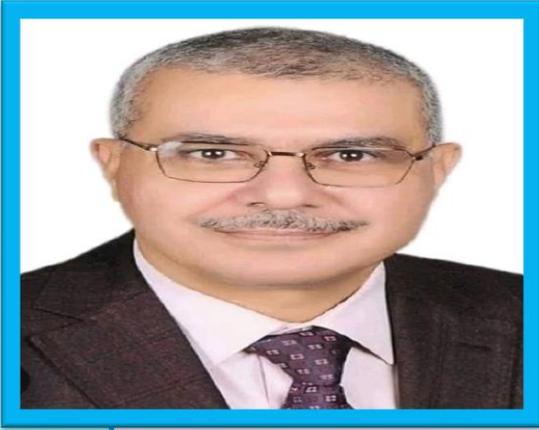


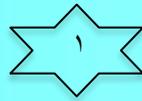


أ.د/ خالد علي الدرندي رئيس جامعة الزقازيق



تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة وراعى الأنشطة
الطلابية أ.د/ خالد علي الدرندي

تم إصدار أول مجلة للأنشطة الطلابية في كلية التمريض جامعة الزقازيق
أصدرت كلية التمريض جامعة الزقازيق أول مجلة تستهدف توثيق
الأنشطة الطلابية لطلاب الكلية وتشجيعهم على المشاركة بمختلف
الأنشطة على المستوى المحلى والإقليمي

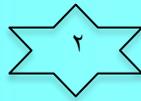




أ. د/ نادية محمد طه
عميد كلية التمريض
جامعة الزقازيق
ورئيس تحرير المجلة



أبنائي وبناتي طلبة وطالبات كلية التمريض جامعة الزقازيق، أهدىكم
هذا الإصدار ثمرة مواهبكم الفذة وأقلامكم الرصينة والمُعد خصيصاً
لطرح رؤيتكم والتعبير عن هويتكم
والإفصاح عن مواهبكم الكامنة من أجل الارتقاء
بهذا الكيان والصرح العملاق وإعلاء شأنه
ورفعته لنظل دائماً وأبداً في الصدارة
ومنارة للعلم والمعرفة،
وفقكم الله وإلى الأمام دائماً





أ.د/ حنان عمارة
أستاذة تمريض النساء والولادة
كلية التمريض
جامعة الزقازيق
ونائب رئيس تحرير المجلة

إن للنشاط الطلابي أثر فعال في عملية التربية والتعليم لكون الطالب أهم عنصر في وضع خطة الأنشطة وتنفيذها،

الأمر الذي يؤدي إلى تعلم أكثر تأثيراً وجاذبية ويساعد

على وجود بيئه تعليميه راقيه كما يساهم في إعداد الشباب.

لذا يجب ان نشجع ابناءنا الطلاب على تنمية هواياتهم وابتكاراتهم فى شتى المجالات العلميه والثقافيه والعلميه والفنيه والرياضيه وهذا يساعد على بناء شخصيه وتعزيز لغة الحوار والتوازن والابداع.



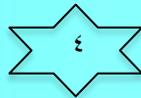
د/ نورا محمد عطيه أحمد
مدرس تمريض النساء والولادة
كلية التمريض
جامعة الزقازيق
المدير التنفيذي للمجلة

عزيزي الطالب...

عزيزتي الطالبة...

أصحاب الأقلام البناءة ذات المردود الإبداعي المبتكر
فخورة بنبض اناملكم و ثراء حصيلتكم اللغوية التي قادها السبيل إلى
صياغة الإبداع في سطور.

والأن أنت اللحظة التي أرتقب فيها نتاج دأبكم ومثابرتكم بخروج هذا
الإصدار المتوج بمحتوي نسجته مخيلتكم وسردته هويتكم المستقلة.
اتمنى لكم مزيداً من الإبداع المتقد والمكمل بالنجاح والتوفيق في
مستقبلكم القادم بسواعدكم الفتية، حفظكم الله ورعاكم وسدد خطاكم.





تنبيه هام

هذه النسخة حصرية لمجلة هوية
للأنشطة الطلابية بكلية التمريض
جامعة الزقازيق ولا يحق لأى
طرف التصرف بالمحتوى دون
الرجوع لأصحاب المقالات



المحتوى

م	المحتوى	الكاتب	رقم الصفحة
١	أخلاقيات مهنة التدريس الجامعي	د/ نشوة أحمد حسين	٨
٢	أجزخانة ممرض	مؤمن هانى عيسوى عبد القوى	١٠
3	أمراض الصيف الشائعة وطرق الوقاية	مريم شريف	١٤
٤	قصيدة: زينة الحياة	د/ نورا محمد عطيه	١٦



أخلاقيات مهنة التدريس الجامعي

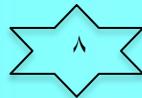


بقلم: د/ نشوة احمد حسين
مدرس تمرريض الصحة
النفسية والعقلية
كلية التمريض ومسئول لجنة
الدعايا والاعلام بالمجلة

تعد مهنة التدريس الجامعي من أهم المهن في المجتمع، حيث تلعب دورًا حاسمًا في التأثير في الطلاب وتوجيههم نحو التعلم والتطور الأكاديمي. ومن أجل أن يتمتع الأستاذ بمهنة تدريس ناجحة ومؤثرة، فإنه يجب أن يتبنى مجموعة من الأخلاقيات التي تساعد على أداء دوره بكفاءة ومهنية عالية. في هذا المقال، سنسلط الضوء على بعض أهم أخلاقيات مهنة التدريس الجامعي. الإحترام والتعاطف: يجب على الأستاذ أن يحترم جميع الطلاب بغض النظر عن خلفياتهم الثقافية أو الدينية أو الجنسية. يجب أن يتعامل مع الطلاب بلطف وتعاطف، وأن يكون مستعدًا للاستماع إلى مشاكلهم ومساعدتهم في حلها.

العدل والمساواة: يجب أن يتعامل الأستاذ بعدل ومساواة مع جميع الطلاب. يجب عليه أن يعامل الجميع على قدم المساواة، وأن لا يفضل أحدًا على آخر بناءً على عوامل شخصية أو ميوله الشخصية.

الصدق والنزاهة: يجب أن يكون الأستاذ صادقًا ونزيهًا في تعامله مع الطلاب. يجب عليه أن يعرض المعلومات بشكل صحيح وموثوق، وأن يتجنب التلاعب أو الغش في التقييم الأكاديمي.





التحضر والاحترام للوقت: يجب على الأستاذ أن يظهر التحضر والاحترام للوقت في تدريسه. يجب أن يكون منتظمًا وملتزمًا بالحضور في الوقت المحدد للمحاضرات. أحداث واقعية تبرز أخلاقيات مهنة التدريس الجامعي هناك العديد من الأحداث الواقعية التي تبرز الأخلاقيات المهنية لمهنة التدريس الجامعي. إليك بعض الأمثلة على ذلك: **قضية التزوير الأكاديمي:** يحدث تزوير الأبحاث والأوراق العلمية في البيئة الأكاديمية، وتبرز الأخلاقيات المهنية للمدرسين الجامعيين عندما يتعاملون مع هذه القضية بنزاهة وصرامة. فعلى سبيل المثال، يجب أن يكون لدى المدرسين الجامعيين القدرة على اكتشاف التزوير الأكاديمي واتخاذ الإجراءات المناسبة للتعامل معه، مثل الإبلاغ عن المخالفات وفرض العقوبات المناسبة. تعامل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة: يواجه المدرسون الجامعيون تحديات في التعامل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة. يتطلب الأمر منهم أن يكونوا متسامحين ومتفهمين وأن يوفر بيئة تعليمية شاملة ومنصفة لهؤلاء الطلاب. على سبيل المثال، يجب على المدرسين توفير تكييفات خاصة ودعم إضافي للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، وضمان توفير فرص متساوية للتعلم والمشاركة. **صراعات المصالح:** قد تواجه أعضاء هيئة التدريس في الجامعات صراعات مصالح بين مهامهم المختلفة، مثل البحث الأكاديمي والتدريس والاستشارة الخارجية. يتطلب من المدرسين الجامعيين الحفاظ على النزاهة وتوجيه طلابهم بنزاهة وأخلاقية. على سبيل المثال، يجب عليهم تفادي تعارض المصالح والامتناع عن قبول الهدايا أو الرشاوى التي قد تؤثر على حياديتهم وقراراتهم. **المساواة والتنوع:** تبرز الأخلاقيات المهنية للتدريس الجامعي في التعامل مع الطلاب من مختلف الخلفيات والثقافات والأعراق بشكل عادل ومتساوٍ. يجب على المدرسين الجامعيين تشجيع التنوع واحترام الاختلافات وتعزيز المساواة في فرص التعلم والمشاركة الأكاديمية. التحديات والضغوط التي يواجهها في حياته المهنية. إليك بعض المعاناة الشائعة للأستاذ الجامعي: **ضغط العمل:** يعاني الأساتذة الجامعيون من ضغط العمل الكبير، حيث يتوجب عليهم إعداد المحاضرات والمناهج الدراسية والتصحيح والتقييم وإشراف الطلاب وإجراء الأبحاث. قد يكون لديهم أيضًا الالتزامات الأخرى مثل البحث الأكاديمي والنشر والمشاركة في اللجان الإدارية. **التقييم:** يتعين على الأساتذة الجامعيين تقييم أداء الطلاب وتصحيح الاختبارات والواجبات والأبحاث. قد يواجه الأستاذ ضغطًا لتقييم الطلاب بشكل عادل وموضوعي وتقديم التغذية الراجعة المفيدة لتعزيز تعلمهم. التوازن بين الحياة المهنية والشخصية بسبب تراكم ضغوط العمل والشؤون الشخصية.

أجزخانة ممرض

فى هذا الباب نستعرض صنفان من الأدوية من
أجزخانة ممرض ونقلب فى رفوف الأدوية لنلقى
الضوء على فعاليتها وأثارها الجانبية والحالات
المحظور فيها استخدام الدواء

بقلم: مؤمن هانى عيسوى عبد
القوى
طالب بالفرقة الثانية

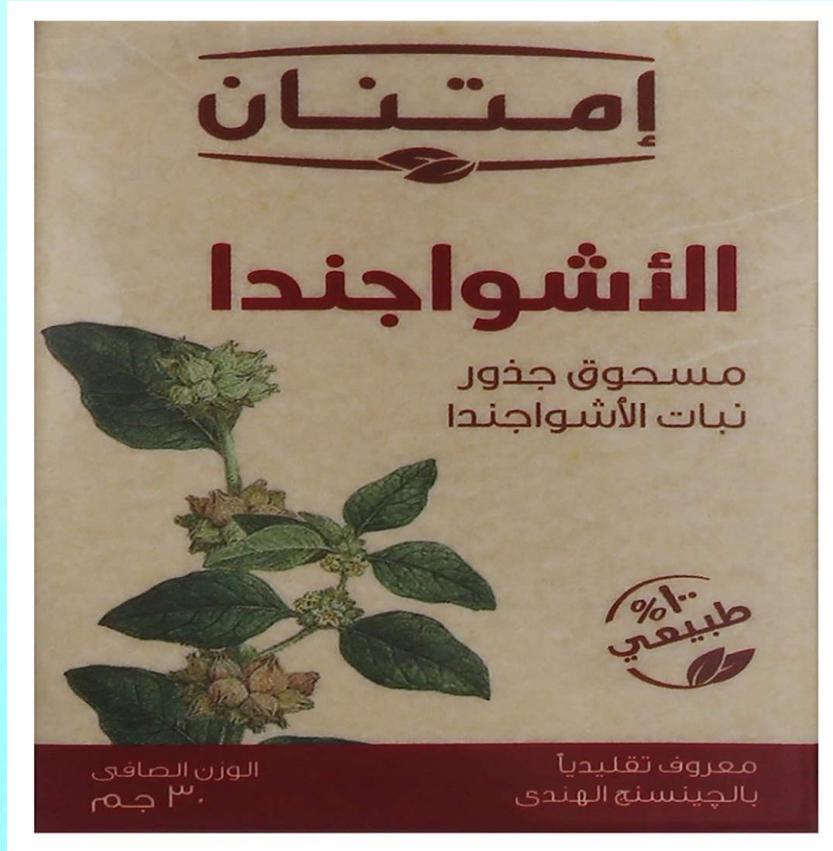


تعرف أى عن الاوميغا ٣ ؟

أول حاجة لازم نعرفها إن الاوميغا ٣ عبارة عن نوع من الأحماض الدهنية الغير مشبعة والجسم مايبعرفش ينتجها خالص وعلشان كذا لازم ناخذ احتياجنا منها من المكملات طيب ايه اللي يفرق بين أنواع الاوميغا المنتشرة فى السوق ؟
-يفرق فى حاجتين وهما EPA و DHA ودول عبارة عن احماض مهمة جدا لجسمك علشان بتحمي القلب من الأمراض وكمان بتزود المناعة -معني كذا انه كل ما الاقي المنتج فيه EPA,DHA عاليين فدا معناه إن المنتج فعال وجودته عالية جداا ..الاوميغا ٣ مهم للحوامل



وخصوصا أول ٣ شهور غير إنها بتقلل من الكوليسترول والدهون كمان بتزود من مناعة الطفل مستقبلا كمان بتزود تطور دماغ الجنين وبتحسن الذاكرة كمان بتقلل من إن طفلك يتصاب بالحساسية في المستقبل أما فائدة الاوميغا ٣ بالنسبة للكبار ان الاوميغا ٣ بتقلل من الدهون الثلاثية اللي بتترسب علي الاوردة وكمال علي الكبد وكمال بيقلل من دهون الجسم فمناصب تستخدمها لو بتعمل دايت كمان بتزود من الدورة الدموية للبشرة وعلشان كذا مهمة لنضارة بشرتك وكمال بيعالج تساقط الشعر لأنها بتزود من الدورة الدموية لبصيلات الشعر الجرعة المناسبة من الاوميغا للكبار بتكون كبسولة مرة واحدة في اليوم بالنسبة للحوامل (أول ٣ شهور) فبتكون كبسولة ٣ مرات في اليوم لو زودت في جرعة الاوميغا ٣ هيكون فيه أضرار ممكن يرفع مستوي السكر في الدم علشان بيزود إنتاج الجلوكوز في الجسم كمان ممكن تقلل من معدل تجلط الدم ، ممكن يسبب نزيف في الأنف أو اللثة.



تعرف اى عن عشبة الاشواجندا ؟

الاشواجندا من الاعشاب التى تستخدم فى الطب البديل وتصنف ضمن أعشاب ال adaptogen اللى بتساعد الجسم على التخلص من التوتر ليها فوايد كتير أهمها خفض مستويات السكر فى الدم بتقلل إفراز هرمون التوتر فيتقلل من أعراض الاكتئاب وبتقلل من مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية بتزود الكتلة العضلية وترفع مستوى الخصوبة عند الرجال تعزز من صحة الدماغ والذاكرة بتقوى الجهاز المناعى وتعزز من وظائف الجسم ولها خصائص مضادة



للسرطان ممنوع استخدامها اثناء الحمل لأنها ممكن تسبب الإجهاض وكمان خطر استخدامها اثناء الرضاعة الطبيعية طب اى هى الجرعة المناسبة ؟ بتختلف الجرعة حسب الغرض من استخدامها لتقليل التوتر والإجهاد من ٥٠٠ ل ٦٠٠ مليجرام يوميا لضبط معدلات السكر من ٢٥٠ مليجرام ل ٣ جرام يوميا لزيادة الخصوبة للرجال فالجرعة بتكون ٥ جرام يوميا لزيادة معدلات الكتل العضلية الجرعة بتكون ٦٠٠ مليجرام يوميا وطبعاً لازم استشارة الطبيب قبل استخدامها لتجنب الآثار الجانبية.

أمراض الصيف الشائعة وطرق الوقاية



بقلم : مريم شريف
طالبة بالفرقة الأولى

يمكن أن يؤدي التعرض لأشعة الشمس والحرارة الزائدة إلى الجفاف والطفح الجلدي وحتى ضربة الشمس، وغيرها من الأمراض التي ترتبط بفصل الصيف، كل هذه الأشياء يمكن تجنبها، لكن فقط إذا تم اتخاذ التدابير المناسبة طوال الموسم، وفيما يلي بعض الأمراض الأكثر شيوعاً خلال فصل الصيف، والتي تحتاج إلى الحذر منها وإليك بعض النصائح المفيدة للقيام بذلك، وفقاً لما نشر من موقع ndtv. أمراض الصيف الشائعة وطرق الوقاية منها :

ضربة الشمس : ضربة الشمس هي شكل حاد من أمراض ارتفاع الحرارة، وتحدث بسبب امتصاص الجسم المفرط للحرارة، وهي شائعة للغاية خلال فصل الصيف، ويمكن أن تؤدي ضربة الشمس إلى زيادة درجة حرارة الجسم إلى ٤٠ درجة مئوية، ما يؤدي إلى الغثيان والقيء والصداع بشكل متكرر، كل هذه علامات محتملة لشخص يعاني من ضربة شمس، ويجب نقل



الشخص المصاب على الفور إلى مكان بارد وإزالة الملابس الزائدة، ويجب بذل الجهود لتهدئة الشخص عن طريق رش الماء البارد أو وضعه في حوض به ماء بارد .

الجفاف: يحدث الجفاف عندما يكون إخراج السوائل من الجسم أكثر من المدخول، وهو أكثر أمراض الصيف شيوعاً لأننا نستمر دون علم في فقدان الكثير من الماء من الجسم، إما بسبب التعرق الشديد، وأهم أعراض الجفاف هو العطش، والذي يمكن أن يصل إلى مستويات لا تطاق في بعض الأحيان، ويمكن أن يسبب الجفاف الشديد أيضاً الصداع والقيء والتعب المستمر وفي الحالات القصوى، نوبات الصرع والإسهال

الطفح الجلدي الناتج عن الحرارة: الطفح الجلدي ناتج عن التعرق المفرط وانسداد الغدد العرقية، وهو ناتج عن الحرارة الشديدة، وينتشر بين الأشخاص الذين يتعرقون كثيراً، وفي الأطفال الذين لم تتطور غدهم العرقية بشكل صحيح بعد، ويمكن أن يتداخل الطفح الجلدي الناتج عن الحرارة في الإرهاق الشديد. عدوى فطر القدم فطر القدم هو مرض شائع آخر يصيب الناس في الصيف، يحدث بسبب العرق أو تراكم البكتيريا في القدمين، خاصة بالقرب من أطراف القدم، في الصيف.



قصيدة زينة الحياة



بقلم: د/ نورا محمد عطيه
مدرس تمريض النساء و الولادة
المدير التنفيذي للمجلة

تمر الأعوام فتمحو خصوبتي
تنفطر حبات عقدي واحدة تلو الأخرى
فحلُم الأمومة الذي لطالما نشأت
الأيام تسابق الرياح عصفاً بربيعي الوردي
ويفوز باللذات كل مغامر
فأخذت من حبات عقدي لؤلؤاً
ووضعتها في مأمن مُفرزاً
وفي غضون عقد من الزمان استخدمتها
اللهم لا تحرم كل أنثى طفلها

ويُشيع شبابي في حضرتي
واققد صوابي أمام شغفي ورغبتني
عليه لازال يداعب فطرتني
وكيف اواجه العُمر دون أن احظي بأومتي
ويموت بالحسرات من يخشى العواقب
وحفظته في أوان الدهر بحوزتي
الي أجل مسمى سينقضي
فأوي رحمي رضيعي وأنس وحدتي
وقرّ عينها بزينة للحياة تهدي