

# ثانوية ابوبكر الطيب للبنات التاسعة على مستوى الولاية

نكية الشجرة المباركة

ترسل المساهمات إلى رقم الحساب

**2889464**

محمد دفع الله احمد سلمان

ترسل الاشارات لرقم الواتساب

**0912414773**

مبارك الامين

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# الثانوية

قيادة وريادة اسبوعية شاملة

صندوق دعم المرضى

منطقة النوبة

تحت شعار

ما نقص مال من صدقة

3366912

احمد الختم عبد السلام

الاشعار هاتف: 0993130757

خوجلي الامين سليمان

المدير العام : حسن محمد حسن

تصدرها رابطة شباب النوبة العدد 19

رئيس التحرير : حمد الهادي ابو الحسن

الخميس ٢٤ ذو القعدة ١٤٤٦هـ الموافق ٢٢ مايو ٢٠٢٥ م سكرتير التحرير : ياسر رحمة الله

مدير التحرير : أسماء عبد الوهاب الطيب

## يوم من أيام النوبة الخالدات



فلذلك كان واجباً على أهل القرية إقامة كرنفال تكريم لكل من شارك في هذا الإنجاز وحق علينا تكريمهم وبما يستحقون وإن كنا نرى أنهم يستحقون أكثر من ذلك.. فهذا الإنجاز سيكون تحدياً أكبر لما هو قادم.. وسيجعل المدرسة أولوية لكل طالبة ترنو للتفوق..

ذاك الإنجاز التاريخي الذي تحقق لم يكن محض صدفة بل كان ثمرة مجهودات ومجاهدات من أسرة المدرسة وأسر الطالبات والمجلس التربوي وكذلك الطالبات أنفسهن اللواتي وضعن أنفسهن أمام هذا التحدي وقد كن على قدر هذا التحدي والذي أتى أكله بنسبة نجاح بالعلامة الكاملة..

التميز والنجاح.. التفوق والإنجاز.. جميعها مصطلحات منبعها التحديات والصمود وقهر الصعاب وإلغاء كلمة المستحيل من كافة قواميس اللغات.. كل تلك المصطلحات حولتها طالبات مدرسة الشهيد أبوبكر الطيب الثانوية بنات بالنوبة إلى صفات ملازمة لهن ولمدرستهن..



## الحمد لله



الحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاها.. ثانوية الشهيد أبوبكر الطيب بنات بالنوبة.. في أبهى صورة احتفائية بالنجاح المميز والذي تحدثنا عنه مسبقاً.. الشكر أجزله لكل من شاركنا في هذا الحفل الجماهيري الحاشد.. نكرر التهاني والتبريكات للطالبات خاصة وأهلنا منطقة النوبة عامة

**الأستاذ / الأمين خالد**

## مبروك لمدرسة النوبة



مشاركين في هذا التفوق أيضا.. وكذلك ليت الإخوة في المجلس التربوي كرموا إدارة المدرسة مثلما كرمتهم إدارة المدرسة.. وحتى القرية كان يجب أن تكرم إدارة المدرسة بما قدمته كنموذج يحتذى به ونشجيعاً للجيل القادم.. المهم الإحتفال أدى دوره تماماً ويكفي هذا الحشد والحضور الأثيق الذي شارك فيه السيد الوزير وإدارة التعليم.. واللفتة البارة كانت تكريم عاملات المدرسة.. اللواتي كان لهن دور في تهيئة بيئة المدرسة... هذا مجرد رأي.. والشكر لكل من ساهم في هذا المحفل والإعداد لهذا الإحتفال المحضور شعبياً ورسمياً..

مبروك لمدرسة النوبة الثانوية بنات.. المدرسة التي تحمل إسم لشهيد أبوبكر الطيب.. والشكر أجزله لمعلمات ومعلمي المدرسة وللأستاذة القديرة المجتهدة دوماً رباب عوض وللمجلس الآباء ولأسر الطالبات ولطالباتنا جميعهن والمتفوقات منهن.. كنت أتمنى أن يكون الإخراج أفضل من ذلك.. والحمد لله اجتهدت للجنة وهذا في حده إنجاز كبير يحمدهم جميعاً وللإعلاميين لأصم والسنوسي... في رأيي كنت أتوقع أن تكون الأم والأب مرافقين لمن تفوقن.. لأنهما



## في ثواني

عبد الله يس

### والعمر يعدي ..

سمعنا كثير أن فلان أتغير  
إلى أتغير !!  
من الزول البشوش للعابث ومن المجامل  
والإجتماعي للمنعزل والإنطوائي  
ومن المسامح للبقى يقف على الصغيرة قبل  
الكبيرة وما بسامح  
ولاحظ أنا قلت في البداية (سمعنا) ما بالك أقول  
ليك شفننا ولقينا الزول الإتيغير ده..  
طيب ورأيك شنو إذا قلت ليك الزول الإتيغير ده إنت  
وأنا؟؟  
أغلبننا بقول ليك أمس كان عادي لكن هل التغيير ده  
كان في ثواني؟  
مع أنه ماف حاجة بتحصل إلا و ليها تراكمات  
سابقة  
يمكن إنت عارفها أو يمكن بتعمل ما عارفها أو حتى  
فعلأ ما عارفها  
سواءً عرفتها أو لا  
المهم...

مع إنه إنت المهم والناس جميع!!!

فعلياً بنحس الفرق في ثواني  
إبتسامتك الإتعودت تبادر بيها وتقابل الكل بيها و  
الإتفهمت في مره أو نقول مرات كثيرة (عايز  
مصلحة) إبتدلت في ثواني..  
طولة بالك وصفحك عن كل شي ومع الجميع  
وبقيت تسمع (ده ضعف منه سأي) فغيرت الصفح  
ده.. العطاء البدون مقابل في الكثير قبل القليل  
لأنك حسيت بالإستقلال (ما الاستقلال) فختيت  
حواجز ووقفت الحاجة دي..  
كفاية أمثلة ولا أزيدك؟؟

بداية حياتنا كلها عبارة عن مواقف وثنائي.. كثير  
فقدنا إحساس اللحظة الحالي يا خايفين من الجاي  
يا متحسرين على الفات  
مع إنه لا الفات ح يرجع ويمكن الجاي ما نلحقه  
والعمر يعدي و حاضرنا يبقى ماضي والمستقبل  
حاضر المهم جوووطه.. وكتار بكونو في الدوامه  
دي وخلص

لا إستفاد من دروس الماضي ولا عمل بالخطة  
للمستقبل....

وفي ثواني بتكون الأشياء لسيت كما كانت تبدو...  
أو هي كما كانت لكنك غيرت زوايا نظرك فقط!!!  
كده الثواني كترت...  
نخليها في ثواني ثانية



## مذكرات

### مراهق بالمعاش (٣)



سعد الفاضلابي

## المراهقون ضحايا غفلتنا



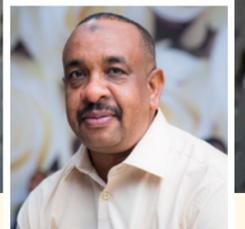
أن من يكبر عمراً، أو يتناول جسداً، أو يبلغ شأواً في علمه  
أو جاهه لا يحتاج إلى النصح والتوجيه والإرشاد؟! ومن  
قال لكم أن النصح والتوجيه والإرشاد يكون خصماً من  
شخصيتك وإستقلاليتكم؟! هل نحن أعز مكانة، وأرجح  
عقلاً، وأكثر علماً من معلم البشرية سيدنا محمد صلى الله  
عليه وسلم!! والذي كان يستشير أصحابه وزوجاته في بعض  
الإمور، وينزل على رأيهم إن كان حكيماً وصائباً، ومن سيدنا  
موسى الذي سأل الله أن يجعل له وزيراً من أهله، هارون  
أخاه، حتى يشاوره في أمره، ويسانده في أمر دعوته.  
فالحكمة ضالة المؤمن أتى وجدها فهو أولى الناس بها كما  
علمنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، وكما أوصانا بأن  
نستخير الله عز وجل، ونستشير من نثق في راحة عقله،  
وسداد رأيه في كل إمورنا.  
فحري بالإنسان الناضج أن يزداد مع الأيام أدبه مع الآخرين  
أدباً وليس العكس، وتزداد أخلاقه سماحةً وسمواً وليس  
العكس، ويزداد سلوكه تحضراً وإتزاناً وليس العكس، ويزداد  
تمسكاً بدينه وإيمانه وليس العكس.  
إخوتي المراهقون، أخواتي المراهقات قد بدأت في هذه  
المرحلة الحرجة صفحة جديدة من حياتكم، وأصبحتم شرعاً  
مكلفون ومسئولون عما تفعلون، فإن أحسنتم أحسنتم  
لأنفسكم، وإن أسأتم فعليها. فما مضى من حياة الطفولة  
واللهو شئ، وما أنت مقبلين عليه شئ آخر. فلا تزحموا  
عقولكم وتكدسوها بالعقد المقعدة، والمفاهيم الخاطئة،  
والممارسات الشائنة، فنحن إن أحسننا البدايات، فالله كفيل  
بإحسان الخواتيم.

أخي المراهق أختي المراهقة كثيراً ما من يعجبه  
شبابه وفتوته في هذه السن الحرجة، فيحاول كل منا  
أن يظهر لمن حوله أنه قد أصبح (رجلاً أنثى) كامل  
الدمس ويمكنه أن يفعل ما يشاء بحرية ودون قيود  
من أحد أو حساب، فينظر كثير من المراهقين  
والمراهقات لمن كانوا يحبونهم ويحترمونهم بالأمس  
في عهد طفولتهم وميعة صباهم، وكانوا بالنسبة لهم  
الملاذ الآمن، والناصح المؤتمن، بيرونهم وقد أصبحوا  
بين عشية وضحاها عبئاً ثقيلاً بالنسبة لهم، فيصبح  
الأب الصالح الذي يخاف على مصلحة أبنائه وعلى  
مستقبلهم من الضياع، شخصاً متسلطاً ومقيداً  
للحرية، وتصبح الأم الحنون الرعوم التي حملت  
وتعبت وربت، وأفنت زهرة شبابها إحتراقاً من  
أجلنا، تصبح إمرأة كثيرة الشكوى والتشكى من  
تصرفاتنا، وكذا الحال مع إخواننا وأخواتنا الكبار  
الذين عركتهم الحياة وصقلتهم التجارب، فيسوء أدبنا  
معهم وتوقيرنا إياهم، فترتفع الأصوات عند النقاش  
في أبسط الأمور، وتتحطم لغة الحوار الأسرى على  
أسوار عناد المراهقة العجيب، فيتكهرب الجو العائلي  
ويقف أفراد الأسرة على قدم واحدة بسبب ذلك  
المراهق، أو تلك المراهقة، بحجة أنهم بيرون أنهم قد  
كبروا وأصبحت لهم شخصيتهم المستقلة، وقراراتهم  
الخاصة!!!

إخوتي المراهقون إخوتي المراهقات من قال لكم

## دعاش زمان

### الشيخ نايل (11)



### م . الشيخ إدريس المبارك

وما زالت مشاهد اليوم الأول للمدرسة تتشكل وتتنوع  
فالكل فرح  
أما بتسجيل جديد أو بإنضمام أحد أفراد أسرته أو قل  
قريته إلى ركب المدرسة الميمون  
تلاميذ سنة أولى الجداد بملابسهم وحقائبهم وبراءتهم  
وحماسهم وسماحتهم وفصاحتهم لمن يعرفون ومن لا  
يعرفون  
وجرس الطابور يضرب  
وصوت رنات النحاس تنشق عباب المدرسة والكل يخرج  
نحو باحة الطابور ومسرح المدرسة الذي يمثل كمال كل  
شي  
يصعد عنما صديق عمر وبضحكته المتقطعة المميزة  
الصادقة تلك ومن غير كثير حديث يلتفت يمنة ويسرى  
وكانه يبحث عن شئ عظيم ثم وبصوته العالي  
أستاذ القرش

ياخ ما تسمعونا حاجة إحتفالاً بي وليداتنا ديل ،  
فيقف أستاذ حسن القرش وسط صفوف الطابور الممتدة  
وكانه بعد للأمر مسبقاً ، فينظر إلى طلاب سنة خامسة  
فيخرج ابن العيذاب عماد التلب ويخرج معه أربعاً ممن  
يقفون بجواره ثم يخرج من بين تلاميذ الصف الثالث  
أسامة ودنورالدائم ويجلس على كرسي الخيزران ويمسك  
بإيقاع كان قد أخرجه من شنطة جلد مثلثة الزوايا وكان  
بروفة قد أعدت مسبقاً فينظر ودالتلب عماد فيبدأ العزف  
من قيثارة أستاذ حسن القرش بأغنية بدأها عماد وهو  
مغمض العينين طرباً وفناً ووالله ما طرقت أذني أجمل  
وأعزب من ذلك الصوت:

قتليك طلي وحيي لو أمكن

قتلي لا لا في الربيع أحسن يا زهرة السوسن !



### استاذ / حسن القرش

وهنا تتعالى أصوات أولاد سنة أولى وكأنهم أسياذ  
المدرسة من أول يوم فيصعد ودإمام الصادق مسلماً  
على هذا التلميذ الحدث في عمره المتمكن في أداءه  
محفزاً ومشجعاً فإنتطلق التلميذ ومن عتبات المسرح  
إلى حيث موقع طابوره وكلنا نحوه مسلمين ودموعه  
تجري ببراءة تحير فكان ذاك التلميذ هو خالد ود  
جدة فأكتفى اليوم بهذا المشهد الذي إن تم توثيقه  
لكان في عداد مكتبة التلفزيون وفي مصاف فحول  
الحقيبه الكبار

فهكذا كانت مدرسة نايل .. جميلة في كل شي  
..عظيمة عند كل حدث

تتقاصر الكلمات أن توصف سكونها وحركتها فالكل  
فيها مبدع ، أسرته ، فصولها ، أسوارها ، شجرها  
،مسرحها ، باحتها ، إنسانها ، حتى زائرها  
وإلى تلكم الحقبه وذللك التاريخ وهاتيكم الزكريات  
فأله الله !!!

### مشاهد اليوم الأول

وهنا يتداخل الكورس  
والربيع أهو فات وإنتي ما جيتي  
حزنت الساحات لما طليتي  
فيها إيه لو كان مرة طليتي  
يا النسيتينا وقلتي ما نسيتي يا زهرة السوسن!  
وهنا تسمع ضربات الإيقاع قد تغيرت بشكل طروب إهتزت  
لأثره جنبات الطابور بالتصفيق المموسق مع لحن الأغنية  
ثم يردد ذات البيت مرة أخرى عندما يشير إليه أستاذ  
التاج ودعبدالله بكلتا يديه أن أعد يا ولد !!  
ثم يضع أستاذ القرش عوده عندما تعالت أصوات  
الشياطين ( وبشير ) الأستاذة ودخول حاجة البيتول في  
نص المسرح وهي تبشر في مشهد ظل محفوراً في ذاكرتنا  
ما حيينا ؛ فيتجول القرش داخل صفي تلاميذ سنة أولى  
فيمسك بيد تلميذ ويصعد به إلى المسرح والناس تنتظر  
وأستاذ حسب الرسول ينادي فيه، يا حسن ده شنو ده؟  
فيلمح له وللواقفين جميعاً وكأنه يرسل رسالة وبأصابع  
يده اليمنى أن أصبروا !!  
يقف التلميذ بجوار ودالتلب وحسن القرش يضرب بأوتاره  
وأسامه ودنورالدائم يبدع في ضربات الإيقاع فيدخل  
التلميذ الحدث وكأنه ابن عشرين عاماً :  
الظروف شاغلاك وإلا شاغلك إيه  
والا قلبي الطار شوقو جرتي عليه  
زهرة ألحاني الربيع لو زار خلي يغشاني  
موسم الأزهار خايفو ينساني أنا  
زهرة السوسن

# المرأة والطفل



## قلم النماء

للأستاذة / سمية الشريف (الراضية الشريفة)



### لازم تقري كويس

معلماً مريباً متمكناً ومتفاني..  
إدارة ذات حنكة ودراية...  
مجتمعاً همه وطنه وإعمارهم..  
هذه الإحتياجات تظل حبراً وورقاً لا يستطيع القلم بدونها أن  
يدون...  
ذلك القلم الذي نريد منه أن يسطر لنا شعباً نراه دوماً في أعلى  
المراتب...  
وبالتأكيد تتنوع تلك الأقلام والمسئوليات والطالب ماهو إلا  
لون من تلك الأقلام الناصعة والمسئوليات الأخرى.. وكلّ يكتب  
بأروع وأصدق التعبيرات... وكل حسب مجاله ومكانه يكتب  
بذات الإخلاص والتفاني ليخرج لنا كتاباً زاهياً.. تتطلع إليه كل  
الدول..  
ولكل ذلك لا بد أن نجود بما نستطيع..  
من أجل هذه البلد المعطاء.. والتي نأمل أن يزيدها الله تطوراً  
ونماءً وأن يباعد عنها مطامع الذين يريدون نهب ثرواتها  
وممتلكاتها..  
سائلين بذلك المولى عز وجل.. ونسأله سبحانه أن يعود  
سوداننا أمناً وسلاماً وإطمئناناً.. عزة وإستقراراً

رسالة صدحت بها في إحدى توجهاتي في طاوور  
الصباح للطالبات محفزة إياهن بأن تقرأي كويس  
وتتعلمي كويس عشان تقيدي هذا البلد ونحافظ عليه  
بالتعليم والتطور..  
وبالتأكيد هذا ما نحتاجه ونحتاجه بلادنا.. نحتاج أن  
يركز كل منا في دوره المناط به.. سواءً كان طالباً في  
إجتهاده وتحصيله  
حتى يصبح ذلك المربي الناصح والمعلم المتفاني.. أو  
المهندس البارع.. أو الطبيب الحاذق.. أو المزارع الذي  
يروي بعرقه ذلك النبات حياً يانعاً..  
أو يشغل أي دور أو مسئولية تنمو بها بلادنا إلى مراقي  
الدول متجسداً فيها الإخلاص وحب الوطن...  
وبالتأكيد قلم أبنائنا طلاباً وطالبات هو نواة نرجوا بها  
ثمرة التطور والإعمار... وهذه النواة تحتاج لمن  
يروئها...  
تحتاج ل..  
طالباً مجتهداً ومثابراً..  
ومن خلفه  
أسرة راعية وساهرة...

## الغذاء والصحة

### أخصائي تغذية/ علوية عبدالوهاب المبارك

زمان ونحننا صغار كان بدرسونا مادة إسمها الغذاء  
والصحة . ونحننا طبعاً كنا مفتكرين إنهم كلمتين ملحقات  
بي بعض . بس ما كنا مدركين مدى العلاقة الوطيدة  
وإرتباطهم الشديد بي بعض . بمعنى أن الغذاء السليم  
يعني الصحة والصحة تعني العافية والعافية تاج على  
رؤوس الأصحاء . وعليه فإن الغذاء السليم هو وقاية  
للجسم من الأمراض قبل أن يكون دواء . فالغذاء هو أي  
مادة يتم استهلاكها لتوفير الدعم الغذائي للكائن الحي  
وعاده ما يكون الطعام من أصل نباتي أو حيواني أو  
فطري ويحتوي على العناصر الغذائية الأساسية أما  
التغذية هي علم يختص بالغذاء ومكوناته وعلاقته مع  
الصحة والمرض وتأثير العوامل الإجتماعية والمادية  
والثقافية والنفسية على تغذية الإنسان  
وتتمثل أهمية الغذاء الصحي لجسم الإنسان في أنه  
مصدر الطاقة الذي يعيش عليها الإنسان وله فوائد عديدة  
ومنها:-



- بناء العضلات والخلايا.
- تقوية الجهاز الهضمي.
- حماية الجهاز العصبي من التوتر.
- تقوية الأظافر والشعر.
- وعلى العكس من ذلك فإن الغذاء غير الصحي ينتج عنه عدة أضرار ومنها:-
- السمنة.
- نقص الفيتامينات.
- هشاشة العظام. السرطان الخ....
- بعد التعرف على أهمية الغذاء الصحي لجسم الإنسان فإذا كنت تعاني من سوء التغذية اللي ينتج عنه بعض الأعراض مثل الإرهاق، والتعب والضعف فيجب الذهاب إلى أخصائي تغذية لكي يحدد لك حميه غذائية متوازنة تساعد على مقاومه الأمراض وبالتالي تحسين صحة الجسم بشكل عالٍ.

- الوقاية من سوء التغذية.
- تقوية عظام الجسم.
- تعزيز نمو الطفل.
- الوقاية من السرطان.
- الحفاظ على وزن مثالي.
- تحسين قدرة الجهاز المناعي.

## حروف

جويرية خلف الله

### الاحترام

الإحترام هو تقدير الآخرين ومعاملتهم بكرامة وأدب وحسن أخلاق بغض النظر عن إختلافاتهم أو مكانتهم الإجتماعية وهو شعور بقيمة الشخص أو الفكرة الإحترام هو يعزز العلاقات الإنسانية..

ذات يوم كنت في محطة الحافلات كالعادة أنتظر الحافلة التي تأتي في نفس الوقت من كل يوم ولكي هذه المرة كان الطابور طويلاً والحر شديداً وبينما نحن واقفون! رأيت رجلاً مسناً يتقدم بصعوبة متكناً على عصابة .. نظرت إليه وهو يتصبب عرقاً وأدركت أنه قد لا يتمكن من الوقوف طويلاً في الطابور ..

دون تردد مني أو خوف ذهبت إليه وتحدثت معه وعرضت عليه أن ياخذ مكاني في الطابور في بداية الأمر رفض ولكني كنت مصرة على كلامي وموقفي.. فذهب ووقف وإبتسم لي وكأنه حصل على جائزة فشكرني بحرارة وعيناة تلمعان بالإمتنان لم يكن الأمر بسيط أو التصرف سليم فقط بل كان إحتراماً له حقيقياً لتعب السنين الذي يحمله هذا الرجل المسن!!

عندما سعدنا إلى الحافلة وجدت أن هناك مقعداً شاغراً في الأمام فنظرت لذلك المسن مرة أخرى كي يجلس هو فأبتسم مرة أخرى وهو يقول "بارك الله فيك ي بنيتي" الإحترام هو أجمل شي يقدمه الإنسان تلك اللحظة جعلتني أدرك أن الإحترام ليس واجب بل هو قيمة إنسانية تعكس الرحمة والتقدير لتجارب الحياة التي يمر بها كل منا # توصيات كيفية التعامل مع كبار السن

\_ إستخدام عبارات مهذبة عند التحدث معهم وتقديم التحية بلباقة وإبتسامة عند اللقاء  
\_ الإستماع لهم وإظهار الإهتمام بما يقولونه  
\_ ترك الفرص لهم لتعبير عن آرائهم..  
\_ تقديم المساعدة عند الحاجة لها دون فرضها عليهم..  
\_ مراعاة مشاعرهم ومن الأهم إظهار تعاطفك معهم

## اقتباسات متنوعة

سحر عادل  
الفضيالية

### التسامح

قوة التسامح: مفتاح لحل المشكلات وجلب السعادة يُعدّ التسامح من أعظم القيم الإنسانية التي يمكن أن يتحلى بها الإنسان . إنه لا يعني فقط العفو عن الآخرين ، بل يتضمن أيضاً تقبل إختلافاتهم ، وفهم مواقفهم ، والتعاطف معهم رغم الخلافات . في عالم يموج بالصراعات الشخصية والإجتماعية ، يبرز التسامح كقوة ناعمة قادرة على إحداث تغييرات عميقة وإيجابية في حياة الأفراد والمجتمعات. التسامح وحل المشكلات عندما تنشأ الخلافات بين الناس ، فإن الغضب والإنتقام لا يزيدان الأمور إلا تعقيداً . أما التسامح ، فيفتح باب الحوار ويكسر حواجز الكراهية والعداء. فبمجرد أن يقرر أحد الطرفين المسامحة ، تتغير نبرة التواصل ، وتتحول المشكلة من مواجهة إلى فرصة للتفاهم والتقارب . على المستوى الأسري ، مثلاً ، يمكن للتسامح أن ينقذ العلاقات الزوجية من الإنهيار ، ويساعد الأبناء على النمو في بيئة يسودها الحب لا التوتر . وفي المجتمعات ، يمكن للتسامح بين الطوائف والثقافات أن يمنع الحروب الأهلية ويعزز التعايش السلمي.



الإنسان بالإنتماء والمحبة ، وهما من أساسيات السعادة في النهاية ، يمكن القول إن التسامح ليس ضعفاً كما قد يظنه البعض ، بل هو قوة داخلية عظيمة تحتاج إلى وعي وشجاعة. إنه قدرة على تجاوز الجراح ، وبناء جسور الأمل والسلام . وإذا ما إنتشر التسامح بين الناس فإنه كفيل بتحويل العالم إلى مكان أكثر عدلاً وسعادة. فلنبدأ بأنفسنا ونجعل من التسامح مبدأ نعيش به وندعو إليه.

التسامح مصدر للسعادة أثبتت دراسات نفسية عديدة أن الأشخاص المتسامحين يشعرون براحة نفسية أكبر ، ويعانون أقل من مشاعر الغضب والقلق . ذلك أن الحقد يحمل في طياته عبئاً نفسياً يتقلل الروح ، بينما يحرق التسامح القلب ويمنح الإنسان شعوراً بالخفة والطمأنينة. كما أن التسامح يعزز العلاقات الإجتماعية ويقوّي الروابط مع الآخرين ، مما يُشعر

## كيف اختار العابا لطفلي

### محال محمد

يحتار الكثير من الأهل عند إختيار ألعاب الطفل هل هي مناسبة لعمره أم لا، في كثير من الأحيان يرفق عادة دليل بسيط يوضح العمر المناسب، لكن ماذا لو لم تتمكن من معرفة ذلك؟ في الحقيقة لا يوجد ألعاب محددة لسن محددة! اللعبة التعليمية الآمنة ليس لها سن محدد. المهم ألا تحتوي على قطع صغيرة يمكن بلعها بحيث تشكل خطورة على الطفل خاصة دون الثلاث سنوات. كيف أشتري ألعاباً لطفلي؟ سيبدأ طفلك غالباً بإستخدام الألعاب في عمر الستة أشهر، أي بعد تمكنه من الجلوس. لكن لا تتردد بشراء أي ألعاب تعليمية هادفة دون التفكير كثيراً بالعمر، المهم أن تكون آمنة، اشترئها وقدميها له مهما كان عمره. إن لاحظت إهتماماً من قبل طفلك بها اجلسي أمامه والعبي بها بالطريقة الصحيحة، دون أي شرح أو توجيه بشكل مباشر، سيثار فضوله وتزداد رغبته وإهتمامه باللعبة الجديدة. بعد ذلك دعي له حرية الاختيار، سيلعب بها بالشكل الذي يراه مناسباً وسهلاً. ومع تقدم عمره سيكتشف طرقاً أخرى للعب، وهكذا حتى يعرف تماماً الطريقة الصحيحة، والهدف من اللعبة.

كل لعبة هي فرصة لتعلم الطفل وزيادة مهاراته، ربما لن يلعب بها بالشكل الصحيح حتى سن متأخر، لكنه بالتأكيد سيستفاد من تطوير مهارات الاستكشاف لديه. وأخيراً، من الأفضل الابتعاد عن الألعاب البلاستيكية، واستبدالها بأدوات منزلية بسيطة، أي نشاط بسيط تصنعيه لطفلك سيكون أفضل لعبة تعليمية.

## حين غاب الماء حضر الرجال

مصطفى فيصل الفكي

في زمن تتقلب فيه المحن، ويشتد فيه البلاء، تعرّضت منطقتنا لأزمة خانقة بسبب انقطاع التيار الكهربائي، الأمر الذي أدى إلى توقف ضخ المياه، وتعطلت الحياة في أبسط صورها، وكاد اليأس يتسلل إلى النفوس العطشى، والعين تترقب قطرة تروي، ويذّ تمتد بالعون.

لكن في خضم هذا الظلام، بزغ نور الأمل، لا من السماء فقط، بل من أرض أنجبت رجالاً صدقوا ما عاهدوا الله عليه. شبابنا، أبناء المنطقة، لم يقفوا موقف المتفرج، بل نهضوا نهضة عز، ووقفوا وقفة وفاء، يحفهم الإيمان، ويقودهم حسّ المسؤولية.

وفي هذا المقام، لا يسعنا إلا أن نُسطر كلمات الشكر والعرفان لأهل الفضل والإحسان.

نخص بالذكر اولاد سنار للدواجن، التي لم تكن مجرد مشروع اقتصادي، بل كانت قلباً نابضاً بالرحمة والانتماء، ومدّت يدها الكريمة بخدماتها، ووقفت إلى جانب أبناء المنطقة في هذه المحنة، فكانت نعم السند، ونعم العون.

ولا يمكن أن يمر ذكر الخير دون الوقوف عند اسم الباشمهندس أحمد الهادي، الذي وفر مولداً كهربائياً مكن البئر من استعادة نشاطها، وسأهم في تخفيف المعاناة عن الناس. فله منا كل التقدير، ومن الله أجراً مضاعفاً عملاً بقول النبي صلى الله عليه وسلم: "من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا، نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة".

وكذلك شباب النايلاب، الذين كانت لهم اليد البيضاء في تركيب المولدات والمساهمة في إيصال المياه، بكل تفانٍ وتجرد، ومضوا على درب التعاون الذي أمر به الله عز وجل:

"وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان" [المائدة: 2].

ولا يفوتنا - ونحن نسطر هذا الشكر - أن نُعبّر عن امتناننا العميق لكل من ساهم وشارك وساند، ولم يُذكر اسمه في هذه السطور، لا عن تجاهل أو غفلة، بل لأن الخير أوسع من أن تحيط به الكلمات، وأهله أكثر من أن تُحصيهم المقالات.

فلكل من قدّم جهداً أو مالا، أو دعا دعوة صادقة في ظهر الغيب، أو تحرك في الخفاء كما في العطن، نقول:

جزاكم الله عنا خير الجزاء، وجعل ذلك في موازين حسناتكم، وأبقاكم ذخراً لهذا الوطن وأهله لكن الواجب لم ينته بعد....

إن ما تم إنجازه لا ينبغي أن يكون لحظة عابرة، بل بداية لنهج دائم. تشغيل الآبار لا يقوم على الجهد وحده، المستمر، والمساهمة بالمال والتبرعات، حتى لا تتوقف هذه النعمة، ولا تعود إلى العطش من جديد.

يا أهل الحي، يا أهل النخوة...

الماء حياة، ولا حياة بلا مسؤولية. وكل من يملك القدرة على التبرع ولو بالقليل، فليعلم أن له في كل قطرة ماء صدقة جارية، وأن من دلّ على خير فله مثل أجر فاعله. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أفضل الصدقة سقي الماء".

فماذا بعد هذا من حافز؟!

لكن جميعاً شركاء في استمرار هذا الخير، لا ننتظر أزمة لنتحرك، بل نؤسس لحل دائم، بمد يد العون، وفتح القلوب قبل الجيوب، فالماء لا ينتظر، والعطش لا يرحم.

وستبقى المواقف العظيمة، هي التي تحفر في ذاكرة الشعوب، لا بالكلمات، بل بالأثر..



## يراع مغترب بقلم / ابو يوسف

### عامان ونيف على العدوان



وفي هذا الخصوص وجب التنويه للإلتزام بتوجيهات اللجنة الأمنية والتنسيق والتفكير معهم في كيفية ضبط وجود الغرباء وتأجير المنازل لهم وكيفية محاربة ظواهر السلب والنهب المسلح والسرقات التي باتت تتكرر بين الحين والآخر. وعلى كل مواطن أن يتخذ التدابير التي يحمي بها نفسه وماله حسب إستطاعته، كم أناشد بتكثيف المراقبة في الظل ودراسة عمل إرتكاز تفتيش لكل غريب يدخل أو يخرج من القرية.

وأخيراً فلنعلم أن ضيق الحال وإنقطاع الكهرباء والمياه وإرتفاع درجات الحرارة هو إبتلاء من الله عز وجل، والسبيل لتخفيف هذه المعاناة بالرجوع لله تعالى والصبر والدعاء وإحتساب الأجر، فقد إبتلي الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه بأعظم من ذلك، فبشرهم الله بالدرجات العالية من الجنة.

ولا يفوتني أن أشكر القائمين على أمر التكايا والمساهمين فيها من الداخل والخارج، فقد ساهمت ولا زالت تساهم في تخفيف العبء عن كثير من الأسر. وأمل إستمرارها ودعمها لما فيه من إحياء لسنة إ طعام الطعام. ففي الحديث، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أَيُّهَا النَّاسُ أَفْشُوا السَّلَامَ وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ وَصَلُّوا الْأَرْحَامَ وَصَلُّوا بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ). ومن البشريات السارة في الأسبوع الماضي، تركيب نظام الطاقة الشمسية في بئر العيناب، ونأمل أن تتواصل الجهود لتركيب النظام لبقيّة الآبار والمساجد والمركز، وعلى المغتربين الإجتهد في هذا الموضوع وتوفير نظام لبئر واحدة على الأقل. وفي الختام نسأل الله عز وجل أن يحفظ قريتنا الحبيبة وأهلها داخل وخارج السودان، وأن يؤلف بينهم ويوفقهم لما فيه صلاح دينهم وديناهم . والسلام.

تطل علينا الذكرى الثانية لعدوان مليشيا آل دقلو الغاشم والموازين قد تغيرت على الأرض، فبعد أن كانت وحدات الجيش محاصرة داخل ثكناتها نشهد إنتصاراً وفتحاً ودحراً للمليشيا في كل صباح. وذلك بفضل الله عز وجل، ثم بجهود جنودنا ألبواسل الذين بذلوا أرواحهم رخيصة فدى تراب هذا الوطن.

ونحن في الريف الشمالي بحمد الله الأقل تضرراً من هذه الحرب، وإن كان الضرر النفسي عميق، فمجرد رؤية هذا الدمار والخراب ومعاناة إخواننا في الأحياء والمدن المتضررة كفيلاً بنسف جميع مظاهر الفرح والأنس. مّر عامان ونحن نرى ونشهد إستباحة المدن والقرى والبوادي وإنتهاك الحرمات في الأشهر الحُرّم بلا خوف من عذاب الله وعقابه. فقد أهلكت المليشيا الحرث والنسل ودمرت معظم سبل الحياة.

وكما جاء في الأثر، السعيد من إتعض بغيره، فالواجب علينا أخذ الدروس والعبر من هذه الحرب والتعلم من التجارب ومما شاهدناه وسمعنا به في وسائل الإعلام المختلفة من قصص وحكايات يشيب لها الرأس.. وأول هذه الدروس هي إستشعار نعمة الأمن والأمان، والمسكن والمأوى، فكان بالإمكان أن نكون كأي قرية إستباحتها المليشيا وشردت أهلها وفعلت بها الأفاعيل . ولكن من لطف الله علينا أن نجانا من بطش هؤلاء البرابرة.

فقد رأينا كيف نزحت ملايين الأسر وتفرقت بهم السبل حتى صارت الاسرة الواحدة موزعة بين الشمال والوسط وخارج السودان بعد أن فقدوا جميع ما يملكون. ثانياً، إستشعار نعمة الإستقرار ، فالروتين اليومي إلى العمل أو الجامعة في أمدرمان والخرطوم والعودة بدون حتى أن تلتفت خلفك يعتبر نعمة. بل صار الكثيرين يتمنون مجرد ركوب الحافلة ليستعيد إحساس الإستقرار . فما كنا نراه معاناة كان نعمة لم نستشعرها.

ثالثاً نعمة الكهرباء والمياه وبقيّة الخدمات التي كنا نعتبرها خدمات عادية وأبسط الحقوق ومقومات الحياة، حتى صارت رفاهية في ظل الإنقطاع المتكرر في كل يوم. وليس المقصود من هذا المقال هو العتاب على عدم تقدير النعم أو تسيب الهمم وتقليل التوقعات بما هو أفضل، بل هو بمثابة تذكير بحمد الله وشكره على نعمه وإستشعارها. فالنعم تدوم بالحمد وتزول بالكفر.

كما أنه من الواجب علينا رفع الجس الأمني لأقصى درجة، فقد رأينا كم من ضعيف محتاج فتحت له الأبواب، ومدت له يد العون. فصار مرشداً ومتعاوناً مع المليشيا ويدها لها ، ويدها لها، وأول من بدأ بهم هم الذين ساعدوه ووقفوا معه في محنته وفتحوا له الأبواب

ففي هذا الوقت يجب أن نترك التلقائية والبساطة في التعامل مع الغرباء ونضعهم موضع شك وفحص حتى يثبت العكس لتفادي وجود أي خلايا نائمة لا قدر الله، حتى نندم لاحقاً على وجودهم بيننا .

## ما بين الشمسية والغزلية



تحس في خاصة خاصتك وفي قرارة نفسك أنك أبعد الناس عن كل شئ وتود أن تتحدث عن أبجديات الحياة وسر صيرورتها !!!

لا تذهب بعيداً

مد يدك اليسرى أمام ناظريك،، ستلاحظ تفاوت أصابعها تلك التي نبتت من رحم واحد ( الكف) ومع ذلك لكل أصبع منها مهمته التي يفوق فيها غيره ومع ذلك بعض المهام لا تقوم به هذه الأصابع إلا متحدة ومتكاتفة وهناك من المهام ما لا ينجز إلا إذا أتحدت الكفين

( إيد فرد واجدي آبتصفق ) أو كما قال حميد ،، لذا أجدني ألت وأعجن باحثاً عن مدخل أشير به للشمس في رابعة النهار الغاظ سخانة هذا ،،

مقدر ظرف الكل ، لكن كل هذا التشتت والتشزم والتشظي إلا فيما هو للهو ونافلة القول إلا من رحم ربي،، لهو موقف يدعو للوقفات المتتابعة...

وإن كان من سبب للتعجب فإننا على مستوى الفرد في أبهى وأزهى ما يكون!!!

إلا ما أعجب الأمر

كلنا لنوبته معجب ومفاخر ، وكلنا بها محب وواله ، وكلنا بها أحق بفرحها من سواه ،

وكلنا أميز من أخاه .

لكن يا ويجهها

ثم يا ويجهها وويلها

في أدنى عثراتها

كل ينظر وينتظر أخاه

فيما من يتجود من قوت عياله وإن خمصوا ، بيننا من أعتدنا ألا نتقصد سواه ، وأيضاً فيما من يحول بينه ويد الخير دل وغنج

تحسده عليه النساء...

لا أعلم لماذا

ولكن هاهنا تحضرني تحية إجلال وتقديرنا لأبينا عبدالقادر سليمان متعه الله بموفور الصحة والعافية... ومنا من لا تغفل عقرب جيبه إلا إذا كانت المساهمة لحفل تامة

كيفه ( يا غزلية وبين الرايقة يا الفنية ناري الليلة) وتلك طاقاتنا الشمسية قد غطت كل مؤسسات البلدة من واديه الي واديه ومن بحرهما إلى جبلها وفي غد سيحدث عنا التاريخ بأنا طوعنا المحال ودمتم



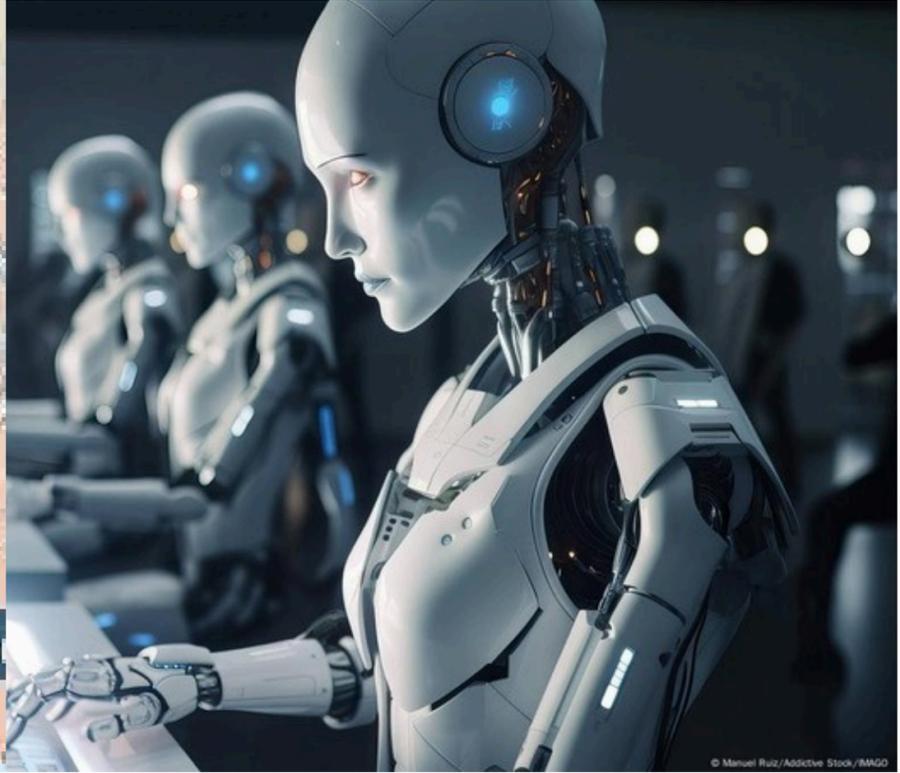
# همسات يراع

عمار محمد ابو شهد



همسات يراع ، اليوم حبة ونستها مع الذكاء الاصطناعي ، عن النجاح ، والتحديات التي تواجه الناجحين ، أولاً ما هو الذكاء الاصطناعي ،

## الذكاء الاصطناعي



الرضا إلى مشاكل في العلاقات مع الآخرين .  
ياختصار (مخطفوا النجاح) هم أي شيء يعيق طريقك نحو تحقيق أهدافك والشعور بالرضا عن إنجازاتك ، التعرف على هذه (العوامل الخاطئة) والعمل على التغلب عليها هو خطوة أساسية نحو تحقيق النجاح المنشود .

ما هي العواقب التي تترتب على إختطاف نجاح الآخر؟  
أنت تسأل عن عواقب محاولة أحد من نجاح الآخرين ، هذا السلوك ، الذي ينبع غالباً من الحسد والغيرة ، له آثار سلبية عديدة على الفرد والمجتمع ككل /  
على الفرد الذي يحاول الحد من نجاح الآخرين :

أ/ تأثير نفسي سلبي :  
١/ الشعور بالنعاسة وعدم الرضا ، التركيز على ما يملكه الآخرون ويحققونه بدلاً من التركيز على الذات يؤدي إلى شعور دائم بالنقص .

٢/ الغضب والإستياء ، ينتاب الشخص شعور بالمرارة تجاه نجاح الآخرين .

٣/ القلق والتوتر ، الإلشغال بتقويض الآخرين بسبب ضغطاً نفسياً وعصبياً .

٤/ تدني إحترام الذات ، مقارنة الذات بالآخرين الناجحين بشكل سلبي يقلل من قيمة الذات .

٥/ العزلة الإجتماعية ، قد يتجنب الآخرون الشخص الحسود والساعي لتقليل من شأنهم .

ب/ تأثير سلوكي سلبي يتمثل في /  
١/ تضيق الوقت والجهد ، بدلاً من إستثمار الطاقة في تحقيق أهدافه ، يركز الشخص على عرقلة الآخرين .

٢/ سلوكيات سلبية ، قد يلجأ إلى الغيبة ، النميمة ، نشر الشائعات ، أو حتى التخريب المتعمد لجهود الآخرين .

٣/ فقدان الفرص ، الإلشغال بالآخرين قد يعميه عن فرص النمو والتقدم المتاحة له .

ج/ أم تأثيره على الآخرين (الأشخاص الناجحين) /  
١/ الشعور بالإحباط ، قد يشعرون بالإحباط واليأس عندما يرون جهودهم تقوض أو يُنتقص منها .

٢/ ضعف الروابط الإجتماعية ، بدلاً من الإحتفاء بالإنجازات باستمرار محاولات لإحباطهم .

٣/ إنعدام الثقة ، قد يفقدون الثقة في الآخرين ويصبحون أكثر حذراً في تعاملاتهم .

٤/ التأثير على الإنتاجية والإبداع ، بيئة العمل أو المجتمع المليء بمحاولات التقليل من شأن الناجحين لا تشجع على الإبداع والإبتكار .

د/ أما التأثير على المجتمع ككل /  
١/ تثبيط التقدم ، عندما يُعاقب النجاح أو يُحارب ، يقل الحافز لدى الأفراد لتحقيق التميز والإبتكار ، مما يؤدي إلى تباطؤ النمو والتطور في المجتمع .

٢/ إنتشار السلبية ، جو الحسد والغيرة يخلق بيئة سلبية تؤثر على العلاقات الإجتماعية والتعاون بين الأفراد .

٣/ ضعف الروابط الإجتماعية ، بدلاً من الإحتفاء بالإنجازات المشتركة، يسود التنافس السلبي والتفكك .

٤/ هجرة الكفاءات ، قد يفضل الأفراد الناجحون البحث عن بيئات أكثر تقدماً وداعمة لإنجازاتهم في أماكن أخرى .

باختصار ، محاولة الحد من نجاح الآخرين هي (سلوك مدمر) يؤثر سلباً على جميع الأطراف المعنية ويعيق التقدم والإزدهار على المستويات الفردية والإجتماعية ، من الأفضل دائماً التركيز على تطوير الذات والإحتفاء بنجاح الآخرين كحافز للإلهام والنمو المشترك .

مصطلح (مخطفى النجاح) ليس مصطلحاً شائعاً أو محدداً في اللغة العربية أو في علم النفس أو التنمية البشرية ، ومع ذلك يمكن فهمه بشكل مجازي على أنه (العوامل أو الأشخاص أو الظروف) التي تعيق أو تمنع الشخص من تحقيق النجاح أو الإستمتاع به بشكل كامل .

يمكن أن يشمل (مخطفوا النجاح) جوانب عديدة ، منها /  
١/ عوامل داخلية :

أ- الخوف من النجاح ، قد يبدو غريباً ، لكن بعض الأشخاص يخشون المسؤولية أو التغييرات التي قد يجلبها النجاح ، مما يجعلهم يتصرفون بطرق تخريبية لجهودهم .

ب- تدني تقدير الذات ، عدم الثقة بالنفس والقدرات يؤدي إلى عدم السعي بجدية نحو الأهداف أو الإستسلام عند أول عقبة .

ج- المعتقدات المقيدة ، أفكار سلبية راسخة حول الذات أو العالم تحد من الطموح والقدرة على تصور النجاح وتحقيقه .

د- التسويف والمماطلة ، تأجيل المهام الضرورية يعيق التقدم نحو الأهداف .

هـ- الكمال المفرط ، السعي نحو الكمال غير الواقعي يؤدي إلى الشلل وعدم القدرة على إنجاز أي شيء .

و- الخوف من الفشل ، يمنع من المخاطرة وتجربة أشياء جديدة ، وهما عنصران أساسيان للنمو والنجاح .

ز- عدم القدرة على إدارة الذات ، صعوبة في تحديد الأولويات ، وتنظيم الوقت ، والإلتزام بالأهداف .

٢/ عوامل خارجية :

أ- الأشخاص السلبيين والمحبطون ، الذين يقللون من شأن الآخرين ويثبطون عزائمهم .

ب- البيئة السامة ، سواء كانت بيئة عمل ، أو بيئة إجتماعية مليئة بالإنتقادات والصراعات .

ج- الظروف الصعبة ، مثل الأزمات الإقتصادية ، أو المشاكل العائلية ، أو القيود المجتمعية التي قد تعيق تحقيق الأهداف .

د- المقارنات السلبية ، مقارنة الذات بالآخرين الناجحين بطريقة محبطة تؤدي إلى الشعور بالنقص .

هـ- تشتيت الإنتباه ، كثرة المهليات التي تبعد التركيز عن الأهداف الهامة .

إذن ماذا يترتب على ذلك؟

عندما يتم (إختطاف النجاح) من قبل هذه العوامل ، يمكن أن تترتب على ذلك عواقب سلبية عديدة، منها:

١/ عدم تحقيق الإمكانيات الكاملة ، الشخص لا يصل إلى ما هو قادر عليه حقاً .

٢/ الشعور بالإحباط واليأس ، الفشل المستمر في تحقيق الأهداف يؤدي إلى مشاعر سلبية تجاه الذات والحياة .

٣/ تدني الثقة بالنفس ، التجارب الفاشلة المتكررة تزيد من الشك في القدرات .

٤/ ضياع الفرص ، الخوف أو التردد يمنع من إستغلال الفرص المتاحة .

٥/ الشعور بالندم ، مع مرور الوقت ، قد يشعر الشخص بالندم على الفرص التي ضاعت والنجاح الذي لم يتحقق .

٦/ تأثير سلبي على الصحة النفسية ، الإحباط واليأس المزمن قد يؤدي إلى مشاكل نفسية مثل الإكتئاب والقلق .

٧/ علاقات متوترة ، قد يؤدي الشعور بالإحباط وعدم

الذكاء الاصطناعي هو فرع من فروع علوم الحاسوب ، يهدف إلى بناء آلات وبرامج قادرة على محاكاة القدرات الذهنية للبشر ، مثل التعلم ، وحل المشكلات ، وإتخاذ القرارات ، بعبارة أخرى ، هو جعل الآلات "تفكر" وتتصرف بذكاء .

ظهر مصطلح الذكاء الاصطناعي لأول مرة في عام 1956م خلال مؤتمر دارتموث ، منذ ذلك الحين ، تطور هذا المجال بشكل كبير ، وشهدنا ظهور تطبيقات ذكية في مختلف جوانب حياتنا .

من هم صناع النجاح ؟

(صناع النجاح) هم الأفراد الذين يمتلكون القدرة على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم بكفاءة وفعالية ، وغالباً ما يتروكون بصمة إيجابية في مجتمعاتهم أو في مجالات تخصصهم ، هم ليسوا مجرد أشخاص محظوظين ، بل هم أفراد يتميزون بمجموعة من الصفات والسلوكيات التي تمكنهم من تحويل الأفكار إلى واقع وتحقيق نتائج ملموسة .

يمكن النظر إلى (صناع النجاح) من عدة زوايا ، على المستوى الفردي ، هم الأشخاص الذين /

١/ يمتلكون رؤية واضحة وأهدافاً محددة ، يعرفون ما يريدون تحقيقه ويسعون إليه بتركيز .

٢/ يتحلون بالإصرار والمثابرة ، لا يستسلمون بسهولة عند مواجهة التحديات والعقبات .

٣/ يتمتعون بالقدرة على التعلم والتكيف ، يستفيدون من تجاربهم وأخطائهم ويعيدون مساراتهم عند الضرورة .

٤/ يظهرون شغفاً وإلتزاماً ، يحبون ما يفعلون ويبدلون قسارى جهدهم لإنجازه على أكمل وجه .

٥/ يمتلكون مهارات التخطيط والتنظيم ، يديرون وقتهم ومواردهم بكفاءة لتحقيق أهدافهم .

٦/ يثقون بأنفسهم وقدراتهم ، يؤمنون بإمكانية تحقيق النجاح ويسعون إليه بثقة .

٧/ يتحملون المسؤولية ، يعترفون بأخطائهم ويتعلمون منها بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين .

٨/ يبنون علاقات إيجابية ، يتعاونون مع الآخرين ويستفيدون من خبراتهم .

٩/ يظلون إيجابيين ومتفائلين ، ينظرون إلى التحديات كفرص للنمو .

على المستوى المجتمعي ، هم الأفراد الذين /

أ- يقدمون حلولاً مبتكرة ، يساهمون بأفكار جديدة وطرق أفضل للقيام بالأشياء .

ب- يلهمون ويحفزون الآخرين ، يشجعون من حولهم على تحقيق أهدافهم .

ج- يساهمون في التنمية والتقدم ، يتركون أثراً إيجابياً في مجتمعاتهم من خلال إنجازاتهم .

د- يكونون قادة مؤثرين ، يقودون التغيير ويؤثرون في مسارات الآخرين والمجتمع ككل .

ياختصار ، (صناع النجاح) هم المبادرون ، المجتهدون ، المتعلمون المستمرون ، والقادرون على تحويل الأحلام إلى حقائق ، هم القوة الدافعة نحو التقدم والإزدهار في أي مجتمع .

هل هنا مخطفى للنجاح؟



## خليك واعى



د. ابراهيم بخيت



### جوانب قانونية يجب معرفتها



أولاً: الفرق بين الإقرار والإقرار؟

يعني شنو الفرق بين يقولك الزول دا إعترف أو الزول دا أقر!

الأصل أن الإقرار والإقرار مترادفان لمعنى واحد ويقال أنه أقر أي أعترف أي أقرت بذنبه..

ويعرف الإقرار في اللغة بأنه: (هو نقيض الإنكار وهو الإذعان والإقرار لقوله تعالى: (فأعترفوا بذنبهم فسحقاً لأصحاب السعير) قانون الإثبات السوداني لسنة 1994م تناول الإقرار .

وعرفه بأنه إقرار شخص بواقعة تثبت مسؤولية مدعى بها عليه أمام المحكمة.

أما الإقرار القضائي عرفه المشرع في نفس القانون بأنه الإقرار بواقعة المتعلقة بها إمام القاضي..

الإقرار القضائي في المسائل المدنية لا يجوز الرجوع عنه .

الإقرار القضائي في المسائل الجنائية يجوز الرجوع عنه ويُعتبر الرجوع عنه شبهه تجعل الإقرار بينة غير قاطعة.

يكون الإقرار غير صحيح في المسائل الجنائية إذا كان نتيجة لإغراء أو إكراه

ويكون غير صحيح في المسائل المدنية إذا كان الإقرار نتيجة لإغراء فقط

ويتفقان في إذا كان الإقرار كذبة ظاهر الحال.

أما حجبة الإقرار في المسائل الجنائية لا يشكل الإقرار بينة قاطعة إذا كان غير قضائي أو إعترفته شبهه

أما قانون الإجراءات الجنائية لسنة 1991م وردت فيه الإقرار القضائي في المادة (60) أي ما يسمى تسجيل

الإقرار أمام القاضي إذا أقر المتهم بالتهمة في مرحلة التحريات وقبل المحاكمة أو جب المشرع على المتحرى أخذه إلى القاضي لتسجيل إقراره وعلى القاضي ان

يتحقق أن المتهم يقر بمحض إرادته. خلاصة لما سبق يتضح لنا أن الإقرار والإقرار مترادفان لمعنى واحد ويقال أنه أقر أي أنه إقرار بتلك الواقعة أو بذلك الذنب.

أما الفرق بينهم في التسمية بحيث يطلق لفظ الإقرار في الجوانب الجنائية

والإقرار في الجوانب المدنية. ثانياً: بنسب كثير بقولك الزول دا مشى النيابة وفتحو

ليهو المادة (47) يعني شنو الكلام دا؟

مفهوم هذه المادة أن السيد/وكيل النيابة لم يقتنع بوقوع الجريمة ويريد التريث والتأكد قبل فتح البلاغ.

هذه المادة وردت في قانون الإجراءات الجنائية

السوداني لسنة 1991م تحت مسمى فتح الدعوى الجنائية أمام وكالة النيابة

وعملياً تعني إجراء التحري الأولي الذي يقع قبل فتح الدعوى الجنائية للتأكد من صحة شبهة بجريمة.

أعطت هذه المادة للسيد/وكيل النيابة بأنه إذا وردت إليه معلومات أو وقائع أو رفع إليه بلاغ أو شكوى جعلته

يشتبه في ارتكاب جريمة فله الحق أن يقوم بتحري أولى للإستبثاق من الوقائع أو الإشتباه أو أن يوجه اليمين إلى

المبلغ أو الشاكي يعني ما كل كلام بتقولو للنيابة بتصدقوا وتفتح ليك البلاغ وقبل فتح البلاغ النيابة

بتتأكد على سبيل المثال لو كان البلاغ في حيازة النيابة بتخاطب اللجنة الشعبية للتأكد صحة الحيازة ولو كان

البلاغ متعلق بسيارة النيابة بتخاطب الإدارة العامة للمرور وهكذا

من خلال هذه المادة تترتب الإجراءات التالية في حالة إذا إقتنع السيد/وكيل النيابة بصحة هذه الوقائع أو الإشتباه فعليه أن يأمر الضابط المسئول بفتح الدعوى الجنائية وتدوينها وقيدها.

في حالة إذا لم يقتنع السيد/وكيل النيابة بصحة هذه الوقائع أو الإشتباه (إذاً فلا جريمة ولا عقوبة إلا بنص ) فلا يأمر بفتح الدعوى الجنائية وتدوينها وقيدها.

والقراران اللذان يصدرهما السيد /وكيل النيابة تكون قابلة للإستئناف وفقاً لمضمون المادة 21 من قانون الإجراءات الجنائية لسنة 1991م.

يعني الخلاصة شنو؟ الخلاصة قبل النيابة ما تفتح البلاغ تتأكد من صحة المعلومة التي أدلى بيها الشاكي قبل الإشتباه في المواطنين وفتح بلاغات من غير دليل راجح .

وخليك واعى.....

## ثقافة طبية

رائد طبيب / ميسرة العوض



### ضربة شمس



لاستبعاد الأسباب الأخرى أو معرفة حدوث مضاعفات ضربة الشمس والفحوصات:

الدم عمومي

البول لمعرفة لونه وإحتواءه علي أملاح أو وجود التهاب وظائف الكلي لمعرفة

تأثر الكلي بالجفاف ومعرفة كمية المعادن في الجسم.

فحوصات أخرى مثل الملاريا لإستبعاد أسباب أخرى للحمي.

\*العلاج\*

\*إسعافات أولية

نقل المريض لمكان بارد جيد التهوية

خلع الملابس غير الضرورية

تناول كمية سوائل لترطيب الجسم شرط عدم إحتواءها علي الكحول والكافيين.

ترطيب الجسم عن طريق صب سوائل باردة أو مكمدات باردة والتوقف عن الترطيب عند وصول درجة حرارة الجسم ٣٨.

نقل المريض لأقرب مستشفى.

\*الوقاية\*

الإبتعاد قدر الإمكان عن الشمس في أيام الصيف الشديد.

الخروج قبل ١٠ ص أو بعد السادسة مساء.

في حالة الإضطراب للخروج للعمل أو الدراسة:

ضربة الشمس هي أعراض تظهر علي الشخص المصاب نتيجة التعرض المباشر لأشعة الشمس في درجة حرارة عالية أو

التعرض لدرجة حرارة عالية حتي لو لم يتعرض لأشعة الشمس المباشرة.

\*الأعراض\*

إرتفاع درجة حرارة الجسم فوق ٤٠ درجة

الشعور بالإعياء والتعب

جفاف الجلد وأحياناً يكون رطباً

غثيان وإستفراغ

فقدان الوعي

قلة البول وتحول لونه للداكن

زيادة ضربات القلب

سرعة التنفس

الصداع

هلوسة

\*أسباب أعراض ضربة الشمس\*

\*عند التعرض لدرجة حرارة عالية سواء أشعة الشمس أو منطقة حارة يبدأ الجسم

في فقدان كمية من السوائل عن طريق العرق ويفقد معها المعادن الضرورية مثل

البوتاسيوم والصوديوم والتي بدورها تؤدي لظهور أعراض الغثيان وضربات القلب وفقدان الوعي.

\*التشخيص\*

\*التشخيص لضربة الشمس عادة يتم من خلال الأعراض وشكوي المريض أو أهله ولكن يمكن إجراء بعض الفحوصات

إذا حدثت حساسية ربما تستمر الأعراض لمدة إسبوع

\*في حالة حدوث مضاعفات ربما يحتاج التعافي لعام كامل.

\*الأشخاص الأكثر عرضة لضربة الشمس هم كبار السن والأطفال وأصحاب الأمراض المزمنة.

\*هنالك بعض الأدوية تزيد من خطر الإصابة مثل بعض أدوية خفض الضغط ومضادات الحساسية(الأنستين) وبعض مضادات الإكتئاب .

\*لمو الشفغ من الشوارع في اليومين دي\*

تحية الصحة والعافية

\*لبس ملابس فضفاضة وفاتحة الألوان

\*شرب كميات كافية من المياه بمعدل كل تلت أو ربع ساعة حتي لو لم تشعر بالعطش

\*لبس واقي للرأس مثل القبعات والكابات.

\*عدم ممارسة نشاط بدني أثناء الحر مثل الجري وممارسة الرياضة.

\*مسار مريض ضربة الشمس\*

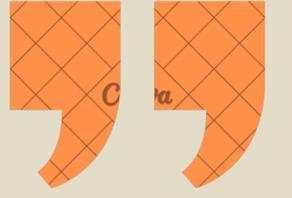
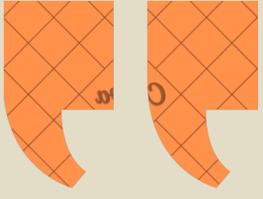
\*في الحالات العادية تستمر الأعراض من ٢٤ ساعة الي ٤٨ ساعة ثم يتعافي المريض.\*

## مقاربات أدبية



د. ناجي احمد الصديق

هذه مقاربات بين اشكال ادبية مختلفة ... بين شخص واخر  
أوقصيدة واخرى أوكتاب واخر ولكنها تتفق جميعها فى انها هى  
نفسها شكل من اشكال الكتابة الادبية الى تستوحى من العمل  
الادبي الابداعى نوع من التقارب ربما يكون صحيحا اوان بخيال  
الكاتب اكبر مما تتحملة الكلمات  
ارجو ان تكون المقاربات مفيدة فى شكلها المعرفى ومسلية  
فى محتواها الادبي



مصطفى سيد أحمد ... عبد العزيز العميرى

## الحلم المستحيل



واى قيمة للانسان ان هو لم يعلم معنى وجوده ... واى  
معنى للحياة ان هو لم يعلم مدى قيمته ....  
عبد العزيز العميرى شعاع الضوء الشفيف وحزمة  
الحياة المائجة ظل يكدح فى صبر جسور طيلة حياته  
القصيرة تلك من اجل زمن افضل ... فقد كان يراهن  
على الزمن الآتى لانه كان يؤمن بجديلية الحياة التى لا  
تعرف التوقف

اذن فان الراحل عبد العزيز العميرى قد انجاز منذ وقت  
مبكر الى جماهير الغلابة والكادحين وهو فى هذا يلتقى  
مع مصطفى سيد احمد فى حبهما الغريب للوطن ، ولا  
فرق - فيما نرى - بين لقاؤهما الحسى هنا بهما  
المشترك هذا ، ولقاؤهما المعنوى هنالك فى منخلة  
الاستاذنا محمد طه القدال ... فقد تماثلت عليهم الاقدار  
منذ وقت طويل لتجعل منهما نهدين يلتقيان فى المنع  
والمصعب رغم التوازي الذى يسيران فيه  
شئى آخر ظلت مفرداته تتلاقى برغم شذوذ الفكرة  
وغرابتها حتى تكون خبيطا او ما يشبه الخيط ربط كل  
من الراحلين حول تلك الفكرة الغريبة  
كتب الاستاذنا عفيف اسماعيل بالصحافة ما ذكره الراحل  
مصطفى سيد احمد عن (النهايات التى هى بدايات  
اخرى عن النشوء والانبعاث وديمومة الكائن  
والاستمرارية .. عن الميتولوجيا الاغريقية وعن طائر  
الفينيق الذى يتوالد كمن الرماد كلما احترق ) الصحافة  
2000\7\27 م .

كان الاستاذنا مصطفى سيد احمد يتحدث عن نفسه  
وعن خلوده فى قلوب معجبيه تماما كطائر الفينيق لا  
يعرف الموت المطلق ، ولعله يتفق فى هذا الحديث مع  
الاستاذنا نجيب نور الدين حينما كتب عن الفنان عبد  
العزيز العميرى (وفراقه الابدى فى 1989\7\14 م وما  
ذالت الدهشة عالقة فى الدواخل والافئدة التى عرفتك  
وحبتك وكأنى بالجميع فى انتظار ظهورك فجأة وانت  
تعبت بأصابعك على شعرك وتملا الامكنة ذاتها بحيويتك  
العارمة المحببة ... وانه احساس يسيطر على الذين  
اقتربوا منك فى يوم من الايام بأنك ما ذلت هنا ...  
صوتك كان مشحونا بالحيوية والطفولة والشجن )  
الصحافة 2000\7\16 .

كيف اتفق - اذن - الراحل مصطفى سيد احمد وهو  
يعبر عن نفسه ، والاستاذنا نجيب نور الدين وهو يتحدث  
عن العميرى حول تلك الفكرة الغريبة ... فكرة الخلود  
المستمر فى هذا الكون  
هذا - اذن - ميدان فسيح يحتاج الى ادوات اكثر مما  
امتلك ، ولكن مما لا شك فيه ان قواسم مشتركة قد  
جمعت بين الرجلين من حيث لم يحتسب احد .

وبمثل ما كانت تلك الحلقات تتداخل مع بعضها منذ النشأة  
الاولى ، كانت الاقدار ترسم فى عالم الغيب آخر ما يجمعهم بعد  
تلك الحياة الحافلة ، فمات كلاهما فى اوج تألقه الفنى ، وانطفأ  
ذلك البريق الوهاج وتوقف ذلك الحلم الكبير  
فات للكان بيدينا احساس بالالفه وكان راوينا  
فات الهاكى جرحنا وناسى جروحو ولافى ورانا مدينة مدينة  
فات الصاحى ونحن نغط فى النومة السابعة  
طالق حسو ولا حسينا  
حتحت فينا غناه الطاعم  
وفات قنعان من خيرا فينا  
وهكذا ودع الشاعر اذهرى محمد على الراحل مصطفى سيد احمد  
.. وهكذا جمع عصارة الرحيق لعمر فنى مديد تشبع فيه مصطفى  
سيد احمد بحب الخير والحق والجمال منذ ان كان يافعا يغنى  
فى اذقة ود سلفاب الى ان ودع الحياة بالدوحة وهو منكفىء  
على جرحه الاليم  
كلامك ديمة كان اخضر  
توزع فيه زى سكر  
ومنشورات وسط بسمات كما النسما  
تعرض شفغ الحلة ضد الكاب والكشما

تناول دك حبة شوق يهدى ويروق  
ويسخر من زمن محقوق  
ويمسح من جبينه الذل  
يخت ايديه فوق الكل ويعمل لى امل اخضر  
من غير عبد العزيز العميرى من يرثيه ابراهيم موسى احمد بهذا  
الشعر من غيره يعيش حياته كلها للناس ... يعطيهم الامل ويدفع  
عنه الاذى ويحمل لهم الحياة ... من غير العميرى من يجعل  
الامل دائم الخضرة برغم الاذمات والكوارث وفساد الدهر؟؟  
ومن غير مصطفى سيد احمد وعبد العزيز العميرى من تتفق  
فيهم المراتى بعد ان جمعهم القدر فى حلم تقطعت دونه  
الانفاس ... اذن فهذا هو مصطفى سيد احمد ... ملء بحب  
الوطن ... ملء بحب الخير ... ملء بحب الحياة الحرة الكريمة  
، وذلك هو عبد العزيز العميرى بكل جموحه الوثاب وحيويته  
الداقة يغنى للامل والمستقبل ويعيش عمره كله من اجل الناس  
...  
فأى حلم مستحيل ظل الرجلان يعملان على تحقيقه حتى الرمق  
الاخير ...؟؟ واى روح فنى نبيل تغلغل فى اعماقهما معا منذ  
النشأة الاولى وحتى ودعا الحياة وهما فى ذروة النضوج وقمة  
الابداع .

## شق الوادي

عبد الوهاب الطيب



## الدودو والتوثيق لفريق الكرة

ليس من رأي كمن سمع وذاكرة الأخ ختم المبارك أو الدودو تختزن وتكتنز بالعديد من الحكايات والقصص والأحداث الخاصة بفريق الكرة بنادي النوبة والتي رأها بعينيه في فترة أو فترات تعتبر العصر الذهبي لفريقنا الذي كان مسيطراً ومسطراً لتاريخ كرة القدم بالمنطقة .

في لقاء عابر مع الدودو ذكر بأن المساحة المخصصة لسرد تاريخ فريقنا بصحيفة النوبة نافذة (السحارة) غير كافية ولا تتناسب مع التاريخ اللامع للفريق وسبق للأخ/الدودو أن قام بالحديث عن تاريخ الفريق لمدة ثلاث ساعات فيديو للأخوة مزمل موسي ومعاوية عبده غير أن هذا التسجيل شمل جوانب محددة من قبل الموثقين.

يقول الدودو بأنه جاهز لتوثيق مسيرة فريق النوبة خلال فترة الستينات والسبعينات والثمانينات

والتسعينات من القرن الماضي تلك الفترة التي لا تعرف عنها الأجيال اللاحقة الكثير، وإنه بحبذ أن يتحدث عن هذه الفترات بالفيديو لأن هناك حكايات تستدعي السرد بحركات تعبيرية سواء كانت من خلال تعابير الوجه أو الأيدي .

من خلال حديثي مع الدودو اكتشفت أن هناك شخصيات تعتبر رموزاً في تاريخ فريق النوبة والمدعش أن هذه الشخصيات لو ذكر إسهامها في بطولات الفريق وإنصاراته لأستغرب الكثيرون أمثال الصادق إمام وفيصل حمزة وعضو الكريم عبدالسلام وغيرهم ممن كنت أظن أنهم لم يمارسوا كرة القدم مطلقاً.

شاركنا الحديث الأخ/خالد الصادق البدي وتحدث عن القيرة الشديدة التي كان يتميز بها لاعبو الفريق والتي أفضت إلى أن يتبوأ الفريق مقعد الصدارة والريادة في كل البطولات التي شارك فيها وذكر أنه كان حارس المرمى للفريق لمدة 13 سنة ولم يتعرض للفريق خلال المباريات التي لعبها له إلا لخسارة واحدة فقط لذلك يتوجب علينا توثيق هذا الإرث الهام لفريق الكرة

من خلال هذا العمود أطلقنا عدة نداءات بالعمل علي توثيق تاريخ القرية الإجتماعي والثقافي والرياضي وها أنا أجد النداء وأكرره وأدعو لتوثيق تاريخ فريق كرة القدم كتابة وتصويراً وتسجيلاً بالفيديو مع الدودو ومع الشخصيات الرياضية التي عاصرت تلك العقود الذهبية لفريق الكرة وما أكثرهم .

مسيرة فريقنا لكرة القدم تستحق أن يصدر لها كتاب وأن تنتج لها برامج وثائقية حتى نساهم في حفظ إرث وأثر من وضعونا في قمة كرة القدم بالمنطقة صدارة وريادة وبطولات.

ستكون لي مقالة أخري وأخيرة عن التوثيق إن شاء الله سأبرز فيها العقبات والمتطلبات التي تواجه هذه العملية .

وعلي ذكر الفريق ونجومه الذهبيين فإن أحد نجومه في فترة التسعينات محمد سعيد محمد الأمين قد غادر البلاد في الإيسوع الماضي إلي الهند مستشفياً وأتمني أن يعجل الله بشفاؤه وأن يعود إلي أهله وأسرتة صحيحاً متعافياً من كل شر.

## السحارة



هذه القطعة من الاثاث التي كانت تمثل الخزانة في ذلك الزمان الجميل والتي لا يخلو منها بيت توضع في مبنى مرفق بالفرقة يسمى (القطيع) هذه القطعة من الاثاث لها رمزيتها التاريخية التي كانت مخزناً لكل ما هو ثمين رأينا أن نستخرج من خلال رمزيتها كل ما هو غال وقيم من تاريخ تذر به هذه المنطقة العريقة في شتى المجالات ونبحر من خلالها في بحر الذكريات توثيقاً لرجال اعطوا وما استبقوا شيئاً ولاحداث و صروح كاد ان يطوبها النسيان



الدودو

## حالد الصادق

## خبير في تقطيع السلطة

الآن مع نجم من نجوم وأخر السبعينات وحتى الثمانينات.. لعب لفريق النوبة ثلاثة عشر سنة.. أخلاقه عالية.. لم يحصل أن خاض مباراة ضد فريق السورواب وإنهزم فيها.. هو صاحب الرقم 1..

الإسم /خالد الصادق أحمد البدي..

الخانة /حارس مرمي  
مباراة في الذاكرة /الباعوضة والنوبة والتي إنتهت لصالح النوبة 1/3  
ما هو رأيك في جمهور النوبة /لا يقبل الهزيمة ويبت فيك الحماس..

ماذا تقول للعبة اليوم /أن يتماسكوا وتكون النوبة نصب أعينهم وان يتذكروا تاريخ النوبة المشرف..  
شعورك والنوبة مهزومة / لم يحدث معي إلا مرة واحد وكان شعور بالخجل..  
كيف تساعد المدام؟؟ فكان صريحاً جداً  
ويضحك وقال دائماً كنت أجهز السلطة وأغسل العدة..

## السحارة

## في ثوب جديد

قريباً

## خواطر إنسان

أسماء عبد الوهاب

## سوداني متأقلم

نحن من أكثر الشعوب تأقلاً مع الأحداث والأوضاع..أينما وُجِعنا نتأقلم ونعتاد..ثارت الجماعات والأحزاب..فهتفنا جميعنا(ثورة)فأعتدنا (البمبان)والهواء الملوث بثاني أكسيد الكربون جراء حرق(اللساتك)والشوارع المغلقة(بالتروس)..ثم قلنا للوطن الحبيب(هل من مزيد؟!فمنحننا الصوف..صف(العيش..البنزين..الغاز..إلخ) التي أصبحت بمثابة ملتقى وفرصة لإحليلين بلادي من الطبقة الكادحة لتحليل الوضع الراهن فيبدونا بالتنظير(والخرمجة)..ثم قلنا للوطن مرة أخرى(هل من مزيد)؟!فمنحننا إيها هذا المرة (كبيرة حبتين)ولم تكن في الحسبان..وأخبرنا أن نهمل منها من التأقلم والتعود ماشئنا..وكالعادة تقبلنا بصدر رحب..فأعتدنا صوت المدافع والأسلحة الثقيلة والمسيرات وصوت الرصاص وقطوعات الماء والكهرباء بالأيام الطوال..أعتدنا على (الفول والعدس والسخينة)وعلى كل طعام خالي من القيمة الغذائية..

أعتدنا على الوعود الكاذبة من الحكومات..وعلى كلمة(السودانيين كسلانين) وعلى الشوارع الغارقة في الخريف....إلخ  
السؤال الذي يطرح نفسه الآن..هل هذا التعود يُحسب محمداً وصفة قناعة فينا أم هو خصماً علينا؟؟  
إن كان الأولى فالأولى لنا أن نعمل من أجل الجنة ونعيمها الأبدى..فلا يعقل أن نُهان هنا وهناك 😊  
وإن كان الثانية فلا بد لنا من وقفة مع أنفسنا أولاً وننتسائل لماذا نتقبل كل هذا الهوان؟! أين نحن من الحياة الكريمة التي تمنحنا قيمتنا الإنسانية؟! نحن لم نُطالب بحياة مثالية.. كل ما طلبناه أماناً يهدئ من روعنا ولقمة عيش هنيئة يتكئ عليها الجسد..لا سد رمق فقط..أشياء بسيطة ولكن تحقيقها في وطننا يكلف الكثير..  
فالله درنا ودرك ياوطن..



## وتلك الأيام

اسامة عوض احمد



## كانت لنا أيام

منتصف الثمانينات كانت النوبة حينها في عنفوان صباها و كان نادي النوبة حينها منتدى ثقافي و إجتماعي بحق و حقيقة، كانت في الجهة الغربية قهوة عمنا أبوالقاسم عبدالسلام تمد رواد النادي بالشاي السادة و شاي اللبن المقنن و فيما بعد جاب الباسطة من فرن البلدة و الشفيع القطعة بي شلن المهم نحن كنا بنجي من شتل البصل للنادي عشان نحضر المسلسل و نشترى باسطة عمنا أبوالقاسم ، و كنا بنستنى الصينية لحدي ما تكمل لكي ننال نصيبنا من غسل الباسطة البفضل تحت ، وفي الجانب الشمالي الغربي شلة البرش (السابل) ، فيها أعمامنا ناس الحسين و د يوسف و أمحمد أخوهو و الطيب و د سعد قدامو حقة صعوت مانعة لزوم الكييفين، و شرق البرش في طريبتين الأولى ناس الضمنة ناس عبده و د إبراهيم و حسن القرش و بقية الشلة ، و الطريبة القدامن شلة الوست ناس صالح و د أمحمد و د حسن و عثمان و د جده و بقية العقد الفريق وبالناحية الجنوبية

الغربية توجد طريبة كونكان أربعطاش و دي كانت عامرة شديد عشان فيها جر الخمسين و تشتيت الورق و كان سادتها المرحوم الصادق عبدالجبار و الصادق أبوالحسن و أستاذ الهادي و كوكبة اخرى، و قد كان النادي حينها يتوسط الحلة في طرف الوادي الجنوبي و قد نقل لاحقاً إلى مكانه الحالي شرق شارع المواصلات القديم و جنوب مدرسة النوبة بنات للأساس و أصبح النادي القديم روضة النوبة و شيد بينه و بين الوادي مركز الشهيد الصادق عبدالجبار، المهم نرجع لمرجوعنا، فقد كان النادي يتكون من غرفتين طويلات و بينهم صالة صغيرة في النص فاتحة بالجمبتين شمال و جنوب و كان مبني من الجالوص، و هذه الصالة كانت تضج بالعمالقة شلة الكشتينة لعبة (شلعنت) بقيادة عمنا الطيب و د نور الدايم و بابكر و د الخدير و جاييك و أمحمد و د يوسف و العياطي و كبجن و عبد الله و دالخدير و عبد الحمود و د الضيق، و قد كانت المباني في الناحية الجنوبية و كان يلتصق بها من الناحية الشمالية مباشرة المسرح و كان يوضع عليه تلفزيون ضخم عبارة عن دولا ب من ضخامتة، و كنا نحن صغار نجلس متفرجين في الأرض و خلفنا أعمامنا على كراسي حديدية لمتابعة المسلسل المصري اليومي الذي كان يأتي عند الساعة الثامنة مساء، و هنا يعم الصمت الجميع إلا من صوت فرقة التسالي الذي كنا نبتاعه من الجنوبي دينق فقد كانت حسنات الشاشة (شريهان و شيرين و ليلى علوي و مريم فخر الدين ) يخزن على قلوب الجميع ، و في لحظة المسلسل كانت كل

طرايز الالعاب تفضى من روادها لمتابعة المسلسل، و كانت الساحة الشمالية للنادي المقابلة الوادي موقفاً لعربات الخدار لوري الشوش و لوري حاج الحسين و بكاسي الخدار و كان السبابة ناس اللمين و د حمد و يوسف و د الضيق يلتقون في النادي يومياً للحسابات، و كان عتالة البصل ناس المرحوم جاييك و الفيل و العياطي و الطيب و د الصديق ينزلوا من لوري الحسين في فسحة النادي و طوالي علي شاي أبوالقاسم و شلة شلعت،، لقد كان نادي النوبة جامعاً لكل أهل القرية كبيرها و صغيرها و إذا كان هناك أحداً يريد شخصاً ما لا يذهب اليه في منزله و انما يذهب اليه في النادي مباشرة و يجده هناك، وكان للنادي دوراً ثقافياً عبر السينما المتجولة و كذلك عبر قيام المهرجانات في أعياد الفطر و الأضحى و كان المهرجان يبدأ عصر بميدان النوبة (الفودة) بفقرات و العاب متنوعة و ينتهي مساءً بالنادي بالتمثيل و الشعر و الغناء، و كان رواد النادي يبدؤون في المغادرة شيئاً فشيئاً عقب نهاية المسلسل. و كان هناك عشاق نشرة التاسعة مساء بقيادة عمنا حسين حماد و عمنا فضل الله، و كان يقدم النشرة فطاحلة الأعلام السوداني الجزلي و الصباغ و محمد طاهر و إسحق عثمان و سهام المغربي، و كذلك كانت ليالي النادي ضاجة بالسهرات عبر التلفاز و حينها يكون النادي قد خلى تماماً من رواده .