

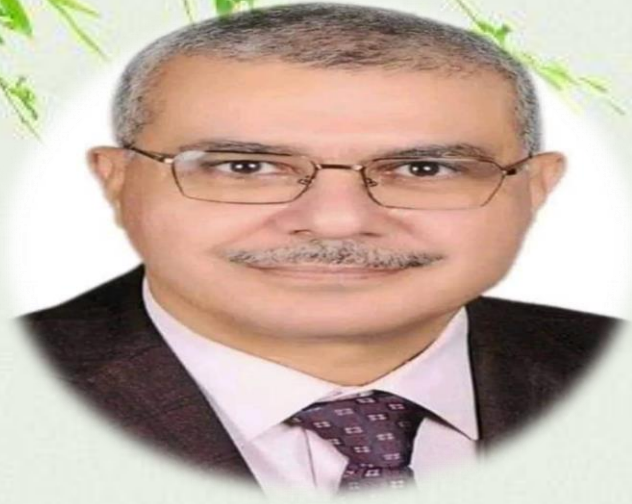


رئيس التحرير و عميد الكلية  
أ.د / نادية محمد طه

نائب رئيس التحرير  
أ.د/ حنان عبد المهدي عمارة

المدير التنفيذي للمجلة  
د/ نهى السيد رضوان

العدد التاسع و الأربعون  
٢٠٢٥



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







## المحتوى

| م | المحتوى                                     | الكاتب                |
|---|---------------------------------------------|-----------------------|
| ١ | مدوح عبد العليم: فنان استثنائي في وجه الزمن | أ.م.د/ نشوة حسين      |
| ٢ | روح الروح                                   | أ.م.د/ نورا غنيم      |
| ٣ | متلازمة الجسم المتصلب                       | أ.م.د/ زينب البراموني |
| ٤ | العفن الذهني                                | م. أيمن عبد الرازق    |





## ممدوح عبدالعليم: فنان استثنائي في وجه الزمن



بقلم: أ.م.د/ نشوه حسين

استاذ مساعد تمرير  
الصحة النفسية



ممدوح عبدالعليم، ذلك الاسم الذي ارتبط في ذاكرة الأجيال بجودة الأداء وصدق المشاعر، ليس مجرد نجم لمع في سماء الفن، بل ظاهرة فنية أثبتت أن الموهبة الحقيقية لا تخفت حتى بعد الرحيل.

### ميلاد موهبة لا تنسى

وُلد ممدوح عبدالعليم عام ١٩٥٦، في بيئة بسيطة، لكنه حمل في داخله شغفاً عظيماً للفن. بدأ مشواره الفني مبكراً كطفل عبر برامج الأطفال في التلفزيون المصري، قبل أن ينتقل بسلاسة إلى عالم التمثيل الاحترافي، ويصبح واحداً من أكثر النجوم تميزاً في السينما والدراما العربية.

### التوازن بين السينما والتلفزيون

عرف ممدوح عبدالعليم كيف يوازن بين السينما والتلفزيون بشكل قلماً يتقنه نجوم عصره. من أعماله السينمائية البارزة "العذراء والشعر الأبيض" و"البريء". قدم في هذه الأفلام شخصيات مركبة بعمق إنساني نادر. أما في



التلفزيون، فقد حفر اسمه بحروف من ذهب من خلال أدواره الخالدة مثل "ليالي الحلمية"، حيث جسّد شخصية "علي البدري" التي أصبحت رمزًا لجيل بأكمله.

### أستاذ التفاصيل

ما يميز ممدوح عبدالعليم حقًا هو اهتمامه بالتفاصيل. لم يكن يعتمد على الوسامة أو الحضور فقط، بل كان يغوص في أعماق الشخصية، يلتقط تفاصيلها النفسية والاجتماعية ويعكسها على الشاشة بشكل يأسر القلوب. كانت عيناه دائمًا مرآة صادقة لمشاعر الشخصية، ما جعل كل دور يقوم به تجربة فريدة للمشاهد.

### إنسانية خلف الكواليس

بعيدًا عن الأضواء، كان ممدوح عبدالعليم مثالًا للإنسان الراقي. لم يعرف عنه الدخول في صراعات أو استعراضات إعلامية، بل كان دائمًا هادئًا ومتواضعًا، يسعى للتعلم والتطوير.

### رحيل مفاجئ... لكن خالد

في عام ٢٠١٦، صُدم العالم برحيل ممدوح عبدالعليم المفاجئ أثناء ممارسته الرياضة. كان رحيله كصدمة كهربائية أطفأت ضوءًا ساطعًا في الفن المصري، لكنه بقي خالدًا في ذاكرة عشاقه بأعماله التي تتجدد قيمتها مع كل مشاهدة.

### إرث فني خالد

يظل ممدوح عبدالعليم نموذجًا للفنان الذي جمع بين الموهبة والإخلاص، والتواضع والإبداع. كانت حياته مسيرة قصيرة بالسنوات لكنها طويلة بالتأثير، ولا تزال أعماله مرآة تعكس روح جيل كامل. ممدوح عبدالعليم لم يكن فقط فنانًا، بل مدرسة في الإخلاص والإبداع، وشاهدًا على أن الفن الحقيقي خالد، مهما تبدلت الأزمان.

ممدوح عبدالعليم ليس مجرد اسم في تاريخ الفن المصري، بل علامة مميزة تعكس الإبداع والموهبة النادرة. شكّل مسيرته الفنية بحرفية استثنائية، حيث قدّم أدوارًا متنوعة بين السينما والتلفزيون، ليصبح من أبرز نجوم جيله. في هذا المقال، نسلط الضوء على أهم أعماله التي تركت بصمة لا تُمحى.

ممدوح عبدالعليم: أيقونة الفن الراقي وأعمال خالدة في تاريخ الدراما والسينما

### أعماله في السينما: بصمة فنية خالدة

بدأ ممدوح عبدالعليم مشواره السينمائي في السبعينيات والثمانينيات، حيث أبدع في تقديم شخصيات تمس القضايا الإنسانية والاجتماعية، ومن أبرز أفلامه:





### العذراء والشعر الأبيض (١٩٨٣)

تعاون فيه مع مريم فخر الدين وشيريهان، حيث لعب دورًا رومانسيًا مليئًا بالمشاعر والتناقضات، ما أبرز قدرته على التعبير الدرامي العميق.

### البريء (١٩٨٦)

فيلم خالد من إخراج عاطف الطيب، قدّم فيه دورًا قويًا ناقش قضايا سياسية واجتماعية هامة، وأثبت قدرته على التفاعل مع النصوص الجادة.

### وداعًا يا بونايرت (١٩٨٥)

أحد أبرز أفلام يوسف شاهين، جسّد فيه ممدوح شخصية تعكس صراع الإنسان مع الاحتلال والاستعمار.

### كتيبة الإعدام (١٩٨٩)

فيلم آخر مع عاطف الطيب، ناقش فيه الفساد والعدالة، وجسّد دورًا إنسانيًا معقدًا يظهر صراعات الضمير.

### الحرافيش (١٩٨٦)

من رواية نجيب محفوظ، حيث لعب دورًا مليئًا بالصراعات الاجتماعية والطبقية في حي شعبي.

### رومانتيكا (١٩٩٦)

في هذا الفيلم، ناقش قضايا الشباب وأحلامهم المحطّمة وسط تعقيدات المجتمع.

### أعماله في التلفزيون: ملك الشاشة الصغيرة

كان ممدوح عبدالعليم نجمًا في كل منزل عربي بفضل أدواره المميزة في المسلسلات التي أثرت في وجدان المشاهدين:

### ليالي الحلمية (١٩٨٧-١٩٩٥)

أيقونة الدراما المصرية. جسّد شخصية "علي البدري"، الشاب الرومانسي الذي يكبر مع الأحداث السياسية والاجتماعية. تركت هذه الشخصية أثرًا عميقًا لدى الجمهور.

### الضوء الشارد (١٩٩٨)

دور "رفيع بيه العزايزي" أصبح واحدًا من أعظم أدواره، حيث ناقش المسلسل صراعات العائلات الصعيدية حول النفوذ والشرف.

### خالتي صفية والدير (١٩٩٥)

أحد أعماله الرمزية التي تناولت قضايا التسامح والتعايش الديني، وأظهر فيه عمق الأداء في تجسيد الشخصية الصعيدية.



## الوسية (١٩٩٠)

قدم فيه دورًا بسيطاً يحمل في طياته قوة الصراع الطبقي، معبراً عن الحلم والتمرد.

## زينب والعرش (١٩٧٩)

أحد أبرز أعماله في بداياته، حيث لعب دوراً عاطفياً مليئاً بالمشاعر المتناقضة.

## سامحوني ماكنش قصدي (٢٠٠٢)

ناقش فيه قضايا اجتماعية وإنسانية عميقة، بأسلوب يمس القلوب.

## حب في الخريف (٢٠٠٩)

من أدواره المميزة في أواخر مسيرته، حيث أثبت أنه ما زال قادراً على تقديم أعمال درامية قوية.

## أعمال أخرى بارزة

### دعوة للحب

مسلسل اجتماعي تناول قضايا العلاقات العائلية والمجتمعية.

### جمهورية زفتى (١٩٩٨)

جسد فيه دوراً وطنياً يعكس بطولات الشعب المصري في مقاومة الاحتلال.

### حب وكبرياء (١٩٨٤)

مسلسل درامي رائع كان بداية حقيقية لانطلاقه نحو النجومية.

### القاهرة والناس

واحد من أعماله التي تناولت نبض الشارع المصري وتفصيله اليومية.

## الرحيل المفاجئ وخلود الأعمال

في عام ٢٠١٦، ودّع ممدوح عبدالعليم الحياة فجأة، لكن بقيت أعماله شاهدة على عبقريته وإبداعه. تميّز بقدرته على الانتقال بين الأدوار الرومانسية والدرامية والإنسانية، مما جعله من القلائل الذين يمكن أن يُطلق عليهم لقب "الفنان الشامل".

رحل ممدوح عبدالعليم بجسده، لكنه ترك إرثاً فنياً خالداً يذكرنا دائماً بأن الفن الحقيقي يتجاوز حدود الزمن.





## روح الروح



بقلم: أ.م.د/ نورا غنيم

استاذ مساعد تـمريض النـسا  
و الولـادة



حان يوم التلاقي يال سعدي بفرّبك؛ يأ عز الولد بُشراك  
صبرت على فراقك وجزعت حين التقينا بأحر الأشواق  
حفيدتي؛ كان عامي مُلغماً بالحزن ومحوت دمعي بذكراك  
خالد النبهان لم يمكث طويلاً؛ لم يحتمل فراق عود الأراك  
فعطّر البراءة آخذاً الي عبق الجنان ما أبهى ثغر مُحياكي  
هنا لا قذف ولا عدوان؛ لا حزن ولا نصب؛ لا شئ يثير شجواك  
وكيف عساني لا أحزن يا جدي والوطن شهيداً على الاعناق  
يُستنزف ويخّر صريعاً ويفيق بلا غفوة في مضجع الإخفاق  
خذلان يعقبه خذلان؛ يا جدي أما سيحين الدور على الساق  
لهم ميقات معلوم؛ وفرحة فؤاد المكثوم ونصر يغمّ الأفاق  
فقد جعلها ربي حقاً ياروح الروح كما وُعدت اليوم بلُقياك



## متلازمة الجسم المتصلب



بقلم: أ.م.د/ زينب البراموني

استاذ مساعد تمريض

الباطني والجراحي



متلازمة الجسم المتصلب تُعرف أيضاً باسم متلازمة الرجل المتصلب أو متلازمة الصلابة العامة. هي اضطراب عصبي نادر يتسم بتصلب العضلات المستمر والتشنجات العضلية المؤلمة، التي تتفاقم بسبب الإجهاد أو الحركة. يمكن أن تترافق هذه المتلازمة مع أمراض المناعة الذاتية الأخرى. الأسباب الدقيقة لمتلازمة الجسم المتصلب غير معروفة، لكن يُعتقد أنها تنجم عن استجابة مناعية غير طبيعية تؤثر على الجهاز العصبي المركزي. العلاج يشمل عادة الأدوية المثبطة للمناعة والعلاجات التي تساعد في تخفيف الأعراض.





## الأعراض:

- ❖ تصلب العضلات: يشعر المريض بتصلب مزمن في العضلات، خاصة في الجذع والرقبة. يمكن أن ينتشر هذا التصلب إلى الأطراف.
- ❖ تشنجات عضلية مؤلمة: تحدث تشنجات عضلية مفاجئة ومؤلمة في الجسم، يمكن أن تحدث بسبب محفزات مثل الضوضاء المفاجئة، أو اللمس، أو الإجهاد.
- ❖ اضطرابات في الحركة: يمكن أن تؤدي الصلابة والتشنجات إلى صعوبة في الحركة، وقد تصبح الأنشطة اليومية مثل المشي أو الجلوس صعبة.
- ❖ قلق وتوتر: بسبب الأعراض المتفاقمة، يعاني العديد من المرضى من القلق والخوف من التعرض للنوبات.
- ❖ اضطرابات النوم: قد يواجه المريض صعوبة في النوم بسبب الألم الناتج عن التشنجات.

## الأسباب:

- ❖ أسباب مناعية ذاتية: يُعتقد أن متلازمة الجسم المتصلب ناتجة عن خلل في جهاز المناعة، حيث يهاجم الجسم الخلايا العصبية بشكل خاطئ.
- ❖ خلل في الجهاز العصبي المركزي: يؤثر المرض على الجهاز العصبي المركزي، وخاصة في منطقة الحبل الشوكي والمخ، ما يؤدي إلى اضطرابات في التحكم العضلي.

## التشخيص:

- ❖ الفحص السريري: يبدأ التشخيص عادة بالفحص السريري حيث يقوم الطبيب بتقييم الأعراض والبحث عن علامات التصلب والتشنجات.
- ❖ الفحوصات المخبرية: يمكن استخدام تحاليل الدم للكشف عن الأجسام المضادة الذاتية التي قد تشير إلى وجود اضطراب مناعي ذاتي.
- ❖ التصوير العصبي: يمكن أن تُستخدم أشعة الرنين المغناطيسي (MRI) لاستبعاد أمراض أخرى ولرؤية التأثيرات المحتملة على الجهاز العصبي.



❖ فحص تخطيط كهربية العضل (EMG): يقيس النشاط الكهربائي في العضلات، مما يساعد في تحديد مدى تأثير العضلات بالتشنجات.

### العلاجات المتاحة:

- ❖ الأدوية المثبطة للمناعة: مثل الكورتيكوستيرويدات أو الأدوية الأخرى التي تقلل من نشاط الجهاز المناعي.
- ❖ البنزوديازيبينات: مثل الديازيبام (Valium) التي تساعد في تخفيف التشنجات العضلية.
- ❖ مضادات الاختلاج: مثل الجابابنتين، التي تُستخدم للسيطرة على التشنجات.
- ❖ العلاج الطبيعي: يساعد في تحسين القدرة على الحركة والحد من التصلب.
- ❖ العلاج النفسي: لدعم المرضى في التعامل مع القلق والاكتئاب الناتج عن المرض.

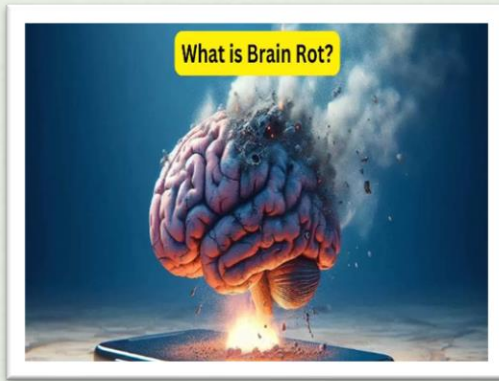
### مضاعفات محتملة:

- ❖ تقييد الحركة: يمكن أن تؤدي التشنجات المستمرة إلى إعاقة الحركة.
- ❖ مشاكل نفسية: بسبب الألم المستمر وصعوبة التعامل مع المرض، قد يعاني المرضى من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق.
- ❖ مشاكل في الجهاز التنفسي: في الحالات المتقدمة، يمكن أن يؤثر التصلب على عضلات الجهاز التنفسي، مما يجعل التنفس صعباً.





## العفن الذهني



بقلم: م/ ايمن عبد الرازق

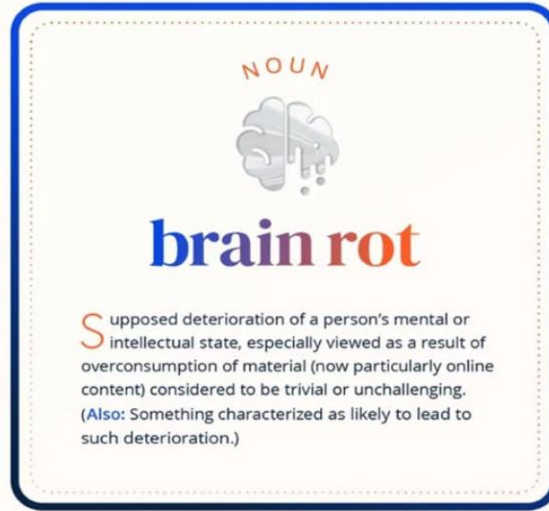
معيد بقسم تمريض صحة  
المجتمع والاسرة

### مقدمة

العفن الذهني هو مفهوم يستخدم لوصف الركود العقلي والفكري الذي يطرأ على الأفراد أو المجتمعات نتيجة لعدة عوامل، مثل غياب التحفيز الفكري، ورفض التجديد، والانغماس في الروتين. يمثل هذا المفهوم حالة من الجمود التي تؤثر سلباً على التفكير الإبداعي والإنتاجية، مما يؤدي إلى عواقب طويلة الأمد على المستويات الشخصية والاجتماعية.

### تعريف العفن الذهني

يشير العفن الذهني إلى حالة من الكسل الفكري أو الجمود العقلي الذي يمنع الفرد من تطوير أفكاره أو استقبال الأفكار الجديدة. يشبه العفن الذي ينمو في الأماكن الرطبة والمظلمة، إذ يتغذى هذا الركود على قلة التحفيز والبيئة غير الصحية فكرياً.



### أسباب العفن الذهني

- ❖ الروتين المتكرر: يؤدي القيام بالأنشطة نفسها يوميًا دون تغيير إلى تقييد التفكير الإبداعي
- ❖ نقص التعلم المستمر: التوقف عن اكتساب المعرفة والمهارات الجديدة يؤدي إلى ضمور القدرات الذهنية
- ❖ العزلة الاجتماعية: تقليل التفاعل مع الآخرين يحد من فرص تبادل الأفكار
- ❖ الثقافة السلبية: التشجيع على الامتثال والتقليد بدلاً من الابتكار والتجديد
- ❖ الاجهاد والتوتر: يؤدي الإجهاد المزمن إلى استنزاف الطاقة العقلية، مما يساهم في الركود الفكري
- ❖ الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي: يعتبر السبب الأكثر شيوعاً خاصة بين الشباب والأطفال

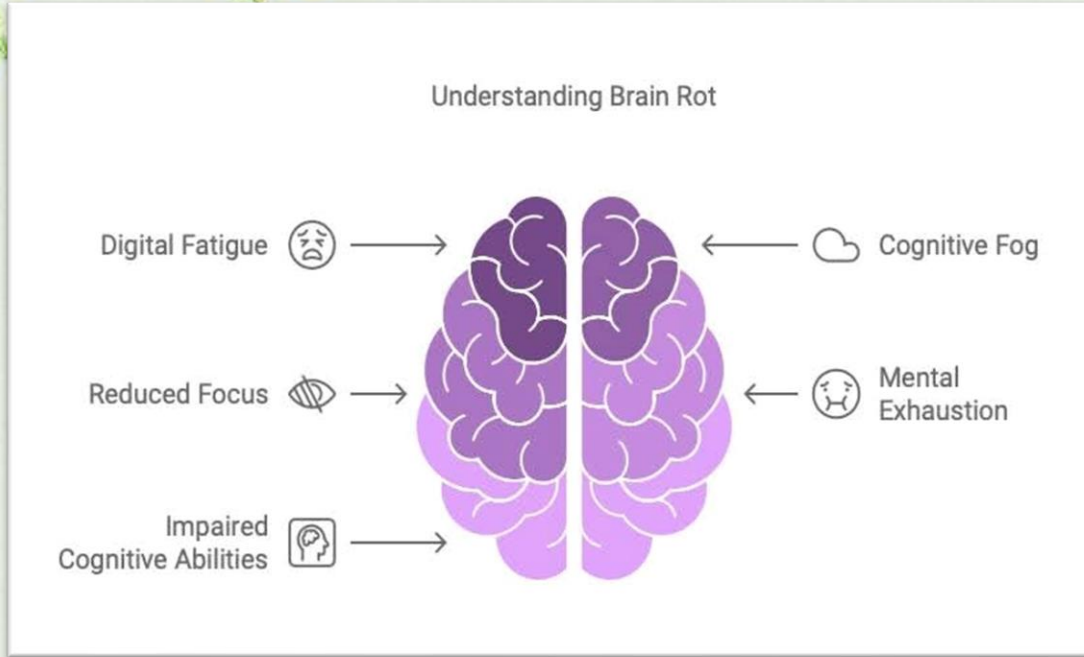
### آثار العفن الذهني

- ❖ انخفاض الإنتاجية: عدم القدرة على التكيف مع المتغيرات يؤثر سلباً على الأداء الشخصي والمهني.
- ❖ ضعف التفكير الإبداعي: يصبح الفرد غير قادر على توليد أفكار جديدة أو حل المشكلات بفعالية.



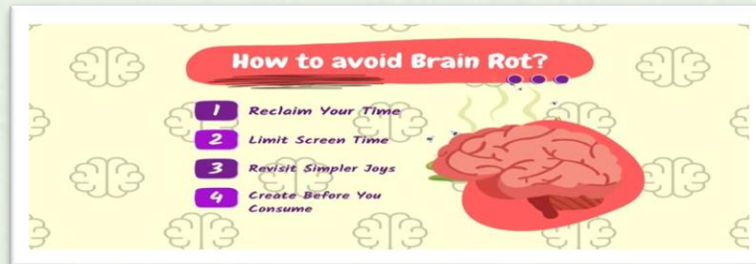


- ❖ الانعزال الاجتماعي: قد يبتعد الأفراد عن التواصل مع الآخرين بسبب فقدان الحافز للتفاعل.
- ❖ التراجع المهني: عدم مواكبة التطورات يؤثر على التقدم الوظيفي.
- ❖ الآثار النفسية: يمكن أن يؤدي العفن الذهني إلى الإحباط والقلق والاكتئاب



### كيفية التغلب على العفن الذهني

- ❖ تعلم شيء جديد : ممارسة أنشطة تعليمية مثل قراءة الكتب أو تعلم لغات جديدة.
- ❖ تنوع الروتين : تجربة أنشطة جديدة وكسر النمطية اليومية.
- ❖ الاختلاط مع الآخرين : تعزيز العلاقات الاجتماعية والانخراط في النقاشات الفكرية.
- ❖ التأمل والاسترخاء : تقليل التوتر من خلال ممارسة تقنيات الاسترخاء.
- ❖ ممارسة الهوايات : تخصيص وقت لممارسة هوايات تحفز التفكير الإبداعي
- ❖ الابتعاد عن ادمان وسائل التواصل الاجتماعي





لديك ما يستحق القراءة.. ولدينا ما يستحق التوثيق



[https://www.facebook.com/HawwiyahMagazine?mibextid=LQ\\_QJ4d](https://www.facebook.com/HawwiyahMagazine?mibextid=LQ_QJ4d)