطور المستمر للطب، إلا إنها لا تزال لا تتمكن من إيجاد علاجـــات لبعض الأمراض الخطيرة والمنتشرة بشكل كبير مثل الإيـــدز، وفيروس كورونا .

والهدف من الثقافـــة هو الوقايـــــة من الأمراض المختلفة، ورفـــــــع الوعي الصحي، مع تحسين الحيـــــاة مـــن خـــــــلال الأشخـــــاص السليمين .

سارة عثمان

قواعـــد النجـــاح لكل شخصيـــة تسعى وراء التقـــدم

- كل لحظة تقضيهـــا مع شخص عظيم، ستجعلك تندم على كل يوم أضعتـــه مع شخص تافـــــه، اختر رفقاءك بعنايـــة.
- النجـــاح لا يعني أن تعمـــل طوال النهـــار، وازن بين العمل والراحة.
- إذا كنت تشعر بأنك أفضل شخص في مجموعـــة أصدقائك؛ فعليك تغيير تلك المجموعة.
- الأصل في الحيـــاة أن تعيش سعيداً، كونـــك حزيـــن؛ فأنت لم تفهم الحياة بعد.
- لا تتعلق بحلم أو هدف وحيد، تعلق بالرسالـــة والنيـــــة الصادقة لتحقيقه.
- اختر شركاء حلمك بعنايـــــة، فمن لا يمتلك نفس تحفيزك ، سيعيدك إلى الوراء.
- كلما كنت حازمـــاً على نفسك ، كلما كانت الحياة سهلة عليك.
-كن عاقلاً ومتزناً في كل شيء إلا في تطوير نفسك كن مجنوناً.
- اتعـــب على نفســـــك، فسترتـــاح في النهايـــــة.
- اكتشـــــف عبقريتك، وابحـــث عن طريقـــك وبصمتك.
- اسمع آراء الناس، واستفد من الإيجابي وتجاهـــل السلبي.
- أحسن الظن بالناس دائمـــــاً، فأنت من سيرتـــاح.
- لا تتوقف عند شهاداتـــك ومناصبك، استمر في تطوير نفسك.
- إن أنجح وأسعد النـــاس هم من يفرغون ذاكـــرة الماضي من محتواهـــــــــا.
- لا تجعـــل يومـــك يمضي دون تعلـــم شيء جديـــــد.



مريم محمد

الطب البديل

الطب البديــل أو الطب التكميلي هــو أسلــوب علاجي يختلف عن الطب الحديث أو التقليدي الذي يقدمه الأطبــاء في عياداتهم التقليدية، يرتكز أيضًا هــذا المجــال على العلاقة الوثيقــة بين النفس والجسد.

هنــالك كثير من الفوائد المعروفة لهذا العلاج، وبالأخص تلك الصادرة عن الدراسات والأبحــاث العلميــة، لكنه لا يخلو من الأضرار والآثــار الجانبيــة المحتملــة.
هذا القسم في ويب طب، يقدم لكم معلومــات شاملة عن الطب البديل و طب الأعشاب، بين الجسد والنفس، بين وتيرة الحيــاة المعاصــرة وبين السكينــة المطلقــة.

فوائد الطب البديل :
- يحسن نوعيــة حياة المريض، عن طريق تخفيف الألم.
- يعالج السبب الفعلي للمرض، ويقلل من الأعراض الناتجــة.
- يعد أكثر أماناً، بسبب استعمــال المواد الطبيعيــة.
- تعد تكلفة الطب البديل منخفضة مقارنــة بالطب الحديث.
- يمكن الوصول إلى المعالج بسهولة ويســر، مع وفرتهم

سـارة عثمان

كن خادم أمــك وأبيك [بــر الوالــديــن]

يتوجب على الأبناء خدمة أبويهم، وتقديم الرعاية للوالد كمــا يقدمانها للوالدة، حتى وإن كان الأولاد غير قادرين على الإنفاق على أنفسهم، ويتوجب على الأبنــاء المقتدرين مساعدة آبائهم، وفي حال كانوا غير مقتدرين؛ فالله سيبــارك لهم في أموالهم ويعطيهم من الخير أكثره، ونحن نرى اليوم كثيراً من الأبنــاء الذين يتخلون عــن آبائهم، ولا يصبرون عليهم، ويدّعون الفقر والحاجــة، وأنهم غير قادرين على إطعامهم، أو شراء الدواء لهم ورعايتهم، فيلقون بهم في مــأوى العجزة، أو يتخلون عنهم، وفي هذا ظلم كثير للأبوين ولأنفسهم .
إنَّ كتــاب الله وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام أصدق الحديث، وفي القرآن الكريم والسنة النبوية كانت العبادة مقرونــة ببرّ الوالدين؛ حييْن ومتوفييْن، وهذا دليل على علوّ مكانتهمــا في الإسلام.

قــال تــعــالى: {وَقَضَى رَبُّــكَ أَلَّا تَعْبـُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمــا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمــًا* وَاخْفِضْ لَهُمَــا جَنَــاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَــا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا}.
إن الأحكــام التي جاءت في بر الوالدين كثيرة، لكنها تقدِّم الأم دائمًا على الأب؛ لأنَّها تحمل وتلد وتربي، قــال رسول الله صلى الله عليــه وسلم: (إنَّ اللَّهَ يوصيكم بأمَّهاتِكُم ثلاثًــا، إنَّ اللَّهَ يوصيكم بآبائِكُم، إنَّ اللَّهَ يوصيكم بالأقــرَبِ فالأقرَبِ)، وحتى أنَّ برَّها والقيام بشؤونهــا أهــم من صلاة التطوع، وكان عليه الصلاة والسلام يزور قبر أمه.
إنَّ من ثمرات برّ الوالدين في الدنيا تفريج الكربات، واستجابة دعاء البارّ بوالديه، وبرُّهما سبب من أسبــاب قبول التوبــة، وأفضل من الجهــاد في سبيل الله، وهــو مطلوب من المسلم حتى إن كان والداه مشركين؛ فكيف عندما يكونــا مسلمين، وأستغفر الله العظيم.

إيمــان علي

تأملات إسلامية

عندما تشعر بالضيق والتعب واليأس فإنّ الله تعالى يدعوك إلى التقرب إليه؛ لتهدأ نفسك وتشعر بالسكينة والراحة، فالله عز وجل شرع لنا العبادات لتأنس بذكرها الروح، ولترتاح من ضيق الحياة وتعبها .

وهنا نستعرض لكم بعضاً من النفحات والخواطر الإسلاميّة التي تشرح القلب، وتريح النفس، وتؤثّر على القارئ، وسنذكر في هذا المقال همسات لأجمل ما سمعنا من أقوال العلماء والدعاة المصلحين، خواطر إسلاميّة مؤثّرة .

" كن على يقين أن هناك شيئاً ينتظرك بعد الصبر، ليبهرك وينسيك مرارة الألم! ذلك وعد ربّي "وبشّر الصّابرين".

يا مَن يشتري الدار الفردوس يعمرها بركعة في ظلام الليل يخفيها.

ما جلس قوم يذكرون الله عزّ وجل إلا حفَّتْهم الملائكةُ وغشيتْهم الرحمة ونزلتْ عليهم السكينة وذكرهم اللهُ فيمن عنده .. اللّهم اجعلنا منهم يا رب. عمر هذه الأمة قصير، لكن أبواب الخير كثيرة، والأعمال مُضاعفة.بالاستغفار، ستسعدون وستنعمون وسترزقون، من حيث لا تَعلمون ..

أستغفر الله العظيَم وأتوب إليه.

فرصة ذهبية لتكفير الذنوب ومحو السيئات ومضاعفة الحسنات .. صيام عرفة.

سبحان الذي إذا ذكرته ذكرك، وإن شكرته زادك، وإن توكلت عليه كفاك .. لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين.

رفع الله قدرك، وبلّغك شهرك المحرم الذي أحبه ربك.

أحياناً نضحك والهموم تلف بنا من كل جهة، ليس لأننا عديمو الإحساس؛ ولكن لأننا نملك أنفساً تؤمن بأن بعد العسر يسراً.

إذا كنت تبحث عن النور في زمن الظلمة، أدعوك إلى قراءة سورة الكهف يوم الجمعة.

لن يموت الإنسان إلا بين صلاتين: صلاة أداها وصلاة ينتظرها، فإذا استشعرت في أثناء الصلاة أنها قد تكون آخر صلاة تؤديها؛ خشعت أكثر.

قمة السعادة أن تجمع بين سعادة الدنيا والآخرة .. إنها في طريق الالتزام.

ما أجمل أن تستيّقظ في الصباح .. شاكراً ربك، معترفاً بفضله فتقول: الحمد لله الذي عافاني في جسدي، ورد علي روحي، وأذِنَ لي بذكره.

إن للقلوب صدأ كصدأ الحديد، وجلاؤها الاستغفار.

ضع في يومك ركعتين في الخفاء .. تبتغي بهما الأجر، و تكونان لك نوراً في قبرك، وشفيعاً يوم القيامة.

هل تعرف أين تكمن سعادة الدنيا وسعادة الآخرة ؟ .. إنها في طريق الالتزام.

العمرُ تُنقِصه الساعات، والصحة تَعرِضُ لها الآفات، والعبدُ لا يستقبل يوماً إلا بفراق آخر، وأعظمُ المصائبِ انقطاعُ الرّجاء.

إن المعصية تورث ضيق النفس، والمعصية تجر الأخرى؛ فراجع نفسك.

إلهي إن سهيت يوماً ولم أقل حمداً، وإن نسيت يوماً ولم أقل شكراً، وإن حملت ذنوباً لا تطاق فاغفر لي، واعفُ واصفح عني يا رحمن يا رحيم.

لو نال العبد كل حظ من حظوظ الدنيا ولذاتها ولم يظفر بمحبة الله والشوق إليه، فكأنه لم يظفر بلذة ولا نعيم.

مالت عليك أغصان الجنة، وهبّ عليك من نسيمها، وزوّجك الله من الحور العين.

كلّ التأخيرات في حياتك هي لحكمة بالغة يعلمها الله وحده، لذا سلِّم أمرك له وثق به، ولا تيأس ولا تأسف على ما مضى وفات، وتيقّن أن الله سيعوّضك خيراً حتّى تطيب نفسك.

أهديك نخلة ! ردّد معي: سبحان الله، والحمد لله، والله أكبر، ستجدها في الجنة.

إذا حلّ لطف الله انقلبت النقم نعماً وتحوّلت المِحن منحاً، وصار العسر يسراً، (إن ربي لطيف لما يشاء).

قال عليه الصلاة والسلام: (طوبى لمن وجد في صحيفته استغفاراً كثيراً).

قال الحسن البصري : نفسك إن لم تشغلها بالحق، شغلتك بالباطل.

رحم الله من تغافل لأجل بقاء ود، وستر زلّة (فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُم)، فنقاء القلب ليس عيباً، والتغافل ليس غباء، والتسامح ليس ضعفاً، والصمت ليس انطواء .. هي تربية وعبادة.

ارفع رصيدك،اقرأ وأرسل سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم.

إذا أردت الانتفاع بالقرآن، فاجمع قلبك عند تلاوته وسماعه، وألقِ سمعك، واحضر حضور من يخاطبه به من تكلّم به سبحانه منه إليه؛ فإنه خطاب منه لك على لسان رسوله عليه الصلاة والسلام .

تمنى أهل القبور أن يعودوا ليدركوها، هي ساعة استجابة في آخر نهار الجمعة.

قيل ليوسف وهو في السجن: إنا نراك من المحسنين .. وقيل له وهو على خزائن مصر: إنا نراك من المحسنين .. المعدن النقي لا تغيره الأحوال! بحثت فما لقيت أجمل من كلمة (أدخلك الله جنة الفردوس بلا حساب).

إلهي ومولاي ما أقربك مني، وما أبعدني عنك .. اللّهم أصلح قلبي وألحقني بالصالحين. أسأل الله الذي جمعنا في دنيا فانية، أن يجمعنا ثانية في جنة قطوفها دانية.

ما أجمل تلك المشاعر البشرية، والأحاسيس الإنسانية المرهفة الصادقة المفعمة بالحب والنقاء، التي تمتلئ بها الروح، ويضطرب بها القلب، ويهتزّ بها الوجدان .

مَن لزم الاستغفار؛ جعل الله له من كل هم فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً.

ما أجمل أن يرفع العبد يديه بالدعاء قاصداً وجه الله تعالى يدعو لنفسه ولغيره من المسلمين، في هذه الحالة يكسب دعوتين وليس دعوة واحدة.

ما أجملها من أخوة، وما أروعها من نفحات إيمانية عذبة، يستشعرها الأخ تجاه أخيه، فتسري في عروقه سريان الماء الزلال بعد فورة عطش شديد، فيثلج صدره، ويروى ظمؤه؛ ليعود للقلب نقاؤه وللنفس صفاؤها ، فتطمئن الروح، وتعود لتنشر أريج الود والحب من جديد .

كل عام وأنتَ إلى الله أقرب، ومنه أخوف، وبه أعرف، وإلى دار كرامته أسبق.

اللّهم أخرج حب الدنيا من قلوبنا، وأبدلنا حُباً لجنتك وشوقاً لرؤيتك.

أجمل من الورد وأحلى من الشهد ولا تحتاج لجهد: (سبحان الله وبحمده). رَبّ امنحني قلباً مُبتسماً مغموراً بالصبر، لا يضعف أمام شيء سواك.

وقد مضى العمر وفات يا أسير الغفلات، فاغنم العمر وبادر بالتقى قبل الممات.

اللّهم اجعلنا ممن يورثون الجنان، ويبشرون بروح وريحان، ورب غير غضبان ..آمين.

اللّهم كما حفظت قرآنك إلى يوم الدين، احفظ قارئ هذه الرسالة يا رب .. آمين.

أروع القلوب قلب يخشى الله، وأجمل الكلام ذكر الله، وأنقى الحب حب في الله.

قل: لا حول ولا قوة إلا بالله، فإنها كنز من كنوز الجنة.

لا خير في الدنيا إذا أنت لم تزر
خليلاً، ولم ينظر إليك حبيب.

إذا أحسست يوماً بفراغ وضيق فردد: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين.

هل تريد حلاً لعطش الصيف .. إذاً رطّب لسانك بذكر الله.

المُستأنس بالله جنته في صدره، وبستانه في قلبه، ونزهته في رضى ربه.

تريد أن تضحك وتسعد وتحقق أحلامك وتزيل همومك؛ عليك بصلاة الليل.

قف! .. تذكّر! .. حاسب نفسك .. لا يراك الله حيث نهاك ولا يفقدك حيث أمرك.

إن كان الله معك فمن تخاف، وإن كان عليك فمن ترجو.

أكثر من الصلاة على النبي صلّى الله عليه وسلم ليلة الجمعة ويومها.

أسأل الله أن يكتب لك في كل خطوة سعادة، وفي كل نظرة عبادة، وفي كل بسمة شهادة، وفي كلّ رزق زيادة.

من وجد الله فماذا فقد؟ ومن فقد الله فماذا وجد؟

أهديكم دعوتين من قلب لا ينساكم: الله يرعاكم، وفي الجنّة ألقاكم .

قل يا الله، وأنا أقول يالله، فعسى ألا تنزل دمعتك إلّا من خشية الله .

يا ابن آدم أفنيت عمرك في طلب الدنيا، فمتى تطلب الآخرة.

اسأل الله الّذي جمعنا في دنيا فانية، أن يجمعنا ثانية في جنة قطوفها دانية.

قاربت صحيفة العام أن تُطوى، ولن تفتح إلّا يوم القيامة؛ فأكثر الاستغفار. طابت لك الأيام والليالي وأسكنك الله في المقام العالي.

إلهي لي إخوة أحببتهم فيك، طريقهم الإيمان، ونورهم القرآن؛ فارضَ عنهم يا رحمن.

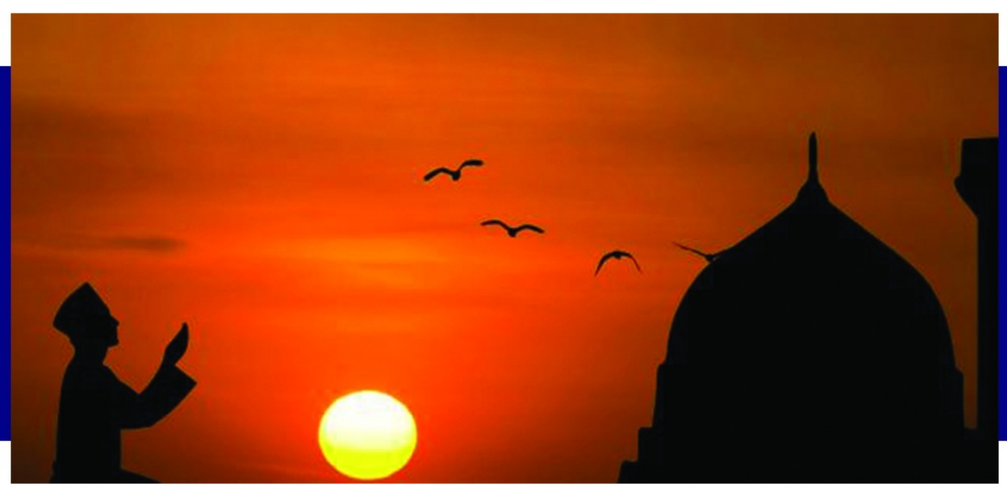
مِن روائع الأخوة في الله، أن يتذكر المرء أنه في كل لحظة هناك من يدعو له.

أنت بيدك الجوال .. اذكر ربك،تنل الأجر والمثوبة والرضوان.

هي طب للقلوب، ذكرها يمحو الذنوب، نورها سر الغيوب (لا إله إلا الله).

ذكر الله يرضي الرحمن، ويسعد الإنسان، ويذهب الأحزان، ويملأ الميزان .

جميلة عبدالحفيظ



رياضة السباحة هي أن يسبح الرياضي في المياه لغرض المنافسة

وتعد السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه، ولكونه رياضة عالمية وأولمبية، كما أن هناك كثيراً من الفوائد لهذه الرياضة، بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذراً.

- أنواع رياضة السباحة :
- السباحة الحرّة : يسبح فيها الشخص بالأسلوب أو الطريقة التي يحبها.
- سباحة الصدر: يلامس فيها صدر السبّاح الماء، وتكون كتفاه على خط مستقيم واحد مع سطح الماء، ويظهر جزء من رأسه فوق الماء، ويقوم بإخراج فمه بين الحين والآخر للتنفس.
- سباحة الظهر: يدفع السبّاح حائط المسبح بواسطة قدميه في البداية، وكذلك خلال الدوران، كما يقوم بالسباحة على ظهره فقط.
- سباحة الفراشة : يضرب السبّاح الماء بواسطة ذراعيه إلى الأمام وفوق سطح الماء، ثم يبدأ بدفع الماء إلى الخلف، ويكرر نفس الحركة بشكل مستمر ومتواصل.
- فوائد السباحة :
- تساعد على حرق الدهون المتراكمة في الجسم.
- تلعب دوراً كبيراً في تقوية المفاصل .
- تعلّم التحكم بالتنفس .
- تساهم في مرونة عضلات الجسم المختلفة، كما تساعد على بناء وتقوية العضلات.
- تعمل على الحدّ من التوتر النفسي، خاصة إذا تمت ممارستها تحت أشعة الشمس، فذلك يساعد في القضاء على المشاعر السلبية والاكتئاب والحزن .
- تسهم في حدوث توازن في معدلات ضغط الدم .
- تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري .
- تقوي أداء الرئتين .
- حرق السعرات الحرارية، حيث يحرق شخص بوزن 72,5 كغ ما يقارب 423 سعرة حرارية في الساعة أثناء تمرين سباحة معتدل أو قليل السرعة، ويمكن للشخص نفسه أن يحرق 715 سعرة إذا زاد من قسوة التمرين، أما إذا كان الشخص بوزن 90 كغ فسيحرق بنفس شروط التمرين السابق بين 528 و 892 سعرة حرارية في الساعة، وشخص بوزن 108 كغ من 632 إلى 1,086 سعرة في الساعة.
- تحسين النوم و تحسين المزاج، فقد عاين فريق من الباحثين مجموعة صغيرة من المرضى المصابين بالخرف، ولاحظوا تحسناً في مزاجهم بعد اجتيازهم لبرنامج تمارين مائية استمر 12 أسبوعاً.

- تفيد المصابين بالتصلب اللويحي (MS):ربما يجد المصابون بالتصلب المتعدد (MS)، ويسمى أيضا بـ اللويحي ، بأن للسباحة فوائد بالنسبة لهم، ويجعل الماء الأطراف تطفو، مما يدعم حركتها أثناء التمرين، ويوفر أيضاً عامل مقاومة لطيفاً، وفي إطار إحدى الدراسات، أظهر برنامج للسباحة استمر لعشرين أسبوعاً أن الآلام لدى المصابين بالتصلب اللويحي قد خفّت بدرجة فارقة، وكذلك فإن المرضى أظهروا تحسناً في الأعراض مثل الإرهاق، الاكتئاب، والإعاقة.
- السباحة آمنة خلال الحمل: ويمكن للنساء الحوامل وأجنتهن أيضاً أن يجنوا ثمار هذا النشاط، وفي دراسة على الحيوانات، أظهرت فئران حديثة الولادة أن التمارين المائية التي خضعت لها أمهاتها خلال الحمل غيرت في تطور بنيتها الدماغية، ويظهر أن السباحة قد تقي المولود من إحدى المشاكل العصبية المركبة التي تنتج عن نقص التروية والأكسجة في الأعصاب.

يوسف اسماعيل

التواضع خلق إنساني نبيل

كثير من النـــاس يصلون إلى مراتب عاليـــة في المجتمـــع، ويحققون الكثير من النجاحـــات والتميز في كثير من مجـالات الحياة سواء كانت تلك النجاحات في مجـــال العمل، أو مجـــال العلم، أو مجـــال التواصل والعلاقـــــات الاجتماعيـــــة، وهذه النجاحـــات وذلك التميز سلاح ذو حدين؛ إما أن يوجهه الإنســـان الناجـــح لمـــا فيـــه خير لـــه، فيتواضع ويعلم أن ما وصل إليه كان بفضل الله عليه وتوفيقـــه، أو أن يتكبر ويصير مغرورًا متعاليـــًا على الناس، وعندهـــا سيحتقره المجتمـــع، ولا يكترث لنجاحـــه؛ لأن غروره وتكبره غطى على النجـــاح والتميـــز الـذي وصـــل إليـــه، إضافـــة إلى أن هـــذا التميز لـــن يدوم لـــه بسبب تكبره واستعلائه.

التواضع يتولـد مـن العلم بالله سبحانـــه ، ومعرفـــة أسمائه وصفاتـــه، ونعوت جلالـــه ، وتعظيمـــه ومحبته وإجلاله ، ومن معرفتـــه بنفســـه وتفاصيلهـــا ، وعيوب عملهـــا وآفاتهـــا ، فيتولـد مـن بين ذلك كلـــه خلق هو " التواضع " ، وهو انكســار القلب لله ، وخفض جنـــاح الذل والرحمة بعباده ، فلا يرى له على أحد فضـــلاً ، ولا يرى له عند أحد حقّاً ، بل يرى الفضل للناس عليـــه ، والحقوق لهم قِبَلـــَه ، وهـــذا خلق إنمـــا يعطيـــه الله عز وجل مـــن يحبـــُه ، ويكرمـــه ، ويقربـــه.

فالتواضـــع خلق حمـيد، وجوهـــر لطيف، يستهـوي القلـوب، ويستثير الإعجاب والتقدير، وهو من أخص خصـــال المؤمنين المتقين، ومن كريـــم سجايـــا العاملين الصـــادقين، ومن شيم الصالحين المخبتين.

وهو هدوء وسكينة ووقار واتزان، وبشاشة وجه، ولطافة خلق، وحســن معاملـــة، بتمـــام التواضع وصفائـــه يتميز الخبيث من الطيب، والأبيض من الأســـود، والصـــادق من الكـــاذب، وما تواضـــع أحـد لله تعالى، إلا رفعـــــه الله سبحانـــه. المتواضع يبدأ من لقيه بالسلام، ويجيب دعوة من دعـــــاه، كريـــم الطبع، جميل العشـــرة، طلق الوجـــه، رقيق القلب، متواضـــــع مـــن غير ذلـــة، جـــواد من غير إسراف. فالتواضـع الحقيقي - كمـــــا يقال - هـــو أبو الفضائل، وهو الطريق لاستعباد قلوب النـــاس واستمالتهم، فالإنســـان يدنو من العظمة بقدر ما يكون متواضعاً، وقد دعانا رسولنـــا الكريم إلى التواضع من خلال نهيـــه عن الكبر عندما قـــال: (لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقـــال حبة خردل من الكبر) قال رسول الله صلي الله عليـــه وسلم :((إن الله جميلٌ يحب الجمـــال، الكِبْرُ : بطر الحـــق، وغمط الناس)) رواه مسلم .

• وقال عز وجل : ﴿فَأَمَّـــا عَـــادٌ فَاسْتَكْبَرُوا فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَقَالُوا مَنْ أَشَدُّ مِنَّـــا قُـــوَّةً أَوَلَمْ يَـــرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَهُمْ هُـــوَ أَشَـــدُّ مِنْهُمْ قُـــوَّةً وَكَـــانُوا بِآيَاتِنَـــا يَجْحَدُونَ﴾.

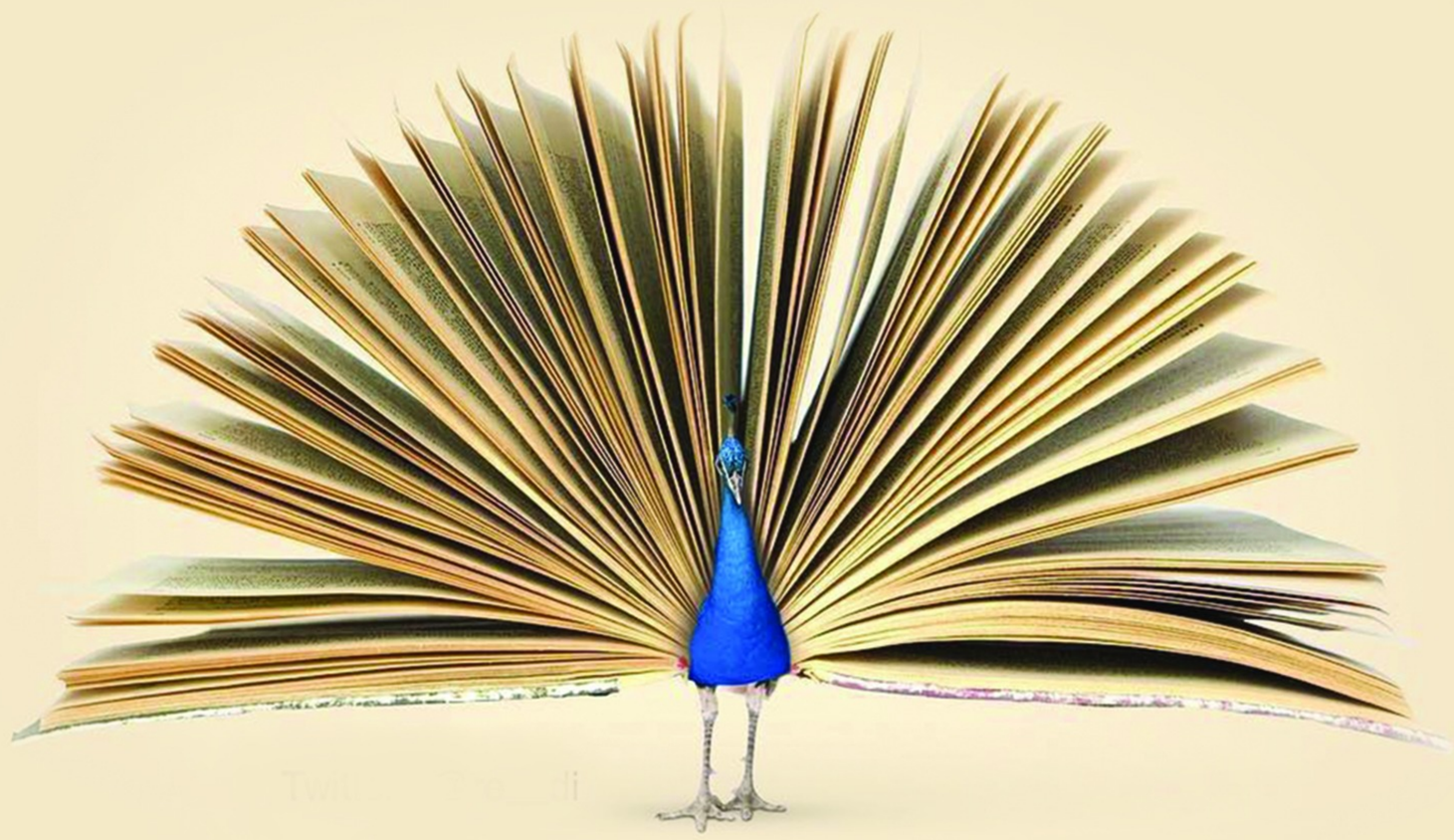
لكَ ولكِ ولي أيضـــاً ((ضع فخرك، واحطط كبرك، واذكـــر قبرك، فـــإن عليـــه ممـــرك))

إيمان علي

صدى الجامعة

اقرأ وربك الأكرم

القراءة هي زادك حين تجف ينابيعك ويكتسيك اليــأس والاحباط، هي متاعك في حلك وترحالك، هي متعتك في خلوتك وهي تفكيرك الناضج حين تعصف بك الحيـــــــاة .



أ.سعاد ابراهـيم ابراهيم

مجلة علمية ثقافية إخباريـة نصف شهرية تصدر عن: مركز الإعلام الجامعي جامعة سبها

المشـرف العـام
أ.سليمــان محمـد

تصميـم واخـراج
أسـمـاء اشتيوي

الارشيـــف
محمـــود أحمـد

رئـيس التحريـــــر
أ.سعاد ابراهـيم ابراهيم

نـائب رئيس التحريـر
إيـمـــــان علـي

المـدقـق اللغـوي
أ.آمـــــال الباهي

تـصـويـــــــر
خالـــد كروســـو
ابراهيـــم ارويشـــد
عبدالعاطي الهاشمي

سـكرتـاريـــــة
هنيـــة المنصـوري

هيئـــة التحريـــر
يوســف يونـــس
مريـم محمـــــد
ســارة عثمـــان
فاطمـــة صالـح
جميلـة عبدالحفيظ

صـــدى الجامعـــة النسخـة الالكترونيـــة تجدونهـــــا على الرابـــط:

/https://sebhau.edu.ly/echo-university-electronic-magazine