

الولادة على قارعة الطريق ونساء في جحيم الحرب

ساره جاد الله رائدة الرياضة ومحاربة العادات الضارة



صحيفة
المرأة
السودانية

الربوثة والاهداف

مرآة تسود وتقود لتصير صمام امان
العالم
سيادة وقيادة المرأة خلال هذه الألفية
في كل القضايا الخاصة والعامة الفكر
الحكم القانون الحرية السلام العدالة

وتأسيس المجتمع المدني الصالح
من أجل تحقيق الأهداف الإنسانية -
من أجل تحقيق الأهداف التطبيقية -
من أجل تحقيق الأهداف الروحانية
من اجل تحقيق أهداف منظمات

المجتمع المدني التي تواكب كل مجتمع
كل اهداف الألفية السابقة الانية
والمستقبلية
ننشد التغيير وإثبات الحق وحمايته
للمرأة في العالم

● البريد الإلكتروني: thesudanesewomennewp@gmail.com ●

العدد (الثاني) ● صحيفة شهرية ● (صوت نساء السودان) ● المدير العام: الأستاذة رقية هباني ● سبتمبر ٢٠٢٥

كلمة العدد

نساء السودان والمرأة الأفريقية في دائرة الضوء

ترحب بكم في العدد الثاني من صحيفة المرأة السودانية، حيث نسعى جاهدين لمناقشة القضايا التي تهم المرأة في السودان وأفريقيا. في هذا العدد، قد تطرقنا إلى قضايا بالغة الأهمية والتي تؤثر على حياة النساء في مجتمعاتنا. تناولنا في هذا العدد تأثيرات الحرب النفسية على النساء، وسعينا إلى تقديم حلول عاجلة للتخفيف من هذه الآثار. كما قدمنا زاوية اقتصادية تخص المرأة العاملة، حيث ناقشنا التحديات التي تواجهها وسبل دعمها وتمكينها في سوق العمل. ونجحتنا في استقطاب كتابات مميزات من المحيط الأفريقي والعربي، لتقديم رؤى متنوعة ومتعمقة حول القضايا التي تهم المرأة. نهدف من خلال هذه المشاركات إلى تعزيز الحوار والتبادل الثقافي بين النساء في مختلف المناطق. نؤكد في صحيفة المرأة السودانية على أهمية دور المرأة في المجتمع، ونسعى إلى تسليط الضوء على قضاياها وتحدياتها. نأمل أن يكون هذا العدد قد قدم لكم رؤى قيمة وموضوعات مثيرة، وندعوكم إلى المشاركة في النقاشات والمساهمة في انجاز واقع افضل للمرأة في السودان وأفريقيا والعالم العربي

المدير العام
الرقية هباني

الزي والسلوك العام بين وقار الخرطوم وجراة كمبالا

في الخرطوم، يُعد اللباس أكثر من مجرد قماش؛ إنه إعلان ضماني عن الانتماء، عن الاحترام، عن التقاليد التي لا تُقال لكنها تُمارس. أما في يوغندا، فالشارع يفيض بألوان وأشكال لا تعرف الحرج، حيث الجسد يُعرض بلا تردد، والكلمة تُقال بلا مواربة، والسلوك العام لا يخضع لرقابة الجماعة بل لإرادة الفرد. طالع التقرير الكامل الذي اعدته الاستاذة راشيل دي مابيور حول التأثير الثقافي وافرازات الحرب على المجتمع.....

حوار مع اول سودانية تقطع بحر المانش

تلتقي صحيفة المرأة السودانية مع البطلة السودانية ساره جاد الله جبارة لتحديثنا حول ذكرياتها في مجالي السباحة والسينما والرياضة في زمن الحرب... انا في غاية السعادة لإنطلاق صحيفة المرأة السودانية والتي تعبر عن حواء السودانية واتمنى ان تستمر الصحيفة في بث الوعي وطرق قضايا المرأة السودانية وايجاد الحلول لها كما يسرني ان اعبر عن دعمي الكامل للاصدارة وادعوا السودانيين ان يلتفوا حولها وشكراً جزيلاً. طالع الحوار بالداخل.....



اليوم الدولي للنساء والفتيات المنحدرات من أصل أفريقي

متابعات-صحيفة المرأة السودانية

النساء والفتيات المنحدرات من أصول أفريقية هن جوهر الحركة بارتقائهن فوق التمييز ليأخذن مكانتهن في العالم من خلال رحلة تحولية تركز على التعليم والقيادة والكرامة. النساء والفتيات من أصول أفريقية في طلبية النهوض والقيادة تتجلى في المرأة والفتاة المنحدرتين من أصل أفريقي ملامح القوة، والقدرة، والثبات الذي لا يلين. وبرغم ما تمتلكانه من طاقات غير مستثمرة، ما زالتا نعدان من بين أكثر الفئات تهميشاً على مستوى العالم، نتيجة لتداخل

أنظمة التمييز العرقي، والجنسي، والاجتماعي-الاقتصادي. فبين قلة فرص الحصول على تعليم نوعي ورعاية صحية لائقة، وندرة الوجود في مواقع التأثير والقيادة، يواجهن حواجز ممنهجة تعيق مسارات التمكين وتفضي إلى انتهاك الحقوق. ومع ذلك، فإنهن لا يتراجعن. بل يواصلن النهوض، يجذدن مسارات الحراك، يتألقن في ميادين العلم والعمل، يدافعن عن العدالة، ويكسرن قيود الفقر والتمهيش الموروثة جيلاً بعد جيل. وتجنسد تجاربهن الحية لا وقع الظلم فحسب، بل أيضاً ما تتيجنه المساواة من تحول، وما يخلقه الإنصاف من نهوض.

تمكين النساء والفتيات المنحدرات من أصل أفريقي إن تمكين النساء والفتيات المنحدرات من أصل أفريقي يستوجب رؤية شمولية تركز على حقوق الإنسان، وتنهض على تأكيد الكرامة الثقافية، وتستند إلى سياسات جامعة لا تقصي أحداً. فلا بد أن تلتزم الحكومات والهيئات والمؤسسات بتفكيك البنى التمييزية التي تكرس الظلم، وبالاستثمار في المبادرات التي تتيح لهن فرصاً متكافئة في التعليم، والرعاية الصحية، والعدالة، والمشاركة القيادية. ولا تبني البيئات الداعمة إلا بخطى مدروسة تبدأ بجمع البيانات المصنفة حسب العرق والنوع الاجتماعي،

وتفكيك الصور النمطية الراسخة، ووضع برامج موجهة تستجيب للواقع وتزيل الحواجز. وبهذه السبل، نُعزز حضورهن، ونُنصت لأبداعهن، ونطلق طاقاتهم القيادية لتنهض بها المجتمعات بأسرها. من أجل نهوض حقيقي بالنساء والفتيات المنحدرات من أصل أفريقي لا يتحقق النهوض الحقيقي ما لم يُقترن القول بالفعل، وما لم تتحول النوايا إلى خطوات جريئة تُحدث التغيير المنشود. ويبدأ ذلك بالاستثمار في التعليم، وتنمية المهارات، وبرامج الإرشاد التي تمنح الفتيات والنساء الشابات المنحدرات من أصل أفريقي الأدوات اللازمة للتطور والمنافسة. ويشمل كذلك المواجهة

الصريحة للصور النمطية العنصرية والجنسية المنتشرة في وسائل الإعلام والمناهج والسياسات، والتي تستمر في إسكات أصواتهن وتغيب مساهماتهن. ولا بد من كفالة حضورهن في مواقع القرار السياسي، والقانوني، والاقتصادي، حيث يمكنهن المشاركة الحقيقية في صياغة السياسات. كما ينبغي دعم جمع البيانات المصنفة حسب العرق والنوع، إذ تمثل تلك البيانات ركيزة لوضع سياسات أكثر عدلاً واستجابة. وأخيراً، لا بد من توفير الحماية للمدافعات عن الحقوق، والناشطات، والقائدات المجتمعات، اللواتي يُناضلن في الصفوف الأمامية من أجل العدالة والمساواة.

نساء السودان: أيقونات الصمود والعمل



■ نفيسة حجر المحامي

على الرغم من المعاناة والتهميش الذي تتعرض له النساء السودانيات في كل مراحل اتخاذ القرار، إلا أنهن يظهرن قوة وصمودًا هائلين في مواجهة الحرب. تلعب الحركة النسوية السودانية دورًا محوريًا وحاسمًا في وقف الحرب وتحقيق السلام، من خلال جهود متنوعة تتمحور حول المناصرة، والإغاثة، والتوثيق. تُظهر النساء السودانيات قدرة كبيرة على الصمود والمبادرة في أوقات الأزمات، مما يجعلهن القوة الدافعة للسلام على المستويين الشعبي والدولي.

تنشط النساء السودانيات في حملات مكثفة للضغط على أطراف النزاع والمجتمع الدولي لوقف الحرب. تسعى المدافعات عن حقوق الإنسان والفاعلات السياسيات لضمان تمثيل النساء بشكل فعال في مفاوضات السلام المحتملة، والتي من المحتمل قيامها في الفترة القادمة وفقًا لبيان الرباعية الأخير، بهدف ضمان أخذ قضاياهن واحتياجاتهن بعين الاعتبار.

من الضروري توحيد المبادرات النسوية لإيصال أصوات النساء المتضررات من الحرب إلى المحافل الدولية، مثل مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة، وذلك لدعم القرارات المتعلقة بالمرأة والسلام والأمن، كالقرار ١٢٢٥. منذ اندلاع هذه الحرب العنيفة، ارتفعت أصوات النساء السودانيات المطالبة بوقف الانتهاكات الجسيمة، خاصة العنف الجنسي الذي يُستخدم كسلاح في الحرب، ويدعون إلى مساءلة مرتكبي هذه الجرائم.

الدعم والإغاثة الإنسانية لم يقتصر دور النساء على السياسة، بل امتد ليشمل توفير الدعم الضروري للمتأثرين بالصراع. فقد شاركن في تأسيس غرف الطوارئ بهدف توفير الإغاثة والدعم الأساسي للمتضررين، خاصة النازحين داخل البلاد. بالإضافة إلى ذلك، تقدم المنظمات النسوية الدعم الطبي والنفسي لضحايا العنف الجنسي، وتعمل على تأهيل الناجيات.

كما تعمل النساء على إخماد نيران الفتن على مستوى المجتمع المحلي، وتوفير الدعم للأسر المتضررة، من خلال رعاية الأيتام وتوفير الغذاء.

التوثيق والمساءلة تلعب المنظمات التي تقودها النساء، مثل «منظمة عين العدالة»، دورًا مهمًا في رصد وتوثيق انتهاكات حقوق الإنسان التي تُرتكب ضد المدنيين، لا سيما النساء والفتيات، لضمان المساءلة في مرحلة ما بعد الحرب.

لذلك، يجب تضافر الجهود للضغط على المجتمع الدولي من أجل توسيع نطاق حظر الأسلحة المفروض على السودان، بهدف تقويض قدرة أطراف النزاع على الاستمرار في القتال.

خاتمة على الرغم من التحديات، تُعد الحركة النسوية السودانية قوة فاعلة وحاسمة في بناء السلام. فهي تسعى بشتى الطرق لتحويل الألم والمعاناة إلى أمل وتغيير، مؤكدة على أن السلام المستدام لا يمكن تحقيقه دون مشاركة المرأة.



■ آبية الربيع

النساء النفسية اليوم فإننا نصنع حرب جديدة غدا حتى بعد توقف الرصاص. ولأكون واضحة أكثر فإن جرح النساء النفسي في السودان هو نتيجة الصمت المفروض عليهن فالمجتمع يُحمل ضحايا الاغتصاب العار بدلا من حماية كرامتهن. وطلب المساعدة النفسية يُواجه بالوصمة، وكأنه اعتراف بالضعف أو الجنون.

المنظمات الإنسانية تتحدث عن «الأمن الغذائي» أكثر مما تتحدث عن «الأمن النفسي». بهذا الشكل تتحول المرأة إلى ضحية مرتين مرة في يد المعتدي، ومرة في يد مجتمع وسياسات لا تريد الاعتراف بآلامها. النساء هن العمود الفقري للبقاء من دون صحتهن النفسية لن تكون هناك عائلات متماسكة ولا مجتمع سليم. لأن تجاهل الصدمات يُخرج أجيال جديدة مشوهة، تربت على الخوف والعنف.

ما الذي نطالب به؟ الاعتراف بالعنف النفسي ضد النساء كجريمة حرب، لا يقل خطورة عن القصف. إنشاء برامج دعم نفسي عاجلة داخل المخيمات وخارجها.

تدريب نساء من داخل المجتمعات المتضررة ليصبحن داعمات نفسيات، بدل من انتظار «خبراء» يأتون من بعيد.

ايضا كسر الوصمة بالصوت العالي فتح مساحات للنساء ليرووا قصصهن بلا خوف. إشراك النساء كصانعات قرار في أي عملية سلام لا يمكن بناء سلام على أنقاض أرواحهن.

وأخيرا: النساء في السودان يحتجن اعتراف بأن ما يواجهنه هو حرب كاملة بحد ذاته، وإذا لم يُكتب التاريخ من زاوية النساء، فإنه سيكون تاريخ ناقص ومجتمع مشلول ومستقبل مهدد.

أثر الحرب على الصحة النفسية للنساء

ولماذا تُهمّش صحتهن النفسية؟

كوثر: حين وصلت إلى المخيم، انهرت نفسيا. فكرت في الانتحار. لم يعد في داخلي ما يكفي لأعيش من أجله. فاطمة من دارفور: أخشى الذهاب لجلب الماء. لأن كل خطوة في الطريق قد تنتهي بالاغتصاب. الخوف يسكن في جسدي. أم حديثة الولادة: ولدت على الأرض. لم يكن هناك ماء لغسل طفلي. بكيت بدلا من أن أفرح. هذه الحكايات وثائق حرب تشهد على أن النساء يواجهن انهيار داخلي بحجم الخراب الخارجي. الصدمات النفسية لا تقتصر فقط عليها فالمرأة التي تعيش بقلق مستمر تنقل هذا القلق إلى طفلها. الأم التي تعاني من اكتئاب حاد تفقد القدرة على توفير الحنان والاستقرار. وهكذا يتحول الألم النفسي الفردي إلى عدوى اجتماعية تهدد بتدمير جيل كامل. بكلمات أخرى: إذا تجاهلنا صحة

في النزاع السوداني استُخدم جسد المرأة نفسه كسلاح ورسالة وكان الاغتصاب ممارسة منهجية لزرع الخوف وكسر المجتمعات. وإجبار النساء على النزوح مع أطفالهن هو شكل آخر من القتال - تحويل الأمومة إلى عبء لا يُحتمل. لكن الأخطر أن هذه الحرب تُترك بلا شهود. الجروح التي تخلفها لا تترك دم على الأرض، الأرقام تزداد والأصوات تُكتم. الدراسات الحديثة في (٢٠٢٥) أثبتت أن النساء السودانيات أكثر عرضة من الرجال لاضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب الحاد. أكثر من ٦٠% من العينات التي خضعت للفحص الطبي والنفسي أظهرن أعراض شديدة. لكن هذه الأرقام لا تترجم إلى سياسات أو برامج واسعة لماذا؟ لأن ما يُنظر إليه هو الجثث والمنازل المهدامة أما الألم النفسي فيُعتبر هامش. هذه سياسة إقصاء مضاعفة - إقصاء النساء أولا. هناك تقارير وأصوات من الميدان مثلا قالت



دور الثقافة والفنون في وقت الكوارث والحروب



■ بقلم سارة حمزة الجاك

وفي حالات كثيرة، لا يقتصر القمع على المنع، بل يمتد إلى التوظيف السياسي للفن، حيث تقوم السلطة بإنتاج فن مزيف يُروّج للرضا والطاعة، ويُقصي الأصوات الناقدة، ويطمس الذاكرة الجمعية الحقيقية للشعوب. وهكذا، يتحول الفن من أداة للتحرر إلى وسيلة دعائية بيد النظام. ومع ذلك، لا يتوقف الفنانون الأحرار عن خلق مساحات بديلة، سواء في المنافي أو في الفضاء الرقمي، حيث يولد إبداعهم من رحم القهر، ويصبح الفن وسيلتهم لمواجهة السلطتين: سلطة الحرب، وسلطة القمع.

في مشاهد كثيرة، لعبت الفنون دورًا في التوثيق حين سكت الإعلام، وفي الصراخ حين خنقت الرقابة الأنفاس. في سوريا، حوّل الفنانون جدران المدن المدمّرة إلى لوحات توثق لحظات الفقد والكرامة. في غزة، ارتفعت الموسيقى وسط القصف كصوتٍ لا يمكن إسقاطه. وفي السودان، رافق الغناء الثوري خطوات التغيير في الشوارع. حتى في المنفى، حافظ الفنانون العرب على تراثهم، وواصلوا رسالتهم من خارج الحدود، رافضين أن يكونوا ضحايا للصمت أو التهميش. وإلى جانب الدور التعبيري، يُستخدم الفن أيضاً كوسيلة علاجية حقيقية، خاصة للأطفال والنساء الذين يحملون ندوب الصدمات النفسية. ورش الرسم، والمسرح التفاعلي، والموسيقى، تُستخدم في برامج الدعم النفسي والاجتماعي، لمساعدة الناجين من الكوارث على التفريغ والتعبير والتعافي. وفي بعض الحالات، تحوّلَت هذه الأنشطة إلى أدوات لتمكين المجتمعات الهشة، وتعزيز قدرتها على التكيف مع الواقع الجديد.

لكن كل هذه الجهود تظل مهددة، إذا لم تجد دعماً كافياً من المؤسسات، والمنظمات، والمجتمع الدولي. فالفنانون الذين يعملون في ظروف الحرب أو القمع يحتاجون إلى حماية ومساحة آمنة، وتمويل، واعتراف بدورهم كمقدّمي دعم مجتمعي حقيقي. ومن المهم أن تُدرج الثقافة ضمن خطط الإغاثة وإعادة الإعمار، لا كمجال ثانوي، بل كجزء أساسي من عملية التعافي الشامل.

في النهاية، فإن الفن في زمن الكارثة ليس زخرفاً، بل ضرورة. وهو ليس بديلاً عن الغذاء والدواء، بل مكملاً لهما في شفاء الروح وإعادة بناء الإنسان. أما الفاعلون الثقافيون، فهم الجنود الذين يحملون ذاكرة الشعوب، ويحمونها من النسيان، ويعيدون لها صوتها حين يُمنع عنها الكلام. في وجه القنابل، يقاومون بالقصيدة. في وجه الجدران، يرسمون الحقيقة. وفي وجه الديكتاتورية، يخلقون مساحة حرية من بين الركام. هؤلاء لا يجب أن نغفل عنهم، بل أن ندعمهم، ونحمي حقهم في التعبير، لأنهم حماة الإنسان في جوهره.

في عالم يتقاذفه العنف، والحروب، والكوارث الطبيعية والإنسانية، غالبًا ما تنصبّ الأنظار على الغذاء والمأوى والدواء باعتبارها الأولويات القصوى في الاستجابة لأي أزمة. لكن ما يغيب عن الواجهة، هو الدور الجوهري الذي تلعبه الفنون والأنشطة الثقافية في ترميم ما تهدمه الأزمات ليس فقط على المستوى المادي، بل في عمق النفس والروح والهوية. إن الفنون ليست ترفاً، بل ضرورة إنسانية تعكس الوجدان الجمعي، تحفظ الذاكرة، وتساهم في بناء التماسك الاجتماعي. والأكثر من ذلك، أن الفاعلين الثقافيين يقفون على خطوط التماس الروحي، في مواجهة القهر والنسيان، حاملين أدواتهم الإبداعية كوسيلة لمقاومة الصمت والخذلان.

في زمن الحرب، تصبح الكلمة، واللحن، والريشة، والمشهد المسرحي، وسيلة من وسائل البقاء الرمزي للشعوب. فعندما يُقصف البيت، يرسم في لوحة. وعندما يُقتل الحلم، يُكتب في قصيدة. وعندما تُغلق الحدود، يُفتح المسرح. هذه ليست مجازات أدبية، بل وقائع أثبتتها التجارب في سوريا، وفلسطين، واليمن، والسودان، والعراق، وغيرها. حيث نجد أن الفن لم يتوقف، بل ازدهر في ظل الموت، وتحول إلى أداة للمقاومة، والتوثيق، والعلاج النفسي. الأطفال في مخيمات اللاجئين يسكنون بالألوان للتعبير عن صدمة الفقد والتهميش، والشباب يقيمون عروضاً مسرحية تعيد تمثيل المأساة من أجل مواجهةها. الفنان هنا لا يُجفل الواقع، بل يحاوره، ويكسر صمته، ويعيد للناس صوته.

وفي هذا السياق، تبرز أهمية الفعاليات الثقافية التي تحمل رسالة إنسانية ومردوداً مالياً في آنٍ واحد، مثل مبادرة «لأجل الفاشر». فهذه النوعية من المبادرات تمثل نموذجاً ذكياً للمقاومة الناعمة، حيث لا تكتفي بتسليط الضوء على الكارثة الإنسانية في دارفور، بل تخلق أيضاً تأثيراً عملياً من خلال جمع التبرعات، وتحفيز التضامن الشعبي، وتحريك الوعي الإقليمي والدولي تجاه أزمة ما زالت تُهمّش إعلامياً. الجمع بين البعد الفني والبعد الاقتصادي والإنساني يجعل هذه الفعاليات أدوات فعالة لكسر الصمت حول القضايا المنسية، وإحياء روح المسؤولية الجماعية.

لكن، هذا الدور العظيم لا يسير دوماً بسلاسة، خصوصاً في المجتمعات التي تعيش تحت وطأة أنظمة ديكتاتورية أو سلطات قمعية. ففي هذه السياقات، يُنظر إلى الفن الحر كتهديد للسلطة، لا كحق إنساني. الفنانون الذين يتحدثون عن الظلم يُعتقلون، والكتاب الذين يعبرون عن غضب الناس يُحاصرون، والعروض التي تكشف قسوة الواقع تُمنع، والكتب التي تسرد الحقيقة تُصادر. في الأنظمة القامعة، تصبح الثقافة مملوكة للدولة، والفتح هو فقط ما يخدم الرواية الرسمية، أما من يخرج عن الصف، فيُتهم بالتحريض أو تهديد «الأمن العام».

العام الدراسي الجديد ومأزق الفاقد التربوي



■ نجاة محمود

شهر سبتمبر من اوله والي اخره هو عام البدايات الأكاديمية والتعليمية والدراسية لمراحل التعليم العالي والثانوي والمتوسط والابتداءيات ونحوها من كل المستويات التعليمية .

تمر هذه البدايات مروراً عادياً في كل العالم ولكنها تمر بطعم خاص علي طلاب سوداننا الحبيب فهي تمر وعلى مدي ثلاث سنوات الحرب تمر وهي ممزوجة بطعم الحرب مخلوطة بدماء الشهداء ممهورة بدموع الثكالي محفورة في قلوب اليتامي ومحفوظة في ذاكرة التاريخ واذا سلمنا جدلاً ان العلم والتعليم يحتاج لاستقرار وثبات ومنه الاستقرار الذهني والروحي والنفسي والاسري نجد ان الطالب السوداني على سبيل المثال بدأ العام الدراسي في الخرطوم ومع تغيرات الحرب نزحت أسرته الي الجزيرة انتقلت الحرب للجزيرة واغلقت مدارسها ثم تحولت الاسر اما لولاية اخري او لخارج السودان مما زاد من صعوبة تلقي التعليم والمواصلة الطبيعية للعام الدراسي فالمحظوظ منهم من واصل في المنهج السوداني في المدارس السودانية الموزعة في بعض الدول مثل مصر وبعض دول الخليج وقليل من الدول الافريقية

ومنهم من التحق بمدارس الدول التي لجأت اليها اسرهم ولم تكن بها مناهج سودانية فاضطروا لمواصلة التعليم بهذه الطريقة وهم في ذلك افضل بكثير من الذين استسلموا ولم يجدوا اي سبيل لمواصلة التعليم مما تسبب في فاقد تربوي مؤسف في هذه الفترة الحزينة لاسر وطلاب السودان كما ونرفع الأكف بالدعاء لنهاية الحزن من حياة اهل السودان الشرفاء.

ميّارم حول السلطان علي دينار



الميرم حرم علي دينار

يطلق لقب الميرم على ابنة او اخت السلطان وتعني المرأة المجيدة لكل شيء وبالتالي فإن اخت او ابنة السلطان هي الاحق بهذا اللقب تتميز الميرم بمهاراتها العالية في ادارة الاسرة وتربية الابناء وأجادة صنع الطعام وضروب الزينة المختلفة التي تخص المرأة وانتقل لقب ميرم ليطلق على كل امرأة تجيد ادارة منزلها من طبخ وتربية ابناء وارشاد الاسرة. ومن ابرز الميَّارم الميرم تيتا التي كان لها شأن كبير في ادارة الدولة وكانت تشرف على جيش السلطنة وكانت لها مواقف قوية ومشرفة .

الميرم حرم علي دينار تعتبر السيدة السودانية حرم هي آخر ابنة للسلطان علي دينار والتي تُعرف بـ «الميرم (حرم)». هي أصغر بنات السلطان وعُمَرها كان عاماً واحداً عند استشهاد والدها في عام ١٩١٦ ميلادي وتوفيت الميرم حرم علي دينار اخر ابنة للسلطان علي دينار إلى رحمة مولاها عن عمر ناهز ١٠٦ عاماً. والميرم حرم هي أصغر بنات السلطان علي دينار والتي لم تشهد عهد والدها حيث أستشهد وهي في عامها الأول. عرفت الميرم حرم بقوة الشكيمة والكرم ورجاحة العقل والحكمة والدها السلطان علي دينار يعد آخر سلاطين «الفور» وعرف بمقاومة الاستعمار الإنجليزي لنحو ١٨ عاماً، فقد إهتم بتأسيس دولة قائمة على تعاليم الإسلام ونشر العدالة وعرفت بسلطنة الفور. وحكمت سلطنة الفور منطقة دارفور الحالية بغرب السودان لقرون وكانت دولة مستقلة.



الميرم/ بتول علي دينار



الميرم/ ام بحرين علي دينار



الميَّارم بنات السلطان علي دينار

١/كلثوم	٢٩/كبرى
٢/فاطمه	٣٠/منصورة
٣/زهراء ام بوسة	٣١/ام الحسن
٤/عائشة	٣٢/نصرة
٥/نيني خادم الرسول	٣٣/ام بورة
٦/بخيتة	٣٤/فاطمه جنك
٧/زينب	٣٥/صفية
٨/فاطمه ام الخير	٣٦/ام الفقراء
٩/ام بشاير	٣٧/عصمة
١٠/مكة	٣٨/رقية
١١/ام الحسين	٣٩/ام النصر
١٢/سكرة	٤٠/مدينة
١٣/ام الحق	٤١/ام بحرين
١٤/تاجة	٤٢/ارافعة
١٥/زمرم	٤٣/سعيدة
١٦/ام هاني	٤٤/حسينة
١٧/مريم	٤٥/كلثومة
١٨/خديجة	٤٦/شرف النعيم
١٩/تاجة	٤٧/عزة
٢٠/سارة	٤٨/تومية
٢١/بتول	٤٩/دوارة
٢٢/طيبة	٥٠/كندينة
٢٣/شرف النعيم	٥١/ارابحة
٢٤/عزة	٥٢/نفيسة
٢٥/امنة	٥٣/امامه خادم الله
٢٦/حواء	٥٤/حرم
٢٧/زواره	٥٥/ام سلمة
٢٨/خولة	



المرأة هي أساس التغيير

سارة جاد الله جبارة بطلة الوعي والاستنارة

رائدات سودانيات: ساره جبارة بين الرياضة ومكافحة العادات الضارة



اول سودانية تشارك في بطولات عالمية ويتم تكريمها من قبل اللجنة الاولمبية العالمية

في احد السباقات وشاركت في سباق كابري نابولي في ايطاليا .
وتم تكريمها من قبل اللجنة الاولمبية الدولية تحت وسم نساء
رائدات كما لايفوتنا ان نذكر مشاركتها المميزة في سباق
المانش الدولي حيث قطعت المسافة بين فرنسا وانجلترا كأول
سودانية تقوم بذلك.
وفي مجال السينما قدمت جاد الله الكثير من الافلام الوثائقية
التي كانت ضمن حملة مكافحة العادات الضارة في المجتمع
السوداني مثل ختان الطفلات والزواج المبكر.

صحيفة المرأة السودانية تهدف لتسليط الضوء على نساء
سودانيات قدمن تجارب مميزة ،وساهمن في اثراء المجتمع
السوداني سواء عبر العلم او الثقافة او الرياضة او النشاط
الاجتماعي ويسرنا ان نلتقي اليوم بالبطلة القومية والعالمية
ساره جاد الله جبارة السباحة السودانية والمخرجة السينمائية
لنبحر معاً في عوالم تجربتها الثرة.
وبالاضافة للمسابقات المحلية فقد مثلت ساره جبارة السودان
في محافل عالمية في انجلترا وكينيا والصين حيث نالت ذهبيتها

”



● مرحباً بك في صحيفة المرأة السودانية وارجو ان تحدثينا عن بداياتك مع
رياضة السباحة؟

في صغري اصبت بشلل الاطفال واوصى الاطباء بضرورة ممارسة رياضة
السباحة وركوب الدراجات لتقوية العضلات وكان هذا مدخلي للرياضة
شاركت في بطولات عالمية واقليمية ومحلية وبطولات الاندية التي كانت تحت
مظلة اتحاد السباحة السوداني ومثلنا السودان في عدة محافل
وخضت غمار كل منافسات بطولات الجمهورية في ذلك الوقت.

● هل واجهتك صعوبات كأمرأة في ارتياد مضمار رياضة السباحة؟

لم تواجهني صعوبات لتفهم المجتمع (في الخرطوم) حينها للرياضيات
النسوية وكان ابي عليه الرحمة بمثابة داعم حقيقي لمسيرتي الرياضية

● ماهي رؤيتك للرياضة وكيف اثرت الحرب على النشاط الرياضي لكُن؟

الرياضة مهمة لكل الناس وفي كل الاعمار لانها مفيدة للصحة ويجب
ممارستها بشكل دوري ومع الحرب توقفت معظم النشاطات وكان البحث عن
الذات لذا يتجه الافراد الى ايجاد طريقة للتمرن في اماكن تواجههم واعني
الدول التي استقروا بها، نحن في اتحاد السباحة قمنا بايجاد منح لمجموعة
من السباحين والسباحات في الخارج وذلك لمواصلة نشاطهم والحمد لله احرز
بعضهم ميداليات ذهبية برغم الظروف

● لديك اسهامات بارزة في مجال الاخراج والسينما حديثنا عن الجانب الاخر
منك؟

دخلت مجال السينما لان والدي كان مخرجاً سينمائياً وهو كان قدوتي في
الحياة وقد كانت له اسهامات مقدرة في مجال صناعة السينما في السودان
ولقد التحقت بالمعهد العالي للسينما في مصر ثم عدت الى السودان وعملت
في التلفزيون القومي واخرجت العديد من المسلسلات والافلام الوثائقية التي
تحارب العادات الضارة عند المجتمع السوداني كذلك انشأنا انا وزوجي شركة
خاصة للانتاج الفني.

● كلمة اخيرة:

انا في غاية السعادة لإنطلاق صحيفة المرأة السودانية والتي تعبر عن حواء
السودانية واتمنى ان تستمر الصحيفة في بث الوعي وطرق قضايا المرأة
السودانية وايجاد الحلول لها كما يسرني ان اعبر عن دعمي الكامل للاصدارة
وادعوا السودانيين ان يلتفتوا حولها وشكراً جزيلاً.

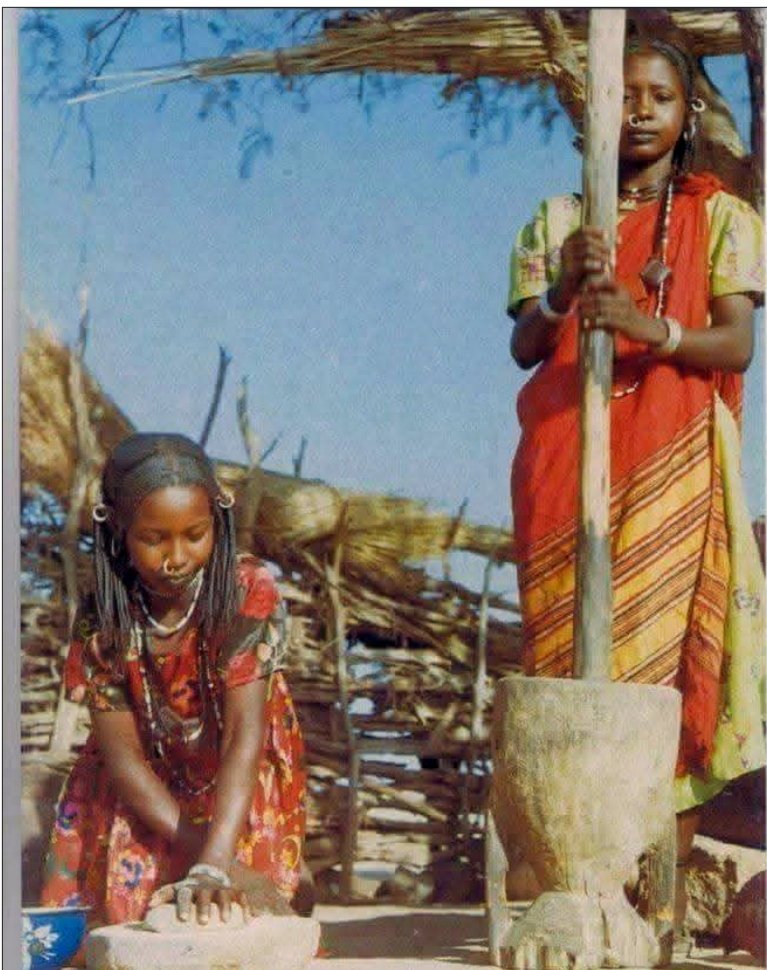


الجنزير الثقيل في تراث الحوازمة القصة والمعنى

إيقاع الدرمللي بين تلودي والليري قواسم مشتركة وثقافة عابرة



بقلم السره شايب



يعتبر التراث الشعبي هو تاريخ يحكي عن حياة مجتمعات كاملة بكل جوانبها الاقتصادية والسياسية والاجتماعية الثقافية الدينية . مجتمعات الحوازمة وهي مجموعات سكانية كبيرة تنتشر في بادية كردفان عموماً وجنوب كردفان / جبال النوبة بالأخص حيث تعتبر الحوازمة من القبائل التي لها ارث تاريخي كبير يحكي عن تفاصيل الحياة اليومية وبصورتها العادية. وتعايشت المجموعة مع العديد من المجموعات الاخرى بالمنطقة، وتزواجت اجتماعياً وثقافياً، مما شكل تداخلاً ثقافياً ظهرت ملامحه في التراث المادي والمعنوي. ويمثل إيقاع الدرمللي «مولوداً» لتزاوج حقلين ثقافيين، اتفق الجميع علي «نسبته» مناطقياً، فيقولون درمللي «الليري» وأحياناً «تلودي».

والاغنية الشهير (الجنزير الثقيل) هي إنعكاس لهذا النوع من الإيقاعات ذات الدلالة علي عملية التزاوج الثقافي، وتعتبر اغنية الجنزير الثقيل هي من اشهر اغنيات الحوازمة حيث ظهرت هذه الاغنية واخذت مساحتها في الاعلام، لكلماتها الجميلة والعميقة في المعنى وللحنها الدائري الذي يشبه «الرزم والسبابة» في المفهوم الموسيقي.

جاءت كلمات هذه في احد الحوادث التي حدثت في بادية من بوادي الحوازمة في فترة من الفترات الماضية والاغنية غنتها الحكامة مريم وهي بنت شيخ من شيوخ واعيان قبيلة الحوازمة ومناسبتها هي بعد ما ارسلت مجموعة من الحوازمة لهذا الشيخ تخبره ان فلان خطا خطوة غير سليمة اي اعتداء على زوجة فلان وتم قتله وان اهله يريدون معنا المشاكل فقال له الشيخ نحن كلنا حوازمة وكلنا عطاوة وان فلان اخي وانا سوف ادفع الدية لاهل المقتول كي لا يتطور الخلاف ويأثر على المجموعة الكبيرة فسمعت مريم فغنت تلك الكلمات التي صارت تغنى في فزع الاخوان ووقت الحارة والحوجة ووقت الشدائد.

حملت الاغنية في معانيها الكرم والشهامة والعطاء والاغاثة للملهوف عند الحوجة.

نص الاغنية

الجنزير الثقيل البقلا ياتو البعوقد نارا
البدفاها اخوه ياود الدرجات
المؤصل الماك نفو يوم الحار
الزول بلقى اخوه

يامريم بت الشيخ جاكى جواب
اقرأى ابوكى يا حمرة في المشايخة
برنجى

ابكر ول علي الرصاص فوقا بغنى
ياخال
اب كلتوم المقشر من بدري

سارن بنات البار من الغرة كردفان
عنيات الصعيد مسكات المرحال
فارسهن قوي جواده رحال الرجالة
تركة لي من جدودا زمان

الجبوري السليك البحاولا بندم
محمد الجبل تمساح حارس البحر

الجنزير الثقيل البقلا ياتو البعوقد
نارا البدفاها هو يا ولد الدرجات
المؤصل الماك نفو يوم الحار الزول
بلقى اخوه

// معاني كلمات الاغنية

المقطع الاول (الامن تقع الحارة
مايقدر عليها اي انسان الا الاصيل
الذي يعرف قيمة الاخاء))
المقطع الثاني (جاء الخبر لوالدك
المقصود ابو مريم انه شيخ وفي
المشايف سريع في حل المشاكل))
المقطع الثالث (ابكر ود علي فارس
شجاع لايهاب الرصاص الحي وهو
خال لا يكلتوم
المقطع الرابع (الضعينة سارت
او المراحل في طريق عودتها
الى الصعيد او الجنوب بعد انتها
الخريف ومعهم فرسان اقوياء
ورجال ورثوا قوتهم من جدودهم
زمان ومعهم خيول او ثيران قوية
للرحلة
المقطع الاخير (الجبوري رجل من
الحوازمة برقم نحافته الا انه شخص
قوي وشجاع وكأنه تمساح حارس
البحر)

الراوي والمورخ الجد تاور المأمون
امير امارة الحوازمة الرواوقة
عن اصل الحكاية
الاغنية تغنى بها عدد من الفنانين
واشتهرت واخذت نصيبها من
الاعلام

وغيرهم الى ان صارت معروفة
لكن يظل الفنان عباس عبده
ابن مدينة الدلنج حي المطار
هو اكثر من اجادها واكثر
من ساهم في نشرها

من الذين تغنو بها اولهم الفنان
عباس عبده واهو اكثر من اجادها
واضاف لها بعض المقاطع ونشرها
ثم تغنت بها الفنانة شادن
والفنان الباتيل
وبيت العود السوداني





نجمة عالمية ترتدي الثوب السوداني وصحيفة المرأة السودانية تعلن عن تكريمها

اللفتة البارة التي تشير الى ثراء الزي القومي السوداني لنساء السودان والحلى المحلية التي تعبر عن عراقه واصالة نساء السودان ويسرنا ان نعلن عن هدية رمزية للنجمة ميكايلا كويل وهي عبارة عن قلم بإسم الصحيفة مع الامنيات للنجمة بالتوفيق والسداد بعض النقاد السينمائيين وصفوا ما قامت به النجمة بأنه عمل لا يُنسى، ويحمل رسالة قوية من خلال تسليط الضوء على التحديات التي يواجهها السودان والسودانيات في زمن الحرب .

ظهرت النجمة العالمية ميكايلا كويل على السجادة الحمراء في مهرجان تورونتو السينمائي الدولي خلال العرض الأول لظلمها «The Christophers» بإطلالة سودانية كاملة حيث ارتدت الثوب السوداني وهو زي تقليدي اشتهرت به نساء السودان وتم تصميم الثوب بواسطة اعمال HibaRahma وارتدت النجمة مجوهرات مستوحاة من الحلي السودانية التقليدية من kukujewellery صحيفة المرأة السودانية تشيد بهذه

6

منوعات



مشروبات سودانية طبيعية



يمتاز المطبخ السوداني بوجود عناصر طبيعية من البيئة ولا يمكن الحصول عليها الا من السودان واطافة للطعم المميز فهي تمتاز بوجود فيتامينات مهمة .

اليوم نتناول عصير التبلي او القونقليز. عصير التبلي(القنقليز) المكونات تبلي ماء السكر وفي السنين الاخيرة يتم له بعض الإضافات من شخص لآخر روح كريم شانتى الطريقة

نقع التبلي في الماء لإنزال كل المادة في الحبيبات ثم تصفيتها ومن بعد ذلك خلطه في الخلطة وإضافة السكر والماء على حسب المقدار المطلوب

في بعض الناس يتم اضافة كريم شانتى للقوام وقليل من الروح أثناء الخلط وهذا على حسب الرغبة فوائد التبلي لصحتك ١.غني بفيتامين C:يحتوي التبلي على مستويات عالية من فيتامين C الذي يعزز جهاز المناعة ويحافظ على صحة الجلد.

٢. مضادات الأكسدة: هذه الثمرة مليئة بمضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة، مما يساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة.

٣. مصدر جيد للألياف: يساعد التبلي في تحسين عملية الهضم ويعزز صحة الأمعاء بفضل محتواه العالي من الألياف.

٤. دعم صحة القلب: تشير الدراسات إلى أن التبلي يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم، مما يساهم في صحة القلب.

طريقة عمل ملاح بالويكاب

من المطبخ السوداني

(ويكاب اللوبيا وويكاب اللبن)

ملاح اللوبيا المدروش هو طبق سوداني تقليدي يتكون من اللوبيا الويكاب (وهو بودرة قصب الدخن المحروق) والـ«ويكة» (هي البامية المجففة بودرة) المكونات الأساسية لوبيا: (فول مقشور أو فاصوليا بيضاء). بصل: يُحمر في البداية. ثوم: يُهرس ويحمر مع البصل. بهارات: ملح، فلفل أسود، كزبرة، سمّن: أو زيت للقلي. ماء: لمرقة الطبق. طريقة التحضير : تحمير البصل والثوم: تُحمّر البصلة في قليل من الزيت حتى تصفر، ثم يُضاف الثوم. إضافة اللوبيا المغسولة وتُقلب مع البصل والثوم إضافة البهارات والماء: تُضاف البهارات ويُضاف كمية من الماء لتغطية المكونات. الطهي: يُترك الخليط ليُطهى حتى تنضج اللوبيا.

إضافة الويكاب المنقوع

مصفى ثم الويكة بودرة ، ويكاب اللوبيا يقدم بالعصيدة أو الكسرة وبالهناء

طريقة عمل ملاح ويكاب اللبن

المكونات لبن حليب بصله ملح سكر بودرة ويكه

طريقة التحضير:

مقدار من اللبن الحليب ملح قليل من السكر بصله نصفين انقعي الويكاب في ماء بسيط عندما يغلي اللبن في النار قومي بتصفية منقوع الويكاب بمصفي ناعم واضيفي الويكه قوام العصيده اتقل شويه وقوام الكسره اخف، وبالهناء والعافية





شجاعة السودانيات في مواجهة شبغ الفقر في حرب السودان



خاص-صحيفة المرأة السودانية

شجاعة السودانيات في زمن الحرب: صمود وتحديات

في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها السودان نتيجة للحرب، أظهرت النساء السودانيات صموداً ملحوظاً وشجاعة في مواجهة التحديات. في مراكز الإيواء المنتشرة في الولايات الآمنة والمناطق التي تدار فيها المعارك، اتجهت العديد من النساء لممارسة مهن مختلفة لتوفير لقمة العيش لأسرهن حيث تذهب الواحدة منهن الى الميادين والاسواق المختلفة لبيع الشاي او الطعام أصبح بيع الشاي مهنة شعبية لبعض النساء السودانيات هذه المهنة البسيطة أصبحت مصدر دخل مهم للعديد من الأسر. ونجد ان النساء يظهرن شجاعة في مواجهة التحديات اليومية، من جمع المال لشراء المواد الأساسية إلى التعامل مع العملاء في ظل ظروف غير مستقرة. في بعض المناطق، اتجهت النساء لبيع الخضروات كوسيلة لتأمين دخل لأسرهن. هذه المهنة تتطلب جهداً كبيراً وتحملًا للتحديات اليومية، من شراء الخضروات إلى نقلها وتسويقها في الأسواق. ورغم التحديات الكبيرة التي تواجهها

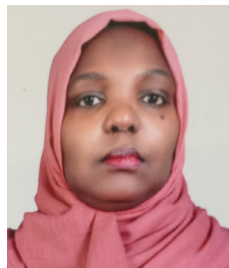
النساء السودانيات في زمن الحرب، إلا أنهن يظهرن صموداً ملحوظاً وشجاعة في مواجهة هذه التحديات. يعتبر عملهن في بيع الشاي والخضروات وغيرها من المهن مصدر فخر واعتزاز لهن، حيث يقدمن الدعم لأسرهن ويعززن من قدراتهن على الصمود. يجب على المجتمع والمنظمات المدنية أن يدرك أهمية دور النساء في هذه الظروف الصعبة وأن يقدم لهن الدعم اللازم. يمكن للمجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية

تقديم الدعم المالي والتدريبي للنساء، مما يساعدن على تحسين أوضاعهن الاقتصادية وتعزيز قدراتهن على الصمود. شجاعة السودانيات في زمن الحرب هي مثال على الصمود والتحدى. من خلال عملهن في مهن مختلفة، يقدمن الدعم لأسرهن ويعززن من قدراتهن على مواجهة التحديات. يجب على المجتمع أن يدرك أهمية دور النساء في هذه الظروف وأن يقدم لهن الدعم اللازم. يمكن للمجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية

على الاستمرار في تقديم الدعم لأسرهن. وهناك أيضاً مشاريع المرأة في الريف حيث يلجأ النسوة لممارسة الزراعة اليدوية او تربية الدجاج والاغنام كوسيلة لكسب العيش في ظل الحرب او صناعة الكسرة (مثل الخبز) وبيعها في الاحياء والاسواق. ومشاريع النساء في زمن الحرب غالباً ما تكون مشاريع صغيرة ومستدامة لتوفير سبل العيش، مثل المخبوزات والحلويات والأعمال اليدوية (البخور، التطريز) والزراعة المنزلية، بالإضافة إلى مشاريع ريادية تعتمد على مهاراتهن في الاستشارات وتقديم الخدمات المنزلية، وحتى مشاريع تثقيفية لتوثيق المعرفة والحفاظ على الذاكرة الجماعية، وغالباً ما تكون هذه المشاريع هي الدافع للنهوض بالمرأة وأسرتها في ظل الظروف الصعبة، وفقاً. صحيفة السودانية تسعى لتقديم جرات معرفية لمساندة هؤلاء النسوة وتقديم افكار رائدة

قصة قصيرة

بقلم آيه محمد الحاج



الثورة نعمة

وواحد... ساطالب محاسبة من سرقوا ثورتنا واحلامنا بالجنة الموعودة والراحة المنشودة وأيضاً من سرق امالي واحلامي... ساهتف ضد الطغيان والظلم ومن ظلمني... سابكي علي الشهداء وعلي امي وابي فالدموع طعمها واحد... ساغني اغاني الثورة واغني... يا حبيبي ظلمنت روحي وحتنت للتلاقي... فالصوت صوتي.سالاعب الأطفال واحملهم.. فهم حلمي .. طوال فترة عملي وهدفي إرضاء العملاء... فأنا والوطن الان عملاء أسعى لإرضائهم... سارفع يدي حامله علمي ولوحة مكتوب عليها... ماذا اكتب؟ الثورة خيارى.. أم الثورة طريقي... بسرعه أكملت ارتداء ملابسها وكمامتها... وخرجت.

نعمه.. فثاه اسم علي مسمى... أنعم الله عليها بجمال الأخلاق والخلق... متفوقة في دراستها.. درست علم الإدارة ونالت درجة الماجستير وكان بحثها عن الجودة ومدي تطبيقها... دراستها أثرت علي شخصيتها.. فكل شئ عندها بنظام وجودة... عملت في شركه وتدرجت فيها الى أن وصلت نائب المدير... ناجحة ومبدعة في عملها... في بيتها هي المديره فقد فقدت والديها من زمن قريب... ولها اخوين متزوجين ولكل جزء في المنزل... لكن الاعتماد عليها في تنظيم حياتهما واسرتهما... في يوم الثلاثين من يونيو استيقظت مبكرة وكانت استأذنت اخوها بأنها ستخرج في المسيرة المليونية لتصحيح مسار الثورة... بعد ترتيب البيت.. بدأت بتجهيز نفسها للخروج... وقفت أمام المرأة..تمشط شعرها... نظرت لوجهها وقالت.. لماذا اخرج في المسيره؟ هل سيسمع صوتي وسط آلاف الأصوات... هل خروجي أو عدمه سيؤثر في نتيجة المليونية؟ وأخذت تنظر لشعرات بيضاء بدأت تغزو رأسها وتجايعد وبقع فقد بدأت آثار العمر تظهر فهي قاربت للخمسين عاما... وإذا خرجت واضطرت للجري بسبب إطلاق نار أو بمبان... فكسرت رجلي؟ من الملام غيري... نظرت لروحها لا جسدها وقالت ساخرج لاسمع صوتي.. لاعبر عن رأيي... إذا كان المتظاهرين مليون فأنا المليون



صحة البشرة مع د- رهام بكري



الاستخدام الخاطئ لمنتجات تفتيح البشرة

تعد منتجات تفتيح البشرة من المنتجات الشائعة الاستخدام وخاصة الكريمات والتي تعطي نضارة واشراق وتفتيح في لون البشرة .. وهنا يكمن الضرر ..

بعد النتائج المذهلة التي يتحصل عليها المستهلك .. وخاصة من النساء.. يزداد الطلب عليها ومسحها على البشرة بطريقه خاطئه تصل إلى ٨ مرات في اليوم بمعدل مسح كل ساعتين على أمل أن يزيد التفتيح بسرعه ويصل المستهلك لدرجة لون فاتحة جدا.. للأسف ماينتج عن ذلك ترقق طبقة الادمة في الجلد وجعل البشرة اكثر عرضه لاشعة الشمس المسببه لسرطان الجلد وكذلك يجعلها اكثر عرضه للالتهابات والأمراض الجلدية ويغير في معدل حموضه الجلد مما يساعد في تواجد وتكاثر البكتريا والفطريات والفيروسات والطفيليات .. وقد يصل المستخدم لهذه المستحضرات لمرحله تعرف ب فشل الجلد.. اي ان البشرة لاتعود قادرة على ادارة مهام الحماية وتوازن الحرارة والاحتفاظ بالمياه داخل الجسم ويدخل المستخدم في حاله من الجفاف الدائم تكون سبباً في فشل كلوي مزمن ..

كما أن المستخدم لا يدرك وجود كمية كبيرة جدا من الزئبق السام والقاتل.. يتخلص الجسم من هذا الزئبق عن طريق الكبد والكلى وهنا قد يؤدي إلى التهاب الكبد والكلى..

كما تحتوي هذه المستحضرات على كم هائل من الكورتيزون وهو هرمون التوتر الذي تفرزه الغدة الكظرية وتؤدي هذه الكميات الكبيره والتعرض المتواصل إلى فشل في الغده الكظرية وتراكم الدهون واحتباس الماء في الجسم كما يؤدي ارتفاع الكورتيزول وهو الشكل الكيميائي الفعال إلى أمراض عديدة منها قرحة المعدة والمياه البيضاء في العين وتكسر الكولاجين(الشقريب).. والسرد يطول نصيحة طبية..

في رحله البحث عن الجمال لا تجعل الطمع في المستحيل سبباً في ذهاب النعم.

الاستخدام السليم والمنتجات الامنة توصلك لنتائج مرضيه بالمواظبة ..

ودمتم سالمين

أخصائي الجلدية والتجميل

بين الخرطوم ويوغندا: الأسر السودانية في مواجهة العبور الثقافي وتحديات الانتماء



■ راشيل دها ماييور – جوبا

● مقدمة

في زمنٍ تتكسر فيه الحدود أمام موجات النزوح والهجرة، وتتشابك فيه الجغرافيا مع الوجدان، تجد الأسر السودانية نفسها في قلب معركة غير معلنة: معركة الحفاظ على الذات في وجه التلاشي، ومعركة التأقلم دون الذوبان، ومعركة إعادة تعريف الهوية في بيئة لا تشبهها، لكنها تفرض عليها أن تعيش فيها. بين الخرطوم، حيث العادات متجذرة كأشجار النيم، ويوغندا، حيث التعدد الثقافي يرقص على إيقاع الانفتاح، تتكشف مفارقات يومية تمزق نسيج الأسرة السودانية، وتضعها أمام أسئلة وجودية: من نحن؟ كيف نربي أبناءنا؟ وأي قيم تستحق أن نحمي حين تصبح الغربة هي الوطن البديل؟

هذا المقال لا يكتفي برصد الظواهر، بل يغوص في عمقها، يبالغ في تفكيكها، ويستفز القارئ ليعيد التفكير في معنى الانتماء، في زمنٍ لم يعد فيه الوطن مجرد أرض، بل منظومة قيم تُختبر كل يوم.

● **الزّي والسلوك العام: بين وقار الخرطوم وجراءة كمبالا**
في الخرطوم، يُعد اللباس أكثر من مجرد قماش؛ إنه إعلان ضماني عن الانتماء، عن الاحترام، عن التقاليد التي لا تُقال لكنها تُمارس. أما في يوغندا، فالشارع يفيض بألوان وأشكال لا تعرف الحرج، حيث الجسد يُعرض بلا تردد، والكلمة تُقال بلا مواربة، والسلوك العام لا يخضع لرقابة الجماعة بل لإرادة الفرد.

هذا التباين لا يُشعر الأسر السودانية بالدهشة فقط، بل بالتهديد. إذ كيف تشرح لطفلك أن ما يراه يومياً في المدرسة أو السوق لا يُناسبه، دون أن تبدو كأنك ترفض الواقع؟ وكيف تحمي خصوصيتك الثقافية دون أن تُتهم

● بالانغلاق أو التعصب؟

● تربية الأبناء: بين الطاعة والتمرّد

في السودان، يُربى الطفل على قاعدة ذهبية: «الكبار يُحترمون، والبيت له حرمة، والكلمة تُوزن قبل أن تُقال». أما في يوغندا، فالطفل يُشجّع على التعبير، على السؤال، على تحدي السلطة أحياناً باسم الحرية. هذا التصادم التربوي يُربك الأسر، ويجعلها في حالة دفاع دائم عن أسلوبها، وكأنها تُحاكم على ما تعتبره فضيلة.

«أشعر أن ابني صار يتحدث بلغة لا أفهمها، لا أقصد اللغة اللفظية، بل طريقة التفكير»، تقول أم سودانية مقيمة في كمبالا، وهي تراقب تحول ابنها من طفل مطيع إلى مراهق يطالب بـ«مساحته الخاصة».

● الدين كقاسم مشترك... لكنه لا يوحد

رغم أن نحو ٦٠٪ من سكان يوغندا يعتنقون الإسلام، إلا أن الدين هناك لا يُمارس كما يُمارس في السودان. فالمساجد لا تتحدث بالعربية، والخطب لا تحمل نفس النبرة، والطقوس الدينية تتداخل مع العادات المحلية حتى تكاد تفقد شكلها الأصلي.

هذا التباين يُربك الأسر السودانية التي كانت تظن أن الدين سيكون جسراً للتقارب، فإذا به يتحول إلى مساحة غريبة، لا هي مألوفاً ولا هي منكرة. فهل يكفي أن نُصلي في نفس الاتجاه لنشعر أننا ننتمي إلى نفس الجماعة؟ أم أن الدين، دون لغة وثقافة مشتركة، يبقى قشرة لا تُغني عن الجوهر؟

● **السودانيون في المعسكرات: كرامة مؤجلة وهوية معلقة**
في معسكرات اللجوء، لا تُقاس الحياة بالأيام، بل بالانتظار. انتظار الاعتراف، انتظار التوطين، انتظار العودة التي لا تأتي. هناك،

يعيش السودانيون في ظروف لا تُشبههم، وسط خيام لا تحفظ الخصوصية، وقوانين لا تفهم الفوارق الثقافية الدقيقة بين دارفور والنيل الأزرق والخرطوم. «نحن لسنا مجرد أرقام في قوائم الإغاثة، نحن بشر لنا تاريخ وثقافة وكرامة»، يقول أحد المقيمين في معسكر كيرياندونغو، وهو يصف شعور الأسر التي تُعامل ككتلة واحدة، دون اعتبار لتنوعها أو احتياجاتها الخاصة.

غياب التمثيل الرسمي، وغياب البرامج التربوية والثقافية التي تراعي الهوية السودانية، يجعل هذه المعسكرات فضاءً للذوبان القسري، حيث يُطلب من الأسر أن تتأقلم، لكن لا يُمنح لها الحق في أن تُعرّف نفسها.

● انفتاح غير منضبط وظواهر دخيلة: حين تصبح الغربة مرآة مشوهة

في كمبالا، وفي أحياء اللجوء، بدأت تظهر سلوكيات دخيلة على المجتمع السوداني: علاقات مفتوحة، احتفالات صاخبة، أنماط لباس لا تُشبه ما اعتاده الناس. هذه الظواهر لا تُعبّر فقط عن التأقلم، بل عن فقدان البوصلة، عن محاولة يائسة للانتماء إلى بيئة لا تُشبهنا، لكنها تُغري بالقبول.

< «نحن لا نرفض التعايش، لكننا نرفض الذوبان»، تقول ناشطة اجتماعية سودانية، وهي تُحذر من أن بعض الشباب باتوا يتخلون عن لغتهم، عن طقوسهم، عن احترامهم للأسرة، باسم الحرية التي لا تُرافقها مسؤولية.

● **الهوية العابرة للحدود: ولادة جديدة أم فقدان للذات؟**
ورغم كل شيء، هناك من يرى في هذا العبور الثقافي فرصة لإعادة تعريف الهوية، ليس كقلب جامد، بل كنسيج حي يتشكل من التفاعل، من الصراع، من التجدد. الأسر السودانية بدأت تُعيد

صياغة ذاتها، تُعلّم أبنائها كيف يكونوا سودانيين في المهجر، لا بالرفض، بل بالاختيار.

لكن هذا المسار يحتاج إلى دعم، إلى مؤسسات، إلى خطاب إعلامي يُعزز الانتماء دون أن يُشيطن الآخر، ويُعلّم الأبناء أن الهوية ليست سجنًا، بل مرآة نختر كيف نُصقلها.

● نحو حلول عملية

- إنشاء مراكز ثقافية سودانية في يوغندا لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأسر.

- تطوير مناهج تربوية مزدوجة تراعي السياقين السوداني واليوغندي.

- تنظيم فعاليات مشتركة تعزز الحوار الثقافي وتكسر الصور النمطية.

- دعم إعلامي لإنتاج محتوى سوداني موجه للأطفال في المهجر.

- تشكيل لجان تمثيلية داخل المعسكرات تعكس التنوع السوداني وتدافع عن الحقوق الثقافية والاجتماعية.

- تنظيم ندوات حوارية حول الهوية والسلوك في المهجر، بمشاركة الأسر والشباب والقيادات المجتمعية.

● خاتمة تحليلية

ليس المطلوب أن نذوب في الآخر، ولا أن نتحصن ضد التغيير، بل أن نعيد تعريف أنفسنا في ضوء ما نعيشه، لا ما نخافه. فبين الخرطوم ويوغندا، تكتب الأسر السودانية فصولاً جديدة من قصتها، بكل ما فيها من تحديات وفرص، وتعيد رسم ملامح الهوية في زمن العبور الثقافي، حيث لا شيء يُمنح، وكل شيء يُنتزع بالوعي، بالثبات، وبالقدرة على التمييز بين ما يُغيّرنا وما يُشوّهنا.

تهنئة من صحيفة المرأة السودانية للصحفية أسماء الحسيني



تتقدم صحيفة المرأة السودانية بأحر التهاني للكاتبة الصحفية المصرية أسماء الحسيني وذلك بمناسبة تكريمها ضمن عدد من الشخصيات المؤثرة من قبل المؤسسة العربية للسلام والتنمية خلال احتفالها باليوم العالمي للقانون. إن هذا التكريم يعكس التزامها وتفانيها ومهنتها في مجال عملها وهي أهلاً لهذا التكريم. تعتبر أسماء الحسيني نموذجاً للتميز في مجال الصحافة في الوطنيين العربي والافريقي، وقد ساهمت في تسليط الضوء على العديد من القضايا المهمة، كما شاركت في فعاليات ومؤتمرات وورش عمل عديدة وقدمت عسارة تجربتها الاعلامية من اجل السلام ورفاة الانسان و نحن في صحيفة المرأة السودانية فخورون بكونها من ضمن كتابنا في الصفحة العالمية، ونسعد بمساهمتها في نشر الوعي والمعرفة.

تابعنا على فيسبوك



صحيفة المرأة السودانية

المرأة والحرية المالية:

أساس الاستقرار الاقتصادي للأسرة في زمن الأزمات

بقلم : د. سميرة عمر



تعد المرأة ركيزة أساسية في تكوين الأسرة والمجتمع، فهي الأم والمربية، وهي الابنة التي تنمو على القيم، وهي الأخت التي تشارك وتساند، وهي الجدة الحاضرة للخبرة، وهي الزوجة التي تُشكّل شريكاً فاعلاً في بناء الأسرة وإدارتها. في جميع هذه الأدوار، تلعب المرأة دوراً محورياً في التنشئة، والتربية والتعليم، وتنظيم الموارد، سواء كانت مسؤولة مباشرة عن تأمين الدخل المادي، أو وفي ظل الأزمات المعاصرة، من حروب وكوارث طبيعية واقتصادية، تزداد الحاجة إلى تمكين المرأة اقتصادياً. إذ أصبح تثقيف المرأة وتزويدها بالمهارات المالية ضرورة حتمية، لا مجرد خيار، وذلك لضمان قدرتها على إدارة حياتها وأسرتها بكرامة واستقلالية، خصوصاً عندما تتعرض الأسر لفقدان المعيل أو اضطرابات اقتصادية مفاجئة. من هذا المنطلق، تبرز أهمية الحرية المالية للمرأة، والتي تعني تمكينها من العمل والإنتاج والدخول في مجالات قيادة الأعمال، سواء عبر المشاريع المنزلية، أو الحرف اليدوية، أو التجارة الإلكترونية، أو أي نشاط اقتصادي آخر يحقق لها دخلاً مستداماً. فحرية المرأة المالية لا تتعلق فقط بتأمين مورد دخل، بل تتعلق بقدرتها على اتخاذ القرار، والمشاركة، وبناء الأمن الاقتصادي الشخصي والأسري.

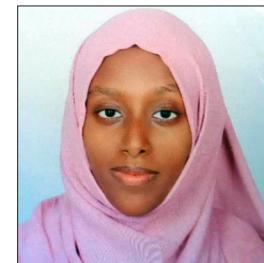
وهنا تجدر الإشارة إلى مسألة مهمة كثيراً ما نساء فهمها في بعض السياقات، وهي أن حرية المرأة المالية لا تعني أنها تتحمل عبء الإنفاق الأسري. فبحسب الشريعة الإسلامية، النفقة هي مسؤولية الرجل، سواء كان أباً لابنته، أو أخاً لأخته، أو ابناً لأمه، أو زوجاً لزوجته. وقد دلّ على ذلك القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة:

قال الله تعالى: الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ (سورة النساء: ٣٤)

هذه الآية الكريمة تُقرّر مبدأ القوامة للرجال، وهي ليست قوامة تسلط، وإنما مسؤولية ورعاية، وأحد أركانها هو الإنفاق.

كما قال رسول الله ﷺ: ولهن عليكم رزقهن وكسوتهن بالمعروف (رواه مسلم) وفيما يخص الزوج، فقد جاء في السنة: « ودينار أنفقته على أهلك: أعظمها أجراً الذي أنفقته على أهلك. (رواه أبو هريرة)

بازار «يمن الخير»... صمود اللاجئات بين الغربة والانتماء



■ اديس ابابا-إكرام اول



في قلب العاصمة الإثيوبية أديس أبابا، بعيداً عن صخب المراكز التجارية الكبرى، أقامت لاجئات من اليمن والسودان فعالية حملت اسم «بازار اليمن الخير». لم يكن الحدث مجرد سوق لعرض البضائع، بل مساحة أمل وصمود، روت من خلالها هؤلاء النساء حكايتهن مع الغربة والبحث عن الكرامة. جاءت المبادرة من لاجئات ومقيمات سعين إلى فتح نافذة اقتصادية صغيرة تُعينهن على كسب لقمة العيش بعيداً عن الاعتماد على المعونات. كما أردن أن يخلقن بيئة تشبه الوطن الذي غادرته قسراً، فكان البازار ملتقى يختصر المسافة بين المنفى والذاكرة. الزائر للبازار يجد بين الطاولات المتواضعة روائح البخور، نكهات المأكولات، وألوان الأقمشة التقليدية اليمنية والسودانية، لتتسج جميعها لوحة ثقافية نابضة بالحياة. لم يقتصر الحضور على اللاجئات وحدهن، بل شارك مقيمون أيضاً، وتفاعلو مع المنتجات والقصص، في تواصل إنساني يُعيد الاعتبار لقيمة التلاقي بين الشعوب.

بازار «يمن الخير» لم يكن سوقاً عابراً، بل جسراً ثقافياً واقتصادياً يربط الماضي بالحاضر، ويثبت أن اللجوء ليس مجرد رحلة معاناة، بل قد يتحول إلى مساحة للطاء، للتعريف بالهوية،