



رئيس التحرير و عميد الكلية
أ.د / نادية محمد طه
نائب رئيس التحرير
أ.م.د/ حنان عبد المهدي عمارة
المدير التنفيذي للمجلة
د/ نهى السيد رضوان

العدد الرابع و الأربعون

٢٠٢٤



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
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 بيئة تعليمية راقية كما يساهم في إعداد الشباب.
لذا يجب ان نشجع ابناءنا الطلاب على تنمية هواياتهم وابتكاراتهم
في شتى المجالات العلمية والثقافية والعلمية والفنية والرياضية وهذا
يساعد على بناء شخصية وتعزيز لغة الحوار والتوازن
والابداع.ومنارة للعلم والمعرفة،
وفقكم الله وإلى الأمام دائماً



د/ نهى السيد محمود رضوان
مدرس تمريض النساء والولادة
كلية التمريض
جامعة الزقازيق
المدير التنفيذي للمجلة

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة.....

إن أسباب النجاح والتفوق في مجالات الحياة يتطلب منك وجوب
التمسك بموهبتك والإيمان بها قبل أي شيء وأن تعلم أن الفشل
ليس نهاية العالم إنما هو هزيمة مؤقتة تجعل الإنسان يبدأ في
خلق فرص جديدة للنجاح. فعليك فقط تشجيع نفسك وتدعيمها
وتقويتها وتنمية وتطوير ابداعاتك ودائما ضع نصب عينيك

.BE OR NOT TO BE

وفقكم الله لما يحبه ويرضاه وأرضاكم بقدره



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



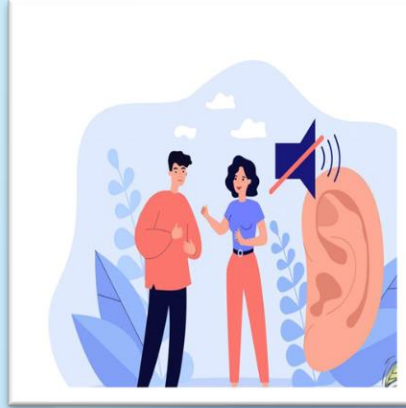


المحتوى

م	المحتوى	الكاتب
١	التواصل غير اللفظي	أ.م.د/ زينب البراموني
٢	لماذا يجب الجميع شاروخان	أ.م.د/ نشوة حسين
٣	دموع تماسيح	أ.م.د/ نورا غنيم
٤	جدري القروء Monkeypox	م. ياسين فهمي



التواصل غير اللفظي



بقلم: أ.م.د/ زينب البراموني

استاذ مساعد تمريض

الباطني والجراحي

اللغة غير اللفظية، المعروفة أيضاً بالتواصل غير اللفظي، تلعب دوراً هاماً في ممارسة التمريض. يستخدم الممرضون الإشارات غير اللفظية لتأسيس التواصل مع المرضى، ونقل العاطفة والتفهم، وتقييم احتياجات المريض، وتقديم الرعاية الفعالة.

بعض الطرق التي يكون فيها لغة الجسد مهمة في الدور التمريضي:

- ❖ **تأسيس الثقة:** تساعد الإشارات غير اللفظية مثل الابتسامة الودية، والموقف المنتبه، والاتصال المناسب بالعينين، الممرضين في تأسيس الثقة مع المرضى. وهذا يخلق بيئة موثوقة وداعمة تسهل التواصل والتعاون الفعال.
- ❖ **نقل العاطفة:** تعبيرات العاطفة غير اللفظية، مثل الإيماءات بالرأس، وتعبيرات الوجه المتضمنة للقلق، واللمسة الخفيفة، تعبر للمرضى أن عواطفهم ومخاوفهم مفهومة وموثقة. وهذا يعزز العلاقة العلاجية ويعزز رضا المريض عن الرعاية.



- ❖ **التقييم:** يعتمد الممرضين على إشارات غير اللفظية لتقييم راحة المريض، ومستويات الألم، والضغط، والرفاهية العامة. يمكن أن توفر مراقبة تعبيرات الوجه، ولغة الجسم، والإيماءات نظرة قيمة إلى حالة المريض وتساعد في توجيه التدخلات التمريضية.
 - ❖ **الحساسية الثقافية:** يختلف التواصل غير اللفظي بين الثقافات، ويجب على الممرضين أن يكونوا حساسين للفروق الثقافية في لغة الجسد، والإيماءات، والمسافة الشخصية. من خلال مراعاة القيم الثقافية وتكييف التواصل غير اللفظي وفقًا لذلك، يتم تعزيز الكفاءة الثقافية وتحسين فعالية التواصل.
 - ❖ **تثقيف المريض:** يمكن لإشارات غير اللفظية تعزيز تعليم المريض من خلال تعزيز التعليمات والشرح اللفظي. يمكن أن تحسن الوسائط المرئية، والعروض، والإيماءات فهم المريض واحتفاظه بالمعلومات، خاصة بالنسبة للمرضى ذوي القدرات المحدودة على القراءة أو اللغة.
 - ❖ **تواصل الفريق:** يعتبر التواصل غير اللفظي أيضًا أمرًا أساسيًا للتعاون بين التخصصات في الإعدادات الصحية. يستخدم الممرضون إشارات غير لفظية لنقل الاحترافية والاحترام والتعاون عند التفاعل مع الزملاء والأطباء وغيرهم من المحترفين الصحيين.
 - ❖ **إدارة الضغط:** يمكن للإشارات الغير لفظية مساعدة الممرضين في التعرف على علامات الضغط أو القلق لدى المرضى والزملاء. من خلال مراقبة تعبيرات الوجه، ولغة الجسم، وغيرها من الإشارات غير اللفظية، يمكن للممرضين تقديم الدعم والتدخلات المناسبة للمساعدة في التخفيف من الضغط وتعزيز استراتيجيات التكيف.
- بشكل عام، لغة الجسد هي عنصر أساسي في ممارسة التمريض، وتسهل التواصل الفعال والتعاطف والتقييم والتعاون في تقديم الرعاية الشاملة للمرضى. يمكن للممرضين الذين يتقنون تفسير واستخدام الإشارات غير اللفظية تحسين نتائج المرضى وتعزيز تجارب الرعاية الصحية الإيجابية.



لماذا يحب الجميع شاروخان



بقلم: أ.م.د/ نشوه حسين

استاذ مساعد تمرير
الصحة النفسية



شاروخان، الممثل الهندي الشهير، يُعتبر واحدًا من أبرز النجوم في بوليوود، ويحظى بحب وإعجاب جماهيري عالمي هائل. هناك العديد من الأسباب التي تجعل الجميع يحبون شاروخان، وهذه بعض منها:

❖ الكاريزما والطاقة الإيجابية:

شاروخان يتمتع بكاريزما استثنائية، فهو يظهر دائمًا طاقة إيجابية على الشاشة وخارجها. قدرته على التواصل مع الجمهور، سواء كان في أدوار الرومانسية، الكوميديا، أو الدراما، تجعله محبوبًا من الجميع.

❖ التنوع في الأدوار:

منذ بداية مسيرته الفنية، أبدع شاروخان في تقديم مجموعة واسعة من الأدوار التي تراوحت بين الرومانسية العاطفية، الأكشن، الكوميديا، والدراما الجادة. هذا التنوع يجعله قريبًا من قلوب مختلف الجماهير.



❖ روح الإنسان البسيط:

رغم الشهرة الكبيرة والثروة، يُعرف شاروخان بتواضعه وبساطته. دائماً ما يتحدث عن بداياته المتواضعة وحبّه للعمل الجاد، مما يجعله نموذجاً يُحتذى به ويزيد من احترام الناس له.

❖ علاقته الوثيقة مع المعجبين:

شاروخان يعامل معجبيه بمودة واحترام كبير. يتفاعل معهم بشكل مستمر على وسائل التواصل الاجتماعي، ويخصص وقتاً للقاء معجبيه في كل مكان يذهب إليه. هذا التفاعل المباشر يعزز من علاقة الحب المتبادلة بينه وبين جمهوره.

❖ الأعمال الإنسانية والخيرية:

إلى جانب نجاحه في السينما، يشتهر شاروخان بأعماله الخيرية والإنسانية. يقدم الدعم المالي والمعنوي للعديد من القضايا الإنسانية، مثل التعليم والرعاية الصحية، وهذا يجعله ليس فقط نجماً على الشاشة، بل أيضاً قدوة في الحياة.

❖ قصة نجاح ملهمة:

حياة شاروخان قصة نجاح من الصفر إلى القمة. بدأ حياته المهنية دون دعم عائلي كبير في الصناعة، وتمكن بفضل موهبته وعمله الجاد من أن يصبح "ملك بوليوود". هذه القصة تلهم العديد من الشباب الطامحين لتحقيق أحلامهم.

❖ قدرته على التجديد والابتكار:

شاروخان دائماً ما يسعى لتقديم شيء جديد لجمهوره، سواء من خلال أفلامه أو مشاريعه الشخصية. يتقبل المخاطر ويخوض تجارب جديدة، مما يجعله في طليعة النجوم القادرين على التجديد في صناعة السينما.



❖ قدرته على تقديم قصص قريبة من الواقع:

في العديد من أفلامه، يختار شاروخان أدوارًا تعكس قضايا اجتماعية وإنسانية، مما يجعل أفلامه ليست مجرد وسيلة للترفيه بل أداة لتوصيل رسائل مؤثرة وملهمة. على سبيل المثال، فيلم "My Name is Khan" الذي تناول قضايا التمييز العنصري والإسلاموفوبيا بأسلوب مؤثر وواقعي.

❖ احترامه للتقاليد الثقافية:

رغم شهرته العالمية، يظل شاروخان مرتبطًا بجذوره الثقافية الهندية. يحتفل بالأعياد الهندية التقليدية ويتحدث بفخر عن ثقافته وتقاليده. هذا الارتباط بالتقاليد يجعله قريبًا من جمهوره الهندي ويزيد من تقدير الجماهير العالمية له.

❖ كونه سفيرًا غير رسمي للثقافة الهندية:

من خلال أفلامه وجولاته العالمية، قدم شاروخان الثقافة الهندية إلى جمهور عالمي واسع. لقد ساعد في تعزيز انتشار السينما الهندية وجعلها مقبولة ومحبوبة في مختلف أنحاء العالم. بفضل أعماله، أصبح العديد من الأشخاص خارج الهند معجبين بالثقافة الهندية وتقاليدها.

❖ الاحترافية العالية والتفاني في العمل:

شاروخان معروف بتفانيه الشديد في العمل. يقوم بتحضير نفسه بشكل دقيق لكل دور يلعبه ويعمل بجد لتحقيق أفضل أداء ممكن. هذه الاحترافية والالتزام بالجودة تجعل كل فيلم يقدمه تجربة فريدة للمشاهدين.

❖ تقديمه للإلهام والأمل:

من خلال لقاءاته العامة وتصريحاته، غالبًا ما يقدم شاروخان رسائل تحفيزية ملهمة، سواء كان ذلك حول التغلب على الصعوبات أو مواصلة الحلم. يراه الكثيرون كمصدر للإلهام والأمل في حياتهم اليومية.



❖ أسلوبه الفريد في الرومانسية:

أدوار شاروخان الرومانسية هي من بين الأكثر شهرة في تاريخه الفني. بأسلوبه الخاص في تقديم الحب والرومانسية على الشاشة، أصبح "ملك الرومانسية" في بوليوود. يتميز بقدرته على التعبير عن المشاعر بعمق، مما يجعله بطلاً مفضلاً للكثيرين.

❖ الصداقات القوية في الصناعة:

شاروخان يحافظ على علاقات قوية داخل صناعة السينما. يشتهر بصداقاته الطويلة والعميقة مع العديد من نجوم بوليوود، وهو ما يظهر في دعمه المتبادل وتعاونه المستمر معهم في الأفلام والمشاريع الفنية.

❖ القدرة على التحول:

مع تقدم مسيرته، لم يكتفِ شاروخان بالنجاح في نوع واحد من الأدوار. بدلاً من ذلك، استمر في تطوير نفسه، متجاوزاً القيود التقليدية للبطولة الرومانسية لينجح في أدوار درامية معقدة، أكشن، وحتى أدوار كوميدية خفيفة.

❖ دوره كأب وزوج:

خارج الشاشة، يُعتبر شاروخان نموذجاً للعائلة الهندية المثالية. علاقته الوثيقة بأبنائه وزوجته غوري خان تُظهر جوانب إنسانية أخرى من حياته، مما يجعله شخصية يُحتذى بها في الحياة الشخصية أيضاً.

باختصار، شاروخان ليس مجرد ممثل، بل هو رمز عالمي يجمع بين الموهبة، الإنسانية، والالتزام. شخصيته المحبوبة على الشاشة وخارجها تجعل من السهل على الجميع حبه والاحترام له، مما يضمن له مكانة خاصة في قلوب الملايين حول العالم.



دموع تماسيح



بقلم: أ.م.د/ نورا غنيم

استاذ مساعد تـمريض النساء
و الولادة



إمتازوا بإتقان الخديعة والسعي بالشكوي

وتحايلوا على أعينهم بالدمع شيـدوا

وتهاقتوا على حب المن والأذى يا حبذا

ناهيـك عن غطـرة الأنا في لغوهم

وإن أصابك الجزع تبسموا قائلين عفوا

ماذا دهاك يارجل؛ أنتـور غضباً أسفا

هنيئاً لنا ربـحنا بيعة النفاق معركة

لا تصغي لكل من بكى فبعض الدموع

بين أخذان المتعاطفين دون تصريح
في قلوب المنصتين لحزنهم ضريح
لو سهم أصابك من علة لسان قبيح
لُفنت درساً قاسياً في غاية التجريح
قصـدنا المرح في قول عبثي صريح
ونمرح على رفات سخطك المـليح
ظفرت منها الغدر مابرح قلبك يستريح
بحيرة أغطش ماؤها دموع التماسيح

جدري القروء Monkeypox



بقلم: م/ ياسين فهمي

معيد بقسم تمريض الصحة
النفسية

هو مرض نادر يسبب بواسطة فيروس جدري القردة الذي ينتمي إلى فصيلة الفيروسات الجدارية.

الأعراض والعلامات: Signs and Symptoms:

❖ الأعراض الأولية:

حمى، ضعف عام، صداع وأحياناً التهاب في الحلق مع كحة.
وتتراوح فترة حضانة جدري القردة (وهي الفترة الفاصلة بين مرحلة الإصابة بالعدوى ومرحلة ظهور أعراضها) بين ٦ أيام و١٦ يوماً، وأنها يمكن أن تتراوح بين ٥ أيام و٢١ يوماً.
ويمكن تقسيم مرحلة العدوى إلى فترتين كالتالي:

- **فترة الغزو** (صفر يوم و٥ أيام)، ومن سماتها الإصابة بحمى وصداع مبرح وتضخم العقد اللمفاوية والشعور بالألم في الظهر وفي العضلات ووهن شديد (فقدان الطاقة).
- **فترة ظهور الطفح الجلدي** (في غضون مدة تتراوح بين يوم واحد و٣ أيام عقب الإصابة بالحمى) والتي تتبلور فيها مختلف مراحل ظهور الطفح الذي يبدأ على الوجه في أغلب



الأحيان ومن ثم ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. ويكون وقع الطفح أشدّ ما يكون على الوجه (في ٩٥٪ من الحالات) وعلى راحتي اليدين وأخمصي القدمين (٧٥٪)

○ ويتطوّر الطفح في حوالي ١٠ أيام من حطاطات بقعية (آفات ذات قواعد مسطّحة) إلى حويصلات (نفاطات صغيرة مملوءة بسائل) وبثرات تليها جليات قد يلزمها ثلاثة أسابيع لكي تختفي تماماً.

○ يُصاب بعض المرضى بتضخّم وخيم في العقد اللمفاوية (تورم في عقد الليمفاوية في الرقبة، الإبط الأربية(Inguinal) قبل ظهور الطفح، وهي سمة تميّز جدري القردة عن سائر الأمراض المماثلة(الجدري Smallpox).

- أعراض جدري القردة Monkeypox أقلّ شدة من أعراض الجدري Smallpox
- يكون جدري القردة مرض محدود ذاتياً وتدوم أعراضه لفترة تتراوح بين ١٤ و ٢١ يوماً، ويُصاب الأطفال بحالاته الشديدة على نحو أكثر شيوعاً بحسب مدى التعرض لفيروسه والوضع الصحي للمريض وشدة المضاعفات الناجمة عنه.

انتقال المرض: Transmission:

- تنجم العدوى بالمرض من الحالات الدالة عن مخالطة مباشرة لدماء الحيوانات المصابة بعدوى أو لسوائل أجسامها أو آفات الجلدية أو سوائلها المخاطية.
- وقد وُثِّقت في أفريقيا حالات عدوى نجمت عن مناولة القردة أو السناجب المصابة بعدوى المرض، علماً بأن القوارض هي المستودع الرئيسي للفيروس.
- ومن المُحتمل أن يكون تناول اللحوم غير المطهية جيداً من الحيوانات المصابة بعدوى المرض عامل خطر يرتبط بالإصابة به.
- ويمكن أن ينجم انتقال المرض على المستوى الثانوي أو من إنسان إلى آخر عن المخالطة الحميمة لإفرازات السبيل التنفسي لشخص مصاب بعدوى المرض أو لآفاته الجلدية أو عن ملامسة أشياء لُوِّثت مؤخراً بسوائل المريض أو بمواد تسبب الآفات.
- وينتقل المرض في المقام الأول عن طريق جزيئات الجهاز التنفسي التي تتخذ شكل قطيرات تستدعي عادةً فترات طويلة من التواصل وجهاً لوجه، مما يعرّض أفراد الأسرة من الحالات النشطة لخطر الإصابة بعدوى المرض بشكل كبير.



العلاج واللقاح: Treatment and Vaccine

لا توجد أية أدوية أو لقاحات مُحددة متاحة لمكافحة عدوى جدري القردة، ولكن يمكن مكافحة فاشياته .

وقد ثبت في الماضي أن التطعيم ضد الجدري ناجح بنسبة ٨٥٪ في الوقاية من جدري القردة، غير أن هذا اللقاح لم يعد متاحاً لعامة الجمهور بعد أن أوقف التطعيم به في أعقاب استئصال الجدري من العالم .

للتحكم في انتشار الفيروس Infection Control يعطى:

١- لقاح فيروس الجدري Smallpox حيث اللقاح يسمى (JYNNEOSTM)

(also known as Imvamune or Imvanex)

٢- مضاد للفيروسات Antiviral

٣- أجسام مضادة Vaccinia Immune Globulin

الوقاية خير من العلاج: Prevention

١- تجنب ملامسة الحيوانات التي يمكن أن تؤوي الفيروس (بما في ذلك الحيوانات المريضة أو

التي تم العثور عليها ميتة في المناطق التي يحدث فيها جدري القردة.

٢- تجنب ملامسة أي مواد ، مثل الفراش ، التي لامست حيواناً مريضاً.

٣- عزل المرضى المصابين عن الآخرين المعرضين لخطر الإصابة.

٤- مارس نظافة اليدين الجيدة بعد ملامسة الحيوانات المصابة أو البشر. على سبيل المثال ،

اغسل يديك بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليدين المعتمد على الكحول.

٥- استخدم معدات الحماية الشخصية (PPE) عند رعاية المرضى مثل الماسك والجوانتي

والجاون و غطاء الرأس.

٦- عزل الحيوانات المصابة.

٧- أخذ لقاح فيروس الجدري Smallpox حيث اللقاح يسمى (JYNNEOSTM)

(also known as Imvamune or Imvanex) حيث يوفر حماية بنسبة ٨٥ ٪.

✓ نسبة الوفيات ١ إلى ١٠ ٪ من المصابين خاصة في الفئات الأصغر سناً.



لديك ما يستحق القراءة.. ولدينا ما يستحق التوثيق



<https://www.facebook.com/HawwiyahMagazine?mibextid=LQ QJ4d>