National

UNIVERSITY MAGAZINE

QUARTERLY MAGAZINE SPECIALIZING IN NATIONAL UNIVERSTY NEWS

الجامعة الوطنية . السودان
من رماد الحرب إلى منارة الأمل

الكوليرا معركة مستمرة
ضد وباء قاتل وسُبل المواجهة

الإشراف الأكاديمي
جسر عبور من الاخفاق إلى التفوق والتميز

بورتسودان: موطن جديد للجامعة الوطنية
يُعيد صياغة الحاضر والمستقبل

التعليم الرقمي في زمن الحرب
الجامعة الوطنية نموذجاً

الدكتورة رندى عمر أحمد بشير
لا يمكنك تحقيق النجاح
إلا إذا أحببت ماتقوم به

ISSUE 01 - 01/01/2025

رئيس الجامعة الوطنية
بروف قرشي محمد علي

نائب رئيس الجامعة
د. محمد عبد القادر مهدي

رئيس تحرير
د. إيمان أحمد عبد الله

هيئة التحرير
د. إيناس شرفي
د. مها إسماعيل
د. سحر عمر عبدالله
د.فاطمة مختار
د.لنا ساتي
أ. علاء الدين دفع الله
م. نجدت الحجي
أ. شمس بكار

مدير مكتب الميديا والتسويق
أ. زاهر عبد الرزاق طواهري

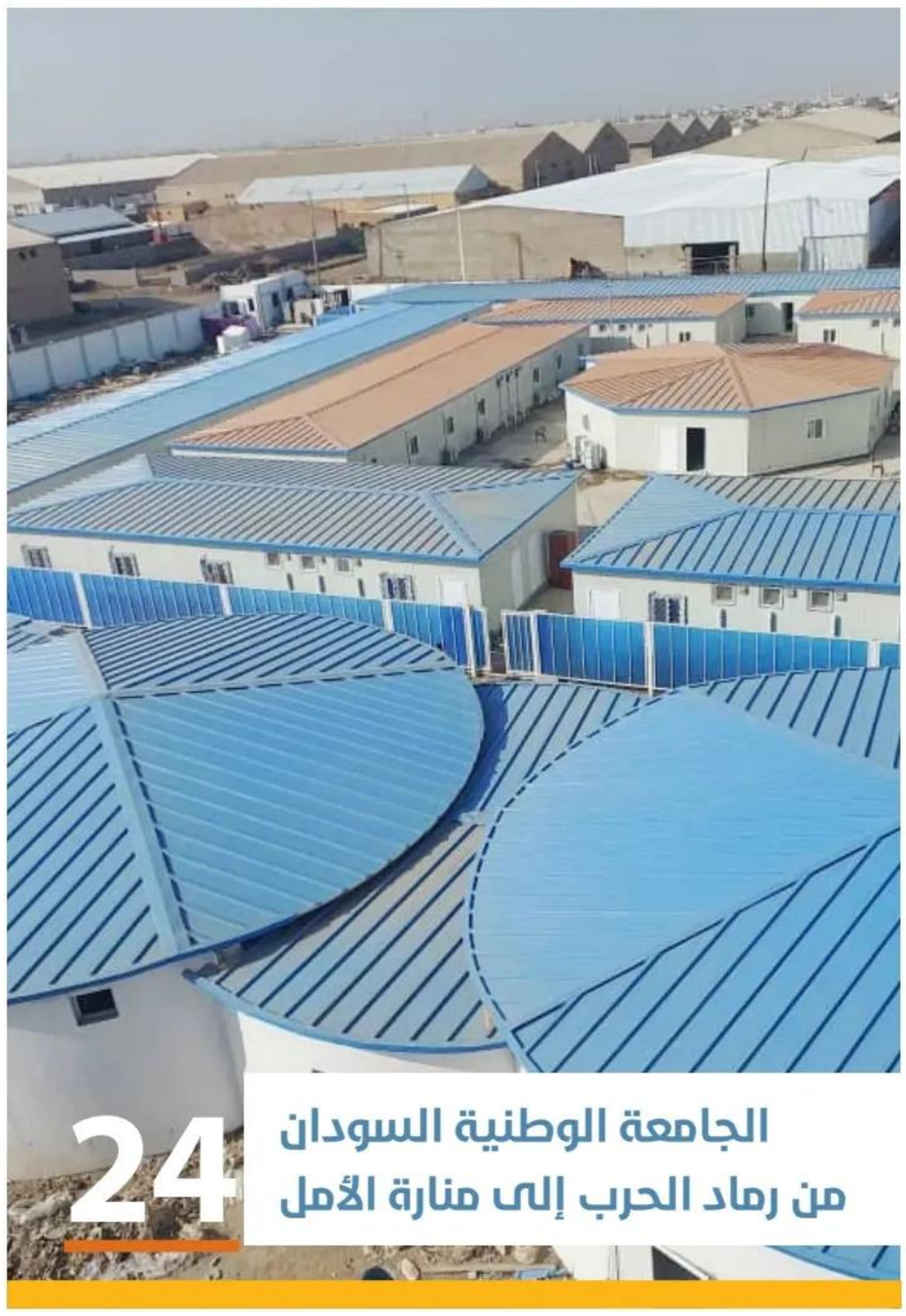
المتابعة والتنسيق
م. كنانة عمار

فوتوغرافر
أ. أحمد مهنا

تصميم وإخراج
أ. محمد العبود

Better Edcuation
Better World

Contents



24 الجامعة الوطنية السودان
من رماد الحرب إلى منارة الأمل

14 جرعه تثقيفية إشعاعية
ماهو جهاز التوموثيرابي

30 أثر لوائح السلوك
في البيئة الجامعية

22 التعليم الرقمي في زمن الحرب
الجامعة الوطنية نموذجاً

08 الكوليرا مرض قاتل
تسببه بكتيريا ضمة
الكوليرا

11 الابتسامة المثالية
دليل شامل
لتبييض الأسنان

17 دور وأهمية العلاج
الطبيعي في
صحة المرأة

32 أُمنيـة بين رصـاص الحرب وألوان الإبداع

34 جمعية سواعد الوطنية الخيرية

36 FLASH NEWS

38 الدكتورة رندى عمر أحمد بشير
لا يُمكنك تحقيق النجاح
إلّا إذا أحببت ماتقوم به

42 دروس من التجارب
خبرات أكاديمية في فضاءات الشرطة

43 الإشراف الأكاديمي
جسر عبور من الإخفاق إلى التفوق والتميز

Better Edcuation
Better World

رسالة الجامعة الوطنية في المجتمع

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات. بكل فخر واعتزاز، تصدر مجلة الجامعة الوطنية السودانية عددها الأول في الأول من يناير 2025، متزامنة مع احتفالنا بعيد الإستقلال العظيم، مُجددين العهد لمستقبل مُشرق مليء بالمعرفة والعطاء.

كان هنالك عدد مقدر من المجلات الورقية والرقمية التي تصدر عن الجامعات السودانية، استحال ذلك بعد الحرب بسبب فقدان الجامعات لمقارها وأجهزتها البشرية والمادية التي تهتم بالتعريف بالجامعة والتثقيف والحضور الثقافي المستمر لرسالتها المجتمعية. ونسبةً لأن الجامعة الوطنية قد استقرت نسبياً في موقعين هما بورتسودان والقاهرة فقد رأت الإدارة العليا ضرورة اصدار منشورة رقمية، في وقتها، وورقية عندما يتيسر ذلك.

تحملت الدكتورة إيمان أحمد عبدالله رئاسة التحرير، مع طاقم هميم وكوادر فنية تحت رعاية الأستاذ زاهر طواهري منسق التصوير والوسائط. أزجي لهم وافر الشكر والتقدير.

اشتمل العدد الأول على مجالات التثقيف الصحي ومهارات الطلاب والسلوك الأكاديمي. تضمنت قائمة المقالات وباء الكوليرا، وتبييض الأسنان، والعلاج الفيزيائي، وأثر الحرب والسلوك الأكاديمي، والمهارات الفنية والنشاط الخيري لطلاب الوطنية.

أسأل الله أن يوفق القائمين عليها على الاستمرارية والتطوير من مستواها في الشكل والمضمون.

بروف قرشي محمد علي

رئيس الجامعة الوطنية

National University

الجامعة الوطنية ـ السودان

National University Sudan

مجلة الجامعة الوطنية
منصة للعلم وتثقيف لمجتمع

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد. يشرفني أن أقدم لكم العدد الأول من مجلة الجامعة الوطنية، المجلة التي تصدر كل أربعة أشهر تحت مظلة الجامعة، لتعزز الروابط الأكاديمية والمجتمعية. تسلط المجلة الضوء على التخصصات والكليات التي تزخر بها الجامعة، وتقدم مقالات علمية مقالات علمية وفيرة بالمعلومات تهتم بالقضايا اليومية.

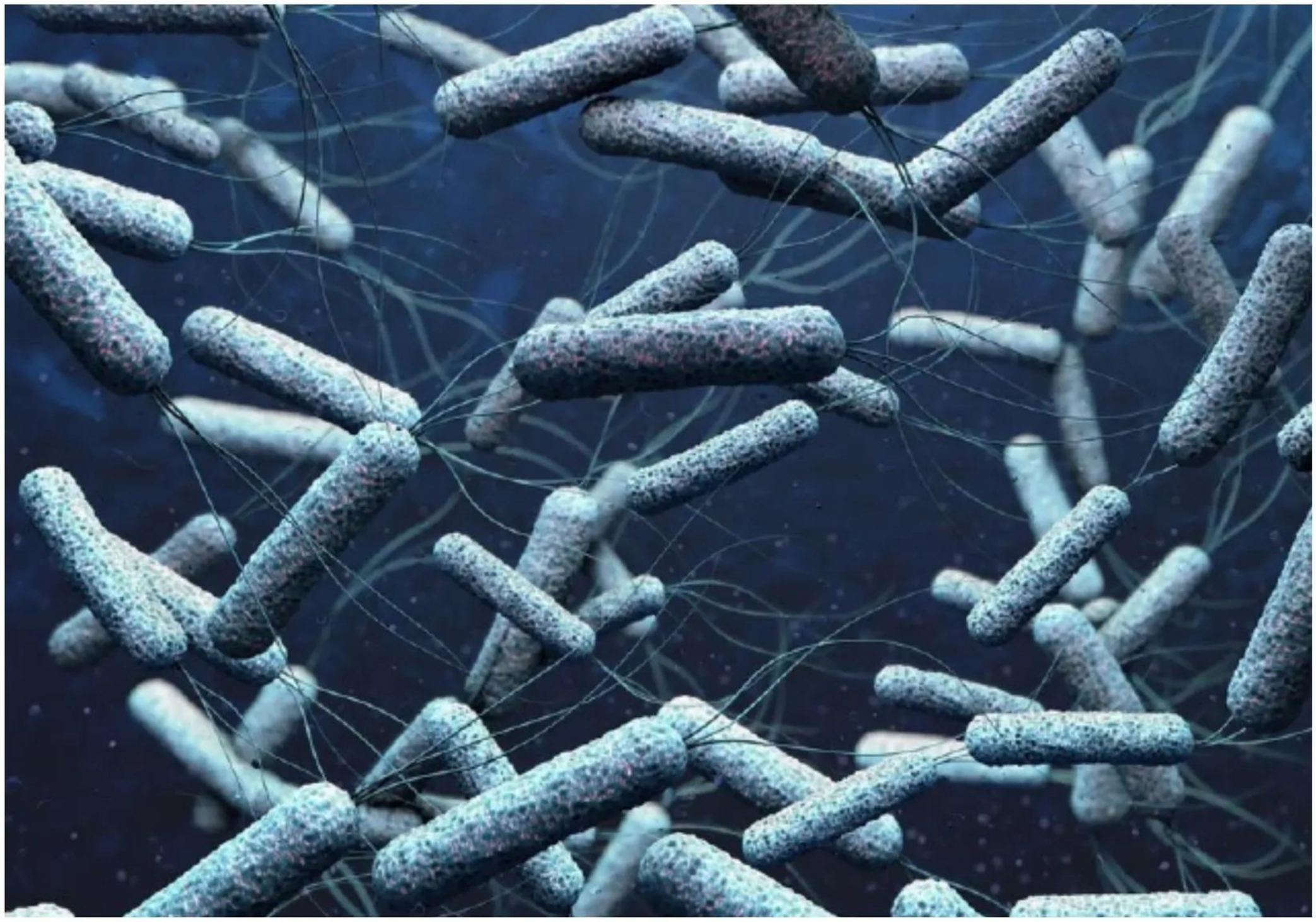
تُمثل المجلة منصة للبحث والتعلم ومرآة تعكس الدور المجتمعي للجامعة، مثل الجهود الخيرية المتميزة لجمعية «سواعد الوطنية»، التي تؤكد التزام الجامعة بغرس قيم المسؤولية الإجتماعية في طلابها. كما تفتح المجلة أبوابها للأكاديميين والباحثين للمساهمة في إثراء محتواها، عبر مقالات تحمل رؤى متميزة تسهم في نشر الوعي في المجتمع.

وفي الختام، أشكر هيئة التحرير على جهودهم الجبارة، والسيد رئيس الجامعة ونائبه على دعمهم المستمر. نسأل الله أن يجعل هذه المجلة نبراساً للعلم ومصدراً للإلهام.

الدكتورة إيمان أحمد عبد الله

رئيسة التحرير

معركة مستمرة ضد وباء قاتل وسُبل المواجهة

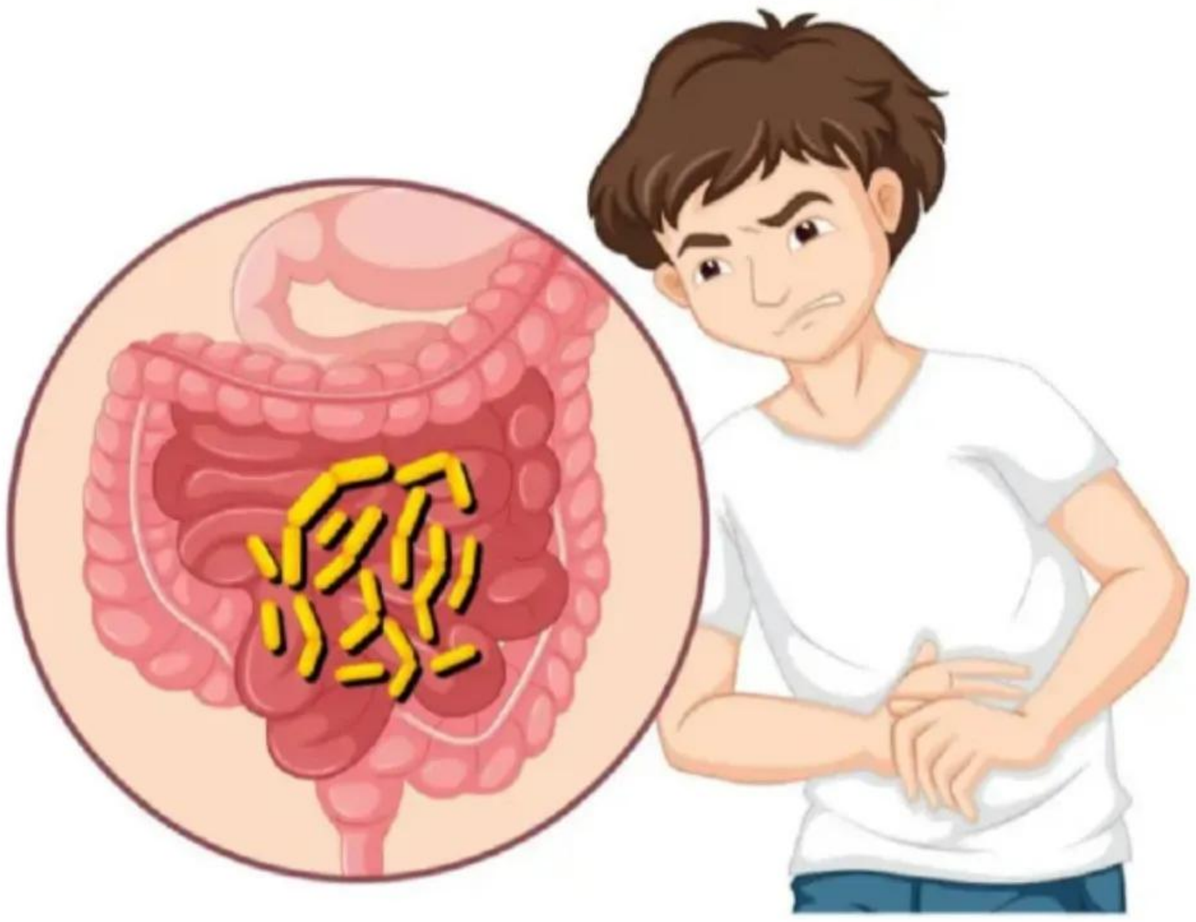


الكوليرا مرض قاتل تسببه بكتيريا ضمة الكوليرا

د. سحر عمر عبدالله

Cholera

يرتبط بسوء الصرف الصحي ومحدودية الوصول إلى المياه النظيفة



الكوليرا : مرض معوي حاد

الكوليرا هو مرض معوي حاد تسببه بكتيريا، وتظهر أعراضه في شكل إسهال حاد يؤدي إلى فقدان سريع للسوائل والجفاف الشديد، مما قد يجعله مميتاً إذا لم يُعالج في الوقت المناسب.

تم اكتشاف بكتيريا الكوليرا لأول مرة في عام 1883 على يد العالم روبرت كوخ. على الرغم من أن علاج الكوليرا بسيط ويشمل تعويض السوائل والمضادات الحيوية، فإن المرض لا يزال يصيب ما بين 3 إلى 5 ملايين شخص سنوياً، ويتسبب في وفاة أكثر من 100 ألف شخص حول العالم.

انتشار المرض ومستودعاته :

كان الاعتقاد السائد لفترة طويلة أن الإنسان هو المستودع الوحيد لبكتيريا الكوليرا، لكن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن البيئات المائية، مثل الأنهار والمحيطات، قد تكون مستودعات طبيعية للبكتيريا. وهذا يجعل السيطرة على انتشار المرض أكثر تحدياً، خاصة في المناطق ذات المياه الملوثة.

خلال القرن التاسع عشر، انتشرت الكوليرا من موطنها الأصلي في دلتا نهر الغانج بالهند إلى مختلف أنحاء العالم، متسببة في موجات وبائية متكررة. وفقًا لتقارير منظمة الصحة العالمية لعام 2023، شهد عدد الحالات المبلغ عنها زيادة بنسبة 13٪ والوفيات بنسبة 71٪ مقارنة بعام 2022. وحتى 22 أغسطس 2024، تم تسجيل 342800 حالة إصابة و2400 وفاة على مستوى العالم.

الوضع الوبائي والوقاية :

رغم سهولة الوقاية من الكوليرا وعلاجها، فإن المرض لا يزال يشكل تهديداً كبيراً. ففي العام الماضي، توفي أكثر من 4000 شخص بسبب الكوليرا، وتم تسجيل حالات إصابة في 45 دولة، مقارنة بـ 44 دولة في عام 2022 و 35 دولة في عام 2021. الكوليرا أصبحت الآن متوطنة في العديد من البلدان، بما في ذلك السودان، حيث تم تسجيل أول حالة في عام 1970.

في السودان، يزيد استهلاك المياه والغذاء الملوثين من انتشار المرض، خاصة مع الأزمات الإنسانية ونقص المياه النظيفة. تتطلب الأعراض المفاجئة للكوليرا علاجاً سريعاً للحيلولة دون تفاقم الحالة.

الكوليرا قد تسبب الموت خلال ساعات إذا تركت دون علاج: كيف تتعرف على الأعراض وتحمي نفسك

الوقاية تشمل:

- شرب المياه النظيفة.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون.
- تناول الطعام المطهو جيداً.
- غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.
- التخلص الصحي من الفضلات لمنع تلوث مصادر المياه.

التشخيص المخبري ودوره :

تشمل الفحوصات المخبرية التشخيصية للكوليرا:

1. **الفحص المجهري المباشر**: يعتمد على استخدام عينات البراز المصبوغة لتحديد وجود بكتيريا.
2. **الزرع البكتيري**: يتم بزرع عينات البراز على أوساط غذائية خاصة للحصول على عزلات نقية من البكتيريا.
3. **اختبار التفاعل المتسلسل البلمري (PCR)**: يُستخدم للكشف عن الجينات المحددة لبكتيريا الكوليرا في العينات، وهو من أكثر الفحوصات حساسية ودقة.

دور أخصائي المختبرات الطبية :

يلعب أخصائي المختبرات الطبية دوراً مهماً في مكافحة الكوليرا من خلال:

1. **تحليل عينات المياه والغذاء:** للتأكد من سلامتها وخلوها من البكتيريا.
2. **تزويد السلطات الصحية بالبيانات:** لتوفير معلومات دقيقة عن الوضع الوبائي ودعم استجابة الطوارئ.
3. **نشر التوعية**: بتقديم إرشادات للمجتمعات المحلية حول الوقاية من الكوليرا وأهمية النظافة.
4. **تطوير استراتيجيات جديدة**: من خلال البحث وتطوير أساليب علاجية ووقائية حديثة لمكافحة المرض.

رغم التحديات الكبيرة التي يفرضها انتشار الكوليرا، فإن تضافر الجهود بين المختصين والسلطات والمجتمع يُمكن أن يسهم بشكل كبير في الحد من انتشار المرض. التوعية بأهمية النظافة تعد خطوة حاسمة لضمان مستقبل خالٍ من تهديد الكوليرا. التشخيص المبكر وتحسين جودة المياه النظيفة هما المفتاح لكسر دائرة انتشار المرض وتحقيق مستقبل أكثر أماناً وصحة للجميع.

الابتسامة المثالية دليل شامل لتبييض الأسنان والعناية به

THE PERFECT SMILE

د. إيناس شرفي

العناية بالأسنان... مفتاح لإشراقة لا تُنسى

من أروع الأشياء التي يمكن أن يتمتع بها الإنسان هي الابتسامة التي تظهر أسناناً جميلة وطبيعية. وجود ابتسامة جميلة وجذابة ينعكس بصورة مباشرة على شخصية الفرد وثقته بنفسه. لكي يتمتع الشخص بابتسامة جميلة، لابد من تضافر عدة عوامل، مثل لون الأسنان وشكلها واصطفافها وتناسبها مع شكل الوجه ولون البشرة.

يعتبر لون الأسنان أحد العوامل الأساسية في الحصول على ابتسامة جميلة، ويعتقد معظم الناس أن الحصول على أسنان ناصعة البياض قد يمنحهم تلك الابتسامة،

ولكن في الحقيقة تتميز الأسنان الطبيعية باللون الأبيض المصفر أو الأبيض الرمادي، وتختلف من شخص لآخر ومن منطقة لأخرى. كما تلعب العوامل الوراثية دوراً هاماً في تحديد لون الأسنان.

هنالك عدة أسباب تؤدي إلى تغير لون الأسنان، مثل التدخين، وتناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على أصباغ كالقهوة، والتقدم في العمر، وإصابات الأسنان، وبعض الأمراض والعقاقير الطبية.

عدد مقدر من المرضى الذين يترددون على عيادات الأسنان يكون سبب زيارتهم هو الرغبة في تبييض أسنانهم، سواء كانت أسنانهم متغيرة اللون أو كان لونها طبيعياً.

يمكن أن تتم عملية التبييض في عيادة الأسنان أو في المنزل تحت إشراف الطبيب. يعد التبييض في العيادة أكثر أماناً لأنه يخضع تماماً لسيطرة طبيب الأسنان. كما يلجأ البعض إلى استخدام المنتجات المتاحة دون وصفة طبية، ولكن عند استخدامها، يجب دائماً أخذ النصيحة من طبيب الأسنان.

معظم المواد المستخدمة في التبييض، سواء في عيادة الأسنان أو في المنزل، تحتوي على مادة بيروكسيد الهيدروجين بنسب متفاوتة. في حالة التبييض في العيادة، يتم استخدام تركيز عالٍ من مادة التبييض المحتوية على البيروكسيد.

قد يستخدم الطبيب الحرارة أو الضوء، مثل الليزر، لتسريع عملية التبييض. يتم تقديم العلاج أسبوعياً لمدة تتراوح من 2 إلى 6 أسابيع، وتستمر كل زيارة لمدة 30 إلى 45 دقيقة. نتائج هذه التقنية سريعة، ويمكن أن تجعل الأسنان أكثر إشراقاً بثلاث درجات أو أكثر. أما في تبييض الأسنان الذي يصفه طبيب الأسنان ليتم تطبيقه في المنزل، فتكون المادة المستخدمة أقل تركيزاً، حيث يقوم الطبيب بصنع قالب يشبه واقي الفم يتم ملؤه بمادة التبييض في المنزل واستخدامه وفقاً لتعليمات الطبيب.

المنتجات التي تستخدم من دون وصفة طبية، تأتي بأشكال متعددة :

1. شرائط التبييض والمواد الهلامية:

يتم تطبيق هذه المنتجات مباشرة على الأسنان لمدة 30 دقيقة تقريباً، مرة أو مرتين يومياً، لمدة 10 إلى 14 يوماً. قد تستمر نتائج هذه المنتجات لمدة أربعة أشهر أو أكثر.

2. معاجين الأسنان المبيضة:

تعمل هذه المعاجين على إزالة البقع السطحية فقط ولا تغير لون الأسنان.

وعلى الرغم من أن بعض هذه المعاجين قد تحتوي على البيروكسيد،

إلا أن فعاليتها ليست كالمنتجات الأخرى، مثل المواد الهلامية وشرائط التبييض، نظراً لأن تركيز البيروكسيد منخفض جداً ولا يتم تركه على الأسنان لفترة كافية. فهي تساعد في الحفاظ على لون الأسنان بدلاً من القيام بالتبييض الفعلي.

حقائق يجب أن تعرفها عن تبييض الأسنان:

- قد يصاب البعض بعد التبييض بحساسية في الأسنان وتهيج في اللثة يستمران لفترة مؤقتة.
- تأثير التبييض ليس دائماً، وقد يستمر لمدة تتراوح من سنة إلى 3 سنوات.
- الحد الأدنى للفاصل الزمني بين علاجي التبييض هو حوالي 3 أشهر.
- الإستخدام غير الدقيق لمواد التبييض قد يؤدي إلى تلف الطبقة الخارجية للسن، والتي تُسمى المينا.

هل يمكن استعمال بعض المنتجات المنزلية في التبييض؟

1. صودا الخبز :

صودا الخبز لها تأثير فعّال، مما يساعد على إزالة البقع السطحية. يمكن استخدامها بمفردها أو مع بيروكسيد الهيدروجين، ولكن يجب الحذر عند استخدامها لأنها قد تؤدي إلى تلف مينا الأسنان. هناك بعض الدراسات التي أجريت على معاجين الأسنان التي تحتوي على صودا الخبز تدعم فعاليتها في التبييض.

2. منتجات منزلية أخرى :

الفحم المنشط، وخل التفاح، وزيت السمسم أو جوز الهند، وقشر الموز تستخدم بشكل شائع، ولكن لا يوجد دليل علمي يدعم فعاليتها.

مواد التبييض ليست ضارة إذا تم استخدامها بشكل صحيح. اطلب دائماً النصيحة عند استخدام مواد التبييض المتاحة دون وصفة طبية. ولا تنسَ تنظيف أسنانك مرتين يومياً للحفاظ على نظافتها وصحتها، وللمحافظة على نتائج التبييض إذا قمت بذلك.

ابتسامتك سر تألقك الدائم

مقالة علمية

جرعه تثقيفية إشعاعية
ماهو جهاز التوموثيرابي

أ. د/مها إسماعيل أحمد البحيري

نائب عميد كلية علوم الأشعة والتصوير الطبي الجامعة الوطنية

جهاز العلاج الإشعاعي المقطعي عبارة عن هيكل مفتوح وعريض ومستدير يستقبل المريض من خلاله العلاج بشكل مريح على طاولة العلاج.

كما تتم الاستفادة من منصة التصوير المقطعي المحوسب حيث يتم توفير تسليط الإشعاع المستمر من 360 درجة حول المريض إلى الورم مع جرعة متجانسة للغاية.

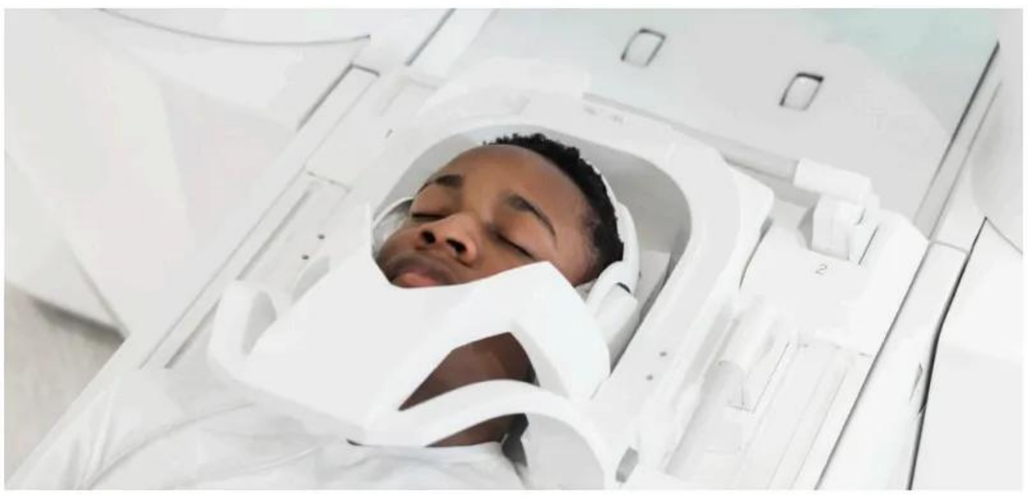
التوموثيرابي: هو جهاز للعلاج الإشعاعي يتم فيه إرسال الإشعاع مقطع تلو الآخر. فهو يجمع بين شكل من أشكال العلاج الإشعاعي المعدل الشدة

العلاج الإشعاعي المقطعي هو طريقة علاجية تم تطويرها من خلال التقنيات المتقدمة وتتضمن استهداف الخلايا السرطانية من خلال تقنية حزم الإشعاع / الحزم المتتابعة. يتم استخدامه لإجراء

علاج إشعاعي خاص ومخصص لكل مريض. تم تصميم جهاز العلاج الإشعاعي المقطعي بمعجّل خطي علاجي ويمكنه إجراء تصوير ثلاثي الأبعاد عالي المستوى، بالإضافة إلى علاج إشعاعي عالي المستوى وثلاثي الأبعاد..

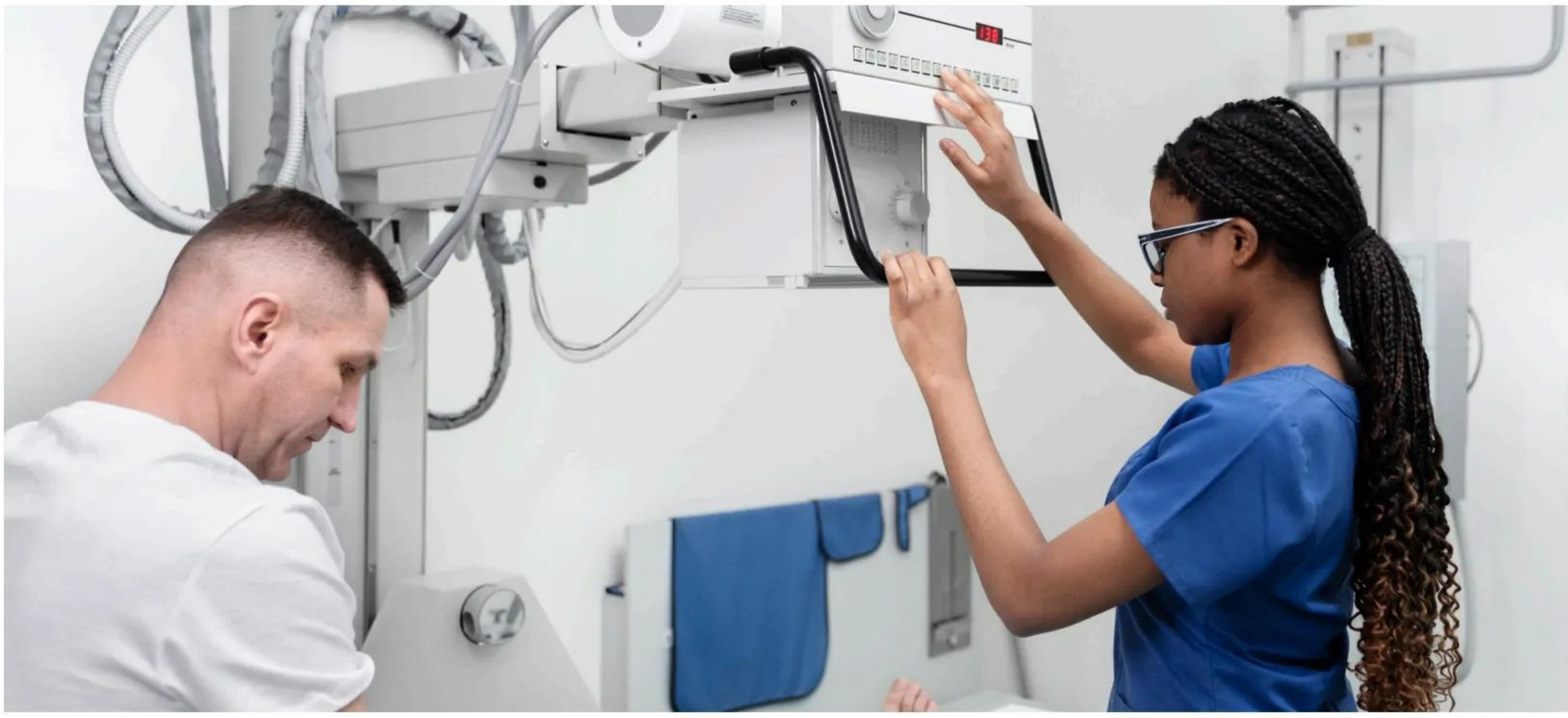
يقدم العلاج الإشعاعي المقطعي عملية متكاملة للعلاج الإشعاعي، حيث يجمع بين التصوير وتطبيق العلاج لاستهداف مجموعة واسعة من الأورام السرطانية بدقة عالية.

يستخدم العلاج الإشعاعي المقطعي في علاج الأورام الموجودة في مناطق محفوفة بالمخاطر من أن تصل الأشعة إلى الأجزاء السليمة الغير مصابة بالأورام ويمكّن من تطبيق العلاج الإشعاعي دون الإضرار بالأنسجة والخلايا السليمة المحيطة. يمكن إجراء جميع علاجات الأورام التي تتطلب علاجاً إشعاعياً



باستخدام طريقة العلاج بالعلاج الإشعاعي. بفضل تقنية توموثيرابي للعلاج الإشعاعي المقطعي فائق الدقة..

نظام توموثيرابي للعلاج الإشعاعي المقطعي يستخدم بشكل خاص في أورام الأطفال وأورام الثدي المزدوجة وأورام الرأس والعنق وأورام الحنجرة وأورام تجويف الأنف (والأورام الموجوده في بطانات الرئتين والبطن) وأورام المخ والحبل الشوكي بالإضافة إلى تطبيق إجراءات الإشعاع وحماية الأعضاء المحفوفة بالمخاطر مثل العينين والحبل الشوكي والإشعاع المتزامن للأورام المتعددة ونخاع العظام.



المميزات بفضل تقنية توموثيرابي للعلاج الإشعاعي المقطعي يمكن أن يوفر إشعاعات دقيقة لمطابقة أشكال الأورام المعقدة مع تجنب الأجزاء الحساسة.

كما أنه يستخدام المسح المدمج في التصوير المقطعي المحوسب لتأكيد شكل الورم وموضعه قبل كل علاج، قد يقلل علاج توموثيرابي الإشعاعي المقطعي من تعرض الأنسجة والأعضاء السليمة للإشعاع. غالباً ما يتم تقليل الآثار الجانبية نظراً لأن الإشعاع يصل إلى الأنسجة والأعضاء السليمة بمقدار أقل.

يمكن أن يحصل العديد من المرضى الذين وصلوا إلى الحد الأقصى المسموح به من جرعة الإشعاع على العلاج الإشعاعي باستخدام تقنية توموثيرابي للعلاج الإشعاعي المقطعي.

توفر تقنية المسح الضوئي صورة ثلاثية الأبعاد لمنطقة المعالجة قبل كل جلسة علاج، بحيث يمكن تسليط أشعة الإشعاع وفقا لحجم الورم وشكله وموقعه في ذلك اليوم المحدد.

تتيح طريقة العلاج الإشعاعي المقطعي للجسم كله الحصول على علاج ثلاثي الأبعاد موجه وسريع ودقيق من الرأس إلى القدمين، ميزة أخرى مهمة لجهاز توموثيرابي للعلاج الإشعاعي المقطعي هي السرعة. حيث تتيح تقنية جهاز توموثيرابي للعلاج الإشعاعي المقطعي إمكانية إجراء أكثر العلاجات تعقيداً في وقت قصير جداً، بالإضافة إلى تمكين التعديل المستمر في عدد كبير من الزوايا. مع تطبيق توموثيرابي للعلاج الإشعاعي المقطعي يمكن إجراء العلاج على الهدف بدرجة أعلى من الدقة. حيث تضمن ميزة التحسين هذه حماية الأعضاء والأنسجة القريبة من الورم، وهذا بدوره يضمن تقليل خطر الإصابة بالسرطان الثانوي والآثار الجانبية بالإضافة إلى زيادة نوعية جودة حياة المرضى.

دور وأهمية العلاج الطبيعي في صحة المرأة وأمراض النساء والتوليد

د.لنا ساتي

تحتاج الفتيات والنساء إلى رعاية صحية مناسبة ومقدمة في الوقت المناسب لتلبية احتياجاتهن الصحية. يعد العلاج الطبيعي من الركائز الأساسية لتحسين النتائج الصحية، حيث يساعد في اتخاذ قرارات مستنيرة، ويشجع على المشاركة الفعالة في الأنشطة اليومية والعملية، كما يسهم في تجنب التدخلات الجراحية والدوائية غير الضرورية.

اهمية العلاج الطبيعي في مراحل حياة المرأة

يلعب العلاج الطبيعي دوراً هاماً في صحة المرأة على مدى مراحل حياتها المختلفة. ومن أبرز جوانب أهميته:

- تقوية عضلات الحوض: يساعد في علاج حالات السلس البولي وارتخاء الرحم أو تدليه والتي قد تنتج عن التغيرات الجسدية أثناء الحمل والولادة.
- استعادة الصحة بعد العمليات الجراحية: تسهم التمارين قبل وبعد الولادة أو بعد إزالة الرحم في تعافي المرأة بسرعة.
- تمارين ما بعد الولادة: تمارين مثل كيجل أعزز من تقوية عضلات قاع الحوض، بينما تساعد تمارين الإستطالة وتقوية العضلات على تسهيل الولادة الطبيعية.
- صحة المرأة بعد انقطاع الطمث: تُساعد التمارين الهوائية وتمارين التغذية على تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام.

- **إدرار الحليب:** توجد تمارين معينة تسهم في تحسين عملية الرضاعة الطبيعية.

الأجهزة الكهربائية ودورها في العلاج الطبيعي

تستخدم بعض الأجهزة الكهربائية لتخفيف الآلام وتحسين تغذية عضلات الحوض، مثل: **جهاز الموجات القصيرة:** يساهم في علاج انسداد قنوات فالوب، والتهاب الحوض المزمن، والالتصاقات.

التطبيقات العلمية للعلاج الطبيعي للمرأة:

1. **رعاية الحمل والنفاس:** يخفف العلاج الطبيعي من آلام الظهر والحوض أثناء الحمل، ويعزز الصحة العامة بعد الولادة من خلال التمارين المتخصصة التي تسرّع الانتعاش.
2. **إدارة سن اليأس:** تساعد برامج العلاج الطبيعي في التعامل مع آلام المفاصل وتصلب العضلات أثناء هذه المرحلة.
3. **إعادة تأهيل قاع الحوض:** يعمل العلاج الطبيعي على تقوية عضلات الحوض لمنع أو علاج السلس البولي وهبوط أعضاء الحوض، مما يحسن جودة حياة النساء.
4. **دعم النساء المصابات بالسرطان:** يوفر العلاج الطبيعي برامج تعيد الحركة والقوة والثقة للنساء أثناء أو بعد رحلة العلاج من السرطان.
5. **العلاج غير الجراحي:** يعد العلاج الطبيعي بديلاً آمناً وفعالاً للعديد من الحالات المرضية النسائية.

تقوية عضلات الحوض وتمارين كيجل

أهمية تقوية عضلات الحوض:

1. **الوقاية من السلس البولي:** تُحسن عضلات الحوض السيطرة على المثانة، مما يقلل من خطر الإصابة بالسلس، خاصة بعد الولادة أو مع التقدم في العمر.
2. **دعم الأعضاء الداخلية:** تُحافظ هذه العضلات على استقرار المثانة والرحم والأمعاء، وتمنع هبوطها.
3. **تحسين الأداء الجنسي:** تُسهم العضلات القوية في تحسين الوظائف الجنسية وتقليل الألم.
4. **التعافي بعد الولادة:** تُساعد التمارين في استعادة القوة والمرونة بعد الولادة.
5. **تخفيف آلام الظهر والحوض:** العضلات القوية توفر دعماً إضافياً للعمود الفقري والحوض.
6. **تحسين التوازن والاستقرار:** تُساعد العضلات القوية على استقرار الجسم.

تمارين لتقوية عضلات الحوض

تمارين كيجل

- اجلسي أو استلقي في وضع مريح.
- قومي بشد عضلات الحوض كما لو كنت تحاولين إيقاف تدفق البول.
- ثم احتفظي بالشد لمدة 10-5 ثوان، ثم استرخي.
- كرري التمرين 15-10 مرة، ثلاث مرات يومياً.

جسر الحوض

- استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين ووضع القدمين على الأرض.
- ارفعي حوضك ببطء حتى يصبح جسمك في خط مستقيم من الكاحلين إلى الركبتين.
- احتفظي بالوضعية لمدة 5 ثوان، ثم انزلي ببطء.
- كرري التمرين 15-10 مرة.

تمرين الكرة

- اجلسي على كرة التمرين مع وضع القدمين على الأرض.
- قومي بشد عضلات الحوض واحتفظي بالشد لمدة 10-5 ثوان.
- استرخي وكرري التمرين 15-10 مرة.

تمرين القرفصاء

- قفي مع فتح القدمين بعرض الكتفين.
- انزلي ببطء إلى وضع القرفصاء كما لو كنت تجلسين على كرسي.
- تأكدي من شد عضلات الحوض أثناء النزول.
- عودي إلى وضع الوقوف وكرري التمرين 15-10 مرة.

تمرين الضغط على الكرة

- استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين ووضع القدمين على الأرض.
- ضعي كرة صغيرة بين ركبتيك واضغطي عليها بشدة.
- احتفظي بالضغط لمدة 10-5 ثوان، ثم استرخي.
- كرري التمرين 15-10 مرة.

العلاج الكهربائي في أمراض النساء والتوليد

مجالات العلاج الكهربائي :

1. تخفيف آلام الحوض: يساهم التحفيز الكهربائي في تقليل آلام الحوض المزمنة.
2. تخفيف آلام المخاض: يساعد في إدارة الألم أثناء الولادة، وقد يقلل من مدة المخاض بتحسين التحكم في عضلات الحوض.
3. علاج سلس البول: يسهم في تقوية عضلات الحوض وتحسين التحكم بالمثانة.
4. علاج عسر الطمث: يخفف الألم الناتج عن الدورة الشهرية، وهو بديل آمن مقارنة بالأدوية.

التطورات الحديثة :

- تقنيات متطورة: مثل التحفيز الكهربائي العصبي المفصلي (NEMS).
- دمج مع العلاجات الأخرى : لتحسين فعالية العلاج وتقليل الآثار الجانبية.
- زيادة التوعية: حول الفوائد واستخدامات العلاج الكهربائي بشكل صحيح.

العلاج الطبيعي يُعد خياراً فعالاً وآمناً لتحسين صحة المرأة في مختلف مراحل حياتها، سواء كان من خلال التمارين، أو الأجهزة الكهربائية، أو التقنيات المتطورة، فإنه يساهم في تعزيز جودة الحياة وتقليل الاعتماد على العلاجات الجراحية أو الدوائية. ينصح دائماً باستشارة أخصائي العلاج الطبيعي للحصول على البرامج المناسبة وتجنب أي مضاعفات محتملة.

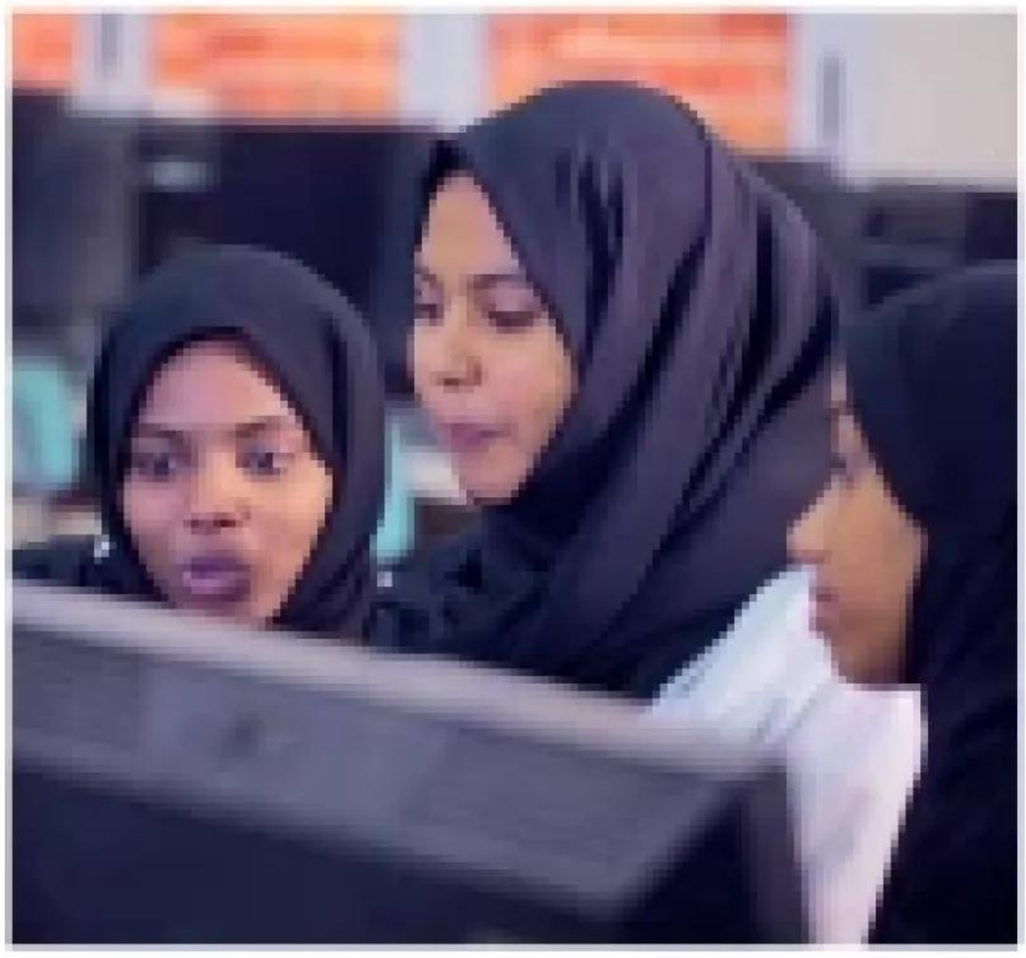
التعليم الرقمي في زمن الحرب
الجامعة الوطنية السودانية نموذجاً

بدأ ظهور الإنترنت في القرن العشرين وأصبح مع مرور السنوات ثورة هائلة في عالم العلم والمعرفة والثقافة حيث حول الإنترنت الكرة الأرضية إلى قرية صغيرة وأصبح وسيلة سهلة تتيح للجميع التواصل والوصول إلى المعلومات بسرعة فائقة وفتح نوافذ العالم المعرفية على مصراعيها مما ساهم في تعزيز حركة التطور العلمي والتكنولوجي وسهولة التعرف على ثقافات الشعوب الأخرى.

لقد أتاح الإنترنت الوصول إلى كم هائل من المعلومات في مختلف المجالات، وكان تأثيره الأكبر على الطلاب، لا سيما طلاب الجامعات. في هذا السياق، تبرز الجامعة الوطنية السودانية كمثال حي على كيفية استغلال التكنولوجيا للتغلب على التحديات التعليمية.

مع اندلاع الحرب في السودان، وتعذر توفير وسائل التعليم الأساسية، واجه الطلاب العديد من العقبات التي حالت دون حصولهم على حقوقهم التعليمية. وهنا ظهر الدور الكبير للإنترنت في إعادة الطلاب إلى ساحة التعلم وتخطي العوائق. كانت الجامعة الوطنية السودانية واحدة من الجامعات التي أتاحت التعليم عن بُعد، حيث وفرت فرصة لأبنائها لمواصلة دراستهم وتحقيق أحلامهم رغم ظروف الحرب الصعبة.

قدمت الجامعة الوطنية العديد من التسهيلات التي مكّنت الطلاب من متابعة



اجراءات وسياسات الجامعة

دراستهم، نذكر منها:

1. تقديم محاضرات عبر الإنترنت، مما يتيح للطلاب مواصلة دراستهم من منازلهم دون التعرض للخطر.
2. توفير سهولة الوصول إلى المعلومات الهامة من الجامعة بشكل مباشر.
3. سرعة نشر المقررات الدراسية على منصات الكلية مما يتيح للطلاب انجاز مهامهم بشكل أسرع.
4. التعاون المستمر بين الكادر الإداري والتعليمي وتوفير التواصل مع الطلاب لإنجاز العملية التعليمية بأعلى المستويات.
5. نشر كافة مواعيد المحاضرات والامتحانات عبر الإنترنت على منصات الجامعة مما يتيح للطلاب تنظيم أوقاتهم الدراسية بشكل أفضل.

كان لهذه الجهود تأثيراً إيجابياً على الطلاب، حيث مكنتهم من اختيار الأوقات المناسبة للتعلم دون التقيد بزمان أو مكان محدد. وقد شهدت الجامعة الوطنية تفاعلاً كبيراً بين الطلاب واستفادة واسعة من دمج الإنترنت في جدولهم التعليمي. هذا التفاعل الفعال أتاح لهم إنجاز العديد من المهام في وقت واحد.

بناء على هذه التجربة الناجحة، اعتمدت الجامعة الوطنية السودانية دمج التعليم والإنترنت في كل من مقرها الرئيسي في بورتسودان ومقرها الثاني في القاهرة، مع مراعاة حقوق الطلاب في التعلم. وأطلقت الجامعة العديد من المشاريع التي تتيح للطلاب تحقيق أهدافهم والوصول إلى النجاح.

في النهاية، يعد استخدام الإنترنت في التعليم عن بعد خطوة هامة نحو تقديم فرص تعليمية مستدامة للطلاب في الظروف الاستثنائية. إذ إن الجامعة الوطنية السودانية قد أثبتت أن التكنولوجيا يمكن أن تكون جسراً يعبر بالطلاب من خلال التحديات إلى تحقيق أحلامهم. وفي المستقبل لا ينتظر، يجب على الجميع الاستفادة من هذه الأدوات الرائعة لتحقيق التفوق والنجاح، فتحتين جميع العقبات بروح الأمل والإصرار.

ثورة التعليم عبر الإنترنت وكيف واجهت الجامعة لوطنية السودانية التحديات

الجامعة الوطنية السودان

من رماد الحرب إلى منارة الأمل

لقد كانت حرب السودان كالعاصفة العاتية، تهب بلا رحمة، تجرف الأحلام، وتقتلع الجذور. هُجّرت العائلات من منازلها، وترك الطلاب مقاعد دراستهم يحملون حقائب فارغة إلا من الذكريات، وتهدمت صروح العلم تحت وطأة النيران. صار الأمل شظايا، والأحلام رماداً يتطاير في الريح.

وسط هذا الخراب، كانت الجامعة الوطنية صرخة في وجه الظلام. أدركت أن واجبها ليس مجرد تعليم، بل إعادة بناء ما هدمته الحرب في نفوس الشباب وأرواحهم. فمنذ نشأتها، حملت الجامعة رؤية واضحة: أن تكون منارة للأمل، وملاذاً آمناً للطموحات.

ورغم ما أصابها من ضرر جسيم، حيث طال

النهب والتدمير مبانيها، وشُرِّدت إدارتها وطلابها، إلا أنها أبت أن تستسلم، تحركت إدارتها بفدائية، فأعادت لم شمل طلابها عبر المنصات الرقمية والمراكز البديلة، افتتحت مجمعاً جديداً في بورتسودان، ليكون رمزاً للصمود في وجه المحن، فجهزاً بكل ما يلزم لاستئناف الحياة الأكاديمية.

بفضل جهودها، تمكنت الجامعة من منح الطلاب فرصة جديدة لاستعادة أحلامهم، ورفضت أن تكون الحرب نهاية الطريق، فتحت أبوابها لتكون مأوى علمياً وإنسانياً، وقدمت بيئة تُعيد صياغة الأمل في قلوب أبنائها، وتمنحهم القوة لمواصلة دربهم نحو مستقبل مشرق.

الجامعة الوطنية ليست مجرد مؤسسة تعليمية، بل قصة مقاومة وإرادة، تؤكد أن نور العلم أقوى من ظلام الحرب، وأن إعادة البناء تبدأ من الإنسان.

منذ نشأتها في عام 2006، بدأت الجامعة بكليات الطب والجراحة والصيدلة وعلوم الأشعة والعلاج الطبيعي والعلوم الإدارية وتلتها كلية الطب وجراحة الأسنان والتمريض والقبالة وعلوم المختبرات وعلوم الحاسوب والهندسة بفروعها والعلاقات الدولية والدراسات الدبلوماسية وكلية الدراسات العليا.

في البداية كانت أعداد الطلاب قليلة لم تضاعفت أعداد الطلاب وازدادت زيادة ضخمة بسبب السمعة الأكاديمية المتميزة التي

اكتسبتها الجامعة الوطنية من بداياتها بين رصيفاتها من الجامعات المحلية والإقليمية، منذ البدايات سعت الجامعة الوطنية لتطوير القدرات الإدارية والمعاملات المالية والجوانب الأكاديمية، واهتمت الجامعة بالحصول على الاعتمادات المحلية والإقليمية والدولية لكونها أهل لهذه الاعتمادات فحصلت في 2009م على الأيزو 2008-2001، ثم رأت ضرورة الالتفات لاعتمادات تعليمية، أولاً الاعتماد المؤسسي للمؤسسة ككل، وثانياً الاعتمادات البرامجية للكليات المختلفة.

كيف نجحت الجامعة الوطنية في إعادة بناء أحلام الشباب؟

وفي العام 2013م حصلت على الاعتماد من مجلس الاعتماد البريطاني من أول زيارة تفتيشية ولمدة 3 سنوات في 2015م وحتى 2018م، وتجدد الاعتماد لسنوات أخرى، بعد زيارة تفتيشية أعمق.

وكان ولا يزال منصوصاً في الخطة والاستراتيجية اعتمادات برامجية أخرى.

تتبنى الجامعة وتلتزم بمعايير الجودة الأكاديمية في جميع الكليات، وتظهر كل وثائق الجامعة مرفوعة في موقعها الإلكتروني www.nu.edu.sd بما في ذلك المناهج المفصلة، والتقويم الدراسي، والجداول اليومية، ووثائق الجامعة الأساسية (القانون واللوائح، والخطط الاستراتيجية، والسياسات والإجراءات، ومتابعة الصيانة والتجديد، والسير الذاتية للأساتذة وأوصدتهم البحثية وغيرها).

وإن الجداول اليومية مدمجة رقمياً في نظام الغياب والحضور عبر ماسحات لبطاقات الطلاب، فإن غياب الأستاذ عن المحاضرة، أو تأخره عنها، يرفع للإدارات المختصة في الساعة والحين، كما أن للطالب بوابة يعرف من خلالها سجله الأكاديمي، والتزاماته المالية، والتنبيهات من المشرفين، ونسبة الحضور ومتابعته يومياً.

في الجامعة هنالك آلية رقمية للإشراف الأكاديمي عبر بوابة وكلمات سرية لكل مشرف يطلع منها على الأداء الأكاديمي لمجموعته من الطلاب، ويعرف الجاهات التفوق أو التخلف الأكاديمي، ويقدم النصح المناسب للطالب وأسرته، ويتابع المشكلات المادية أو النفسية أيضاً بالتعاون مع شؤون الطلاب.

في مسيرتها واجهت الجامعة العديد من التحديات والصعوبات فكانت فترة ثورة ديسمبر 2018 تلتها فترة جائحة كورونا في 2020 ثم كان التحدي الأسوأ عندما اشتعلت شرارة الحرب في 15 أبريل 2023 وبدأت

بورتسودان: موطن جديد للجامعة الوطنية يعيد صياغة الحاضر والمستقبل

النكبة وفر الناس من الخرطوم العاصمة إلى ملاذات آمنة داخل وخارج السودان. وكما طال النهب والتكسير منازل المواطنين طال كذلك مباني ومحتويات الجامعة الوطنية وأسطول سياراتها وكان المضحك المبكي هي رؤية سيارات الجامعة الوطنية بدرباجتها في مقاطع على الوسائط وهي تستخدم لأغراض أخرى في مناطق بعيدة.

بل الأسوأ من ذلك كان احتلال واستخدام مباني مجمع الجامعة مثل مستشفى الراقي من قبل المليشيا المتمردة.

بعد هذه الكارثة ما الذي حدث وماذا فعلت إدارة الجامعة؟

بعد مشاورات واجتماعات إسفيرية مكثفة مستمرة- بلغت حتى الآن أكثر من أربعين اجتماعاً- للإدارة العليا. درست فيها كل الاحتمالات. وتأملت في مصير الجامعة قررت إدارة الجامعة تحت قيادة رئيس الجامعة الاستمرار بأي حال؛ لأسباب منها:

الهم العميق الغائر في الضمير بمسؤولية الجامعة عن آلاف الطلاب ومستقبلهم. وما دامت الجامعة بعيدة عن حمل السلاح لدفع العدوان فبد أن يكون لها دور ما في استمرار الحياة الأكاديمية. وثانيهما أن العلم والتعلم منذ بدء الخليقة لم يكن بحاجة لقاعة مكيفة ولا بساط وثير: جلس أرسطو وأفلاطون والغزالي والطبري والأصبهاني والبخاري وابن تيمية على التراب لكتاباتهم الموسوعية والمتخصصة. وسافروا على ظهر الدواب لينهلوا العلم. وكتب سيد قطب موسوعة ظلال القرآن في أرضية السجون.

بالإضافة إلى ذلك ما أثبتته الدراسات عما يفرزه انقطاع التعليم في الحروب من فجوات في الخريجين في المجالات المختلفة مما يؤثر سلباً على البلاد بالإضافة إلى ازدياد أعداد الشباب الذين ينخرطون في المنظمات الإرهابية وغيرها من الآثار السلبية.

تميزت الجامعة بوجود كوادر أكاديمية وإدارية متميزة ومخلصة ومستعدة للعمل تحت ظل كل الظروف. وتولت لجنة إدارة المخاطر بمسالة تحت إشراف الإدارة العليا العمل وتجهيز خطة تتناسب مع حجم التحدي تلخصت الخطة في الآتي:

1 . عمل استبيانات إسفيرية لمعرفة احوال الطلاب وأماكن تواجدهم.

2 . استيراد بيانات كل الطلاب، المعلومات الحيوية بواسطة الموظفين الفدائيين، ساعد استيراد المعلومات في إمكانية تخريج دفعة 2018م (خمس سنوات) و2019م (أربع سنوات) في اجتماع المجلس العلمي الإسفيري بتاريخ 23 مايو 2023م. أي بعد مرور شهر واحد من اندلاع الحرب.

3. فتح مكتب للجامعة تصدر منه الشهادات للطلاب (مكتب الحصاحيصا) في العمل حتى اجتياح الجزيرة الغراء. وقبل أيام من الاجتياح تمكن الطاقم الفدائي من إنقاذ الأموال والأجهزة وتهريبها لقرية في عمق الجزيرة، لم تصلها يد الغزاة، واستخرجت بعد ذلك عبر مدينة المناقل وجبل موية وسنار والدندر والقضارف وكسلا الي موقعها الحالي في بورتسودان.

4. تحرك أفراد الإدارة العليا باجتهاد وفدائية لحل كل مشكلة في كل رقعة جغرافية مستهدفة فكانت الدراسة النظرية عبر المنصات الرقمية ثم الدراسة المباشرة في المراكز المختلفة.

وكان التدريب العملي في السودان في بورتسودان، مدني، كوستي ودنقلا، وخارج السودان في مصر والسعودية وزنجبار، وقامت كل كلية بمراجعة دفتر تسجيل الحالات لضمان أن يكون التدريب محكماً وبمعايير دقيقة تتناسب مع المعايير والمقدرات العالمية لخريج الكلية المعنية.

5 . إنشاء مجمع جديد للجامعة في منطقة آمنة داخل السودان وكانت بورتسودان هي الوجهة المناسبة وبعد صيانة المجمع بدأت في

استراتيجيات إدارية فدائية وخطط مبتكرة تستعيد التعليم وتخدم المجتمع

استقبال الطلاب بصورة رسمية في ابريل 2024 وتميز مجمع الجامعة الجديد كسابقه في حي الرافي بالخرطوم بالتصميم المعماري الأخاذ، بل وتفوق على مجمع الجامعة

في الخرطوم بوجود داخليات أنيقة ومنظمة لسكن الطالبات، توفر للطالبات مكان نظيف وآمن ومحروس وقريب يسهل على الطالبات ويساعد في تنظيم الوقت وفق مقتضيات المهمة الأساسية للطالبة

في سكن الطالبات توجد كافتيريا ورعاية صحية (طبيبة مقيمة) بالإضافة لخدمات الإنترنت والخزائن الخاصة وخدمات الغسيل والكي، هذا بالإضافة إلى اتباع نظم واجراءات للحفاظ على الخصوصية والأمن والسلامة.

لتوفير المياه العذبة جهزت الجامعة محطة تحلية بسعة 20 طن في اليوم للمغاسل، إضافة إلى مياه مفلترة ومعقمة في الحافظات والمبردات للشرب كل ذلك لتسهيل العملية.

6. كان الهم الأكبر وما زال هو استعادة دور الجامعة الوطنية الرائد في خدمة المجتمع وتعمل إدارة الجامعة الآن لعمل شراكات مع جهات حكومية ومؤسسات مجتمعية وتجهيز خطط لخدمة المجتمع.

إن مسيرة الجامعة الوطنية تبين أن الإرادة والإصرار يمكن أن تخلق الأمل في أحلك الظروف. ورغم التحديات العظيمة التي مرت بها، تبقى الجامعة نموذجاً للصمود والتجدد، ورسالتها تؤكد أن العلم هو الطريق لإعادة بناء الأوطان والنهوض بالمجتمعات.

أثر لوائح السلوك في البيئة الجامعية

بقلم : علاء الدين إبراهيم دفع الله
المستشار القانوني للجامعة الوطنية

تمثل الجامعة طابع أساسي في كونها مؤسسة ذات طبيعة خاصة في المجتمع، تعتبر الجامعة هيكل أساسي بإعداد أجيال من الشباب للمساهمة في مهمة تطوير الوطن، تُقام على أسس من العلم والأخلاق، حرصاً من الجامعة على توفير المناخ المناسب لاكتساب العلم وتنمية الأخلاق، عملت على تطوير السلوك داخل الجامعة من خلال حوار شمل مختلف أعضاء هيئة التدريس والطلاب والإداريين ليكون معبر عن التزام الجميع بها للوصول إلى بيئة تعليمية موازية لأداء تعليمي مميز شملت نقاط مختلفة فيما يلي:

تعزيز الانضباط:

1 . حيث يتضمن الإرتقاء بالمنظومة الأخلاقية للطلاب داخل الجامعة لتوطيد الولاء والانتماء.

2 . تزويد جميع الطلاب بمعايير واضحة للسلوك والإنضباط، مما يعزز الارتقاء بأخلاقهم بالجامعة.

3 . حث الطالب على شعوره بمسؤوليته تجاه الجامعة التي ينتمي إليها.

4 . خلق جو من التفاعل بين الطالب وجامعته ومجتمعه.

التزام الطالب بأخلاقياته أمام المجتمع تتمحور نحو عدة أمور فيما يلي :

1. المشاركة في تنمية المجتمع والحفاظ على قدراته المالية والمهنية.
2. المحافظة على القيم الأدبية و الدينية للمجتمع، واحترام عاداته وتقاليده.
3. تفعيل التواصل بين الطالب ومؤسسات المجتمع.
4. الالتزام بسلوكيات اللباس والهيكل العام بما يتناسب مع قيم المجتمع وتقاليده.

مشاركة الجداريين

حل النزاعات :

هناك أسس واضحة لحل النزاعات التي قد تنشأ بين الأفراد أو المجموعات، باتباع القوانين المحددة لحل الخلافات تتمحور فيما يلي:

1. تعزيز الانضباط الأكاديمي والإجتماعي تشمل اللائحة المتعلقة بعدم التأخر، احترام المحاضر والزملاء، وعدم الغش في الامتحانات.
2. الحفاظ على بيئة جامعية آمنة للطلاب للمساعدة في حماية الفرد والمجتمع الجامعي لتوفير الأمان.
3. الحماية من التنمر من خلال القوانين المباشرة والعقوبات الصارمة، وتوفير بيئة آمنة وداعمة مما يخفف خلق جو من المشاحنات والتنمر.
4. تعزيز شعور المسؤولية الشخصية والجماعية.
5. الوضوح في التعامل، وتوضيح ماهو مسموح وممنوع يقلل ذلك من فرص حدوث سوء تفاهم يؤدي إلى نزاعات.

تنمية القيم الأخلاقية والاحترام المتبادل يتم ذلك من خلال مايلي:

1. دعم وتطوير الطلاب على المستوى الشخصي والاجتماعي من خلال وجود ثوابت أساسية تساعدهم في بناء شخصياتهم بشكل متوازن، وبناء قواعد رئيسية تتعلق بالمظهر العام واللباقة في التعامل.
2. تعزيز المشاركة والاندماج وتشجيع الطلاب على الاندماج في الأنشطة الإجتماعية والثقافية.
3. المساواة في الفرص ليشعر الطالب أن له حق الاستفادة من جميع الفرص المتاحة بشكل متساوي.
4. تنمية أسس الحياة المهنية وتعليمهم الانضباط المهني والتوجيهات والقواعد في مكان العمل ليستعد الطالب للحياة بعد الجامعة .

وفي النهاية تلعب لوائح السلوك دوراً هاماً في تنظيم الحياة الجامعية وضبط وتنظيم سلوك الطالب الجامعي، وتساهم في خلق بيئة أكاديمية واجتماعية صحية وآمنة تعزز من نمو الطلاب وتعلمهم على الصعيد الشخصي والمهني، وتساعد هذه القواعد في تنمية حس المسؤولية وتدعم القيم الأخلاقية مما يؤدي إلى خلق بيئة تعليمية فريدة من نوعها تنفرد بالإبداع والإنتاج والتقدم.

أمنيــة بين رصــاص الحرب وألوان الإبداع

لكلّ منا من نعمة الجمال نصيب وهناك من تستثنيه الحياة لتخصه بأكثر أشكال الجمال ندرةً ورفعة هو ذلك الشكل المتمثل بالموهبة، تلك العطية الإلهية التي تسمو بصاحبها عن عادية البشر وتخلق من علاقته بالفن علاقة الصائغ بالذهب، تمكنه دائماً من تطويع الجمال والتعاطي معه بفطنة وحنكة أينما وجد هذا ما أخبرنا به قصة إبداع الطالبة أمنية.

تطويع الجمال والتعاطي معه بفطنة وحنكة

أنا أمنية ممتز مامون يوسف خريجة كلية طب وجراحة. كنت طفلةً صغيرة تأسرني الطبيعة بجمالها الخلّاب أقف أمامها فتبهرني من عظمة الخالق. في يوم عزمت على أن أخرج هذا الجمال من ذاكرتي لتبصر النّور. بدأت حينها في التعبير عن حبي للطبيعة واستطعت وصفها في عدة لوحات أعتبرها رائعة، وما ساعدني في ذلك هي مدرستي الإبتدائية فقد كان لحصص الرسم حينها دور كبير في تنمية موهبتي هذه. مما لفت أنظار عائلتي لمهارتي وأخذت تدعمني في توفير كلّ مايلزم لأستمر في صنع هذا الفن.

بدأ التطور الحقيقي في المرحلة الثانوية حينما بدأت دراستها في كندا وكان لدي منهج فنون مكثف ومختص ولا أنسى فضل معلمتي التي كانت الداعم الأساسي بعد عائلتي خلال ثلاث سنوات في المرحلة الثانوية. استطعت اكتساب

«الرسم... بصمة الأمل والحياة»

خبرات في جميع أنواع الفن واستطعت تحديد النوع الذي أحبه والذي يناسبني وكنت أفضل (البورتريت، والألوان المائية، والإكريليك).

انتقلت بعدها إلى السودان لدرس المرحلة الجامعية وبدأت أركز بشكل أكبر على ألوان الإكريليك وبدأت مشوعي الصغير برسم البورتريت، ولكن الأمور لا تسير دائماً على النحو الذي خططنا له حيث اندلعت بعد تلك الحرب في السودان، عشت خلالها أصعب أياماً في حياتي كلها. أصوات الرصاص التي كادت أن تفقدنا عقولنا، والمشاهد المحزنة التي ينفطر لها القلب، نيران وشهداء وعائلات تغادر منازلها بحثاً عن الأمان، وأنا كنت منهم.

في هذه الظروف القاسية، شعرت أني بدأت أفقد الشغف في مواصلة مسيرتي، لا ضخيلة لي للرسم صرت مشتتة الذهن شريدة البال، ومهما زاد العمي أنني تركت كل لوحاتي في السودان، لوحاتي التي كبرت معها ووضعت بها كل شغفي وحبي والكثير من مشاعري، فكيف سأواصل المسير دونها؟

ولكن هكذا هي الحياة، رغم كل صعابها إلا أنها لا تتوقف، ينبغي لنا متابعة المسير حتى لو اضطررت إلى البدء من جديد، صحيح أن البدايات تحتاج إلى عزيمة صلبة والكثير من الصبر لكن مع التدريب والأمل وتكرار المحاولات استطعت اكتساب مهارات جديدة ومواصلة ما بدأت به من إبداع، ما زلت أحلم أن استعيد لوحاتي التي سلبتها الحرب مني، وأضيف عليهم لوحات أخرى وافتتح معرضاً خاصاً بي، لتصل لوحاتي لجميع أنحاء العالم.

وفي النهاية نعلم أن الإحباط هو أخطر ما يمر به الفنان وأن الحياة مهما كانت قاسية ومتعبة، لابد لنا أن نحتفظ بالأمل والأحلام ونواصل السعي لتحقيقها فالحياة لن تصنع لك طريق النجاح إن لم تصنعه أنت لنفسك، السير تجاه القمة صعب ولكنه ممكن، فلا تتوقف عن ملاحقة حلمك حتى تراه حقيقة، لأننا جميعاً يجب أن نترك بصمتنا في هذه الحياة، والرسم هو طريقتي الخاصة لأقول أنني كنت هنا يوماً ما.

جمعية سواعد الوطنية الخيرية

نموذج حي للعمل التطوعي من اجل مجتمع متماسك

الإنسان هو جوهر تطور المجتمع ونبضه الحي، فهو الأساس الذي يُشيّد عليه مستقبل مشرق وحياة مفعمة بالإبداع، بعطائه وإسهاماته، تتجسد قيم التقدم، ويغدو العالم أكثر إشراقاً وفي صميم هذا العطاء، يبرز العمل التطوعي كوسيلة فريدة تتجاوز حدود المساعدة، لتصبح جسراً يربط القلوب وينسج خيوط التآزر بين أفراد المجتمع.

التطوع ليس مجرد فعل إنساني، بل هو رحلة تنمي الذات، توسع الآفاق، وتعزز الشعور بالآخر. حين يمد الإنسان يده لمساعدة غيره، لا يمنح فقط، بل يكتسب سعادة داخلية وطمأنينة نفسية، تُثريه شعوراً بالإنجاز وتزيد من ثقته بنفسه. فالتطوع يخلق حواراً خفياً بين الروح والقيم، يتعلم فيه الفرد مهارات جديدة، ويكتشف إمكاناته الكامنة، مما يترك أثراً لا يُمحى في حياته وحياة الآخرين.

في هذا الإطار، تتجلى مبادرة جمعية السواعد الوطنية الخيرية كمثال حي للعمل التطوعي المنظم. تضم الجمعية نخبة من الشباب والشابات الذين اجتمعوا تحت مظلة واحدة، مدفوعين برغبة صادقة في خدمة المجتمع. هذه الجمعية غير الربحية تعمل بتناغم مع الجهات الحكومية والخاصة، لتقديم الدعم للفئات المحتاجة، من خلال مبادرات إنسانية وبرامج اجتماعية

هادفة تُعزز روح التكافل والتعاون.

من أبرز إنجازات الجمعية مبادراتها المتميزة:

- مبادرة كسوة الشتاء، التي تمد الدفء للمحتاجين خلال أشهر البرد القارس.
- السلة الرمضانية، التي تُعنى بتأمين احتياجات الأسر الغذائية خلال شهر رمضان المبارك.
- الحقائب المدرسية التي تُشجع الأطفال على مواصلة تعليمهم بتوفير مستلزماتهم الدراسية.

ولا تتوقف جهود الجمعية عند تقديم المساعدات المادية فقط، بل تتعداها إلى تنظيم أنشطة ثقافية وفعاليات تعليمية، تُسهم في تطوير الأفراد وتمكينهم.

أما عن المتطوعين، فقد عبّروا عن عميق امتنانهم للتجربة، وجدوا في التطوع فرصة لاكتشاف ذواتهم، وتنمية قدراتهم، وبناء علاقات اجتماعية غنية. كانت تلك اللحظات التي قدموا فيها العون للآخرين مصدراً للسعادة والراحة النفسية، مما ساعدهم في التغلب على القلق والتوتر، ومنحهم إحساساً عميقاً بالأمل.

وفي الختام، العمل التطوعي ليس مجرد نشاط عابر، بل هو نبض الحياة الذي يحيي قيم الخير والمحبة في القلوب. هو رسالة سامية تجعلنا نعيش كعائلة واحدة، تتكاتف في مواجهة التحديات.

التطوع نبض الحياة الذي يحيي الأمل ويصنع مجتمعاً متماسكاً

FLASH NEWS

نقدم لكم أبرز إنجازات الجامعة الوطنية خلال هـذه الفتـرة، والتـي تسـلط الضـوء علـى مسـيرتها المسـتمرة نحو التميـز والابتـكار.

في إطار المسؤولية المجتمعية قامت الجامعة الوطنية تحت إشراف د.سارة عميدة الكلية والكادر المهني بتنفيذ يوم علاجي لطلاب معهد الضم والبكم ببورتسودان، ضمن جهود فعالة من طلاب كلية الأسنان.

أعلن مركز التطوير في الجامعة الوطنية، عن إقامة محاضرة قدمها البروفيسور أحمد حسن فحل، تحدث من خلالها عن أهمية الإستفادة من التقنية لتقديم بحوث ونشرها في المجلات العلمية والعالمية.

حققت الجامعة الوطنية المرتبة الثامنة محلياً وفقاً لتصنيف AD Scientific Index 2025، مما يعكس تميزها في البحث العلمي والتصنيفات الأكاديمية.

تستمر الجامعة الوطنية بتقديمها تعليماً متميزاً، مع كل التحديات في فترة الحرب، ظهرت نتائج دفعة المختبرات الطبية، وقد تفوقت الطالبة رفيدة صلاح.

أنهت كلية التمريض في الجامعة الوطنية، تدريب تمريض الصحة النفسية للدفعة الثالثة عشر، وقد شملت مجموعة من الخدمات الرئيسية والتوعوية للمرضى.

انتهت كلية علوم المختبرات الطبية من تجهيزات المعامل داخل الكلية، واستقبلت طلاب السنة الثانية والثالثة للتدريب العملي.

تحت رعاية مؤتمر الجامعات الرقمية في العالم العربي، شاركت الجامعة الوطنية في المؤتمر لبحث مستقبل التعليم الرقمي في المنطقة.

قصة نجاح

الدكتورة رندى عمر أحمد بشير

لا يمكنك تحقيق النجاح، إلّا إذا أحببت ماتقوم به

منذ اللحظة الأولى التي يولد فيها الإنسان يُدرك مع مرور الوقت اهمية كل دقيقة وهو يسعى محاولاً إثبات وجوده، ويحاول الاستمرار بترك بصمته وتحقيق آماله

ليحاول الإنسان بجد بلوغ هدفه ويدرك أن الطريق أمامه ليس سهلاً ممهداً بل مليئ بالعقبات التي تصنع من آلامه آمال ومن أحلامه واقع.

تُخبرنا هذه القصة كيف وصلت إلى محطة النجاح حيث تروي صاحبتها :

أنا رندا عمر احمد بشير، خريجة طب وجراحة الفم والأسنان، تخرجت من الجامعة الوطنية في عام2019.

منذ نعومة أظافري كان لدي شغف نحو الطب وأدوات الطبيب وكنت دائماً أحب مطالعة مجلات الطب وأقسامه بحكم أن أخي الكبير كان طبيباً، وفي يوم ما وقع نظري على طب الأسنان وبقي هذا الحلم يرافقني حتى كبرت.

وزاد إصراري ورغبتي في كلية طب الأسنان، خاصة عندما تلقيت الدعم المناسب والموافقة من عائلتي، والذين لهم كل الفضل في دعمي وما أنا عليه الآن.

انهيت المرحلة الثانوية وحصلت على مقعد في دراسة طب الأسنان بالجامعة الوطنية، وفي داخلي شعور لا يوصف مابين سعادة وخوف وارتباك من طريقي الجديد الذي سأبدأ به.

حينها لجأت إلى من يقدم لي المساندة

دائماً وفضله لا ينسى أخي د. فراس، قدوتي بالعلم والذي كان ينير الطريق وينصحني.

وبدأت أطرح عليه بعض التساؤلات عن الجامعة، وماذا أفعل، وكيف أحقق كل خطوات النجاح بطريقي الذي سأبتديه.

أزال أخي كل المخاوف داخلي وأخبرني أنها جامعة ممتازة وبيئة محبة ومساندة لتحقيق كل أمالي ورغباتي، وبعدها بدأت الدراسة، ووضعت كل جهدي ووقتي لتحقيق حلمي.

وحالفني الحظ في السنة الثانية وبدأت أقطف ثمار تعبي، حينما ما علمت من الجامعة أنه تم إعفائي من الرسوم الدراسية بسبب تفوقي وحصولي على درجة الامتياز على مدار السنتين، وذلك مكافأة لكُل طالب حاصل على درجة التفوق.

لم تسعني الفرحة حينها وزاد إصراري أكثر على أن أحافظ على هذه الدرجة، والحمدلله خلال الخمس سنوات كنت حاصلة على مرتبة الشرف، وكما يقال في الوطنية كنت تميز أكاديمي.

تلقيت الدعم أنا وزملائي من جميع اساتذتي دون إستثناء مما زاد إصراري على أن لا أخيب آمالهم.

بعد العديد من محطات التعب وصلت أخيراً مرة أخرى إلى محطة النجاح، وتعينت كمساعد تدريس في مختلف أقسام الأسنان، مما زاد شغفي وإصراري

لأنني أحب إعطاء المعلومات بأبسط الطرق.

كُلفت مرة أخرى في عام 2021 كمنسق لسنة أولى في الدفعة ال15. وهذه كانت الفاصل لاكتسابي خبرات كبيرة، وفرصة أكبر لإنشاء علاقات واسعة. رغم صغر سني تحملت المسؤولية. ومما سهل علي الأمر حديثُ د. إيمان، التي أعطتني الدافع والأمل لأكمل وحروفها التي لا تنسى (أنا أعرفك جيداً يارندا وأعرف أنك ستفعلينها) والحمدلله كنتُ عند حسن ظنها.

ساعدتني الجامعة لقضاء فترة الامتياز، وهي فترة طويلة جداً في مجال الأسنان وأنهيتها وبدأتُ بقضاء الخدمة الوطنية في الجامعة.

إلى أن بدأت الحرب في السودان، ومع كل الظروف الخارجية التي واجهناها من قلق نفسي، وإحساس بالخوف وعدم الأمان.

حالياً أنا في جمهورية مصر الشقيقة وبدأتُ بتخصص طب أسنان الأطفال في السنة الأخيرة بجامعة عين شمس، وأواصل عملي في تدريب الطلاب في الجامعة الوطنية في قسم الأطفال.

في الختام أود القول أن كُل إنسان يسعى ونهاية سعيه الوصول حتماًوالطموح غير محدود، بل بحر تضم به كل إبداعك.

مهما كُنت تعيساً ومازلت في نقطة الصفر طالما أنك على قيد الحياة هُناك فرصة للنجاح وإثبات نفسك، النجاح ليس محدود أصنع فرصتك بنفسك وحاول وشعارنا دائماً هو المحاولة.

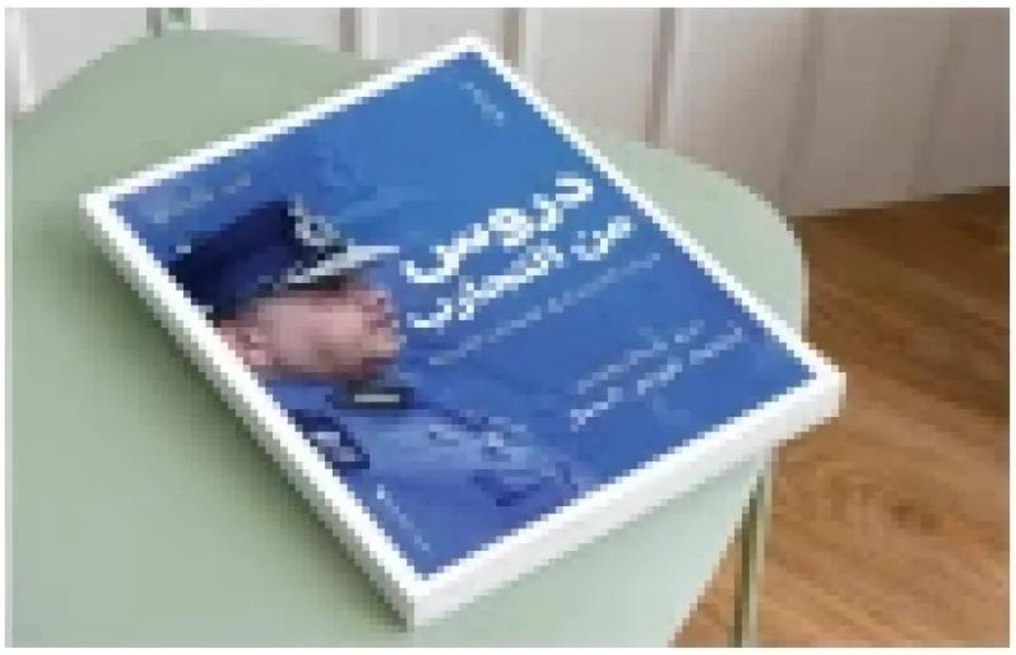
يقول الكاتب ديل كارنيجي

(لا يمكنك تحقيق النجاح، إلّا إذا أحببت ماتقوم به)

دروس من التجارب

خبرات أكاديمية في فضاءات الشرطة

فريق شرطة بروفيسور أحمد عوض الجمل



مرّت سنوات عديدة منذ أن ابتلعت أولى حروف هذا الكتاب، تحمل بين طياتها رؤية خاصة للحياة وتجربة غنية تستحق القراءة والتأمل. الهدف الأساسي من هذا الكتاب هو إضاءة الطريق ولو لفئة قليلة، علّهم يجدون النور بداخلهم، مستلهمين من دروس وتجارب ثمّ صقلها عبر عقود.

يضم الكتاب أبواباً متعددة وأجزاء متنوعة، يبدأ الجزء الأول بالتطرق إلى ثلاثة محاور رئيسية: الأدلة الجنائية والمخدرات، والمنشطات. هذه الموضوعات لم تكتف بالإطار النظري، بل غاصت في أعماق القضايا على المستويين العالمي والإقليمي، مسلطةً الضوء بشكل خاص على التحديات الوطنية.

تناول الكتاب المشكلات التي تعيق التطور وتحول دون استدامة المكتسبات، مقدماً مقترحات وحلولاً يمكن أن تفيد الجهات المعنية في اتخاذ القرارات. ومع ذلك، فإن التحديات تفاقمت، خاصة خلال فترة الحرب المدمرة، مما زاد العبء على منظومة العمل وأظهر قصوراً أكبر مما كان متوقعاً.

بدأ الإعداد للجزء الثاني من الكتاب منذ فترة طويلة، لكنه تعثّر بسبب الظروف الاستثنائية التي فرضتها الحرب. ومع ذلك، يبقى هذا الكتاب شاهداً على تجربة تمتد لأربعين عاماً من العمل في ميدان الجريمة والمخدرات، حيث يلتقي القارئ العادي والخبير على حد سواء، ليكتشف تفاصيل وأحداثاً تربط الماضي بالحاضر.

فصول الكتاب:

- الفصل الأول: توثيق لأربعة عقود من مكافحة المخدرات في السودان، حيث تم رصد وتوثيق الجهود الوطنية وتحدياتها.
- الفصل الثاني: ذكريات وقضايا، تسلط الضوء على حركة خبراء المباحث الجنائية وعلماء الأدلة الجنائية السودانية مع لمحات من الثمانينيات والتسعينيات.
- الفصل الثالث: مقالات تحليلية تجمع بين تقييم الأحداث الماضية ورؤية مستقبلية تنبض بالأمل.

أرجو أن يجد القارئ في هذا الكتاب ما ينير عقله ويثري معرفته. أطمح أن تضيف هذه الصفحات قيمة إلى فهمكم، وأن تكون المعلومات والتحليلات التي قدمتها هنا قد تركت بصمتها في ذهنكم. خالص أملي أن تعم الفائدة ويجد القارئ متعة وإلهاماً بين السطور، راجياً أن يحظى هذا العمل بتقديركم واهتمامكم.

الإشراف الأكاديمي

جسر عبور من الإخفاق إلى التفوق

د. فاطمة مختار

إن الألم والأمل مشاعر متداخلة تخلق في قلب الإنسان الرغبة والطموح، فتدفعه نحو النجاح، رغم العقبات التي قد تعترض طريقه. وتبقى قصص النجاح والتحدي خير شاهد على قوة الإرادة. في هذه القصة، نروي لكم تجربة فتاة عاشت بين الألم والانكسار، لتصل في النهاية إلى مفاجأة غير متوقعة.

تعتمد الجامعة الوطنية على العديد من السياسات التي تهيئ بيئة تعليمية ملائمة للطلاب، وتعمل على جعل تجربتهم الدراسية ممتعة ولا تُنسى، من خلال تقديم الاهتمام والإشراف المستمر وتنمية مهاراتهم. ومن أبرز هذه السياسات، سياسة الإشراف الأكاديمي، التي تهدف إلى متابعة الطلاب عن كثب، معرفة التحديات التي يواجهونها، وتحفيزهم على الاستمرار في مسيرتهم التعليمية.

يعتبر الإشراف الأكاديمي أحد السياسات الأساسية لحل مشكلات الطلاب، كما يتضح من قصة إحدى الطالبات. تقول الطالبة: «درست في إحدى الدول العربية قبل أن ألتحق بالجامعة الوطنية بعد إنهاء المرحلة الثانوية في سن مبكرة. وعندما وصلت إلى السنة الثالثة في قسم الصيدلة،

كانت نتائج امتحاناتي لكافة المقررات إما رسوباً أو حرماناً، بسبب عدم التزامي بحضور الأنشطة الأكاديمية.» وتلتزم الجامعة الوطنية بالقوانين الأكاديمية، التي تنص على حرمان الطالب من حضور الامتحانات إذا تخلف عن حضور أكثر من ٢٠٪ من الأنشطة الأكاديمية المقررة.

توضح هذه العقوبة في اللائحة الأكاديمية للجامعة، مما يتيح لأسرة الطالب متابعة نتائج أبنائهم. تقول المشرفة الأكاديمية،

وهي أستاذة ذات خبرة واسعة، إن الطالبة كانت هادئة ومهذبة، ولها تاريخ أكاديمي جيد بحسب ما أكده أساتذتها السابقون، لكن نتائجها الأخيرة شكلت صدمة للجميع. حاولت أستاذتها فهم ما حدث، لكن الطالبة لم تكن تملك إجابة واضحة. بسبب صدمتها الكبيرة، تواصلت الأستاذة مع أسرتها، فكانت والدتها حزينة على النتائج، إذ كانت تتوقع لها مجموعاً أعلى بكثير، خاصة أنها قدمت لها كافة سبل الراحة للدراسة.

بأسلوب لبق، تعاملت الأستاذة مع الموقف، وبدأت تحاول تهدئة والدة الطالبة. وبعد متابعة الموضوع، تبين أن الطالبة كانت تحضر مواعيدها الجامعية بشكل منتظم، لكن بمساعدة الكادر الجامعي، اكتشفوا أنها كانت تغيب عن معظم المحاضرات. وعندما سئلت الطالبة عن السبب، ذكرت أن صديقاتها من الطفولة التحقن بكليات أخرى في نفس الجامعة، فكانت تمضي معظم وقتها معهن أو تنتظرهن، خاصة وأنها لم تكوّن علاقات مع زميلاتها في كليتها.

بمساعدة زميلاتها في الكلية، تم حل المشكلة، وتحسن مستوى الطالبة الأكاديمي بشكل كبير. اليوم، أصبحت الطالبة متميزة في مجالها وحققت تفوقاً كبيراً في الخارج.

وفي الختام، يعد الإشراف الأكاديمي عملية مستمرة تهدف إلى إرشاد الطلاب ومساعدتهم في تحقيق أهدافهم التعليمية، من خلال المتابعة المستمرة، والإلتزام بالقوانين الدراسية والتنظيمية، يساعد الإشراف الأكاديمي الطلاب في التغلب على العقبات التي قد تواجههم في مسيرتهم الأكاديمية، وتحرص كليات الجامعة على اتباع الأسلوب الصحيح من خلال تطبيق هذه السياسة، لضمان حياة دراسية ناجحة ومثمرة.

Better Edcuation
Better World

الجامعة الوطنية . السودان
National University Sudan

National

UNIVERSITY MAGAZINE

nu.edu.sd