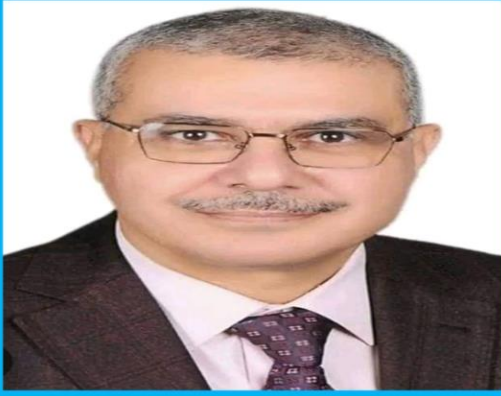




أ.د/ خالد علي الدرندي رئيس جامعة الزقازيق



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، أهديكم
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
أستاذ 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
شخصية 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 البّناء ذات المردود الإبداعي المبتكر
فخورة بنبض اناملكم وثرء 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.





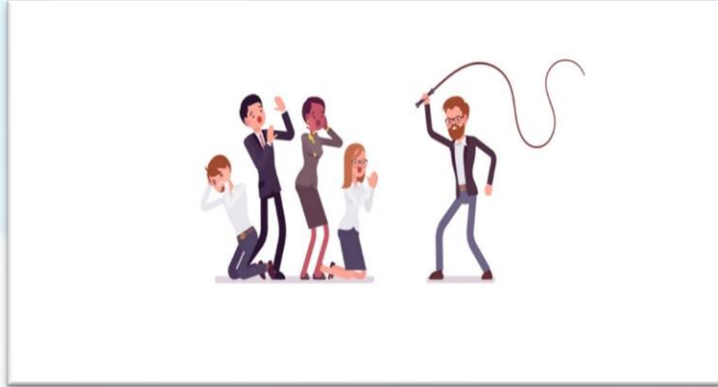
تنبیه هام

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	مقال عن الشخصية المعادية للمجتمع	أ.م.د/ نشوة أحمد حسين	٨
٢	العصف الذهني	مريم محمد محمد إسماعيل	١٠
٣	تأثير مستحضرات التجميل (المكياج) على البشرة بين طلاب الجامعات	أ.م.د/ زينب البراموني	١٣
٤	المفاضلة بين الخيال والواقع	سلمى عرفه	١٦
٥	اجزائة ممرض	مؤمن هانى عيسوى عبد القوي	٢٠
٦	قصيده بعنوان :اشلاء	د/ نورا غنيم	٢١

مقال عن الشخصية المعادية للمجتمع



بقلم: د/ نشوة احمد حسين
أستاذ مساعد تمريض
الصحة النفسية والعقلية
كلية التمريض ومسئول لجنة
الدعايا والاعلام بالمجلة

هو المرض الخفي خلف الثبات والذكاء الإنفعالي

الشخصية المعادية للمجتمع: الأسباب والتأثيرات

تُعتبر الشخصية المعادية للمجتمع شخصية تتبنى مواقف وسلوكيات تعارض القيم والمعايير الاجتماعية المعترف بها في المجتمع. يمكن أن تكون هذه الشخصيات مصدرًا للقلق والتوتر في المجتمعات، ولها تأثيرات سلبية على الفرد والمجتمع ككل. في هذا المقال، سنستعرض الأسباب التي قد تؤدي إلى تكوين الشخصيات المعادية للمجتمع والتأثيرات الناتجة عنها.

أسباب تكوين الشخصيات المعادية للمجتمع:

- **التجارب السلبية السابقة:** قد تكون تجارب سلبية سابقة مع الجماعة أو السلطات تسهم في تشكيل شخصية معادية للمجتمع. على سبيل المثال، الظلم أو التمييز يمكن أن يدفع الفرد إلى تطوير مشاعر سلبية تجاه المجتمع.



- **التأثيرات الثقافية والاجتماعية:** العوامل الثقافية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد يمكن أن تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل شخصيته. قد تنمو الشخصيات المعادية للمجتمع نتيجة للأفكار المنتشرة في الوسائط الاجتماعية أو الأوساط التي ينتمي إليها الفرد.
- **العزلة الاجتماعية:** عندما يشعر الفرد بالعزلة أو عدم الانتماء إلى المجتمع، قد يتجه نحو تطوير سلوكيات معادية للمجتمع كوسيلة للتعبير عن استيائه أو تحقيق هويته.

الشخصيات وأهم السلوكيات التي لا يمكن إنكارها

هو عدم الشعور بالذنب وعدم الإكتراث لمشاعر الآخرين ولديه اضطراب المسلك منذ الصغر

تأثيرات الشخصيات المعادية للمجتمع:

- **تفاقم التوتر الاجتماعي:** قد تسهم الشخصيات المعادية للمجتمع في زيادة التوتر والصراعات داخل المجتمع. هذا يمكن أن يؤدي إلى تقسيم المجتمع وتفاقم الانقسامات.
 - **العنف والجريمة:** في بعض الحالات، يمكن أن تؤدي الشخصيات المعادية للمجتمع إلى ارتكاب أعمال عنف أو جرائم. يكون الأفراد الذين يشعرون بالتهميش إلى تبرير أفعالهم المعادية للمجتمع بشكل أكبر.
 - **فقدان الفرص:** يمكن أن تؤدي الشخصيات المعادية للمجتمع إلى فقدان الفرص في الحصول على وظائف أو التفاعل الاجتماعي الإيجابي، مما يؤثر على حياة الأفراد بشكل عام.
- الشخصيات المعادية للمجتمع تمثل تحديًا كبيرًا للمجتمعات. من المهم توجيه الجهود نحو تعزيز التفاهم والاندماج الاجتماعي، وتقديم الدعم للأفراد الذين قد ينجذبون نحو الشخصيات المعادية للمجتمع لمعالجة القضايا الأساسية التي تؤدي إلى تكوين هذه السلوكيات.

العصف الذهني



بقلم : مريم محمد محمد
اسماعيل

طالبة بالفرقة الرابعة
كلية التمريض

ما هو العصف الذهني؟

العصف الذهني هو عبارة عن أحد أساليب التفكير الإبداعي القائم على استخدام أسلوب جماعي في حل المشكلات عن طريق مساهمة تلقائية للأفكار والحلول الإبداعية. تتطلب هذه التقنية مناقشة حرة، يتم من خلالها تشجيع كل عضو على التفكير بصوت عالي وإيجاد أكبر قدر من الأفكار.

ما هو الهدف الأساسي من العصف الذهني؟

- يوجد العديد من الأهداف للعصف الذهني وسنتناول أهمها فيما يلي:
- يساعد العصف الذهني على إطلاق حبل الأفكار بشكل حر بدون تقيد بفكرة معينة أو التعرض لأي أحكام من قبل أحد الأشخاص وتعد هذه من أهم أهداف العصف الذهني.



- يُسهم فى إيجاد حلول بديلة وسريعة لجميع المشاكل، ويتم ذلك عن طريق نتاج الأفكار الإبداعية.
- يعزز التعاون بين أعضاء المجموعة من خلال مناقشتهم.
- يساعد على توفير الوقت والجهد وذلك بناءا على طرح عدد مهول من الأفكار فى وقت قياسي.

كيف تصبح جلسة العصف الذهني أكثر فاعلية؟

تمر جلسة العصف الذهني بعدة مراحل تتحرى الدقة في أداء كل منها، وذلك عن طريق الخطوات التالية:

١. تحديد المشكلة (معلومات عن الموضوع).
٢. إعادة صياغة المشكلة (طرح أسئلة متعلقة بالموضوع).
٣. توفير جو الإبداع والعصف الذهني (تدريب على إجابة الأسئلة التى يطرحها القائد فى حوالى خمس دقائق).
٤. العصف الذهني (إيجاد حلول للأسئلة المطروحة عن طريق تقديم الأفكار بحرية؛ حيث يتم تدوينها فى مكان واضح للجميع، ومن ثم التأمل فى تلك الأفكار).
٥. حصر الأفكار (تحديد أغرب الأفكار وكيف يمكن تحويلها إلى فكرة علمية).
٦. تقييم الأفكار وتحسينها.

ما هي معوقات نجاح العصف الذهني؟

معوقات العصف الذهني تتمثل فيما يلي:

١. معوقات إدراكية (نظرة محدودة للشئ أى يتناول جانب واحد فقط).
٢. معوقات نفسية (الخوف من الفشل).
٣. مدى الإهتمام برأي الآخرين (الخوف من السخرية).



٤. التسليم للافتراضات (بهدف تسهيل حل المشكلة وتقليل الاحتمالات المفروضة).
٥. معوقات اجتماعية تتمثل في التسرع في تقييم الأفكار من خلال قول عبارات مثل: إنها فكرة سابقة وما إلى ذلك.

عوامل نجاح عملية العصف الذهني

تتلخص عناصر نجاح العصف الذهني فيما يلي:

١. مدى وضوح المشكلة لدى الأعضاء.
٢. توضيح مبادئ وقواعد الجلسة وضرورة الالتزام بها؛ حيث يأخذ كل عضو الفرصة في طرح الأفكار دون تعليق.
٣. مدى خبرة القائد وتقديره للعصف الذهني واقتناعه بأنه يعد أحد الإتجاهات المعرفية التي تسوق إلى الإبداع عن طريق الحفز.

وفي الختام نود أن نقدم لكم مجموعة من النصائح لأنشطة العصف الذهني والتي ستساعدك في تحقيق أقصى استفادة منها:

- ١- دون كل الافكار سواء كانت جيدة أو سيئة.
- ٢- سماع أفكار الجميع عن طريق المحادثات التي تتم خلال الجلسة.
- ٣- التركيز على الكم (الحصول على أكبر عدد من الأفكار حتى لو كانت تتمثل في كلمة واحدة فقط).
- ٤ - تجنب الانتقادات (لا ينبغي انتقاد أي أفكار مقترحة).

تأثير مستحضرات التجميل (المكياج) على البشرة بين طلاب الجامعات



بقلم: د/ زينب البراموني

أستاذ مساعد بقسم
التمريض الباطني و
الجراحي

تأثير المكياج على البشرة يمكن أن يتفاوت من شخص لآخر، ويعتمد على عدة عوامل، بما في ذلك نوع منتجات المكياج المستخدمة، وأنواع البشرة الفردية، وممارسات العناية بالبشرة. فيما يلي بعض الاعتبارات المتعلقة بتأثير المكياج على البشرة بين طلاب الجامعات:

١. أنواع البشرة:

- الأفراد المختلفين لديهم أنواع مختلفة من البشرة (دهنية، جافة، مختلطة، حساسة)، وتختلف آثار المكياج وفقًا لذلك.
- الأشخاص ذوي البشرة الحساسة قد يكونون أكثر عرضة للتهيج أو التفاعلات الحساسية من بعض منتجات المكياج.



٢. حب الشباب والثآثر:

- بعض منتجات المكياج، خاصة تلك التي تحتوي على الزيوت، قد تسهم في انسداد المسام وظهور حب الشباب.
- من المهم على الأفراد إختيار منتجات لا تسبب في إنسداد المسام، خاصة إذا كانوا عرضة لحب الشباب.

٣. الترطيب:

- بعض منتجات المكياج، خاصة المساحيق والتراكيب ذات اللمعان، قد تسهم أحياناً في الجفاف.
- استخدام المكياج بانتظام دون إزالته بشكل صحيح قد يؤدي إلى الجفاف، لذا من المهم الحفاظ على روتين جيد للعناية بالبشرة، بما في ذلك إزالة المكياج بشكل جيد وترطيب البشرة.

٤. التفاعلات الحساسية:

- قد يكون بعض الأفراد عرضة للحساسية تجاه بعض المكونات في المكياج، مما يؤدي إلى الإحمرار، والحكة، أو الإنتفاخ.
- اختبار المنتجات الجديدة على جزء صغير من البشرة يمكن أن يساعد في تحديد أي تفاعلات حساسية محتملة قبل تطبيقها على الوجه بأكمله.

٥. الشيخوخة:

- الاستخدام المستمر للمكياج الثقيل أو التطبيق غير الصحيح قد يسهم في ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد، خاصة إذا اندمج المكياج في خطوط الوجه.



٦. حماية من الشمس:

- المكياج بمفرده قد لا يوفر حماية كافية ضد الأشعة فوق البنفسجية الضارة. من المهم استخدام واقي الشمس تحت المكياج، خاصة إذا كان الشخص سيقضي فترات طويلة في الهواء الطلق.

٧. إزالة المكياج:

- فشل إزالة المكياج بشكل صحيح في نهاية اليوم يمكن أن يؤدي إلى تراكم بقايا المكياج على البشرة، مما قد يسبب مشاكل مثل انسداد المسام وفقدان الإشراق.

٨. التأثير النفسي:

- يمكن أيضًا مراعاة التأثير النفسي استخدام المكياج. بالنسبة لبعض الطلاب، قد يساهم ارتداء المكياج في رفع الثقة بالنفس وتأثير إيجابي على رفايتهم العامة.

٩. التأثيرات التعليمية والاجتماعية:

- طلاب الجامعات غالبًا ما يواجهون ضغوط الأقران وتوقعات المجتمع المتعلقة بالمظهر، وقد يؤثر ذلك في اختياراتهم وعاداتهم في استخدام المكياج.
- من المهم لطلاب الجامعات، مثل أي شخص آخر، أن يجدوا توازنًا بين التعبير عن أنفسهم من خلال المكياج والحفاظ على ممارسات صحية للعناية بالبشرة. تنظيف البشرة والعناية بها بانتظام، واختيار منتجات المكياج بحذر، والتفكير في احتياجات البشرة الفردية يمكن أن يساعد في تقليل الآثار السلبية المحتملة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يوفر استشارة أخصائي الجلدية أو محترف العناية بالبشرة نصائحًا شخصية استنادًا إلى احتياجات البشرة الفردية.

المفاضلة بين الخيال والواقع



بقلم: سلمى عرفه

طالبة بالفرقة الثانية

كلية التمريض

الواقع والخيال هما صديقان مقربان لكل منهما أولاده

ولكن تختلف طريقته تعامل كال منهما مع أولاده فالواقع يلجأ دائما الي تربية أولاده بطريقة مثالية يضمن لهم فيها مستقبل جيد بكل أبعاده بينما الخيال يتبع طريقة خاصة في التعامل مع أطفاله تميل إلي المثالية الزائدة يود فقط يتعامل بطريقة محايدة وواقعية ولنوضح ذلك.....

في إحدى المرات كانت مناسبة إجتمع فيها عائله الواقع مع الخيال وبينما يلعب الأطفال قام كل من ابن الواقع و ابن الخيال بتكسير ألعابهم التي كانوا يلعبون بها فإذا بالواقع يعنف ابنه علي فعله بل وعاقبه بالألفاظ بأنه الذي يستحق أن يشتري له أي لعبه وقام بوضعه في ركن العقاب علي تصرفه السيئ وتجاهله تماما، علي عكس الخيال أخذ اللعبة من ابنه وأخبره أنه سيأخذ اللعبة بعيدا وأشار إلي أن السبب في ذلك هو سوء إستخدام الألعاب وأنها متاحه له في أي وقت يمكن أخذها ولكن في حين استخدامها بالشكل الصحيح.



انزعج الواقع من تصرف الخيال قائلا: هذه الطريقة من التربية ينجم عنها النفع كثيرا» فمن أمن العقاب أساء الأدب

رد الخيال قائلا: ليس العقاب حل مثالي في جميع الأمور التربط الخطأ بالعقاب فجميعنا نخطئ لكي نتعلم ونفهم الصحيح

كن محايدا واسمح لهم بالتخلي بالواقعيه قليلا فلا يوجد شخص لا يخطئ لذلك عزيزي القارئ عليك استخدام أسلوب العقاب عندما تتعامل مع أبنائك. فيعتبر أسلوب العقاب من افضل وسائل التربية والتهذيب التي البد من إستخدامها، ان تجعل لكل خطأ عاقبه تناسبه وتكون نتيجة مباشره له افضل بكثير من وضع الابن في ركن العقاب يجعله متمرّد ومنسحب ويرغب في الانتقام بل وعنيد ايضا علي عكس أسلوب العاقبه الذي يجعل اعتراض الطفل عليها مؤقت ومقتنع بأن هذا التصرف عادلا وحكيما لأنه اخطأ ولو توقف عن الخطأ توقف والده عن رده فعله وأحذر التساهل في التعامل مع اطفالك يجعله هذا التساهل يتمتع بالحرية المطلقة ويصنع مايريد دون خوف من أحد وهذا يجعله اليعتاد علي التوجيه فينتمر عن كل مايتوجه اليه من تعليمات او أوامر. في إحدي الاختبارات الشهريه عندما حصل كل من ابني الخيال والواقع علي الدرجة النهائية في الاختبار كانت ردود الافعال كالتالي:

الواقع: حقا بني انك عبقرى لقد حصلت علي الدرجة النهائية وهذا ماأريده منك دائما. الخيال: جيد بني يبدو انك اصبحت جيدا في هذه الماده ومستواك يتقدم. تعجب الواقع من الخيال ايضا هذه المرة قائلا : يستحق ولدك ان تمدحه وتثني عليه فلقد حصل علي الدرجة النهائية فلا بد من تشجيعهم.

رد الخيال قائلا: أنت محق إن التشجيع من أهم الوسائل التي البد من إتباعها مع الطفل التشجيع صديقي وليس المدح، إن مدح الطفل علي الفعل الحسن يجعله دائما يبحث عن حافز خارجي لفعل الشئ الصحيح مما يجعله علي المدي البعيد يحاول إرضاء الجميع علي حساب نفسه وفعل مالا يقتنع به فقط من أجل



الحصول علي المدح من الآخرين وهذا ايضا ينقله الي مشكله إعتماده علي نظرة ومدح الآخرين له حتي يشعر بالإنجاز والرضا النفسي بل وايضا عند توقعك عن مدح طفلك وقت التصرف الخطأ وذك له يجعله يشعر بأن حبك له مشروط ومنها يأتي عدم الأمان في العقاب.

ولكن اذا قمت بتشجيع الطفل بطريقه مختلفه نحو مدح الفعل الذي قام به مثال هذا سيدفعه إلي تعلم المزيد وهو لديه الثقة بنفسه والثقه بما يقوم به وسيشعر بأن ماقام به هو في حد ذاته انجاز بصرف النظر عن رأي الآخرين .

ذات مره في حصه الرياضيات قام الاستاذ بوضع مسائل صعبه للغاية لدرجه لم يتمكن احد من حلها انزعج الاولاد وعاد كل منهم الي منزله.

في منزل الواقع عندما اخبره ابنه بذلك انزعج منه قائلا له إنك فاشل كيف لا يمكنك حلها لو فكرت قليلا كان يمكنك الإجابة .

فأجاب الابن قائلا الأفهم هذا النوع من المسائل ولا أستطيع حلها

رد الواقع قائلا لإبنه يبدو أنك أصبحت لا تفهم شئ ولا تنفع لشئ وانصرف عنه ورحل

انزعج ابنه كثيرا وزاد لديه شعور اللوم والانزعاج من نفسه علي عدم قدرته علي فهم المسائل وحلها وسأل نفسه قائلا هل خيبت امل والدي؟ هل إنزعج مني؟ كيف سأصلح الوضع؟ ودخل الابن في دوامه من اللوم علي نفسه وعلي تقصيره وسيل من الاسئلة التي لاتنتهي .

في منزل الخيال عندما أخبره ابنه بعدم قدرته علي حل المسائل وعجزه عن فهمها.

رد الخيال علي كالم ابنه قائلا: البنس ربما تحتاج هذه المسائل الي توضيح خاص ولم يطرأ الحل علي

ذهنك عندما سأل الاستاذ دعنا نري سويا

وبدأ الخيال في شرح المسائل لإبنه وكيفيه حلها وسأله اذا كان لديه طريقه اخري يمكن الحل بها وبالفعل اقترح الابن طريقه اخري قامت بحل المسأله، ابتسم الخيال لإبنه قائلا له: احسنت لقد شاركت في حل



مشكلتك واصبح لديك الان اكثر من بديل لحل المشكله ابتمس له ابنه واخبره انه لن ينسي طريقه حل هذه المسائل وأخبره ايضا انه ارتاح كثيرا بعد ان تم حل المشكله.

لذلك عليك قارئ العزيز ان تستمع لمشاكل طفلك وتظهر له تعاطفك وإهتمامك بمشاكله بل وتشاركه في حلها وتجعله ايضا يحاول وضع بدائل لحل المشكله وكيف سيتصرف معها في المره القادمه هذا سيجعله يدرك ابعاد الموقف الذي يتعرض له ويجعل من السهل عليه إيجاد حلول بمفرده في المره القادمه ولا تنسي تقييمها

لا تركز علي لوم إبنك علي تقصيره اكثر من مساعدته في إيجاد الحلول لمشاكله، فالطفل عندما يخطئ يسيطر عليه الشعور بالذنب والعجز ولومك له يزيد هذا الشعور وال يجعله يحسن التصرف في المره القادمه، إن الطفل ينتظر منك أن تشاركه في حل مشاكله وتصلح اخطائه مما يعزز عنده مهارات حل المشكلات ويرسخ عنده الثقة في قدرته علي تجاوز الازمات علي المدى البعيد.

ان الصراخ وكثره اللوم لن تغير السلوك بل ستؤدي الي طفل محبط ينتقص من نفسه وال يحب سماعك في المرات القادمه لأنك تزيد مشاعره السلبيه تجاه نفسه

فعليك حسن الإستماع لهم ولمشاكلهم كما تريد منهم حسن الطاعه.

من الركائز المهمه ايضا في اسس التربيه الإيجابيه والتي لا يمكننا ان نغفل عنها هي «البيئه» فالبيئه التي يتعرض لها الطفل من اهم العوامل التي تؤثر علي سلوك الطفل لذلك اصنع لطفلك بيئه تجعله يشعر بقيمته كشخص مؤثر وفعال

أسمح له بالتعبير عن رأيه، أشركه في وضع قوانين المنزل، وألزمه بمهام تناسب سنه ليشعر بالمسئوليه وأن له دور لابد له من القيام به وعزز من هذا الدور، اجعل بيئه طفلك خاليه من الضغوط النفسيه الوهميه اجعله محايد وواقعي في تصرفاته.

كل هذه المبادئ والأسس تجعلك تنشئ طفل سوي نفسيا تجعلك تبني شخصيه فعاله ومؤثره تفيد نفسها والمجتمع.

اجزخانة ممرض



بقلم: مؤمن هاني عيسوي
عبدالقوي

طالب بالفرقة الثالثة
كلية التمريض

تستخدم مضاد حيوى Vibramycin "فيبراميسين" علشان حب الشباب.

فلازم تعرف كام حاجة كده:

- يفضل تلبس نظارة شمس وتبعد عن النور باكبر قدر ممكن ، لانه بيعمل "photosensitivity"
- توقف الدواء فوراً لو حسيت باعراض ال "intracranial hypertension" والى بتظهر بصداع مستمر ، زغللة فى الرؤية ، دوخة واحساس بالترجيع ، الام او تشنجات فى الرقبة.
- ويفضل ميتاخذش مع ادوية الحديد وال antacids بتحتوى على معادن زى الالومنيوم والماغنسيوم والكالسيوم ، لانها بتقلل امتصاصه ولو اتاخذ يكون قبلها بساعتين او بعدها ب ٦ ساعات.
- بيعالج ال Acne الى ناتج عن التهاب ومبيعملش حاجة مع الرؤوس السوداء.

قصيده بعنوان :اشلاء



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

شتي؛بقايا جثامين واشلاء

فوق شواهد قبور الابرياء

طرباً على أحزانها الأعداء

وجمعها ثري تطيب بدماء الشهداء

يستجمعون حُطام ذويهم

ويشيدون جدار الصبر

فتبكي أم تكلي ويتراقص

أطراف متناثرة فرقها اللغم



احتضنت الأرض رفاتهم

بقلب الأم واحتوتهم بعد عناء

تزينت شواهد القبور بأسمائهم

فعانقت بشموخها عنان السماء

تعالص صيحات الفخر مع كل

شهيد روح تنتفس الصعداء

تنتطلع لروضة جنان الخلد

وتزهر في ارجاء حدائق غناء

أموات بيننا بأجسادهم ولكن

عند رب العزة لازالوا أحياء