

الشرك الأصغر

أسماء عبد الوهاب

_ يعني إنتي هسي بتدعي ربنا كده ساهي من غير توسل وتضرع؟
_ ما أنا برقع إيدي وبتوسل وبتضرع وبسأل ربنا الحاجة الأنا عاوزاها..
_ بس المفروض يكون عندك شيخ تتوسلي بيهو حتى تبدي الدعاء..
_ ومنو الفرض الحاجة دي؟؟ أنا ليه أعمل واسطة بيني وبين ربنا وهو القادر على كل شيء..ليه (أنهم زي مايقولوا)وأتوسل بي ناس زيهم زي ضعيفين ولا يملكون لأنفسهم ولا لغيرهم نفعاً ولاضراً؟
_بس الناس ديل عارفين بالله وربنا زكاهم وكمان في منهم عندهم كرامات..
_ وإنتي شن خبرك إنو ربنا زكاهم؟! ويا ستي فرضاً إنهم ربنا زكاهم وأصطفاهم الحاجة دي ليهم هم ما بنفعوا بيها زول غير روحهم .. طيب نحن كمان ما نجتهد ونعمل عشان نوصل لمرحلة النقاء الوصولوا ليها هم .. إذا كان ده صحيح أصلاً..
_ نحن ممّا قمنا أماننا وحبوباتنا بمشوا للشيوخ وبتبركوا بيهم وبسافروا ليهم سفر عشان يشيلوا بركتهم ويشفوا العيان ويرجعوا الغائب ويباركوا العرسان .. ويقضوا الحوائج إلخ وهسي نحن كمان قمنا على كده .. الشيوخ فيهم البركة ..
_هههه لا حول ولاقوة إلا بالله نفس الكلام الكان بقولوه المشركين زمان(بل قالوا إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مهتدون)...
_دقيقة دقيقة يعني قصدك نحن مشركين؟ ههه غايتو كلام أنصار السنة ده لحس دماغ..
_ ما كلام أنصار سنة.. أي زول عقلو ده في مكانو ح يكون ده فهمو وكلامو وزي مايقولوا ربنا ده شافوهو بالعقل .. فلو وزنتي عقلك ح تلقى الكلام البتقولي عليهو كلام أنصار سنة ده هو الصح....
_ يا بت بقول ليك ديل ناس زكاهم ربنا وعندهم كرامات تجي تقارنيهم لي بآلهة الجاهلية؟
_ بسسس عليك نووور جيتي التابهه .. الشيوخ البتبركوا بيهم هسي ديل أشبه بالآلهة اللي كانوا يعبدوها الناس زمان..إنتي عارفة أسامي الآلهة الكانوا يعبدوها قوم نوح المذكوره في سورة نوح(ود..سواع..يغوث .. يعوق ونسرد)ي أسامي شنو؟؟ أسامي ناس عاديين بس ربنا ميزهم شوية عن غيرهم بالصلاح..فلما ماتوا الناس نحتوهم وعملوهم صنم وقرروايعبدوهم..ف ده نفس الفهم بس هنا الفرق نحن ما عملنا ليهم صنم..بدلنا الحاجة دي بالضحريح...



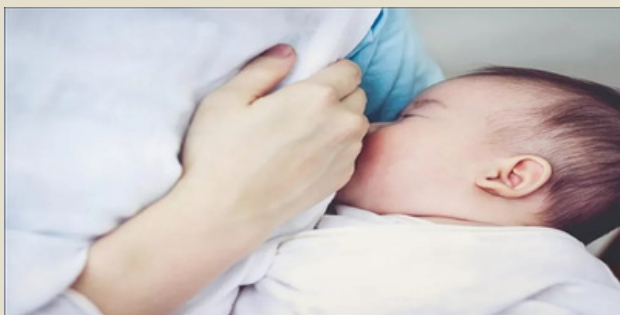
_اممممممم
_امممم؟! ماعندك حاجة تقوليها ولا أقتنعني بكلامي وتاني ما ح تمشي الزيارات ولا تتمردغي بتراب زول وتبركي بيها؟
_
_ ودقيقة ده شنو اللابساھو في رقتك ده؟
_ ده كمون..أها تعالي قولي لي شرك وحرام..
_ هههه..أيوة حرام وشرك..لأنو يعتبر تميمة والتميمة حرام لقول النبي صلى الله عليه وسلم(من تعلق تميمة فلا أتم الله له، ومن تعلق ودعة فلا ودع الله له، وفي رواية: من تعلق تميمة فقد أشرك).
_نسأل الله يهدينا أجمعين!!
_الشرك الأصغر إذا كان بالأقوال أو الأفعال والإعتقاد في المشايخ ولبس التماثم وجلسات الودع والعياذ بالله أمر شائع وبكثرة..وهو من الأشياء التي تهدد إيماننا بالله وحده لاشريك له..وأنه الضار النافع وأنه وحده الذي له الحول والقوة..
_ومن المؤسف جداً أن المتعلمين والمثقفين أيضاً يؤمنون بهذه المعتقدات ويتبعون مايسمى (بالتصوف) أقل ما يحدث في إتباع هذا الطريق هو فقدان البوصلة التي تدلك على الحقيقة وحرماتك لذة مناجاة الله وحده دون وسيط..والتعب النفسي الذي قد تشعر به دونما تعلم السبب..ولكن في الحقيقة هي الروح..متعبة من إعوجاج الطريق..فهي مخلوقة على الفطرة السليمة والسوية..
_مُت وأنت مقصّر في واجباتك وإلتزاماتك وفروضك وحثك في الحياة الدنيا..لكن إحذر أن تموت وأنت مشرك غير مدرك..
_فالشرك الأصغر أخفى وأخوف ما يخاف النبي صلى الله عليه وسلم على أمته، كما جاء في الحديث أن النبي قال: "إن أخوف ما أخاف عليكم الشرك الأصغر".
_فاللهم إنا نعوذ بك أن نشرك بك شيئاً نعلمه، ونستغفرك لما لا نعلم".

الحياة ما قبل الجامعة

جويرية خلف الله علي

من الصغر بنحلم نكبر وندخل مرحلة الجامعة عشان نعيش عمر الشباب اللي بنسمع عنه ونشوف الجامعة وأصحاب الجامعة. كان داخلنا تشويق كبير ليها، وكنا شايفين المشوار دا بعيد جداً، وإنو الوصول ليهو مستحيل وما بيجي سريع. كنا ننتظر الأيام وسنين الدراسة تخلص عشان نمشي الجامعة ونعيش ونكتشف، وننسى القراية وننسى نفسنا أكثر. بس مرات الأيام والسنين كأنها عايذة تحقق أحلامنا.
#مرحلة الجامعة*
الفرح والسعادة والأمل والتفاؤل بدت معنا في السيرة والمسيرة.
الجامعة كانت مختلفة تماماً عن أحلامنا وعن تفكيرنا بيها. الناس كانت بتتكلم عنها، بس ما حصل إنو زول جا وقال ليها إنو في السن دا حتبدأ الحرب مع المجتمع، مع العالم. حتبدأ تعتمد على نفسك، وتواجه الحياة. ما في زول قال ليها إنو في المرحلة دي في مشاكل، في ضغوط.
الحياة كانت مختلفة عن التفكير والأهداف اللي كنا مخططين ليها، كانت مختلفة عن الأحلام.
الحياة كانت كبيرة، والمجتمع أكبر، والمسؤوليات أكثر وأكبر.
كيف تقدر تحافظ على نفسك؟ كيف تقدر تأثر على الناس الحواليك؟
كيف ترسم مستقبلك الجاي وإننت لسه ما قادر ترسمو؟ كانت حياة مختلفة، فيها مغامرات كثيرة.
بس الحمد لله عدت بخيرها وشرها.
أسلوبك بيتغير، وطريقة كلامك كمان حتتغير.
تفكيرك حيزيد، إصرارك على التقدم حيزيد.
أهدافك حتتغير، أحلامك حتتغير، وحتكون كبيرة جداً.
حتكون متعبة جداً، بس حتكون مبسوط في نفس الوقت، لأنك حتتغير لإنسان واعي، مدرك، فاهم، متسالم مع نفسه ومع غيره.
الجامعة سمحة، بس عليك بالصبر والتوكل على الله.
حتتعرف على مجتمع كبير جداً، فيه جميع أنواع الثقافات.
حتزيد معلوماتك، وحتلقى نفسك بتتطور بطريقة سريعة وكبيرة عن مفهومك للحياة والناس.
حتبدع في مجالك، وحتكتسب خبرات في باقي المجالات.
ما ضروري تكون فاهم كل شيء، بس الضروري إنك تستوعب وتكون ناجح.
تكون إنسان قادر بيني نفسه بنفسه...

الرضاعة الطبيعية (١)



محال محمد

الرحم، مما يساعده على العودة إلى حجمه ما قبل الحمل ويقلل النزف بعد الولادة
2. فقدان الوزن:تساعد الرضاعة الطبيعية على حرق سعرات حرارية إضافية، مما قد يساعد الأم على العودة إلى وزنها الطبيعي بشكل أسرع.
3. تقليل المخاطر الصحية: تقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض وسرطان الثدي وهشاشة العظام وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني.
4. التوفير والراحة: حليب الأم مجاني، دائماً جاهز، وفي درجة الحرارة المناسبة، ولا يحتاج إلى تحضير أو تعقيم.
5. تقوية الرابطة مع الطفل: يساعد الاتصال الجسدي القريب على تعزيز الرابطة العاطفية الفريدة بين الأم وطفلها.
نصائح للرضاعة الطبيعية الناجحة
1. البدء المبكر: حاولي البدء في الرضاعة في أسرع وقت ممكن بعد الولادة (خلال الساعة الأولى إن أمكن).
2. الوضعية الصحيحة والإمساك الجيد (الالتقام): تأكدى من أن وضعية الطفل وطريقة إمساكه بالثدي صحيحة. يجب أن يكون فمه مفتوحاً wide-open، ويمسك بجزء كبير من الهالة وليس الحلمة فقط، وأن تكون ذقنه تلامس ثديك.

الرضاعة الطبيعية هي عملية تغذية الطفل بحليب الثدي مباشرة. وهي الطريقة الموصى بها لتغذية الاطفال حديثي الولادة والرضع بسبب فوائدها الصحية العديدة لكل من الطفل والأم. إليك نظرة شاملة حول الرضاعة الطبيعية:فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:
1. تغذية مثالية:حليب الأم هو الطعام المثالي للطفل، فهو سهل الهضم ويحتوي على المزيج الصحيح من البروتينات والدهون والفيتامينات والكربوهيدرات.
2. تقوية المناعة: يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة (خاصة في "لبن السرسوب" الأول) تساعد على حماية الطفل من الأمراض والالتهابات، مثل التهابات الأذن، والإسهال، والالتهاب الرئوي، والربو.
3. تقليل المخاطر الصحية: يقلل من خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)، والسمنة، والسكري من النوع الأول والنوع الثاني، وبعض أنواع السرطان في مرحلة الطفولة.
4. تعزيز التطور المعرفي:ترتبط الرضاعة الطبيعية بتحسين الأداء في اختبارات الذكاء والتطور المعرفي لدى الأطفال.
5. الراحة والأمان: يمنح الطفل شعوراً بالراحة والأمان والارتباط الوثيق بأمه.
1. مساعدة الرحم على العودة لحجمه الطبيعي: يحفز هرمون الأوكسيتوسين الذي يفرز أثناء الرضاعة تقلصات

التغذية السليمة



علوية عبد الوهاب المبارك إختصاصي تغذية علاجية

الفاواكه والخضروات: تناول خمس حصص على الأقل يوميا مع جعلها جزءاً من كل وجبة زوجية خفيفة
الحبوب الكاملة: مثل الشوفان والأرز البني والقمح الكامل
البقوليات والمكسرات: توفر البروتينات والألياف والعناصر الغذائية الهامة
اللحوم الخالية من الدهون والأسماك: مصادر مهمة للبروتين والدهون الصحية
منتجات الألبان قليلة الدسم: تساهم في توفير الكالسيوم والفيتامين
خصائص التغذية السليمة: التوازن. التنوع. الإعتماد علي الاطعمة الطبيعية. الحد من الضار . الترطيب الكافي . الإنتظام في الوجبات...
أهمية التغذية السليمة: الوقاية من الأمراض . الصحة العامة و. تحسين أداء الجسم. تعزيز المناعة.

التغذية السليمة هي إتباع نظام غذائي متوازن يوفر للجسم العناصر الغذائية الأساسية..
(كربوهيدرات.بروتين.دهون.الفيتامين.المعادن . الألياف) بالكميات المناسبة التي يحتاجها للنمو والتطور والوقاية من الأمراض . وتشمل التغذية السليمة تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطبيعية كالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة مع التقليل من الاطعمة المصنعة والسكريات والدهون المشبعة بالإضافة إلى شرب كميات كافية من الماء وممارسة النشاط البدني بانتظام...
مكونات النظام الغذائي الصحي

وجه الحقيقة



ابراهيم شقلاوي

كشفت حرب 15 أبريل 2023 وما تبعها من انهيار أمني واسع في ولاية الخرطوم عن هشاشة بنيوية واضحة في الجغرافيا وال عمران والنظام السياسي، ما أتاح لمليشيا الدعم السريع السيطرة على مساحات واسعة رغم تواجد الجيش والاجهزة الأمنية الأخرى داخلها ، الأمر الذي يستدعي إعادة نظر في مفهوم الأمن وآلياته .

هذه الواقع المحزن أكد غياب الرؤية الاستراتيجية للأمن الشامل، والذي يُفترض أن يربط بين الجغرافيا والتخطيط الحضري والسياسات التنموية في إطار مقارنة متكاملة للأمن الوطني. إن خصوصية ولاية الخرطوم التي تحتضن العاصمة السياسية والإدارية للبلاد، تجعل من أمنها مسألة تتجاوز وظيفة الشرطة أو الإجراءات الأمنية المباشرة. فهي مركز القرار السيادي، وموقع الالتقاء بين النيلين، ونقطة تمرکز ديموغرافي، بجانب أنها مدينة منبسطة مفتوحة من الجنوب والغرب، ومقسمة جغرافيًا إلى ثلاث مناطق حضرية تفصل بينها مجاري مائية لا تُمثل عائقًا عسكريًا حقيقيًا.

هذه الطبيعة الطبوغرافية والبنوية، إلى جانب تركّز معظم المؤسسات الحيوية داخل نطاق ضيق، تجعل الخرطوم بحسب خبراء عسكريين عرضة للانكشاف الميداني عند غياب الدفاعات الهيكلية طويلة الأمد التجارب الدولية تقدم نماذج مهمة لإعادة التفكير في أمن العواصم. ففي الجزائر بحسب خير أمني خلال “العشرية السوداء” عام 1992، اعتمدت السلطات

استراتيجية مزدوجة: أمنية وتنموية، عبر دمج الريف المحيط بالعاصمة في حزام إنتاجي وأمني. تم ذلك من خلال توزيع سكاني ذكي، وبنى تحتية زراعية، ومرافق مراقبة لينة داخل المجال الريفي، ما حدّ من قدرة الجماعات المسلحة على التسلل أو التمرکز أو تشكيل تهديد.

أما في مصر فجاءت الاستجابة عبر توسيع المجال الحيوي للعاصمة بمشروعات كبرى مثل قناة السلام وتوشكي، التي لم تكن مشاريع ري فقط، بل أدوات جيوسياسية أعادت توزيع السكان وخلقت عمقًا عمرانيًا آمنًا ومستقرا حول القاهرة.

في ضوء ذلك، يكتسب المشروع المقترح من قبل المهندس السوداني عثمان حيدر عبد الهادي والذي أعد دراسة شاملة ملكنا جزءاً منها، أهمية استراتيجية، لكونه يتجاوز الجانب الهندسي نحو تصور جيوسياسي متكامل.

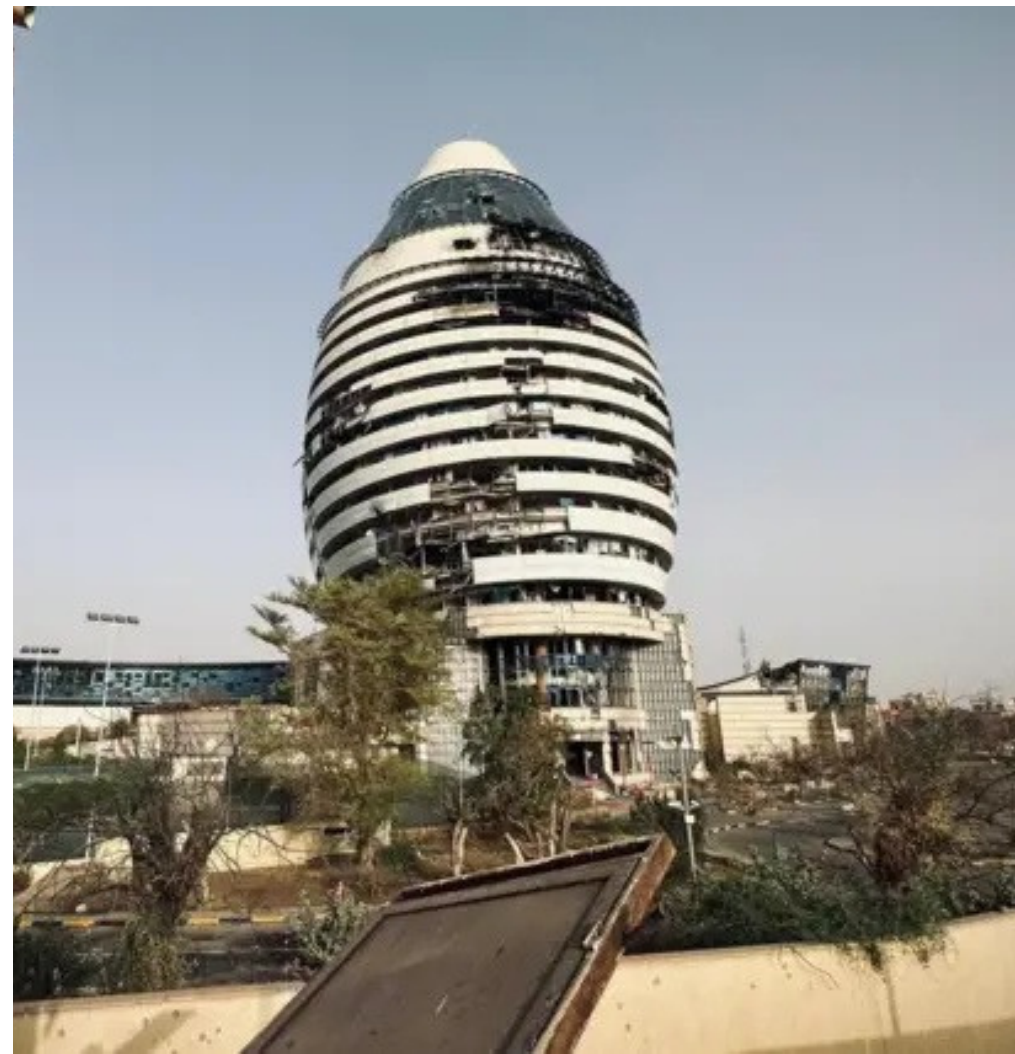
يقوم المشروع على فكرة تحويل مجرى النيل الأبيض من جنوب الخرطوم إلى شمالها عبر قناة بطول يقارب 470 كيلومترًا، بدلاً من المسار الحالي الممتد لنحو 1700 كيلومتر.

هذا التعديل سيخلق حزامًا زراعيًا جديدًا يقدر بمليون فدان، بشكل عمقًا إنتاجيًا وأمنيًا حول العاصمة. القناة بجانب ما توفره من عمق زراعي واقتصادي، تؤسس لخط دفاع طبيعي ضد أي تهديد بري من الجنوب أو الغرب، مع إمكانية ربطها بمراكز مراقبة ذكية ونقاط تفتيش متقدمة، دون عسكرة مفرطة للمجال المدني.

إلى جانب ذلك يسهم المشروع في استغلال كميات هائلة من مياه السيول المهدرة سنويًا بولاية الخرطوم، والتي تصل إلى نحو 4 ملايين متر مكعب. وإذا ضُمَّت القناة وفق الانحدار الطبيعي للمنطقة، فإنها توفر نظام حماية مائي مستدام، يعزز الأمن ويخدم التنمية. الفكرة ليست معزولة عن الواقع، إذ تشير بعض المصادر التاريخية والجيولوجية إلى أن المسار المقترح قد يكون جزءًا من مجرى قديم عبر وادي المقدم، مما يعزز جدوى المشروع بيئيًا وتاريخيًا. كما أن

أثره على حصة السودان من مياه النيل سيكون محدودًا، لأنه لا يستهلك مياهًا إضافية، بل يعيد توجيه الموارد الحالية ويستفيد من مياه الأمطار والسيول. أمن الخرطوم لا ينبغي أن يُختزل في إعادة انتشار القوات أو تكثيف الإجراءات الشريطية، بل في إعادة تعريف وظيفة الجغرافيا ضمن مقارنة شاملة. بتحويل الماء إلى خندق طبيعي، والزراعة إلى حاجز مستدام، والريف إلى شريك في الحماية، يمكن صياغة منظومة أمنية تنموية تجعل العاصمة أكثر صلابة واستقرار.

إن الرؤية المقترحة تعيد تموضع ولاية الخرطوم ضمن مشروع وطني يوازن بين المركز والهامش، ويعيد توزيع الثقل



السكاني والإنتاجي، ويمنح العاصمة قدرة أكبر على امتصاص الصدمات، سواء كانت عسكرية أو مناخية أو ديموغرافية. بحسب #وجه الحقيقة فإن أمن الخرطوم مسألة سياسية بامتياز، ترتبط بمدى جدية الدولة في تبني تخطيط استراتيجي طويل الأمد. المشروع المقترح يمثل فرصة تاريخية لإعادة تعريف أمن العاصمة السودانية وفق رؤية متكاملة، توازن بين السياسة والتنمية، وتجعل من الخرطوم عاصمة للأمن والاستقرار، لا ساحة مكشوفة للصراع . المشروع المقترح، إذا ما حظي بالاهتمام الرسمي الجاد، يمثل فرصة تاريخية لإعادة تعريف أمن العاصمة السودانية وفقا للرؤية المتكاملة للعاصمة الجديدة. دمتم بخير وعافية.

أمننا الهند



في ذلك فأصبحت والدته تضئى عليه لكي تحافظ على تقاليد القرية رغم جوعها وفقداء لزوجها وإثنين من أبنائها ولكن هو يمضي و لا يابيه لذلك وفي يوم زواج ابنة الدائن يقرر خطف ابنته وقتل والدها يوم زواجها وهذا يعتبر عار على الأب لعدم مقدرته على حماية ابنته فيتوسل الدائن للأم ويركع تحت قدميها لكي تمنع إبنها من فعل ذلك ويأتي الإبن في يوم الزواج و معة عصابته و يتصدى له أخوه الآخر إرضاءً لعهد والدته بحماية شرف القرية ولكن ينجح الإبن الآخر في الوصول إلى الدائن و يقتله و يخطف العروس براً بقسمه بوالدته ومعاناتها جراء فقدانها لجل أسرتها ولكن عند خروجه بحصانه و معه العروس المخطوفة تتصدى له والدته بسلاحها و تأمره بإعادة الفتاة حفاظاً على تقاليد القرية وهو يرفض معلاً ذلك ببره للقسم الذي أقسمه بإسمها فقالت له إن خرجت بها سأقتلك قال لها انت أمي ولن تقتليني فقالت له ولكن الفتاة ابنة القرية بأكملها وأنا أحافظ علي تقاليد القرية فذهب بالفتاة وترك أمه خلفه فأطلقت عليه النار وأردته من على حصانه فنهض وأقبل نحوها وهي كذلك فتعانقا إلى أن مات بين يديها.

إنها رائعة السينما الهندية الفيلم الذي أنتج في العام 1957) من أجل ابنائي(الذي حضرته بالامس على اليوتيوب وقد لخصته في هذه العجالة،،

الأم طبعاً بتمثل رمزية الوطن والأبناء يمثلون الشعب، ما يستفاد من الفيلم إنه يبدعوا إلى التمسك بالأرض والوطن كقيمة وكجزء من حياتنا التي لا تبقى من غير وطن يأوينا، كذلك التمسك بالقيم و التقاليد النبيلة حتى ولو كانت على حساب أعز ما نملك، لذلك نهضت الهند وأصبحت دولة صناعية زراعية طبية نووية كبرى وكله بفضل حب أبناء ها بلدهم، نتمنى نحن في هذا البلد المنكوب أن نتكاتف ونحب الوطن ونعلي من قيمته لكي نهض به كما نهض الذين هم من حولنا

و كادت أن تقع في الخطينة لكي تطعم الجياع فقد كان المحصول في ذلك العام ناجحاً إلى درجة يقضي ثلثي الدائن والأسرة لمدة عامين و زيادة و لكن فجأةً تمطر السماء في غير موعدها فتبيد ذلك المحصول وكل محاصيل القرية وتهدم المنازل ويجرف السيل المرأة وأطفالها لولا تعلقها بشجرة فيموت أحد أطفالها جوعاً وبرداً و تذهب بهم إلى أنقاض منزلها ويأتي الدائن وهو يأكل حصصاً فأصبح يساوم بالغذاء مقابل الشرف و ترفض الأم و تأمر أطفالها بأن يرموا الحمص أرضاً ويفعلون مجبرين ويخرج الدائن و يسقط أحد أطفال المرأة جوعاً وهنا تضم المرأة إبنها إليها في غيبوبة وهي مغلوب على أمرها ليصحى الطفل ويطلب من أمه طعاماً وهنا ظلت الأم تنبش في الأرض لكي تلتقط حبات الحمص التي رماها أطفالها على الأرض عندما أمرتهم برميهِ و تقرر الأم الذهاب إلى الدائن لكي يتفضل عليها ببعض الطعام و كادت أن تدفع شرفها ثمناً لذلك ولكن (تموت الحرة ولا تأكل بثديها) فرجعت إلى منزلها تتضور جوعاً لتجد إبنها قد فارق الحياة من الجوع و هنا يقرر سكان القرية بأن أراضيهـم أصبحت غير صالحة للسكن و الزراعة نتيجة الأمطار والفيضانات المدمرة و يقررون الرحيل إلا أن الزوجة رفضت الرحيل معهم على أمل عودة الزوج في يوم ما . إنه الأمل والوفاء . وأصبحت الزوجة تفلح الأرض بمساعدة إبنـيها و بكبر الأبناء و تشيخ الزوجة و ينجح المحصول نجاحاً باهراً وتسـر الأسرة بذلك ولكن !! يأتي الدائن كالعادة ليأخذ حصـة ويترك لهم الفتات فهذا حاله منذ ثلاثين عاماً ولم يقضي الدين كما يدعي هو مستغلاً عدم معرفة أهل القرية بالقراءة والكتابة كما أسلفت و هنا يقرر أحد أبناء الزوجة أن يضحي بحياته لكي تنفك أسرته وباق القرية من ديون تطاول أمدها. ويقرر قتل ذلك اللص وتمنعه والدته من ذلك ولكنه يقسم بها أن يمضي

وتلك الأيام



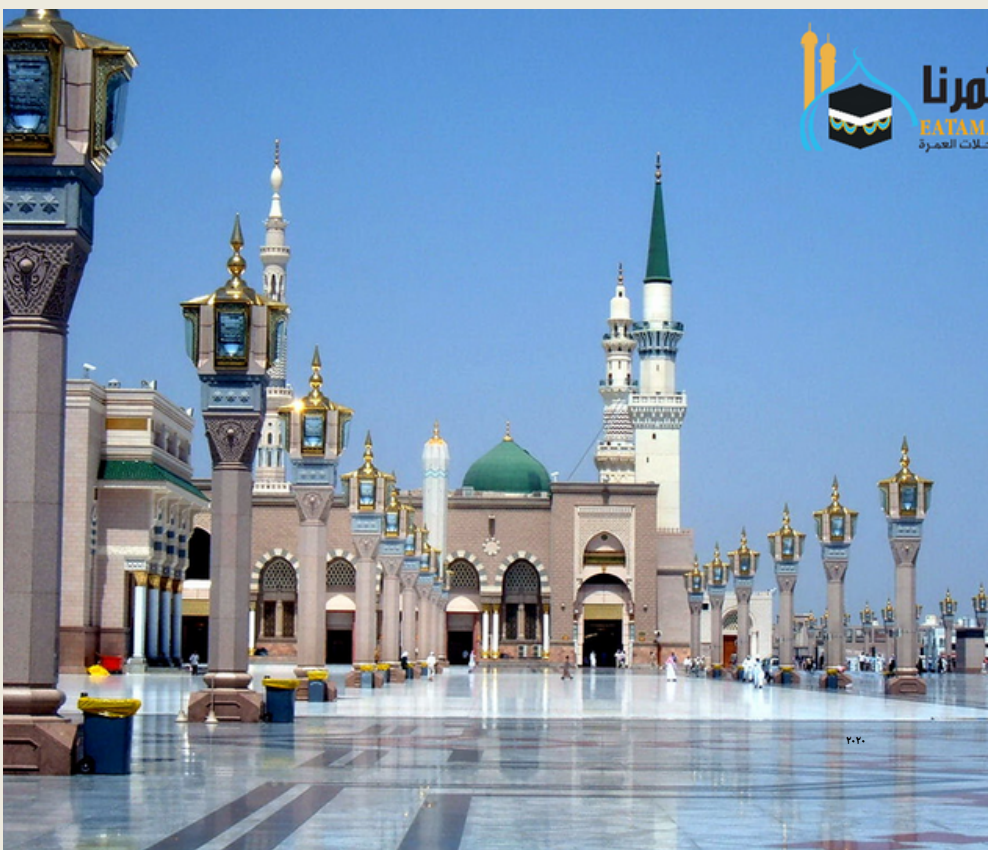
اسامة عوض احمد

اليوم نخرج عن المألوف قليلاً ونذهب خارج الحدود الجغرافية ولكن التمسك بالأرض والوطن لا يعترف بالحدود ، هذا ملخص متواضع مني عن أيقونة السينما الهندية في فترة الخمسينات فيلم من أجل أبنائي (أمننا الهند) و الذي يحكي عن حب الهنود لوطنهم و نهوضهم به من القاع إلى القمة،،

في مجتمع يعيش على الزراعة وتعتبر الأرض هي صمام أمان الأسرة الغذائي تقوم الأم برهن أرضها لتاجر جشع و مرابي في القرية لكي تزوج إبنها الوحيد، فهناك المجتمع يعيش على طبقتين طبقة ثرية ثراء فاحش وطبقة في فقر مدقع وبعد زواج الإبن أصبح هذا الرهن حبلاً في رقبة الأسرة فأصبح ثلثي ربع المحصول يذهب إلى الدائن وهذا حال كل الأسر الفقيرة في القرية علماً بأن هذا الثري يستغل عدم إلمام أهل القرية بالقراءة والكتابة فهم لا يعرفون كم أخذ و كم تبقى عليهم لقد أنجب الزوج أربعة أطفال وأصبح في شظف من العيش لأن جل ربع المحصول يذهب إلى الدائن. وعاشت الأسرة في غناء ومشقة ولم تجدي كل التوسلات مع الدائن فكروا في إستغلال أرض بور لهم لم تكن داخل الرهن لما فيها من عيوب كثيرة فبدأوا في إصلاحها مستغلين الثيران ولكن لقساوة الأرض ماتت الثيران فأصبح الزوج يضع المحراث على عنقة وتساعدة زوجته بالدفع في مشقة وعناء إلى أن كانت هناك صخرة أرادوا إزاحتها يدويا فسقطت علي أيدي الزوج مما أدى إلى بترهما فأصبحت المعاناة ضعفين وأصبحت الزوجة هي من تعمل وحيدة في الحقل تحرث وتزرع وأصبح الجوع مطبقاً على هذه الأسرة وأصبح الزوج يحس بأنه عالة علي زوجته وظل صاحب الدين يعيره بـعجزه ولكن ظلت الزوجة وفية وصابرة وهي تقول: سأتحمل أقصى نور الشمس في ظلك من أجل أبنائي . ولكن الزوج أثر أن يخفف العبء على أسرته فأثر الإنسحاب من حياتهم في ليل بهيم فأصبحت الزوجة تكابد قساوة الحياة وفقدان السند المعنوي من الزوج وبعد فترة وجيزة من غياب الزوج توفت الأم الكبيرة بمرارة فقدان إبنها فأصبح الدائن يساوم المرأة على شرفها مقابل إطعام أطفالها فرفضت في إباء إلى أن أتى يوماً

وَصَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

إسمه على قوائم العرش مكتوباً



أغر عليه للنوبة خاتممن الله مشهور يلوح وبشهد...
وضم الإله إسم النبي إلى إسمهإذا قال في الخمس المؤذن أشهد
وها هم الأنبياء قد بشروا بظهوره فقيدنا إبراهيم الخليل أبو الأنبياء عليه السلام
الله أن يمن على أهل بيته الذين سكنوا مكة برسول يتلو عليهم آياته فاستجاب
الله دعاءه ..إذ الله تعالى عن إبراهيم عليه السلام(ربنا وابعث فيهم رسولا منهم
يتلو عليهم آياتك ويعلمهم الكتاب والحكمة ويزكيهم إنك أنت العزيز الحكيم)...وأيضاً بشر به نبي الله عيسى عليه السلام...وأيضاً كان كهنة اليهود يعرفونه ولكنهم ... لعنهم اللهلم يؤمنوا به عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.
ذهب به عمه أبوطالب في قافلة تجارية ولما مروا على إحدى الرهبان ويدعى بحيره الراهب....عرف فيه صفات النبوة وأمر عمه أن يرجع به خوفاً عليه من اليهود فقد في علامات النبوة وخاتم النبوة على كتفه.....
نواصل في العدد القادم عن بعثته إن شاء الله



د.م.م

عبد الوهاب الطيب

في ذكرى مولده عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.....لقد جاءت البشائر بهذا الرسول العظيم جمة وغزيرة منذ سيدنا آدم عليه السلام وهو الذي توسل به حينما عصى ربه وذلك قبل أن يخلق الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم إذ قال....يارب أسألك بحق محمد إلا ما غفرت لي فقال الله عز وجل...وهو أعلم...يا آدم كيف عرفت محمداً ولم أخلقه بعد ...قال يا رب لأنك خلقتني بيدك أي بعنايتك...ونفخت في من روحك رفعت رأسي فראيت إسمه على قوائم العرش مكتوباً....لا إله إلا الله محمد رسول الله فعلمت أنك لم تضف إلى إسمك إلا أحب الخلق إليك..وقد قالوا عنك يا سيدي يارسول الله أغر...أي جميل الطلعة.

مزية الجمال النبوي



سامي شبيلي

ونحن في هذه الأيام المباركات لايحلو لنا الحديث إلا عن رسول الله صلى الله عليه وسلم فبذكره تأنس القلوب وتسكن الأرواح .

ثبت أنه صلى الله عليه وسلم قد أعطي الحسن كله قال الإمام البصري
فهو الذي تم معناه وصورته +++ثم اصطفاه حبيباً بارئى النسم
منزلة عن شريك في محاسنه+++فجوهر الحسن فيه غير منقسم
وقد إستفاضت الأحاديث النبوية والآثار المروية التي تدل على كمال خلقته صلى الله عليه وسلم وجمال صورته يقول سيدنا علي رضي الله عنه (لم يكن بالمطهم ولا المكلثم وكان في وجهه تدوير
والمطهم الكثير السمن والمكلثم المدور الوجه أي لم يكن شديد تدوير الوجه بل في وجهه تدوير قليل .
تقول السيدة عائشة رضي الله عنها(كان رسول الله صلى الله عليه وسلم تبرق أسارير وجهه كأنه قطعة قمر
وقال سيدنا أبوبكر وكعب بن مالك رضي الله عنهما. (كان وجه رسول الله صلى الله عليه وسلم كأنه دائرة قمر (أي كالدريلة تمامه)

وقيل لأبي الطفيل صف لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال (كان أبيض مليح الوجه إذا سر فكأن وجهه مرآة وكان البدر يرى في وجهه .

وجاء في حديث الحسن بن علي عن خاله هالة بن أبي هالة قال (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم فخماً مفخماً يتلألاً وجهه صلى الله عليه وسلم تالؤ القمر ليلة البدر .
وعن جابر بن سمرة قال كنت أنظر إلى النبي صلى الله عليه وسلم ليلة أضحيان(أي ليلة تمام القمر) فجعلت أنظر إليه وأنظر إلى القمر فلهو والله عندي أحسن من القمر.

وكانت امرأة من همدان حجت مع النبي صلى الله عليه وسلم فقيل لها شبيهه لنا فقالت (كالقمر ليلة البدر لم أر قبله ولابعده مثله).

ولكن هذا الجمال النبوي متوج بأمرين عظيمين الأول الهيبة والجلال والثاني النور الضيائي

ولذلك لم يفتتن به من يراه بخلاف سيدنا يوسف عليه السلام فإنه مع كونه أعطي نصف الحسن إلا أنه لما رآته النسوة (وقطعن أيديهن وقلن حاشا لله ما هذا بشرا إن هذا إلا ملك كريم)

قال بعضهم :
وصحب زليخا لو رأين جبينه +++لاثرن تقطيع القلوب على الأيدي

فأما الجلال والهيبة قال هند بن أبي هالة في وصفه (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم فخماً مفخماً)

جاء عن قبلة بنت مخزومة أنها قالت:(لما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم متخشعا في الجلسة وهو قاعد القرفصاء أرعدت من الفرق (الخوف) فقال رجل:يارسول الله أرعدت المسكينة ،قالت قبلة:فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ولم ينظر إلي:(يامسكينة عليك السكينة)

فلما قالها أذهب الله ماكان دخل قلبي من الرعب.

وأما النورانية التي توج بها الجمال النوراني ومما يثبت هذه النورانية مارواه علي بن الحسين عن أبيه عن جده أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (كنت نوراً بين يدي ربي)

ومما يثبت هذه النورانية قوله تعالى (قد جاءكم من الله نور وكتاب مبين) فقد قال

جمع من العلماء ان المراد بالنور هنا سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

وجاء عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا تكلم رئي كالنور يخرج من بين ثناياه وقد جاء عن ابن هالة انه قال : (كان له نور يعلوه)

وجاء عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت : (كنت قاعدة والنبي صلى الله عليه وسلم يخصف نعله فجعل جبينه يعرق وجعل عرقه يتولد نورا فبهت ،فقال مالك بهت؟! قلت جعل جبينك يعرق وجعل عرقه يتولد نورا ولو رأيك أبوكبير الهذلي لعلم إنك أولى بشعره حيث يقول ومبرا من كل غيرة حيضة++ وفساد مرضعة وداء مغيل
وإذا نظرت إلى أسرة وجهه++برقت بروق العارض المتهلل



عمار محمد ابو شهد



يوم في المتمة

مع الفيضان، البعض يحاولون درء الكسر دون أمل وآخرين يحشون البرسيم قبل أن يصله، ويحلون البهائم، أيضاً لاحظنا أن النيل يجري في تلك المنطقة من الغرب إلى الشرق. وكنا قد تبادلنا حديثاً مع شخص في المسجد حول هذه الملاحظة، موضحاً أن المسمى السوداني للجهة الغربية (الغرب) والشرقية (الشرق) للبحر لا يتوافق دائماً مع الإتجاه الجغرافي الحقيقي، وأن الكوبري الرابط بين شندي والمتمة يتجه شمالاً وجنوباً، بينما النهر يجري شرقاً وغرباً.

بعد جلسة أنس طويلة عند البحر عدنا مع المغرب وصلينا في الجامع، الغريب أن محمد وجد هاتفاً مرمياً خارج المسجد، ثم قضينا وقتاً في البحث عن أصحابه، كان امرأ غريباً أن رحالة عابرين مثلنا يجدوا أنفسهم باحثين عن صاحب هاتف ضائع في اليوم الوحيد الذي سيقضونه في المدينة، حين وجدنا صاحب الهاتف عزمنا وحلف علينا لكن الوقت كان قد تأخر، في طريق الرجوع إلى المسجد إشترينا العشاء وتأهبنا للنوم، لكن هيهات، فقد صدح الميكروفون بنداء آخر إلى أهل المنطقة كلهم بأن هبوا إلى البحر فقد إنكسر الترس مجدداً، وجدنا أنفسنا ماشين إلى البحر في ذلك الليل مع عشرات الأقدام والمصاييح والأيادي التي تحمل الشوالات، كنا في أقصى حالات التعب، فنحن قادمين من رحلة طويلة وتنتظرنا رحلة أطول وأشدّ تعباً، رغم ذلك كيف نرفض عرض كهذا؟ التقدم مع هؤلاء الناس والإنخراط في فعل جماعي مهم داخل بلدة ربما لن نأتيها مرة أخرى كهذه في حياتنا كلها .. بالتالي لا بد أن نهب إلى أي شيء تناديئنا له، تاركين فيها أثر على الأقل، حكاية، إحساس، فقد شعرنا بأن هذه الترس متعدد الإنكسارات هو نزعة المكان للإحساس بنفسه وبطاقاته وحدوده، ونزعة الناس لإعادة خلق الارتباطات وتوحيد الجهود، وبالطبع بالنسبة لنا كان هذا الكسر هو علاقتنا الخاصة التي بنيناها مع المكان .. إلى الإبد ربما..

في الثالثة صباحاً عدنا بتعب أشد إلى المسجد، نمنا حتى صلاة الصبح، ثم صحبنا وركبنا عجلاتنا وإنطلقنا. دائماً ننتقل بباقي تعب الأمس، لكن الحماس دائماً كان الزاد الكافي و الأهم.

إلى المنطقة وإسمها تقاليدها، قال أن إسمها الجريف، وأنها منطقة زراعة مطرية، وحين أخبرناه من أين نحن إتضح أنه يعرف قريتنا وعدة أشخاص منها، ثم بعد جلسة أنس قصيرة وصف لنا شارع المتمة. دخلنا المتمة حوالي الساعة الثانية عشر والنصف ظهراً، بعد أكثر من أربع ساعات من الإنطلاق من ود الحبشي، توقفنا بالضبط عند السوق الذي إستقبلنا إستقبلاً غريباً، كان مغلقاً تماماً وفوق ذلك كله هناك أزمة عيش في كل البلد لذلك رغم أن السوق فارغ من الناس تقريباً لكن هناك إزدحام في صف العيش عند أحد الأفران فتقاسمنا المهام عندها، عبد السلام توقف في صف العيش بينما ذهب محمد لشراء بعض السلطة وأنا صرت أبحث عن مطعم ما زال مفتوحاً، وقد وجدناه فعلاً، إحتوى فطورنا في ذلك اليوم على عيش وعجور وزبادي ودكوة، بعد ذلك إنطلقنا سريعاً إلى المسجد لصلاة الجمعة. ومكثنا فيه حتى صلاة العصر، ثم خرجنا إلى الشارع، لم تكن المتمة قد إتضحت لنا بعد، القليل من الناس والهدوء والصمت، عللنا الأمر أنه بسبب يوم الجمعة، ثم فجأة وجدنا أرجل كثيرة سائرة يأتجاه معين، حين سألنا قالوا أن جميع الناس في البحر بسبب أن الترس إنكسر.

فهمنا حينها كل شيء وإنطلقنا معهم إلى البحر، أخيراً ظهر الكثير من الناس وتبدت لنا المتمة بأهاليها في لحظة عناد

العسكري بالإنتباه وأخذ الحيطة والحذر، لأن الطريق من هنا هو طريق الوحيدين، فلا شيء سيقابلنا خلال خلاء عجيب لساعات طوال، هل إبتدأت الرحلة الحقيقية من هنا؟ خلال ساعة بالضبط تأكدنا من كلامه بالتطبيق العملي، كنا جوعى وعطشى وسط خلاء مترامي الأطراف، بلا ماء وبلا أي إشارات في الأفق، في لحظات كهذه بالضبط عليك أن تسرع أكثر لأنه الطريق الوحيد للخلاص، بعد قليل لاح دكان غرب الظلط فهرعنا إلى مزيرته، أتذكر أنني وجدت باقي ماء في الكوز فكشحتها، هنا وقف سيد الدكان على حيله ناظراً فيني يأندهاش ومستغرباً مما فعلته، إحدى خبرات هذا النوع من الأسفار أنك تنخرط داخل الممارسات الحياتية اليومية للناس، تعرف معلومات عجيبة عنهم، هذا الفعل مثلاً أن تكشف ماء فقط في هذه الصحراء المترامية هو شيء غير منطقي، لأن كل نقطة لها قيمتها، فقيمة الشيء تنبع من ندرته، هذا غير أن ماء الزير نفسها من نظرة واحدة تبدو غير صالحة للشرب، عكرة تماماً وفي الظروف الطبيعية كنت سأكشعها كلها ولكن، ما يوجد داخل هذا الزير هو أثمن شيء في كل هذه الكيلومترات المترامية، بالتالي بدا الرجل مندهشاً، ثم شرح لنا بابتسامة أهمية الماء هنا، قال بأنهم يحضرونها من مسافة عشر كيلو كاملة، ثم إمتد الحديث

إستعادة الرحلة بالكتابة أمر شاق، يذكركنا بشقاء الرحلة و بجمالها أيضاً، فخلال الرحلة نركز على عدة جهات، بدال العجلة والطريق ورأي باقي الأعضاء وإحتمالية العطش والجوع ومقابلة الناس والترحيب والإهتمام والتوقعات، أما الآن فنحاول الكتابة من ذاكرتنا حيث المدن داخلة في بعضها والشوارع تصبغ وتعود ونخطأ في أسماء الناس أحياناً ونعود لتصحيحها، ساعين لصنع رحلة أخرى هنا أكثر تطابقاً مع الواقع، وأكثر تشبهاً به، أقول هذا وأنا أفكر بأننا لم نبطئ سرعتنا أبداً خلال الرحلة، فكلما وصلنا مكاناً أسرعنا إلى مغادرته، ربما لكي لا يطيب لنا المقام وننسى رحلتنا، السرعة كانت إحدى ضروريات الرحلة، عليك أن تغادر بسرعة أياً كانت المغريات، هذا شيء حدده محمد أكثر من أي شخص آخر بسرعة قراراته في الإنطلاق، وكان لعبد السلام دوراً فيه أيضاً، فهو أطولنا نفساً في القيادة مما كان حافزاً على عدم التوقف كثيراً، أما أنا فقد كنت أريد التصوير ما أستطعت، والصورة طبعاً تحتاج إلى التاني..

نحن الآن في ود الحبشي منطلقين إلى المتمة، بلا تعب وبآمال عراض مطوقين بالترحيب والإيجابية، لكن الرحلة تعوّف بمخاطرها، فلا يمكن أن تستمر بهذه السهولة، مثلاً عندما توقفنا عند نقطة العبور الحكومية بين الخرطوم ونهر النيل أوصانا



الجريمة السيبرانية



**فريق أول
احمد إمام التهامي**

الأمريكي كاربر تون في العام ١٩٨٣ كتب عن جرائم الحاسوب.. في إطار حماية المعلومات.. وقسم الجريمة إلى أربعة مجموعات.. مجموعة الحاسب الآلي وملحقاته وهدف النظام الإجرامي فيه يكون بغرض السرقة أو الإتلاف...

مجموعة يكون فيها الحاسب الآلي موضوع الجريمة.. أي أنه يشكل البيئة التي ترتكب فيها الجريمة...

مجموعة تستغل فيها أنظمة الحاسب الآلي للغش والإحتيال بإدعاء أن شركة ما تستخدم برامج حاسوب متطورة تمكنها من التحكم في معلومات السوق حتى يجذب المساهمين دون أن يكون له أي علاقة بالحاسب الآلي وبرامجه...

التهمة التي توجه للجاني الذي يستخدم الحاسوب كوسيلة في هذه الجرائم ولا بد للمتحرري أن يستفيد من هذه المجموعات لكي توجه تهمة محدد للجاني مع تحديد الأدلة التي يحتاجها التحقيق...

الخبير بأزكر تون تنبه لمسألة خطيرة وهي أن الحاسب الآلي مصدر أو مخزن للأدلة الجنائية الرقمية كإثبات...

في التسعينيات ظهر تعريف جديد للجرائم السيبرانية عرف بإسم (العدالة الجنائية) ومن أنصار هذا التصنيف بروف يدعى ديفيد كارتر إستخدم معرفته

جرائم تكون فيها المعلومات هي دليل الإثبات...

من أكثر التعريفات شيوعاً لمصطلح الجريمة السيبرانية هي أي جريمة ترتكب بمساعدة تقنيات الحاسب الآلي والاتصالات والإنترنت للتأثير على وظيفة الحاسب الآلي أو نظامه...

هنالك إتفاق دولي لمكافحة الجرائم السيبرانية لأنها أصبحت من الجرائم العابرة التي تمس الدول وتهدد أمنها القومي كما أنها تعتبر دخيلة وشملت كل العالم وأثرت على إقتصاد العالم ولها قابلية على الإنتشار السريع ولهذا لزم مجابتهتها مجابهه مشتركة... ونواصل

لضبط جرائم الحاسب الآلي والنوجهات الأمريكية للإهتمام بمثل هذه الجرائم من زمن بعيد لتضاهي تطور الجريمة السيبرانية... مع التركيز على دور الحاسب الآلي وشبكات الإتصال في الإثبات حيث لا ثبت الجريمة السيبرانية إلا إذا كان للحاسب الآلي دور فيها..

الموجهات الأمريكية تقسم دور الحاسب الآلي في الجرائم المعلوماتية على النحو الآتي...

جرائم يكون فيها الحاسب الآلي (هاردوير) وجسم الجريمة والسلعة المتعلقة الجريمة..

جرائم يكون فيها الحاسب الآلي هو الوسيلة التي نفذت بها الجريمة

بعلوم العدالة الجنائية في تطوير تصنيف العدالة الجنائية.. فأضاف سرقة البيانات والغش والتزوير كجرائم يدخل فيها الحاسب الآلي .. وكذلك قال أن الناشط غير مشروع لكسب غير مشروع .. وأيضاً قال أن جرائم الحاسب الآلي وسيلة داخل نطاق شبكة معلوماتية كتزوير بطاقات إئتمان والغش في الإتصالات أو السرقات وكذلك غسيل الأموال والإتجار في المخدرات ونشر الصور الإباحية للإبتزاز...

وهناك جرائم تتصل بالحاسب الآلي مثل قانون حماية الملكية الفكرية وقراصنة البرامج...

في مرحلة صدور الموجهات الأمريكية

ثقافة طبية



أبرز أمراض العيون المرتبطة بفصل الخريف



- حرقة • حكة • عدم وضوح الرؤية • الشعور بوجود رمل في العين
- 3. العدوى الفيروسية (مثل التهاب الملتحمة الفيروسي)
- ♦ الأسباب:
- ضعف المناعة في تقلبات المواسم • العدوى من أشخاص مصابين • لمس العين بعد لمس أسطح ملوثة
- ♦ الأعراض:
- إحمرار • تورم • إفرازات مائية • انتقال العدوى من عين لأخرى
- ♥ نصائح وقائية لفصل الخريف:
- ✓ غسل يديك باستمرار
- ✓ لا تلمس عينيك إلا بعد غسلها
- ✓ ارتد نظارات شمسية عند الخروج
- ✓ إستخدم مرطبات العين إذا شعرت بالجفاف
- ✓ تجنب مسببات الحساسية كالغبار والدخان
- راجع الطبيب عند أي أعراض غير معتادة

هبة جعفر سليمان أخطائي عيون

في الخريف تنتشر بعض أمراض العيون بسبب تغيير الجو وإنخفاض درجات الحرارة وتقلبات الرياح ومن الأمراض دي :-

1. التهاب الملتحمة التحسسي (الرمد الربيعي/الخريفي)
♦ الأسباب:

- الغبار • حبوب اللقاح المتطايرة • تغيرات الجو والرياح
- ♦ الأعراض:
- إحمرار العين • حكة شديدة • دموع مفرطة • إحساس بوجود جسم غريب
- 2. جفاف العين
- ♦ الأسباب
- الهواء الجاف والبارد • قلة رطوبة الجو • إستخدام المراوح والتكييفات
- ♦ الأعراض

ليلى الرفيع

عقلك أولاً

التوتر المزمن: القاتل الصامت.



التفكير المستمر وعدم القدرة على فصل العقل عن المشاكل.

* طرق التعامل مع التوتر المزمن:

إدارة الوقت وجدولة المهام. تمارين الاسترخاء والتمارين الرياضية.

الدعم الاجتماعي، كالتحدث مع صديق أو مختص.

اتباع نمط حياة صحي وحماية غذائية متوازنة.

أثبتت دراسة حديثة أن النساء أكثر عرضة للتوتر المزمن سواء بسبب التحديات اليومية أو بسبب الاستجابات النفسية والفيولوجية الخاصة. لأننا نعبر عن الحزن والقلق بشكل أكبر بعد التعرض لمواقف ضاغطة بينما يميل الرجال إلى الانسحاب أو استعمال وسائل تعويضية كالإلتجاء للكحول.

وأخيراً، علينا أن نعرف أن التوتر المزمن ليس قدراً محتوماً بل هو استجابات يمكننا التغلب عليها ومحاربتها بالوعي والرعاية الذاتية. تذكر دائماً أن قوتك في صحة نفسك وعقلك فاعتنى بهما.

في كثير من الأحيان يشعر الانسان بالأرهاق حتى بعد النوم، هل سألنا أنفسنا عن السبب؟

وهل يمكن أن تكون لضغوط الحياة أن تسيطر علينا حتى لا نستطيع أن نفصل عقلاً عنها ولو لدقائق؟

في هذا المقال سنتعرف على التوتر المزمن (القاتل الصامت) الذي يأتيك بغتة ويتسرب إلى دواخلك دون استئذان.

ماهو التوتر المزمن؟

هو حالة من الاستجابة المستمرة للضغوط دون قدرة الجسم أو العقل على الاسترخاء.

كيف نفرق بين التوتر المزمن (الخطير) والتوتر العادي (الطبيعي) ؟

التوتر الطبيعي يكون من موقف معين ينتهي بنهاية الموقف كتوتر الطالب وقت الامتحان وتوتر المريض وقت العملية. أما التوتر المزمن فيعيش معك حياتك اليومية ويصطحبك في جميع المواقف فتتوتر لأتفه الأسباب وأبسط الأمور حتى يصبح التوتر نمط حياة بالنسبة لك وسمه دائمة من سماتك.

أعراض التوتر المزمن:

جسدية: صداع ، اضطراب نوم، آلام في العضلات، مشاكل في المعدة. نفسية: قلق دائم، تشاؤم، نوبات غضب.

سلوكية: إفراط في الأكل أو فقدان الشهية، العزلة الاجتماعية. * مضاعفاته:

أمراض القلب وضغط الدم.

ضعف جهاز المناعة.

مشاكل في الذاكرة والتركيز.

القابلية للأكتئاب أو القلق المرضي.

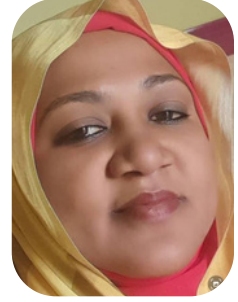
* أسبابه الشائعة:

ضغوط العمل أو الدراسة.

مشاكل مالية أو أسرية.

عطر الأخلاق

قلم النماء



سمية الشريف

إحداهن.. تبحث عن صويجباتها اللواتي لم يفطرن فتعطيهم..

(كرم)

وذاك يتظاهر لها بالعمى بعد أن تشوه وجه زوجته!!!

(جبر خاطر)..

تحب لأختها ما تحبه لنفسها

طاعة لرسول الله صلى الله عليه وسلم وجمال نفس)..

وهناك من..

يلتزم بصلواته وعبادته..

لاريحسد أبداً على نعمة..

لا يحقد أبداً..

لا يدقق في كل التفاصيل التي يسمعاها من الآخرين فيتجاهل ويصمت ويحافظ على هدوءه....

يعفو ويسامح..

يفي بوعوده ويخلص..

يرضى ويقنع بما أعطاه الله

يعرف متى يتكلم ومتى يصمت..

يمتاز بالعزة والكرامة..

يعيش بالأمل والتفاؤل

يحترم الآخرين

الإبتسامة عنوانه..

لا يمشي بين الناس بالنميمة والغيبة..

يصلح بين الناس

فكل تلك الأخلاق الحميدة وغيرها..

التي لها عطر يفوح بين الناس..

تجعل الإنسان أكثر رقياً وجاذبية فهي المشتحدث الرسمي في غيابك..

فأخلاقك تعني أمانة لسانك.. قلبك..

أسلوبك....

الله سبحانه وتعالى حينما أراد أن يمدح رسولنا الكريم صلوات ربي وسلامه عليه قال: "وإنك لعلى خلق عظيم" صدق الله العظييم



ويقول رسولنا الكريم " إنَّما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق" ويقول أيضاً رسولنا الكريم: "أقربكم مني منزلاً يوم القيامة أحاسنكم أخلاقاً.."

فابدؤوا بإصلاح الأخلاق فإنها أول الطريق..

فلسنا محتاجين إلى كثير من العلم ولكننا محتاجين إلى كثير من الأخلاق الفاضلة..

كما لا يعاب المرء على الفقر الذي يعيشه إنما يعاب على قبح لسانه ودمائة أخلاقه.. لذلك على الإنسان أن يعرف ويمارس القيم الفاضلة وتصير نهج حياة له قبل أن يتعلم العلوم الأخرى ولو أنها تعلمه وتصلق شخصيته وكذلك نعلم أبناءنا معاني البر.. الكرم.. الإيثار .. الإخاء.. التسامح.. الإبتسامه.. إنتقاء الكلمات.. عدم جرح الآخرين.. جبر الخاطر.. وجميع الأخلاق الجميلة.... فعلموا النشء علماً تسيبن به سبل الحياة وقبل العلم أخلاقاً..

الأخلاق ليست فقط نظاماً للتعامل بين الناس ولكنها هي التي تنظم المجتمع وتحميه من الفوضى.. وبها يحدث النماء والتطور. وقبل ذلك رضا الله سبحانه وتعالى. وذاك مانرؤو إليه..

رزقنا الله وإياكم أخلاقاً فاضلة.. يفوح عطرها ليملأ المكان بهجة وسروراً

طرف حكي



معاوية عبده

مُخال وإخواتها

لعل العنوان يعود بنا لزمانات التحصيل الأكاديمي فيذكرنا بأن وإخواتها ،، كان وإخواتها فلما محال وإخواتها؟؟

ومن هي محال تلك؟؟

هي من أعمدة تلك الصحيفة ومن راتبي كُتّابها وهي دارسة بجامعة الخرطوم كلية التربية لتخصص التعليم قبل المدرسي وهو مجال بهتم بالتنشئة المثلى لحياة كريمة....

ولعلها أول من تناول أمرُ كيفية التعامل مع الأطفال من خلال صحيفتنا هذه ،، ويومها أحدث فيا تناولها هذا ربكة ما ،، فقد لامست أحرفها واقعاً يندر أن تكون بيننا أسرة لا تلاقيه وهو كيفية التعامل مع الأطفال، بل ومنذ بواكير أيامهم حتى ،، ولعلها في مقبل الأعداد عادت بنا حتى لمراحل إختيار الطرف الآخر وأهمية التجانس في الإختيار وووو إلخ من منا اليوم في ظل ما نعيشه من واقع ،، من منا ينتبه لأهمية تربية وتنشئة أطفاله؟؟

عندما تبلغ الستين

١١. حينما تبلغ الستين لا تمنح الأولوية للأشخاص الذين يرونك خياراً ثانياً.
١٢. حينما تبلغ الستين اجعل غايتك أن تكون سعيداً .
- ١٣ حين تبلغ الستين او تكون على مشارفها احذر ان تتولى اي منصب قيادي في مؤسسه او غيرها تكون فيه مسؤولا عن موظفين وعمل ومال وتذكر حديث رسول الله (من ولي امر عشرة او اكثر اتى يوم القيامة مغلوله يده الى عنقه فكه عدله او كبه جوره في النار) وكفاك ان يحاسبك الله على ما قدمت.
- ١٤ - حين تبلغ الستين احمد الله ان اعطاك هذه الفرصه وحسن علاقتك بخالقك عسى ان تلقى الله على خير وعسى ان يتجاوز عنك ويتغمدك برحمته وفضله

علاء الدين محمد الحسن

٧. حينما تبلغ الستين اترك وْهم أنك ذو خبرة وأنك مسؤول عن تصحيح أخطاء الآخرين.. وتذكر أن المتبقي لك في الحياة لا يكفي لتقاسمه غيرك فراحة بالك اليوم أهم كثيراً من تصحيح أخطاء الآخرين.
٨. حينما تبلغ الستين ركز فقط على الجانب المشرق في الناس.. وقلل من انتقادهم وأكثر من الثناء عليهم.. فهذا سوف يعبدل من مزاجهم ويحسن من المزاج المحيط بك.
٩. حينما تبلغ الستين لا تدخل في منافسة مع أحد تذكر أنك متقاعد والتقاعد هو أن تتفرغ لحياتك أنت وحدك. ذلك اهتم بصحتك.
١٠. حينما تبلغ الستين عليك أن تدرك أنك لست في مجال التحدي أو الانتصار للنفس.. فلا تقطع علاقاتك بالآخرين حتى لا تنهي حياتك وحدك

٣. حينما تبلغ الستين قل للعالم كله لم يبق لي من نفسي إلا سنين أقل كثيراً مما مضى.. وإني لن أحمل هموم العالم.. سوف أبتعد عن تتبع الأخبار فلم يعد العالم من مسؤوليتي ولا اهتمامي فهو وراني الآن ولن ألتفت إليه.
٤. حينما تبلغ الستين اطلب من أبنائك ألا يزعجوك بالأخبار السيئة ولا مشاكلكهم.. وأن يحلوها بأنفسهم دون إقحامك فيها.
٥. حينما تبلغ الستين تجنب الدخول في جدال مع أحد فكل بقله راضٍ ومقتنع.. وإذا اشتريت بضاعة فلا ترهق نفسك بالمفاصلة في السعر.. فقط اشتر راحتك بفارق السعر الذي دفعته.
٦. حينما تبلغ الستين وأنت في يسر فاجعل من عاداتك أن تهدي أو تكرم من هم أقل منك يسراً.. أو لمن أردت يوماً أن تقول له شكراً.

طنطنة الورق



علاء الدين محمد الحسن

وأنا أتجول في العالم الافتراضي عبر منصة (ميتا أو الفيس بوك) قرأت مقال حسيت إنه يخاطبني ، فخطرت لي فكرة مشاركته مع أصحاب الستة عقود ، حتي نهتم بما يسعدنا ونبعد عن ما يكدّر صفونا فلم يتبق الكثير حينما تبلغ الستين يجب أن تتغير. 1 - وأولى خطوات التغيير أن تتقاعد. ٢. حينما تبلغ الستين أعد توجيه اهتمامك ومسؤوليتك للذين وجهتهما خلال الستين عاماً الأولى من حياتك لمن حولك وابدأ في توجيهه لنفسك

أفكار

محمد عبد الوهاب

خذ الكتاب بقوة

نحن اليوم أحوج ما نكون من أي وقت مضى لفهم أعمق لدين الله، فهم يستند على إتباع المناهج والمقاصد عوضاً عن إتباع المواقف والمراحل ، وينفذ إلى الجواهر والبواطن متجاوزاً الأشكال والمظاهر. وفهم يتسع لتطورات الحاضر وتعقيداته بدون إفراط أو تفريط.

نحتاج لقراءة معاصرة وفقه مرن يستوعب عالم اليوم ويرتكز على أصول الدين ومقاصد الشريعة بلا جمود وبلا تقوقع .

علينا أن ندرك أن إعمار الأرض دين ، وأن التقدم العلمي والتكنولوجي دين، وأن العلوم الإقتصادية والإجتماعية والثقافية دين، وأن حب الناس ومعاشرتهم بالحسنى دين، وأن الدين كل الدين هو الإتساق مع الكون والطبيعة فكلٌ في فلك يسبحون.

علينا أن نتعبد الله بإعمال العقل والتفكير في الخلق وسبر أغواره والسير في مناكب الكون وكشف أسرارهِ ، فإن شكر النعمة إستخدامها وكفرها هو تعطيلها ونسيانها ، والعقل هو هبة الله للإنسان فاطلق له العنان رحمتنا ورحمك الله...

علينا أن نتيقن أن الله لا يحابي الجهلاء ، وأنه تعالى قنن الكون بالقوانين والسنن وأودع فيه الضوابط والحكم وأنعم علينا بني الإنسان بالعقل والحواس والأدوات اللازمة للإستفادة من هذه المكنونات . فلا مجال لندب الحظ أو إلقاء التهم، وإنما العمل الشاق والتفاني هو السبيل الأوحد للخروج من حالات الضعف والوهن.

هذا المقال هو دعوة لحياة الدنيا بعزٍ وشرف وليس المرور بها والزهد فيها، فإن كانت الدنيا جسراً للآخرة فليكن جسراً من الفولاذ نمر عبره مرفوعي الرأس ويبقى الأثر....

جوهر الحكاية

عاطف آدم أحمد



شييناً فشيينا إلا إن الفقر وضيق الحال يقف عائقاً أمام أي تطوير.

والبلاد في حرب وإقتصادها مثقل بالجراح.. لا يوجد حل لازمة بيوت الطوب الأخضر إلا أن يجتمع ويبحث المهندسين والمعماريين ويدرسوا ما توفر من مواد داخل أرض الوطن وما يحقق منزلاً محترماً يحفظ سلامة وكرامة المواطن وبأقل كلفة

عندها فقط تحل الازمة

جوهر الحكاية....

البحوث العلمية.. مشاريع التخرج في مجمل كليات الهندسة بالتأكيد الحل هناك..

أبعدوا عن الأودية والخيران قدر الإمكان . "عند صناعة الطوب(دق الطوب)إختر تربة جيدة بها نسبة جير عالية.

"ارتفاع البناء عن سطح الأرض وردم البيوت من الداخل وحول المنازل.

"أستخدم الأسقف المعدنية ذات العيار الثقيل...(33)وقضبان واحد ملي للحصول على سقف متين.

المعادلة الغائبة....

مع تغير المناخ وهطول الأمطار بغزارة .وضيق الاراضي السكنية مما يجعل البناء الرأسي حل لإستيعاب كل أفراد الأسرة في مبنى واحد...

تتقلص فرص تواجد بيوت الطوب الأخضر

في جولة عفوية لقضاء إمرور الحياة داخل القرية ومشاهد الخريف المتكررة مع بيوت الطوب الأخضر(الطين)

إستوقفتني أسئلة جمعت فيها بين تساؤلات الصحفي وإجابات عامل البناء فإن كانت الأولى مجال دراسة وهواية ومهنة المستقبل

فالثانية هي صنعتي التي لا أزال أعمل فيها وتدرجت في تخصصاتها المختلفة وتعاملت مع حالات معقدة تعرضت لها بيوت الطوب الأخضر جراء الأمطار .

تساؤلات...

"الطوب الأخضر أو الطوف علي غرارة عيوبه إلا أنه موجود منذ زمان بعيد وهناك بيوت في مختلف أنحاء البلاد منه ولا تزال صامدة..

إذا ماذا حل ببيوت الطين الجديدة التي أصبحت لا تقوي علي إحتمال خريفين .

"السودان رغم حضاراته الضاربة في الجذور المتمثلة في الأهرامات والمعابد القديمة المشيدة من الحجارة وبأسلوب هندسي جبار...

لماذا عجزنا في حاضرتنا عن تحقيق ولو جزء بسيط من ملامح معمار ماضينا .

"الرمال والمواد المستخدمة في صناعة الأسمنت متوفرة وبكثرة في السودان وفي ذات الوقت الأسعار فلكية لدرجة أن سعر شيكارة الأسمنت المستورد من جمهورية مصر العربية سعره أقل من الأسمنت المصنع محلياً..

فضلاً عن أن صناعة الأسمنت تعد صناعة تحويلية وليست بالمعقدة .

"المهندس السوداني والصناعي ألا توجد حلول مبتكرة تكف العناء عن البسطاء...

نصائح لأصحاب بيوت الطوب الأخضر

سحر الخريف
ولون الهدوء

مصطفى فيصل الفكي

في حضور الخريف يطل زمنٌ

السحر فينثر ألوانه فوق

الروابي والسهول أوراقاً

صفراء مائلةً إلى الحُمرة..

تحنو على الأرض كأنها قُبلةٌ

حانيةٌ في وداع يومٍ عظيم ..

النسيمُ يمرُّ همساً يحملُ

عبيرَ الأرض عِقبَ مطرٍ رقيقٍ

فيُشعر السامعَ بنشوةٍ

عميقةٍ.. الأغصانُ تلوخُ في

هدوءٍ مثل أياذٍ رحيمةٍ تودّعُ

نورَ النهار .. فيما الأفقُ

يوشح بلونٍ وردي يذوبُ في

زرقةٍ بعيدةٍ فيغدو المشهدُ

لوحةً حيّةً نابضةً بالحُسنِ

والصفاء .. لا صخبَ هنا .. بل

صفاءٍ يروي رويداً أضناها

لهاثِ العمر فيمنحها راحةً

وطمأنينةً .. لحظاتُ الخريفِ

مبهرةً.. حُلُمٌ يزور الأرضَ

ليملأها بنورٍ فيغدو في

العيونِ ماضٍ لا يزول وحنيناً

يُحفل في الأعماق زمناً

طويلاً .

الحرب وآثارها



جدية حسب الرسول

تحدث في المقال السابق عن الحرب وآثارها ووعدت بالعودة للمواصلة... ففي هذا المقال سوف أواصل ما بدأت به..

فمما لا تغفله عينٌ أن ما مر بنا من أحداث قد خلف في النفوس كثيراً من التشوهات سواء كان ذلك في النساء أو الرجال ...

الشباب أو الشيوخ أو الأطفال ... فكلٌ منا لم يعد الشخص الذي كان بالامس ... ومما لا جدال فيه أنها تجربة من أقسى ما تكون

التجارب الإنسانية (الإحتراب)... وما أقساها عندما تحدث في مجتمع لم يعرف

عنه إلا التسامح أو (إقتسام النبعة) وهي صفات جينية متوارثة ... وكلنا يعلم ويدرك

مآلات تحول العواطف وما يترتب عليها من تبعات ... برغم كل ذلك ... تمكن قدر كبير من

الشعب المحافظة على ما هو مجبول عليه... فشهدنا العودات للجذور والإحتواء المغفور

بالألفة السودانية الفردي و (الفرطي)... فكانت البيوت المشرعة والقلوب المفعممة

والأنفس الرجة... كانت التكايا والزوايا ... عاد من طول غيابه ابن جدك الذي لم تسمع

به منذ آماد وآماد ... فحُبِّي بحميمية لم تك في الحسبان ... عاد وكله فزع وهلع أشبه ما

يكون بالجنون ... فشفي من كل ما ألم به بفعل ذاك الإستقبال الحنون ... لن نذهب

كثيراً في ذلك المنحى الذي أبرز معدنتنا وجوهنا ... فكم من شخص نزل على غير

أهله وهنا بعدُ آخر ... فتعرفنا أكثر على عادات لم تكن بيننا وكانت لنا كسويات ...

من الطبيعي أنه في مثل تلك أحداث أن تتغير السلوكيات فكثيرٌ منا تغيرت

شخصياتهم من هادئ الى عصبي ومن مزاجي لي إجتماعي ومن صبورٍ إلى عجولٍ ... أما مالم يكن في الحسبان ...أن تتغير للأسوأ ... ولم نستغف من الدرس بما يستوجب الامرُ.

أثرت الحرب على النساء أكثر ... وذلك لأسباب عديدة ... منها ماهو صحي ونفسي ... الأنثى بطبعها حنونة ولا أفشي سراً إن قلت بأن هذه الحرب مثلت لها إمتداداً لشتى أنواع العنف الذي مورس عليها منذ نشأتها

وإن اختلفت الأدوات ..لا أود أن أتطرق الآن لما هو أقسى أنواع الإهانات (الإغتصاب)

أو العباء المضاعف عليهن كونهن راعيات الأسر ومتحملات المسؤولية بحكم قربهن

الأكثر للأطفال وكل متطلبات الأسرة ... لست بغافلة دور الرجال ... لكن علينا أن

نتذكر أعباء البيوت ومهامها أينما كان (خت الرأس) فنجدها لم تنتظر ما هو غايب

فعملن على إعداد الطعام كيفما اتفق وتقبلن أصعب الأحوال وفي باطن تشكلمهم ما هي

إلا إمتحانات تستوجب الصبر والجلد... فلم يكن لهن زاداً إلا حسنٌ تربيته وثقةٍ برِّبٍ لا يظلمُ .

للحرب أثارها النفسية على كل شخص سواء كان موجوداً بالداخل او الخارج ولعل

من يكن بالخارج يكون أكثر تائراً...

فكم من مشروع تعطل... وكم من فكرة حُمدت وكم من رغبة أجهضت وكم وكم وكم...

فكل ذلك وسواها طبعي أن يُسلمك للقهر والزكتئاب و فقدان الثقة ووو

ولكي نتجاوز كل ذلك علينا أن نعود لربنا ونُسلم أمرنا له ممتثلين لما أمرنا به بماعدين

بيننا وكل ما نهانا عنه مدركين إنها ابتلاءات لا يمكننا عبورها بدون العودة إليه

وفي ختام حديثي إن كان هناك من درس يمكننا الخروج به من تلك الحرب اللعينة فهو

إشاعة المحبة الصادقة الخالصة بيننا عندها وعندها فقط نكون أستفدنا من تلك التجربة.

المنسق الإعلامي السابق لنادي الهلال

شهاب مغاربة



الهلال بيتي ومصدر فخري

ترتاح له منذ أول لقاء لك معه .. يقابلك بالبشر والترحاب وابتسامة تعلو محياه .. هادئ الطبع .. محب لعمله ومتفان فيه لابتعد الحدود يكاد يكون الاصغر سنا في كوكبة صحيفة قوون صارع حتى حجز له مقعدا بينهم كمسؤول عن الموقع الالكتروني للصحيفة والذي في عهده شهد تطورا كبيرا أهله ليكون الموقع الأول على مستوى السودان من حيث المتابعة وال ١١ على مستوى الوطن العربي مما أهله ليقود سفينة العمل الاعلامي بنادي الهلال السوداني منسقا اعلاميا .

حاوره : إسلام محمود

شهاب الحاج عبدالوهاب مغاربة

المؤهل الاكاديمي

• جامعي

الخبرات العملية

• صحيفة قوون مؤسس موقع قوون الالكتروني من اوائل المواقع الالكترونية بالسودان والحائز على المركز 11 كأكثر المواقع الالكترونية تأثيرا في الوطن العربي ومتفوقا على اكبر الاصدارات الصحفية في الوطن العربي .

• صحيفة الأوائل منوعات .

• مؤسس صحيفتي انترناشونال و ماركا المختصات بالرياضة العالمية .

• بعدها انتقلت للعديد من الصحف الرياضية .

• مراسل لموقع مجلة سوبر الاماراتية بالسودان

• بعدها تحولت للعمل الاعلامي بنادي الهلال منسقا اعلاميا وحولت نشاطي من اعلامي لاداري رياضي مع التمسك بالاعلام عبر زاويتي نقاط وسطور .

• التعاقد مع ولاية شمال كردفان كخبير مدني من الدرجة الثانية ومنسقا اعلاميا الكترونيا للولاية .

• العمل في اكثر من نادي رياضي في السودان كمدير تنفيذي ومسؤولا عن نظام التعاقدات الالكترونية . واخيرا محاضرا لنظام الانتقالات الالكتروني بالاتحاد العام بدايات العمل الصحفي

صحيفتي قوون والاوائل عام 2000

العمل بنادي الهلال في المنسقية

في عام 2011

في عهد من الادارات

الرئيس الامين البرير

طبيعة عمل المنسق

التنسيق الاعلامي هو واجهة النادي اعلاميا ... سابقا كنت لوحدي اعمل كمصور ومحرر ومنسقا ومديرا للمؤتمرات الصحفية . بالاضافة لمديرا للموقع والمنصات الالكترونية للنادي .

ولكن تطور العمل في الفترة الاخيرة واصبحت المكاتب الاعلامية للاندية تضم العديد من الوظائف المتخصصة .

العمل في المنسقية في السفريات الخارجية (الصعوبات والعوائق)

• كما ذكرت لك سابقا كان العمل شاقا جداً حيث كنت اقوم بمهام مكتب كامل ولكني الحمد لله نجحت في تثبيت ثقافة الاعلام الالكتروني حينها وواصلت عمل زميلي الاستاذ حسن عمر خليفة الذي سبقني في تأسيس موقع الهلال وفي الرحلات الخارجية حيث دائما ما اكون مطالبا بعكس كل تفاصيل الفريق اول باول وبكل امانه ومهنية . فكل الجمهور في انتظار اخبار معشوقهم الهلال بالاضافة للاعلام



هذه وصيتي للمسؤولين بنادي النوبة



الادارة التي تعي الدروس وتصحح الاخطاء والقليل من التوفيق . سوكر قولد هذه الشركة الوليدة والفكرة الجديدة في عالم الاسويق الرياضي حدثنا عنها ؟

SOCCER GOLD COINS او عملات كرة القدم الذهبية هي نتاج عمل وخبرات 25 عاما بالتنام والكمال صنعت من خلالها شخصيتي واسعى لتطوير الفكر الاداري في كرة القدم السودانية من خلال هذا العمل الخاص رفقت زملاء احباء يمتلكون ذات الخبرات والشغف الاستاذ مهيار الطيب , الاستاذ هيثم محمد نور والباشمهندس ابوبكر العقيد .

تعاني كثير من الاندية السودانية في كل عام وخاصة اندية القمة من اخطاء في استجلااب المحترفين وعدم مطابقة البيانات مع سيستم الانتقالات ما السبب ؟ اعتقد بان الفترات الاخيرة استفادت القمة السودانية من الدروس السابقة وبدأت في استجلااب محترفين صغار في السن واصحاب مهارة كبيرة وذلك بعد تأسيس مكتب لمتابعة اللاعبين الافارقة والمحليين يتكون من كبائن الفرق السابقة وخاصة الهلال فقد مثل الكابتن محمد احمد بشير بشه نقطة تحول كبيرة في هذا المجال بتأسيسه مكتب متابعة وتحليل استطاع من خلالها ترشيح ابرز اللاعبين للارزق .

ايضا كثرة شكاوي المحترفين والمدربين بخصوص مستحقاتهم ماهي الاسباب وكيفية تلافيها ؟ بالنسبة للهلال استفاد كثيرا من تجاربه السابقة بل اصبح يستثمر في المواهب

والقنوات فدائماً ما امثل الاعلامي الوحيد المتواجد مع البعثة . كما ان هنالك دول وملاعب يصعب العمل بها فاجد صعوبة في التصوير او الانترنت او مضايقات في الملاعب وهكذا . مجتمع لاعبو الهلال ومن هم الاقرب اليك . مجتمع الهلال هو الاحب الى قلبي فاذا كانت صحيفة قوون مدرستي فالهلال هو جامعتي واعتبر نفسي محظوظا لعملتي في هاتين المؤسستين العملاقتين بالسودان .

علاقتي متميزة بجميع من زاملتهم من لاعبين واداريين ولم ولن تنقطع . لو عدنا لصحيفة قوون ماذا قدمت لك وماذا اخذت ؟

قوون ... قدمنتي للجميع فعندها نهلت منها كل شئ عملت بقوون متدربا في العام 1999 وحينها لم التحق بالدراسة الجامعية واستغللت فرصة علاقتي المتميزة بالريس عمر طيفور ولكني بحمد الله توفقت واجتهدت وعملت تقريبا بكل اقسام الصحيفة لمدة 13 عاما متواصلة .كنت محظوظا حيث زاملت العديد من الاساتذة واستفدت منهم كلهم بدون ذكر اسماء .

هل بالامكان عودة قوون مرة اخرى لذات الزخم؟

قوون تمثل مكانه كبيرة في الرياضة السودانية في عز مجدها واتمنى عودتها بقيادة ربانها الماهر الاستاذ رمضان احمد السيد صانع النجاح رفقة الجميع بدون فرز واترحم على جميع الاساتذة الذين توفاهم الله ماذا ينقص الهلال لاحراز بطولة خارجية؟

الأفريقية الشابة بعد أن يسطع نجمها بالفريق والامثلة كثيرة خلال المواسم السابقة .

اخيرا : كلمة لقراء صحيفة النوبة

الشكر اجزله لاهلي بامدرمان الحبيبة لقلبي ولشمال امدرمان واسرة النوبة واستاذي العزيز اسلام ابوالجاز الذي رافقته في قوون والذي اتاح لي الظهور في هذه الاصدارة العملاقة .

ولفريق النوبة الذي يستعد لخوض مباريات دوري الثالثة بامدرمان؟

كامل الامنيات بعودة السودان امنا مطمئنا اولا ومن ثم الرياضة السودانية واتمني لنادي النوبة التوفيق وعليهم بالاستفادة من الخبرات المتوفرة بالمنطقة لاكتشاف المواهب الشابه وصقلها كرويا .

البرمجة... لغة تصنع المستقبل



محمد محبوب الحسين

البرمجة مش مجرد كتابة أكواد على شاشة، هي أداة سحرية بتخليك تحوّل أفكارك لأشياء حقيقية. تتخيل تطبيق جديد؟ موقع مختلف؟ لعبة مبتكرة؟ بالبرمجة، كل دا ممكن. الميزة الأجمل إن البرمجة مش حكر على عباقرة الرياضيات ولا نخبة الجامعات. أي شخص عنده شغف يقدر يبدأ، خطوة بخطوة، ويتعلم كيف يخلي الكمبيوتر ينفذ أوامره. في عالم اليوم، الشركات الكبيرة والناشئة محتاجة عقول مبدعة تعرف لغة البرمجة. والأجمل؟ إنك مش بس بتتعلم مهارة عملية، لكن كمان بتتعلم كيف تفكر بطريقة منظمة، كيف تحل المشكلات، وكيف تبتكر حلول جديدة. البرمجة هي التذكرة لعالم بلا حدود.



حالة عشق



عامر محمد عبدالجبار

الطيران بك هو الحل الأمثل للكابوس الذي أعيشه..
نذهب معاً إلى مكان لا يوجد فيه سوى الحيطان ..
أريد أن أعيش معك وحدك ..
لا أغير من أحد ولا يحسدني أحد ..
أنظر إليك طول الوقت وأبتسم ..
هروبي منهم ليس خوفاً بل فترة نقاهة أقضها معك ..
أحببت أن أنفرد بك لبعض الوقت كي أقول لك الكثير ..
عندما تشعر أنك ومن تحب منعزلان عن الآخرين يبتاكما شعور أنكما مستعدنا لقول كل ما بداخلكما من أحاسيس ..
وبعد أن نبوح لكينا تبدأ المشاعر تظهر في أعيننا أنت في شكل دموع وأنا في شكل بخار نعم بخار من شدة الوحشة التي كانت تعتريني وأنت غائب ..
أحبك بقدر ما منحت جدتي من صبر وخالي من يقين وبنت أختي من جمال وضحكة ..
أحتاجك في كل لحظة ..
أراك كل يوم كنجمة في سماء بيتنا ، وكقمر ضئيل كل مساحة في الأرض الطيبة .

حب ما تفعل

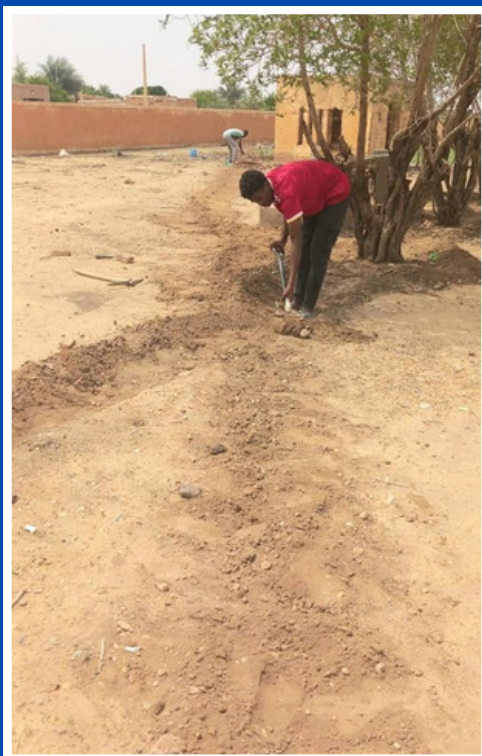


عثمان محمد الشيخ

قليلاً قليلاً ... انتقلث من كاميرا إلى أخرى... ومن عدسة إلى أخرى ... ومن تجربة إلى تجربة ... ومع كل خطوة كنت أتعلم أكثر ... أن التصوير ليس مجرد أداة ... بل فلسفة حياة: أن ترى ما وراء الأشياء ... أن تحوّل العادي إلى استثنائي ... وأن تحفظ اللحظة قبل أن تهرب من بين يديك. واليوم ... وأنا أعيش من شغفي وأمارس التصوير كمهنة ... أدركت أن كل صورة التقطتها كانت مرآة لروحي... وكل غروب وثقتته وكل مشهد أبقيته بعدستي كان جزءاً مني ... ولهذا أقول لكل من يبحث عن طريقه: حب ما تفعل... حتى تفعل ما تحب.

منذ صغري كنت مولعاً بالتصوير ... لم يكن مجرد هواية.. بل كان فناً أتفلسه وأعيش معه وبه ... كنت أرى العالم بعدسةٍ مختلفةٍ ... أبحث عن اللحظات العابرة التي قد تمرّ أمام الجميع دون أن يلتفتوا إليها ... وفي عام 2018 جمعت مالي واشترت أول كاميرا لي ... كانت بسيطة نعم .. لكنها كانت بوابتي إلى عالم آخر ... عالم حيث الضوء والظل يتحاوران ... وحيث كل لحظة صغيرة قد تتحول إلى صورة تحمل معنًى خالداً ... التصوير بالنسبة لي ليس مجرد ضغط زر ... بل فن يرى ما تخفيه اللحظة .. ويحول العابر إلى خالد ... ويجعل من كل صورة قصة تحكيها العين والقلب معاً.

نقرة صيانة مدووسة ابو بكر الصديق الثانوية بنين





شق الوادي

عبد الوهاب الطيب

بين يدي رسول الله ﷺ

■ المناهج الدراسية تكاد تخلو من سيرة المصطفى ﷺ

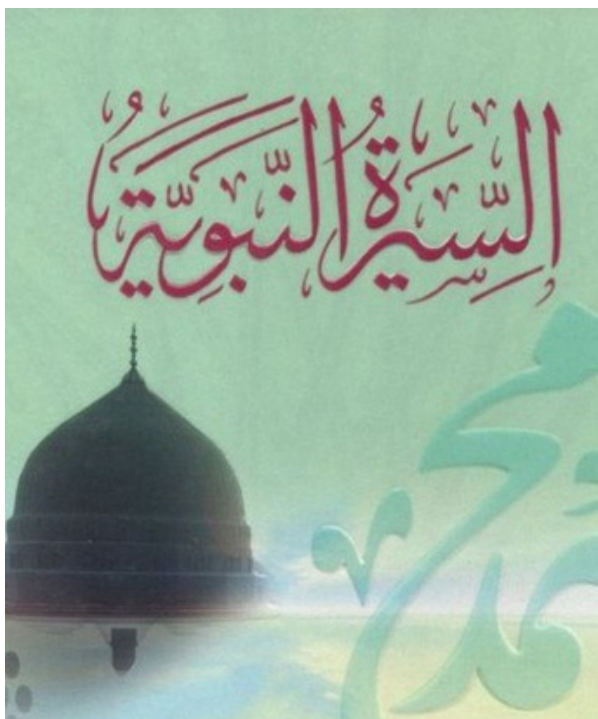
والتي لو جعلوها الأساس في هذه المناهج لخرجت أجيال وأجيال تسير علي خطاه وعلي نهجه ونهج صحابته الكرام ،، اجعلوا سيرته ونهجه نصف منهج المرحلة الابتدائية والمرحلة المتوسطة وإن شئتم اجعلوا سيرة الحبيب المصطفى أساساً حتي في الدراسات الجامعية واجعلوا لمن يتميز ويتفوق في دراستها إمتيازاً وأسبقية علي سائر العلوم الأخرى عسي أن نزرع في الأجيال القادمة من يحوزون الإمتياز والأسبقية عن العالم النصراني واليهودي و الذي دانت له الأمة الإسلامية وأصبحت له خادمة مطيعة وذليلة ومنكسرة رغماً عنها!!!

■ هل نحن نحب رسول الله ﷺ ؟

بماذا ترانا نحب رسول الله إذا جلسنا بين يديه وسألنا :

إذا كنتم تحبونني فلماذا أكلتم مال اليتيم ؟ إذا كنت تحبونني فلماذا فيكم ما بات شعبانا وجاره جائع ؟

إذا كنتم تحبونني فلماذا تركتم النساء



لقوله ، وإن أمر تبادروا إلى أمره ، محفود محشود ، لا عابس ولا مفند) و(أبو. معبد) يقول هو والله صاحب قريش ولأصبحه ما إستطعت إلي ذلك سبيلا. الرجل وزوجته فقط وخيمة وصحراء والتاريخ يحفظ حديثهما وينطلق به حتي قيام الساعة. ما أعظمك سيدي رسول الله فالتاريخ حفظ كل حركاتك وسكناتك ومواقفك صل الله عليك وسلم تسليما في كل لحظة وفي كل حين في المأ الأعلى إلي يوم الدين.

والأطفال والشيوخ في غزة وفي الفاشر يموتون بالتجويع وبالحريق!!!

كيف تدعون محبتي ولم تسيروا في الناس بالفضائل فظهر فيكم القتل والمطففين والمنافقين والمرتشين والمحتالين والغشاشين والقاعدين عن الجهاد وظهر فيكم من لا يرحم الكبير ولا يوقر الصغير ولم تستوصوا بالنساء خيراً ولا رفقتهم بالقوارير وأطعتم الشيطان وتعاملتم بالربا ومنعتم الزكاة ثم هل بلغتم عني ولو آية ؟ و.....و!!!

إذا جلسنا بين يديه ﷺ

وسألنا فما أظننا له بالمجيبين !!!

■ خيمة في فلاة تقيم بها امرأة عجوز ويمر بها ثلاثة رجال ولاشئ تطعمهم به وأحد الرجال يستأذنها لحلب شاة عجفاء و الشاء تدر اللبن ويشرب الرجال وينصرفون وزوج المرأة العجوز يعود ويسألها عن اللبن في ضرع الشاة والعجوز تنطلق في وصف الرجل المبارك الذي مر علي خيمتها ومعه صاحباة و الذي علي يديه درت الشاة اللبن والوصف المذهل للمرأة العجوز (أم معبد) للرسول ﷺ تسير به الركبان حتي يومنا هذا وإلي قيام الساعة فقالت: رأيت رجلا ظاهر الوضاعة ، أبلج الوجه ، حسن الخلق ، لم تعبهُ ثجلة ، ولم تزر به صعلة ، وسيم ، قسيم ، في عينيه دمع ، وفي أشفاره وطف ، وفي صوته صحل ، وفي عنقه سطم ، وفي لحيته كثافة ، أزج ، أقرن ، إن صمت فعليه الوقار ، وإن تكلم سماه وعلاه البهاء ، أجمل الناس وأبهاه من بعيد ، وأحلاه وأحسنه من قريب ، حلو المنطق ، فصل لا نزر ولا هذر ، كأن منطقهُ خرزات نظم يتحدرن ، ربع ، لا بأس من طول ، ولا تقتحمه عين عن قصر ، غصن بين غصنين فهو أنضر الثلاثة منظرا وأحسنهم قدرا ، له رفقاء يحفون به ، إن قال أنصتوا

السحارة



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

فضل المولى الطيب

كان الأب الروحي للطلاب في المدرسة



بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين نهنكم بحلول مولد المصطفى خاتم الانبياء والمرسلين صل الله عليه وسلم .
الهي صل على الخيار محمدا جانا بالبشارة
اذا كان هذا كافرا تبت يدها في الجحيم مخلدا.. اتاه يوم الاثنين يخفف عنه في السعير محمدا
إن الله وملائكته يصلون على النبي يا ايها الذين آمنو صلوا وسلموا عليه تسليما
نتحدث اليوم عن رجل رحل من دنيانا الفانية في الايام الماضية يعد من احد اعمدة القرية الاخ العزيز فضل المولى الطيب نسأل الله له الرحمة والمغفرة ..
تميز المغفور له بالطيبة وروح الدعابة .. شارك في كثير من اللجان الخدمية بالقرية في كافة المجالات كما يتميز باتقان عمله .

عمل بمدرسة وادي سيدنا لسنين طويلة وكان يمثل الاب الروحي لكل الطلاب وبخاصة طلاب الريف الشمالي بصفة عامة وطلاب القرية على وجه الخصوص بل كان بمثابة ولي الامر ويحل مشاكلهم دون ان يحضر ولي امر احد منهم كما كان يساعد الطلبة من خارج المدرسة في توفير الكتب وكان يقوم بطباعة امتحانات المدرسة التجريبية وحتى مدارس الريف الشمالي كان لطيفا مع الجميع ويجيد رواية القصص وخاصة سفره مع مدرسة وادي سيدنا للولايات وجمهورية

مصر العربية .. وتخرج على يديه الاطباء والمهندسين والمسؤولين بما فيهم وزير التعليم السابق محمد حميدة كان محبا للرياضة ومشجعا لنادي المريخ ومن اصدقائه من اللاعبين لاعب المريخ المرحوم جاد الله ولاعب الموردة المرحوم عز الدين الصبابي ..
كان بالنسبة لنا مثل الاب وهو يستقبلنا ونحن نزوره في المدرسة خاصة في فترات زهابنا لحضور مباريات القمة وكان كريما ومعطاءا
نسأل الله له الرحمة والمغفرة وأن يجعل البركة في ذريته

نبض النوبة

حمد الهادي

شبابك تشابك

شبابك تشابك شديد الزحام.. أراهم وراهم غبار الحياة.. مداين تعاین كأم العروس.. تهلل تكلل جبين الإمام.. رزازاً يبيلل أغاني الخليل.. نهضوا ونفضوا غبار السنون لأجل مجد مصون ورفعة تدوم..

لأجل قرية كانت ولا زالت محل أمجاد وتاريخ وعريق...

كادت أن تخفى معالمها جراء خلافات وإختلافات بائسة...

كادت أن تموت لأجل بناء أمجاد زائفة تبنى على أنقاضها ولكن هيهات...

نهض شباب النوبة كغيث هطل على أرض غفار... نهضة الشباب فتدقق الدم في العروق وعاد القلب يعمل...

تعثرت نهضات ونهضات بفعل الماء الذي يسري تحت التبن...

لكن هذه المرة العزيمة أقوى والسواعد مشدودة والردة مستحيلة...

فالعزم كل العزم على التطوير والتطور والتنمية والنماء...

القطار دور حديدو فلا أعطال ولا عثرات وهيا إلى الأمجاد وحي على الفلاح والكفاح والنجاح..

ومن غير الشباب قادر على ذلك.. شبابنا يا عماد الأمة ومجدها وفقكم الله وسدد خطاكم...

إلى النفرات لإقالة العثرات وإلى العليا القصد والمرام فهيا هيا...

الفخر كل الفخر بمجموعة شباب النوبة التي أدارت محرکہا وإنطلقت فمن ركب معهم هنيئاً له ومن تخلف فليغبر وجهه بتراب أرضنا لعله يتبرك...

أين أزمعت أبهىذا الهمام نحن نبت الزبى وأنت الغمام نحن من ضايق الزمان له فيك وخائنته قربك الأيام في سبيل العلى قتالك وَالسِلَام وَهذا المقام والإجذام ليت أنا إذا ارتحلت لك الخيل ل وأنا إذا نزلت الخيام كل يوم لك إحتمال جديد ومسير للمجد فيه مقام والسلام ختام

حياتك أهم

محمد فوزي عبده



(صدقتي لو فقدت ما فقدت وكسر الحرمان أضلاعاك ستجتاز هذه الحياة كما يجتازها كل أحد فأختر الرضا يهن عليك العبور)

جبران خليل جبران

تحية حب وإحترام وتقدير القارئ الكريم أسعد بإطلائي الأولى عليكم من خلال زاوية اخترت لها عنوان (حياتك أهم) فقيمة الإنسان عند ربه عظيمة وتتجلى في تكريمه بخلقته في أحسن تقويم ، وجعله خليفة في الأرض ، وتفضيله على سائر المخلوقات بالعقل الذي هو مناط التكليف ، وحمل الأمانة ، لذلك كان الحفاظ على صحته وسلامته أولوية قصوى للصحة

فالصحة تعني تحقيق المقاصد العليا التي خلق من أجلها كالإستخلاف في الأرض وأعمارها .

جاء في تعريف الصحة (هي "حالة من إكتمال السلامة بدنياً وعقلياً وإجتماعياً ، لا مجرد إنعدام المرض أو العجز) حسب تعريف منظمة الصحة العالمية. يهدف هذا التعريف الشامل إلى التأكيد على أن الصحة ليست مجرد حالة سلبية ، بل هي حالة إيجابية تتضمن الرفاهية في جميع جوانب حياة الفرد.

وبتعريف أبسط (هي حالة من الكمال البدني والنفسي والإجتماعي وليست مجرد خلو الجسم من الأمراض).. إسمحو لي أن أقدم عبر هذه الإطلالة جرعات في التشقيف الصحي مبسطة وقصيرة في شكل رسائل علها تصل بيوتنا وأرحامنا وتجذب قبولاً وبالتأكيد مع بعضنا البعض ندفع ونتدافع لنرفع الكثير عن وطننا الصغير لنرتفع ثم نرتقي مراقياً ليست صعبة المنال فقط أن عملنا بجد.

مهم لحياتك:

*أسوأ مايصيب الإنسان أن يكون بلاعمل أو حب



* لا تكن شمعة تحلق حولها الفراشات الطائشة دون أن يستفيد من نورك من هم بحاجة النور
* الي الملتقى..