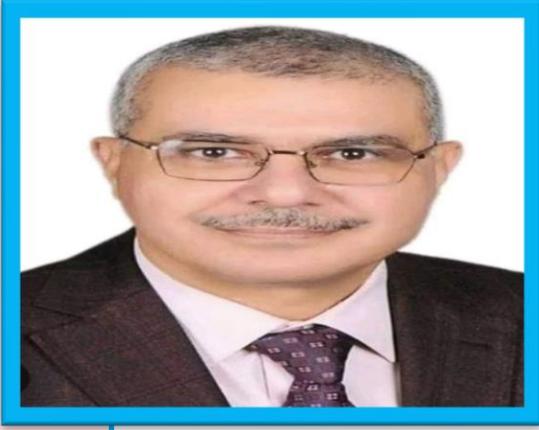




أ.د/ خالد علي الدرندي رئيس جامعة الزقازيق



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

والآن 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.



فريق العمل

أ. د. نادية محمد علي
م. د. نادية محمد علي
م. د. نادية محمد علي

د. نادية محمد علي
م. د. نادية محمد علي

اللجنة العلمية

د. نادية محمد علي
م. د. نادية محمد علي
د. نادية محمد علي
م. د. نادية محمد علي

لجنة التنسيق والإخراج

د. نادية محمد علي
م. د. نادية محمد علي
د. نادية محمد علي
م. د. نادية محمد علي



تنبيه هام

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



المحتوى

رقم الصفحة	الكاتب	المحتوى	م
8	د/ زينب البراموني	Broken heart syndrome متلازمة القلب المنكسر	1
10	مريم محمد محمد	الافتندر	2
11	د/ نشوة احمد	ازدواجيه المعايير الدولية في التعامل مع القضية الفلسطينية	3
13	مؤمن هانى عيسوى	أجزخانة ممرض	4



متلازمة القلب المنكسر Broken heart syndrome



د/ زينب البراموني

استاذ مساعد بقسم باطنة وجراحة

متلازمة القلب المنكسر، والمعروفة أيضًا باسم اعتلال عضلة القلب الإجهادي، هي حالة طبية حقيقية يمكن أن تسبب ضعف عضلة القلب وأعراضًا مشابهة لأعراض النوبة القلبية. وهي ناتجة عن الإجهاد العاطفي أو الجسدي الشديد، مثل وفاة أحد الأحباء أو فقدان الوظيفة أو مرض خطير. السبب الدقيق لمتلازمة القلب المنكسر غير مفهوم تمامًا، ولكن يُعتقد أنها ناتجة عن زيادة مفاجئة في هرمونات التوتر، مثل الأدرينالين. يمكن لهذه الهرمونات أن تلحق الضرر مؤقتًا بعضلة القلب، مما يجعل من الصعب على القلب ضخ الدم بشكل فعال.

يمكن أن تشمل أعراض متلازمة القلب المنكسر:

ألم شديد مفاجئ في الصدر

ضيق التنفس

خفقان القلب

الشعور بالدوار أو الإغماء

التعرق

الغثيان والقيء

يمكن أن تستمر هذه الأعراض لعدة أيام أو أسابيع، لكن معظم الناس يتعافون تمامًا في غضون بضعة أشهر.



متلازمة القلب المنكسر أكثر شيوعًا عند النساء منها عند الرجال، وهي أكثر عرضة للحدوث عند الأشخاص فوق سن الخمسين. ومع ذلك، يمكن أن تحدث أيضًا عند الأشخاص الأصغر سنًا وعند الرجال. إذا كنت تعاني من أي من أعراض متلازمة القلب المنكسر، فمن المهم زيارة الطبيب على الفور. يمكنهم إجراء اختبارات لاستبعاد النوبة القلبية وغيرها من الحالات الطبية. عادةً ما يتضمن علاج متلازمة القلب المنكسر الأدوية لتدبير الأعراض والتغييرات في نمط الحياة لتقليل التوتر. فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع متلازمة القلب المنكسر:

اسمح لنفسك بالحزن. من المهم التعبير عن مشاعرك ومنح نفسك الوقت للشفاء. تحدث إلى شخص تثق به. يمكن أن يساعد التحدث عن مشاعرك في معالجة حزنك والشعور بأنك أقل وحدة. اطلب مساعدة مهنية إذا لزم الأمر. يمكن أن يساعدك المعالج النفسي في التعامل مع حزنك وتطوير آليات التأقلم. اعتن بنفسك. تأكد من تناول الأطعمة الصحية والحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة بانتظام. تجنب الكافيين والكحول. يمكن أن تؤدي هذه المواد إلى تفاقم القلق وتجعل النوم صعبًا. متلازمة القلب المنكسر هي حالة طبية خطيرة، ولكن من المهم أن تتذكر أن معظم الناس يتعافون تمامًا. مع الوقت والدعم، يمكنك أن تشفي قلبك وتمضي قدمًا في حياتك.

الافندر



إعداد / مريم محمد
إسماعيل. فرقة رابعة
كلية تمريض

يتهافت عليه الجميع، يخطف الأنظار بل له رونق مميز، يسحر السيدات بجماله، يشتهر برائحته الجذابة، فهو مؤثر قوى يبيث هدوءه أينما كان. اللافندر هو أحد النباتات العشبية التي تشبه الريحان وقد لجأ إليه اليونانيون القدامى كوسيلة للتخفيف من الأرق وآلام الظهر، فلم يكن استخدام اللافندر مقصوراً على القدامى فقط، بل ظل استخدامه إلى وقتنا الحالي؛ حيث يعتمد عليه الناس في تخفيف القلق والتوتر والاسترخاء أيضاً.

ليس سرا أن اللافندر يستخدم بشكل مهول لتعزيز النوم بشكل جيد، كما تشير الدراسات الحديثة في أن اللافندر يعزز النوم العميق عند استنشاقه، وذلك لأن رائحته تزيد من موجات الدلتا في مراحل النوم العميق، كما أنه يقلل من النوم المضطرب الذي يواجهه الشخص عن طريق تقليل موجات ألفا.

يتميز اللافندر برونقه الخاص ولكن هل تعلم أنه يستخدم في محاربة الالتهابات الفطرية و البكتيرية.

لم يقتصر فقط دور اللافندر على الهدوء والجمال ولكن أثبتت الأبحاث أن له تأثير على الجهاز العصبي ويخفف من الاضطرابات العصبية، وغالبا ما يتم الإشادة بقدرته على تخفيف الألم سواء كان حادا أو مزمناً. ولربما يُقال أن اللافندر يساعد على تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، وقد يقلل من التوتر والقلق؛ حيث تؤثر رائحته على المزاج وتحسين الإنتاجية، وله دور أيضا في تهدئة لدغات الحشرات على عكس الزيوت الأساسية التي قد تهيج الجلد عند استخدامها.

يعتبر اللافندر من النباتات الخالية من الدهون ولها عدد قليل من السعرات الحرارية، لذا يمكن استخدامه في الطهي خاصة أن نكهته تشبه إكليل الجبل مع القليل من النعناع.

ولأن اللافندر يتميز برائحته الجذابة، فنجد أنه يستخدم في عالم الجمال وكذلك في المعطرات والمنظفات المنزلية. وفي نهاية المطاف اتضح أن اللافندر يؤثر بشكل إيجابي على الصحة بشكل عام ويعزز الحياة



ازدواجيه المعايير الدولية في التعامل مع القضية الفلسطينية



بقلم: د/نشوة احمد حسين استاذ
مساعد ترميز الصحة النفسية
والعقلية ومنسق الدعاية والإعلان
بالمجلة

تعد قضية انتهاك حقوق الإنسان في فلسطين واحدة من أكبر التحديات التي تواجه المجتمع الدولي. يتعرض الفلسطينيون لانتهاكات متكررة ومتنوعة لحقوقهم الأساسية على مر العقود. هذا المقال سيسلط الضوء على بعض من هذه الانتهاكات.

الاستيطان الإسرائيلي: تمثل المستوطنات الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية المحتلة انتهاكاً صارخاً للقانون الدولي. تمر المستوطنات بزيادة مستمرة، وهذا يؤدي إلى تهجير الفلسطينيين ومصادرة أراضيهم.

الحصار على غزة: منذ سنوات، يتعرض سكان قطاع غزة لحصار مفروض من قبل إسرائيل، مما يؤثر بشدة على حياتهم اليومية ويمنعهم من الوصول إلى الخدمات الأساسية.

انتهاكات حريات الفلسطينيين: تشمل هذه الانتهاكات القمع السياسي والقانوني، واعتقالات تعسفية، واستخدام القوة المفرطة ضد المتظاهرين السلميين.

حق العودة: يعاني اللاجئون الفلسطينيون من عدم تحقيق حقهم في العودة إلى منازلهم وممتلكاتهم فيما يعرف بقرار 194 للأمم المتحدة.

إن هذه الانتهاكات تتطلب انتباهاً دولياً وجهوداً لحماية حقوق الإنسان في فلسطين وتحقيق العدالة والسلام في المنطقة. الشعب الفلسطيني، وخاصة النساء والأطفال، من انتهاكات مستمرة لحقوق الإنسان. إليك بعض النقاط التي تشير إلى هذه الانتهاكات:



التعليم: يواجه الأطفال الفلسطينيون صعوبات في الوصول إلى التعليم بسبب العوائق الإسرائيلية والاضطهاد. يتعرض المدارس والمؤسسات التعليمية للتدمير في بعض الأحيان.

الاعتقال والاعتقال التعسفي: يتم اعتقال الأطفال الفلسطينيين بشكل متكرر وتعريضهم للتحقيق والاعتقال التعسفي. هذا يؤدي إلى تعرضهم لسوء المعاملة والانتهاكات الجسدية والنفسية.

العنف الأسري: يعاني النساء والفتيات الفلسطينيات من العنف الأسري والاجتماعي، والذي يزيد بسبب الظروف الصعبة في المناطق المتضررة.

حقوق المرأة: يتعرض النساء الفلسطينيات للعديد من التحديات فيما يتعلق بحقوقهن، بما في ذلك الحصول على فرص عمل والمشاركة السياسية.

تتطلب حماية حقوق المرأة والأطفال في فلسطين تكثيف الجهود الدولية وتطبيق القوانين الدولية المتعلقة بحقوق الإنسان. يجب أن تعمل المنظمات الدولية والمجتمع الدولي على مراقبة الوضع والضغط من أجل تحسين الأوضاع وضمان حقوق الفلسطينيين.

إزدواجية المعايير الدولية في التعامل مع القضية الفلسطينية هي موضوع مثير للجدل يُسلط الضوء على تفاوتات في التعامل الدولي مع قضية إسرائيل وفلسطين. إليك بعض النقاط التي تشير إلى هذه الإزدواجية:

تطبيق القانون الدولي: يشجع المجتمع الدولي على احترام القانون الدولي في جميع النزاعات. ومع ذلك، يُلاحظ تطبيق مزدوج للقانون الدولي في النزاع الفلسطيني الإسرائيلي، حيث يتم تجاهل بعض القرارات والمعايير من قبل بعض الدول والمؤسسات الدولية.

التدابير الاقتصادية: تُفرض عقوبات اقتصادية وضغوط اقتصادية على بعض البلدان في سياقات مختلفة، ولكن هذه التدابير تُطبق بشكل مختلف عندما يتعلق الأمر بإسرائيل وفلسطين. هذا يمكن أن يظهر إزدواجية في التعامل مع العقوبات الاقتصادية.

حقوق الإنسان: يُناقش تفاوت في التعامل مع انتهاكات حقوق الإنسان في المنطقة. بعض الدول تتبنى مواقف أكثر حزمًا فيما يتعلق بانتهاكات حقوق الإنسان في مناطق أخرى مقارنة بما يتعلق بالقضية الفلسطينية.

دور الأمم المتحدة: تظهر إزدواجية المعايير أيضًا في كيفية التعامل مع القضية الفلسطينية داخل الأمم المتحدة، حيث تُعرقل التحركات والقرارات بشكل متكرر بفعل الفيتو الأمريكي.

إزدواجية المعايير تشير قضية عدم تنفيذ القوانين والقرارات الدولية بشكل متساوٍ فيما يتعلق بالقضية الفلسطينية. تستدعي هذه القضية دعوات لتعزيز تطبيق القانون الدولي وتحقيق العدالة والمساواة في التعامل مع جميع الأطراف المتورطة



أجزخانة ممرض بانتوجار



بقلم: مؤمن هانى عيسوى

طالب بالفرقة الثالثة

الجو صعب وكله تراب وبنعانى من الحساسية والتهاب الجيوب الانفية ، جبتلك الحل التمام

العلاج عبارة عن نوعين

اول نوع هو اقراص تلفاست (Telfast ومادته الفعالة Fexofenadine ، يعالج العطس والرشح والاحتقان وهو فعال جدا في علاج التهابات الجيوب الانفية الجرعه : قرص مرة او مرتين فى اليوم

العلاج الثانى وهو بخاخ لعلاج التهابات الجيوب الأنفية واسمه (Azelast plus) وهذا عبارة عن مادتين
Azelastine :مادة مضادة للحساسية

Fluticasone : عبارة عن كورتيزون ولكن بنسبة بسيطة جدا

البخاخة استعمالها مرتين فى اليوم لمدة 5ايام فقط وينصح بعدم الإفراط فى تناولها لاحتوائها على الكورتيزون

العلاج أمن تماما على مرضى الضغط العالى ومرضى السكر ويمكن استبدال تلفاست ب زيرتك او كلاربتين

وفي النهاية أود أن أقول لك ان هذا مجهود تم عمله من اجلك ولكى نفيد بعضنا فأرجو مشاركة هذه المعلومات