د أماني الطويل :المرأة السودانية قوية و يمكن أن تنجز سلام السودان

جرائم الشرف في القانون السوداني.. من ينتصر لنساء السودان؟

الرؤية والاهداف

مرآة تسود وتقود لتصير صمام امان العالم
سيادة وقيادة المراة خلال هذة 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 اهدف الألفية السابقة الانية والمستقبلية
ننشد التغيير وإثبات الحق وحمايته للمرأة في العالم

البريد الالكتروني: thesudanese.womennewp@gmail.com

العدد (الثالث) ● صحيفة شهرية ● (صوت نساء السودان) ● المدير العام: الأستاذة رقية هباني ● أكتوبر ٢٠٢٥م

كلمة العدد

من أجل عيون الوطن سنصنع السلام

لاشك ان السودان يمر الآن بمخاض عسير لوقف الحرب،
وتتداعى الجهود الاقليمية والدولية لذلك
ونحن في صحيفة المرأة السودانية ندعو نساء السودان ليشكلن صفاً منيعاً من أجل السلام. لقد آن الأوان لأن نضع الحرب جانباً ونعمل معًا من أجل مستقبل أفضل لأبنائنا وبناتنا.
يا نساء السودان، لقد كنتن دائماً رمزاً للقوة والصمود، وها هو الوقت قد لتوحدن جهودكن من أجل السلام،لقد تضررت الأسر وضاعت الأحلام، وآن الأوان لكي نعمل معا لاستعادة الأمن والاستقرار.
ندعوكن جميعاً للمشاركة في هذا الجهد الوطني النبيل، لنساهم معاً في بناء سودان جديد يعم فيه السلام والوئام. فلنتحد جميعاً من أجل السودان، من أجل أبنائنا وبناتنا، ومن أجل مستقبل أفضل.
لنعمل معًا من أجل السلام، ولنكن صفًا منيعاً يحمي السودان ويحافظ على وحدته. فلنستمر في النضال من أجل سودان آمن ومستقر، ولنكن دائماً في صف السلام.»

الاستاذة رقيه هباني
المدير العام

د أماني الطويل في حوار مكتمل تفتح ابواب الحديث عن الازمات التي تخص المرأة في السودان وإرتباطها بالسياسة

طالع الحوار بالداخل

فقرة ثقافة قانونية

في فقرة ثقافة قانونية كتبت المحامية عبير محمد شرفي مقالاً يتناول تناقضاً في القانون الجنائي السوداني فيما يتعلق بجرائم القتل العمد وجرائم الشرف. يُظهر المقال كيف أن المادة ١٣٠ من القانون الجنائي السوداني المعدل لسنة ٢٠٢٠ تنص على أن القتل العمد يُعاقب عليه بالإعدام قصاصًا، ولكن المادة ١٣١/و تسمح بتخفيف العقوبة إذا كان الجاني قد فقد السيطرة على نفسه بسبب استفزاز شديد ومفاجئ. ينتقد المقال هذه الثغرة القانونية، ويجادل بأنها تسمح بتبرير جرائم الشرف وتخفيف العقوبة على الجناة، مما يُعد انتهاكًا لحقوق الإنسان والشريعة الإسلامية. طالع المقال بالداخل.

تقرير الأمين العام للأمم المتحدة لعام ٢٠٢٥ حول «المرأة والسلم والأمن»

متابعات-صوت المرأة السودانية

و التقرير يظهر أن ٦٧٦ مليون امرأة يعشن حاليًا على بعد ٥٠ كيلومترًا من مناطق نزاعات مميتة، وهو أعلى مستوى مسجل منذ التسعينيات.
ويشير التقرير إلى ان النساء مستبعدات إلى حد كبير من صنع القرار، حيث لم تتجاوز نسبة المفاوضات ٧٪ ونسبة الوسيطات ١٤٪ في عمليات السلام.
وكذلك تفشي العنف الجنسي المرتبط بالنزاعات ارتفع بنسبة ٨٧٪ خلال عامين. فيما اكد التقرير ان الإنفاق العسكري العالمي تجاوز ٢,٧ تريليون دولار عام ٢٠٢٤، بينما لم تتلق منظمات المرأة في مناطق النزاع سوى ٠,٤٪ من المساعدات. المديرة التنفيذية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة، سيما بحروح، قالت إن «النساء لا يحتجن إلى مزيد من الوعود، بل يحتجن إلى القوة والحماية والمشاركة المتساوية».
كما شددت نائبة المديرة التنفيذية، نيارادزاي جومبونزفاندا، على ضرورة اتخاذ إجراءات فورية لضمان مشاركة المرأة في عمليات السلام والعمليات السياسية .

يوم المعلم

نجاة محمود صديق

شهدنا في الاسبوع الاول من شهر اكتوبر الاحتفالات بيوم المعلم وحريٌ بنا بمناسبة هذا اليوم ان نرفع قبعاتنا تحية واجلالاً لملائكة العلم والمعرفة والعطاء والمقدرة والصبر والمفخرة ،ولما لا وهي المهنة الوحيدة التي قلنا عن صاحبها كاد ان يكون رسولاً حينما قال شاعرنا : كاد المعلم ان يكون رسولا
فالرسل لن تتكرر مرة اخري فالرسول مرسل لقوم بعينهم لهدايتهم ودعوتهم للطريق السوي والخلق القويم وهكذا المعلم يبعث للمرحلة المعينة التي يعني بتعليمها وتاهيلها وتوزع الفرص ما بين التربية والتعليم وليس تعليما مجردا فقط فالوزارة الوحيدة التي ارتبطت بالتربية علي وجه الخصوص هي وزارة التعليم بل المعلم هو الشريك الاول للام والاب في تربية أبنائنا ويا لها من تربية تبدا من الطفولة والحضانة والروضة والمرحلة الابتداييءة والمتوسطة وحتي المراحل العليا والجامعية
فاذا غابت النظافه تدخل المعلم واذا ذهب الادب تدخل المعلم واذا اختفت الاخوة والتعاون جاء دور المعلم واذا ظهر الاهمال وعدم المسؤولية تصدي لها المعلم وان سادت الفوضى أوقفها المعلم
كل هذا في جانب والجانب العلمي والاكاديمي في جانب اخر ليس فقط داخل الفصل او المدرج او المعمل او غيره بل ايضا في وقته الخاص وفي مكتبة وحتي عبر وسائل التواصل الاجتماعي حتي صار المعلم لا يملك وقته خاصة في ايام الامتحانات اعدادا وتصحيحا ومراجعة
فعندما شبه الشاعر المعلم بالرسول اوحين قال كاد المعلم ان يكون رسولا لم يكن ذلك من قبيل الصدف او عدم الهدف فالرسول يرسل لامة باكملها رجالها ونسايءها وكبيرها وصغيرها لا يستثني احد كذلك المعلم ينشر علمه لكل الامة صغارا وكبار رجالا ونساء فالتعليم العادي يبدا بالطفولة ويتدرج الطالب في مختلف المراحل التعليمية حتي يكمل تعليم
ومن فاته قطار العلم من الطفولة فأمامه الفرص الواسعة في مجال تعليم الكبار
وفضل المعلم محفور في جميع التخصصات فالطبيب عندما تخرج خرجه المعلم والمهندس خرجه معلم والقاضي خرجه معلم المحامي خرجه معلم الاداري خرجه معلم الاقتصادي خرجه معلم الزراعي خرجه معلم
وحتي العلماء تم تخريجهم علي يد المعلم وهكذا نجد ان المعلم يضع بصماته في كل المهارات والمهن والتخصصات
وليتنا فهمنا قول شاعرنا كاد المعلم ان يكون رسولا فالرسول يبعث لكل الامة والمعلم يعلم كل الامة بكل تخصصاتها

العنف ضد الأطفال والنساء في السودان: أثر الحرب والفوضى الاجتماعية

بقلم سارة حمزة الجاك

يشهد السودان منذ عقود حالة من النزاعات المسلحة والحروب الأهلية التي تركت أثراً عميقاً على نسيج المجتمع. ومن أكثر آثارها إيلاماً انتشار العنف القائم على النوع، الذي يظهر في اغتصاب الأطفال، قتل النساء، والعنف الأسري. هذا العنف أصبح جزءاً من الواقع اليومي في ظل الفوضى الاجتماعية وانفلات الأمن الذي رافق النزاعات الطويلة، وترك آثاراً نفسية واجتماعية طويلة المدى على جميع أفراد المجتمع. في الأسابيع الأخيرة، صدمت الرأي العام السوداني حوادث مؤلمة للغاية. اغتصاب طفلة تبلغ من العمر ست سنوات في مدينة الأبيض كان حدثاً صادماً، ومقتل فتاة عمرها سبعة عشر عاماً في أم درمان على يد زوجها أثار موجة من الغضب الوطني، بالإضافة إلى حوادث قتل طبيبات على أيدي أزواجهن. هذه الجرائم ليست مجرد أحداث فردية، بل تعكس نمطاً متفاقماً من العنف المرتبط بالنوع الاجتماعي، مدعوماً بضعف المنظومة القانونية وتفكك المجتمع بفعل سنوات الحرب، وانهيار البنية الاجتماعية والاقتصادية.
اغتصاب الأطفال يترك آثاراً جسدية ونفسية طويلة المدى تحدد مستقبل الضحية وتعيق نموها الطبيعي. حالة الطفلة في الأبيض تكشف ضعف شبكة الحماية للأطفال، وغياب آليات الردع القانوني، إلى جانب ضعف الوعي المجتمعي بأهمية حماية الأطفال من الانتهاكات. هذه الجرائم تخلق شعوراً بالخوف والعزلة لدى الضحايا، وتؤثر على ثقتهم بالآخرين والمجتمع ككل، مما يزيد من احتمالات تعرضهم لمخاطر إضافية في المستقبل.
أما حوادث قتل النساء، مثل مقتل الفتاة في أم درمان وحوادث الطبيبات، فهي تعكس استمرار ثقافة السيطرة الذكورية، حيث تصبح حياة المرأة وجسدها في بعض الحالات تحت سلطة الرجل، ويُبرر العنف أحياناً باسم الشرف أو الانفعال الشخصي. ضعف تطبيق القانون وزيادة إحساس الجناة بالإفلات من العقاب يغذي دورة العنف، ويترك النساء في حالة من الخطر المستمر، خاصة في البيئات التي تفتقد الرقابة الاجتماعية والقانونية الفعالة.
الحرب والنزاعات في السودان ساهمت بشكل مباشر وغير مباشر في خلق بيئات يسهل فيها انتشار العنف. مناطق النزاع والفقر تزيد من شعور الأطفال والشباب بالعزلة والانفلات الأمني، وتزيد البطالة والضغوط الاقتصادية من احتمالات تصاعد النزاعات الأسرية، ما يؤدي إلى حوادث العنف الأسري والقتل. كما أن تأثير النزاعات على الأسرة الممتدة يخلق توترات إضافية، إذ تصبح شبكات الدعم المجتمعي ضعيفة، ويصبح الضحايا أكثر عرضة للخطر.
العنف ضد النساء والأطفال ليس مجرد مسألة فردية، بل ظاهرة مترابطة مع الفقر، النزاع، وتفكك الأسرة والمجتمع. الأعراف التقليدية التي تبرر السيطرة الذكورية، إلى جانب ضعف البنية القانونية، يزيد من خطورة الوضع، ويجعل بعض البيئات شبه آمنة للجناة، مما يؤدي إلى إفلات بعض المعتدين من العقاب ويغذي العنف بشكل مستمر.
لمواجهة هذه الأزمة، هناك حاجة ماسة إلى استجابة شاملة ومتعددة المستويات. يتطلب الأمر تعزيز منظومة حماية الأطفال والنساء من خلال إنشاء مراكز استقبال للضحايا، وتفعيل خطط حماية فعالة، وتوفير خطوط ساخنة للإبلاغ عن أي تهديد أو اعتداء. كما يجب تعزيز العدالة الجنائية لضمان عدم الإفلات من العقاب، خصوصاً في القضايا المرتبطة بالنزاعات الزوجية أو الأعراف الاجتماعية السائدة. برامج إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي للضحايا، وخصوصاً الأطفال، ضرورية لإعادة بناء الثقة بالنفس والمجتمع، ومساعدتهم على تجاوز الصدمات العميقة.
دور الإعلام والمجتمع المدني لا يقل أهمية عن القانون في مواجهة العنف. حملات التوعية، المنشورات الرقمية، والبودكاستات التي تتناول حقوق النساء والأطفال تسهم في رفع الوعي، وكسر صمت المجتمع عن جرائم العنف. المدارس والمنظمات النسوية قادرة على تكوين أجيال واعية تُدرك المساواة ورفض العنف، وتساهم في بناء مجتمع أكثر أماناً واستقراراً.
كما أن التثقيف القانوني والحقوقي للنساء والفتيات يعد أداة قوية للحد من العنف، لأنه يمنحهن المعرفة بواجبات الدولة وحقوقهن، ويعزز ثقافة الإبلاغ عن الانتهاكات بدلاً من الصمت، ويخلق ضغطاً مجتمعيّاً على الجهات الرسمية لتطبيق القانون.
التجارب الوقائية الناجحة في بعض المجتمعات المحلية السودانية، مثل تأسيس أندية قراءة وتوعية للشباب والنساء حول حقوقهم وطرق الحماية من العنف، تظهر أن التغيير ممكن إذا توفرت الإرادة والموارد. مثل هذه المبادرات تثبت أن المجتمع المدني يمكن أن يكون قوة فعالة في سد ثغرات الدولة، وتقديم الدعم النفسي والتربوي للأسر والأفراد الأكثر عرضة للخطر.
الجرائم الأخيرة في الأبيض وأم درمان والحوادث المتعلقة بالطبيبات ليست مجرد وقائع صادمة، بل هي نداء للمجتمع السوداني كله لمراجعة قوانينه وثقافته وأساليبه في حماية النساء والأطفال. لا يمكن لأي مجتمع أن ينهض أو يتقدم إذا استمر العنف دون مساءلة حقيقية وجهود جماعية لمعالجة جذور المشكلة.
إن مواجهة العنف القائم على النوع في السودان تتطلب تضافر الجهود بين القانون، التعليم، التوعية، والدعم المجتمعي لتوفير بيئة آمنة لكل فرد بغض النظر عن العمر أو الجنس. العنف ضد النساء والأطفال هو مرض المجتمع، والشفاء يبدأ بالوعي والمحاسبة والدعم المستمر، وليس بالصمت أو التغاضي عن الجرائم.
في النهاية، هذه الحوادث تدفعنا للتفكير في أهمية بناء مجتمع يحمي أفراده من الداخل قبل أن يحميهم القانون فقط، مجتمع يربط بين الوعي، التضامن، والقيم الإنسانية، ويضع حماية النساء والأطفال على رأس أولوياته.

الأنظار تتجه إلى واشنطن... فهل تعيد الرباعية صوت السلام إلى السودان؟

نفيسة حجر المحامي

تتوجه الأنظار هذا الأسبوع إلى واشنطن حيث تجتمع الرباعية الدولية في محاولة جديدة لإحياء مسار السلام في السودان، وسط تصاعد القتال وتدهور الوضع الإنساني. ويترقب السودانيون ومعهم المجتمع الدولي ما ستسفر عنه هذه الاجتماعات من رؤية واضحة لوقف الخرب، والعودة الي مائدة التفاوض بعد شهور من الجمود والعنف. تأتي اجتماعات واشنطن في لحظة حساسة، إذ تواجه السودان واحدة من أسوأ أزماتها منذ الاستقلال. وتسعى الرباعية إلى إعادة تنسيق الجهود، بعد فشل محاولات سابقة في جدة وأديس أبابا في الوصول إلى اتفاق دائم لوقف القتال.
يركز التفاوض علي
وقف إطلاق النار الإنساني،
ضمان وصول المساعدات للمدنيين،
تهيئة بيئة تفاوض شاملة لا تُقصي أحدًا.
ولكن اي مسار تفاوض لايشمل النساء سيظل ناقصا قادم سيظل فهن اللواتي اللواتي يدفعن ثمن الحرب الأكبر فمنذ اندلاع الحرب، كانت النساء في الخطوط الأمامية للأزمة الإنسانية، بين نزوح وتشريد وفقدان المعيل. ومع ذلك، ما زلن مستبعدات من طاولة التفاوض التي تبحث مستقبل البلاد.
المرأة السودانية لا تطالب بامتياز سياسي، بل بحقّها في المشاركة بعملية السلام بوصفها صاحبة مصلحة مباشرة في إنهاء الحرب وبناء مجتمع أكثر عدلًا واستقرارًا. تشير تقارير الأمم المتحدة إلى أن اتفاقيات السلام التي تشارك فيها النساء أكثر استدامة بنسبة ٣٥٪، إذ يجلبن إلى المفاوضات منظورًا إنسانيًا وشاملًا يتجاوز منطق القوة العسكرية إلى منطق العدالة والمصالحة.
قرار ١٣٢٥.. من النصوص إلى التطبيق
تتفق منظمات المجتمع المدني السودانية على أن اجتماعات الرباعية فرصة مهمة للضغط من أجل تطبيق قرار مجلس الأمن رقم (١٣٢٥) حول المرأة والأمن والسلام، الذي ينص على إشراك النساء في جميع مراحل حل النزاعات. فإذا كانت واشنطن والعواصم الإقليمية تبحث عن سلام دائم في السودان، فلا بد أن يكون هذا السلام صادرًا من الداخل، ويشارك في صياغته الجميع — لا سيما النساء اللواتي يملكن خبرة ميدانية في بناء الثقة وفضّ النزاعات المحلية.. النساء السودانيات يمثلن نصف المجتمع، وغيابهن عن التفاوض يعني غياب نصف الحقيقة ونصف الحل. إن إشراك المرأة ليس شعارًا، بل مفتاحًا لاستقرار طويل الأمد يعالج جذور الأزمة ويؤسس لدولة المواطنة والسلام.
على الرغم من أن الأنظار تتجه إلى واشنطن بحثًا عن مخرجات الرباعية، لكنّ العيون في الداخل السوداني تتطلع قبل كل شيء إلى سلام يعيد الخياة. سلامٌ لا يُكتب في غرف مغلقة، بل يُبنى على أيدي من عانوا وشاركوا في حماية ما تبقّى من نسيج الوطن وفي مقدمتهم النساء.

متى تُعاقب الضحية مرتين وتُخفف عقوبة الجاني؟

عبير محمد شرفي المحامي

نصت المادة (١٣٠) من القانون الجنائي السوداني المعدل لسنة ٢٠٢٠ على أنه:
> (١) يُعد قتلاً عمداً إذا قصد الجاني فعل القتل أو نتج عنه الموت نكايةً بفعلٍ قصده الجاني.
(٢) من يرتكب جريمة القتل العمد يُعاقب بالإعدام قصاصاً، فإذا سقط القصاص يُعاقب بالسجن مدة لا تجاوز عشر سنوات دون المساس بالدية.
تناقض القانون وثغرة الاستفزاز
بالرغم من النص الصريح أعلاه، إلا أننا كثيراً ما نسمع في قضايا "الشرف" أن التكييف القانوني للجريمة يُغيّر من "قتل عمد" إلى "قتل شبه عمد" بدفع "استفزاز الضحية للجاني"، وذلك بالاستناد إلى المادة (١٣١/و) التي تنص على:
> «يُعد القتل قتلاً شبه عمد إذا قتل الجاني أثناء فقد السيطرة على نفسه لاستفزاز شديد ومفاجئ من الشخص الذي استفزه أو أي شخص آخر خطأ.»
وهذه الثغرة القانونية تسمح بتبرير «جرائم الشرف» كأنها نتيجة "استفزاز"، مما يخفف العقوبة من القصاص إلى السجن مدة لا تتجاوز سبع سنوات، وكأن حياة المرأة أقل قيمة من مفهوم "الشرف".
لكن، هل يستحق فقدان السيطرة على النفس ثمناً أقل من إزهاق روح؟
تعريف الاستفزاز الشديد
المادة (١٣٣) من القانون نفسه تعرفه بأنه:
> "تسبيب الغضب الشديد الذي يمنع من كمال التثبت والتروي ويخرج عن حال الاعتدال."
كما حددت أن لا يُعتد بالاستفزاز إذا تسبب فيه الجاني قصداً (أي "الاستفزاز المدبّر")، مثل أن يذهب شخص ليشتم آخر عمداً ثم يقتله عندما يغضب، أو أن يهاجم ضابطاً أثناء أداء واجبه القانوني بحجة "الاستفزاز".
فإذا كان القانون لا يقبل الدفع بالاستفزاز في هذه الحالات، فكيف يُقبل عند قتل بدافع اجتماعي لإنهاء "حياة بدافع الشرف"؟
الرفض الشرعي والدولي للتخفيف
الشريعة الإسلامية ترى أن ما يسمى "جرائم الشرف" هي جرائم قتل عمد كاملة لا يُخفف فيها الحكم، إذ أن الإسلام شدد على حماية الأرواح وجعل إثبات جرائم العرض مشروطاً بشروط صارمة (الإقرار الكامل أو شهادة أربعة شهود عدول)، لمنع الأفراد من اغتصاب سلطة القضاء.
أما من منظور القانون الدولي لحقوق الإنسان، فإن الاعتداد بالاستفزاز في هذه الجرائم يُعد انتهاكاً للحق في الحياة المنصوص عليه في المادة (١/٦) من العهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية:
> "الحق في الحياة حق ملازم لكل إنسان، وعلى القانون أن يحمي هذا الحق، ولا يجوز حرمان أحد من حياته تعسفاً."
الخاتمة
إن تخفيف العقوبة على الجاني في جرائم الشرف يُعد فشلاً للدولة في حماية أرواح نسائها، وتشجيعاً ضمنياً على تكرار الجريمة.
فمن أمن العقاب أساء الأدب.

السيدة مريم الميرغنية

رمز العطاء والكرم في السودان

مـن رائـدات التعليم النسـوي في السـودان

أرسل لها الملك فاروق باخرة خاصة لنقلها إلى الاسكندرية

تُعتبر السيدة الشريفة مريم الميرغنية واحدة من أبرز الشخصيات الدينية والاجتماعية في تاريخ السودان. اشتهرت بكونها حفيدة مؤسس الطريقة الختمية، وبفضل جهودها الجليلة في دعم تعليم النساء والعمل الخيري، حصلت على لقب «أم المساكين».

ولدت السيدة مريم في بيئة دينية عريقة، فكان لها دور بارز في نشر التعليم بين النساء، حيث أسست «خلاوي» ومساجد مخصصة لتعليم النساء في عدة مدن سودانية. كما كانت السيدة مريم رمزًا للكرم والعطاء، حيث قدمت الدعم لليتامى والمساكين والأرامل، مما جعلها تحظى بلقب «باقد بسيت» أي السيدة التي لا ترد أحدًا. إلى جانب دورها في التعليم والعمل الخيري للشريفة مريم بدورها في تشجيع تعليم النساء لنساء شرق السودان اللائي كن في مجتمع منغلق ولايقبلون بخروج المراة.

ويذكر ان البروفيسور الأمريكي جون فول قال في رسالة بحثة لنيل درجة الدكتوراه : (وجد تعليم البنات في شرق السودان تأييداً حارا من الشريفة مريم)

كانت السيدة مريم الشريفية محبوبة جدا ولها مريدين يأتون لها من إريتريا ومصر وكانت تحظى بتقدير الملك فؤاد والملك فاروق

يذكر التاريخ انه وعند ما تعرضت الشريفة لوعكة صحية وتدهورت صحتها تم ارسال باخرة خاصة نقلتها من بورسودان الى الإسكندرية وانتقل للملك الى الاسكندرية لمتابعة علاجها حتى شفيت ورجعت الى السودان.

كذلك كانت محبوبة من السادة الأحمدية لانه السيد أحمد البدوي كان يغطي وجهه بغطاء وهي كانت تغطي وجهها بالثوب السوداني بطريقة تسمي محلياً ب التبلم ، (مبلمه).

ومن المهم ان نشر الى عدم وجود صورة فوتوغرافية للشريفة مريم لانها كانت تتجنب التصوير ،والصور المتداولة هي لشقيقتها.

كان للسيدة مريم تأثير سياسي واضح، حيث دعمت الحركة الوطنية والاتحادية في السودان، مما يعكس التزامها بقضايا الوطن.

رحلت السيدة مريم الميرغنية عن عالمنا في عام ١٩٥٢م، بعد عودتها من رحلة علاجية في مصر. ورغم مرور السنوات، فإن ذكراها العطرة ما زالت حاضرة في قلوب السودانيين، حيث تُقام لها ذكرى سنوية ضخمة في مدينة سنكات، تجذب آلاف الأشخاص من مختلف أنحاء السودان، تخليدا لذكراها وللاحتفاء بدورها الريادي في خدمة المجتمع.

حوار مع الباحثة المصرية أماني الطويل:

أهم عوامل السلام السوداني أن تتوفر ارادة سياسية لدي كل الأطراف السودانية

بكيت كثيراً لحال هذه الاسرة السودانية ولم استطع النوم لليالي عدة

د. أماني الطويل، باحثة مصرية معروفة وغنية عن التعريف نتشرف اليوم بإستضافتها في صحيفة المرأة السودانية عبر محاور مختلفة ولكنها تعود لفائدة شعبي وادي النيل وقد عرفت الطويل بمتابعتها الدقيقة للشؤون الأفريقية، خاصة في الشأن السوداني. وتشغل منصب مستشار الشؤون الإفريقية ومدير البرنامج الإفريقي في مركز الأهرام للدراسات السياسية والاستراتيجية. وهي كذلك عضو المجلس المصري للشئون الخارجية.

● كيف ترين دور الإعلام النسوي في تغطية الحروب والأزمات الإنسانية، دولة السودان نموذجاً؟

الاعلاميات والصحفيات السودانيات يؤدين اداء جيداً في زمن الحرب ومن مهامهن التنوير بأهمية وقف الحرب او دعم الافكار المرتبطة بإنهاء الصراع السياسي ويجدر بي ان اشير الى ان هذا التفاعل يأتي بناء على الموقع لان كل قلم لديه انحيازاته وقراءاته وكذلك قدرته على التحليل ولكن اجمالاً الاعلاميات السودانيات قدمن بلاءً حسناً كل في موقعه.

● هل تعتقدين أن هناك تحديات خاصة تواجه الإعلاميات السودانيات في تغطية هذه الحروب ؟

التحديات هي مرتبطة بطبيعة الصراع(الحرب) نفسه ويجب ان تكون هناك ارادة للتعرض للمخاطر وهي ارادة نادرة سواء كانت للرجال او النساء وهذا يفسر عدم وجود اصوات اعلامية نسائية في الميدان والتحدي الاهم انهن قد نزحن الى خارج الوطن وهذه يقود الى تلقي المعلومة من مصادر داخلية كلجان المقاومة او غرف الطوارئ

● ما هي في رأيك أهم العوامل التي يمكن أن تسهم في تحقيق السلام المستدام في السودان وهل تعتقدين أن هناك دوراً مهماً للمجتمع المدني والمنظمات النسوية في هذه العملية؟

اهم عوامل السلام السوداني ان تتوفر ارادة سياسية لدي كل الاطراف السودانية انهم يقبلوا بعضهم البعض لاننا طوال سنتين لم نر هذا القبول بين الاطراف السودانية والمسألة الثانية على السياسين ان يتحلوا بالمرونة للوصول الى سلام وان يلاحظوا ان اعواماً كثيرة قد مرت على ثورة ديسمبر٢٠١٨م وبالتالي حدثت متغييرات
يجب التعامل مع الواقع وتوازانات القوى الراهنة وهذا لايعني التخلي عن قيم الثورة او مبادئها بل المرونة في التفاعل مع المجريات بما يساهم في انقاذ الوطن السوداني

● هل تعتقدين أن مصر قد قدمت نموذجاًمتقدماً في دعم حقوق المرأة

والارتقاء بها؟

في تقديري ان مصر لم تقدم حتي نموذجا واقعياً نحو المراة وماحصلت عليه النساء المصريات من نفوذ سياسي واجتماعي واقتصادي هو نتيجة جهود ذاتية ونضال فردي ،والدولة تدخلاتها محدودة ومازالت تركن الى سياسات فيها من التمثيل الرمزي اكثر من التمثيل الواقعي.
نسبة تمثيل المرأة في القطاع الرسمي ١٨٪وفي القطاع الخاصة٣٥٪
وهذا مؤشر على ان نسبة تمثيل المرأة في
اجهزة الدولة ومناطق صنع القرار غير مناسبة.

ومن ناحية اخرى فإن قانون الاحوال الشخصية لدينا يمايز بين الرجال والنساء ولا يعطي مراكز قانونية متساوية للرجال والنساء في اطار الاسرة وهذا يقود الى خلل كبير ويؤدي لتفشي ظاهرة العنف في المجتمع
وثالثاً يجب التعامل مع مسألة تعدد الزوجات في إطار محددات معينة كالشرعية والقانونية واعني هنا وجود ضبط للرجال في استخدام هذا الحق.
رابعاً التمكين الاقتصادي للمرأة من الدولة به قصور كبير حيث يتم تمكين الرجال من فرص اقتصادية بإعتبارهم قائمون على رعاية الاسرة ولا تتاح مثل هكذا فرص للنساء.
وكل هذه تحديات تواجه المرأة المصرية واعتقد ان اوضاع المرأة في افريقيا والسودان قد تكون افضل من احوال المرأة المصرية..

● ما هي أصعب اللحظات الإنسانية التي واجهتك خلال تغطيتك لحرب السودان؟ و كيف تأثرتِ بهذه التجارب؟

من اصعب اللحظات التي مرت علي من خلال حرب السودان وجعلتني ابكي بحرقة كانت هنالك نساء من أسرة سودانية لدي بهم معرفة سابقة قدموا من السودان الى مصر فقط بملابسهم التي يرتدونها وقد تم نهب وسرقة منزلهم ونزحوا داخل السودان لسبعة مرات من منطقة الى اخرى ووصلوا مصر في حالة من الفقر والهزال الجسدي وكذلك كن يعانين من صدمة الحرب.
كنت لايام كثيرة لا استطيع النوم بسبب هذه المآسي التي تدمي القلب لقد لمسنا معاناة السودانيسن وعايشناها.

● هل تعتقدين ان المؤسسات الاعلامية في مصر وخاصة مؤسسة الاهرام وقفت مع السودانيات في محنة الحرب؟

المؤسسات المصرية عامة وموسسة الاهرام بصفة خاصة قامت بعكس اصوات السودانيات والصحفيات في قضايا مثل قضايا الحرب وموت الاطفال و الجوع الى اخر كوارث الحرب، وفي اطار الاهتمام بالصحفيات السودانيات أذكر ان احد الصحفيات السودانيات نالت جائزة هيكل الاعلامية كما وان نقابة الصحفيين المصريين مفتوحة للصحفيين السودانيين وتحتضن انشطتهم بكل رحابة ،ولكن علينا ان نأخذ في الاعتبار ان السيولة الامنية في السودان ووجود مليشيات مسلحة في جغرافيا واسعة وبروز مسألة مع وضد تضع الحكومة في تحدي كبير يجعلها تؤطر الانشطة داخل اطار يراعي وحدة الدولة السودانية.

● هل يمكن لنساء السودان ان يؤدين دوراً ما في ايقاف الحرب في السودان؟

اعتقد ان هنالك دور كبير للمنظمات النسوية والاعلاميات السودانيات في وقف هذه الحرب يمكن ان يحدث، لانه كلما ارتفعت اصوات النساء بمعانتهن كلما بلوروا مبادرات لوقف الحرب والانخراط في النشاط العام السوداني لوقف الحرب وكذلك يمكن ان يقمن بجهود لرأب الصداع بين الاطراف السودانية لانني الاحظ ازمة اساسية في الازمة السودانية وهي عدم قبول الاطراف السودانية لبعضها البعض.

كذلك يجب محاولة التعامل مع الواقع وتوازنات القوى وليس حجم المظلومية التي تعرض لها الشعب السوداني من حكم الاخوان المسلمين لان هذه المظلومية لها آليات أخرى للحصول عليها وليس من ضمنها الاستمرار في الاستقطاب السياسي وبالتالي الاستمرار فيها.
في حالة استقرار السودان والوصول الى معادلات سياسية في مائدة حوار تشمل الجميع سيتم استحداث آليات جديدة وتتوافر بحكم واقع جديد وتوطين الحقوق لبناء الدولة ولعدالة انتقالية
وكما لحظنا حجم الانتهاكات المرعبة التي كانت في غزة حيث تم تدمير كامل المساحة الجغرافية ورغم ذلك تم الوصول الى حل لايقاف الحرب رغم الانتهاكات الكبيرة حيث شاهدنا جميعاً مقتل الطفلة هند رجب واخر الجرائم هو تعمد الكيان عدم ادخال الاغذية التي تحتوي على البروتين الي السكان
واذا كان الثمن هو استمرار الدولة من عدمه علينا ابتداع اساليب جديدة لوقف هذه الحرب.

● صحيفة المرأة السودانية هي تجربة رائدة في مجال الصحافة ماهو تقييمك لها وما نصحيتك للقائمين على امرها؟

المراة السودانية لها قصب السبق في المنطقة العربية من حيث تكوين اتحاد نسائي او من حيث النضال في اطار الحركة الوطنية ومن حيث النضال النسوي في مجال حقوق المرأة
واعتقد ان صحيفة المرأة السودانية ممتازة وكلما سعينا بالارتقاء بالادوات ودعم قدرات الاعضاء هذا من شأنه تطوير العمل ويجعله اكثر تأثيراً، واتمني ان تبذلوا جهودا كبيرة من حيث التدريب والتطوير وتحسين المخرجات الصحفية والاعلامية.

السكسك يجمعنا

بقلم: السره شايب

يجتمع عدد مقدر جدا من القبائل والناس في السودان بصورة عامة وفي جنوب كردفان /جبال النوبة بصورة خاصة حول ثقافة السكسك في استخدام الزينة الملابس والاكسسوارات ويستخدم جزء منه لبعض الطقوس في كثير من مناسباتهم العامة والخاصة فعلى سبيل المثال طقس الجرتق يستخدم فيه السوميت بالوانه الاسود والابيض او البنى والبيحى اوالاسود والرمادي كنوع من السكسك ومن مميزات السكسك انه رخيص وسهل الحصول عليه وذو الوان واشكال مختلفة وسهل التشكيل برز استخدام السكسك في جنوب كردفان بصورة كبيرة وواسعة خصوص بين قبيلتي النوبة والحوازمة في الزينة والتى يستخدمونها في عاداتهم وتقاليدهم الخاصة بمناسباتهم المختلفة

فهو يستخدم كاقراض وخواتم وحجول وقلادات مختلفة الاحجام ويستخدم زينة للخصر .

فاكسسوار السكسك يصلح استخدامه للرجل والمرأة والشباب والاطفال وهو لديه مدلولات فهوم ليست مجرد اكسسوار فقط وايضا لدية استخدامات كثيرة فهو يستخدم للحفظ من العين والحسد كالسوميت في الاعراس السودانية وايضا للتجميل وايضا لجلب الحظ ويستخدم للحفاظ على الهوية فهو اكثر مايعبر عن البان افركانزم

ظهر السكسك في الاشعار والغناء السوداني باللغات واللهجات المختلفة

وابرز ماجاء في الشعر السوداني السكسك المنضوم حول الرقيبة نجوم***والفنجرية تقوم تقهوج الحجاج

الأطفال في زمن الحرب: مرآة تعكس معاناتهم النفسية

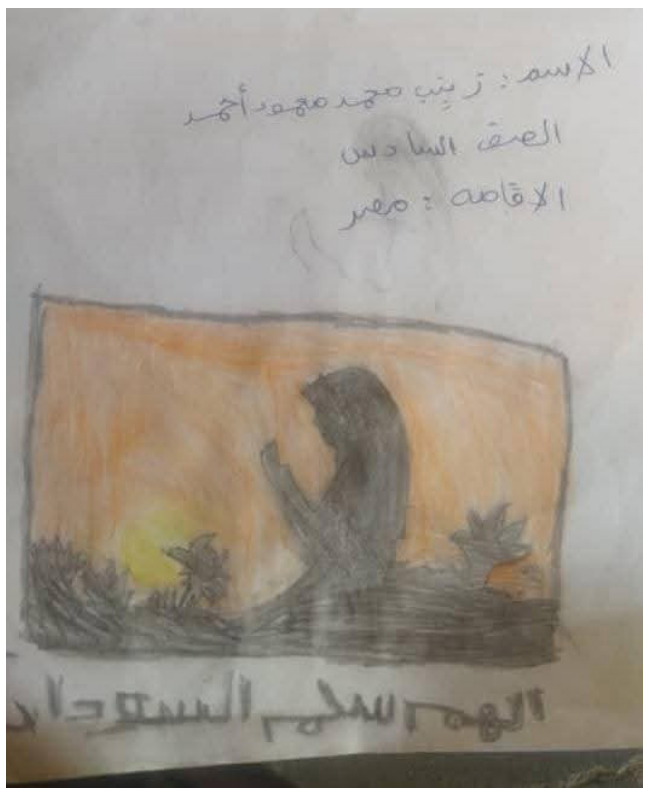
عقلية الأطفال قبل مرحلة النضج هي مرآة تعكس بوضوح ما يعتريهم من مخاوف أو مشاعر حزن أو فرح أو توتر. في زمن الحرب، تُصبح رسومات الأطفال وسيلة هامة للتعبير عن معاناتهم وتأثيرات الحرب على نفسيتهم. يمكن أن نلاحظ بعض الدلالات النفسية لرسومات الأطفال في زمن الحرب، مثل الخوف والقلق، حيث قد يرسم الأطفال أشكالًا تعبر عن الخوف والقلق، مثل رسم الوجوه الحزينة أو العيون الكبيرة. كما قد يرسم الأطفال مشاهد عنيفة أو رموزًا ترتبط بالحرب، مثل الدبابات أو الطائرات، أو أشكالًا تعبر عن الرغبة في الأمان والحماية، مثل رسم البيوت أو العائلات.

من خلال تحليل هذه الرسومات، يمكننا تقديم الدعم النفسي اللازم للأطفال. وتشجع صحيفة المرأة السودانية جميع وسائل التعبير لدى الأطفال وتسعى لعمل شراكات مع جامعات ومؤسسات داخل وخارج السودان، وذلك سعيًا من الصحيفة لخدمة المجتمعات السودانية عبر العلم وأهل الاختصاص.

يجب تقديم الدعم العاطفي للأطفال، مثل العناق والتطمين، وتوفير بيئة آمنة للأطفال، مثل المأوى والغذاء والرعاية الصحية. يمكن استخدام الرسم كأداة علاجية لمساعدة

الأطفال في التعبير عن مشاعرهم وتقديم الدعم النفسي اللازم لهم. من خلال العمل معًا، يمكننا تقديم الدعم النفسي اللازم للأطفال في زمن الحرب ومساعدتهم في التعافي من تأثيرات الحرب على نفسيتهم.

المحرر الاجتماعي



مشروبات سودانية طبيعية

عصير القضيم هو مشروب تقليدي صحي يُصنع من ثمار شجرة القضيم (القنطريون الأحمر)،
وهو مفيد جداً لعلاج فقر الدم وزيادة نسبة الحديد في الدم، كما له فوائد في تحسين الهضم، تقوية القلب
، وزيادة إنتاج حليب الأم المرضع.

طريقة التحضير:-

نقع القضيم بماء مغلي حتى يطرى ثم بعد التأكد من انه أصبح طري نخلطه ب الخلاطة ويصفى جيدا
اذا عندك رغبة لإضافة السكر رغبة شخصية لانه طاعم

اسكب العصير في أكواب وقدمه بارداً.

فوائد عصير القضيم الصحية:

زيادة الهيموجلوبين والحديد: يعد «بنك الدم» لأنه يعالج فقر الدم ويزيد من نسبة الحديد في فترة قصيرة.

تحسين الهضم:

يساعد في تخفيف الانتفاخ والغازات ويساهم في علاج عسر الهضم.

دعم صحة القلب:

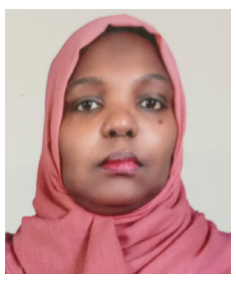
يساهم في خفض الكوليسترول وتقليل خطر أمراض القلب.

فوائد أخرى:

يزيد من إنتاج الحليب للأمهات المرضعات، ويُستخدم في تعزيز الوزن وبناء العضلات، وله فوائد في تقوية الشعر.

قصة قصيرة

ست الودع



بقلم آيه محمد الحاج

كن يتجاذبن الحديث عن الحرب واثارها وكل واحدة تحكي ما واجهته من موت والم ويأس ...اغلب القصص تختلف في التفاصيل والبشاعة وطريقة تنفيذها كشياطين ...والغريبة كل واحدة تجتهد أن تبين أنها الأكثر ألما وضررا من جرائم الدعم السريع ..باضافة القليل من المواقف القاسيه واكشنات من الافلام الامريكيه وتستعين بالمؤثرات الصوتيه ..كانت جلستهم تحت شجرة في معسكر للايواء..فجأة تغيرت القصص واللهجه والصوت ..تذكروا أنهم نساء وهي الحقيقه الوحيدة الباقيه ..بدأن بالتباهي بأنهن كن جميلات الحي والاكثر اناقه والمحسودات من الكل ..سالت احداهن عن خالتو فاطمه ..مشو خيمتها وهي عبارة عن مشمعين مربطاهم مع بعض وهي وحيدة اخواتها في ولايه أخري وغير متزوجه فرت من الموت مع الجماعه ووصلت لمركز الايواء ولا تعلم كيف ولماذا هي موجودة معهم ..تجمعهم الحرب فجمعتهم انسانيتهم واحتووها .. وجدنها ترمي الودع لسيدة ..ارتبكت وخرجت ...جلسن وسألنها بترمي الودع ؟ أجابت انا عندي الجماعة..وداعيه معروفه في بلدي ..اقعدو .. هزت الودع وبسطته علي الارض قالت اممم انتي مالك شايله همه ..المسافر ؟ ابتسمت مني وقالت طبعا لانو بعيد ..قالت ليها هو ود السرة ..ردت بنعم ..وحزن.. كشكشت و رمته والتفتت لالهام وبيدها أشارت كما تقول ابعد ابعد ..قالت لبها الزولة القصيرة دي مالها معاك ؟ ..نظرت لزينب بطريقه معينه ...وقالت الشر برة وبعيد ..بتغير مني لما يوزعو لينا المساعدات بشيل اكتر منها ما بقصد لكن رزقي قوي ...رمت مرة تانيه وقالت لزينب ح تسافري قريب وطريقك طويل ..رفعت يدها وقالت يا رب ..فعلا طويل من هنا لكسلا تاني عطبره ..دنقلا ..مصر ..هزت ورمت و..قالت لمني ..انتي قلبك ابيض ..حلالة مشاكل شايفه ديل البنات متلمات جنبك ووضعت يدها علي ودعات مرادفات ..بس الزوله دي قريبه منك لكن قلبها اسود ..قالت والله عارفاها ...المشمع البوزعوه لينا تشيل الكبيرة والتقيله لاولادها مع انهم اولاد اخوي ...واحدة حاقدة ..كشكشته ورمت ...دا منو الطويل الاصفر دا ؟ محمدنا كلنا ؟ عاينوا لبعض وسالوها لابس مدني ولا كاكي ؟ ولا كدمول ...قالت بعد تمعن في الودع ..يعني نص نص ..وقالوا نبرأ ونستبرأ وضحكوا ..اعتذرو ليها ما عندنا حق البياض قالت بالنيه ..الحال من بعضه ...اقرش حلقوهم خلو لينا حاجه ..قالت الهام ..كدي شوفي الخواجه جاي؟ وشايل شنو ؟...دواء ولا اكل ولا خيم ..وفرت منها دمعه ..كشكشته مدة طويله وقالت ليها نسأل اولاد ماما يبيض نيتهم ...شايفاهم .

من المطبخ السوداني

أكلة الفروك

هي اكلة تقدم في المناسبات

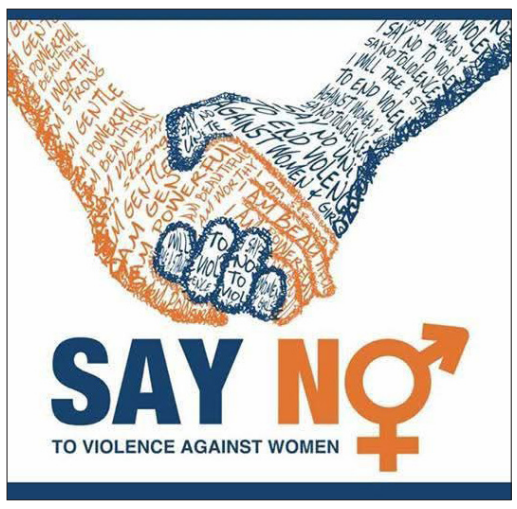
المكونات

كل لحوم البطن
إضافة للبروك
شاشة الشحم
بصل
زيت
سطحة خضراء
طماطم
كسبرة
ثوم
فلفل اسود
كسرة ناشفة «احد انواع المخبوزات السودانية تصنع بدقيق الذرة»
عيش
قليل من الدقيق متعدد الاغراض
ملح

طريقة العمل:_

وضع البصل بعد التقطيع في الزيت
حتى يأخذ لون ذهبي
يضاف الماء
وكل أنواع اللحوم داخل بطن الخروف ولحم البرك
فلفل صاحي
ملح
كسبرة
كم قرن شطة خضراء
طماطمه
يغطى حتى ينضج
ثم يتم تدويب المكونات
بعد التأكد من طعمه
يضاف الية
الكسرة ناشفة
والعيش ويترك ليتشرب
ومن ثم يهرس حتى
يصبح متجانس بعد ذلك
إضافة شوية من الدقيق
ليصير القوم ثقيل
يترك لينضج جيداً
ومن ثم يقدم ساخن في المناسبات
خاصة السماية مع مديدة
البلح
يؤكل بالملعقة مشرب
بالسمنة البلدي

تقارير دولية المرأة الافريقية الاكثر تعنيفاً على مستوى العالم



STOP VIOLENCE AGAINST WOMEN

رصد :صحيفة المرأة السودانية

العنف ضد المرأة، قضية تؤرقنا جميعاً وتجعلنا ندرك أهمية العمل معاً لإيقافها. العنف يمكن أن يتخذ أشكالاً متعددة، جسدياً أو نفسياً أو جنسياً أو حتى اقتصادياً، وكلها تترك آثاراً لا تُمحى على الضحايا.

درجت منظمات المجتمع المدني والمنظمات الدولية على بث الوعي بين المجتمعات لايقاف هذا العنف سواء اكان ممنهجاً او غير مقصود.

هناك أسباب كثيرة تقف وراء هذا العنف، مثل التمييز بين الجنسين الذي يجعل البعض يرى المرأة أقل شأناً من الرجل ، وكذلك الفقر والبطالة اللذين يزيدان الضغط على الرجال، وأحياناً التربية والثقافة اللتان تعززان الأفكار السلبية عن المرأة.

لكي نستطيع إيقاف هذا العنف، يجب علينا جميعاً أن نتحرك. يجب أن ننشر الوعي ونثقف الناس بشأن حقوق المرأة وأهمية احترامها. يجب أن ندعم الضحايا ونساعدهم على تجاوز ما حدث. يجب تطبيق القوانين بصرامة لكي يعلم الجناة أن هناك عواقب. ومن الضروري أن نساعد المرأة على المشاركة في المجتمع وأخذ دورها الطبيعي.

هذه ليست قضية فردية، إنها قضية مجتمعية، ونحن جميعاً مسؤولون عن حلها. فلنعمل معاً من أجل إيقاف العنف ضد المرأة وبناء مجتمع أفضل وأكثر احتراماً للجميع.

والعنف ضد المرأة قضية عالمية تؤثر على ملايين النساء حول العالم،ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تعرضت واحدة من كل ٣ نساء للعنف الجسدي أو الجنسي مرة واحدة على الأقل في حياتها. الأمم المتحدة تدعو للاتحاد لإنهاء هذا العنف، وتشير إلى أن امرأة أو فتاة تُقتل كل ١٠ دقائق على يد شريكها الحميم أو أحد أفراد أسرتها.

في أفريقيا، سجلت أعلى عدد من الضحايا، مع أكثر من ٢١ ألف حالة قتل مرتبطة بالشريك الحميم أو الأسرة في ٢٠٢٣. الغالبية العظمى من جرائم القتل هذه تحدث في منازل الضحايا (٧٥٪)، بينما تقع ١١٪ في الأماكن العامة.

هيئة الأمم المتحدة للمرأة تعمل على إنهاء العنف ضد النساء والفتيات في الدول العربية من خلال ثلاثة محاور رئيسية:

المعايير: اعتماد أطر تشريعية وسياسية شاملة للتصدي للعنف.

التنسيق:
تعزيز التعاون بين أصحاب المصلحة المتعددين.

التنفيذ: تغيير الأعراف الاجتماعية ودعم تقديم الخدمات للناجيات من العنف.

هناك جهود إقليمية مثل برنامج «مجموعة الخدمات الأساسية للنساء والفتيات المتعرّضات للعنف» الذي يهدف إلى توفير خدمات أساسية عالية الجودة للناجيات.

فوز ماريا كورينا ماتشادو بجائزة نوبل للسلام

فوز ماريا كورينا ماتشادو بجائزة نوبل للسلام لعام ٢٠٢٥، تقديرًا لشجاعتها المدنية وجهودها المستمرة في مقاومة الاستبداد والدفاع عن الديمقراطية في فنزويلا ..

ماريا كورينا ماتشادو هي ناشطة سياسية وفكرية فنزويلية بارزة، وُلدت في ٧ أكتوبر ١٩٦٧. تُعرف بأنها واحدة من أبرز وجوه المعارضة الفنزويلية، حيث لعبت دوراً محورياً في توحيد صفوف المعارضة المنقسمة، وجمعت القوى السياسية حول مطلب أساسي يتمثل في إجراء انتخابات حرة وحكومة تمثيلية .

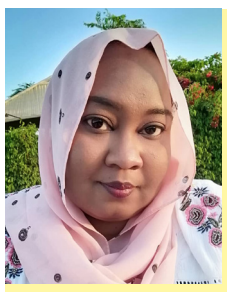
في ١٠ أكتوبر ٢٠٢٥، فازت ماريا كورينا ماتشادو بجائزة نوبل للسلام لعام ٢٠٢٥، تقديرًا لشجاعتها المدنية وجهودها المستمرة في مقاومة الاستبداد والدفاع عن الديمقراطية في فنزويلا .

خلال مسيرتها السياسية، تعرضت ماتشادو للقمع والنفي، لكنها استمرت في نشاطها السياسي والاجتماعي رغم المخاطر. وقد تم منعها من تولي أي منصب عام لمدة ١٥ عامًا، مما دفعها لترشيح شخصية بديلة عنها في الانتخابات الرئاسية أمام الرئيس

نيكولاس مادورو .

تُلقب ماتشادو بـ»المرأة الحديدية في فنزويلا» نظراً لمواقفها الصارمة ضد نظام الرئيس نيكولاس مادورو .

في يناير ٢٠٢٥، تم اعتقالها خلال مظاهرة مناهضة للرئيس مادورو في كراكاس، لكن تم إطلاق سراحها بعد ذلك . تُعتبر ماريا كورينا ماتشادو رمزاً للنضال من أجل الديمقراطية والحرية في فنزويلا وأمريكا اللاتينية.



صحة البشرة مع د- رهام بكري

واقي الشمس حقيقه ام خرافه ...

واقي الشمس الفيزيائي هو نوع من واقيات الشمس يعمل كحاجز مادي على البشرة، يعكس أشعة الشمس فوق البنفسجية بدلاً من امتصاصها. يتكون بشكل أساسي من معادن مثل أكسيد الزنك وثاني أكسيد التيتانيوم، وهو لطيف ومناسب بشكل خاص للبشرة الحساسة.

يوفر حماية فورية، ولكنه قد يترك أثرًا أبيض على البشرة.

يتكون غالبا من.:

أكسيد الزنك (Zinc Oxide): عنصر أساسي في تركيبته.

ثاني أكسيد التيتانيوم (Titanium Dioxide): مكون معدني شائع آخر.

يعمل واقي الشمس كحاجز فيزيائي يعكس الأشعة فوق البنفسجية (UVA و UVB) بعيدًا عن الجلد.

يتميز واقي الشمس بحماية فورية يبدأ في العمل بمجرد وضعه على البشرة.

وهو مناسب للبشرة الحساسة حيث يعتبر خيارًا لطيفًا نظرًا لتركيبته المعدنية الطبيعية.

يتميز كذلك بأنه أقل عرضة للتهيج ويُنصح به بشكل خاص للأطفال والحوامل والبشرة المعرضة لحب الشباب أو الحساسية.

قد يترك طبقة بيضاء على البشرة، على الرغم من أن التركيبات الحديثة تحسّنت لتقليل ذلك.

يبدأ مفعوله بعد وقت فهو يحتاج إلى حوالي ١٥-٢٠ دقيقة قبل التعرض للشمس ليبدأ تأثيره الكامل..

ننصح به صاحبات البشره البيضاء والحساسه لأنها أكثر استجابه للتصبغ من البشره السمراء..

وللحديث بقيه...

قادتها الزميلة أسماء الحسيني..

مبادرة مناصرة اللاجئين السودانيين بمصر وفرت ١٠ ألف بطانية استفاد منها ٥ ألاف أسرة

نجحت مبادرة مناصرة اللاجئين السودانيين بجمهورية مصر العربية الشقيقة التي قادتها الزميلة الصحفية الاستاذة أسماء الحسيني في توفير قرابة عشرة آلاف بطانية استفاد منها أكثر من ٥ ألاف أسرة، بواقع بطانيتين لكل أسرة في الأغلب الأعم، وقد استمرت جهود توفير هذه البطاطين على مدار شهور الشتاء الأربعة في مصر، في مبادرة هي الأولى من نوعها قوبلت بالترحيب والتشجيع خاصة كونها تلبي الحاجة الماسة اللاجئين الذين يحتاجون للدفء من الشتاء القارس في مصر.

وفي رسالتها التي قدمت فيها الشكر لكل من أسهم في نجاح المبادرة ذكرت الحسيني " أن المبادرة استطاعت بفضل الله الوصول إلى المستفيدين في كل أنحاء مصر، من الإسكندرية وحتى أسوان، وإلى تجمعات السودانيين في كل أنحاء القاهرة والمدن المحيطة بها، وقد راعت في التوزيع الوصول إلى كل التعدد والتنوع السوداني، وإلى كل فئات المجتمع السوداني، ولم نستثن أحدا، وجعلنا الجميع شركاء لنا في المبادرة، التي أشاعت أجواء إيجابية، ونأمل أن تكون نواة لعمل أكبر يوحد شمل السودانيين وكلمتهم في قضايا أكبر".

وأشارت الزميلة أسماء إلى "أن المبادرة تشرفت بالمساهمة بألف دولار كانت النواة لتدشين مبادرة مماثلة لأشقائنا من السودانيين اللاجئين في تشاد، وفي ذات السياق قامت المبادرة بصورة استثنائية بمعالجة أمور بعض الحالات الإنسانية الملحة، وعلى وجه الخصوص تقديم الطعام والدواء والاحتياجات الضرورية للسودانيين الذين تقطعت بهم السبل في أسوان خلال فصل الشتاء"، وقدمت الحسيني شكرها وتقديرها نيابة عن اللجنة التنفيذية لمبادرة مناصرة اللاجئين السودانيين في مصر للمساهمين والمساهمات في حملة بطاطين الشتاء للسودانيين للمساهمين والمساهمات في هذه الحملة". وعبّرت الزميلة الصحفية الأستاذة أسماء الحسيني عن خالص آيات التقدير والمحبة والاحترام لكل من قدم مساهمة في هذا العمل الانساني فردا فردا، على الدور العظيم الذي قاموا في دعم المبادرة ماديا ومعنويا، وهذا العطاء الكريم الذي غمرتمونا به، وهو ما يعبِّر عن الأصالة والاخوة والقيم الإنسانية الرفيعة التي تتمتعون بها"، واضافت بقولها "إن مساهماتكم العظيمة مدت يد العون لألاف من أبناء وطننا وأشاعت الدفء في بيوتهم، فكنتم لهم خير معين، وسنبقى فخورون بكم على الدوام، نرفع أكف الضراعة إلى الله سبحانه وتعالي أن يحفظكم ويبارك فيكم ويفتح لكم أبواب الخير والسعادة، وأن يجعل مساهماتكم في ميزان حسناتكم، وإذ نوجه إليكم أيها الكرام والكريمات خالص الامتنان والتقدير، فإننا نعاهدكم على بذل مزيد من الجهد والعمل بجد من أجل كفكفة دموع شعبنا وتضميد جراحه وتكاتف أبنائه معا لعبور هذه المرحلة العصيبة علينا جميعا، والأهم بعث الأمل من أجل غد أفضل أن شاء الله". الجدير بالذكر أن الزميلة الاستاذة أسماء الحسيني مدير تحرير صحيفة (الأهرام) المصرية متخصصة في الشأن السوداني والافريقي بشكل عام، وهي من افضل الاعلاميات المصريات واكثرهن مهنية وانصافا وإلماما ودراية بالشأن السوداني، وعبرت كثيرا عن محبتها وتقديرها والتصاقها بالشعب السوداني من خلال مواقف عديدة، وآخرها قيادتها لهذا لهذه المبادرة الانسانية الكبيرة

الحرية المالية للمرأة العاملة.. مدبرة الأموال وصانعة الاجيال

بقلم : د سميرة عمر

أصبحت المرأة العاملة في العصر الحديث جزءًا لا يتجزأ من عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية.

ورغم انخراطها في سوق العمل، يبقى دورها داخل الأسرة أحد أعظم وأهم الأدوار التي لا يمكن أن تُعوَّض أو يُستهان بها.

كما قال الشاعر حافظ إبراهيم:

> «الأم مدرسةٌ إذا أعددتها، أعددت شعبًا طيّب الأعراق.»

فالمرأة ليست مجرد موظفة أو سيدة أعمال، بل هي أم ومربية وصانعة أجيال، ويقع على عاتقها التوفيق بين دورها المهني ومسؤولياتها الأسرية والتربوية.

● **أولاً: الأم الركيزة الأساسية للأسرة والمجتمع**

إن الأم ليست فقط من تنجب، بل هي من ترعى وتربي وتُنشئ جيلًا صالحًا يحمل القيم ويخدم وطنه ويُسهم في بناء المستقبل.

ويشمل دور الأم ما يلي:

١. الأخلاقية والدينية:

تُعلّم أبناءها أركان الدين، والصدق، والأمانة، والرحمة، وحُسن الخُلق.

كما قال رسول الله ﷺ:

> «كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها.»

● **٢. النفسية والعاطفية:**

تمنح أبناءها الحب والاحتواء والأمان النفسي الذي لا يمكن لأي جهة أخرى أن توفره.

● **٣. التوجيه والتعليمية:**

تُشرف على دراسة أبنائها وتتابع مسيرتهم التعليمية، وتوجههم لتحقيق طموحاتهم.

● **٤. الإدارة اليومية للأسرة:**

تقوم بتنظيم الميزانية الخاصة بالأسرة، وتدير تفاصيل الحياة اليومية بحكمة.

● **ثانيًا: إدارة الدخل لتحقيق الحرية المالية**

حين تنجح المرأة في أداء دورها داخل الأسرة، يصبح من المهم أن تُحسن إدارة دخلها لضمان الاستقرار المالي وتحقيق التوازن بين التزاماتها الحالية والمستقبلية.

عند الحديث عن الاستقرار المالي والحرية المالية، لا بد من الإشارة إلى أن طرق تقسيم الدخل ليست نمطًا واحدًا يُطبق على الجميع، بل تختلف حسب الظروف الشخصية والأهداف وأسلوب الحياة.

فما يُناسب امرأة لديها أبناء في مرحلة الدراسة قد لا يُناسب أخرى تُخطط للاستثمار أو لتسديد ديونها أو للادخار.

لذا يمكن القول إن هناك عدة طرق لتقسيم الدخل، منها ما يركز على الاستثمار أو على تقليل الكماليات، وفق نموذج عملي لتقسيم الدخل الشهري بطريقة مرنة ومتوازنة.

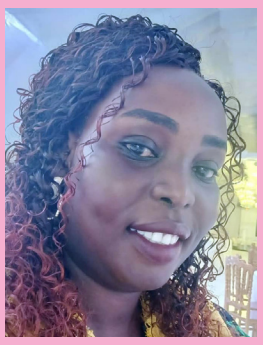
● **ثالثًا: التوازن بين العمل والأسرة**

المرأة العاملة، حين تتوازن بين عملها خارج المنزل ودورها كأم ومربية، تصبح نموذجًا يُحتذى به.

ومع حسن إدارة الميزانية، يمكنها بناء مستقبل مالي آمن لها ولأسرتها.

فإدارة المال والوقت بحكمة تُثمر خيرًا، إذ يبارك الله في المال الجيد، ولا تنقص الصدقة منه، بل تُثمر رعايةً للأبناء وسعادة في الدنيا وثوابًا في الآخرة بإذن الله.

المرأة السودانية بين العادات والتحولات: من التقاليد إلى المواكبة



راشيل دعي مابيور – جوبا

في المجتمعات التي تتشكّل فيها الهوية من تفاعل التاريخ، الدين، والثقافة، تبرز المرأة كمرآة تعكس هذا التداخل، وكفاعل يُعيد تشكيله.

في السودان، لا تُختزل المرأة في أدوار نمطية، بل تُواجه واقعًا مركّبًا، تُفاوض فيه على حقها في التعليم، العمل، والمشاركة، وسط منظومة اجتماعية تُقدّس التقاليد وتُقاوم التغيير.

هذا المقال ليس مجرد سرد لتحديات المرأة السودانية، بل هو محاولة لفهم السياق الذي يُنتج هذه التحديات، وتحليل كيف تُعيد النساء صياغة أدوارهن، من داخل المجتمع، لا من خارجه. هو دعوة للتأمل في العلاقة بين العادات والمواكبة، بين الجذور والآفاق، وبين ما يُقال عن المرأة، وما تُثبت هي بنفسها.

العادات والتقاليد: بين الحماية والتقييد

منذ الطفولة، تُربّى الفتاة السودانية على قيم الطاعة، الحياء، والامتثال. تُعلَّم أن تكون «بنت ناس»، أن تُراعي «السمعة»، وأن تُحافظ على «الشرف». هذه القيم، رغم ما تحمله من نُبل، كثيرًا ما تُستخدم كأدوات للضبط الاجتماعي، تُقيّد حرية الفتاة في التعبير، في الحركة، وفي اتخاذ القرار.

في بعض المناطق، يُمنع تعليم الفتيات بعد المرحلة الابتدائية، بحجة أن «مكان المرأة في البيت». وفي مناطق أخرى، يُفرض الزواج المبكر كحل لتفادي «الانحراف». حتى في المدن، تُواجه النساء ضغوطًا اجتماعية تُجبرهن على التنازل عن طموحاتهن المهنية لصالح «الاستقرار الأسري».

لكن هذه العادات ليست جامدة. هي نتاج تاريخ، ويمكن أن تُعاد صياغتها. كثير من النساء السودانيات، خاصة في الأجيال الجديدة، يُطالبن بإعادة تعريف هذه القيم، لتكون أكثر إنصافًا، وأكثر احترامًا لإنسانيتهن.

الريف والحضر: اختلاف السياق، وحدة التحدي

في الريف، تُواجه المرأة تحديات مضاعفة. فإلى جانب الفقر وقلة الخدمات، تُقيّدها الأعراف التي تُحصر دورها في الإنجاب، الزراعة، وخدمة الأسرة. تُمنع من المشاركة في الشأن العام، وتُستبعد من اتخاذ القرار، حتى في القضايا التي تمس حياتها مباشرة.

لكن الريف ليس خاليًا من المقاومة. في ولاية النيل الأزرق، على سبيل المثال، نظّمت مجموعة من النساء مبادرة لتعليم الفتيات في القرى النائية، متحديات بذلك الأعراف التي تُقلّل من قيمة التعليم. وفي دارفور، قادت نساء محليات حملات توعية حول العنف الأسري، مستخدمات الشعر الشعبي والقصص المحلية كوسائل للتأثير.

أما في الحضر، فالصورة أكثر تعقيدًا. المرأة تبدو أكثر تحررًا، لكنها تُواجه نوعًا آخر من القيود: التوقعات المثالية. يُطلب منها أن تكون ناجحة في العمل، متفانية في الأسرة، أنيقة في المظهر، ومطيعة في السلوك. هذا الضغط النفسي يُنتج توترًا داخليًا، ويُعيق قدرتها على التعبير الحر.

الإعلام وصورة المرأة: بين التجميل والتهميش

الإعلام السوداني، رغم تطوره، لا يزال يُقدّم صورة نمطية للمرأة. تُعرض كرمز للجمال، أو كضحية تحتاج إلى إنقاذ، بينما تُستبعد من النقاشات الجادة حول السياسة، الاقتصاد، أو الثقافة. البرامج التلفزيونية تُركّز على الموضة، الطبخ، والعلاقات، وتُهمّش القضايا البنيوية التي تُؤثر على حياة النساء.

لكن الإعلام الرقمي فتح نافذة جديدة. ظهرت منصات تقودها نساء، تُناقش قضايا التحرش، الزواج القسري، والتمييز في العمل. على فيسبوك، تويتر، وإنستغرام، بدأت النساء السودانيات يُعبّرن عن آرائهن، يُشاركن تجاربهن، ويُطالبن بالتغيير. هذه المنصات لا تُقدّم فقط محتوى، بل تُشكّل فضاءً للحوار، للتضامن، ولإعادة تشكيل الخطاب العام حول المرأة.

العولمة والمواكبة: بين الانفتاح وإعادة التشكيل

العولمة، بما تحمله من تدفق للمعلومات، لم تترك المجتمع السوداني بمنأى عن التأثير. الجيل الجديد من النساء يتابع ما يحدث في العالم، يُقارن، ويُطالب بالمثل. لم تعد الفتاة تقبل أن تُمنع من التعليم أو العمل، بينما ترى نظيراتها في دول أخرى يُصبحن وزيرات، رائدات أعمال، أو مفكرات.

لكن هذا الانفتاح لا يعني قطيعة مع الثقافة. كثير من النساء السودانيات يُطالبن بمواكبة تُراعي الخصوصية، تُحترم الهوية، وتُعيد تعريف التقاليد بما يتماشى مع الكرامة الإنسانية.

في هذا السياق، ظهرت مبادرات تُعيد صياغة الأعراف من داخل المجتمع. في شرق السودان، أطلقت مجموعة من النساء مشروعًا لتوثيق الحكايات الشعبية من منظور نسوي، تُظهر فيه دور المرأة كقائدة، لا كمجرد تابع. وفي الخرطوم، نظّمت ناشطات ورش عمل حول «التمكين الثقافي»، تُناقش فيها كيف يمكن للمرأة أن تُعيد تشكيل خطابها دون أن تُفقد جذورها.

التشريعات: بين النص والواقع

رغم وجود قوانين تُنص على حقوق المرأة، إلا أن التطبيق لا يزال ضعيفًا. قانون الأحوال الشخصية، على سبيل المثال، يُكرّس سلطة الرجل في الزواج والطلاق، ويُهمّش صوت المرأة. قوانين العمل لا تُوفّر حماية كافية من التحرش، ولا تُراعي ظروف الأمومة.

غياب قوانين تُجرّم العنف الأسري، أو تُنظّم الإرث بشكل عادل، يُظهر الحاجة إلى إصلاح قانوني شامل. هذا الإصلاح لا يجب أن يكون تقنيًا فقط، بل يجب أن يُراعي السياق الثقافي، ويُشرك النساء في صياغته.

التجربة العالمية: تقاليد تتشابه في القيود

في الهند، تُواجه النساء قيودًا مشابهة باسم «الشرف العائلي». في المغرب، تُستخدم الأعراف لتبرير زواج القاصرات. في البرازيل، تُواجه النساء عنفًا ممنهجًا داخل الأسرة، يُبرّر أحيانًا باسم «السلطة الأبوية».

لكن في كل هذه السياقات، ظهرت نساء يُعيدن تشكيل الخطاب، يُطالبن بحقوقهن، ويُثبتن أن التقاليد ليست عذرًا للتمييز، بل يمكن أن تكون منطلقًا للتغيير.

توصيات ختامية: من التغيير الفردي إلى الإصلاح الجماعي

لتحقيق تحول حقيقي في واقع المرأة السودانية، لا بد من خطوات عملية تشمل:

- إصلاح المناهج التعليمية لتُقدّم صورة عادلة للمرأة، وتُشجع التفكير النقدي.
- دعم الإعلام النسوي الذي يُعبّر عن قضايا النساء بواقعية وجرأة.
- تدريب القيادات المجتمعية والدينية على خطاب يُراعي حقوق المرأة.
- إنشاء منصات حوار بين الأجيال حول العادات المتغيرة، لتفادي الصدام.
- توثيق قصص النساء في المناطق المهمشة كجزء من الذاكرة الوطنية.
- إشراك النساء في صياغة السياسات والتشريعات لضمان تمثيل حقيقي.

خاتمة: بين الجذور والآفاق

المرأة السودانية ليست في صراع مع ثقافتها، بل في حوار معها. هي تُطالب بإعادة تعريف القيم، لا بإلغائها. تُريد أن تكون جزءًا من المجتمع، لا خارجه. تُريد أن تُحترم كإنسانة، لا تُقيّد كرمز.

المواكبة لا تعني التخلي عن الهوية، بل تعني نضجًا ثقافيًا يُعيد بناء العلاقة بين الفرد والمجتمع على أساس الحقوق والواجبات. والمرأة السودانية، بما تحمله من وعي وتجربة، قادرة على أن تكون جسرًا بين الماضي والمستقبل، بين التقاليد والحداثة، وبين الانتماء والحرية.

وهذا، في جوهره، ليس خروجًا عن المألوف... بل بداية جديدة.