

والحبُّوكلوكريم



تصدر شهريًا - العدد الثالث - مارس 2025م

جميع الحقوق محفوظة لمجلة عزة © 2024.

تصميم الغلاف:
السموأل عبد الباسط
معالجة الألوان:
مي المشراف



كلمة العدد

يا أصحاب،

عددنا المرأة دي جاي مع بداية شهر رمضان المبارك، ودي مناسبة عزيزة علينا وبنحبها كلنا، وبقول ليكم رمضان كريم، وانتو حترّدوا عليّ وتقولوا: البحبو كلو كريم، زي ما كانوا حبوباتنا بقولن زمان.

وعلى سيرة الحبوبات، عندنا برضو في نفس الشهر يومين حنحتفل بيهم من خلال العدد الثالث؛ يوم المرأة العالمي، وعيد الأم . وبنرسل عبرهم تحايا الشكر والتقدير لكل نساء وأمهات بلادي، وبنقول ليهم: نحن فخورين بيكم، وبكل القدمتوه عبر السنين، ولسه المستقبل قدامكم أجمل بإذن الله.





رسالة من عزّة

أخواني وأخواتي،

الليلة حابّة أقول ليكم عن مكان جميل جدًا اسمه "نادي شاني للفتيات". النادي دا اتأسس سنة 2019؛ من قبل فريق متنوّع من المتخصصين والخبراء عشان يساعد في تعليم البنات السودانيات ويسد النقص الحاصل.

نادي شاني هو مكان آمن للبنات وعائلاتهم لتطوير مهاراتهم واكتساب الثقة في أنفسهم. في النادي، البنات يمارسوا أنشطة متنوعة زي القيادة، تطوير الذات، الترابط المجتمعي والتواصل وبناء علاقات إيجابية وغيرها من النشاطات المفيدة في الحياة عمومًا.

النادي كمان بيدعم البنات عشان يهتموا بصحتهم خصوصًا في فترة المراهقة- ويتعاملوا مع المتغيرات الجسدية والعاطفية بكل نضج وأمان.

أسرة مجلة عزّة بتحّيي الدكتورة/ تبيان عبد الرحمن الحسين، وكل من ساهم في نجاح النادي الجميل دا، وبتشكرهم على جهدهم واهتمامهم بالفتيات. وبتهنئتهم كمان بيوم المرأة العالمي، وبتعبّر ليهم عن كل المحبة والامتنان في عيد الأم.

أختكم عزّة

للمزيد من المعلومات عن "نادي شاني للفتيات" اضغط على الروابط:

 <https://bit.ly/4i07q1s>

 <https://bit.ly/4i07q1s>

 <https://shorturl.at/liyJj>



SHANI



داخل هذا العدد...

تجربة صيام

صفحة 4



صفحة 6



صفحة 5



صفحة 8



صفحة 9



صفحة 10



صفحة 12



صفحة 27



جاكومة

صفحة 29



صفحة 28



صفحة 30



صفحة 32

أسرة تحرير مجلة عزة

تصوير فوتوغرافي:

حفصة برعي

الفاضل حامد

تصميم وإخراج:

أبوبكر سعيد

مستشار فني:

عماد عبد الله

إخراج ورسومات:

السموأل عبد الباسط

وجدان سليمان

رامي الياس

مي المشرف

تطوير محتوى وضبط لغوي:

محمد سينتود

تأليف وصناعة محتوى:

هنا حبيب

ياسين عبد الرحمن

أحمد حيدر

مشاعل محمد

رئيس التحرير:

الأستاذ / شر حبيل أحمد

مستشار التحرير:

محمد الأمين

مدير التحرير:

الرازي محمد



تجربة صيام

تأليف: محمد سينتود

أنا عايزة اجرب أصوم
يا ماما من هسه
كدا بكرة يوم ورا يوم
ساهل يكون الصوم
وعلياً ما يقسا

قالوا الصيام بركات
وبكثر الحسنات
رمضان شهر ميمون
أيامو هلت وجات

يا ماما يا بابا
وأخواني وأخواتي
أنا لسه بتعلم
زي كل صحباتي

رمضان علينا كريم
وكلّ الحببو كريم
يوماتي بالتدريب
نكبر أساسنا سليم

أنا صاح صغيرة شديد
والصوم عليّ لسه
بس عايزة اجرب أصوم
يا ماما من هسه





بتعرف شنو عن...؟

إعداد: ياسين عبد الرحمن



الشيخ صديق أحمد حمدون

الشيخ صديق أحمد حمدون واحد من أفضل وأشهر المقرئين السودانيين. اتولد سنة 1925 في مدينة رفاعة الموصوفة بأنها مدينة العلوم والمعرفة في السودان.

حفظ القرآن من عمر 11 سنة، وكان عنده صوت جميل في تلاوة القرآن حثّوه كل أهل السودان. سجّل تلاوته في الإذاعة القومية مع العالم الكبير البروفيسور/ عبدالله الطيب.

اللاتين كان عندهم برنامج ثابت لتفسير القرآن الكريم. الشيخ صديق يقرأ الآيات، والبروفيسور عبد الله الطيب يشرحها ويفسر معانيها للناس بطريقة سهلة ومفيدة.

وكان تأثير الرجلين كبير على المجتمع، لأنّو بفضلهم تعلّق الناس بكتاب ربنا، وتعلّموا تفسيره، وكيف ينطقوا الحروف بالتجويد والقراءة السليمة للآيات.

الشيخ صديق أحمد حمدون حصل على عدد كبير من جوائز التكريم لتمييزه في تلاوة القرآن الكريم داخل السودان، بالإضافة لدول عربية وإسلامية منهم: الكويت والمغرب وماليزيا. ومع ترتيل القرآن، اشتهر شيخ صديق كمان برفع الآذان، وما زال صوته يُبث من الإذاعة والتلفزيون لغاية اليوم.

كانت وفاة الشيخ صديق أحمد حمدون العام 1985م، بعد مسيرة مشرّفة وحياة عامرة بالعطاء والمحبة.

لسماع صوت وتلاوة الشيخ صديق ، اضغط على الرابط: <https://rb.gy/rzoh30>





أم قحقوق



تأليف: هناء حبيب
رسوم: مي المشرف

أشرقت الشمس على نخلات البلح وسنابل القمح، فوجدت محبوب نائمًا يحلم بالفوز على أصدقائه في لعبة (كوركت). أيقظته أخته الكبرى رحاب ليتناول طعام الإفطار؛ فتدجج بالنعاس، واستمر في نومه. استيقظ محبوب عند الظهر، تناول لقمتين فقط، ثم أسرع إلى الشارع. نادته رحاب لكنه لم يرد عليها. في ساحة اللعب كان الحماس يملأ محبوب. عزم على الفوز حتى يكف أصدقاؤه عن مناداته بـ"صارقيل"، وذلك لضعف بنيته وقلة أكله. بدأوا اللعب، حيث وقف أحد الأولاد وأغمض عينيه صائدًا: "كوركت"! ركض البقية واختبأوا. وجد محبوب باب الجيران مفتوحًا، فدخل واختبأ خلف الباب. سمع صوت ارتطام بالأرض، فتوجه ناحية الصوت ليتفاجأ بجارتهم حبوبة صفية واقعة على الأرض. طلبت منه المساعدة، مد يده إليها، حاول ولكنه لم يستطع بسبب هزاله الشديد.

خرج ونادى أصدقاءه، فجاءوا معًا وساعدوها. شكرتهم حبوبة صفية، وشكرت محبوب، وضحكوا، وقالوا لها أنهم ينادونه بـ"صارقيل"؛ حتى نسوا أن اسمه محبوب.



طلبت الجدة منهم الجلوس، فتجمّعوا في دائرة حولها. حكّت لهم قصة "أم قحقوق"، وهي امرأة لها جناحان كجناحي النسر، وقدمان كالطير. كانت ترتدي ملابس سوداء، وتطوف كل ليلة على البيوت؛ تبحث عن الأطفال الذين لا يأكلون، ولا يسمعون كلام أهلهم؛ تعرفهم من بطونهم الخاوية.

رجع محبوب إلى البيت، وهو يفكر في أم قحقوح. أصبح يحافظ على تناول الوجبات في مواعيدها. سألته رحاب عن سبب التغيير، فأخبرها أنه لا يريد أن ينام جائعاً حتى لا تأتيه أم قحقوح. بعد أسبوعين، تحسنت صحة محبوب؛ لكنه سرعان ما عاد إلى إهماله، وعدم تناوله للطعام. في ليلة من الليالي، استيقظ محبوب على صوت غليظ وغريب، وجد أم قحقوح واقفة عند قدميه. قالت أنها تعرف أنه لا يأكل طعامه، ولا يهتم بصحته، وأنها ستأخذه معها إلى مكان بعيد، ولن يرجع إلى أهله وبيته مرة أخرى.



بكى محبوب، وأخبرها أنه نادم، وأنه سيأكل، ويهتم بصحته من الغد. فقالت أنها ستسامحه هذه المرة، وستأتي إليه مرة أخرى إن لم يفي بوعده. في الصباح، تناول فطوره ثم ذهب إلى منزل حبوبة صفية، وأخبرها أن أم قحقوح جاءت إليه، وأنه خائف جداً. أخبرته أن أم قحقوح ليست حقيقية.

أكد لها أنه رآها، وتحدث معها. جاءت رحاب لتوصل طعاماً أرسلته والدتها لحبوبة صفية، وقالت إنها تخفي سراً وستخبر محبوب عنه إذا وعدّها أن يأكل طعامه، ويهتم بصحته. وافق وهو متشوق جداً. اعترفت رحاب أنها هي من تنكرت بزي أم قحقوح في الأمس، وأنها استخدمت هذه الحيلة بعد أن رأت تأثير هذه القصة عليه؛ وخشيت أن يعود إلى ماضيه مرة أخرى. غضب محبوب جداً، لاطفئة حبوبة صفية، وقالت أن تصرف رحاب غير صحيح، وأمرتها أن تعتذر لمحبوب، وطلبت منه الاهتمام بصحته وطعامه؛ حتى يصبح قوياً ونشطاً.



"النهاية"



أكسيليفون المياه



الأدوات المطلوبة:

-زجاجات أو أكواب زجاجية.
-ماء.

-ألوان طعام

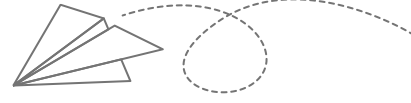
-عصا أو أي أداة مناسبة لضرب الزجاجات.

خطوات التجربة:

-يتم ملأ الزجاجات بمقادير مختلفة من الماء.

-إضافة ألوان الطعام لصنع قوس قزح.

-استخدام العصا لإصدار الصوت.



ماذا حدث؟

-ينتقل الصوت عبر الماء، ويتسبب في اهتزازات. ستختلف درجة الصوت إذا كان هناك قدر أكبر أو أقل من الماء؛ حيث يمكن للصوت أن ينتقل خلاله.

-الكوب الذي يحتوي على ماء أكثر، سيكون صوته أقل درجة؛ بسبب زيادة الماء الذي يمكن عبوره.

-الزجاج الذي يحتوي على ماء أقل، سيكون صوته أعلى؛ بسبب قلة الماء الذي ينتقل عبره.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الملكة أماني ريناس من مملكة كوش، كانت تحكم السودان في العصور القديمة؟
- هل تعلم أن فاطمة أحمد إبراهيم كانت أول امرأة سودانية تدخل البرلمان؟
- هل تعلم أن الأميرة مندي، بنت السلطان عجبنا، كانت فارسة مشهورة بسبب شجاعتها وقيادة الجيوش في مواجهة المستعمر؟
- هل تعلم أن ملكة الدار عبد الله أول هي روائية سودانية، بل أول من كتب الرواية قبل الرجال في السودان؟
- هل تعلم أن مهيبة بنت عبود كانت شاعرة سودانية تنظم الشعر الحماسي، وأيضاً حاربت ضمن الجيش الذي تصدى للحملة التركية؟





الحجولة

إعداد: محمد سينتود
رسوم: رامي الياس



لها نوعان:

- **الحجلة المربعات** (النوع الأكثر انتشارًا)
- **أم القلوب** (بنفس القوانين مع اختلاف الشكل)

طريقة لعب الحجلة المربعات:

تبدأ برسم مجموعة مربعات على الأرض (6-8)، مع تمييزها بأسماء مثل: بنات، أولاد، جماد، بلاد ونبات وهكذا...

يبدأ اللعب بأن تلقي الفتاة حجرها في المربع الأول، وهي تقفز بالاعتماد على قدم واحدة، وتدفع بها الحجر نحو المربع الثاني ثم الذي يليه، وتردد أثناء ذلك بعض الأسماء بحسب عنوان المربع الذي تقفز داخله؛ فإن كان عنوانه (بلاد) تذكر عددًا من أسماء البلدان، وهكذا.. إلخ؛ حتى تعبر من كل المربعات المرسومة على الأرض.

تنتهي الجولة بمرحلة أخيرة اسمها "الفورة"؛ حيث تحصل الفائزة على مربع تختاره لتستريح فيه، وتقوم بما يحلو لها من حركات، وتنتهي اللعبة عندما تملك الفائزة كل مربعات الحجلة.

*تسمية المربعات بالأرقام:

وهي طريقة أخرى للتسمية، تبدأ بإلقاء الحجر في المربع رقم 1، ثم تدفع الحجر بالقدم الواحدة إلى المربع رقم 2 إلى أن تكمل جميع المربعات الستة أو الثمانية. يجب أن تلتقط اللاعبة حجرها من على الأرض بدون أن تفقد توازنها أو تلمس أحد الخطوط الفاصلة (تختلف قوانين اللعبة من مدينة لأخرى داخل السودان).





الحبلة



الحبلة أم القلوب:

تشارك مع الحبلة المربعات في القوانين وطريقة اللعب، مع الاختلاف في شكل الرسومات على الأرض. ففي هذا النوع، ترسم الفتيات مجموعة من القلوب المتجاورة بشكل رأسي على الأرض (6-8)، وتلقي المتنافسة بالحجر داخل القلب الأول، ثم تبدأ بالقفز اعتمادًا على القدم الواحدة، وهي تواصل دفع الحجر بنفس القدم إلى القلب الثاني، وهكذا. تظل القدم الأخرى مرفوعة عن الأرض، وفي حالة لمسها للأرض أو لأحد الخطوط المرسومة؛ تخسر اللاعبة فرصتها، وتفسح المجال لغيرها.







اتوزعوا يا نجوم،
كل واحد قصاد واحد.



باصي معاك
يا سُك سُك.

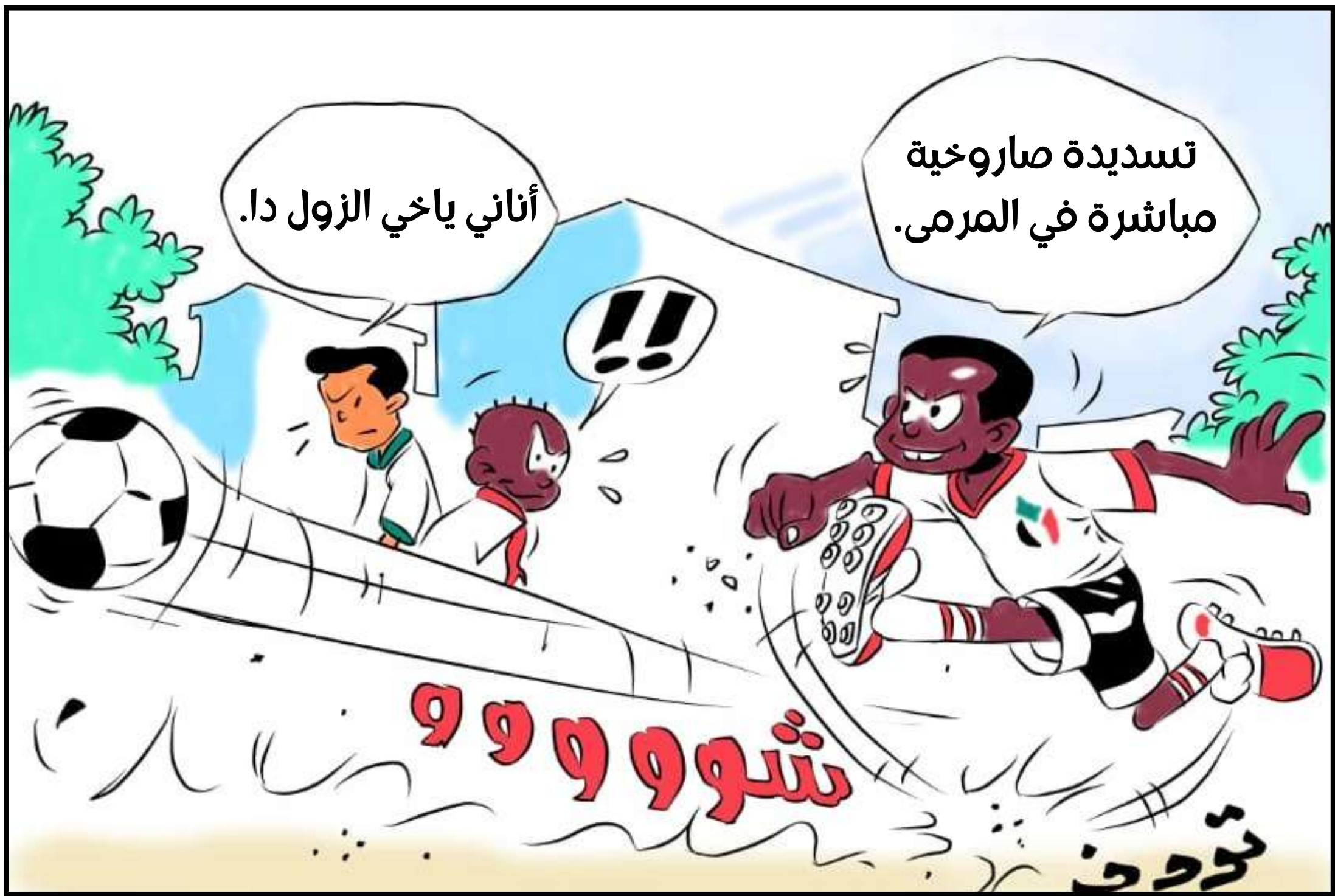
ها ها... قلعت الكورة،
اتقدموا عشان نجيب
قون.



العب معاك
يا سُك سُك...
أنا براي.

ما بحتاج، استعدوا
لاستقبال الهدف
الأول.







أنا ح أفتح ليك خانة
قدام... اتقدّم
ومرّرها لي.



أرح يا شباب،
اتوزعوا.



يا سلام عليك!
تمريرة سمحة
شديد.



استلم
يا كابتن!



وعلى مسافة مناسبة
من المرمى؛ لازم أجيب قون.
هاك دي!



بعد دا الكورة في
رجلي وتحت تصرفي!



إنتوا العبوا الي الكورة
بس، و ما عليكم أنا
بجيب أقوان.



يا شباب لازم نلعب مع
بعض، بالطريقة دي ما
حنفوز.



أيوا...
لازم نلعب باصات مع
بعض؛ مافي زول بفوز
براهو.

يا سُك سُك، لازم
نلعب كفريق مع
بعض.

يا كابتن سُك سُك،
الكورة لعبة جماعية.





ويبدأ الشوط الثاني...





أيوا كدا،
لعب حلو... عاوزين
قون تاني.



مبروك يا شباب،
قون تاني عشان
الفوز.



ح أعدي منك،
وأجيب قون تاني.

انت في مواجهة
سُك سُك،
ما بتمر من قدامي.

ما يمر منك
يا سُك سُك!



يا شباب،
أأرح نجيب قون ثاني.
هاك عمااارا!

خطفتها منك، ثاني
تلقاها في القون
بس...هاها

هااا..
قلع الكورة
مني!!

اعكس الكورة
يا عمار.

ما ح أخذلك
يا كابتن.









الآبري "الجلو مَر"

إعداد: الرازي محمد



الآبري عبارة عن شنو؟

الآبري أو الجلو مَر هو مشروب شعبي سوداني عريق، ومن أهم مكوّنات المائدة السودانية في شهر رمضان.

بنعمل الجلو مَر كيف؟

يتم إعداده عبر الخطوات التالية:

- **تحضير الذرة (الفتريّة):** بيجّهزوا الذرة قبل رمضان بشهور. ينقعوها في الماء عشان تنبّت، والعملية دي اسمها (الزّريعة).

- **طحن الذرة والعجينة:** بعد ما الذرة تنبت، يجففوها ويطحنوها وتتم إضافة بعض البهارات والماء لتصبح عجينة.

- **عواصة الآبري:** يتم فرد العجينة على نار قوية، ويتكون في شكل (طَرَقَات)، والمرحلة دي معروفة باسم (العواصة).

- **تجفيف (الطَرَقَات):** بعد انتهاء عملية العواصة، يتم تجفيف وحفظ طَرَقَات أو حِزَم الآبري.

- **تحضير المشروب:** تُغمر الرقائق الجافة لمدة في الماء، ويتم تصفية المشروب بالمصفاة، ثم يضاف إليه السكر، ويوضع المشروب في الثلاجة؛ لكي يُقدّم باردًا للشرب.



عواصة الآبري



تجفيف طَرَقَات الآبري

ليه الجلو مَر مميّز؟

لأنو مشروب طعمه مختلف ولذيذ، وكمان أصبح رمز تراثي. بالإضافة لفوائده الصحية، عشان كدا هو خيار مفضّل في شهر رمضان للسودانيين البحبوهو وبتذكروهو دايماً كمشروب تقليدي ناجح في إطفاء العطش، وتحقيق الاسترخاء بعد يوم طويل من الصيام.



مسجد دنقلا العجوز

إعداد: مشاعل محمد



من أقدم المساجد في السودان، واتبني في العصور الإسلامية الأولى. موجود في مدينة دنقلا العجوز البتقع في الولاية الشمالية شمال دنقلا الحديثة.

بناء المسجد من مواد تقليدية زي الطين والحجارة أذاه طابع قديم وأصيل. عمارة المسجد بسيطة، ودا يعكس تقاليد المعمار الإسلامي في الزمن داك.



اليوم، المسجد بقى مكان سياحي وأثر ديني مهم، والناس بتزورو من كل مكان في السودان والدول الإسلامية عشان تتعرف على معلم تاريخي مهم.

مسجد دنقلا العجوز ما كان مصلى وبس، لكنو كان مركز للتعليم والتواصل الاجتماعي. كانت بتعقد فيهو اجتماعات دينية ومنتديات ثقافية، وفعاليات مجتمعية. في بداية دخول الإسلام وانتشاره في السودان، لعب المسجد دور كبير في نشر الثقافة الإسلامية، وتدريس القرآن وعلوم الحديث.



هذا المسجد جزء أصيل من الهوية الإسلامية في السودان، وهو رمز ثقافي وتراثي يؤكد على التعايش بين الثقافات المختلفة الشكلت تاريخ دنقلا العجوز المعروفة بـ "عروس القرآن".

آآ! أنا غلطان، وآسف؛
تاني ما ح آكل بالدس، ولا ح أكذب
وأقول صايم؛ لو أنا ما صايم.



مسابقة العدد



- اذكر (3) أسماء لمدن أو قرى سودانية تبدأ بكلمة (أم).
- اذكر (3) أسماء لأكلات شعبية سودانية تبدأ بكلمة (أم).
- اذكر (3) أسماء لألعاب شعبية سودانية تبدأ بكلمة (أم).
- اذكر (3) مستلزمات أو معدات سودانية مرتبطة بشهر رمضان.

الخلويّة

فيها فد سنيّة وفيها فد
عوينة وبسم الله علينا...
دي شنووو؟

ثّرسل الإجابات عن طريق الرابط:

<https://forms.gle/GUNbF3D3xvU4FbVi7>



حلول العدد السابق

- ما هو اسم الميناء البحري السوداني؟ وفي أي مدينة يقع؟
- الإجابة: ميناء بورتسودان، ويقع في مدينة بورتسودان على الساحل الشرقي للسودان.

* ما هو اسم النهر الذي يمر بالسودان، ويُعد من أطول أنهار العالم؟

- الإجابة: نهر النيل

* ما هو اسم المملكة القديمة التي نشأت في السودان، واشتهرت ببناء الأهرامات؟

الإجابة: مملكة كوش :

* ما هو اسم الجبل المعروف كوجهة سياحية، ويقع في ولاية غرب دارفور؟

• الإجابة: جبل مرة



الْخُذْوِيَّة

دخل القش وما قال كش

• الإجابة: الضل.

أسماء الفائزين

آية محمد صديق- مكان الإقامة: الولايات المتحدة

منة ملهم كامل- مكان الإقامة: مصر

ساجد طلال سيد- مكان الإقامة: سلطنة عمان

متاب جمعه التوم- مكان الإقامة: السودان

تالين بهاء الدين عباس- مكان الإقامة: السودان

أكرم طارق-مكان الإقامة: السودان





صُور العدد



الاسم: عمر عاصم عمر
العمر: 11 سنة
مكان الإقامة: الإسكندرية- مصر
فريق الرسم والتصوير



الاسم: أحمد ميسرة عثمان
العمر: 11 سنة
مكان الإقامة: المملكة العربية السعودية
فريق العلوم والتكنولوجيا



الاسم: خالد الشيخ علي
العمر: 12 سنة
مكان الإقامة: القاهرة- مصر
فريق القراءة والكتابة



الاسم: لين صداح الأمين
العمر: 11 سنة
مكان الإقامة: القاهرة- مصر
فريق الرياضة والألعاب



الاسم: لينة محمد نجم الدين
العمر: 8 سنوات
مكان الإقامة: سلطنة عمان
فريق العلوم والتكنولوجيا



الاسم: حنين أحمد عبد الرحيم
العمر: 9 سنوات
مكان الإقامة: الرياض- السعودية
فريق الرياضة والألعاب



الاسم: محمد عبد الله مساعد
العمر: 11 سنة
مكان الإقامة: الدويم- السودان
فريق القراءة والكتابة



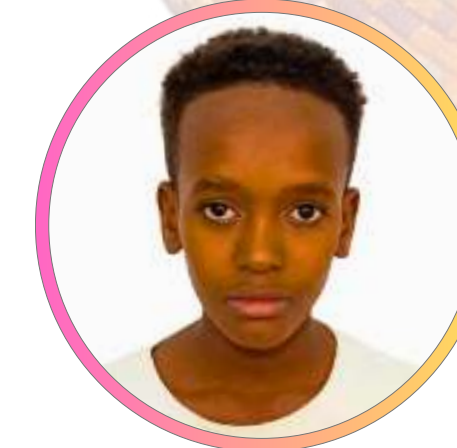
الاسم: تاج السر عمر تاج السر
العمر: 8 سنوات
مكان الإقامة: سلطنة عمان
فريق الموسيقى والغناء



الاسم: فرحة هاني شرف الدين
العمر: 8 سنوات
مكان الإقامة: الولايات الأمريكية المتحدة
فريق الرياضة والألعاب



الاسم: رهدف خالد الطيب
العمر: 9 سنوات
مكان الإقامة: الإمارات العربية المتحدة
فريق العلوم والتكنولوجيا



الاسم: محمد الحافظ عاصم عمر
العمر: 14 سنة
مكان الإقامة: الإسكندرية- مصر
فريق الرياضة والألعاب



الاسم: مازن وليد حمزة
العمر: 5 سنوات
مكان الإقامة: الدمام- السعودية
فريق الرسم والتصوير

فرق نادي عزة: الموسيقى والغناء- الفنون الاستعراضية- الرسم والتصوير- القراءة والكتابة- الإعلام والخطابة- الرياضة والألعاب- العلوم والتكنولوجيا- المطبخ والمهارات اليدوية.

* للانضمام إلى نادي أصحاب عزة، اضغط على الرابط: <https://forms.gle/2Ym5cALVfoEzh1au6>



مجلة سودانية للأطفال

كيف تحصل على مجلة عزة؟

للحصول على نسخة PDF من مجلة عزة، اضغط على الرابط:

<https://forms.gle/swUoRiDtdU1NmDeY8>

أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني

info@azzamagazine.com

ويمكن أيضًا استلام كل إصداراتنا من خلال Whatsapp أو Telegram بإرسال رسالة تحتوي على كلمة عزة أو Azza إلى الرقم التالي

[+2499011054306](tel:+2499011054306)

كما لديك الفرصة لمراسلة منصات عزة في وسائل التواصل الاجتماعي

<https://qr.me-qr.com/link-list/7Ep3esul/show>





مجلة سودانية للأطفال





مجلة سودانية للأطفال