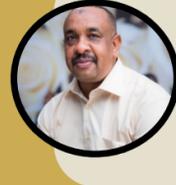




ص الاخيرة
كمال كيلا



ص ٦
توضيح مفاهيم
حول التخدير



ص ٣
في القولد

النوبة والبادوبة والكواهلة يصعدون لدور الاربعة

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

نكية
الشجرة
الهياكة

بنكك

النوبة

سنة ١٤٤٧ هـ

قيادة وريادة
اسبوعية شاملة

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

بنكك

المدير العام : حسن محمد حسن

تصدرها رابطة شباب النوبة العدد 28

رئيس التحرير : حمد الهادي ابو الحسن

سكرتير التحرير : ياسر رحمة الله

الخميس ٢٩ محرم ١٤٤٧ هجري الموافق ٢٤ يوليو ٢٠٢٥ م

مدير التحرير : أسماء عبد الوهاب الطيب

النوبة الأكثر أمناً وأماناً

م . أول احمد بساطي

لابد من تفعيل دور الشرطة المجتمعية

اجرى الزميل عمار محمد عوض الله تحقيقاً حول الوضع الامني بمنطقة النوبة استنطق من خلاله الاستاذ حسن محمد حسن القرش (رئيس لجنة الخدمات والتنسيير بالنوبة وسعادة المقدم معاش حمد الهادي ابو الحسن وسعادة الملازم أول احمد عبد الرحمن بساطي وقد ادلوا بافادات مهمة تطالعونها بالصفحات الداخلية .

من جانبه أكد الملازم أول احمد بساطي ان منطقة النوبة تعد من اكثر مناطق الريف أمنا وامانا حسب مضابط الشرطة الا من بعد الظواهر الطفيفة والتي تقوم الشرطة بدوريات متواصلة لازالتها . وشدد أن ذلك لا يعنى النوم في العسل ولا بد من رفع الوعي والحس الأمني لدى المواطنين والابليغ الفوري عن كل ما يزعزع الأمن .

كذلك شدد على ضرورة العمل على تفعيل دور الشرطة المجتمعية وتوفير المعينات لها حتى تقوم بواجبها من عمل ارتكازات تغطي المنطقة وتعمل على منع الجريمة قبل وقوعها .



الجزيرة تتخطى أهلى السروراب

ضمن مباريات دورة فقيد النوبة محمد احمد الصديق (ودالشوش) التقى عصر الامس على ملعب الدكلاية فريقا الجزيرة اسلانج واهلى السروراب في مباراة مثيرة اتسمت بالندية تفوق فيها فريق الجزيرة اسلان على أهلى السروراب بنتيجة هدفين لهدف .
الجدير بالذكر ان فرق النوبة والكواهلة والبادوبة ضمنت الصعود لدور الاربعة في انتظار استئناف السروراب لمعرفة الفريق الرابع .

صحيفة
النوبة
الأثنين
القادم

عدد خاص
في ذكرى
رحيل

فقيد المنطقة

محمد عوض الله

ماذا سطرت أقلام أهل الريف عنه
ماذا قال عنه نجوم الكرة بالريف
كل ذلك في عدد خاص في ذكرى وفاته.
كونوا معنا

مشروع
توصيل آبار النوبة
بمنظمات الطاقة الشمسية
للمساهمة والتبرع

بنكك 1289978
اوكاش 1084962
فوري 51134566

الاشعار
0922694178 محمد الأمين عمر
دكان علاء الدين السعيد
كاش

مشروع

الكسل

جويرية خلف الله

كل واحد منا يتعب، يزهق، ويشعر وكأنه غير قادر على التحرك من مكانه، فقط يكتفي بالمراقبة بعينيه... وهذه أخطر مرحلة قد يمر بها الإنسان، تُعرف بمرحلة الكسل والفتور وانقطاع الأحلام، والسقوط على حافة الاستسلام.*

ولكن، لو نظر كل شخص لهذه المرحلة كمجرد "محطة انتظار"، لأيقن أن عليه أن يستقل قطار الأحلام من جديد، ويستعيد شغفه، وعندها سيتجاوزها.

*الكسل:
الكسل ليس عيباً، بل لحظة ضعف تسلكت بهدوء إلى أعماق الروح، كغمية ثقيلة حطت فوق القلب وأطفأت شغفه مؤقتاً. كم مرة جلسنا أمام أحلامنا نراها من بعيد؟ نؤجل إنجازها ليومٍ قد لا يأتي، نقنع أنفسنا أننا بحاجة للراحة... بينما الحقيقة أننا نهرب.

لكن، في داخل كل إنسان شعلة صغيرة تنتظر شرارة لتوقظها. تلك الشرارة قد تكون كلمة، موقفاً، أو حتى نظرة في المرأة. النهوض لا يحتاج إلى ثورة، بل إلى خطوة واحدة فقط. أن تبدأ، ولو بخطوة صغيرة... أن تقرر أن اليوم لن يكون مثل الأمس، وأنك تستحق حياة تليق بتطلعاتك. كيف تنهض؟

- لا تنتظر الحافز، اصنعه بالأفعال
- قسم المهام الكبيرة إلى خطوات بسيطة
- احتفل بإنجازاتك مهما كانت صغيرة
- لا تلم نفسك، بل شجعها على التقدم
- أحط نفسك بأشخاص ملهمين
اجعل من لحظة الكسل محطة تفكير، لا نهاية طريق. لأن من يدرك ضعفه، يمتلك القوة لتجاوزه. قم العالم لن ينتظر أحداً منا!!!

دور الأب في تربية البنت

تشعر أنها تستحق الحب و الإحترام .
تتطور شخصيتها بطريقة متوازنة ، و
تكتسب مهارات تواصل جيدة .
الأب الغائب أو البارد :
تعاني من نقص تقدير الذات .
قد تبحث عن تعويض في العلاقات
العاطفية بطريقة مؤذية .
تصبح متوترة أو غير واثقة في التعامل مع
الرجال .
الأب المتسلط أو العنيف :
قد تطوّر شخصية خائفة ، خاضعة أو
متمردة بشكل دفاعي .
تظهر لديها ميول للقلق و الإكتئاب ، أو
رفض الذات .
تتأثر صورتها الجسدية و الأنثوية ، و
تصبح إما خجولة من أنوثتها أو تستخدمها
بشكل مفرط بحثاً عن التقدير .
الأب الذي يفضل الذكور أو يقارن :
تعاني من صراع داخلي في علاقتها
بجسدها و هويتها كإمرأة .
تشعر أنها ناقصة أو أقل قيمة .
يمكن أن تصاب بقلق مزمن حول الإنجاز أو
الشعور بالذنب .
الأب ليس معيل ، بل هو أحد أعمدة بناء
الهوية الأنثوية و النفسية لإبنته ، حضوره
أو غيابه ، دعمه أو قسوته يؤثر في عمق و
جوهر شخصيتها



تحفيز الإستقلال و النجاح : الأب ، يشجعها على
التعلم ، المغامرة ، و عدم الخوف من الفشل هذا
الدور يساعدها على أن تكون قيادية و ناجحة .
تأثير العلاقة مع الأب على شخصية البنت و
نفسيتها :
الأب الحاضر عاطفياً :
تصبح البنت أكثر إستقراراً نفسياً .

آفاق عبد الوهاب

اليوم حبيت نسلط الضوء على موضوع " دور الأب في تربية البنت و تأثيره على شخصيتها و نفسياتها " لذلك إعتدت على الإقتباسات من المختصين في هذا المجال وأخترت لكم بعض النقاط التي يمكن أن ترفع سقف التوعية في هذا الأمر... دور الأب في تربية البنت و تأثيره على شخصيتها و نفسياتها له تأثيرات بعيدة المدى على صورتها الذاتية ، علاقاتها ، و إستقرارها النفسي .. دور الأب في تربية البنت : مصدر الأمان العاطفي : الأب هو أول نموذج خارجي ترتبط به البنت بعد الأم ، عندما يكون حنوناً ، مهتماً ، و مستقراً ، يمنحها شعوراً بالأمان و الثقة بالعالم . نموذج للذكورة : البنت تكوّن إنطباعاتها الأولى عن الرجل من خلال والدها ، و طريقة تعامله معها و مع أمها ، و هذا النموذج يؤثر لاحقاً على إختياراتها في العلاقات العاطفية و الزواج . بناء الثقة بالنفس : عندما يثني الأب على إبنته ، و يدعمها في قراراتها ، و يظهر فخره بها ، فإنها تبني إحتراماً لذاتها و تشعر أنها كافية .

كيف نكتشف مشكلاتها قبل فوات الأوان؟!

الطفولة المبكرة أساس بناء الإنسان.

تكرار العدوانية) مثلاً خالد بعمر ست سنوات يكسر ألعابه عند الغضب.
_ صعوبات التعلم المبكرة: عدم القدرة على التركيز و عدم تذكر الألوان (علامته التحذيرية تشتت الإنتباه بعد ٣ دقائق).
_ كيف نكتشف مشكلات الطفولة المبكرة؟! هل لاحظت أن طفلك يتجنب النظر إلي عينيك عند الحديث؟ هذه ليس خجلاً دائماً قد تكون أولى علامات اضطراب التواصل. وكما ذكرت سابقاً أن هنالك علامات تحذيرية حسب العمر:
٣ سنوات لا يلعب مع الأطفال لا يفهم الأوامر البسيطة.
٥ سنوات لا يرسم أشكال - لا يحكي قصة بسيطة

يمكننا استخدام أدوات اختبار بسيطة في المنزل مثلاً يمكن أن يطلب أحد الوالدين من الطفل أن يرسم عائلة فيقوم الأب أو الأم بتحليل الرسم فذلك قد يكشف الكثير. وأخيراً وراء كل طفل "عنيد" أو "خجول" أو "بطئ التعلم" قصة لم تفهم بعد لكن الخبر الجيد أن لكل مشكلة طفولة مبكرة حل لو إكتشفت مبكراً. في العدد القادم إن شاء الله سنكتشف كيف حولت أن خالد نوبات الغضب إلي طاقة إبداعية. وكذلك سر تحويل كلمات عمر من خمس كلمات الي ٥٠٠ كلمة في ٦ أشهر..



الإنفصال (علامته التحذيرية خوف الأطفال من الانفصال عن الوالدين خاصة عند الحضانه أو المدرسة) مثلاً ليلى ذات الخمس سنوات تصرخ أن تركتها أمها دقيقة واحدة فترفض اللعب دون وجود الأم.
_ في الجانب السلوكي: نوبات الغضب العنيفة بسبب عدم قدرة الطفل على التعبير عن مشاعره و احتياجاته (علامته التحذيرية

تشكل وقاية من المشكلات الإجتماعية فقد أثبتت الدراسات أن ٧٠% من السلوكيات الخطرة كالإدمان والعنف لدي المراهقين جزورها من الطفولة المبكرة.
لكن الخبر الجيد أن التدخل المبكر يقلل الجريمة بنسبة ٢٥% حسب دراسة أجرتها جامعة كامبردج.
قد تواجه هذه المرحلة العديد من المشكلات التي قد تؤثر سلباً على نمو الطفل إذا لم يتم التعامل معها بفعالية سأعرض عليكم في هذا العدد أن شاء الله بعض من مشكلات الطفولة المبكرة وعلاماتها التحذيرية التي تطرق ناقوس الخطر لذا يجب علينا الإنتباه لها المشكلات ليست نقاط منعزلة بل هي حلقات متصلة هنالك مشكلات جسدية وصحية كسوء التغذية ; التي تؤثر على النمو الجسدي والعقلية مثلاً الطفلة "سارة ذات الثلاث سنوات ترفض الأكل إلا بسكويتة (العلامة التحذيرية انخفاض وزنها عن المعدل الطبيعي) وتأخر المشي وكذلك صعوبة مسك الأشياء بعد عمر سنتين.
في جانب التطور اللغوي : مشكلة تأخر النطق بعمر ٤ سنوات (علامته التحذيرية عدم تكوين جمل من كلمتين بعمر سنتين وصعوبة فهم التعليمات البسيطة بعمر ٣سنوات) مثلاً عمر الذي لا ينطق إلا خمسة كلمات فقط
_ الجانب النفسي : اضطراب التعلق

صفاء عبد المنعم

قال تعالى : (المال والبنون زينة الحياة الدنيا) الكهف الآية "٤٦"
أطفالنا هم بناء المستقبل ولبنة المجتمع الأساسية هم جسر التواصل بين الماضي و المستقبل حملة القيم هم وعاء التقاليد الأصيلة و الأخلاق الراسخة؛ هم الإستثمار الأعلى عائداً وكذلك بناء الغد.
هنالك دراسة أجرتها اليونيسيف أشارت إلى أن ٩٠% من شخصية الإنسان تتشكل قبل سن الخامسة.
قد نسمع كثيراً من حولنا عن الطفولة المبكرة ماذا تعني بذلك ولماذا هي مهمة؟ مرحلة الطفولة المبكرة تشمل السنوات الأولى من حياة الطفل بدءاً من الولادة حتى سن ٨ سنوات تتميز بسرعة النمو والتطور في جميع الجوانب جسدياً - عاطفياً - معرفياً واجتماعياً. مرحلة الطفولة المبكرة لماذا هي مهمة؟
_ لأنها تعد أساساً لتكوين الشخصية والسلوك يتعلم فيها الطفل كيف يتحكم في مشاعره ويعبر عنها دون غضب أو عدوانية
_ تؤثر على القدرات العقلية والتعليمية المستقبلية لدي الأطفال.
_تساعد في تكوين المهارات الاجتماعية والعاطفية.
_ يتم فيها تكوين الهوية؛ والثقة بالنفس والإستقلالية الإعتماد علي الذات وكذلك

أثر وسائل التواصل الإجتماعي على الوعي الجمعي



الخاتمة... وسائل التواصل الإجتماعي ليست عدواً، ولا صديقاً دائماً، بل أداة بيد من يستخدمها. إن استطعنا أن نحسن توظيفها، ستكون جسراً للوعي، والتغيير، والنهوض. أما إن تركنا أنفسنا لأمواجها، فقد نجد أنفسنا نعيش داخل "فقاعات" لا نرى فيها إلا ما يُراد لنا أن نراه. الوعي مسؤولية شخصية.. وجماعية، فلنحملة معنا في كل نقرة، وكل مشاركة، وكل رأي نكتبه للعالم.....

الهوية الثقافية لدى بعض الفئات، خاصة الشباب... كيف نحافظ على وعينا؟
بالتمثل قبل التفاعل، والتحقق من صحة كل ما يُنشر...
بمتابعة المصادر الموثوقة، وتجنب الصفحات المثيرة دون مضمون....
بتربية الأجيال على التفكير النقدي لا التلقي الأعمى...
وبالموازنة بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية..

سطحية، أو توجهات موجهة تخدم أجندات خفية..
بين التمر الرقمي وصوت الحق منصات التواصل أصبحت مساحات مفتوحة لكل الأصوات: صوت المظلوم كما صوت المتمنر، صوت المثقف كما صوت المظلل. هذه المساحات تحتاج وعياً عالياً للتمييز بين الحقائق والشائعات، وبين الدعوات البناءة وتلك التي تهدم من الداخل...
السرعة على حساب العمق أحد التحديات الكبرى أن هذه الوسائل تُشجع على الإستهلاك السريع للمعلومة، مما يؤثر على القدرة على التفكير النقدي، والتحليل العميق. تصبح الآراء جاهزة، والإنفعالات سريعة، والحكم على الأمور متسرعة. وهنا تتراجع مهارات الفهم العميق، ليحل محلها وعي لحظي هش.
إعادة تشكيل الهويات والذوق العام... وسائل التواصل لا تؤثر فقط على الأفكار، بل تمتد لتشكيل الذوق العام، واللغة، والعادات. صارت بعض العبارات المتداولة تُستعمل دون فهم، وتُقلد سلوكيات دخيلة فقط لأنها "رائجة"، مما يُحدث خللاً في

ملاذ عادل

في عصر صار فيه الهاتف الذكي إمتداداً لليد، والشاشة نافذةً يومية نطل منها على العالم، لم تعد وسائل التواصل الإجتماعي مجرد أدوات ترفيه أو تواصل، بل أصبحت منصات لصناعة الرأي، وتشكيل القنوات، وبناء الوعي الجمعي للمجتمعات، خاصة في أوساط الشباب. هذه الوسائل تحمل إمكانات هائلة للتأثير، تحمل بذور الوعي أحياناً، وأشواك للتضليل أحياناً أخرى، ويبقى السؤال: كيف نعيش في هذا الفضاء دون أن نفقد وعينا؟
الوعي الجمعي في مرمى التأثير... وسائل التواصل الإجتماعي قادرة على ضغ كيم هائل من المعلومات والمفاهيم والقيم في وقتٍ قصير، وبأساليب جذابة ومؤثرة. ما كان الناس يحتاجون شهوراً لمعرفة، صار يُختصر في دقائق عبر "تغريدة"، أو "فيديو قصير"، أو "منشور فيسبوكي". هذا التدفق السريع قد يُسهّم في رفع مستوى الوعي بقضايا مهمة، كحقوق الإنسان، أو التغيير المناخي، أو الفقر، لكنه في المقابل قد يُغرق المتلقي في أخبار كاذبة، أو ثقافة



دعاش زمان

الشيخ نايل (14)

الشيخ إدريس المبارك

في القولد



استاذ / الهادي ابو الحسن

السماء ادباً وحباً وتربيةً فوق الخيال فيدخل الفصل مكنملاً ، فكان كماله ان يحمل بيده اليمنى الواح الطباشير ومؤشر السبورة واطلس السودان وبيسراه كتاب الجغرافيا والبشاوره ولمن لايعرفها هي خرقة لمسح السبورة ثم يحمل صندوقين لاقلام الرصاص الجديدة كرت كان يستخدمها جوائزاً للمتميزين وتحفيزاً للمجتهدين وهكذا كان كماله وتفردته وتميزه فمن منا كان لايعشق حصته ومن منا كان لاينتظرطلته علينا ولو جزء من حصه فكانت حصته دائماً ماتنتصف الحصص لا لشئ إلا لأنها تكون بمثابة فسحة واتكاء بين حصتين ملؤها العقاب والتصحيح والتسميع ايها الهادي ودابوالحسن

في القولد التقيت بالصديق أنعم به من فاضل صديقي خرجت امشي معه للساقية ويالها من ذكريات باقية ودعته والأهل والعشيرة ثم قصدت من هناك ريدة كان منهج الجغرافيا في ذلك الوقت يعتبر من اميز المناهج التي تم وضعها ببخت الرضاء زمن(مستر قرفز) فكانت حصه الجغرافيا عبارة عن ملحمة مجتمعية وثقافية تحتاج لمدرس حاذق ومعلم ذو بال طويل في كل شي ولهذا كان المشهد هكذا كنا عندما نشتم رائحة عطر(الكشت) وهو يفوح مايبين مكتب الاساتذة وبرنذة الفصول ذات الزنكي المكرب بالخشب المتين(شغل أنجليز) والمرشوشة على يد ادريس ود ابشام فتختلط رائحة رطوبة البرنذة ودعاش المطر الشايل من قدام وعطر ذاك المربي فتنتشئ لذلك الحال تلاميذ الصف الرابع وهم بيتدرون الحصه بتلك القصيده وبذاك اللحن العجيب ومعه ضربات ايقاع خفيفيبيبيبيبي على كنب ذاك الفصل لتتكمثل تلك الملحمة الموسيقية عندما يدخل ذاك الاستاذ الفارع القوام وبمشيته المميزة وهو يؤمي بنظرته إلى الأرض ثم يرفع ناظره نحو الامام قليلاً ثم يردفها الى الارض ثانية وهكذا كانت مشيته على الارض هوناً ثم تسمق وتسمو فوق عنان

حار شتاءً

بخاري كمال الدين



الشمس باردة

ينظر إليك أحدهم على أنك حمل ثقيل أو عائق أمامه وهذا إنما يدل على أنك متفوق عليه أو أنك فعلاً عائق على أي حال أنت تشكل عائق حقيقي عندما تفكر في الأمرين... في كرة القدم يركض المهاجم والمدافع أيضاً يركض لكن الفرق هو أن المهاجم تجرأ وجاء عنوة الى مكان المدافع على أي حال تجرأ وكن جريئاً فالشجاعة للأسد والأسد حيوان... تبعث إليك برسائلك الحميمية فتشعرك بالحب وفي النهاية تبعث لها أنت رسائل لتشعرها بوجودك على أي حال سترسل لها لكن لا ترسل قلبك... لديك صديق ساذج يمازحك أمام الآخرين فيغصبك وتشعر أنه قد أساء لقدرك ونعم أساء لقدرك بمجرد شعورك بهذا... لأن الصديق على أي حال لا يشعر مع صديقه بهذا الأمر أعتني بنفسك حتى يغار عليك زملاؤك في العمل لكن لا تنسى أن تجعلهم يغارون من عمك وعلي أي حال أستمروا في الإثنين معاً فعنايتك لنفسك وعمك لمستقبلك... لا تحاول إقناع الآخرين بما يدور في ذهنك فهم لديهم ما يريدون أن يقنعوك به لكن إقنعهم بسلوكك بأخلاقك وعلى أي حال أقتع نفسك أولاً بحققها في الصمت عند الجدل مع الحمقى... الشمس باردة أحياناً لمن يمسك بهاتفه ليقرأ نفسه بين الصفحات وساخنة لمن يريد أن يقرأ الآخرين عبر التصفح... على أي حال حاول أن تتصفح حتى تتغير من مشاهدة الآخرين إلى مشهد للآخرين وتعود أن تتغير من المفعول به للمفعول لأجله فحرق عقلك لأن تحرير العقل قبل الأرض... من فانتازيا الكائن البائس

السرقه عند الأطفال (٢)

بهذه الطريقة قبل معاقبته، لأن هذا الفهم يترتب عليه العثور على الحل المناسب ، والعمل على إزالتها، مع التركيز على الصفات المغايرة للسرقه وتدعيمها، حتى يختفي السلوك غير المرغوب فيه. تجنب تعامل الوالدين بشكل عصبي مع الصغير، والتفكير بهدوء بطريقة يمكن بها تخليص الطفل من هذا السلوك، وكذلك الابتعاد عن تهديد الطفل وتخويله في حال ضياع أقالمه وكراساته على سبيل المثال.

يجب تشجيع الطفل بتقديم الهدايا له، حتى ندفعه للتخلي بالأمانة، مع رواية القصص التي تغرس في الطفل الصفات الفاضلة .



والاهتمام والمراقبة . يجب على الوالدين بناء جسور الثقة والتفاهم والتواصل مع الطفل، واستيعاب السبب وراء تصرف الطفل

تسبب الخلافات الزوجية في بعض الأحيان دفع الطفل ليسرق من زملائه، ويدفع الطفل للسرقه خوفاً من العقاب، كأن يفقد أقلامه أو كراسه له، ولخوفه من عقاب أبيه يضطر لسرقه متعلقات زملائه. يمكن أن تلعب البيئة دوراً في أن إصابة الطفل بمرض السرقه، حيث يتعلم من خلالها الحلال والحرام والسلوكيات الحسنه والسيئه، أو العكس فيمكن أن تكون البيئة محفزاً على السرقه، من خلال أصدقاء السوء أو بيئة التربية المنحرفة. *علاج مشكلة السرقه عند الأطفال* العلاج بالحكمة والصبر يؤكد الخبراء والاختصاصيون أهمية علاج هذا السلوك قبل أن يتفاقم، ويحتاج علاج الطفل المصاب بمرض السرقه إلى حكمة بالغة من الوالدين وصبر، وكثير من الرعاية

محال محمد

يدفع الطفل للسرقه محاوله التخلص من مأزق ما، كأن يسرق نقوداً ليشتري هدايا لمعلمه حتى يتخلص من قسوته وتآنيبه له أمام زملائه، أو نتيجة ضياع شيء مهم منه فيحاول السرقه ليشتري مكانه.. *الدلال والنقص والتباهي*

هناك بعض الأطفال الذين إعتادوا الحصول على كل ما يريدونه، وبالتالي فإنهم يأخذون ما يقع تحت أيديهم ظناً أن كل شيء مسموح به، ويكون دافع السرقه في هذه الحالة هو التذليل الزائد، ولذلك ينبغي على الوالدين الانتباه لهذا الطفل يمكن أن يكون الهدف وراء السرقه هو شعور الطفل بالنقص والتباهي، وهو في هذه الحالة يسرق أشياء لا يحتاج إليها، وتكون السرقه لمجرد لفت الانتباه وإثبات الذات.

المتوسطة عنوان التميز

يجارى في مجال المطارحة الشعرية إذ كنت بالمرصاد لكل الجوائز التي تطرح و هي عبارة عن أقلام رصاص و برايات و ما شابه ذلك، لقد كانت بسيطة في قيمتها و لكنها كبيرة في معناها....

و كنت بجعد رفيق الصبا و طيبق الرحلة أخونا ياسر رحمة الله بي وراي مسافة في المطارحة الشعرية مما حدا به أن يستعين بأحد المحترفين الأجانب إذ ذهبنا أنا والأخ ياسر إلى أخونا الباقر عبد المحمود من المحموداب ودعيناه لجمعية أدبية كانت مقامة في صالوننا لكي يهزمني فيها، و حضر أخونا الباقر و قد كان يقرض الشعر وقتها و هزمته ستة صفر و أحرزت الجائزة التي كانت عبارة عن علبة هندسة و كانت هذه أقيم جائزة أناها، و بعدها في بداية التسعينات كانت تقام الليالي الأدبية و الثقافية في منزلنا أيضاً (شلة ميدان و جع قلب) التي كانت بقيادة الأديب الأريب الأستاذ محمد علي محمد تهامي و نجم الدين رحمة الله و الفنان جعفر الجنيد و كانت ليالي عامرة بشتى ضروب الثقافات،، لقد كانت أيام جميلة و ماتهة. و أخلص في نهاية هذا المقال إلى أن المرحلة المتوسطة كانت تلعب دوراً محورياً في ثقافة الطلاب و تميزهم،، و دتمت سالمين

حياة الطلاب، حيث يتم تحديد مساهمهم الأكاديمي والمهني في المستقبل. فهي كما قلت في مقدمة المقال تمثل وأسطلة العقد و إذا إنفرطت هذه الواسطة تبعثرت حبات العقد و تصبح غير منتظمة،

و قبل سنوات مضت تم إلغاء المرحلة المتوسطة من السلم التعليمي مما أدى إلى تدهور مستوى الطلاب فأصبحت نسب النجاح في تدني مستمر مما أدى إلى المطالبة بإعادة هذه المرحلة المهمة من حياة الطلاب إلى سلم التعليم، و قد تمت الإستجابة و لكن كانت دون الطموح لفقدان البنية التحتية من مدارس و أساتذة متخصصين لهذه المرحلة، و لكن عشنا بمرور الزمن أن يرجع للمتوسطة بريقها و ألقتها لكي ترفد المراحل التالية بطلاب متميزين و مؤهلين أكاديمياً، و في المرحلة المتوسطة كانت تقام لنا الجمعيات الأدبية و الليالي الثقافية و الدورات المدرسية مما جعلنا أصحاب ثقافة عالية في هذه المناشط مما أكسبنا شجاعة أدبية ، أذكر في الفترة من الأعوام ١٩٨٧ و حتى ١٩٨٩ كانت تقام لنا الجمعيات الأدبية و المطارحات الشعرية في صالوننا و كان عامراً وقتها بالمتقنين من طلاب المرحلة الثانوية من أبناء القرية بقيادة ود العمدة و مدثر الطاهر و الزبير عبد الجبار و يوسف الصادق أحمد البديري و كانت تقام هذه الفعاليات بصورة شبه دورية و كنت فارسها الذي لا

وتلك الأيام



اسامة عوض احمد

كانت المرحلة المتوسطة تمثل واسطة عقد التعليم في السودان و عبرها يرتقي الطلاب إلى الأمام (الثانوي و الجامعة) و بها ينتظم عقد التعليم، لقد كان للمرحلة المتوسطة دورها الفعال في إرساء مفاهيم التعليم للطلاب بمنهجها المميزة و أساتذتها المؤهلين عبر الدورات التدريبية العالية، لقد كان الطلاب في المرحلة المتوسطة يتلقون دروساً مجودة و منقحة من كبار الأساتذة ، المرحلة المتوسطة تشمل الصفوف من الأول متوسط إلى الثالث متوسط وهي مرحلة تعليمية هامة في حياة الطلاب ، و في هذه المرحلة، يدرس الطلاب مواد مختلفة مثل اللغة العربية، و الشعر الجاهلي و اللغة الإنجليزية و الرياضيات الحديثة و العلوم، و التاريخ، و الجغرافيا. تعتبر المرحلة المتوسطة مرحلة حاسمة في

وقتنا.. ثروتنا

قلم النماء



سمية الشريف

دقات قلب المرء قائمة له إن الحياة دقائق وثنواني
تساؤلات كثيرة تأتي عندما نقرأ عن سير الذين وضعوا بصماتهم ..
أولهم رسولنا الكريم صلوات ربي وسلامه عليه الذي وضع لنا منهجاً متكاملًا في الإستقامة والتطور والإنجاز..
وأيضاً صحابته الذي إنتهجوا وساروا على دربه..
وكل من سار في دربه وتمسك بسنته..
و من أولئك العلماء..
..إبن جرير يفسر القرآن بثلاثين ألف ورقة
..وأيضاً يؤلف التاريخ في ثلاثين ألف ورقة...
إبن الجوزي يؤلف ٥٠٠ مؤلف ويكتب في اليوم أربعة كراريس تأليفاً..
إبن الفرات يكتب مئة تفسير ومئة تاريخ...
الحافظ المنذري يكتب بيده ٩٠٠ مجلدة...
القائمة تطول
أيضاً من صنعوا الحضارات والأمجاد

وأسسوا لأنفسهم تعليماً ..إختراعاً ..إكتشافاً ومن بعد دولهم فكانت دولاً عظمت أتحفت حاضرها وتاريخها ..
لتأتي التساؤلات متتابعة...
أين وجدوا الزمن؟
هل يومهم مثل يومنا؟
هل ساعاتهم هي ذاتها ساعتنا؟...
هل يهدرون أوقاتهم في ما لا يفيد؟
مشي في الطرقات
سهولامعني له
متابعة فيديوهات لاطائل منها..
مكالمات بالساعات..
والكثير هل كانوا يحددون اهدافهم؟
هل كانوا يدركون قيمة أوقاتهم؟
كيف كان سعيهم واجتهادهم في استثمار أوقاتهم؟
ولكن سرعان ماتأتي الإجابة..
الساعة ذاتها ساعتنا
واليوم مثل يومنا
لكنها ..
الهمة وضوح الهدف
الخطة الحكمة السعي الجاد
حسن تنظيم الوقت
عرفوا أن الوقت يمر بسرعة محددة وثابتة...
لا يمكن شراؤها ولا تغييره
ولا استرجاعه ولكن يمكن استثماره وإدارته.
ولأن الوقت ثروة عظيمة لا تقدر بثمن..
إذن يأتي التساؤل
أين نحن من هؤلاء

ماذا قدمنا؟
كيف ندير أوقاتنا؟
لكي نرقى ونرضي في المقام الأول ربنا سبحانه وتعالى لنصل إلى غاية خلقنا وهي العبادة الحققة..
إذن لا بد لنا..
من أن ننتهج منهج من سعوا جاهدين ففازوا..
عمرنا ديارهم وآخرتهم
عندما علموا أن الوقت نعمة عظيمة أعطاها الله للجميع بفرص متساوية دون زيادة أو نقصان ..
فالساعة هي الساعة والثانية هي ذات الثانية..
ولكن فقط يكمن الاختلاف في كيفية الإستثمار
فهنالك من يستثمره بفاعلية ..
فيكون هدفه مرضاة الله أولاً..
ومن ثم نجاحه في مجاله الذي يريد كأن يكون
تاجراً ناجحاً ..
مهندساً متقناً
مزارعاً مكدأ
وأي عمل يصل به الى بلوغ هدفه..
وأيضاً كل ذلك يؤدي إلى مرضاة الله...
ويضع خطته المحكمة للوصول لهدفه السامي ويسعى بكل جهده
ويدير وقته بفاعلية تامة يستفيد من ثانية ويتذكر أن إدارة الوقت هي فعل ماينبغي على الوجه الذي ينبغي.. في الوقت الذي ينبغي



وقته
أن لا يستهلك وقت كبير لإنجاز قليل يتعلم تفويض الأمور ولا يفعل كل شئ بنفسه..
ويتذكر قول رسولنا الكريم (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ)
ليجعل من كل دقيقة في حياته عبادة لله
كسباً حلالاً
تعليماً ..
نصحاً
قراءة مفيدة ولقاءات مفيدة .
مصاحبة للأخيار ..
تصدقاً
اعمالاً صالحة
حتى يجد البركة في الأوقات والفلاح والتفوق والسعادة في الدارين
نسأل الله أن يعين الجميع علي الإستفادة من هذه الثروة العظيمة خير إستفادة حتى نجد بذلك تطوراً ونماء ..

الكاريكاتير



يا أباي الإزمة المستوربه عمالو ليها واسطه .. انت عاوز تستعمل ساكت؟؟



ما طبعا تاثير بهبوط الاسترلينم

عزالدين وكاركاتيراته الساخنة عبر صفحات تلك الصحيفة . وكاروري ومنعم حمزة وود أبو وود دفع الله الخ..
حتى لا يطول الموضوع
يمكننا القول بأن الكاركاتير أشتهر بأنه فن ساخر حتى كل التعريفات تقول ذلك ..
ولكن من منظور شخصي ... ليس في الغالب ساخراً ولكنه وسيلة إتصال بصري تهدف إلى ترسيخ مفاهيم ومعاني تقدم في جوانب معينة بحيث أنها تفي بالغرض المطلوب....
#اشكال وانماط الكاركاتير*
1 الساخر منه يعتمد على رسم شخصية مشهورة
في الغالب الأعم سواء كان في السياسة أو الرياضة أو أي مجال آخر...
ويتم تقديمها في شكل هزلي ..
مثلاً يستنبط الفنان شئ مميز في الشخصية التي يستهدفها ويقوم برسمها كالأنف أو الفم...

عزالدين وكاركاتيراته الساخنة عبر صفحات تلك الصحيفة . وكاروري ومنعم حمزة وود أبو وود دفع الله الخ..
حتى لا يطول الموضوع
يمكننا القول بأن الكاركاتير أشتهر بأنه فن ساخر حتى كل التعريفات تقول ذلك ..
ولكن من منظور شخصي ... ليس في الغالب ساخراً ولكنه وسيلة إتصال بصري تهدف إلى ترسيخ مفاهيم ومعاني تقدم في جوانب معينة بحيث أنها تفي بالغرض المطلوب....
#اشكال وانماط الكاركاتير*
1 الساخر منه يعتمد على رسم شخصية مشهورة
في الغالب الأعم سواء كان في السياسة أو الرياضة أو أي مجال آخر...
ويتم تقديمها في شكل هزلي ..
مثلاً يستنبط الفنان شئ مميز في الشخصية التي يستهدفها ويقوم برسمها كالأنف أو الفم...

زماااااان



عبد الله (الجلابى)

◆ *نبذة مختصرة عن* *فن الكاركاتير* (1)
هو فن من فنون الرسم يعمل على إيصال فكرة ما في عدد من الجوانب إجتماعية .. رياضية .. ثقافية .. سياسية الخ
أحياناً تكون من منطلق المضمون الجاد من خلال الرسم...
وأحياناً من منطلق السخرية أثبتت التجربة أن
#التعبير الكاركاتيري* *بمثابة عمود صحفي*
أحياناً تكون إيصال مادة صحفية مختصرة فرسام الكاركاتير يمكن أن يختصر عمود صحفي متكامل من أجل إيصال الفكرة ..
يمكن لهذا الفن تحريف الملامح الطبيعية أو تغيير تفاصيل الأشياء وتجريدها بما يتوافق. مع الغرض الذي من أجله يبنى العمل الفني
#فن الكاركاتير*
يستطيع أن يكون بمثابة النقد الأدبي...
مثله مثل سائر الآداب الأخرى كالأدب والشعر
#ملمح مختصر عن تاريخه*
عرفه المصريين القدماء،
وحرص الإنسان المصري القديم على توثيق تلك الرسومات ، على قطع من الفخار ..
والأحجار الصلبة وذلك حوالي عام 1250 قبل الميلاد
وأيضاً يقولون أن أول رسوم كاريكاتيرية لها أهميتها كانت في أوروبا خلال القرن السادس عشر الميلادي.
#أهمية الكاركاتير*
يعد هو الوسيلة الأسرع في إيصال الهدف أو الرسالة المراد توصيلها بدون تكلف وتزييل وتطويل الخ
#يعالج بصورة ساخرة وراسخة القضايا التي تتعلق بالسياسة والرياضة و العادات والتقاليد الإجتماعية...
#هنا في السودان*
فن الكاركاتير السياسي وجد حظه من الشهرة في عهد الديمقراطية الثانية (65- 19 69)
كانت صحيفة لـ " *الأيام" * تسعى لإعتماد هذا الفن كرافد ثقافي أساسي من راوده المميزون

طريق الخروج من جحيم الحرب



مصطفى فيصل الفكي

الحرب نار تأكل الأخضر واليابس وتذر الديار خراباً والقلوب حسارى.
في كل بيت صرخة وفي كل رزاق دمعة وفي كل قلب غصة.
لكن يا أهل السودان إن مع العسر يسرا وإن مع الظلام فجرأ وإن مع الحرب سلاما لمن طلبه وسعى إليه.
فكيف نخرج من هذا الجو القاتم وكيف نصنع من الرماد أملاً ومن الدمار عمارة ومن الشتات اجتماعاً.
أول الطريق الكلمة الطيبة
أطفئوا نار الفتنة بالقول اللين واغرسوا في القلوب بذور العفو والتسامح
فالعداوة لا تزول بالعداء كما أن النار لا تطفئها النار بل يطفئها الماء فكونوا ماء يبيل الصدور لا نارا تزيد الشرور.
وثاني الطريق التعاون والتكافل شدوا على أيدي بعضكم لا تتركوها مرتعا للفرقة والخذلان.
الناس للناس ومن ضاع في الزحام لاقى في أخيه سندا وفي جاره مأمنا والله يقول وتعاونوا على البر والتقوى فلا بر أعظم اليوم من إطفاء نار الحرب.
وثالث الطريق الأمل والعمل لا تركزوا إلى اليأس ولا تياسوا من روح الله
فكل ليل مهما طال له آخر وكل جرح مهما عمق له شفاء.
ابنوا ما تهدم وأصلحوا ما انكسر واملؤوا القلوب رجاء والطرقات عملا. واعلموا أن هذه الحرب ليست قدرا دائما بل محنة تزول وابتلاء يعقبه فرج
فيا أبناء السودان.
اجعلوا من الصبر سلاحكم ومن الوحدة درعكم ومن الدعاء زادكم ومن الأمل رايتكم
سيسشرق الصبح وإن طال الليل ويزهو الغصن وإن أكلته النار ويعود الوطن وإن جار الزمان



خليك واعى



د. ابراهيم بخيت



ماهو حكم الإيجار الشفهي غير المكتوب؟؟؟



كلامك عقد

رغم أن القانون لا يشترط الكتابة... إلا أن الممارسة القضائية تؤكد: "ما لا يُكتب، قد لا يُثبت... وما لا يُثبت، لا يُحصى". لذلك... حرّر دائماً عقد إيجار مكتوب، ولو صفحة واحدة. فهو: يحدد الحقوق والإلتزامات بدقة ويمنع التلاعب أو الإنكار و يُعتبر أقوى دليل أمام المحكمة... خلاصة من هذا السرد المبسط: الإيجار الشفهي قد يكون صوتاً قانونياً صحيحاً... لكن حين يتكلم القاضي، فلن يستمع إلا لما يثبت بالدليل. فلا تراهن على الثقة فقط... لأن الخصومة قد تنشأ في لحظة، والمحاكم لا تحكم بالعواطف. إحم نفسك من الآن... وخليك واعى فالصوت لا يُسجل، لكن الحبر يبقى. لهم لا تجعلنا خصوصاً في باطل، ولا شهوداً على زور، ولا غافلين عن حقوقنا. وارزقنا حسن النية، وحسن الخاتمة.

حيازة المستأجر الهادئة المستمرة... تحويلات مالية شهرية فواتير الكهرباء أو الماء بإسمه... رسائل نصية أو واتساب تتعلق بالإيجار.. (أكثر نقاط النزاع شيوعاً في الإيجار الشفهي): مقدار الأجرة: المؤجر يقول 100,000 والمستأجر يُصر على 70,000 مدة العقد: لا أحد كتبها! فهل العقد سنوي؟ شهري؟ مفتوح؟ المادة 301(5) من القانون المدني تُفترض أن العقد سنة ما لم يوجد عرف أو قرينة أخرى. الغرض من الإيجار: سكني؟ تجاري؟ استخدام غير المتفق عليه قد يُفسخ العقد. من يدفع الفواتير؟ من يُصلح السقف المتسرب؟ كلها خلافات شائعة ومُنهكة. إذا ما العمل؟ (القانون يحميك... لكنه لا يصنع معجزة!) نعم، يمكن رفع دعوى منع تعرّض أو إثبات علاقة إيجارية أو حتى إسترداد الحيازة. لكن إن لم تملك أدلة كافية... قد تخسر كل شيء، لا لأنك على باطل، بل لأنك بلا حجة. الخلاصة والتوصية الذهبية:

بل حتى قانون إيجار المباني لسنة 1991 - ورغم تنظيمه لتفاصيل الأجرة والإخلاء - لم يشترط الكتابة لصحة العقد. بل أقر، ضمناً، بوجود الإيجار الشفهي حين استخدم عبارة "سواء كانت الإجارة تعاقدية أو حكيمية" (مادة 5). أها النتيجة شئو؟ من الناحية النظرية: الإيجار الشفهي عقد صحيح ومنتهج لإثارة القانونية متى توفرت أركانه. لكن... من الناحية العملية، القصة مختلفة تماماً. (الإيجار الشفهي... مصيدة الإثبات حين تسوء النوايا): المشكلة لا تبدأ عند التراضي... بل حين ينكر أحد الطرفين أصل الإتفاق أو يختلف معه حول التفاصيل: كم الأجرة؟ من المسؤول عن الصيانة؟ متى تنتهي المدة؟ هل هو إيجار سكني أم تجاري؟ من يسعى للسداد؟.. وهنا يظهر "وحش الإثبات". من يدعي وجود العقد أو شرط فيه، عليه الإثبات. (إذا كيف تثبت إيجارك الشفهي؟): 1. شهادة الشهود: لا غنى عنها. شاهدان حضرا الإتفاق، أو عرفوا العلاقة معرفة مباشرة. لكن إحذر: قد ينسى الشاهد التفاصيل قد يتغيب عن الشهادة أو يُناقض نفسه في المحكمة.. وتقييم شهادته يبقى خاضعاً لتقدير القاضي. 2. الإقرار: إن أقر الخصم بالعلاقة أو بأي شرط أمام المحكمة، يُعد ذلك حجة قاطعة عليه. (قانون الإثبات لسنة 1994، المادة 21) 3. القرائن

كان "منذر" شاباً مجتهداً يبحث عن بداية بسيطة. وجد دكاناً صغيراً على الشارع العام، واتفق مع صاحبه شفهيّاً على الإيجار: "أقعد يا ولدي، أدفع لي كل أول شهر وما بنختلف تب ونحن كلمتنا كلمة رجال ... وإن شاء الله رزقك يوسع". مرت ثلاث سنوات. كبر المشروع... أصبح له زبائن، وسمعة، ولافتة مكتوب عليها "منذر للموبليا العصرية". لكن في صباح عادي، جاء صاحب العقار وقال له: "أطلع من الدكان لأنو الدكان دا بعته لي زول جديد وأصلنا نحن ما بينا عقد... وما عايز مشاكل". حاول منذر الحديث، والتسوية، حتى عرض زيادة الإيجار... لكن كل ذلك لم ينفج. وعندما لجأ إلى المحكمة، لم يكن يملك عقداً، ولا شهوداً، ولا إيصالات... فقط ذكرى "كلام رجال". فحسّر... الدكان، واللافتة، والسنين. ومن هنا يبدأ سؤال قانوني مهم... (هل هذا الإيجار الشفهي كان له قيمة قانونية؟) نعم... من حيث المشروعية، لكن ليس من حيث الإثبات. القانون السوداني لا يشترط أن يُكتب عقد الإيجار على ورق. نعم، فقد أعتبر قانون المعاملات المدنية لسنة 1984م أن عقد الإيجار من العقود الرضائية، التي تعقد بمجرد تراضي الطرفين على ثلاث ركائز: 1. المنفعة (العقار المؤجر) 2. الأجرة 3. المدة لا يشترط المشرع الكتابة، بل يكفي بتعبير الإرادة بأي وسيلة، شفوية كانت أو مكتوبة أو حتى بالإشارة.



ثقافة طبية

رأى طبيب / ميسرة العوض



ضعف النظر.. خطر صامت يهدد العيون الصغيرة (١)



د. هبة جعفر

في السنوات الأخيرة، أصبحت الشكوى من ضعف النظر منتشرة بشكل ملحوظ، ليس فقط بين الكبار، بل حتى بين الأطفال. وهذا أمر مقلق، لأن العين أداة حيوية لاكتساب التعلم والنمو. ضعف النظر ليس مجرد مشكلة طبية، بل قد يؤثر بشكل مباشر على التحصيل الدراسي للطفل وثقته بنفسه. والكشف المبكر والتدخل في الوقت المناسب يمكن أن يُحدث فرقاً كبيراً في مستقبل الطفل الأكاديمي والنفسى. الأسباب الشائعة لضعف النظر عند الأطفال: 1. الإفراط في استخدام الأجهزة الذكية، خصوصاً عند الاستخدام لفترات طويلة دون راحة. 2. العوامل الوراثية: وجود تاريخ عائلي يزيد من احتمالية الإصابة. 3. قلة التعرض للضوء الطبيعي: الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً داخل المنزل أكثر عرضة للمشاكل البصرية. 4. سوء التغذية: نقص بعض الفيتامينات الأساسية مثل A، C، E يؤثر على سلامة البصر. 5. مشكلات انكسار الضوء: مثل قصر النظر، طول النظر، والانحراف (الاستجماتيزم). أعراض ضعف النظر عند الأطفال: اقتراب الطفل من الشاشات أو الكتب بشكل مبالغ فيه. شكوى متكررة من صداع أو حكة في العين. صعوبة في التركيز أو متابعة القراءة. تغير ملحوظ في الأداء الدراسي أو السلوك العام.

توضيح مفاهيم حول التخدير



كل أقسام الطب تطورت بصورة كبيرة وسريعة ومن ضمنها قسم التخدير شهد تطوراً ملفتاً من حيث الأدوية والماكينات والمعدات ولكن العامل البشري ما زال مهماً. المرضى لديهم معتقدات خاطئة في التخدير مثل إسطورة الجرعة الزائدة والبنج النصفى يسبب الشلل. طبيب مع تطور التخدير أصبحت الجرعة حسب وزن وطول المريض وحتى إذا أعطى جرعة زائدة عن وزنه توجد مضادات للجرع تعطي فوراً وتزيل آثار الزيادة. التخدير يعتمد على عوامل كثيرة ١/المخدر من العلوم الحديثة وكانت تعتمد على المساعدين فقط وبالممارسة الآن أصبح تخصص التخدير من التخصصات المحببة والمتوفرة مع وجود أخصائين تخدير قلت نسبة الوفيات والمضاعفات كثيراً. ٢/المرضى الأمراض المزمنة مثل الضغط والسكري والأزمة والغدة والشل الكلي تؤثر على التخدير بصورة مباشرة فيطلب أخصائي التخدير معالجة الأمراض المزمنة أو على الأقل أن تكون في معدلات شبه طبيعية زاندا صيام المريض للعملية ويجب أن يكون حسب ما يطلبه أخصائي التخدير... هنالك بعض المرضى يدلون بافادات خاطئة حول الصيام (يقوليك صايم ستة ساعات وصيامو يكون ساعتين ودي حاجة الدكتور مايقدر يكتشفها بالكشف المباشر على المريض) ودي بتؤدي لمضاعفات خطيرة منها الاستسقاء الرئوي او الفرق وهي أنو سوائل المعدة حتكب في الرئة أثناء العملية لأنو

المريض يكون مشلول وممكن تؤدي للوفاة بنسبة كبيرة... ٢/الجراح حسب سرعة الجراح وتمكنو من الجراحة وتقليل النزيف لأنو كل ما كان سريع يقلل نسبة وزمن التعرض للبنج وممكن يكون سبب الوفاة النزيف الماقدري يسبب عليه الجراح وبرضو يقولو من التخدير ٤/نوع الأدوية المستخدمة في البنج وجودتها ومدة صلاحيتها وتخزينها وممكن نضيف عليها المعدات زي مكنة

التخدير وتوفر أدوية الطوارئ في حال حدوث مضاعفات دي تقريباً العوامل البيعتمد عليها التخدير وأي نقصان في أي واحدة منهم ممكن يؤدي إلى مضاعفات... أخيراً... *خاشي عملية وري الدكتور كل الأمراض المزمنة بتاعتك عشان يعرف يتعامل معاها قبل العملية والتخدير* *خاشي عملية صوم الزمن الحدودو ليك الدكتور ولو ما صمت وري الدكتور مواعيد الصيام عشان يقدر الزمن* تحية الصحة والعافية.....

حكاوي



منصور المفتاح نور الهدى

حسن عباس صبحي

ظلال بين أدب الهمبارة وأدب الصعاليك



شنبلياً خبيراً لخصائص البعران أو بطحانياً فوق صوبة كبير عنده الجمل، أو تظنه من باجة دار ريح وبادية الكبايش، مجنونياً قَطّاع أخدر، أو كاهلياً صدره مفكك من آل الإعيسر من أم بادر أو هوارياً من نظارة ابوقدم أو كباشياً من العطوية أو السراجاب أو من الريبقات أو أولاد عون وإن شئت فقل من البرارة أو من بيت النظار أولاد ود التوم وأولاد جامع، جمّاع للمحامد وخبّار للحكي ببرا هو ما بتغابي، درسنى الأدب المقارن وكان يتقاطر لمحاضراته أفواج من الطلاب من مختلف الكليات ليصطادوا نعائم الكلم، وريم القول، وغيد النظم، ذلكم البحر الموّار بلالي الإعجاز اللغوي، ومرجان لسانه الذرب وإن أنسى لا أنسى تلك المقاربة بين العامية والفصحى في القول:

العيس في البيداء يقتلها الظمأ والماء فوق ظهورها محمول ليقول بالعامي:

الناس في العروض ما تقيسا بي تيبانا ما يهكم لباسهم والعروض عريانا هم حراس رزق زى التكنو أمانا زى إبل الخلا الشائلة السقا وعطشانا فيا له من تطابق وقع الحافر على الحافر، ويا لبداعته عندما يقارب بين السليك ابن السلكا والشنفرة مع ود ضحوية والضرب ويتداعى في تطابق السمات والصفات وفي المرامي الحميدة،

حتى تظن أنهم من قلاعي الزكاة من الأغنياء البخلاء لأهل العوز والفاقة والفقير من عامة الناس وتحسبهم من موازين الخير وبثه في الناس أو من أجناد الله في الأرض لتحقيق الحق رغم خطل ما يفعلون.

وقد قال عنه الطيب صالح إنه كان يبيّض وجهنا في الملمات مع الفرنجة وكانوا يكون له من الإجلال والتبجيل على قدره السامق السامي، فليس هنالك أعرف منه بالأدب الإنجليزي الذي يعرفه كما يعرف بنيه، وكما كان حزنهم عليه كبيراً عندما قرر الرحيل عن الإذاعة العربية البريطانية ال (BBC) اللهم أرحم عبدك حسن عباس صبحي، الذي ترك من الصدقات الجاريات طلاباً وكتب وتسجيلات ما يقسى على العيس العواتي والغرايب السود والجدد الحمر حملها، اللهم أكرمهم بالفردوس الأعلى صديقاً شهيد.

حسن عباس صبحي أستاذ الأدب المقارن وفقه اللغات وعبرى الأدب والنقد، خبير المقاربات الشعرية والأحوال والأمكنة والظلال، بين أدب الصعاليك وأدب الهمبارة في السودان، فيا لعبريته في إنتزاع التطابق في الأفعال والأحوال والدوافع، ويا لمهارته في إنتزاع توارد الخواطر في الحالتين، ورصد التشابه والتقارب والتطابق، رجلٌ عندما يتحدث الإنجليزية تحسبه من الفرنجة الأصلاء، وعندما يذلف للفصحى تعدد من جن الربع الخالي، قبائل عمرو ابن يربوع، الذين يلقتون الشعراء القول، وعندما يلبس البلدي سروالاً وعراقياً ويتلف بثوب الساكوييس ويدرع الفاشري قطع ود مردسي في القدمين، ويقولب اللاحوسة أم عوداً بقس في (الدرع) ويشنق العمة المشغولة بالحريير الأبيض تحسبه من شيوخ البطانة شكرباً من بيت الرئاسة أو لحوياً من بني هلال أو



مذكرات مراهق بالنعاش

سعد الفاضلابي

مرايا إسما الضمير

الكثير من مشكلاتنا وصراعاتنا وخلافاتنا في محيطنا الاجتماعي بصورة عامة والأسري بصفة خاصة مردها إلى إنعدام الإنصاف في نظرتنا لتصرفات الآخر وعدم التجرد والموضوعية في أحكامنا عليها بالإضافة إلى تجنب مبدأ إلتماس الأعذار وبسط قيمة التسامح.

قد يرتكب أحدنا خطأ ويوجد ألف عذر ومبرر لإرتكابه لكننا لا نقبل عذراً واحداً لمن إرتكب نفس الخطأ وربما بدفوعات ومسوغات أقوى.

أنا نية بس ما أكثر !!!

كبسولة لمن يهيمه الأمر :-

الإنصاف مبدأ قد يكتسبه من أراد أن يعلي من شأن إنسانيته بالدربة والتمرين.

فقط لو وضعت نفسك مكان من باء بحنك وسخطك على تصرفه و التقويم العادل للظروف والملابسات التي أجبرته على أن يتصرف ذلك التصرف قد توجد له من العذر ما يريحك قبل أن يريحه.

حقنة :-

هنالك مواقف من بعض الأشخاص أقبح وأبشع من أن تجد لها عذراً !!!

ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها !!!

#من_سحارة_الذكريات

عقلك أولاً

ليلى الرفيع

الفرق بين الصحة النفسية والمرض النفسي

عندما ننظر إلى مفهومي الصحة النفسية والمرض النفسي، قد يبدو للوهلة الأولى أنهما متضادان، وقد يظن البعض أنهما متداخلان. ولإزالة هذا الالتباس، علينا أن نوضح أن الصحة النفسية تعني حالة من التوازن النفسي، في حين أن المرض النفسي يشير إلى وجود اضطرابات نفسية. ولكل منهما مفهومه الخاص الذي سنوضحه في هذا المقال.

الصحة النفسية.. هي حالة من العافية والتوازن، تمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة اليومية، والعمل بشكل منتج، والمشاركة في مجتمعه بصورة إيجابية. الصحة النفسية كجهاز المناعة..

حين نصاب بزكام بسيط أو جرح صغير، لا نفرع، لأن جهازنا المناعي يعمل على الترميم وإعادة التوازن للجسم تدريجياً.

كذلك الأمر مع التوتر، والخوف، والضغط: تتدخل الصحة النفسية أو "المناعة النفسية" لإعادة التوازن والترميم.

فالأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة، لا يعني أنهم لا يحزنون أو لا يقلقون، بل يعني أنهم قادرين على النهوض من جديد، ومواجهة الحياة دون أن تنهار دواخلهم.

إذن، الصحة النفسية ليست درعاً يحمي من كل ألم أو مشكلة، بل هي مرونتنا في التعامل مع الصعوبات والعودة للتوازن بعدها.

المرض النفسي... هو حالة اضطراب في التفكير، أو المزاج، أو السلوك، تؤثر بشكل كبير على حياة الشخص اليومية وعلاقاته الاجتماعية والوظيفية.

من أمثلة الأمراض النفسية: الإكتئاب، القلق الحاد، الوسواس القهري، الفصام، وإضطراب ما بعد الصدمة.

وهي اضطرابات شائعة، ولها أسباب متعددة: قد تكون وراثية، أو بيئية، أو كيميائية في الدماغ، ويمكن علاجها مثل أي مرض عضوي....

في الختام

لازبد من التأكيد على أننا جميعاً نمر بلحظات ضعف وتقلبات مزاجية ونفسية، وكلنا بحاجة إلى العناية بمشاعرنا وعقولنا، وهذه بعض الخطوات البسيطة التي تساعد في الحفاظ على صحتنا النفسية:

1. تحدّث مع شخص تثق به وترتاح له.
2. فرّغ أفكارك ومشاعرك بالكتابة — يمكنك تمزيق الورقة بعد الانتهاء إن رغبت.
3. خصّص وقتاً لنفسك للراحة والاستجمام.
4. مارس الرياضة أو امشِ بانتظام.
5. تجنّب مقارنة نفسك بالآخرين.
6. اطلب المساعدة من مختص إذا شعرت أنك لا تستطيع التقدم وحدك.

طنطنة الورق



علاء الدين محمد الحسن

نتسور بالصمت تأديبا

فإن الصمت أشد وطأه علينا ، لأن كل حقيقه نكتمها إنما تتحول الي سم زعاف فينا . فلنحطم الحقائق التي نجهز بها ما يمكنها أن تحطم فإن هناك أبنينه عديده علينا أن نرفعها..

لقد سار النهر يانسياه يشق أمواجه لا ييالي بالموجه تقام عبثا في إرغائها وإزبادهها...

إن إرادة القوه كامنه حتي في مجال التضحية والخدمه المتبادله لذلك يتجه الأضعف الي السبل الملتويه قاصدا إجتياز الحصن والترعب في قلب الأقوي مستوليا فيه

هلى قوته .

عندما نشهد إنحدار وسقوط الأوراق من الأدواح فتكون تضحية الحياه من أجل القوه....

فمن أراد أن يكون مبدعا سواء أكان ذلك في الخير أو الشر فعليه أن يبدأ بهدم ما سبق تقديره وبتحطيمه تحطيمًا

فإن أعظم الشر بيدو جزء من أعظم الخير ولكن هذا الخير لم يعط إدراكه إلا للمبدعين ...

لإن مدد يدك لي مؤذيا ردها لك مسامحا

2022 م

لماذا لا نحب وطننا ..؟! (2)



خاصة وأن الإعلام منوط به أن يقوم بدور أساسي ورئيسي في توحيد حقوق الأمة وتعزيز تماسكها وتربطها من منطلق أنه يمثل المنبر الحر الذي عليه أن يوحد. الصفوف ويعزز التماسك في المجتمع من منطلق أنه ركن مهم في توجيه الشباب وتقويه شعورهم بالولاء لوطنهم.[]

ويمكننا تعزيز الوحدة الوطنية من خلال قبول بعضنا بعضاً والإعتراف الجازم بوجود الآخر . وإحترام ما يحمله هذا الآخر من أفكار وآراء

ومن خلال التواصل والتعاقد والترايط بين أبناء المجتمع الواحد والعمل الجاد على نبذ الكراهية والعنصرية التي قد يدعو لها بعضهم والوقوف سداً منيعاً أمام كل من يحاول إختراق وحدة الصف الوطني وذلك من خلال ترسيخ مبادئ التعايش السلمي بين الأديان على أرض الوطن .

وتعني تجميع الأشياء المتفرقة والمتباعدة في نفس المكان وأما الوطنية فالمقصود بها هنا إنتماء الإنسان إلى دولة معينة يحمل جنسيتها ويتكلم لغتها ويدين لها بالولاء على إعتبار أن الدولة مجموعة من الناس تعيش وتستقر في إقليم محدد وتخضع لحكومة منظمة وبالتالي فإن أساس الوحدة الوطنية هو الإنسان الذي يعيش على أرض الوطن..

والذي أرتبط به تاريخياً وإجتماعياً وسياسياً ناهيك عن أن الوحدة الوطنية من أهم ركائز وأسس تطور الوطن وتقدمه ودليل على التلاحم والتعاقد بين أبناء الوطن الواحد من تاريخ الأباء والأجداد وللإعلام بلاشك دور فاعل وأساسي في هذا الخصوص حيث لا يمكننا بأي حال من الأحوال إغفال دوره المهم في تمكين الوحدة الوطنية وتعزيز قيم الولاء والائتماء داخل المجتمعات



احمد ابو حواء

ما أحوجتنا الآن إلى وحدة وطنية فاعلة وحقيقية بعيداً عن الأطماع الحزبية والإثنية والقبلية وحدة وطنية بمعنى الكلمة تكون ركيزة أساسية لبناء مجتمع وطني سوداني متماسك مجتمع ديدنه الوحدة والتكاتف والتعاون المشترك لبناء الأوطان والوصول بها لأعلى مراتب الرقي والحضارة والتنمية والسلام المستدام وإن كنا بالفعل نطمع في تحقيق هذه الغاية السامية فعلينا بدءاً إنزال وتطبيق مقومات الوحدة الوطنية على أرض الواقع إبتداءً من بناء الأسرة المثالية

وترقيه أداء المؤسسات التعليمية بوضع مناهج معدة لفكرة الوحدة الوطنية وتفعيل دور الإعلام الرسالي المفضي إلى ترسيخها في أذهان الشعب عامة ولتعزيز الوحدة الوطنية عن طريق التكاتف ونبذ الكراهية والعنصرية بين أفراد المجتمع الواحد لا سيما وأن الوحدة الوطنية تعتبر سبب رئيسي للتقدم الإقتصادي والإجتماعي والسياسي والديني فضلاً عن أنها مفهوم يتألف من كلمتين هما الوحدة



دورة الففيد
محمد احمد الصديق
ود الشوش

تغطية وتصوير
كريم الدين أبو عركي خالد

النوبة والكواهلة والبادوية لدور الاربعة

الجزيرة اسلانج تتخطى الاهلي السروراب بنتيجة ١/٣



vivo V40 24mm f/1.88 1/716s ISO50 vivo V40 24mm f/1.88 1/832s ISO50



فريق النوبة



فريق الأهلي السروراب



ضمن مباريات المجموعة الأولى لدورة الففيد محمد أحمد الصديق شهد ملعب الكلاية يوم السبت ٢٠٢٥/٠٧/١٩ ملقاء فريق النصر النوبة ضد فريق الأهلي السروراب حيث شهد اللقاء مباراة تنافسية من جانب الفريقين وتقدم الأهلي بهدف السبق عن طريق اللاعب والي الدين وعادل لفريق النوبة اللاعب محمد عثمان وقد شهد اللقاء جمع غفير من مشجعي الفريقين وأشادوا بأداء الفريقين والروح التنافسية العالية والأداء المتميز وكان من ضمن ضيوف شرف اللقاء الأستاذ سعد السماني والخبير الرياضي النجم الفاتح عضل وبهذه النتيجة يرتفع فريق النوبة ل ٧ نقاط وفريق الأهلي ٤ نقاط .

ومواصلة للدورة جرت عصر يوم الإثنين ٢٠٢٥/٠٧/٢١ مباراة بين السروراب وسط والجزير اسلانج إنتهت بفوز السروراب وسط بهدفين دون مقابل ليرتقي السروراب وسط الي المركز الثالث ب ثلاث نقاط وتبقى الجزيرة اسلانج بدون نقاط وكانت مباراة تنافسية نثر فيها شباب السروراب وسط السهل الممتنع وتفوقوا أداء ونتيجة..

مباراة الثلاثاء ٢٠٢٥/٠٧/٢٢ كانت بين الوحدة والبادوية والتي إنتهت بنتيجة ٠/٢ لصالح البادوية بعد انسحاب فريق الوحدة..

وفي مباراة الأربعاء ٢٠٢٥/٠٧/٢٣ فاز فريق الجزيرة اسلانج على الأهلي السروراب بنتيجة ١/٢ في مباراة قوية شهدت ندية بين الفريقين وحضرها جمع غفير من الجمهور..

بالنتائج أعلاه صعد فريق النوبة من المجموعة الأولى في إنتظار الفصل في إسئاف السروراب وسط أما المجموعة فصعد فريقا الكواهلة والبادوية.. ستلعب مباريات دوري الأربعة في الإسبوع القادم



لقطات لجمهور الدورة

كاميرا : كريم الدين أبو عركي



التربية الحديثة ما بين الأدب وقلة الأدب

خواطر انسان



أسماء عبد الوهاب

في زماناً يتغير فيه كل شيء ويتطور سواءً كان ذلك التطور للأفضل أو الأسوء.. لا يهم كثيراً المهم أنا هناك تطور.. نجد أن الحدائث طالت كل شيء حتى علاقتنا بأبنائنا وتربيتنا لهم.. وضعوا لنا نظماً حديثة للتعامل معهم ورسوموا لنا طريقاً نسلكه كي نتجنب المشاكل النفسية ومدى تأثيرها على سلوكه وحياته في المستقبل(على حد قولهم



ولكن أظن أن في بعض الأحيان يضل الأباء الطريق ويفقدون البوصلة.. وينفلت منهم زمام الأمر.. مما يجعل من التربية الحديثة تقليل من شأن الوالدين.. يُولد بعده عدم الإحترام والندبة بين الأبوبين والأبناء وهذه أخطر مرحلة.. فيفقد الأب هيئته وتفقد الأم حزمها.. فتصبح التربية الحديثة(وأنا أسميها المحاحاة) عبءً ثقيلاً.. فيبدأ الصراخ.. والأصوات تعلق في المنزل.. يعم التوتر المكان..(فالأطفال لا يخشون أحد.. والكلام غير مسموع.. و رد الكلمة بأثنين... إلخ)

اللقاء الأول



محمد زكريا علي

لم يكن لقاؤي الأول بعفيف إسماعيل لقاء قارئ بنص، بل كان تماثلاً روحانياً بين كائنين يبحثان عن المعنى وسط هذا الضجيج . شعرت أنني وجدت شاعراً لا يكتب بالحب، بل بالحنين، بالمنفى، وبأصوات الأمهات وهن يهمنس بالحكايات على ضوء القمر. لم أكن أقرأه فحسب، بل كنت أراه واقفاً على تخوم الحرف.

عفيف إسماعيل

* شاعر وكاتب مسرحي

* من مواليد مدينة الحصاصيما - السودان - 1962، مقيم بأستراليا منذ 2003 م..

قصيدة هي جسد حي ينبض بالذاكرة والاعتراب والاشتباك مع الذات. كل مرة أقرأ له، أشعر أن اللغة تجلس بجانب كجدة سودانية تروي تاريخ الألم بلغة الحنان. في صرخة ما قبل الصدى...

لا تقتلوا البحر

فللموج أطفال

وأعلنت دار فريمانتل للنشر الصحفى الشعرى نشر أعمال مختارة

لاحدى عشر شاعراً من غرب استراليا، في يوليو 2012م،

ومن ضمن

هذه الكوكبة الشعرية ، أختير الشاعر عفيف إسماعيل...

كتب كأنه يصف نفسه :

لا عدو له

الا

الضجيج والفوضى

صديقه الاقدم : النيل الأزرق

صديقه المفضل : أي وقت به خفوت

صديقه الثالث : غير موجود !!!

هذه ليست مجازاً عابراً، بل تصريح وجودي عن قلب امتلأ بما لا يقال، فاض حين لامسته النغمة، وانسكب حين خذله الصمت. عفيف شاعر لا يتعامل مع اللغة كإداة، بل كذاكرة

جماعية، كأداة للشفاء، وكوسيلة للمقاومة الناعمة.

ما يجعلني مأخوذاً به أكثر، هو قدرته النادرة على الجمع بين البساطة والعمق. لا يتعالى على القارئ، بل يهبط إلى داخله، يشاركه الحنين ذاته. في قصيدته :

أنجو من كوابيس المنام

بالصحو المبالغت المذعور

فأتفقدني

بأي البلاد كانت ليلتي ؟

بأي المطارات ؟

بأي المدن ؟

بأي الفنادق ؟

بأي غرفة من غرف الليلة

الواحدة الجماعية ؟

بأي رصيف ؟

أو محطة قطار

أو بص دائري ؟

بأي مكان ؟

بأي عنوان ؟؟؟

متني أسكن عنواناً واحداً ثابتاً

لا

يتغير

قبل قبوري ؟

صديقي الصدوق



مرت الأيام ثقيلة على صديقي وهو راجح بحاله متفانلاً بالشفاء ومتوكلاً على الله مسلماً أمره لله فلم يجزع ولم يشتك ولم يتألم طوال فترة مرضه حتى أسلم روحه إلى بارئها.

زاد حزني عندما تلقيت خبر وفاته وأنا ذاهب الى العمل في صباح باكر، فقد كان فقداً مؤلماً للجميع بعد أن تفاءلنا ببداية شفاؤه.

توفي صديقي منذ بضعة أعوام، ولكنني لازلت اذكره في كل يوم، واتذكر الدروس التي كان يعلمها لي ولجميع من يعرفونه

تعلمنا منه الرضى وحسن الخلق وتقبل الاقدار والتفاني في خدمة الاخرين بلا كل ولا ملل

والآن علمت معنى لا مبالاته بطموحات الدنيا، فقد كان يرد على دون أن يتكلم بأنه لا ينتمي الى هذه الدنيا وأن هذه الطموحات ليست له، وفهمت منه معنى الزهد

والتواضع

تعلمت من صديقي كيف تبتسم وأنت في أحلك الظروف، فظالما كان قلبك ينبض فلا ينبغي أن تضيق وقتك في الحزن والخوف والتشاؤم

وتعلمت منه الرضى بقدر الله وأن الشكوى لا تزيدك الا همأ، وأن الحياة رحلة قصيرة يمكن أن تعيشها بسعادة حتى وان لم يكن لك في هذه الدنيا الا ما يسد رمقك

كان صديقي مدرسة في الاخلاق والحكمة وهو لم يتخرج بشهادة جامعة، لكنه تخرج من مدرسة الحياة بمرتبة الشرف.

أسأل الله لك الرحمة والمغفرة والعق من النار

ابو يوسف

أتذكر منذ أن كنا صغارا كيف يحلم الصبية بمستقبل مشرق، فمنهم من يريد أن يصبح طبيياً، ومنهم من يريد أن يصبح مهندسا، ومنهم من يريد أن يصبح ضابطا وهكذا حال جميع الصبية.

لاحظت منذ كنت صغيرا أن أحد الأصدقاء وهو أحد اقربائي ويكبرني ببضع سنوات أنه يزهد في هذه الاحلام والطموحات، فكان زاهداً في ابتغاء الدرجات العالية والمراكز الأولى في المدرسة.

كبر صديقي وكبرت وتقدمت في مراحل الدراسة وتأخر هو حتى صرنا في صف واحد وأمتحننا الشهادة الثانوية في عام واحد.

نحنا سوياً في ذلك العام وكانت فرحتي بنجاحه أكبر من فرحتي بنجاحي مع أن درجتي كانت أكبر من درجته لأن نجاحه جاء بعد عثرات كثيرة.

دخلت انا الجامعة والتحق هو بإحدى القوات النظامية. مرت بنا الأيام وكنت كثير الكلام معه عندما أجلس معه لوحداً، فكنت انصحه واحاول أن ازرع فيه الطموح والتفكير في المستقبل وغد أفضل، لكنني كنت اشعر بعدم

مبالاته بنصائحي واقفاري التي كنت اشرحها له بكل حماس.

فكان يرد علي بإيماءات باردة ولا اجده يتذكر اخر نقاش خضته معه. فكنت انظر اليه بعين الشفقة تارة، وبعين الحيرة تارة، فصديقي هذا لم يكن يعر الدنيا اهتماماً.

فتجدده يمازح الصغير والكبير، حتى انني كنت ألومه في بعض الأحيان على سخرية من حوله على تصرفاته وكان لا يرد الا بالابتسامة عليهم

وكان لا يرفض طلباً لأحد ولا يتناقل عن تلبية (مرسال) من حالة او عمه، فكان (يترسل) للدكان ويخدم الجميع في رضئ تام.

سأفرت انا منذ مدة وجلس هو يعيش حياته التي اعتادها في رضئ وقبول وسكينة، وفي ليلة شديدة البرودة رجعت متأخراً الى المنزل بعد أسمر مع الأصدقاء منتشياً بفرحة نهاية الأسبوع بعد عمل شاق، جاءني خبر مرضه بمرض عضال.

حزنت عليه جدا وأشفتت لمصابه، فقد كان نعم الأخ والصديق للجميع، وحاولت دعمه بشتى السبل، وكنت كثير السؤال عن حاله.

ورشة الطبيعة الصامتة



عنهم / آية فيصل

في رحلة لا تتوقف نحو الإبداع، تواصل منظمة هوية الفنية نسج مساحاتها الدافئة بين أعضائها، حيث تنظم ورشاً فنية داخلية تغذي الروح. وكانت إحدى هذه اللحظات المميزة ورشة الطبيعة الصامتة التي أقيمت بمدرسة الشيخ نايل، بإشراف الفنانة المبدعة آية فيصل عبد المنعم . اجتمعوا معاً ليغوصوا في تفاصيل الضوء والظل، ويرسموا سكنون الأشياء بنبض الإحساس بخطوات وثيقة ولمسات ناعمة، أضاعت الورشة عيون المشاركين على جمال التفاصيل، وعززت ثققتهم في أدواتهم وتعبيرهم البصري، في يوم كان فيه الفن هو اللغة المشتركة للجميع. تمضي هوية الفنية بثبات في رعاية الطاقات الناشئة، مؤمنة أن الجمال حين يُغرس في القلوب، يصنع وطناً نابضاً بالحياة والوعي، ولم يكن الهدف فقط تنمية المهارات، بل كان أيضاً خلق مساحة تقرب القلوب، وتعزز الروابط بين الأعضاء بروح من الألفة والمحبة...





شق الوادي

عبد الوهاب الطيب

حكايات من زمان فات
ورسائل إلي زمن آت ..!

من الفضائل والمآثر التي لم ولن تندثر التكافل والتعاون والتعاقد بين أهل النوبة في السراء والضراء وإن كانت قريتنا اليوم بها شباب قد أفنوا الوقت والجهد والمال في خدمة الناس فقد سبقهم أجدادهم وأعمامهم في هذه المآثر والفضائل ، يقول الراوي أن: (السرة بت الإمام والدة الشوش) كان لها (تكية) بلغة اليوم فقد كانت تصنع الطعام وتوزعه للمحتاجين بمعية بناتها وكان كل من يقصد طعامها لا يرجع خالي الوفاض حيث كانت تملأ قدور الطعام وتضع إحتياطياً من الويكة والماء لملء تلك القدور مرة أخرى إذا قصر الطعام عن حاجة الناس ، أما (أم حدافة) (عشة محمد الشفيح) والتي سميت بأمر حدافة لجمال مذاق الطعام الذي تعده فقد كان والدها يكلفها بإكرام ضيوفه فتصنع الكثير من الطعام بما يزيد عن حاجة الضيوف في كرم بأخذ قل أن تجد له نظيراً ، ويحكى لنا الراوي قصة تصلح أن تكتب بدون عنوان علي أن يقوم كل من يقرأها إن يضع لها العنوان المناسب فقد هبت عاصفة هوجاء أدت إلي أن تطيح بمنزل (حمد ودالفحل) المنزل كان من القش ولم تكن بالمنزل غير زوجته وطفله حديث الولادة بينما كان هو بالزراعة فأصبحت زوجته وإبنها في العراء وعندما علم حمد ودالفحل بالخبر هب مسرعاً لنجدة زوجته وحين وصل لمكان منزله وجد

أن المنزل قد شيد وأقيم من جديد في لحظات قليلات حيث تداعي أهل الحلة (الغاشي والمأشي والسادر والمدلي والعامل وغير العامل) للنجدة والإنقاذ وإعادة تشييد المنزل في مكانه قبل أن يحضر صاحبه ، يبقى أن نقول أن هذه الحكايات الشاهقة وغيرها الكثير لا زالت في صدور بعض من عايشوها وبعض من سمعوا بها وحين الوقت لإخراج هذا الإرت للناس بالوسائل والوسائط المتاحة في عالم اليوم وما أسهل ذلك فهل نحن فاعلون .

فقدت قريتنا العم/البلة عبدالله حسن في صباح يوم 28 يونيو الماضي ، كنا ونحن صغار نناديه بالحكيم وكان وصف الحكيم في زمن طفولتنا يعني الطبيب وربما جاء الإسم من صفة مساعدي الطبيب في ذلك الوقت (الحكيمباشي)، كان للفقيه البلة الحكيمباشي أو الباش ممرض مسيرة خالدة في مجاله جاب وخدم في عدة مناطق منها منطقة الريف الغربي لأمدردمان والريف الشمالي لبحري في قري ودرملي ومستشفى أمدردمان ومستشفى المناطق الحارة ومركز صحي الهجرة وهذا طبعاً بخلاف خدمته بمستشفيات الجزيرة إسلانج والسروراب ومركز صحي النوبة، هذه المسيرة اللامعة إنتهت بعد أن أقعده مرض الفشل الكلوي قبل بضع سنوات قبل أن يسلم الروح إلي بارئها نهاية شهر يونيو الماضي ، هذه السيرة والمسيرة الحافلة تستحق الإحتفاء بالرجل وإن لم يتم تكريمه في حياته فلا يجب أن يفوت علينا تكريمه حتي وهو في قبره (نسال الله أن يتغمده بواسع رحمته وعظيم مغفرته).

كما رحل عن دنيانا في يوم 8 يوليو الحالي العم حامد الحاج الشيخ والذي عرفته في بواكير حياتي من خلال الرسم والنقش علي جدران الغرف وعلي جدران صوالين البيوت ذلك الفن الذي أختفي وأندثر منذ أمد بعيد ، كان حامد ود الحاج وحيد زمانه علي ما أعتقد في هذا الفن الذي رأيته في بداية الثمانينات حيث كانت البيوت التي تفتقد رسم حامد ود الحاج تفتقر إلي الجمال وبهاء المنظر ، سافر ود الحاج إلي ليبيا قبل أن يعود ويعمل

بالزراعة ويجتهد فيها ويخلص لها حتي وهو في سن متقدم وبرحيله فقدنا فناً ورجلاً عصياً علي مشاق الحياة (رحمه الله رحمة واسعة وأسكنه فسيح جناته).

بفضل ثورة الإتصالات والتطور التكنولوجي أصبح العالم علي إتساعه ضيقاً ومحدوداً بصورة لا تكاد تصدق فمن غرفتك الصغيرة ومن دون أن تتحرك يمكنك أن تجتني الأموال الطائلة ويمكنك أن تجعل العالم يشاهدك ويسمعك ويقرأ لك ، كما يمكنك أن تبيع وتشتري وتنجز أعمالك ومشاريعك وأنت قابع في منزلك أو مكتبك من أي مكان في العالم والكثير من الأشياء التي لم يكن يجزؤ خيالك أن يتصورها ولكنها بفضل ثورة الإتصالات أضحت الآن في المتناول دون أن تقطع لها المسافات الطويلة ودون أن تبذل فيها الجهود المضنية ودون أن تهدر وقتك لإنجازها ، الآن وقد بدأ بعض شباب قريتنا في وضع خطواتهم الأولى في درب الإستفادة من التطورات التكنولوجية فخرج منها الكاتب وقاص الصادق وشيئاً فشيئاً سيخرج إلي العالم أشرف زكريا كفتوغراف ومزمل موسي كيو تيوبر أما آخر شبابنا وأحدثهم والذي من الممكن أن يصير كاتباً كبيراً يشار إليه بالبنان ليس في السودان فحسب بل في عالمنا العربي وربما أكثر من ذلك وهنا أعني الإبن (مصطفى فيصل الفكي) الصغير في عمره والكبير في فكره صاحب المفردة الجذابة والإسلوب البليغ والمعاني البديعة ولك أن تعقد حاجب الدهشة عندما تقرأ له ثم تكتشف أنه لم يتجاوز العشرين من عمره..

لمصطفى ولأقرانه ولنظرائه ولكل صاحب موهبة في قريتنا فإن المستقبل أمامكم والعالم الكبير الواسع أضحى صغيراً وإقتحامه صار في متناولكم فقط نموا مواهبكم وطوروا أنفسكم وقبل ذلك كونوا واثقين من مقدراتكم وإعلموا أن النجاح في غزو العالم يأتي من عمق مجتمعنا الصغير بالقربة ذلك المجتمع الذي سينمو بكم وسيعرفكم العالم كله من خلاله بعفريتكم ومواهبكم وسيعرفنا العالم من خلالكم كمبدعين قدموا من قرية إسمها النوبة.



الدودو

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 رمزيتها التاريخية التي كانت مخزناً لكل ماهو ثمين رأينا ان نستخرج من خلال رمزيتها كل ماهو غال وثمين من تاريخ تذخر به هذه المنطقة العريقة في شتى المجالات ونبحر من خلالها في بحر الذكريات توثيقاً لرجال اعطوا وما استبقوا شيئا ولاحداث وصروح كاد ان يطويها النسيان

السحارة



كمال كيلا

أجمل اهدافي في مرمى النوبة



زملائه تحدثوا عنه وقالوا أخلاقه عالية وفنان في الكرة ورجل إجتماعي..

مساعدة المدام في المنزل.. قال أنا ما بعمل حاجة إلا أصلح الفول في محل الشغل وأنظف الشجر في البيت..

مساحة تتحدث فيها.. أشكر صحيفة النوبة وخاصة زاوية السحارة.. وهذه الصحيفة الآن منتشرة في كل الريف ونحن نقرأها كل خميس وننتظرها بفارق الصبر..

هذا النجم الآن يلعب مع منتخب أرواح الريف وما شاء لله إلى الآن يمارس كرة القدم..

النجم القادم من النوبة فترقبوه عشاق السحارة الساحرة..

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد
في جو خريفي قائم إنتقيب بالنجم الكبير كمال كيلا..
ليس كمال كيلا راقص الجاز بل كمال كيلا راقص الكرة..

لاعب وسط فنان وجوكر أخلاقه عالية ومهذب خفيف الظل.. يتعامل مع الكرة بإحترافية يذكرني بلاعب النيل الدولي شرف الدين أحمد موسى الذي أحرز هدف جميل في مرمى عتوقة حارس مرمى منتخب تونس للسودان، الإسم كمال عبدالله الشريف..

الحالة الإجتماعية متزوج ولي أربعة أبناء ما شاء الله ولي ولد يلعب الآن في دورة الفقيه بإذن الله تعالى محمد أحمد الصديق ود الشوش المقامة في ملعب الدكلاية..

اللقب كمال كيلا..
رقم الفانيلة 12..
الخانة. وسط وجوكر
العمر 51 سنة..
مكان الميلاد.. الخرطوم القوز..

بدأ الكرة من الصغر برابطة القوز ثم لعب لفريق السروراب ثلاث سنوات ثم الرابطة أمدردمان أربعة سنوات..

مدربين إستفاد منهم.. المدرب عبدالعظيم عباس السروراب ثم جعفر ضرار وعبدو مصطفى ومهداوي في الرابطة..

لاعب تأثرت به.. والي الدين محمد عبد الله لاعب الهلال السابق رحمه الله..

أجمل مباراة.. الرابطة وهلال المناقل في بورتسودان والمباراة كانت في دوري السودان وكنت نجم المباراة الأول..

أجمل هدف أحرزته.. في مرمى النوبة في الحارس بابور..

لاعب تمنينته جوارك.. ناصر بابكر الجاك من السروراب..

مقارنة لعبية اليوم بالماضي.. في الماضي لاعبيه بنيتهم الجسمانية قوية وكانت عندهم الغيرة والان توجد مواهب كثيرة يمكن أن تفيد الريف إن شاء الله..

رسالة إلى لعبية اليوم.. النوم بدري والمواظبة على التمارين وربنا يوفقكم..

رأيك في الجمهور عامة.. الجمهور في الريف محب للكرة وممتاز جداً ولكن جمهور النوبة جمهور ذواق يعرف متى يشجع وكيف يشجع دائماً ما يؤازر فريقه.. فنالك المفضل.. محمد وردي.. وخاصة الرائعة صدفه

اضاءات



ياسر رحمة الله

كيف تبدأ تطوير الذات؟

يعد تطوير الذات أمراً هاماً للغاية لكل من يرغب في تحسين حياته وبلوغ أهدافه هناك بعد الإرشادات لتطوير الذات الذي تساعدك على تحسين جودة حياتك والإرتقاء بشخصيتك بما يناسب رغباتك ومبادئك؛

في الواقع ثمة شيء يمكننا تحسبه دائماً؛ فنحن نمتلك إمكانيات لا محدودة ولكن كل ما يتطلبه الأمر هو إستكشاف هذه الإمكانيات وتحقيق أقصى إستفادة منها؛ ولكي تساعد نفسك على تطوير ذاتك ووعيك بإمكاناتك أعلم أن تطوير الذات في حد ذاته ليس غاية بل هو وسيلة تمهد لنا الطريق نحو غاياتنا وأحلامنا؛

من أهم الأشياء التي تساعدك على التحسين والتطوير هي؛

الإطلاع والقراءة لتوسيع الإدراك لفهم العالم من حولك؛

حدد أولوياتك؛؛ قبل أن تتشرع في أي خطة جديدة يجب أن تجددول مهامك وتحدها وفقاً للأهم ثم المهم وأن تعرف أولوياتك معرفة تامة لإنجازها وفقاً لأخطة زمنية محددة بهذه الطريقة تستطيع تجنب الفوضى والتسويف وتحقيق أقصى إستفادة من كل خطوه تطبقها من أجل النجاح والتفوق؛؛

من تواضع لله رفعه

وجدان محمد حمزة

التواضع يكسب السلامة ويورث الألفة ويرفع الحقد ويذهب الصدا، وثمرة التواضع المحبة كما أن ثمرة القناعة الراحة وإن تواضع الشريف يزيد في شرفه كما أن كبر الوضيع يزيد في وضاعته .. وفي الحديث: (أن الله أوحى إلي التواضع حتي لا يفخر أحد علي أحد ولا يبغي أحد علي أحد)

كلام سيغير تفكيرك في الحياة من أروع ماقرأت من قول الإمام ابن القيم رحمه الله لا تعطي الأحداث فوق ما تستحق ولا تبحث عن قيمتك في أعين الناس ، إبحث عنها في ضميرك فإذا أرتاح الضمير إرتفع المقام وإذا عرفت نفسك فلا يضرك ما قيل فيك فلا تحمل هم الدنيا فإنها لله ولا تحمل هم الرزق فإنه من الله ولا تحمل هم المستقبل فإنه بيد الله فقط أحمل همّ واحداً هو كيف ترضي الله لا تيأس من حياة أبكت قلبك...وقل يا الله عوضني خيراً في الدنيا والآخرة. فالفرح يأتي بدعوة كن محسناً حتي وإن لم تلق إحساناً ، ليس لأجلهم بل لأن الله يحب المحسنين، أرخي يدك بالصدقة ترخي حبال المصائب من على عاتقك...أعلم أن حاجتك إلي الصدقة أشد من حاجة من تتصدق عليه ...