



الأخيرة
بص العمال



ص 5
صور متشابهة



ص ٣
عن السعادة
اتحدث

مركز صحي النوبة يدخل منظومة الطاقة الشمسية

ترسل المساهمات
إلى رقم الحساب

2889464

محمد دفع الله احمد سلمان

ترسل الاشعارات لرقم الواتساب

0912414773

مبارك الامين



النوبة

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

المدير العام : حسن محمد حسن

العدد 30

تصدرها رابطة شباب النوبة

رئيس التحرير : حمد الهادي ابو الحسن

سكرتير التحرير : ياسر رحمة الله

الخميس ١٣ صفر ١٤٤٧ هجري الموافق ٧ اغسطس ٢٠٢٥ م

مدير التحرير : هبة الطيب السنوسي

اختيار لجنة جديدة للجمعية الزراعية

إسماعيل الريح

الطاقة الشمسية لمركز صحي النوبة



يوجد وقود بالمركز وكان الأخ خوجلي الأمين يتفقد الأحوال ويساعد في الموضوع ولا ننسى أخونا حسن عبد الهادي جزاه الله خير كان يسأل ويتبرع وبعد كل هذه المعاناة وبعد إلحاح شديد مع إدارة المنظمة في توفير طاقة شمسية للمركز وقد إستجابت راعية المنظمة د/آمال عبد الباقي للمطلب ورفعت الموضوع للداعمين.. عندها حضروا للتقييم السنوي ولا ننسى دور د / تسنيم عبدالله كرار في الدعم وعملنا سويا ومعنا الأخ شرف الدين حبيب الله وبعد كفاح أرسلوا لنا المهندسين للتقييم ودراسة الجدوى والحمولة وبعد فترة وجيزة من التقييم أحضروا المركز الشمسية بالرغم من أن عقدهم مع المركز ينتهي شهر يونيو وعندما وجدوا الآداء المميز تم التمديد إلى شهر أكتوبر ولا ننسى طيلة فترة الإنقطاع أن المنظمة هي التي كانت تشتري الثلج لحفظ الأدوية واللقاحات



إسماعيل الريح

عند إنقطاع التيار الكهربائي لفترة طويلة تواصلنا مع دكتورة آمال عبد الباقي مديرة منظمة رعاية الأمومة والطفولة بمركز صحي النوبة وكانت هنالك معاناة شديدة في حفظ اللقاحات والأدوية والمستهلكات الطبية التي تحتاج إلى حفظ بدرجة حرارة معينة وكانت طيلة فترة الإنقطاع تستفسر عن العمل في هذه الظروف الإستثنائية عن موقف المولد والوقود وكنت أنا باعتباري المشرف الإداري المعين من قبل المنظمة وكان معي الأخ شرف الدين حبيب الله يسعى جاهداً لإحضار الجازولين من إدارة الرعاية الصحية الأولية وكانت المسألة في غاية الصعوبة وفي بعض الفترات لا

لجنة جديدة للجمعية الزراعية

انعقدت في الايام الفائتة الجمعية العمومية لجمعية النوبة الزراعية بغرض اختيار مجلس جديد بعد انقضاء اجل المجلس السابق وقدم الاستاذ احمد المبارك خطاب الدورة وبعدها تم اختيار عدد ١٨ عضوا بالتوافق يمثلون مختلف التخصصات الهندسية والمالية والقانونية

مشروع

توصيل آبار النوبة بمنظمات الطاقة الشمسية

للمساهمة والتبرع

1289978

بنكك

1084962

اوكاش

51134566

فوري

الاشعار

0922694178 محمد الأمين عمر

دكان علاء الدين السعيد

كاش



نعي اليم

بسم الله الرحمن الرحيم

وَلْتَلَوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

بمزید من الحزن والاسی تنعی أسرة
صحيفة النوبة المغفور لها بادن الله

بخيئة سليمان الشيخ (الحلوة)

زوجة المرحوم الأمين سليمان الأمين
والدة كل من بدر الدين وحسبو وسليمان وأبوالسعود والتميري وكمال
وخوجلي
اللهم أكرم نزلها ووسع مرقدها وأحسن آخرتها وأرحمها بي رحمتك
الواسعة يا رحيم

نعي اليم

بسم الله الرحمن الرحيم

وَلْتَلَوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

بمزید من الحزن والاسی تنعی أسرة صحيفة
النوبة المغفور لها بادن الله

إلهام احمد يوسف

زوجة إسماعيل محمد الريح ووالدة محمد
اسماعيل
نسأل الله لها الرحمة والمغفرة والعنتق من النار

حروف مضيئة



جويرية خلف الله

النقاط الخمس: خارطة النهوض نحو حياة مضيئة

لدي كثير من النقاط على حياتي، ولكنها تحتاج إلى تركيز ونصفية. الآن تنازلت أو أدركت أن أهمها خمس تناسيني، وعلى التمسك بها لكي أتقدم في حياتي اليومية وحتى العملية، وعلى أن أقرؤها يوميًا، وأن أجعلها نهجي الذي لا يُنسى بين الأمس والغد.

أولها: تركيزي على عباداتي وتقربي إلى خالقي

فكل يوم أكتشف أنه لا يوجد غير الله في كل ثانية من حياتي. ليس هناك من يستطيع فهمي غير الله، ولا يستطيع أن يُخرجني من ظلمتي وظلمات الناس غيره، فالحمد لله دائمًا وأبدًا أنه معي، وأشعر بأنني مطمئنة حتى لو اضطربت الدنيا.

ثانيًا: رضا والدي ثم لا غير

لا غيرهم في كل شيء، وهم السلم إلى رضا الله، كما قال الله عز وجل في كتابه الكريم: *وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِلَهًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا* سورة الإسراء، الآية ٢٣.

لا أحد أولى بعد الله من الوالدين، فبِرهم ضياء للروح، ومفتاح للبركة، وسر التوفيق في الحياة والآخرة.

ثالثًا: ثقتي في نفسي لأنها بداية الطريق

أدركت أنني أملك بدخلي قدرة عظيمة، وعلى أن أشجع نفسي، وأن أستمع في تحفيزها كل يوم، وأني على قدرة أن أبدأ وأستمع وأن أكمل طريقي.

وأني على يقين أن كل شيء لن يأتي بسهولة، لا بد من التعب والتعثر والوقوع حتى أقف شامخة، رافعة رأسي ورايتي في تحقيق ما أتمناه، فهدفي يستحق كل هذا.

رابعًا: في كل ليلة أجلس مع نفسي

على أن أجد عهدي مع نفسي، وأن أضع مستقبلتي بين يدي وأمامي، وكأنني أنظر إليه الآن. أن أقوم بمسح السلبات التي تمر بي في هذا اليوم، وكأنني لم أرها أبدًا. أن أقسم على نفسي أن أغير للأفضل، وأن يكون مستقبلتي يسع نورًا حتى يُنير ظلمات كانت بالأمس، وأن أجدد انتسامتي حتى وإن لم أكن في أحسن حال، لأنني على يقين أن شمسي ستشرق قريبًا، هذه ثقتي بالله.

خامسًا: لن أنتظر شيئًا من أحد

لأنني أعرف أنها معرفتي وطريقي، ليس هناك شخص سيدخل ويحارب معي أو يشعر بما أمر به، ولن أنتظر أحدًا أن يشعر بي أو يساعدي.

أنا قائدي، وأنا سندي، وأنا من سيصل. هذه هي الخارطة التي علي أن أقرؤها يوميًا حتى لا أسقط في يوم ما.

كن لنفسك ولا تكن لأحد.

العنف المدرسي (١٢)



محال محمد

ما هي أسباب العنف المدرسي؟ هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث العنف المدرسي من أهم أسباب العنف المدرسي نذكر لكم ما يلي:

1. أسباب مجتمعية:

يتأثر الطلاب بما يجري في المجتمع الذي يعيشون فيه من خلال عدة عوامل، نذكر لكم أهمها فيما يلي: عدم تحقيق مبدأ العدالة والمساواة في المجتمع، ينتج عنه عدم الشعور بالأطمئنان، كما يشعر الفرد بأنه خاضع للقمع.

الاحتلال والحروب، والتعرض للعنف ينتج عنه عنف مماثل.

إن المناطق التي لا يُحترم فيها حقوق السكان واحتياجاتهم غالبًا ما يمتاز سكانها بالعنف.

الثقافة العامة للمجتمع ككل حيث أن بعض المجتمعات تعتبر العنف أمراً اعتيادياً.

2. أسباب عائلية:

يمكن أن تشكل الأسرة أحد أسباب العنف المدرسي وذلك في عدة حالات منها:

طلاق الأبوين أو غياب أحدهما مما يسبب للطلاب فقدان الأمان.

قسوة الآباء في معاملة أبنائهم واستخدام العقاب الجسدي بحقهم.

تمييز الآباء في المعاملة بين أبنائهم البطالة وتدني المستوى المعيشي والاقتصادي للأسرة.

انخفاض المستوى الثقافي للأسرة.

الخلافات العائلية المستمرة والتي ينتج عنها انعدام الشعور بالاستقرار.

. أسباب نفسية:

يمكن أن تكون السلوكيات العنيفة للطلاب ناتجة عن عوامل تؤثر على نفسيته، ومن أهم هذه العوامل نذكر لكم ما يلي:

عدم تلقي الطفل أي نوع من أنواع الدعم النفسي عقب تعرضه لصدمة نفسية.

اوقات الفراغ الطويلة وعدم تميزتها بما هو مفيد.

الحرمان الذي يعيشه الطفل، نتيجة قلة تلبية الاحتياجات النفسية والمادية.

تعرض الطفل للعنف.

ضعف سيطرة الطفل على نفسه عند الغضب.

ما هي أضرار ونتائج العنف المدرسي؟

إنَّ أضرار ونتائج العنف المدرسي كثيرة، نذكر لكم أهمها فيما يلي:

يُعزِّز شعور الطفل بأنَّ الضرب هو طريقة لتفريغ الغضب عليه وجعله يتألم، مما يُعزِّز لديه الشعور بالخوف.

يؤثر بشكل سلبي على طريقة تعامله مع الآخرين، بسبب الأضرار الجسدية والنفسية التي يُخلفها الضرب.

إنَّ كثرة الضرب يمكن أن تسبب للطفل الاكتئاب والقلق.

الضرب يجعل الطفل ينفر من المدرسة والتعليم، مما يؤثر سلباً على قدراته المعرفية وقابليته للتعلم.

يتحول الطفل إلى شخص عدواني، ويرتفع مستوى العنف لديه.

اضطراب العلاقة بين الطفل ووالديه ومعلميه، وزعزعة الثقة بينهم.

العنف المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي:

يؤثر العنف المدرسي بشكل سلبي على التحصيل الدراسي، حيث يلاحظ على الطلاب الذين يتعرضون للعنف المدرسي:

الغياب المتكرر غير المُبرر.

الهروب من المدرسة إما بشكل

مستمر أو متقطع.

تدني مستوى التحصيل العلمي.

التأخر عن موعد المدرسة.

رفض الطالب المشاركة في الأنشطة الصفية والمدرسية.

علاج وحلول العنف المدرسي: إخضاع المعلمين لدورات تأهيلية قبل البدء في ممارسة التعليم

والحرص على إطلاع المعلم على آخر التطورات فيما يخص المهارات التعليمية.

الحرص على إجراء تعديلات في المناهج الدراسية لتصبح أكثر سهولة، واستخدام طرق جديدة لإيصال المعلومات.

توفير عدة أخصائيين في كل مدرسة ويفضل أن يتواجد أخصائي نفسي وآخر اجتماعي،

سيساعد الأخصائي في علاج المشاكل التي يتعرض لها الطلاب.

وضع قوانين تضبط العملية التعليمية، وتجريم كل معلم

يستخدم أي نوع من أنواع العنف ووضع عقاب قاسي لكل من يمارس التحرش الجنسي.

يجب أن تعتمد المؤسسات والجهات التعليمية على المدراء

فهم خير من يراقب سير العملية التعليمية ولذلك يجب اختيار

المدراء الأكفاء.

تأسيس رقابة مركزية تشرف على سير العملية التربوية عن كثب

وبشكل مباشر.

خاتمة عن العنف المدرسي: عزيزي القارئ... العنف المدرسي من أكثر الظواهر خطورة على

مجتمعاتنا ولا بد من أن تتضافر الجهود لمعالجة هذا العنف حتى

نشأ جيل ناجح قادر على تحقيق النجاح والتقدم لمجتمع.

الخبز (العجين) كبديل للطباشير

أحمر: عصير البينجر أو الكردي.

- أصفر: كركم.

- أخضر: مسحوق بقودونس مجفف أو

خضرة مسحوقة.

طريقة التحضير:

1. اخلطي المكونات الجافة (دقيق + ملح).

2. أضيفي الماء تدريجيًا حتى تصبح

العجينة مرنةً ولا تلتصق.

3. قسمي العجين إلى كرات، وأضيفي لكل

كرة لونًا طبيعيًا.

4. احفظيها في كيس بلاستيكي لتبقى

طريةً أسبوعاً.

ملاحظة: هذه العجينة صالحة للأكل لو

وضع الطفل قطعة في فمه.

٤ أنشطة تعليمية بالعجينة (من عمر ٣-١٠ سنوات)

١. مدرسة الحروف والأرقام:

- الهدف: تعلم الهجائية، العد، تهجئة

الاسم.

- الطريقة:

- اطلبي من الطفل تشكيل حروف اسمه

بالعجين.

- اصنعي أرقامًا وحوالي جمعها أو طرحها

باستخدام حبوب قليلة (مثل: عد حبات

العدس فوق الرقم ٥).

٢. عالم الأشكال والمجسمات:

- الهدف: فهم الهندسة، تنمية التخيل.

- الطريقة:

- شكلي مثلثًا، مربعًا، أو حتى هرمًا!

- اصنعي مجسمات لحيوانات سودانية

(جمل، زرافة).

٣. خريطة السودان بالعجين:

صفاء عبدالمنعم

وصفة سحرية من الجدات؛ عجينة تعليمية صالحة للأكل تنمي ذكاء طفلك 🧠:

يمكننا تحويل عجينة الخبز في أيدي الأمهات السودانيات إلى أقلام وأرقام

وأشكال هندسية.. هذه ليست لعبة فقط بل وسيلة تعليمية تنمي الإدراك الحسي

والحركي عند الأطفال وتعيد إحياء فنون التديبير المنزلي بللمسة تربوية فكيف تُعدّها

الأمهات؟ وكيف تحولها إلي أدوات تعلم؟ (لماذا العجين أفضل؟)

- آمن وصحي: لا غبار أو مواد كيميائية كالطباشير التقليدي.

- تنمية الإبداع: العجين مرن ويشجع على التشكيل ثلاثي الأبعاد (ليس مجرد رسم

مسطح).

- تعلم ممتع: يدمج بين الفن، العلوم (صنع العجين)، وحتى الرياضيات (تشكيل

الأرقام).

- اقتصادي: مكوناته رخيصة (دقيق، ملح، ماء، ألوان طبيعية)

وصفة "العجينة التعليمية" (بإمكانات سودانية)

- كوب دقيق قمح أو ذرة (متوفر في كل بيت).

- نصف كوب ملح (يحمي من العفن ويزيد تماسك العجين).

- ماء دافئ (يُضاف تدريجيًا حتى تتشكل عجينة لمساء).

🌈 ألوان طبيعية (اختياري):



، ويتذوق (إذا كانت مكونات آمنة).

2. تقوية عضلات اليد استعدادًا للكتابة.

3. تعليم غير مكلف: بديل عن الكتب

الملونة والألعاب البلاستيكية.

4. توطئ التراث: ربط التعليم بحياة

اليومية (مثل: تشكيل عجينة "الكسرة"

لتعلم الدوائر

العجين لا يلتصق بالاسطح يمكن كشطه

وتنظيفه بسهولة

نصائح للاستفادة القصوى:

- تفادي الفوضى: افرشي قطعة بلاستيك

على الطاولة قبل البدء.

- دمج الأصوات: غنوا أغنية "ألوان

الطيف" أثناء تشكيل العجين الملون.

- توثيق التجربة: صوري إبداعات طفلك

واحفظيها في "دفتر تطوره

الهدف: تعزيز الانتماء الجغرافي

والتاريخي.

- الطريقة:

- ارسمي حدود السودان على ورق مقوى.

- املئيها بالعجين الملون، وحددي المدن

بحبوب فول.

٤. حكايات تتحرك:

- الهدف: تنمية اللغة والسرد القصصي.

- الطريقة:

- اصنعي شخصيات قصة شعبية سودانية

(مثل: "أبو كيس" أو "أركويت").

- لعبوا مشهدًا من الحكاية معًا!

لماذا هذه الطريقة فعّالة؟ (من منظور

تربوي)

1. تنشيط الحواس: الطفل يلمس، يشم

قلم النماء



سمية الشريف

كثيراً ما نبحت عن السعادة وننتظر أنها تأتي في مقبل الأيام ..
الطفل ينتظرها عند دخوله المدرسة وتحصيله...
والشاب ينتظر السعادة عندما يحصل على وظيفة مرموقة...
وعندما يحصل عليها ينتظرها عندما يتزوج ويكون عائلة ...
وبعد ذلك يظن السعادة بكثرة الأبناء .
..وأيضاً من ينتظر حتى يكثر ماله .
..وهكذا يظل في إنتظار السعادة ..ولا يشعر بها
ولكن....
علينا ان نتعلم أن نعيش حياتنا سعداء بكل شي فيها ...
ياستحضر النعم أولاً وبالتفاصيل الصغيرة الجميلة..
بأن لا نقف كثيراً على تلك النقم بل نجعل طريق عبور لكل ما هو جميل ...
نتذكر أننا كلما سعدنا سيسعد من حولنا وهكذا تكون بذرة لنشر السعادة ..
..
وتفاعل ونرتجي دوماً ما هو أفضل لحياتنا والسعي لذلك بروح تملؤها سكينه وراحة..
وكل ما فات ما هو إلا دروس لإرتقاء غداً أفضل..
غالباً ما تكون بين أيدينا ولكننا نغفل

عشا ولا تنظرها... عن السعادة أتحدث



ولكن إذا سعدنا بما نمتلك من نعم فسنجد تلك الراحة والسكينه التي نبحت دون كل أو تعب...
وقبل ان تزول تلك النعم من بين أيدينا ومن بعدها يأتي الندم..
كل ما هو جميل في حياتك هو مصدر سعادة...ولكن السعادة الحقيقة أن تراه وتشعر به..
عين تبصر
أذن تسمع
نفس ..شهيق وزفير
بيت مريح..
أم شقوق
أب عطوف..
أبناء ناجحين بارين..
لقمة هنية...
....
وتتعدد التي لا تحصى.
فكل له منظوره من النعم

فهنالك من يجعل من النقم نعم..
كيف بمن لا ينعم بالنعم!!
في ذواتنا تكمن السعادة ... ولكن كيف أننا رؤيتها وإبرازها..
فكن جميلاً ترى الوجود جميلاً ...
ف عندما نرى الجميل الذي في حياتنا ونثق بأن الله يسطر لنا دوماً كل ما هو جميل نخرج كل ما هو جميل لدينا ونحاول جاهدين إلى أن نرقى في تحقيق ما نرجوه بكل راحة ...
فننمو بذلك ...
وهذا هو النماء الذي نبتغي..
زاوية ربما كثيراً ما نغفل عنها وهي الراحة النفسية بالموجود والمتاح...
توصلنا إلى كل ما هو جميل ...
رؤية الأجل والأفضل في كل ..نماء ورضا
توصل إلى رضا الله عز وجل وسعادة في الدارين..

محتوى صادق

وعليه فإن أي إصلاح منشود في السودان لا يقوم على إصلاح المورد البشري (الشعب السوداني) من خلال المناهج التعليمية وتفعيل التشريعات المعنية بأخذ الحقوق وأداء الواجبات فهورد ولا فائدة ترجى منه.
إعادة صياغة الشخصية السودانية في اتجاه مضمار الإيجابية والموضوعية وترك سفاسف الأمور هو المخرج الوحيد من كل الأزمات.

بعض المحللين شخصوا مشكلة السودان بأنها إقتصادية في المقام الأول وبعضهم يراها سياسية وأنا أرى أن جل مشاكل السودان وأزماته المزمنة والمستدامة ماهي إلا أعراض ناجمة عن أمراض(مفاهيمية) يعاني منها العقل الجمعي للشعب السوداني.
وهذا المرض المفاهيمي يشبه في خطره وآثاره ثقب الأوزون إذ أنه يؤدي إلى نوع من (الإحتباس الفكري) لدينا نحن كعشبة سوداني



مهندس سعد الفاضلابي

كنز السودان المهفود



احمد ابو حواء

علي مر العصور كانت الهجرة من مكان إلى مكان من مظاهر حياة الناس ودائماً ما كانت لإكتساب المعارف أو تحسين الأحوال المعيشية لكن أقسى أنواع الهجرة فهي تلك التي تأتي قسراً كالهروب من مناطق النزاعات والحروب أو للفرار من جور الحكام أو أي سبب آخر يجعل الهجرة إضطراراً وإجباراً وليس إختياراً.
في العصر الحديث أخذت مسألة الهجرة نهجاً متسارعاً وبسبب إفرزات العولمة وظهور الكيانات المتحدة مثل(الإتحاد الأوروبي) ولجوء الدول والكيانات إلى إستقطاب الكفاءات النادرة في مختلف المجالات لتحقيق الأهداف الإستراتيجية والتفوق علي الآخرين في سباق العلم والتكنولوجيا. عرف المجتمع السوداني الهجرة منذ عقود طويلة نتيجة للأزمات العديدة التي لازمت الوطن منذ إستقلاله وهذه الأزمات ساهمت في أن يخسر السودان الكثير من أبنائه كما أن أزمات بلادنا ساهمت في أزدیاد أسباب الهجرة كأزمة الوحدة الوطنية وعدم الإستقرار السياسي وعدم التخطيط الإستراتيجي والفشل في إقامة المشاريع التي تنهض بالبلاد برغم توفر الموارد المختلفة والتي تفتقدها البلدان الأخرى ومع ذلك فهم يتفوقون علينا في كل شئ...
أدت جائذيه أسواق العمل في البلدان الأخرى وعدم الإهتمام والتقدير الكافي للعقول السودانية إلى هجرة كثير من الكفاءات في مختلف المجالات وهجرة هذه الكفاءات أصبحت ظاهرة إجتماعية خطيرة تثير القلق من حيث آثارها القريبة والبعيدة على نمو وتطور البلاد ...
بعض الدول العربية والغربية إستغلت هشاشة الأوضاع في السودان فأستقدمت الكثير من الكفاءات السودانية لتسهم في نهضتها بعد أن ضيق عليها بسبب مواقف سياسية أو بسبب الإهمال وعدم الإهتمام وعدم التقدير الكافي (المادي والمعنوي) فأصبحت طيورنا المهاجرة أعمدة وأساس نهضة البلدان التي هاجروا إليها.. ومن المؤسف أن تجد بعض الكفاءات قد هاجرت من تلقاء نفسها لتحسين وضعها المادي فقط وفي سبيل ذلك تجدهم يمارسون أعمالاً يمارسها حتى من لا يملك شهادة مرحلة الأساس
يجب أن نقف في وجه هجرة كفاءاتنا التي نعول عليها في بناء نهضتنا مع الإيمان بأهمية دورها في تجسير الهوة بين الماضي والحاضر للوصول لمستقبل واعد أساسه الإستقرار والأمان ...

كلام للحلوة



أنا وسامة ود عوض تجرني عليها شديبيبيد و هاك يا سلام ومطايية و دعاء شديد قرابة الخمسة دقائق تتدفق خلالها حنينها شلالاً رويماً وكانت تخصمنا لشرب الشاي فهي امرأة كريمة حد الكرم ما يقف، وهذا ديدنها مع الجميع فهي فعلاً حلوة بصفاتها وحلوة بأخلاقها وحلوة بطيبتها وعمويتها وكانت بتريد جناها ريدة شديدة ككل الأمهات و لكن هي ريدتا براها وحنيتها براها ، وكانت عندما تذهب للمقبل مع أحد أولادها تجي غاشياني تشيل الحلوة و تقول لي الشفع بلاقوني في خشم الباب ، وكان بيتها يمثل منتدئ جامعاً لأولادها وأولاد عمومتهم كل يوم جمعة بشراب القهوة معها و المؤانسة في حضرتها وكانت تُسر أيما سرور بهذه اللمة فقد كانت أم الكل وشذرة الضل ، أكانت بتريد الناس شديد ، لم أراها يوماً متكدرة أو زعلانة فهي دائمة الضحكة لذلك كانت وفاتها ساهلة و هينة ، وأهلنا بقولوا يا رب (الميتة الهينة والشهادة البينة) لقد بكتها القرية بدموع الدم فأمثال الحلوة قلال في هذا الزمن ، و قد شيعتها وصلت عليها جموع غفيرة ضاقت بها فسحة المقابر ، لقد ودعتنا حيويتنا الحلوة إلى دار الخلود ، تاركة وراءها ذكريات جميلة وقلوباً مليئة بالحنن . كانت مصدر حنان و رعاية للجميع ، ونوراً ساطعاً في حياتنا . رحمها الله وأسكنها فسيح جناته."
وهذا كلامي للحلوة في فسيح جناته ،،
و دتمت سالمين

وتلك الأيام



اسامة عوض احمد

الموت هو سبيل الأولين و الآخرين، و هو الكيس الدائم كما نقول بدارجتنا السودانية السمحة و هو القدر الذي لا فرار منه "أيما كنتم يدرككم الموت" و هناك أشخاص يهزك موتهم لخصالهم السمحة ونيتهم الصافية، والموت أمر حتمي برغم إختلاف الأسباب (تتعدد الأسباب و الموت واحد) لقد فجعتنا في هذا الأسبوع برحيل امرأة نحسها من الأخيار الذين يحبهم الناس و يحبهم الله، لجميل صفاتها و سمو أخلاقها ، لقد رحلت عنا حيويتنا بخيئة سليمان الشيخ (الحلوة) التي أخفى لقبها إسمها فقد سماها جدنا الشيخ بالحلوة عندما كان يلاعها و يلاطفها بلقب الحلوة و كذلك على عمتها الحلوة التي توفيت باكراً حتى أصبح لقبها متداولاً أكثر من إسمها الحقيقي، فهي كانت محل دلال و رعاية من الجميع بسبب فقدها المبكر لوالدها ، ومن هنا نريد أن نقول كلام للحلوة و سلام للحلوة أما السلام فهو السلام عليك ورحمة الله في مرقدك الأبدي فلترقد روحك فيه بسلام، وأما الكلام فهو : بأن حيويتنا الحلوة من النساء اللاتي يألفن و يؤلفن ، فهي الأم الحنونة الرؤوفة العطوفة على الجميع ، عندما أتيت فريق بعشوم وأنا صبي وهي تمثل لي دور الأم الحنونة العطوفة و الله كباية شأهيا لأحقة لا عندي في دكاني و الله زاد و كسرتا لاحقاتني في دكاني و الله عندما تأتي إلي في الدكان و هي في مطايية و سؤال متواصل من صحتي فقد كنت دائماً ما أشكو من إلتهايات الكلى و المصران بقولها : ما بقيت طيب وشديد من البتحمسو ؟ كذلك كانت دائمة الزيارات للمرضى رغم كبر سنها ، كنا نأتيها أنا ومبارك كثيراً ضمن زياراتنا الراقية للمرضى و كبار السن بالقرية ، فهي كانت محطة رئيسية لا يمكن أن نتجاوزها ، وكنا ندخل عليها مع صلاة المغرب بوصفها آخر بيت ضمن تلك الزيارات و نجدتها في صلاة المغرب التي تعقبها بنوافل كثيرة وكنت أمزح مع بناتها بأن سلام الحلوة دا كتير ويوجع لي رقبتي خلي مبارك إتقدمني بالسلام أول فهي سلامة و طايابا ،
وعندما تفرغ من صلاتها أدنقر فيها للسلام و عندما أقول لها

أفاق

أفاق عبد الوهاب

الستر قيمة تربوية

في زمن أصبح فيه الإنفتاح سمة عالية، تظل بعض القيم بمثابة حصون أخلاقية لا يجوز المساس بها. يأتي على رأس هذه القيم "الستر" داخل البيت، خاصة بين الأم وأبنائها. هذا الموضوع قد يبدو حساساً للبعض، لكنني أعتقد أنه يمس جوهر التربية السليمة وبناء شخصيات متوازنة لأبنائنا..
قد تعتقد بعض الأمهات أن كشف جزء من جسدها أمام أبنائها، سواء كانوا صغاراً أو مراهقين أو حتى شباباً، أمر طبيعي وبريء، وتبرره بأنها أهم. لكن أعتقد أن هذا السلوك، وإن بدا غير مقصود، يحدث خللاً في فطرة الأبناء. الأبناء لا يولدون وهم يعرفون حدود الجسد وخصوصيته؛ بل يتعلمونها من أفعال والديهم...
عندما تتهاون الأم في ستر نفسها، فهي تنزع الحياء تدريجياً من نفوس أبنائها. هذا السلوك يضعف الحواجز لديهم ، ويشوش تصورهم للعلاقات الأسرية، ويجعل حدود الأجساد شيئاً عادياً لا يستدعي الإحترام والخصوصية. هذا الخلل قد يترتب عليه في المستقبل عدم إحترام الأبناء لأجساد الآخرين، وتضعف لديهم فكرة الحياء التي هي أساس الأخلاق الكريمة.
الستر ليس مجرد فرض ديني، بل هو قيمة تربوية أساسية. يبدأ من البيت ليعلم الأبناء قيمة الجسد وتقدير معنى الخصوصية. الأم التي تحرص على ستر نفسها أمام أبنائها هي التي تغرس في نفوسهم ثقافة الحياء كسلوك راقٍ وتزرع فيهم إحترام الآخرين وخصوصيتهم.
الأم التي تستحي أمام أولادها هي التي تربي رجالاً يعرفون كيف يحترمون النساء ويعطونهم قدرهم، وهي التي تربي بنات يعرفن قيمة أجسادهن وكرامتهن. إنها تقدم لهم نموذجاً عملياً وقوة حية لكيفية التعامل مع هذا الموضوع الحساس بوعي وحكمة.
لذا، يجب على كل أم أن تعي مسؤوليتها الكبيرة في هذا الجانب ، فسترها ليس فقط من أجل نفسها، بل هو إستثمار في بناء جيل سليم نفسياً وأخلاقياً

إضاءات

ياسر رحمة الله



التفكير الإيجابي

ما هو التفكير الإيجابي وماذا يعني؟؟
التفكير الإيجابي هو القدرة على رؤية النواحي المضيئة في الحياة والتركيز على الجوانب الجيدة حتى في أصعب المواقف . لا يعني ذلك تجاهل المشاكل أو التحديات ، بل هو طريقة لتوجيه العقل نحو البحث عن الحلول وتوقع الأفضل بدلاً من الإستسلام!!

التفكير الإيجابي هو أكثر من مجرد كلمات مبهجة ؛ إنه إختيار واع يمكنك أن تتخذه يومياً لتحسين صحتك النفسية وتطوير شخصيتك. كل موقف في الحياة يمكن أن يحمل معه جانباً مشرقاً ، كل ما تحتاجه هو أن تدرب عقلك على رؤيته...

لماذا يجب أن نتبنى التفكير الإيجابي؟
لأن التفكير الإيجابي يُعتبر أداة قوية لتحقيق التوازن النفسي والسعادة . الأشخاص الإيجابيون لا يتمتعون فقط بصحة نفسية أفضل ، بل يملكون قدرة أكبر على مواجهة التحديات والشعور بالرضا. تبني التفكير الإيجابي يتيح لك فهم ذاتك ، تحسين علاقاتك، وإكتساب مهارات تجعلك أقوى وأفضل في مواجهة الحياة. لأن التفكير السلبي دائماً يؤدي لعواقب وخيمه مثل الإحباط وعدم الثقة !!!



طنطنة الورق

علاء الدين محمد الحسن



إمراة من الزمن الجميل

السيدة بت الشيخ إدريس

أول مرة أجد قلمي جافاً حافاً ، أشحذ مداده ، واستجدي خطاه ليحاول وصف شخصية من الزمن الجميل ، (السيدة بت الشيخ إدريس) ، ولا زال قلمي مذهولاً يصعب عليه أن يكتب مشاعري وأحاسيسي .

نتفق جميعاً نحن نعيش في زمن جفاف المشاعر ، وبرود الكلمات ، نتفق جميعاً أننا تفقد دفء الكلمات الحنية ، والمطاييه من قلوب بيضاء ، والمعانقة السمحة ، والسؤال بحروف حنية ،

الآن يرحل عن دنيانا الطيبين ، وفي كل مرة تضيق مساحة الود ، والمحنة ، ليبقي جفاف الحياة واقعا . وهاهي شقيقتي أمل الخليفة تكتب بحروف حزينة وآهات فقد عزيز :

زخات وجع
تخالجني الأحزان، وتتوارد خواطر الفقد يا (السيدة)، تجدني في مكان يبعد عن سرادق عزاءك، لأغسل وجعي في محراب بناتك ويخفف معاناة نبضي، ومن المفترض أن أكون في جو مفرح للمناسبة التي أتواجد فيها ولخصوصية

الشريف طارق شهيدا



كتب المثني الصديق

استشهد ابن خالنا وابن خالنتنا طارق علي مقبول الشريف، نسال أن يتقبل شهادته وأن يخلفه في أهله بخير وأن يفرغ على أبيه وامه وزوجه وأولاده وعلى كل الأهل الصبر الجميل.

نشأ وعاش الشهيد في منطقة الجزيرة اسلانج منيع الشهداء وعرين الصالحين، وقد سبقه الي علياء الشهادة في بداية الحرب ابن خاله وأخ زوجته الشهيد عامر، وليلحق بعمه الشهيد بابكر محمد الشريف وميسره حسن وثلة من شهداء اسلانج.

لم يمض الشهيد حتى رأي ثمار غرسه فابنه البكر الآن مقاتلا مجاهدا في محور آخر وابنه الآخر أتم حفظ كتاب الله قبل عدة شهور، وهذا هو دين الأسر في اسلانج فهم اما مع ظلال القرآن والذكر أو مع ظلال السيوف ومنهم من يجمع بين الحسينيين.

عندما أتم ابنه حفظ القرآن قلت للشهيد مداعبا : لقيت عمل يتكلم عليه، فابتسم ابتسامة عريضة كعادته حينها ففهممت ان ذلك أعجبه، ولكني الآن فهممت سر ابتسامته ووضحت لي رسالته كأنه كان يقول لي الجواب ستسمعه عني لا مني، كأن ابتسامته كانت تذكرني بقول ابن المبارك :

يا عابدَ الحَرَمينِ لَوْ أَبْصَرْتُنَا
لَعَلَّمْتِ أَنْكَ فِي الْعِبَادَةِ تَلَعَّبُ
مَنْ كَانَ يَحْضِبُ حِدَّةَ بَدْمَوْعِهِ
فَنُحُورُنَا بِدِمَائِنَا تَنَحَّضُبُ
أَوْ كَانَ يُتَعَبُ حَيْلَةً فِي بَاطِلِ
فَخَبُونَا يَوْمَ الصَّبِيحَةِ تَتَعَبُ
رُبْحُ الْعَبِيرِ لَكُمْ وَنَحْنُ عَبِيرُنَا
رَهْجُ السَّنَابِلِ وَالغَبَارُ الْأَطْيَبُ
ولقد أتانا من مقال نبينا
قَوْلُ صَاحِبِ صَادِقٍ لَا يُكْذَبُ
لَا يَسْتَوِي وَغَبَارُ حَيْلِ اللَّهِ فِي
أَنْفِ امْرِئٍ وَدُخَانُ نَارِ تَلْهَبُ
هذا كتابُ الله ينطقُ بَيْنَنَا

باب كلنا داخله ليتيها حياة أخرى فهنينا لمن كان دخوله من باب الشهادة. اللهم تقبل شهادة أخي طارق وأمله بها رضوانك وارفعه بها في جناتك، واحفظ ابنه وكل المقاتلين واجعل النصر المبين على أيديهم، إننا لله وإنا إليه راجعون.

ليس الشَّهيدُ بِمَيِّتٍ لَا يُكْذَبُ.
عزأؤنا ان الشهيد يرى مقعده من اول قطرة دم، فهم قد تحطوا مرحلتي الخوف والحنن فشعارهم (مرقنا لي الله وخيلنا أولادنا لي الله)، فالملائكة تنزل عليهم لتبشرهم بالجنة فيهتف احدهم فزت ورب الكعبة، عزأؤنا ان هذا الموت

والفاس ماوقف تنهيدو
طيور الموية جن ما لقنو
وأترجنو زين في مسيدو
يا الخالقو، وكمان. اقربلو
من أرهف جبل في وريدو
ثبت ،، لثباتنا،، وزيدنا
ياسامع النداء وترديدو
تراها الدنيا ،، دار ،، دار
فرقة
دمع الحرقه ما بيعيدو
ود عابدين مرق خلانا
شفعو،، في العقاب
ياسيدو
مر،، سريع مرور النسمة

وأديهو الماختر ببالو
لا في صحاهو لا في
غميدو
وشن قال لك كفاي يا
الله
يارب من نعيمك زيدو
الجاك،، مو،، برانا فقيدنا
يات من (عزا) حاسبو
فقيدو
ما شاف كيف ملامح عيدنا
يا رب حوض محمد عيدو
ماشاف منجلو الجادغنو
دمع أحزانو باقي قليدو
المصلايا والأبريق دغش
فقدنو

يا سامع ديبب النملة
ما غلبك مكان تحديدو
ويا كافل الخلايق جملة
والحمدك وعد بتزيدو
يا الأمنت موسي أديتو
برهان في العضا وفي
أيدو
آمن للقبيل كان أكلو
من دفاق جبينو وأيدو
كان من صفوة البننكلو
عليك يا سيدنا إنت
وسيدو
وريهو القصور للمتلو
كيف مبنيه بتسيبدو
بتحميدو

بابكر ود
جايك
يرثي
والده



ما أترجانا شفنا جديدو
أحفظو بين عبادك أمانة
ومن الحور يلاقي فحيدو
شان حاسبنو،، وإنت
حسيبو
الشهر الفضيل،،
هو،، شهيدو

عقلك أولاً



ليلي الرفع

الوصمة المجتمعية، لماذا نخجل من المعاناة النفسية؟

قبل إعترافنا بالآلما النفسية نضع ألف اعتبار للوصمة المجتمعية التي تُلصق بنا، وتنصب لنا بها المشانق!

فقول " أنا متعب نفسياً" لا يزال محاطاً بالقلق والمخاوف من أحكام الآخرين.

فلماذا نخفي آلامنا النفسية وراء الإبتسامة أو الإنكار؟

ولماذا نخاف من الوصمة المجتمعية؟

الوصمة المجتمعية، هي أحكام إجتماعية سلبية، ترتبط بالشخص الذي يمر بأزمة نفسية. حيث يُنظر إليه على أنه ضعيف أو مجنون، وهذه أفكار كفيفة بدفع الكثيرين للصمت بدلاً عن طلب المساعدة.

أسباب الوصمة النفسية وسبل مواجهتها:

يعود إنتشار الوصمة النفسية إلى قلة الوعي، وإرث ثقافي، وأعراف إجتماعية مترسخة؛ فغيباب المعركة بأن الإضطرابات النفسية شائعة وقابلة للعلاج يعزز الخجل من الإعتراف بالآلم النفسي. كما أن رفض المجتمع للإعتراف بالمرض النفسي، وربطه بالضعف أو قلة الإيمان، يدفع الأفراد إلى كبت مشاعرهم ومعاناتهم. ويكفي سؤال: "ماذا سيقول عني الناس؟" ليجعل الشخص يصمت رغم ألمه. ومواجهة هذه الوصمة تتطلب نشر الوعي، وتوفير الدعم النفسي، وفصل المرض عن هوية الشخص.

كيف نفصل المرض عن الهوية؟

كثير من الناس يقعون في خطأ شائع عند الحديث عن صحتهم النفسية؛ فيخلطون بين المرض والهوية فيقول أحدهم: أنا مكتئب، أنا قلق، وكأن الحالة النفسية أصبحت تعريفه الشخصي وليست مجرد تجربة يمر بها. فعندما يعاني شخص من مشكلة أو إضطراب نفسي علينا أن ننظر إليه كإنسان كامل له قيمته وذاته المستقلة لا كمرض يمشي على قدمين". فالفكرة أن المرض جزء من تجربة الشخص لا هو الشخص نفسه.

أخيراً ..
تذكر دائماً : طلب المساعدة ليس ضعفاً بل شجاعة ووعي وإعتناء بنفسك كما تستحق

همسات يراع

عمار محمد ابو شهد



صور متشابهة



عماتك ديل الله يسهلها عليك ،، وهم داخلين الديوان ،، ناداهم عطا الله وقال ليهم سققد بيت الدكتور ما تنسوا ،، وبكرة بنمشي نقعد معاه وبنكلموا إنكم جايبين يوم السبت وما مطلوب منه أي إلتزام ولو كباية شاي ،، قبل أن يردوا عليه كان هنالك شاب مهندم وسيم صادف أعمامك بي الباب ،، بعد أن طابيههم وسلم عليهم ،، قال ليهم إنتوا لسه علاقتكم قائمة علي أمشي أعمل السقف وياكر عندنا نفرير في المكان الفلاني وبعده ،، عندها التفتت الطيب للشباب البتكم وجده مهند ود بت البتول الإنسان الخلوقة المحبوب ،، حينها قال عطا الله أها الحلة بديروها كيف ،، قال ليهم أمشوا أنا بقعد مع الشباب ،، فيهم ناس دفعتهم دايرين البلد ،، وفيهم هم ذاتهم من يدبر مكاتب .

لقد كان شباب الحلة يرى في مهند ود بت البتول أمل الحلة وأملهم ،، و يا نعم الشباب و يا نعم الأدب ولد متعلم ومتواضع وله علاقات بالمنظمات والمؤسسات الحكومية واسعة ،، ولقد أتى ببعضها للحلة خاصة الصحية والإجتماعية والتعليمية ،، وكان أيضاً يجلس له كبار القرية متناقشين معه في بعض الأمور ،، وهو شاب طموح ،، ولقد جمع الشباب وناقشهم في عدة أمور تخص الحلة وحائاً إياهم علي تقدم الصفوف فلقد صار العالم يسير بسرعة لا تنتظر من تخلف علمياً أو تكنولوجياً ذنبه يتحمله في كل المجالات ،، حتى العسكرية صارت تعتمد علي الآلية التي تتطور أثناء المعارك

والشباب ما بين فهم مهند والذي يرونه واقعاً خصوصاً عبر ما يشاهدونه بالميديا وما بين كبارهم و لسان حالهم هذا ما وجدنا عليه أباءنا في حيرة من أمرهم وأمر حلتهم ،، وهو يري كم من وقع حويله يتغير ،، ومهند كان واعى لذلك و كان دوماً يذكر الشباب بأن واقعهم واقع كثير من المناطق بالبلاد فلقد ورثنا حتى عبر مدارستنا التعليمية أن الإدارة لا تعطي من تخصصوا بها ،، بل يكد يكونوا مدرء المدارس بنسبة تقارب ال 100% هم معلمين ترقوا من مدرس إلى أن صار مديراً ،، و كما معلوم في هذا الزمن ،، وحتى بعد أن صارت الإدارة تخصص يدرس بالجامعات فأصبحت المتطلبات الأساسية لإختيار مدرء الرياض والمدارس.

١/ أن يكون لدى المرشح شهادة جامعية علي الأقل ،، وغالباً ما يُفضل الحصول علي شهادات عليا في الإدارة التربوية أو التعليم.

٢/ أن يكون لدى المرشح خبرة طويلة في التدريس ،، حيث تعتبر هذه الخبرة أساسية لفهم إحتياجات الطلاب والمعلمين.

٣/ أن يكون لدى المرشح خبرة سابقة في مناصب إدارية أصغر ،، مثل منسق قسم أو نائب مدير.

ونحن هنا مازلنا متمسكين بالثانية ،، ولقد حققت نجاحات لا ننكرها ،، ب(أن تكون له خبرة طويلة في التدريس ،، حيث تعتبر هذه الخبرة أساسية لفهم إحتياجات الطلاب والمعلمين) ،، لذا صار شائع و متوارث هذا الفهم والأصعب بأن هنالك فئات تعمل علي أن لا تخرج من بعض الدوائر الادارية بمناطقهم أن لم يكن كلها ،، يشعرونك بأن ليس هنالك غيرهم مرشداً ودليلاً وإدارة (وأنا ما جبت خبر عطا الله) ،، وفجأة يعلو صوت بكاء فيأتي صوت من خارج الديوان قالوا إمام الجامع مات ،، فاسترسل مهند قائلاً الله يرحمه ويفقر ليه دا واحد من الحالات التي أيضاً نعاني منها (أمامية) الجامع ،، فأيضاً تختار إختياراً لا تخضع لفقه ولا صفات الخطيب ،، لذا حين الخطبة الكثيرين ما بين متثائب وناثم وقد يخرج المصلي وأنا سألته عن ما دار في الخطبة يقول لك ذاعوا مناسبتين ،، كدي دا ما وقته قوموا نستر الجثمان يكون الشباب سبقونا وحفروا القبر وجهزوا الطوب والموية ونالوا الأجر ،، وبعد الفاتحة و صلاة الجنائزة و ستر الجثمان ،، فجأة جاء صوت عطا الله الجهور مخاطبة المشيعين جزاكم الله خيراً وحسب كلام أهل المرحوم ينتهي العزاء بإنهاء مراسم التشيع ،، وهناك شباب تحرك عندما سمع صوت عطا الله و لم ينتظر أن يسمع له قول ،، وعند رجوع الشباب من التشيع ،، وهم متجهين لديوان ناس العرس ،، كانت حنان مع بعض فتيات الحلة ماشه علي ناس البكاء ،، لحظتها نادت مهند وسلمت عليه وأسرت له بابتسامة ،، و الطيب بقي موو طيب والنار ولعت وما في قلباً بطفيها

طموهرم دا و بيستمعوا بجلساتهم الفنية ،، وبيرعوا مواههم ،، وهم يتبادلون تلك الآراء والمداخلات ،، يدخل عليهم بعض من الأعمام عطا الله وفتح العليم وسليمان وحاج علي يقون عليهم التحية ،، فيسود الصمت ويصير الكل ما بين لاعب للحريق و ما بين منتظر دوره ،، وآخرين مستمعين بالتحديات ،، وما بين متحجج بمشوار يلا يا شباب نتلاقى بعدين ،، ويتغير كل شئ فجأة ،، ويسري شئ من الهمس ،، ثم يتحرك شباب يأتي بالضيافة لأعمامه ،، فيجلسون ويوضع أمام كل واحد منهم كوب شاي بقرنفل ،، وينظر أحدهم لمن يلعبوا ذلك الحريق ثم يخاطبهم عليكم الله كان مشيتوا لي دكتور الوحدة الصحية وغيرتوا ليه سقف بيته دا ما أحسن وفي لعبكم دا ،، فيرد واحد من الشباب وعدناه يوم السبت نمشي عليه ،، فيبادل القول عليكم الله وأمشوا كتار عشان تنتهوا سريع وشيلوا معاكم عيش من الفرن جنبه وما تنسوا تقشوا دكان عثمان شيلوا ليكم فول وزيت وسكر ،، الزول دا مرتبه ما قادر يحوق فيه محمول شديد فيرد نفسه الشباب حاضر ،، حاول أعمامك الدخول في الشباب لكن تعسرت المحاولات ،، لأن كمال و الطيب كانوا همساً فرحين من المناسبة سوف يأتي إليها ناس كتار من برا ،، خصوصاً ناس حلة فوق لأن العريس عنده أهل هنالك ،، وفجأة يتذكر الطيب بأنه ناس فلانه الفئ حلة فوق عندها رحم بالعريس ،، ومن خارج دائرة الوعي وفي قلب الأوعي يصيح عووك أمانة ما بكيوا رجال ،، و يا حنان الدنيا كلها قصدي في حبك نبيل ،، وقبل أن يخرج من دائرة اللا وعي يسمع زغاريد وصفقة وأغاني ..

يا ملايكه سييري معا فجأة شافع يجي جاري من دون فرامل ومن دون مقدمات ،، يقول للعريس عمتي أمنة قالت ليك أهلك ناس حلة فوق جو يحضروا الحنة ،، ومن شدة شلاقة الطيب جري قبال العريس ،، وقبل وصوله كانت حنان دخلت البيت مع البنيات وختل الخمج شغال برا ،، و زولنا يعاين يمين و شمال ينعل كل وجهة ما هو وجه حنان ،، تلك الفاتنة التي شغلت حلة فوق وشباب القرى المجاورة ،، فرجع الطيب و من لحق به يجرون أزيال الخيبة ،، وهم راجعين الديوان لاقوا العريس ،، بصوت واحد قالوا ليه أمشي علي ،،

وديك ولعت
الصاج ودي
خلاص إتحكرت
في البنبر و
فرشت الكيس
علي الطبق و
السعفة توزع
في العجين
بالصاج

تلاتة سجانر أرميهن معاهن ،، فأخذا ما يلزم و يتجه إلى حيث مزرعته وعماله ،، وبجوار الدكان كان عمال البناء يجهزون ليوم جديد البعض ينقلون الرمل و الآخرون يعبوا الخرسانة ومن ثم يقوم بفتح شولات الأسمنت بذلك الكوريك ،، ومع تعالي أصوات تقلب الملطم حيث الكوريك والخرسانة يشهرون تصافحهم مع بعض من أجل بيم يراد ،، هنالك بالأعلى معلم يوضب في البيم ممسكاً بسجارة خيوطها تتفاح يمنة وميسرة ،، وعامل يجهز في السقالة ،، وكل يغني بلبلاه وهذا يمد في خرطوش الموية ،، وآخر مشي الدكان لا خلى بسكوكيت ولا طحنية كلهن في كيس في نصهن كم كيس صعوط و علب سجانر ،، وإنت مع هذا الضجيج يلح أضانك صوت بنيه طالع عبر مكبر صوت عبر الطابور الصباحي بلحن يصغى له ،، وساعتها يكون المدرسين واقفين في نص الطابور بكل مدرسة وبعض الفترات الصباحية والإرشادات ،، وفجأة يدخل عليهم (عطا الله) ليلقي علي مسامعهم ما سموه ما قبل وسوف يسمعونه غداً ،، وبعض التلاميذ في طريقهم للوحدة الصحية لمقابلة الطبيب ،، وفيهم العاوز راحة زانغ من تسميع ،، وفيهم الزانغ من إختبار حساب ،، وفيهم المريض ،، و داخل البيوت تبدأ الحركة نسوة يجمعن الحطب في راكوبة العواسة ،، تحضير السعف و ديك شايلا طابوق وديك ولعت الصاج ودي خلاص إتحكرت في البنبر و فرشت الكيس علي الطبق و السعفة توزع في العجين بالصاج والطريقة الأولى في طريقها للهبوط بسلام علي ذلك الكيس ،، وما بين الأزقة والشوارع ذي ماشه و ديك جاية شيتاً خضار و شيتاً رجب ،، وبعض الأعمام علي ضل حيط جالسين ،، وحراك هنا وهناك ،، فيجتمع أغلبهم علي تلك الطرقات الحارة تملح بموية أو رجب ومعاهن دك يا البصل والطماطم وزيت السمسم وشطة خضراء تفتح النفس ،، و كفتيرة الشاي بالراكوبة علي الكانون ،، وبعد الشاي يجتمع بعض البنيات عند ناس حاجة فاطمة من أجل خياطة بعض البروش والسباتات ورائحة قهوتن تجيب الضهبان ،، وبنية من وراء حاجة فاطمة جالسة بنص العنقريب تكوفر ليها في شعرها ،، هي الحياة بتلك القرية التي لا يفكر فيها شبابها بشي إلا وجدوا عطا الله مرشداً موجهاً وأمسك بزمام دفاترها ،، وأصوات الطيور ودالك مع بهيمات يرعى ،، ووقايات توضع علي الرأس من أجل الذهب للكوشة لرمي الأوساخ ،، ونسوة طاب لهن الإنس وهن بالطاحونة في إنتظار الدقيق ،، وبيت تجرز فيه عروس وتعلم الرقيص ،، وبيحضر الرحط ،، و تدق الريحة و الشعقبة والرسول النقدا تصفق ،، وأصحاب العريس بالجانب الآخر كوتشيتنهم تخم ومداعباتهم للعريس ووزيره لا تخلص ،، والدلكة ولوازمها تفوح من العريس و ملباسه إستعداداً للحناء ،، بختك الأيام دي فوقك الملائكة هنيئاً الك ،، و جك بعد جك العريس يشرب و يلهض والوزير نشاط وهمة ،، ومناقشة بعض الأمور الجانية ،، و شالاب يعلو صوته فجأة والله يا جماعة الأمور بالصورة ما مطمنه ،، الأسعار كل يوم زايدا والمناسبات بقت مكلفة فرح وكره ،، والشباب يتبادلون الحديث باحثون عن الحلول ،، بعد مستجدات الزمن وتقلباته ،، وفجأة يعلو صوت واحد منهم كدي عاينوا لحلة فوق أمورها طابطه وشباباً ما شاء الله ،، والله حتى الجازولين بمشوا يجيبوا بالراميل للمزارعين وعاملين ليه كروت وكل مزارع بوصولوا لي حصته لحد عند ،، وبفكروا في مشاريع تنمية لحتتهم ويدرخوا أولادهم ،، وفتحووا الخلاوي ،، وكمان ما شاء الله حتي الأدوية بمشوا يجيبوها من المدينة لكبارهم موفرين

علي ذلك المنحنى من النيل ،، وبعد يوم من التعب من أجل توفير حق لقمة العيش ،، و زيارة الطبيب وروشتته التي صارت لا تحتمل وصفة واحدة ،، و رسوم المدرسة وحق الجزارة و السكر والشاي ،، يرقد سكان تلك القرية ،، بعد أن يأتوا فريضة صلاة العشاء ،، و من له نوافل يقمها ومن له أوزاد يذكرها ،، حيث تنتشر العناقيريب بالحيشان وبعض السراير بالدواوين ،، لينعم الكل بهواء نقي تفوح منه روائح عذوية النيل فتكثر الأحلام و يهنا المتزوجون ويناجي القمر العشاق الهائمون ،، ويوك الصبر المشوكشون ،، ويتوهط بالسجادة الذاكرين الله كثيراً والذاكرات ،، و مسبحة تتدلى من اليد متناغمة مع حركة الشفاه سبحان الله سبحان الله ،، أستغفر الله ،، أستغفر الله ،، وهنالك من يصلي علي رسول الله صلى الله عليه وسلم ويقترب من الألفية قبل أن ينتصف الليل ،، و هنالك من يلزم شهادة التوحيد لا إله إلا الله ،، ويصلون ما أستطاعوا من ركعات ،، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون ،، وبعد ذلك العالم الليلي الضاح بالأنس كل بمحبوبه مستفرد ،، والخلو سماراً وندمان ونديم نادم ،، يبدأ الظلام في لملمة لوازمه راحلاً من أجل ترك المجال للشمس ،، التي إستيقظت وبدأت ترتدي ثياب الإشراق ليوم جديد يكدح كل فيه كدح ملائقة ،، و من ثم ترتفع أصوات المآذن مكبرة الله وموحدة إياه بشهادة تشهد بأنه لا إله إلا الله وأن محمد رسول الله ،، ثم تحي علي الصلاة والفلاح ،، مذكرة الكل بأن الصلاة خير من النوم .

عندها تبدأ البيوت بضجيج الإستيقاظ ،، فهنالك من يصحو ليلقب صفحته من الشمال لليمين باحثاً عن كيس صعوط وضعه جوار كراع السرير ليضع تلك السفة ومن ثم يرجع الكيس محله ويعود هو لصفحة الشمال مواصلاً نومه وإستمتاعه بهدهدة الشيطان ،، و هنالك من يبدأ تجهيز حماره لبدء ،، وسرج ،، وخرج يضع فيه لوازمه من السكر والشاي و ملودة وخنجر ،، معتليه قاصداً مزرعته وهو يوزع في السلام علي كل من يلاقه من ناس الفجر ،، وهنالك من إغتسل بعد ليلة سعيدة أحياناً سنة أخرى يؤجر عليها ،، ثم صلي ركعتين وأمسك بسبحته مليياً ذلك النداء الذي خير الصلاة علي النوم ،، و ما أجمل ذلك السلام والتحياتاً لأولئك النفر وهم ذاهبون لبيت الله ،، ومنهم من يأتي من قبل أن تخير الصلاة من النوم وهم يتلون كتاب الله ،، أن قرآن الفجر طمانينة يحسد عليها قراءه ،، وبعد أداء صلاة الفريضة هنالك من يجلسون مشككين حلقة تلاوة ،، وهنالك من يرجعون للبيت إستعداداً ليوم عملي جديد ،، وأصحاب الدكاكين يفتحون الشبايك للتهوية ولبعض البنيات والحريم في ذلك الوقت اللآلي يأتيين لشراء سكر أو شاي أو لبن ،، وهنالك من تأتي متلخعة بثوبها مستعجلة تبحث عن فكة عشان توزع مصروف المدارس ،، وهنالك من يعتلي حماره يقف أمام الشباك أو الباب ليذقه بتلك العصا ملفتاً البائع إليه ،، عليك الله أوزن معاك سكر وشاي ناوولي ليهن وما تنسي كيس الصعوط وشوف ليك كيس صغير خت لي

الجرائم السيبرانية وكيفية التحولات



فريق أول
احمد امام التهامي



مواصلة التعريف بباب معرفة الجرائم السيبرانية والتحقيقات الرقمية وما يرتبط بها من معارف والإجابة على كثير من التساؤلات المهنية الدقيقة التي تهم نظم العدالة بصفة عامة ونظم العدالة الجنائية بصفة خاصة..

التعريف الدقيق للجرائم السيبرانية هو عبارة عن أعمال مرتكبة بسوء نية يتمثل في تثبيت كسب غير مشروع.. أو بسبب ضرر مادي أو أدبي لأي شخص باستخدام تقنيات الحاسب الآلي وهذه تتمثل في سرقة حساب الأشخاص وإستخدامها.. كما تستخدم الشبكات الأرضية والفضائية في هذه الجرائم أيضاً وذلك بالدخول في الصفحات الشخصية أو المواقع الغير مصرح بها..

تقنية صناع القرار ومؤسسات التعليم وبناء القدرات ينظر إليها لأهميتها في بناء منظومة دفاعية فهي خط دفاع قوي جداً لحماية العمليات السيبرانية..

بعد ذلك تعد موارد بشرية على درجة عالية من المهارات.. مهارات الرقمنة النادرة على العمل في مهن المستقبل.. حيث لا يجب أن ينصب العمل على التعليم الأكاديمي ويترك الجانب الفني..

لأن كل تلك الأعمال تنهار في حال حدوث جريمة سيبرانية.. لأن عدم تأمين مواقع الناس ونظم العدالة وغيرها تحتاج موارد بشرية مدربة على مستوى حمايتها فهذه كلها عمليات دفاعية تحتاج للتطور مع تطور الجريمة السيبرانية..

هنالك دراسات تقدر بأن العالم في حاجة إلى إلى خمسة عشر مليون موظف لمهن المستقبل للعام ٢٠٢٥م.

من المؤمل أن تكون هناك منظومة خاصة بالوقاية والمنع والتحليل والتحقق في الجرائم والإعتداءات السيبرانية.. فهذه المنظومة تمكن من معرفة الإسلوب الذي يستخدمه العدو وبالتالي كيفية الوقاية

يقدر كافي من الوطنية للقيام بهذا العمل الذي يعرف بالأمن السيبراني.. وكذلك التعريف بالجريمة السيبرانية والتحقيقات الرقمية وماهية الأدلة الرقمية وفوائدها فهي تساعد في التحري والدراسات والتحقيقات الجنائية والعادلة.. كذلك الفحص الشرعي للحاسب الآلي وملحقاته فملحقات الآلي كثيرة لا بد من فحصها مثل فحوصات الطب الشرعي المتمثل في تشريح الجثث.. كذلك لا بد من التركيز على نظام العدالة الجنائية السيبراني في النيابة والقضاء والتحقيقات القضائية وغيرها.. فهذا قليل من كثير والتفاصيل أكثر في الأعداد القادمة لهذه الصحيفة..

الإعداد من موارد بشرية ومنظومة دفاعية وتعليم وصناع القرار والأكاديميات والكليات كلها للتدريب والتأهيل.. أي دمج يحصل في الأمن الوطني الخاص بك أو سيسبب خسارة غير مشروعة لمؤسساتك أو أمنك الوطني أو أمن المجتمع بالتأكيد ستكون تكلفته عالية جداً.. لذلك لا بد من الإهتمام بهذه المسألة

بتسليط الضوء على نوع جديد من النظم الأمنية القائمة على الكفاءة والمهارة والأدوات والتشريعات بعيداً عن الأشياء التقليدية..

متى ما كانت هنالك إرادة سياسية وتحلي

هنالك دول كثيرة شرعت في تكوين هذه المنظومة وأنشأت لها كليات وأكاديميات للتأهيل والتدريب في هذا المجال.. لأن أكاديمياتنا الأمنية والعسكرية ومنع الجريمة إذا كان يخص أي من القوات النظامية جميعها خاص بالأمن الوطني وأمن المجتمع..

هذه الدراسات تهدف لنشر ثقافة الجرائم السيبرانية وأدواتها وتقنياتها والتنبيه بضرورة الشروع المبكر في الجاهزية لمواجهة ظاهرة وجودها وسرعة إنتشارها في بيئة الأنشطة العالمية إذا كانت إقتصادية أو إجتماعية أو أمنية.. فهي أصبحت مفروضة على كل دولة..



ثقافة طبية

رائد طبيب / ميسرة العوض



مصائح للرجال فوق سن الاربعين

- أولاً: الفحوصات الطبية الدورية:
- فحص ضغط الدم:
- تأكد من فحص ضغط الدم بانتظام، خاصة مع التقدم في العمر، حيث يزداد خطر ارتفاع ضغط الدم.
- فحص مستوى السكر في الدم:
- إجراء فحص دوري لمستوى السكر في الدم للكشف المبكر عن مرض السكري.
- فحص الكوليسترول:
- من الضروري فحص مستويات الكوليسترول في الدم لتجنب أمراض القلب والأوعية الدموية.
- فحص البروستاتا:
- ينصح بإجراء فحوصات دورية للبروستاتا للكشف عن أي مشاكل صحية محتملة.
- ثانياً: نمط الحياة الصحي:
- ممارسة الرياضة بانتظام:
- مارس تمارين رياضية متنوعة، مثل المشي السريع، والسباحة، و تمارين القوة، للحفاظ على اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض المزمنة.
- اتباع نظام غذائي صحي:
- ركز على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن، مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، وتجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والسكريات.
- الحفاظ على وزن صحي:
- السمعة تزيد من خطر العديد من الأمراض، لذا حاول الحفاظ على وزن صحي ومثالي.
- الإقلاع عن التدخين:
- التدخين مضر بالصحة بشكل عام، ويزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، لذا ينصح بالإقلاع عنه

التهاب الزائدة الدودية



الأعراض
قد تشمل أعراض التهاب الزائدة الدودية:
الشعور بألم مفاجئ يبدأ في أسفل الجانب الأيمن للبطن.
الشعور بألم مفاجئ يبدأ من المنطقة المحيطة بالسرة وغالباً ينتقل إلى أسفل الجانب الأيمن للبطن.
الشعور بألم يتفاقم عند السعال أو المشي أو أداء حركات مفاجئة أخرى.
الغثبان والقىء.
فقدان الشهية.
الإصابة بحُمى خفيفة قد تزداد مع تفاقم المرض.
الإمساك أو الإسهال.
إنتفاخ البطن.
الغازات.

التهاب الزائدة الدودية حالة تصاب فيها الزائدة الدودية بالتورم والإلتهاب . والزائدة الدودية كيس على شكل إصبع بارز من القولون في أسفل المنطقة اليمنى من البطن....
يسبب إلتهاب الزائدة الدودية ألم في الجزء السفلي الأيمن من البطن. غير أن الألم يبدأ لدى معظم الأشخاص حول السرة ثم ينتشر .. ومع تفاقم الإلتهاب ، يزداد ألم إلتهاب الزائدة الدودية عادةً ليصبح حاداً وخطيراً.
ورغم إمكانية إصابة أي شخص بإلتهاب الزائدة الدودية ، فإنه يُصيب غالباً الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و30 عاماً . وعادةً يكون علاج إلتهاب الزائدة الدودية تناول المضادات الحيوية ، وفي معظم الحالات ، إجراء جراحة لإستئصالها...



الطلقة الأولى في طوفان الأقصى حرب غزة 2023



د. ناجي احمد الصديق

في فجر الجمعة 21 مايو 2021م خرجت الطلقة الأخيرة في جولة الحرب المستمرة في عرصات غزة وفي فجر السبت 2023\10\7م خرجت الطلقة الأولى في جولة الحرب المستمرة على عرصات غزة وها هو التاريخ يعيد الكرة وها هي المقاومة تصدق وعددها وها هي فلسطين تتلأأ مرة أخرى شاخصة ببصرها إلى آفاق الحرية...

بانت أخيراً جداً مواضع الراهن الدولي الأسيف ولاحت أخيراً بشارات التمايز والتفاضل وظهرت على الملأ محددات الصورة ووضحت مكوناتها وعرف كل زى عينيين أين يقف الغرب وإلى أين يسير الشرق وأبطال غزة الأشاوس قد عدلوا التاريخ وصححو أوزانه وهجوم حماس على إسرائيل في يومهم المائز سيظل علامة في وجه التاريخ وغزة على جبين الزمان ولن ينسى ننتياهو وطاقتهم حكومته أن حماساً قد أذلت كبريائهم في يوم السابع من أكتوبر وأن الدم الفلسطيني المهراق على عرصات غزة له ثمن باهظ وأن تأخر إقتضاه

إلى حين اعتدلت الصورة المائلة منذ صباح الإحتلال في 15\5\1948 وتمايزت الصفوف المتداخلة منذ إعتراف أمريكا بالكيان المحتل وأستوت القامات بعد طول إنحناء حتى ظن العالم وفي مقدمته نانتياهو أن ظهر فلسطين المنحني خلق هكذا وسيظل هكذا إلى يوم البعث ولكن أسود حماس علموا التاريخ أن سطره الأخير لن يكتبه أبداً قادة إسرائيل وأن الإحتلال الجاثم على صدر العروبة لن يكون هو قدر الأمة العربية فقدر العرب لن يصنعه أمثال نانتياهو .

لا نعلم أن كانت العروبة تريد مزيداً من الإيضاح على أن فوارق الزمان والمكان لا يمكن لها أن تماهى بينها وبين العنصرية الأوروبية وأن السياسة لن تكون أبداً هي الحقيقة التي سيرتك لها الغرب فالحقيقة قابعة هنالك في أعماقهم ولن تظهر إلا بفعل مائز كالذي حدث في السابع من أكتوبر ولا غرو في إصطفاف الغرب بغير روية خلف إسرائيل بالرغم من ذبحها لقيمهم التي بذلون من أجلها الرقاب فلم تر البشرية منذ تاريخها الاوله قتلاً أرعناً كما رأته في حرب إسرائيل على غزة.. ولم يعلم التاريخ من يقتل الأطفال والنساء والشيوخ بلا رحمة ولم يعلم ضمير العالم أنه سيموت ألف مرة وهو يرى المشافي تنهار فوق رؤوس المرضى

الذين يدركون الحقائق في هذه اللحظات الحاسمة يعلمون أن إسرائيل قد هزمت وأن المقاومة الفلسطينية قد علمت العالم بأسره بأن الدم الفلسطيني غال غلاوة أرض غزة الأبية وان الموت الذي يطال الأرواح لن يأتي على الإرادة فالإرادة وحدها التي تبقى حية إلى الأبد وليت ننتياهو يتعلم من أسلافه السفاحين الذين قتلوا الشعب الفلسطيني في دير ياسين وقانا وغيرها من مجازر التاريخ وليت العالم كله يدرك الآن أكثر من أي وقت مضى أن عرصات غزة ستكون عصية على الإحتلال إن لم يكن اليوم فغداً وأن موازين القوة التي رجحت كفة إسرائيل اليوم لن تكون أبداً هي موازين الحق والعدل غداً وأن حماس فكرة وليست أشخاصاً أو مباني فموت الأشخاص وتدمير المباني لا يعني على الإطلاق موت الفكرة وإلا لكانت القضية الفلسطينية قد طواها النسيان والحق الفلسطيني قد تجاوزه الزمن فكم من قتل سامته إسرائيل للفلسطينيين وكم من إبادة جماعية كانت من نصيب غزة..

ليت الإحتلال الإسرائيلي يعلم أن طوفان الأقصى هي مرحلة فقط على طريق المقاومة الطويل وأن ما تقوم به ألان من قتل للمدنيين وتدمير للأبنية ما هو جناح بعوضة في حياة زاخرة ستنهض من ركام غزة وتواصل الكفاح عبر مراحل أخرى أشد وطأة وأعمق أثراً وأوجع تأثيراً وأن المقاومة لن تنتهي إلا بخروج آخر جندي صهيوني من أرض فلسطين الطاهرة وليته يعلم أخيراً أنه قد حان دفع الثمن فدماء الفلسطينيين منذ هذا اليوم اصبح لها ثمن ليس في وسع بنى صهيون دفعه..

المقاومة الفلسطينية في غزة أصبحت اليوم معلماً كبيراً على طريق إستقلال الشعوب وإن كان ننتياهو يظن للحظة واحدة بأنه سيقضي عليها فهو واهم كوهمه في إستطورة جيشه الذي لا يقهر وأن كان الغرب كله يظن أنه سيقنع أبطال غزة بحل يأتي من عمق إسرائيل فانه كاذب ككذبه في إتفاقيات أوسلو ومديرد وغيرها وإن كان أحد في هذا العالم كله يظن أن الحق الفلسطيني يمكن أن يعود بغير القوة فيجب عليه إعادة جميع حساباته..

ها هي المقاومة في غزة تخط بميسمها على ظهر نانتياهو وحكومته المتطرفة علامتها المائزة وتترك بعدها للآلة الإسرائيلية العمياء قتل الفلسطينيين ولكنها لن تستطيع أبداً إسترجاع الكبرياء المجروح ... فكبرياء إسرائيل قد وضعت المقاومة الإسلامية تحت أقدامها في فجر السابع من أكتوبر المجيد وهي ترفع عقيرتها بالغناء...

هذه أعمالنا موسومة بالنور في ظهر مطايا..

عبرت دنيا لأخرى تستيق

نقد الرمل على أعمارنا إلا بقايا..

تنتهي عمراً فعمراً وهي ند تحترق..

فإذا جاء الردى وكشر وجهاً مكفهاً

عارضاً فينا بسيف دموي ودرق..

ومصرأ بيد تحصدنا

لم نبد للموت إرتعاداً وفرق

نترك الدنيا وفي ذاكرة الدنيا...

لنا ذكر وذكرى من فعال وخلق...

لم تكن دولة الإحتلال الإسرائيلي منذ نشأتها تحفل بالقوانين ولا الأعراف ولا القيم في حربها المستمرة على الشعب الفلسطيني ولم تكن الدول الغربية والشرقية في مقدمتهم الولايات المتحدة الأمريكية تحفل هي أيضاً بأن يكون لدولة إسرائيل إهتماماً بتلك الأشياء ولم تكن العدالة الدولية العرجاء والموظفون الدوليون إلا لعبة يحركها النفوذ ويوجهها المتسلطون لم يكن التاريخ الحديث إلا شاهداً على ظلم القوى للضعيف وقهر الغني للفقير لهذا فقد جاءت حرب غزة 2023م ماسحة لكل القيم ومهينة لكل القوانين ومذلة لكل الأعراف ولم يكن ذلك المسح وتلك الإهانة والمذلة متوارية في الخفاء لأن الحدث الذي أوجدها كان أكبر من الإختفاء فأصبح العالم كله يلعب على المكشوف وسار دون تروى للإنسيان الأعمى خلف إسرائيل حينما هرولت تجاهه .

لم يشهد العالم في تاريخه الحديث نفاقاً مكشوفاً كما شهده في حرب غزة الأخيرة حينما عملت إسرائيل آلة قتلها المدمرة في غزة فحصدت عشرات الآلاف وقصفت دور العبادة والمستشفيات ودمرت المنازل فوق رؤوس ساكنيها وظلت ترتكب في كل لحظة من أيام الحرب الخمسين الأولى جريمة من جرائم الحرب التي يعاقب عليها القانون الدولي الإنساني وتستهنجها القيم والأخلاق وتبني عليه المحاكم الجنائية إجراءاتها ولكن الذي حدث كان غير ذلك ... حدثت مناشدات كسيرة ومطالبات حجولة وإستجداء ممقوت للدولة الصهيونية المعتدية وننتياهو يجرع كل العالم مرارة الذل حينما صم أذنيه عن كل حديث إلا حديث القتل في غزة...

تقول مبادئ القانون الدولي الإنساني أن هدف

الحرب ليس القضاء على الخصم وإنما أضعفه وشل قدره على القتال ولكن نانتياهو يقول أنه يريد القضاء على حماس تقول المادة 153 من البروتوكول الأول الملحق باتفاقيات دنيئة فإن حق أطراف أي نزاع مسلح في إختيار أساليب القتال ليس مطلقاً ولكن إسرائيل إستعملت القنابل التي تفجر الجبال لهدم البيوت... والقنابل الفسفورية لقتل الأطفال والنساء والشيوخ.. يقول النظام الأساسي للمحكمة الجنائية الدولية عدم قتل المدنيين وتدمير الأعيان المدنية وعدم قصف المستشفيات ودور العبادة ولكن القادة العسكريين في إسرائيل قاموا بتسوية شمال غزة بالأرض ومع ذلك لم يرتفع صوت واحد إلا من رحم ربي للتحرك للقبض على قادة الحرب في إسرائيل وعندما أقدم البعض منهم على المطالبة بوقف الحرب كان الفيتو الأمريكي بالمرصاد....

قوة الشخصية

جدية بشرى

في الحياة دي ماف شخص بظل على شخصه مهما حصل كل ما مرت السنين الإنسان بتغير والتغير يكون في كل شي كل موقف حزين أو ضغط بخلي جواك قراغ رغم إنو بخلي كمان قوة ووعي وحذر من حاجات كثيرة ومع مرور الزمن ممكن تفقد عفويتك وطيبتك وممكن كمان تكسب صفات أحسن وتكون عليهم ما تتغير بس يعتمد على مدى صبرك ومدى إيمانك وثقتك..

أي كارثة بتمر عليك في حياتك سواء مالك وطنك أو أهلك أو أيأ كان إنت لمن تطلع منها يا حتطلع شخص أقوى يا أضعف ومن المستحيل إنك تطلع نفس الشخص الدخول ليها أو الكان قبلها...

ومن الحاجات الممكن تفقدها أولاً إذا فقدت مالك إنت هنا ما فقدت شي ولو إنت فقدت صحتك إنت فقدت

حاجة لكن إذا فقدت شخصيتك إنت هنا فقدت كل شي...

وكيف تعرف إنو فقدت شخصيتك ؟ مبدئياً كدا الشخصية دي مش أنا منو ؟ لأنو إنت منو دا إسم غرور وبس أو تحديد شخصك..

الشخصية إنك توعد نفسك بأنك حتعمل حاجة وما توفي أو توعد غيرك بانك حتعمل لي شي بس ما تعملو وهنا بسموك (ماسورة) شخص خازوق ما عدنو كلمة أو تقرر إنك حلتنزم بالصلاة في وقتها وتقرأ أذكارك وما تعمل كدا هنا إنت بتفقد في شخصيتك من دون تعرف

لأنها بتبدأ بإتخاذ قرارات وما بتتنفذ يوم وراء يوم والثقة في نفسك حتقل وتبتدأ تتغير تدريجياً ومن دون تعرف وأفكارك بتطلع ف كلمات منك والكلمات بتبقى أفعال لحدي ما تكون شخصية ليك..

أحذر من التغير للأسوأ وأسعى للتغيير للأفضل دايماً وحاول إنو لمن تمر بأي إبتلاء في حياتك إنك تصبر وتدعي وتحاول تحافظ على نفسك وتستمر رغم الضغط الحولي و رغم الظروف البتمر بيها تحاول تفرق على نفسك وتقرأ كتب دينية وثقافية حتى لو كانت للحظات وأعرف إنو الصبر نهايتو جبر وإنو مهما طال الحزن مصيرو يزول ولو ما عرفنا الحزن ما كنا بنعرف للفرح معنى..

وإنو الحياة قصيرة جداً ودايماً خلي وراك أثر طيب وبس وخلي سيرتك تكون أحسن وأفضل وكل شي مكتوب ومسطر والنبي صلى الله عليه وسلم قال (أعملوا أن الأمة لو إجتمعت على أن ينفعوك بشيء لن ينفعوك إلا بشي قد كتبه الله لك وإن إجتمعوا على أن يضروك بشي لن يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك)

اللهم إنا راضين عنك تمام الرضا

فألهم لك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا



شق الوادي

عبد الوهاب الطيب

مجموعة هوية وأولاد اليمن بت الصديق ..!

■(الناس في النوبة يخشون رجوعنا إلي موطننا بالفتيحاب وبالتالي توقف المشاريع التي بدأناها ولكن نطمئنتهم بأننا دائماً ما نسلم الرؤية لمن يكون لنا خير خلف) ..

■(نبدل كل وقتنا وجهنا في عمل الخير ليس من أجل المال ولا من أجل الشهرة) ..

■(وجدت في أهل النوبة ما لم أجده في مكان آخر ، أهل النوبة دعموني معنوياً بوقفهم الكبيرة وتفاعلهم المشهود مع برامجنا الإحتفالية بالأكاديمية) ...

■ بهذه الكلمات وغيرها الكثير مما تحدث به الكوتش طارق عباس وشقيقه الأستاذ خالد خلال الجلسة التفاعلية التي أقامتها جمعية هوية الفنية لهما وكان برزقتهما والدتهما اليمن الصديق.

■ إعتاد الشقيقان علي العمل الطوعي في منطقتهم بالفتيحاب ولم يتوقفا عنه حتي بعد إندلاع الحرب وخروجهما من موطنهما ، فوفدا إلي قريتنا فكانت النوبة لهما أرضاً خصبة لممارسة ما إعتادا عليه وكانا للنوبة خير الرجال الفاعلين في مجتمعها بفضل الله



تفان وهذا ما يجعلنا نتفاعل بأن إنسان القرية ومؤسساتها في أيدٍ أمانة ونتمنى أن لا تلين قناتة ولا تفتقر لهم همة وأن ينضم إليهم كل من به ذرة من حب لمثل هذه الأعمال لأن في ممارستها إيمان وحلاوة وحب وإنسانية لا يتذوقها إلا من نذر نفسه لهذه الرسالة العظيمة والقيمة الكبيرة في معانيها التي وكما قال كوتش طارق بأن العمل الطوعي به لذة وممتعة لا تضاهي وليكن كوتش طارق وأستاذ خالد قدوة لشبابنا.

■ بقي أن نهمس في آذان مجموعة هوية الفنية وأذكرهم بما كتبتهم لهم في كراسة التعليقات أبان معرضهم الذي أقيم بروضة النوبة قبل ما يزيد عن الشهرين بأن يوجهوا مواهبهم نحو توثيق وتخيلد مخلفات الحرب من تشريد ونزوح ولجوء وظهور التكايا وسقوط دانات الموت في المناطق الآمنة وأفراح تحرير المدن فالفن أداة تعبير عن حياة المجتمعات والتفاعل معها بكل ما يواجه هذه الحياة من أحداث تاريخية ويومية وعادات وتقاليد أما رسم وجوه المشاهير واللوحات الفنية بمختلف ألوانها فليتم تأخيرها إلي حين أن تنعم البلاد بالأمن والأمان التام بإذن الله

ثم فضلها صار لأطفالنا وتلاميذنا حراك مجتمعي غير مسبوق وغير متوقع أنشأ طارق أكاديمية لكرة القدم لهؤلاء الصغار وأصبحوا يلعبون الكرة التنافسية في سن صغيرة وصاروا فاعلين في المجتمع بقيامهم بأعمال النظافة في الشوارع والميادين والمؤسسات وتزيين جدران واجهة القرية والمشاركة في الفعاليات المختلفة بإسم الأكاديمية أما الأستاذ خالد فكان خير معين للطلبة والطالبات وأستطاع خلق برامج مصاحبة للعملية التعليمية حيث أنشأ فرقة كورال وفرقة للكرة الطائرة بالمدارس مستدعياً مواهب الصغار لتدريبها وتطويرها غارساً فيهم روح المشاركة والإبداع والطموح.

■ حسناً فعلت مجموعة هوية الفنية بهذه الجلسة المسبقة والتي برغم بساطتها إلا أنها أبرزت بعض الوفاء الذي يجب علي مجتمعات القرية القيام به تجاه الشقيقان فمدارسنا يجب أن تحتفي بالرجلين وتكريمهما وكذلك النادي واللجنة الإدارية والأهم أن يقام إحتفالاً كبيراً بإسم أهل القرية وفاءً وعرفاناً وتكريماً للكوتش / طارق والأستاذ/ خالد لما قدماه من عطاء بكل تجرد ولم يكونا ينتغيان وراء ذلك جزاءً ولا شكوراً ، ولكن شكرهما والوفاء لهما واجب علينا جميعاً ويا حبذا لو شمل التكريم والدتهما التي أحسنت تربيتهما وأهدتنا إياهما رجالاً

خارقين للعادة فيهما ومنهما ينبع الخير والعطاء ■ لا تحلو قريتنا من أمثال كوتش طارق وأستاذ خالد ، فلدينا رابطة إيدينا للبلد ولدينا شباب تشير أعمالهم الجليلة في خدمة المجتمع إليهم (خوجلي وعلاء الدين ومبارك الأمين وغيرهم) وقد لامست أعمالهم قلوب الناس ولا زالوا يمارسون أعمالهم الطوعية المختلفة من إعانة المرضى إلي دعم المؤسسات وتكايب الإطعام بكل

نبض النوبة

حمد الهادي



النوبة بخير والحمد لله

إستنهضت الهمم وبشمرت السواعد ووقف الكل وقفة رجل واحد لأجل التنمية والإعمار.. إجتهدت إدارات المدارس المتوسطة بنين وبنات ومجالسهم التربوية وطلابهم وطالباتهم وأنحفونا بنجاح باهر قل مثيله في الزمان القريب..

لجنة توصيل الآبار بالطاقة الشمسية ظلت في عمل دؤوب حتى تكملت مجهوداتها بإحضار الطاقة الشمسية للبر رقم (٢) وهذا مجهود جبار يستحق الشكر والثناء.. والآن يسيرون نحو البر (٣)..

الشباب علاء الدين الصادق شرع في تنجيل مركز الشهيد وكذلك تنجيل ملعب الخماسيات غرب مركز الشباب ليكون جاهزاً للتمارين والمباريات التنافسية كما قام بتسوير الملعب الذي سيرى النور قريباً..

أكاديمية النصر نظمت دورة رياضية في مجال كرة القدم شهد لها كل من حضرها بالنجاح منقطع النظير وتلقت كم هائل من الإشارات فهذا ديدن شباب النوبة فهو كالغيت أينما حل نفع..

المدارس الثانوية بنين وبنات شرعت في عمل كورسات صيفية لطلاب الصف الثالث الثانوي بغية الحفاظ على النتائج المميزة المحرزة في العام السابق فهذا عمل جليل يستحق الإحترام والتقدير.. وإن شاء الله ستكون ثمرته نجاح يفوق ما مضى...

إنتظام الكورسات المختلفة بمركز الشهيد أعاد الألق والرونق للمركز وللقرية بأكملها وسيجدون منا كل الدعم وسنخصص لهم صفحات عبر صحيفتكم المقروءة لتوثيق كل هذه الأعمال العظيمة..

صحيفة النوبة وفي الفترة السابقة تلقت العديد من الإشارات الكبيرة من شخصيات خارج وداخل القطر وعلى مستوى قرى الريف مشيدين بهذا العمل المتفرد والذي يعد سابقة في الريف... قرية النوبة أكثر قرى الريف أمناً وأماناً بشهادة القوات النظامية الموجودة في منطقة الريف الشمالي وهذا ليس مجرد كلام بل حقيقة وواقع يرى بالعين المجردة..

تكوين لجنة للأراضي الزراعية عبارة عن بث الروح في الجسد مع كامل شكرنا وتقديرنا للجنة السابقة التي عملت ما إستطاعتها.. لكن بث هذه الدماء الجديدة والمجموعة المختارة التي تجمع بين الخبرة والشباب لا بد أنها ستحرك عجلة هذا المشروع ليرى النور.. هنيئاً مرئياً لنا بهذه اللجنة التي لا بد أن ندعمها وندعم آراءها وأفكارها... رسالة تطمينية..

الكل متخوف من منطقة الزلط وما يحدث فيها.. لكن الأمور بخير وتحت سيطرة الجهات المختصة ونحن كلجنة إستتفان نتابع معهم كل صغيرة وكبيرة ومن أراد التأكد فمكاتبهم ليست بالبعيدة فليذهب ويتأكد بنفسه فنحن بحمد الله لا نترك عملاً ناقصاً بل نكمله كما يجب

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



الدودو

بص العمال



الباعوضة وعبد الواحد رحمة الله الطيب واخيرا الرشيد بابكر الخضر .

من اشهر رواد بص العمال على سبيل المثال : بابكر ود ادريس من النوفلاب وهارون والهاشمي من البحيراب ومحمود المليجي وعبد الغني رمضان من العوضاب ومن النوبة عبد الباسط .احمد محمد حبيب الله وميرغني الجعلي من السروراب وعبد الرحمن الخواجة من الباعوضة واحمد اب شرا من مواطني كرري وعبد الباقي الريح مم السروراب

بص العمال كان اكبر من كونه بص فقد كان مجتمعا من الالفة والمحبة والطيبة وفي اعدادنا القادمة حوارا مطولا مع العم والخال بابكر ود الخضر وحديث الذكريات عن بص العمال .

اليوم وعلى غير العادة نجما في السحارة بص العمال .. هذا البص الذي ارتبط عند سكان الريف الشمالي بالعمال والموظفين والطلاب الذين شاءت الاقدار أن تكون اماكن عملهم ودراساتهم بالمدينة .

عدد ليس بالقليل استغلوا هذا البص جيئة وذهابا لعشرات السنين واصبحت بينهم وبينه ألفة وبينهم وبين بعضهم محبة وروابط امتدت حتى الاسر .. يعرفون بعضهم جيدا وان غاب احدهم تفقدوه .

ارتبط هذا البص بالعم والخال بابكر الخضر ومعه مجموعة من الكماسرة والمساعديين نذكر منهم علي الجاك وتقريبا هو أول كمساري ثم ميرغني الجاك والختم محمد الامين)اب وردة(وعبد الحي من مواطني كرري وعبد السلام العوض من الباعوضة وشقيقه (جليلق) وعبد الاله ثم كمال محمد الزبير و)طاحونة (ايضا من

خواطر إنسان

أسماء عبد الوهاب



المستفز مصنع إنتاج الصداع اليومي

يستفزونك حتى يخرجوا أسوأ ما فيك وفي النهاية تكون أنت الجاني .. فيتهمونك بالمعقد .. العصبي .. الحساس(بزيادة)..

أولئك لديهم بعض صفات النرجسيين الذين هم بالأساس مُصنّفون من أصحاب(الإعاقات)..نعم.. فاذية الآخرين بالكلمات أو التصرفات يعتبر إعاقة في المشاعر..فهم يتلذذون بالأذية وهذه إضافة إليهم بأنهم(مرضى نفسيين) أيضاً .. ماعليك فعله في التعامل معهم ألا تهتم بما يقولون

أو يفعلون كي لا يستغلون ثورتك تلك ويستفزونك أكثر ..فهم تريحهم كثيراً ثورة الغضب تلك .. فيشعرون بالنشوة والإنتصار ..

قد يكون ذلك صعب عليك في البداية .. فتحاول الرد عليهم أو أن تفعل كما يفعلون .. لكن مع مرور الوقت ستدرك أن مُجاراة هؤلاء أمر غير مُجدي .. فما عليك إلا الإبتعاد وإن كانوا لصيقيين بك فالامبالاة دوائهم ..

نحن نعيش في هذه الحياة مرة واحدة فلماذا نعيشها في ضيق وإنحصار وبراحها وسع الكون وأناشها متباينون فلنختار منهم من يشبهنا في صفاتنا وأفكارنا .. ونريح أنفسنا من عناء الإحساس بالضيق ومشقة التعامل مع أولئك المرضى .. فيزاجنا المعتدل وصحتنا النفسية المستقرة أهم .. يقال أن المستفز يعيش على رداً فعلك .. وحرمانه منها أكبر عقاب .. فعاقبه وأهجره ملياً ...