

انتبهوا



د. محمد موسى البر

العلمانية والديمقراطية

العلمانية والديمقراطية من الأفكار والنظريات التي قدمت العالم الإسلامي مع الاستعمار الغربي وبقيت في العالم العربي والإسلامي إلى يومنا هذا تشكل الرأي العام وتاجج الصراعات والديمقراطية هي النظام السياسي المعبر عن المبدأ العلماني وهي الشكل السياسي لإدارة الدولة في ظل العلمانية. ومعروف أن العلمانية ضد الدين. وهي باختصار فصل الحياة عن الدين (وكان الدين آنذاك يطارد العلماء ويشنق بعضهم) ويستحق أن يخرج الناس عليه. وكل من العلمانية والديمقراطية وفدتا مع الاستعمار والتنصير والاستشراق إلى العالم الإسلامي. وكان لها أثر على الحياة لا سيما السياسية وقد كان لكل من العلمانية والديمقراطية أضرار لا تخفى على العالم الإسلامي، بل الأخذ بالديمقراطية والتشبيس بها ومحاولة تطبيقها في بلاد المسلمين أدى إلى أن تكون طريقة الحكم وقواعده ذات مرجعية على غير الشريعة لمعالجة الظاهرة السياسية وإلى صرف أنظار الناس من المسلمين عن دراسة نظام الحكم الشرعي أي «نظام الخلافة» دراسة تفصيلية تساعد على بيانه ثم... كنظام للحياة في نفوس المسلمين تمهيدا لتطبيقه في الواقع. يمكن للقارئ أن يراجع كتاب «التنصير والاستشراق - الاستعمار والصهيونية العالمية».



الاستفادة من العطلة الصيفية لتلاميذ المدرسة

ومؤسسات مثل « إقامة معسكر صيفي وهنا أشيد بدور جامعة القرآن الكريم وهي الآن تعد للمعسكر الصيفي الثالث لأبناء العاملين وتشجيع على الرياضة وتعزيز ذلك بحديث سيدنا عمر رضي الله عنه قال: « علموا أبناءكم السباحة والرمية وركوب الخيل » وكذلك تلاوة القرآن وحث الأبناء على مشاهدة القنوات التعليمية والدينية مثل « قناة اقرأ - طيبة » وتشجيع الأبناء على زراعة الأشجار وتربية الحيوانات وغيرها كل ذلك يساهم في ملء فراغ الأبناء وتحمل المسؤولية وتأمين مستقبل لهم بأن يكونوا من أبناء الوطن الأذنان ولك يكون ثواباً ليوم القيامة « إذ مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث صدقة جارية أو علم ينتفع له أو ولد صالح يدعو له » .

لا يساوي شيئاً أمام ما يمكن أن تفرزه العطلة العطلة قد تصل إلى أربعة أشهر حيث تدخل الأسر في معاناة جديدة في كيف يسيطرون على حركة هؤلاء الأبناء من الفراغ الذي يعيشونه يحاولون أن يملؤونه بأي شيء وتتلقهم الطرقات والشوارع بجانب القنوات الفضائية والمواقع الإباحية وكل هذا يشكل خطراً داهماً ، لا سيما إن أصعبنا النظر في كثير من الأحداث والسلوكيات التي طغت على مجتمعنا مثل التحرش الجنسي والتعدي على الأطفال للحد الذي صارت تشكل ظاهرة مقلقة ، فضلاً عن تلك الظواهر الخطيرة التي انتشرت وسط الشباب مثل « شرب المخدرات والخمر وحبوب الهلوسة . كل هذه الظواهر السالبة يجب أن نفكر في حلول لها أفراداً

بقلم : الصافي عبد الرحمن الصافي
(الْمَالُ وَالنَّوْنُ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمْلاً) الكهف ٤٦ .

حبانا الله سبحانه وتعالى بنعم كثيرة لا تحصى ولا تعد ومن نعمه الزرية الصالحة فيجب المحافظة عليها وهم الأبناء فلذات أكبادنا ، يشهد هذا الشهر قدوم الإجازة السنوية حيث تفرح كثير من الأسر السودانية بقدوم العطلة المدرسية بحكم أنها تحمل عن كاهلهم كثيراً من الهموم التي يحسبون أنها تؤرق مضاجعهم ، والمتملة في حرص الأسرة على الأطفال في تجهيزهم للذهاب للمدرسة أو حتى مراجعة الدروس بالإضافة للمصروف اليومي ، إلا أنهم لا يدركون أن هذا العبء الذي يشكون منه

الصدقة في الغذاء



العظام .
٨- **فيتامين (هـ)** ومن أفضل المصادر الغذائية له جني القمح والدهون النباتية والخضروات ذات الأوراق الخضراء والمكسرات .
ومن أهم وظائفه أنه يحمي خلايا الدم وأنسجة العين والأحماض الدهنية الأساسية من صد تكسرها في العين .
٩/ **فيتامين (ك)** :
ومن أفضل المصادر الغذائية له الخضروات ذات الأوراق الخضراء والفراولة والحبوب .
الألبان والحبوب .
من أهم وظائفه :- أنه ضروري لوظائف الجلطة الدموية .
أعراض النقص :
الاضطرابات الدموية في المواليد حديثي الولادة وسيولة الدم .

الأنيميا والتعب العصبي وفي بعض حالات التهاب الأعصاب .
٦- **فيتامين (ج)** :
من أفضل المصادر الغذائية الغنية به الفواكه الحمضية والفراولة والخضروات وخاصة الفجل والبطاطس .
أعراض النقص :
نزيف اللثة وبطء التئام الجروح وسوء الهضم والإغماء .
٧- **فيتامين (د)** :
من أفضل المصادر الغذائية له ضوء الشمس والأسماك والبيض والزبدة ومن أهم وظائفه أنه يساعد في تكوين العظام والأسنان ويساعد على الحفاظ على حركة القلب والجهاز العصبي .
أعراض النقص :
في الأطفال الكساح ومشاكل تكوين العظام الأخرى وفي البالغين فقدان الكالسيوم في

عزيزة محمد حاج حمد
من المعروف أن تناول الخضار والفواكه مفيد للصحة والجسم وغنية بالفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية الضرورية لتعزيز جهاز المناعة وافتقاد هذه المواد الضرورية تضعف مناعتك .
من أهم الفيتامينات :
فيتامين (ب ١) أفضل المصادر الغذائية له الذرة ودقيق الشوفان واللحوم والأرز والمكرونة ، والخبز والكبد .
ومن أهم وظائفه أنه يساعد الجسم على انطلاق الطاقة في المواد الكربونية في التمثيل الغذائي ، ونمو العضلات .
أعراض النقص : عدم انتظام القلب ، والتعب ، واضطرابات الأعصاب .
فيتامين (ب ٢) .
ومن أفضل المصادر الغذائية له الخضروات ذات الأوراق الخضراء واللحوم والحليب والبيض والذرة .
ومن أهم وظائفه أنه يُساعد الجسم على إطلاق الطاقة من البروتين والكربوهيدرات من خلال عملية التمثيل الغذائي .
أعراض النقص : تشققات في الفم والأنيميا والطفح الجلدي .
فيتامين (ب ٦) :
ومن أفضل المصادر الغذائية له السمك والدجاج واللحوم قليلة الدهن والموز والخوخ والبقول الجافة وحبوب الإفطار المصنوعة من الذرة .
ومن أهم وظائفه يساعد على بناء أنسجة الرغيم ويساعد أيضاً في التمثيل الغذائي وفي البروتستينات .
٥/ فيتامين (ب ١٢)
من أفضل المصادر الغذائية له الدهون والأغذية ... والحليب ومنتجاته وحبوب الإفطار المصنوعة من الذرة .
أهم وظائفه أنه يساعد على نمو الخلايا ويساعد في وظائف الجهاز العصبي وفي تمثيل البروتين والدهون .
أعراض النقص :

يكتبها عبد المنعم صالح

الولاية الشمالية / دنقلا
أفاد فضيلة الدكتور محمد سعيد سويلم عميد كلية المجتمع بالولاية الشمالية بافتتاح دورة الداعيات الأولى بمركز الشيخ هارون بجزيرة مقاصر بعد ستة وستون داعية هذا وقد حضر الاحتفال لهذه المناسبة أ. محمد عثمان تحقاسي رئيس المجلس التشريعي بالولاية وعميد شرطة شاذلي محمد سعيد معتمد محلية دنقلا ولفيف من قادة العمل الدستوري والشعبى والتنفيذي بالولاية، فقد أثناء المعتمد على نشاط وبرامج كلية المجتمع كما ثمن الأستاذ محمد عثمان على الدور المتعاظم الذي تقوم به الكلية في برامج الدعوة.
ولاية غرب كردفان / الجنيينة
أفاد الأخ حافظ عمر الأمين عميد فرع الجنيينة عن اللقاء الذي تم مع أمين عام هيئة الدعوة الإسلامية في التفكار حول إقامة الدورات الدعوية لربات البيوت والإدارة الأهلية وقد حضر هذا اللقاء أ. عبد المنعم صالح رمضان وأ. الرشيد محمد أحمد مشرف قطاع دارفور من قبل هيئة الدعوة وأفاد أيضاً بقيام دورات دعوية في المدارس وشرق الجنيينة.

ولاية البحر الأحمر/ سنكات
أوضح أ. محمد سعيد عثمان عميد كلية المجتمع بانهم قاموا بتنفيذ دورة لتقوية مستوى طلاب الشهادة السودانية مما انعكس بصورة ملحوظة على مستوى نتائج المستفيدين من هذا الكورس في الشهادة السودانية لعام ٢٠١٢ والبالغ عددهم أربعة وعشرون مستفيد، كما أقيمت دورة لربات البيوت التي أقيمت في الضواحي محلية سنكات وقد استفادت من هذه الدورة مائتان وخمسة وعشرون دارسة وكانت دورة مميزة شاركت فيها جميع القوى والضواحي الغربية لمدينة سنكات ، اما على صعيد التعليم الأهلي فقد انشئت أحد عشر مركزاً لتخطيط القرآن الكريم وعلومه، والعمل في هذه المراكز يشير على قدم وساق وكذلك في مدينة جببت إذ هنالك أربعة مراكز ثابتة لتخطيط القرآن الكريم وتجويده.