



ص ٨
بين الحرب والحلم
أي وطن هذا



ص ٥
النوبة
بعيونهم



ص ٦
الحرب ابتلاء
لارتقاء

غدا افتتاح دورة الفقيه محمد احمد الصديق

ترسل المساهمات
إلى رقم الحساب
2889464
محمد دفع الله احمد سلمان
ترسل الاشعارات لرقم الواتساب
0912414773
مبارك الامين

نكية
الشجرة
الهياكة

بنكك

النوبة

قيادة وريادة
اسبوعية شاملة

صندوق دعم المرضى
منطقة النوبة
ما نقصن مال من صدقة
3366912
احمد الختم عبد السلام
الاشعار هاتف: 0993130757
خوجلي الامين سليمان

تحت
شعار

بنكك

المدير العام : حسن محمد حسن

العدد 26

تصدرها رابطة شباب النوبة

رئيس التحرير : حمد الهادي ابو الحسن

سكرتير التحرير : ياسر رحمة الله

الخميس ١٥ محرم ١٤٤٧ هجري الموافق ١٠ يوليو ٢٠٢٥ م

مدير التحرير : أسماء عبد الوهاب الطيب

برعاية لجنة التسيير والخدمات ومركز الشهيد الصادق عبد الجبار

مجموعة شباب النوبة بالتعاون مع منظمة الاغاثة الدولية تنظم يوما صحيا



3/ تثقيف صحي
4/ برنامج ترفيهي للأطفال
5/ صيدلية متكاملة
وكان ذلك يوم الثلاثاء ٢٠٢٥/٧/٨ م بروضة النوبة النموذجية
الحكومية.. وقد إستفاد من هذا اليوم أكثر من (١٣٠) حالة..

برعاية مركز الشهيد الصادق عبدالجبار نظمت مجموعة شباب
النوبة ولجنة الخدمات والتسيير يوماً صحياً مجاناً ذلك
بالتعاون مع منظمة الإغاثة الدولية إشتغل على التخصصات
التالية..

1/ طبيب عمومي
2/ إرشاد نفسي

دورة الفقيه ود الشوش

تفتتح عصر الغد عند الرابعة عصرا دورة فقيه
منطقة النوبة محمد احمد الصديق (ود الشوش)
بمشاركة ثمانية فرق قسمت لمجموعتين
المجموعة الاولى تضم فرق . النصر النوبة
والسروراب وسط والجزيرة اسلانج .
اما المجموعة الثانية فضمت الكواهلة والبادوبة
والوحدة والشيخ الطيب

غدا

افتتاح دورة الفقيه

محمد احمد الصديق

(ود الشوش)

الجزيرة اسلانج

اكاديمية النصر

ملعب الدكلاية - 4 عصرا

الأبوة والأمومة معرفة وتدريب

ما تربوا أولادكم بالخوف، الخوف يخلق من الإنسان أسوأ نسخة، صحيح تربية التخويف سهلة وفعالة في أنها تخلي طفلك مستعبد ويسمع الكلام، وصحيح بالك بيرتاح لأنه تحت السيطرة، لكنك بتشتري راحتك بهزيمته،

الأمان البتسرقه من طفلك عشان يتربى.. زي ما بتعتقد.. بخليه إنسان خاضع متردد أو عدائي ومتمرد،

متعلق بالآخرين إنهزامي أو إنطوائي ومضطرب، حتكون جهزته تماماً لإستغلال الآخرين وسلطتهم لأنه الطفل البيتعلم الخوف ما يخاف من أهله بس،، يخاف من كل شئ وشخص .

حيته عرض للتمرد أو التحرش وخيف يتكلم، وبكدا تكون منحت الآخر الغير مؤتمن منفذ وباب يأذي وينتهك إنسانية طفلك عبره، التخويف بالحرقه النار البوليس الحرامي حتخلبه قلق متنازل عن الجودة في الحياة حذر من الطبيعي فيها،، حترمه من أنه يستمتع أو يحيا في سلام ونعيم، أي سلام وكل ما حوله مخيف،

الخوف البتزرعه بذرة في قلب طفلك بيكبر ويلتهمه وبكدا تكون صنعت بجدارة ظل مشوه لإنسان،

الخائفين هم من يختارون أن يكونوا مخيفين،، ما تنقل خوفك لي طفلك ماتغرس تجربتك الغير منصفه لوعيه هو مولود بالفطرة شجاع مجرب حكيم ومغامر مستعد تماماً يقتحم الحياة ويتعلم منها،، وربنا خلق عشاننا أدوات وجنود تساعده،، أنت كمان من جنود ربنا المسخرين لحمايته، طفلك تجربة منفصلة ومختلفة وجديدة ليس أنت،، ليس ماتروجه وما تأمل أن يكون،، طفلك أمانة عندك،، عهد إليك بإرشاده ومساعدته في تكوين وعي جيد وسامي يقوده في رحلة تكميره لذاته والأرض،، مهمتك تحميه وتمنحه محبة وحضور كافي يناسب إحتياجه ولأن عطائك له أعظم من عطائه منحت حق إختيار أبوته ولم يمنح حق إختيار بنوتك،، إمنحه الثقة ليمضي ويكتشف وكن صبوراً محباً لفضوله ورغبته في التعلم،، كن كنفاً لا خوفاً،، وعوناً لا اختباراً،، تعرف على مميزاته ولا تقارنها بما تتوقع أنت،، تأكد أن مميزاته مناسبة تماماً لرسالته الإنسانية،، تفهم ما يظهره لك وأقرأ ما يحمل من شكوى بين أسطره،،

إمنحه حق الخطأ وإلا سيبقى دون خطوات،، وتذكر كل طفل يولد على الفطرة وما يظهره من سلوك هو صناعتك بحضورك أو غيابك بوعيك أو بلا وعيك،، فإصنع إنسان يعرف أدواته ويحسن إستخدامها،، واجبك تقدم نسخة مطورة من الأساليب وطرق الإرشاد،، عشان كدا تدرب على التربية أقرأ واسمع وتعلم وسائل وطرق جديدة تعرف على طفلك وافهمه حيسهل تتعامل معا،، تخلى عن البرمجه الجمعية للتربية وموروثات جدودك،، تذكر الأبوة والأمومة معرفة وتدريب ما غريزة،، الإنجاب هو الغريزة،،

أصعب وأهم مراحل تربية الطفل

مقال محمد



يتساءل المقبلين على إنجاب طفل جديد ما هي أصعب مرحلة يمرون بها في مراحل تربية الطفل، في الحقيقة لا توجد مرحلة بعينها صعبة كل مرحلة لها مميزاتها ولكن إذا كانت البداية تربية صحيحة وإيجابية للطفل سوف يسهل هذا من التربية في باقي المراحل.

وأظهرت الأبحاث أنه لا توجد فروق بين مستويات التوتر لدى آباء الأطفال الصغار وآباء المراهقين من حيث معدل التوتر، ولكن آباء الأطفال الصغار يشعرون بالمزيد من التعب والإرهاق ويقضون وقت استرخاء أقل كما أن معدل المشكلات الزوجية أعلى في حين أنهم يشعرون بالسعادة والتفاهم أكثر مع أبنائهم مقارنة بآباء المراهقين. وفي التالي سوف نعرف المرحلة الصعبة.

أصعب مرحلة في مراحل تربية الطفل توجد العديد من التحديات والصعوبات التي يواجهها الآبوين في مراحل تربية الطفل الصغير وتختلف بناءً على عمر الطفل وتصل هذه التحديات إلى أقصاها في عمر محدد. ويعتقد عدد كبير من الآباء والأمهات أن أصعب فترة هي المراهقة، ولكن بناءً على الدراسات التي أجريت أوضحت إلى أن عمر السابعة هو أكثر عمر يعاني منه الآباء في تربية أطفالهم وهو الأكثر صعوبة ومشقة،

ويرجع ذلك إلى كم التغيرات المختلفة التي يعيشها الطفل في تلك المرحلة. حيث أوضح الآباء أن الطفل في هذا السن يقوم بالعديد من الأفعال المرحجة التي تختلف بين الصراخ في الأماكن العامة عندما يغضب، أو أخذ شيء من المتجر دون أن يدفع ثمنها أو رفض النزول من السيارة عند الوصول وأحياناً تصل إلى تكسير الأشياء الغير مملوكة له.

كذلك يوجد بعض المواقف التي يشعر فيها الآباء بالسعادة والفخر تجاه أبنائهم على سبيل المثال بداية المشي، دخول روضة الأطفال ومشاهدة الأخ الأكبر يعتني بأشقائه الصغار، وتزداد مشاعر الفخر الحقيقية عند الآباء حسب الاستبيانات التي أجريت عليهم عندما يلاحظ استقلالية الطفل الصغير الذي يبدو الأمر مفاجئ في البداية.

سن المدرسه اهم مراحل تربية الطفل من الظاهر أن يكون الطفل في هذه المرحلة من سن 6 إلى 12 سنة وصل إلى حالة من النمو الكافي، إلا أن هذا الأمر غير حقيقي فيوجد بعض الجوانب والمهارات التي مازالت في حاجة إلى التطور، حيث إنه يكون في حاجة إلى اكتساب العديد من المهارات التي يكون الطفل في هذه المرحلة من سن 6 إلى 12 سنة وصل إلى

عيد اليتيم .. خنجرٌ تُفتال به الطفولة



النسيان نعمة من الله ... لماذا تحرمونهم من هذه النعمة... هذه الأموال الضخمة التي تصرفونها في كل عام على تعاستهم، وتتكئون بها جراحهم.... أما كان الأولى بكم صرفها على تعليمهم، معيشتهم، كسوتهم، علاجهم، رعاية مواهبهم إتقوا الله،، يا من تقومون بهذا الجرم الشنيع.

- أمهات الأيتام يتفاعلن مع نشيد فلذات أكبادهن ترى كيف كن يتفاعلن معهم؟؟!! والله لقد كن يبكين بحرقة والم،،، بحزن عميق،،، ينهمر الدمع من أعينهم مدراراً لماذا... لماذا... لماذا لماذا هذه القسوة على أبنائنا وبناتنا الأيتام؟؟!! لماذا نذبجهم في كل عام دون رحمة، بحجة العطف والشفقة؟؟!! تفعلون هذا وأنتم تحسبون أنكم تحسنون بهم صنعا!! وأي إحسان هذا وأي عطف وأنتم تشعرونهم بالغرابة بيننا،،، بالإختلاف عن أقرانهم،،، بالإتكسار والمسكنة وقلة الحيلة ** أي عطف هذا ونحن نرسخ فيهم عدم الإيمان والتسليم بقضاء الله وربما السخط من قدره،،، وأن موت من نحب نهاية العالم ** أي شفقة هذه ونحن نجدد في قلوبهم القضة الأحران والكتابة،،، ** بهكذا أفعال ليست محسوبة، ينشأ فلذات أكبادنا الأيتام معقدون،،، محبطون،،، منطوون،،، سلبيون،،، حساسون،،، منكسرون،،، قانطون،،، زاهدون في السعادة مستكثرين على أنفسهم الفرح والإنطلاق.



سعد الفاضلابي

إن نسيته في حياتي يوماً فلن أنسى ذلك اليوم --- الفضائية السودانية تغطي جانب من حفل بمناسبة عيد اليتيم!! --- شرادق منصوب في مكان ما في ولاية الخرطوم، وحشد كبير من الناس، أغلبه نساء

المشهد الذي صدمني وقصّ مضجعي --- أطفال (أيتام) فقدوا أحد والديهم أو كليهما تراصوا ومن خلفهم عازف الأورغن --- ينشدون نشيداً، بل فلنقل ينشجون نشيداً،،، يحطم الفؤاد، نشيد يحكون فيه مأساتهم،،، إحساسهم باليتيم،،، إحساسهم بالنقص،،، إحساسهم بالإتكسار

الحرب .. ابتلاء لارتقاء قلم النماء

يرقى بإصلاحه لنفسه... بوضع خطط محكمة عن دراية وحنكة لبلوغ هدف يرضي ربه وترقى به نفسه ومن ثم مجتمعه..

لبينته.. بإصلاح أبنائه وتعميره عمله بإخلاص وكده والهمة في ذلك.. بكل ما يستطيع.. وبشتى الوسائل الممكنة للإصلاح..

.. فسيأتي بعد ذلك أن نعمل جاهدين وبيد واحدة على إصلاح المجتمع بروح يسودها حب الوطن.. همتنا التعمير وسد الخلل.. وقد حبانا الله لكثير من الموارد التي تحتاج منا إلى أن ننميها..

.. فإذا صلح المجتمع صلحت بذلك الحكومات.. تلقائياً ولن تتكالب علينا الدول.. وما دخلت علينا إلا بوجود خلل سمح بذلك..

والرجوع كما كنا عليه قبل الحرب يعني أننا لم نستفيد من الدرس..

لكننا متفائلين لأننا نعلم أن أفرادنا على درجة كبيرة من الوعي..

آملين من الله أن يستقيق كل شخص منا.. لتصلح بعد ذلك دولتنا الحبيبة والتي نرتجي منها كل الخير..

سائلين المولى عز وجل أن تعود بلادنا أكثر أماناً تطوراً عزة وإستقراراً..



. أن ندرك هذه الحرب رسالة لكل فرد منا أن يعيد حساباته وفي أدق التفاصيل وكل منا خطأ وخير الخطأون التوابون.. الذين يصلحونها.. ويستغفرون الله منها.. فالكمال لله وحده..

كما قال الله عز وجل (بل الإنسان على نفسه بصيرة)

أن يرقى بعلاقته بربه في المقام الأول ..

والذي يصلح مع الجماعة يريد الله منه أن يدرك تكبيرة الإحرام..

والذي يدرك تكبيرة الإحرام يحسب أن ابتلاؤه ليرقيه الله ويدرك تحية المسجد..

.. إذن علي الإنسان أن ينتبه لما يريد الله منه وأين هو بالتحديد.. فهنا يكمن مرتبط الفرس..

.. لكي نرقى لابد أن نعي مواطن الخلل..

.. والأجل من ذلك أن تستدرك دوماً حب الله لنا ومعيته فإن الله مع الصابرين وما جاءت تلك الحرب إلا للإنتباه وجعل سوداننا في مراقي الدول..

ونعلم جميعاً أن السودانيين أصحاب شهامة ومروءة وكرم ودين وأخلاق كريمة لا ينكر عليه ذلك أحداً..

إذن في أين نبحت لنجد مواطن الخلل والتي يمكن أن تكون صغيرة لكن يريد الله منا أن ننداركها لأنه يريد منا مقامات أفضل .. بداية

على كل فرد أن يجد في تصحيح ذاته قبل وضع الأخطاء على الآخرين.. الكثير منا يضع خطاه على الآخرين ولا ينتبه لنفسه لذلك لا يستفيد..

فعندما نصلح ذاتنا فذاك هو بالتأكيد المنجي.. فإذا صلح الفرد صلح المجتمع صلحت الحكومات.. وبالتالي صلحت الدولة بأكملها..



سمية الشريف

نتساءل كثيراً.. ما الدور المناط بنا بعد هذه المحنة والتي نأمل أن تكون جميعها منح من الله سبحانه وتعالى .. وان تعود بلادنا عمراناً وتطوراً وإستقراراً..

ولكن لا بد أن نقف مع أنفسنا.. ولا يأتي الإبتلاء من الله عز وجل إلا لإرتقاء ومحبة... فمن حب الله للعبد أن ينجبه حتي يعمل على نفسه...

أيضاً يمكن أن يكون رفع درجات له في الآخرة... وهناك تفاوت بالتأكيد للأخطاء فالرقي الذي يأتي ما هو إلا تحسين أكثر لما كان عليه الشخص.. فمثلاً..

تارك الصلاة يمكن أن يتلى ليرقى ويكون رقيه في إنتظامه في الصلاة..

والمصلي يرقى لأن يصلي مع الجماعة.

سفر الهجير

غزالي بكري
أشواق

سماع صوتها كرشفة قهوة تعيد لك التوازن بعد فقدها، نعم هي تلك الزهرة التي تهدينا من رحيقها ما يعش الروح، عصفورة تشدو لتريح النفوس بعد ضوضاءها، لكم تغنت للجمال وأطربت نفوس السامعين، وتراقص لها الجماد قبل البشر.

يسعد الطير في سمائه لسماعها تتغنى ب(وصف الخنتيلة)، وتطرب الروح لترديدها (أعطف على يا ريم)، كل تلك الصفات وأكثر تتمثل في تلك الهدية الربانية.

فتاة في مقتبل العمر لها صوت ما وجد في أنس ولا جان، يحرك الحجر برقته، يدمي القلوب بانوثته الطاغية.

هي تلك الملاك الذي سلب عقل كل من سمعها تترنم بدر الحقيبة الخالدة، بنت لها أعين وإبتسامة طفلة لم تبلغ العام من عمرها بعد. أتذكر تلك اللحظة التي تغنت فيها قائلة:-

(خسرك رفيق وعلى قلبك حجر ما لان)، وكأنها تحكي حال كل محب لطلعتها التي تفوق البدر حسناً وبهاء.

لك أن تتخيل معي تلك الرائعة، وهي واقفة على خشبة المسرح، تتهادي كالزورق حيناً، وتطغى بانوثتها حيناً آخر على كل من هم حضور عندها.

أتحرق شوقاً بالمدة التي لا أسمع صوتها فيه، وأتذكر رائحة الجميل دوما الفنان محمد النصري (مشناق ليك وجمر الشوق كواني تهادي الروح مابدة في عذابها)، كلما غابت تلك الجميلة عن مسامعي وناظري، يسيل لعاب الشوق حتى يصبح نهراً يغرق الجبال بأواجه، وتطلق أعيني العنان لأدعها حتى تحرق بجريانها خدوداً لطالما بكت فرحاً لرؤيتها.

شي يفوق الخيال وصفاً، نعم هي التي أنارت طريق الحقيبة بصوتها الشجي، بعد ظلام أصابه قليلاً من الزمان، وهي التي بثت فينا روح الجمال بعد الفتور الذي أبعدنا عنا قليلاً من الوقت قبل رؤيتها.

كل تلك الصفات، تعني بأنها أيقونة لم يجد بها الزمان من قبل، ويصعب تكرارها في قادم الأعمار.

فهي واحدة في زمانها ومتفوقة على زميلاتنا في كل شيء، يكفي أن تكون مصدر سعادة لكل مزتاد لدار فلاح للغناء الشعبي، وأن تكون نقطة ضوء لكل تائه في دوامة الحياة ومشاكلها، تعطيه الأمل لغد أجمل، وتبث فيه الروح بعد فقدانها.

فهي واحدة في كل شيء، متفردة في تغنيها بمفردات الحقيبة، وتميلها مع الموسيقى، لها من الجمال ما يكفي كل نساء الأرض، حتى اللواتي لم يولدن بعد، تفتح باباً للأمل، وتنعش الروح لرؤيتها، حتى الظلام الحالك الذي تصعب الرؤية فيه هي القمر الذي يضئ سماءه وديناه، تلك الأهازيج

وتمايل الأغصان، وهببت النسيم، تغريد العصفير، والعطر الذي يملأ أرجاء المكان، كل تلك الأشياء وأكثر تعني بأن الحورية، لا بل (رمز) بدأت في التغني لتملأ الدنيا طرباً وسروراً.

هل سقطت حرب السودان في إختبار العدالة الدولية؟

العودة من المنافي للمجهول



انتصار السماني خالد

المواطن السوداني المنكوب الذي تحمل جميع تكاليف الحرب، قتلاً وجروحاً وألماً، وتشريداً وقهراً وذللاً وإفقار في متاهة النزوح الإجباري ودوامة السياسة العابرة للحدود، يتحول نازحي السودان اليوم إلى نقطة التقاء مأساوية لقصص النزوح الداخلي والخارجي والتهجير القسري من الخارج. يتدفق إلى أرضه نازحين لم يختاروا يوماً أن يكونوا جزءاً من هذا المشهد، فيما يظل أبناء الداخل أنفسهم في رحلة نزوح بلا نهاية.

هنا، تتجلى حقيقة أكثر إيلاماً: العدالة الدولية ليست في نصوص الإتفاقيات، بل في تفاصيل حياة إنسان يبحث عن الأمان ولو للمرة العاشرة.

معاناة بلا نهاية منذ اندلاع الحرب في ١٥/٤/٢٠٢٣ م، تراكمت موجات النزوح الداخلي والخارجي بشكل غير مسبوق.

فالحرب شردت أكثر من 15 مليون شخص نازح بالتفريب ينتقلون بين الولايات في ظروف قاسية، دون خدمات أساسية، ويفتقدون حتى الحد الأدنى من الحماية القانونية....

لم تكن الحدود بين السودان ومصر مجرد فاصل جغرافي، بل بوابة عبور لموجات من اللاجئين الهاربين من الحروب في السودان...

وما أكده العائدين من مصر وعمان لا فرق بين نزوح الداخل ونزوح الخارج...

الجميع هناك يبحث عن الأمان، عن فرصة جديدة للبدء، ولو في ظروف مستحيلة..

أما نازحي الداخل فقد كانوا نازحون في وطن بلا حماية وأمان يعيشون حالة عدم استقرار دائم من الخرطوم إلى مدني ومن مدني إلى سنار منها إلى القضارف وكسلا وعطبرة وشندي ثم بورت سودان والخرطوم بالعودة فقد كانت تطاردهم المليشيات من ولاية إلى أخرى وما زالت المطاردت مستمرة بتخوم الفاشر كردفان ويفتقدون للوضع القانوني الذي يؤهلهم للحصول على الحماية الدولية كلاجئين ظننوا أن

بالمرأة التي يرى فيها العالم إنسانته أو سقوطه ..

نداء إلى المجتمع الدولي والقوات المسلحة ومنظمات المجتمع المدني: لا مزيد من الأعداء....

لقد آن الأوان للإنتقال من أقوال إلى أفعال.. من غير المقبول أن تصبح العدالة غطاءً لإعادة إنتاج المأساة، أو وسيلة للتخلص من مسؤولية حماية الإنسان.

ندأنا اليوم إلى صناع القرار في كل مكان:

. أوقفوا كل أشكال النزوح القسري إلى مناطق النزاع والدول الهشة.

. أعيديوا النظر في مفهوم "الدولة الآمنة"؛ فالأمان لا يُقاس بعدد البنود القانونية، بل بحق الإنسان في الأمان فعلاً.

. أعملوا على تمويل ودعم المجتمعات والدول والولايات بالداخل المضيفة للنازحين والمنظمات الإنسانية ولاية أوسع لرعاية النازحين العائدين من النزوح وضمان حقوقهم.

٤. إجعلوا العدالة فعلاً وإقياً، لا وعداً مؤجلاً أو شعاراً سياسياً فارغاً.

ربما لا يستطيع أحد إعادة الماضي أو تعويض الضحايا عن سنوات الحرب، لكن بيد العالم اليوم فرصة لإيقاف دوامة اللجوا والنزوح، وإعادة الإعتبار للإنسان، حيثما كان.

تبدأ العدالة عندما يشعر كل نازح أنه ليس رقماً في قائمة الإنتظار، بل إنسان له إسم وحكاية وحق في الأمان... فهل يملك صناع القرار الشجاعة الكافية ليختاروا هذه العدالة لتحقيق مطالب النازحين بالعودة إلى ديارهم آمنين!؟

الهجرة إلى الشمال أو الوسط وشرق البلاد ستنتقدهم من جحيم الحرب، لكنهم وجدوا أنفسهم مرة أخرى نازحين بلا مستقبل واضح."

ينتقلوا من مكان إلى آخر هرباً من العنف، لكن لا أحد يعترف بحقهم في الأمان... يخافوا الغدر ولا وليس هناك من يسمع صوتهم إلا بعد أن يتزوقون الموت ويتجرعوا المنيا ٥ والتصفيات الإنتهاكات الجسدية والمعنوية.. لا نستطيع العودة إلى قرانا بسبب الخوف والجوع. وعندما يصل أناس جدد من الخارج، نشعر بألمهم، لأننا نعيش نفس الدائرة: الغربة، الخوف، الإنتظار بلا أمل.. هذا ما ذكره أكثرهم

- "هربوا من المعارك ليجدوا أنفسهم في معسكر مزدحم بلا ماء أو دواء. الخوف من العودة يدفعهم للبقاء الضياع بين المنافي:

يصف العديد من اللاجئين والمرحّلين من الخارج وصفواتجارهم بأنها صدمة ثانية...

- "هربوا من الحرب وجحيمها لكنهم وجدوا أنفسهم. مشردين لا يعرفون إلى أين أذهبوا، ولا كيف أبدأ من جديد.

فسياسات ترحيل النازحين إلى دولة أخرى بغض النظر عن أصولهم أو إرتباطهم بالبلد المستقبل تهدد مصداقية العدالة الدولية وتضعها في مواجهة مكشوفة مع القيم الإنسانية التي بُني عليها. واقع الحرب في السودان، حيث النزوح الداخلي أكبر مأساة يومية، حيث يتحول المرحّلون إلى نازحين جدد، بلا حماية فعلية، في بيئة لا تملك أصلاً القدرة على حماية سكانها فالهجرة والنزوح ليس خطراً.

جوهر الحكاية

عاطف آدم أحمد



الفنون أحد أهم طرق التعبير



السوداني وما يتعرض له من ضغوط إقتصادية وتفاصيل تلك الظروف القاهرة رائحته الأخرى خرجت من ثنايا جامعة الخرطوم حيث كان يعمل ولمزيد من الدقة داخل مكتبته الغنية تشكلت يا مرية تلك الأغنية البارعة في الغزل والعميقة في الطرح. ولجيل الوسط العديد من الفنانين لكل منهم شخصية فنية خاصة به وحاله تلازم ظهوره ومنهم النور الجيلاني بموسيقاه الخاصة والتي غير بها شكل الأغنية آنذاك....

فيه شيء من التصوف والموسيقى الأفريقية تغني للسودان جغرافياً فكانت الوجهة جوبا وأعتلي قمة الرمزية فحملت المحبوبة إسم الكدرو وفي شجن قالها(ماحرام تبقي الأذية وإنت أقرب زول إلي)

تغني للسودان إنسان فكانت الأبوسية فيفيان مصدر إلهام وحب إضاءة ليالي الخرطوم.

عبر الإنسان عن نفسه منذ فجر التاريخ بطرق وأساليب مختلفة ومتنوعة تأخذ في طياتها روح العصر الراهن بكل معطياته ...

الفنون تعد أحد أهم طرق التعبير وفي السودان يعد فن الغناء الأول بلا منازع فكما هي كرة القدم الرياضة الأولى كذلك تبقى الأغنية فوق عرش الفنون داخل هذا الأفريقي العملاق (السودان).

بالرغم من التدهور الحالي للأغنية السودانية وإستيلاء بعض الدخلاء عليها

إلا أن تاريخها حافل بقيم ومعاني وأحداث وفنانين قدوة في موهبتهم ومسؤوليتهم الفنية وحياتهم الإجتماعية منهم الموظف والحرفي والأستاذ.

من بينهم علي سبيل المثال لا الحصر... حمد الريح صاحب اللحن الفريد والكلمة ذات المعاني وهو من جيل الوسط برز نجمه في النصف الثاني للقرن العشرين كانت ملحمة الساقية لسه مدورة وجه آخر لفنه فالأغنية حملت حالة المجتمع

بواقع أفضل في زمان يعد الفن كما الإعلام سلاح ومصدر قوة وجب تثقيف الأجيال به وتمليكهم أدوات إختيار ما يسمعون ففي ذلك صبغة لأفكارهم بشكل ما...

جوهر الحكاية... الغناء ظل ملازماً لواقع السودان الإجتماعي والسياسي والإقتصادي دوماً هو صورة الراهن أو محاولة لا تنقصها الشجاعة والجرأة للتنبؤ

همسات يراع

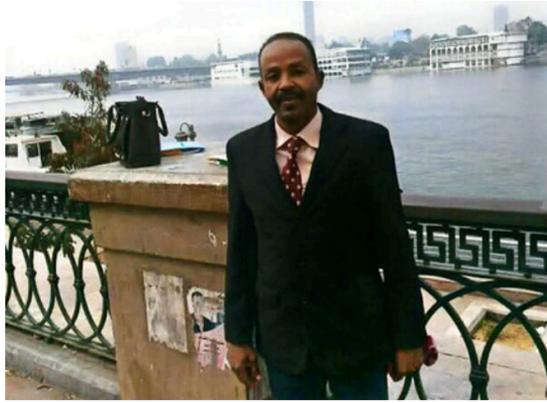
عمار محمد ابو شهد



النوبة يعيرونهم



الاستاذ / الشيخ السنوسي



الاستاذ / عبد الله الاصم



دكتور / محمد احمد الفضل

مشرفة والحمد لله ، كما لا يفوتني أن أذكر الأستاذة حنان والأستاذة ورحاب والمرحومة الأستاذة إبتسام البلة (طيبا الله ثراها) فقد ساعدتنا كثيرا في الدروس المسائية في رمضان قبل الإمتحانات ، لهم مني جميعاً أسمى آيات الشكر والعرفان والرحمة والمغفرة لمن رحلوا عنا. (النوبة بأعينهم) كانت لنا الإفادات من الأستاذ المذيع عبد الله الأصم ؟ من هو عبد الأصم ؟

عبدالله الأصم ، كبيرالمذيعين بفضائية وإذاعة الخرطوم ، من مواطني منطقة النوبة .
و من ثم لك الكلمة ، النوبة بأعينهم .
(النوبة بعين الأستاذ عبدالله)
منطقة النوبة من أكبر مناطق الريف الشمالي لكري من حيث المساحة والسكان ، وأحسب أن نسيجها متماسك ومتعاون في الأفراح والأتراح والمشروعات التي تهدف لتطوير المنطقة ، عبر الإهتمام بالخدمات الأساسية كالتعليم والصحة والمياه والكهرباء والطاقات البديلة (الطاقة الشمسية) ، النوبة من خلال معرفتي بأهلهاهم الأكثر حضوراً في مهنة التدريس بين مناطق الريف ، وهذا ربما انعكس إيجاباً على التحول الكبير الذي لمسناه في التخطيط والبناء لمستقبل مشرق يعتمد على أبناء المنطقة للنهوض بها في مجال البنى التحتية التي تعطي قيمة مضافة لإنسانها وأرضها .

أنظر شخصياً لمنطقة النوبة بعين الأمل ، لتكون منطقة يشار إليها بالبنان ، فهي تملك كل مقومات النهضة ولا سيما بشبابها وموردها البشري في المجالات كافة مع أمنياتي بالتوفيق .

حبة وصية منك تجهر بها لنا ؟
وصيتي لأهلنا في النوبة ، بالإتحاد ، والتكامل ، والإنتماء ، قولاً وفعلاً .

و مرة ثانية نختم بهذه الأبيات المذيع الأخ الشيخ سنوسي
ياها النوبة ... يا النوبة
وطني وحتتي المحبوبة
محكره فيني مما وعيت
ومن زخم المدن راكوبة
فيها الليل وقمر الليل
يكمل في حجي الحبوبة
فيها الطيبة جوه الناس
تقول قيل الخلق مكتوبة
وفيها
(الما بصرح بيهو
فيها هواي ... وأمل دنياي
وريدي الكاتمو في جواي
فيها الخلى قلبي يحن
وعقلي يحن
وقلمي يسطر الدوباي
وفيها الكل ... وسيد الكل
وفيها الما يبشبهو زول
ويكمل في محاسنو القول
وإسمو هنساي

و إلى حين إستضافات وإفادات أخرى الشكر للدكتور محمد جلود ، والأستاذ المذيع عبد الله الأصم ، وقادم نأتي بقصيدة الإذاعي الشيخ سنوسي كاملة مع الشكر أيضاً له

بالنسبة لي النوبة كانت من اهم المحطات والذكريات الخالدة في حياتي وكان لهم الفضل من بعد الله سبحانه وتعالى في مستقبلي الدراسي لما وجدته من دعم وتشجيع إبتداءً من البيت ، ثم المدرسة والاخوان والاصحاب ..
حقيقة أنا مدين للنوبة وأهلها بالكثير والكلام لا يوفيههم حقهم .

هل هناك أي تقاليد أو عادات محلية أثرت فيك أو وجدتها مثيرة للإهتمام؟

عجبتني جداً ترابطهم في المناسبات السارة وفي الأتراح وأذكر أنه كان عاملين نظام معين في حالة الوفيات لمساعدة أهل المتوفي وتخفيف التكاليف عليهم وكذلك تجد الشباب متعاونين جداً ويتساعدون في البناء ودق الطوب ، يعني الواحد يسقي حوض الطين والشباب ينتهوا منو في ساعات ما شاء الله .

كيف كانت علاقتك مع السكان المحليين؟ هل كونت صداقات قوية؟

في الحقيقة أصبحت كأني من أهل النوبة عرفت كل الأحياء ودخلت معظم البيوت وشاركت في المناسبات وكونت صداقات عديدة مع الشباب وصارت علاقات أسرية وشرفونا بزياراتهم وشاركونا الأفراح والأتراح..

دعني أقدم جزيل الشكر لأسرتي خاصة والأهل بالشفيعاب جميعاً ، وكذلك الأهل بالبادراب ، و الحواب ، و بالنابلاب. والأهل بالقوعاب ، و الحاجاب وكل شق الوادي ، والعذر لمن سقط اسمه سهواً .

دكتور محمد ، ماذا يا ترى قائلا لنا عن (مدرسة ابوبكر الصديق الثانوية) بالنوبة ؟

كما ذكرت آنفاً لمن أكن أعرف عن النوبة ، كانت مدرسة أبوبكر الصديق مدرسة ناشئة كنا الدفعة الثانية في المدرسة كانت المدرسة عبارة عن فصلين ومكتب ومزيرة ومرافق صحية ، وفيما بعد أصبحت لها سور له باب وإكتملت مبانيها ، وهنا أستعير من الشاعر التجاني يوسف بشير قوله عن المعهد العلمي:

.سبق الهوى عيني في مضماره
وجرى أجفل خاطري من بابه
ودعت غض سني تحت ظلاله
وشتتن ملايدي من محرابه..

لكن رغم حداثتها كانت شبه نموذجية وكانت النتائج مشرفة ، ثم تراجع مستواها لاحقاً ولكنها ستنهض بإذن الله بعزيمة أهلها ، درسنا فيها علي يدي أميز الأسانذة بدءاً من المدير الأول الاستاذ عوض ومن بعده الاستاذ صالح أحمد السيد وأستاذ عبد الله كرار والأستاذ أمير عبد الباقي (مادة الأحياء والكيمياء) ثم انضم إلينا استاذ كمال الأمين وكان نعم الإضافة وكانت علاقتنا معه أخوية ويراجع لنا الدروس في البيت ، وفي مادة اللغة العربية كل من أستاذ أبراهيم نور الجليل وأستاذ آدم والأستاذ قريب الله وفي مادة الرياضيات أستاذ طارق واستاذ عبد الرحمن واستاذة نادية ، وفي مادة الإسلامية الأستاذ عمر دفع الله (عمر إسلامية) والأستاذ خراساني ، ومادة الإنجليزي استاذ منصور وأستاذ خالد ومن بعدهم أستاذ بابكر..

وأذكر أنه لمن وصلنا الصف الثالث لمن يكن هناك أستاذ فيزياء ورياضيات طيبة الفترة الأولى وكنا ندرس بمجهودات فردية ولا يفوتني أن أشكر الأخ محمد البلة الشفيع أتقنت مادة الرياضيات على يديه ، ثم تعاون معنا باشمهندس الرشيد حوجلي وأثقت الموقف وكانت النتيجة

وفوق النوبة لي قبل الحبايب خلا ناس البيني بينم منو قول لا حولا ناسا مو بشر ديل بس ملاك ادلا وقتين تقعد معاهم تشفى من العلا ليهم شوقي زايد ومافي يوما قلا بيراهم محل ما يروحوا ستر المولى (الأستاذ الإذاعي الشيخ)

همسات يراع تحت عنوان (النوبة بأعينهم) ، وعلى حلقات ما بين إستضافات و بعض الإفادات نري النوبة بأعين أخرى ، وكانت ضربة البداية مع الأخ الدكتور محمد جلود ، وإفادات الأخ الأستاذ المذيع عبد الله الأصم ، و الشكر للأستاذ الشيخ سنوسي علي هذه الأبيات مقدمة وختاماً

كانت البداية دكتور محمد ، من هو دكتور محمد جلود ؟ في البداية الشكر أجزله لك أخي الحبيب عمار محمد عوض الله علي هذه المساحة ويشرفني وأتمنى أن أكون ضيف خفيف على هذه الصفحة ، أنا محمد أحمد الفضل (محمد جلود) أو (ود الفضل) بالنسبة لزملء الدراسة ، وود الحجير بالنسبة لأهل البيت والجيران في النوبة ، النشأة والميلاد قرية الحجير أبودوم في الريف الشمالي ، درست الثانوي بقرية النوبة ، تخرجت من كلية الطب جامعة الزعيم الأزهرى ، حاصل على الزمالة الإيرلندية في تخصص الباطنية ، حالياً مقيم مع أسرتي الصغيرة في سلطنة عمان

و من ثم لك الكلمة ، النوبة بأعينهم .
(النوبة بعين دكتور محمد)

الحديث عن النوبة حديث ذو شجون و لا تكاد تكفيه صفحات وصفحات أخي عمار ، علاقتي بالنوبة إبتدأت عندما وفدت من قريتي للدراسة بمدرسة أبوبكر الصديق الثانوية ، للأمانة ما كنت بعرف عن النوبة غير الإسم فقط في ذلك العام تم قبولي بمدرسة كبرى النموذجية ولكن الوالدة أطلال الله في عمرها رفضت رفضاً قاطعاً أن أذهب وأستقر في أدمرمان للدراسة خوفاً علي من مجتمع المدينة في هذه السن ، فوقع الإختيار على مدرسة أبوبكر الصديق بالنوبة ، طبعاً زعلت زعل شديد وقتها ولكن أذكر أن خالتي طبطبت علي بكلمات وقالت لي مثل لن أنساه (رب ضارة نافعة) ويالها من نافعة !! ،وقد كان أن حضرت إلى النوبة ومعني رفاقي.سأقتني الصدفة الجميلة(وهذه لها قصة خالدة لا يسع المجال لذكرها) للإستقرار مع أسرة العم محمد يوسف محمد الشفيع والعم الحسين محمد الشفيع ، ومن أول يوم حسبت إنهم اهلي ، عوملت كأني ولدت في هذا البيت وتعرفت علي أصالة وطيبة وبساطة وكرم إنسان النوبة من هذا البيت وتعرفت على تاريخ أهل النوبة والروابط الأسرية وعلاقات النسب من الوالد محمد يوسف وهو خبير في ذلك ، وبعدها تمددت علاقتي بالنوبة وإندمجت في المجتمع لم أحس بالغربة وشعرت كأني بين أهلي .

أهل النوبة كريمين ومضيفين وبسيطين وتلقائين بدون تكلف ، فيهم بساطة وصفات إنسان الريف وحضارة أهل المدينة يحبون التعليم ويتنافسون عليه ، مجتمع مترابط ومتعاون في السراء والضراء



خليك واعى



د. ابراهيم بخيت



لوائح تنظيم البناء بولاية الخرطوم

-لا تحسب مساحة المناور الرأسية ضمن نسبة التغطية ،
تختلف مساحتها وأبعادها حسب إرتفاع المبنى ويقصد بها
المناور الرأسية التي تخدم فراغ السلم ودورات المياه
والمطابخ والحمامات ويجب أن لا يقل أصغر ضلع في المنور
عن 1.5م وأن يكون له 2

باب للكشف في الدور الأرضي ولا تقل مساحته عن :-

* 2م2 للمباني أقل من ثلاثة أدوار .

* 2م5 للمباني من ثلاثة إلى خمسة أدوار .

* 2م7 للمباني أكثر من خمسة أدوار .

ب- لا تحسب مساحة المناور الرأسية التهوية للغرف ضمن
نسبة التغطية المصروح بها ويشترط أن لا يقل أصغر ضلع في
مناور عن 2.0م ولا تقل مساحته :-

* 2م5 للمباني أقل من ثلاثة أدوار .

* 2م6 للمباني من ثلاثة إلى خمسة أدوار .

* 2م8 للمباني أكثر من خمسة أدوار .

7/ التهوية والإضاءة :-

(أ) يجب أن تطل فتحات الإضاءة والتهوية مباشرة علي
الخارج أو علي فناء داخلي أو علي مناور رأسية.

(ب) يجب أن تطل فتحات الخدمات والمطابخ والحمامات
علي الخارج مباشرة أو علي مناور رأسية.

(ج) يجب أن لا تقل مساحة الفتحات عن 8% من مساحة
الغرفة السكنية .

(د) يجب أن لا تقل مساحة الفتحات عن 10% من مساحة
المطابخ والحمامات ودورات المياه والسلاسل الرئيسية
بالعمارات .

شروط خاصة

1/يسمح بعمل دكان واحد بالقطعة بالضوابط التي تحددها
السلطات المختصة بمساحة لا تزيد عن 2م25 .

2/ يجب معالجة أي شرفة أو نافذة الفرندة للطابق الأرضي
فقط تطل على الجار بوسائل ثابتة تحجب الرؤيا بإرتفاع لا
يقل عن 1.8 متر من سطح الطابق المقامة عليه .

3/ لا يسمح بإستعمال البدرن (السرداب) للسكن .

4/ لا يسمح بعمل حمامات أو مراحيض بالبدرن إلا إذا تم
تصميم الصرف الصحي لها بطريقة توافق عليها السلطات
المختصة .

5/ يصمم البدرن من الخرسانة المسلحة ويعزل عزلاً تاماً
عن المياه والرطوبة .

6/ يزود البدرن بوسائل تصريف المياه .

7/ لا يقل صافي إرتفاع دور البدرن عن 2.6م ولا يزيد
منسوب باطن سقف البدرن عن مستوى نهر الطريق عن 1م .

8/ يجب ألا يزيد إرتفاع أسوار الفيلات والمنازل السكنية
المطللة علي الشارع أو الجار عن 2.50 متر من أرضية الحوش

9/ يجب توفير غرفة ودورة مياه منفصلة للحارس للعمارات
السكنية التي تزيد عن أرضي + 3 طوابق .

10/ يجب توفير غرفة للكهرباء حسب مواصفات الهيئة
العامة للكهرباء .

11/ يجب توفير أماكن ووسائل لتجميع النفايات والقمامة .
وخليك واعى



* يسمح باللتصاق مباني الخدمات والمباني الثانوية في كل
الإتجاهات و بإرتفاع لا يتجاوز 3 أمتار علي حد الجار ومما
لا يزيد طوله عن 6 أمتار ويكون المبني الخدمي منفصلاً
تماماً عن المبني الرئيسي.

4/ البروزات :-

أ- يجوز البروز عن حد القطعة الفاصل بين الشارع في
مستوي الطوابق العليا بشرط أن لا يزيد البروز في الشارع
عن المقدار المحدد في الفقرة (ب) أدناه ، وبما لا يقل عن
إرتفاع 3متر من مستوى الرصيف وذلك كالاتي:-

ب-أن يكون البروز في الطابق الأول فما فوق.

ج-أن يكون الحد الأدنى لصافي إرتفاع الشرفة عن مستوى
الرصيف 3 أمتار.

د- لا يسمح ببروز أي شرفة علي شارع عرضه أقل من 10
متر .

هـ- يسمح بالبروز في الشارع أو الفسحات تحت مستوى
سطح الأرض وبعمق لا يقل عن 1.80م للأغراض عند
تصميم الأساسات للمباني والأسوار بحيث لا تزيد البروز
عن حدود القطعة عن 1.0م

و-يسمح بالبروز في الطابق الأول أو الطوابق التي تعلوه
على طول أو جزء من واجهة المبني المشيد على حد قطعة
الأرض المطللة على طريق وذلك وفقاً لما يلي:

* بروز بمقدار 1.80سم إذا كان عرض الطريق 20متر فأكثر.

* بروز بمقدار 1.50سم إذا كان عرض الطريق 15متر فأكثر.

* بروز بمقدار 1.20سم إذا كان عرض الطريق 10متر فأكثر.

ز-لا يسمح بأي بروز على الطريق الذي يقل عرضه عن
10متر بإستثناء البروزات الجمالية غير المستغلة شرط أن
لا تزيد عن 0.4م .

5/ الدور المسروق أو الميزانيين :-

لا يسمح بعمل الدور المسروق أو الميزانيين في المباني
السكنية .

6/ المناور الرأسية وأبعادها :-

اليوم نأخذ توعية قانونية عن قواعد البناء للمنازل والشقق
والفلل بولاية الخرطوم
1/نسبة التغطية:-

أ- لا يجوز أن تزيد نسبة التغطية عن 75% من مساحة
القطعة .

ب- لا تحسب المناور الرأسية (Voids) (إذا وجدت) من
ضمن النسبة المسموح بها للمباني .

ج-تعتبر نسبة التغطية على مستوى الطابق الأرضي .

د- يجوز إستغلال مساحة أكثر من المسموح بها للبناء لعمل
طابق تحت الأرض (بدرن) علي ألا يقل بعده عن 2.50 متر
من أي جار ملاصق .

2/ الإرتفاعات ومناسيب الطوابق :-

أ- تحدد السلطات المختصة إرتفاع المبنى وعدد الطوابق
المسموح بها في المناطق السكنية المختلفة .

ب- يحسب إرتفاع المبنى الكلي من منسوب منتصف
الطريق المسفلت (أمام القطعة) وحتى نهاية الباربيت
(دروة السطح) .

ج- للعمارات السكنية لا يقل صافي إرتفاع الطابق عن
2.7متر .

د- لا يقل منسوب أرضية الفناء عن 0.3م فوق مستوى
الرصيف .

هـ- لا يقل منسوب الطابق الأرضي عن 0.6م فوق مستوى
الرصيف .

و- لا يقل صافي إرتفاع الطابق تحت الأرض(السرداب) عن
2.60م .

3/ الإرتدادات :-

أ- تقاس الإرتدادات من أبرز حافة للمبني .

ب- ترتد المباني عن حد الذي يفصل القطعة المقامة بها
المباني عن القطعتين الملاصقتين من الناحية الشمالية
والناحية الجنوبية. علي ألا يقل الإرتداد عن 2.5متر .

ج- ترتد المباني عن حد القطعة الفاصلة بين الجارين
الشرقي والغربي بما لا يقل عن 1.50م لكل.

د- يسمح بإقامة المباني الرئيسية علي حد الجار الشرقي أو
الغربي بمباني الدرجة الثالثة وبألقطع التي مساحتها
300م2 أو أقل بالدرجات الأخرى إذا إستوفت الشروط
التالية :-

* أن لا يزيد الإلتصاق عن نصف طول ذلك الحد مع الجار
وترتد المباني عن الجهة الأخرى بما لا يقل عن 1.5م .

* أي مبني ملتصق بالجار لا يسمح بإقامة أي طابق علوي
عليه ولا تستعمل أسقفه كاسطح أو منامات ولا يسمح
بإنشاء أي درج أو سلم بتلك المباني .

* لا يسمح بفتح أي شبابيك أو فتحات في الحيطان
الملتصقة علي الجار .

* لا يسمح ببروز الأسقف و الأساسات أو أي أجزاء أخرى
من المباني الملتصقة علي الجار .

* يجوز لسلطات المباني أن تسمح بلصق المباني علي حد
الجار شرقي أو غربي في حالة المشاريع الإسكانية
الجماعية .



ثقافة طبية

رائد طبيب / ميسرة العوض



معلومة

[١] من الطرق الطبيعية الأكثر تأثيراً في تقليل
نسبة الكوليسترول في الجسم:

[٢] الحمية. الرياضة. الإكثار من الخضروات
والفواكه. الابتعاد عن الانفعال المتكرر والتدخين.

إنّ النّوم غير الكافي يقلل من معدلات مادة
اللبتين؛ وهي المسؤولة عن الإحساس بالشبع،
ويزيد من الجريلين وهو الهرمون المسؤول عن
الشعور بالجوع، مما يساهم في زيادة الشعور
بالجوع.

[٣] يساعد الضحك على إطلاق مواد كيميائية
طبيعية تمنح الجسم الشعور بالسعادة والعافية.

[٤] المجموعة الخامسة من فوائد الأوميغا 3:
يحمي من أمراض جهاز القلب والأوعية الدموية،
ومن أمراض جهاز المناعة.

[٥] إنّ المشي لمدة ربع ساعة على الأقل بعد
وجبات الأكل يسهل عملية هضم الطعام
ويسرعها.

[٦] إنّ تقليل نسبة الملح يحمي من أمراض
الضغط، ويمكن استخدام البدائل الصحية للملح
التي تعطي الأكل مذاقاً مميّزاً. [٣٣] قلة النوم لها
تأثير سلبي على مناعة الجسم، حيث إن الجسم
ينتج مادة الميلاتونين أثناء النوم، المصنعة
لخلايا الدم البيضاء والتي تحارب الأجسام
المضرة.

[٧] يحتوي التمر على عدد من الأملاح المعدنية
مثل: النحاس، والكالسيوم، والفلور والفسفور
والصوديوم والزنك والحديد والمغنيسيوم
والمنغنيز والبوتاسيوم.



تعب وإجهاد

مشاكل نفسية

علاج السمنة

زيادة النشاط البدني

نظام غذائي صحي

عمليات جراحية زي تكميم المعدة في حالة فشل العلاجات الأخرى

مضاعفات السمنة

إرتفاع الكوليسترول

إرتفاع الضغط

السكري

أمراض القلب والشرايين

السكتة الدماغية

الإكتئاب

مشاكل المفاصل

إنقطاع النفس أثناء النوم

مشاكل المرارة زي الحصوي.

*وزنك ماشي زائد عمل حسابك وأتريض وأعمل حمية ورجيم

غلبك أمشي قابل دكتور*

تحية الصحة والعافية

السمنة

زي ما إنو نقصان الوزن الشديد يسبب مشاكل كمان زيادة
الوزن بشكل كبير يسبب مشاكل صحية خطيرة.

السمنة هي إرتفاع نسبة الدهون في الجسم وتحسب
بالكتلة عن طريق نسبة الوزن للطول.

أسباب السمنة:

تحدث بشكل تدريجي وأهم أسبابها تناول سعرات حرارية
أكثر من إستهلاكها مما يؤدي لتخزينها علي شكل دهون

وأسبابها:

الوراثة

إضطرابات النوم

التدخين

شرب الكحول

الحمل

سن اليأس عند النساء.

برضو في أمراض بتسبب السمنة:

خمول الغدة الدرقية

متلازمة كوشنق

الإكتئاب.

بعض الادوية تسبب السمنة:

مضادات الإكتئاب

موانع الحمل

الكورتيزونات(علاج الازما وتستهمل في الكريما وحقن
التجميل والتسمين)

أعراض السمنة

دهون زائدة

تعرق غزير

شخير

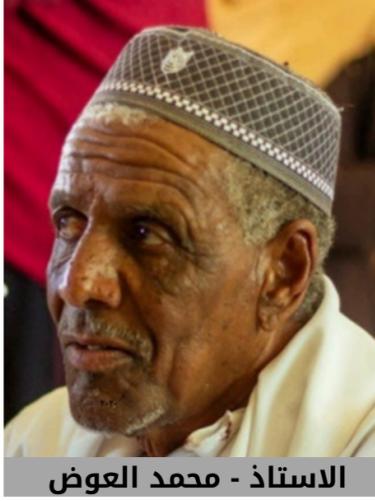
جلد تخين ومسود في مناطق الرقبة

المشاكل والحلول بعيون أهل الشأن

التعليم



الاستاذ - احمد البدوي



الاستاذ - محمد العوض



الاستاذ - محمد عبد الجليل



الاستاذ - الصادق إمام

بالنسبة للبيئة المدرسية فهي أيضا من العوامل المهمة التي تساعد على التحصيل الأكاديمي ولكن الان أصبح في كثير من المدارس وخاصة المدارس الخاصة يحشر التلاميذ في حجرات صغيرة وباعداد كبيرة والاهتمام فقط بالجوانب الأكاديمية ويحرم بذلك من المساحات التي يجب ان يكمل فيها لعبه وتدريبه على بعض الانشطة كالتربية الريفية وزراعة الاشجار التي كان يتنافس فيها التلاميذ في السابق ختاماً هذا الموضوع يحتاج لمساحات اكبر لمناقشته ونشكر لكم ان طرقتموه في صحيفة النوبة .

* الاستاذ محمد عبد الجليل

بداية نشكر لكم اهتمامكم بالقضايا التي تهتم المجتمع . اما عن مشاكل التعليم والتعلم فالامر لا يقتصر على تدني مستوى الكتابة والقراءة فقط بين التلاميذ والطلاب في جميع المراحل ليس على مستوى القرية وحسب ولكن في جميع ربوع السودان وحتى تكون اكثر دقة ليس الاملاء فقط ولكن التعليم عموما اصابه ما اصابه وبالتالي اصبحت البلد وانا اعتقد ان ضعف التعليم وضعف المناهج وضعف التربية هي اهم اسباب الانتكاسات في البلد وحتى لا استرسل اعتقد ان جميع ما ذكرتموه من اسباب هو واقع معاش من ضعف للمناهج وتدني مستوى تدريب المعلم وضعف الاجور وتدهور البيئة التعليمية كلها تعمل كمنظومة اذا اختل واحد منها يظهر الخلل .

في العالم من حولنا نجد ان وظيفة المعلم من اهم الوظائف التي تعول عليها الحكومات لانه يقع عليه عبء التأسيس ولكن عندنا اصبحت مهمة من لا مهنة له لضعف عائدها الذي لا يسد الرمق وهذا الامر ان لم تتلافاه الدولة سنظل في رحلة الهبوط من اعلى الى اسفل .

هذا الموضوع كبير يستحق ان تفرد له المساحات وتقام له الورش حتى نخرج بالتعليم لبر الامان وبالتالي البلد

* استاذ احمد الديو

اكد على ما تفضل به الاستاذة الاجلاء من افادات واطاف ان في السابق كان المعلم ينال نصيبا وافرا من التدريب والتأهيل ولكن الان فقط دورة واحدة تأهيلية وهي بالتأكيد لا تفي بالمطلوب .

من الجدر حاولنا في هذه المساحة تسليط الضوء على موضوع نعتقد انه ضروري ويجب مناقشته بشفاافية من قبل المختصين والمهتمين بالعملية التعليمية والباب مفتوح لكل من يرغب في أن يدلو بدلوه .

اما بخصوص تدريب المعلم فعلى اي منهج يتم تدريبه والمنهج غير ثابت وحتى المعلم غير ثابت وأصبحت مهنة التعليم يأتيها المضطر حتى يجد فرصة افضل ثم يتركها وختاماً نسأل الله التوفيق والسداد للجميع .

* استاذ الصادق امام

بداية هذا الموضوع من الاهمية بمكان وبهم ابناؤنا التلاميذ الان وفي السابق وفي المستقبل واعتقد ان الاسباب كثيرة لهذا التدني وأولها المنهج ففي السابق كانت تصدر نشرات دورية من مكتب الوزير فيما يخص المناهج ولكن في السنين الاخيرة اصبح الوزراء غير ملمين بالعملية التعليمية بصورة كبيرة .

في السابق كان المنهج يوزع على مدارس ويشرف عليه موجهون بالمتابعة والتقويم حتى يتم تلافي السلبات وبالتالي يخرج الكتاب مليا لحاجة الطالب

في الفترة الاخيرة ولسنوات عدة للوراء تلاحظ كمثال اللغة العربية وهي الاساس للتعليم وبدون معرفتها لن تعرف بقية المواد والذين درسوا في السابق ايام المرحلة الولى وما بعدها بقليل كان التلميذ لاجادة كتابة حرف واحد يتعلم ذلك بعدة طرق بالكتابة على الارض وعلى السبورة وعلى الهواة وعلى الكراسة . وبنهاية الصف الاول يكون التلميذ قد اجاد كتابة الحروف اجادة تامة وفي الصف الثاني تبدأ مرحلة كتابة بعض الكلمات عكس الان اصبح التلميذ يحشونه حشوا وبالتالي يخرج بفائدة قليلة

اما فيما يخص الاملاء فكان هناك كتاب اسمه كتاب الامالي هذا الكتاب يصرف للمعلم فقط وبه طرق تعليم الاملاء للتلاميذ بالترتيب في الصف الثاني او الثالث على ما اذكر وايضا تقسم الاملاء الى ثلاثة مراحل المرحلة الاولى هي الاملاء المنقولة وهي قطعة مكتوبة على السبورة يقوم التلميذ بكتابتها ثم بعدها الاملاء المنظورة وهي عبارة عن موضوع مكتوب على السبورة يقوم المعلم بمسحه بعد ان يقرأه التلميذ ويختبر المعلم التلاميذ من خلال الاملاء وبنهاية الصف الثالث يكون التلميذ قد اجاد القراءة والكتابة تماما .

اما بخصوص المناهج فالمنهج غير متابع وربما يأتيك كتاب فجأة دون اخذ حظه من المراجعة والمتابعة والتدريب عليه للمعلم ودرجة استيعاب التلاميذ له .

اما المعلم فيقع عليه الظلم الكبير بعدم التأهيل والتدريب والذي كان في السابق يستمر لمدة اربع سنوات تقريبا يتلقى فيها المعلم جرعات عن طرق التدريس والتحصير للدرس والنواحي التربوية والتخصص في المواد ومتابعته من قبل الموجهين لذلك كان ملما بكل جوانب العملية التعليمية.

بلا شك ان هناك طفرة حدثت للتعليم على مستوى التوسيع الافرقي وارتفع عدد المدارس والجامعات اضعافا مضاعفة واصبح متاحا للجميع الان هذا التطور صاحبه بعض التراخي في مستوى الطلاب على صعيد جودة الكتابة والتميز بين بعض الاحرف المتشابهة في النطق اضع لذلك الاخطاء الاملائية ليس على مستوى مرحلة الاساس فقط ولكن حتى على مستوى بعض الطلاب الجامعيين للوقوف على الاسباب استطلعنا بعض الاستاذة الاجلاء المخضرمين وبعض الذين مازلوا في الخدمة فماذا قالوا؟

* استاذ محمد العوض

بداية الشكر لكم في صحيفة النوبة لطرفكم لهذا الموضوع الحيوي والمهم واعتقد ان الاسباب متراكبة ومتعددة ادت لهذا التراخي واذا بدأنا بالمنهج فالمنهج كان في السابق للفصول الاولى عبارة عن ثلاث مواد وهي الحساب والعربي والقران الكريم فقط لذلك يسهل على المعلم توصيل المادة وعلى الطالب الاستيعاب وهو في تلك السن وسهولة الحفظ وتجويد كل تفاصيل الكتابة وايضا يمكن المعلم من الوقوف على مستوى كل طالب على حدا وتصويبه ان اخطأ .. ولكن فجأة زاد عدد المواد حتى وصل لقرابة ال ٢٣ مادة في المرحلة الثانوية اضافة للزيادة الكبيرة في عدد الطلاب .. ايضا تغيير المعلم من جنس لجنس آخر .

كل هذه العوامل مجتمعة اثرت تأثيرا مباشرا اضافة الى ان المنهج اصبح غير ثابت ويتغير على فترات قصيرة بينما كان في السابق تلاميذ الصف الاول يحفظون اناشيد حتى الفصل الرابع بالاضافة الى ان جميع المواد تتضمن المعرفة بالكتابة واساليبها الصحيحة مما يمكن التلميذ من القراءة السليمة وبالتالي الفهم الصحيح ولكن الان اصبحت الاسئلة حتى في المرحلة الثانوية على مشكلة ضع دائرة وضع علامة صح على الاجابة الصحيحة واجب بلا او نعم وهذه لاتحتاج لكثير جهد في التفكير او الكتابة لذلك يمكن الان ان المنهج وعدد التلاميذ اضافة لضعف تدريب المعلم .

ايضا استوقفتني ملاحظة في السنين السابقة وحتى الان وهي التفوق الملحوظ للبنات على الاولاد والتنافس بينهما واضح ولا ادري ما السبب في ذلك .

اما على مستوى البيئة المدرسية فاعتقد الان افضل من حيث المباني والاجواء المهيئة للطلاب ولكن صحيح في السابق كانت الكتب والادوات المدرسية والوسائل التعليمية افضل.





شق الوادي

عبد الوهاب الطيب

شفرة دافينشي
وشفرة الأدباء العرب

كلما قرأت مقالةً أدبيةً لكاتب أو لمثقف عربي وجدت تشبيهاً أو إقتباساً أو إعجاباً أو تلميحاً من كتابات الأدباء الأعاجم من أوروبا وأمريكا شمالها وجنوبها يعكس مدي تأثر هؤلاء المثقفين بهؤلاء الأدباء إلى حد يجعلك توفن يانهم قد إمتلكوا أقدامهم التي يكتبون بهم وسيطروا على عقولهم التي يفكرون بها. لا أجد غضاضة في أن يطالع الناس علي أدب فرجينيا وولف وإيزابيل أليندي و دوستويفسكي وجابرييل غارسيا ماركيز وغيرهم والنهل من معينهم بشرط ألا يؤثروا في أفكارهم ويسيطروا على عقولهم ، بالنسبة لي أجدني غير متحمساً وعازفاً ومستغنياً عن الإطلاع على أدب هؤلاء والأدب الأجنبي عموماً غير أنه قد سبق لي أن أشرت في رواية (شفرة دافينشي) لمؤلفها دان براون في عام 2015م من معرض الخرطوم الدولي للكتاب ولكني لم أقرأها إلا قبل عامين فقط في العام 2023م .

بعد إندلاع الحرب في بلادنا بعد أن وجدت فراغاً عريضاً فأضطرت لقراءتها علي سبيل التسلية وملء الفراغ وما دعاني لشرائها في ذلك الوقت الرواج الكبير للرواية والإشادات العديدة التي نالتها في وسائل الإعلام العالمية والعربية إضافة إلى فوزها بعدد من الجوائز الأدبية مما يجعل إقتنائها لها مجرد حب إستطلاع ليس إلا ، يأسرني الأدب العربي فتجدي مغرماً بكتابات وروايات أحلام مستغانمي وبأشعار نزار قباني وبأدب غادة السمان وكتابات وروايات سعود السنوسي وبغيرهم ممن يطوعون اللغة العربية ويناولونك إياها علي طبق من شيكولاتة.

ويجدري هنا أن أذكر من الأدباء والكتاب السودانيين أمير تاج السر وعمر فضل الله وحامد الناظر فقد رقدوا المكتبة السودانية والمكتبة العربية بمؤلفات رائعة رغم عدم شهرتهم مقارنة بشهرة ومكانة الأديب الكبير/ الطيب صالح ، وكذلك روضة الشعر العربي روضة الحاج والتي بلغت أشعارها عنان سماء الشعر العربي.

■ للكثير من الأدباء والكتاب العرب إنتاج أدبي أقل ما يوصف به بأنه (رائع) فهل هناك ما يوحى بسرعة أفكار من الأدباء الغربيين في ظل حالة تأثرهم بهم ؟ ، ثمة سؤال يطرح نفسه!!

■ الكاتب إسحق فضل الله لخص حالة إنهار المثقفين العرب بكتابات نظرائهم الأعاجم من الشرق ومن الغرب حتي وصل الامر بهم الي الاعجاب

بمعتقداتهم وفي رواية أخرى إلى إعتناق أفكارهم المخالفة للفطرة الإنسانية السليمة ووصفهم بالاتي : (... ومثقفونا قراؤا... تينيسون... ووالد ويتمان... وسارتر... وفرجينيا وولف... ودويوي... وبيكوس... ولام... وجونسون... وهازليت... وإيمرسون... وأرفنج... وملفيل... وشو... وشكسبير... وكونراد... وهيكل... وآلاف آخرين...)

قراهم مثقفونا... وأصحاب الكتابات هذه هضموا مثقفينا... ثم (أفرزوه) في الخلاء...

ومثقفونا هؤلاء لم يقرأوا للشاطبي... ولا ابن تيمية... ولا ابن خلدون... ولا ابن سينا... ولا الفارابي... ولا

القرطبي... ولا ابن سناء الملك... ولا الآلاف من الأماجد الذين ظلوا شامخين حتى اليوم...

... معركة وحكاية ضياع مثقفينا حكاية أهم ما فيها هو أنها غيّبت عنهم تماماً أن هناك إلهاً معبوداً... وهناك مصيراً... وهناك آخرة... وهناك حفرة ثم بعث...

وفي جملة واحدة... هناك (دين إلهي جاء به محمد) صلى الله عليه وسلم...).

■ علي الرغم من أن هناك من لم يتأثر بأفكار ومعتقدات هؤلاء الكتاب إلا أن شغف أدبائنا ومثقفونا العرب بهؤلاء الكتاب الأعاجم والذي بلغ درجة كبيرة ومبالغاً فيها قد تفضي في النهاية إلي أن يلفظهم قراءهم ومتابعوهم ويتجهوا في قراءاتهم ومطالعاتهم إلي هؤلاء الأعاجم وإلي غيرهم دون أن يتأثروا بهم ثم لا يكونوا أمثالهم.

نبض النوبة



حمد الهادي

المقارنات القاتلة

المقارنة هي عملية مقارنة شيئين أو أكثر لتحديد أوجه التشابه والإختلاف بينهما. يمكن أن تكون المقارنة في مختلف المجالات.....

أنواع المقارنة

1.* المقارنة الوصفية:* مقارنة بين شيئين أو أكثر لوصف أوجه التشابه والإختلاف بينهما.

2.* المقارنة التحليلية:* مقارنة بين شيئين أو أكثر لتحليل أوجه التشابه والإختلاف بينهما وتحديد الأسباب والنتائج.

3.* المقارنة النقدية:* مقارنة بين شيئين أو أكثر لتقييم أو نقد أوجه التشابه والإختلاف بينهما.

يا ترى أي نوع من أنواع المقارنة نستخدمه نحن؟؟ لا أظن أننا نستخدم أي نوع من هذه الأنواع المذكورة في المقدمة..

نحن في النوبة لدينا الكثير من المشاكل ومعروفة للجميع... مشاكلنا يراها الأعمى ويتحدث عنها الأعمى ويسمع بها الأصم... حتى أنها معروفة ومعروف مكان من الخلل فيها.. فقط تحتاج منا وضع الملح علي الجرح... نحن لا ينقصنا كادر يعمل ولا داعم يدفع ولا سواعد تعمل... لكننا نتجه بمشاكلنا إلى قروبات الواتس وغالباً ما يأتي الطرح بذكر المشكلة التي هي معروفة سلفاً دون وضع مقترحات...

ولكنها تطرح للدردشة الإسفيرية التي دائماً ما تنتهي بخلافات لا داعي لها...

الحل دائماً لا يكون عبر قروب واتس والمشاكل لا تطرح بهذه الصورة...

هناك لجنة للخدمات والتسيير كونت بجمعية عمومية تحت إشراف الوحدة الإدارية...

هذه اللجنة هي فقط من يحق لها تكوين اللجان المساعدة لها... وتلك اللجان يجب أن تمنح التفويض الكامل حسب التخصص دون تدخلات خارجية مثلما حدث في مشكلة الطاقة الشمسية والذي حول قروب الأترج والأفراج إلى دافوري من دأفوريات الدكلاية... حتى اللجان المساعدة يجب أن يختار لها أفراد مختصين في المجال المعني به اللجنة فالحمد لله لنا من الكوادر المختصة ما يعمر دولة وليست قرية لا تتعدى مساحتها ٢ كلم مربع....

لكن حتى اللجنة المنوط بها إدارة القرية لم تعد موجودة ولم يتبقى منها سوى الرئيس فقط...

كل الكلام الخارم بارم أعلاه هو ممكن علتنا مالم يجتمع أهل الحلة في الهواء الطلق وترميم لجنة الخدمات والتسيير المنهارة أولاً وتكوين لجان متخصصة لكل مجال يحتاج التعمير..

ونترك الخارم بارم بعيداً ونعود لموضوع المقارنة...

فقد طالعنا عدة منشورات في القروبات المختلفة تقارن قريتنا بقري أخرى وكيف أنها تطورت حلتنا تنحدر في كل يوم للأسف...

طبعا هذه مقارنات مقيئة ومميته ولن نخدم بشئ...

ذاك الذي تطور عمل في صمت وحدد أهدافه وإنطلق نحوها.. أما الآخر فلا يريد أن يعمل ولا يترك الناس يعملون (حشاش بي دقنو) فكيف سنلحق بركب المتطورين؟؟

قديماً قيل (إذا أراد الله بقوم سوءاً رزقهم الجدل ومنعهم العمل) وأظن أن هذا القول ينطبق علينا جملةً وتفصيلاً..

وختاماً لا أقول سوى (اللهم أهدنا سواء السبيل)

السحارة



هذه القطعة من الاثاث التي كانت تمثل الخزانة في ذلك الزمان الجميل والتي لا يخلو منها بيت توضع في مبنى مرفق بالغرقة يسمى (القطيع) هذه القطعة من الاثاث لها رمزيته التاريخية التي كانت مخزناً لكل ماهو تمين رأينا ان نستخرج من خلال رمزيته كل ماهو غال وثمان من تاريخ تذخر به هذه المنطقة العريقة في شتى المجالات ونبحر من خلالها في بحر الذكريات توثيقاً لرجال اعطوا وما استبقوا شيئاً ولاحدات و صروح كاد ان يطويها النسيان

البلة ود عبد الله

رحيل ملاك في شكل انسان

نجمنا هذا الاسبوع وعلى غير العادة ليس في مجال كرة القدم او الرياضة ولكن في ميدان آخر وهو ميدان الانسانية العم والخال البلة عبد الله حسن هذا الرجل هادئ الطبع جميل الخصال المتفاني في عمله والذي رحل عن دنيانا الفانية خلال الايام الماضية نسأل الله ان يتقبله القبول الحسن .

عمل الفقيد البلة كأول كادر صحي بشفاخنة النوبة ومن قبل عندما كانت نقطة غيار وذلك في اواخر الستينات وتنقل بعدها بين مراكز السروراب والجزيرة اسلانج وعاد للعمل مرة اخرى بمركز صحي النوبة قبل ان يقعه المرض .

كان البلة انيقا في لبسه وهادئا في كلامه يساعد المرضى دون كلل او ملل ومنزله مفتوح للجميع

نعزي اتفسنا وعموم اهل النوبة في هذا الفقد الجلل ونسأل الله العلي القدير ان يجعل ما قام به في ميزان حسناته



الدودو



بين الحرب والحلم أي وطن هذا



مصطفى فيصل الفكي

نعيش اليوم في وطن ممزق كل جزء فيه يصرخ من الألم وطن كان يوماً بيتاً للسلام فأصبح قبراً للأمل نكتب الآن لا لأننا نملك وقتاً أو رفاهية بل لأن الجراح تصرخ فينا ولأن قلوبنا مثقلة بالحزن حتى لم تعد تقوى على شيء..

نحن أبناء السودان هذا البلد الذي يتألم بصمت وينادي ضمائر العالم لكن من يسمع،

أختبرتنا الحياة كما أختبرتنا الإمتحانات إنتهت دراستنا لكن إمتحاننا الكبير ما زال أمامنا كيف نعيش في بلد يخيف أهله ولا يعطي أطفاله أي مستقبل.

أي قلب لا ينكسر حين يرى الأطفال مثل الزهور الصغيرة يخرجون من مدارسهم يغنون للأمل ثم يلتهمهم دخان الحرب بدلاً من نور العلم

كيف تقول لهم أحلموا وهم ينامون على صوت الرصاص ويستيقظون على خبر موت أو غياب...

نحن لا نطلب الكثير فقط نريد أن نقرأ لنعمر لا لنعلق شهادات على الجدران

نريد أن نتعلم لنخدم هذا الوطن لا لنرحل عنه ونتركه ينزف وحده....

نريد أن تكون مثل الأشجار جذورنا هنا وثمارنا للوطن.

نحن الجيل الذي لم يفرض عليه أحد التعليم بل إختارناه بحب وأمل لتكون أيدياً تبني لا دموعاً تبكي وإن قرأنا فنحن نقرأ لأجل السودان لأجل كل أم

تنتظر ولدها من الحرب وكل طفل ينتظر أباه من النزوح وكل معلم يكتب على السبورة بيد وقلبه الجريح في

اليد الأخرى... فهل يا ترى سيأتي يوم ينهض فيه وطننا من الرماد هل سيعيش أطفالنا صيغاً بلا نزوح ومدرسة بلا رصاص ومستقبلاً لا يهدد كل صباح....

نسأل الله وهو أكرم مسؤول أن يحمي السودان أرضاً وشعباً حاضراً....

ومستقبلاً أن يصبر أهله ويمسح على قلوبهم بحنانه وأن يجعل من ألمانا بداية لقوة لا تنكسر ونهوض لا ينطفئ.....

يا وطني سنحبك حتى لو ذبحتنا بصمت....

سنحملك في قلوبنا حتى لو لم تحملنا على ظهرك....

سنحلم من أجلك لأن الحلم فيك جهاد وفيك شهادة