



مجلة هموية

لديك ما يستحق القراءة ..
ولدينا ما يستحق التوثيق

عميد الكلية ورئيس التحرير

أ. د/حنان محمد ترك

نائب رئيس التحرير

أ. د/حنان عبد المهدي عمارة

المدير التنفيذي للمجلة

أ. م. د/ نهى السيد رضوان

65

العدد



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 المحلي والإقليمي

١.د حنان محمد ترك

عميد كلية التمريض جامعة الزقازيق – ورئيس التحرير



لقد أمنت كليتنا بأن الطالب هو محور العملية التعليمية، وأن الأنشطة الطلابية ليست ترفاً، بل ميداناً لصقل المواهب، وتنمية المهارات، وبناء الشخصية المتكاملة التي تجمع بين العلم، والثقافة والإبداع والمسؤولية.

مجلة "هوية" تعبر عن روح الإبداع والتميز لدى طلابنا، وتعكس ما تزخر به كليتنا من طاقات شابة، ومواهب واعدة، وطموحات لا حدود لها تستحق كل الدعم والرعاية. إنها ليست مجرد صفحات تُطبع، بل مرآة صادقة لأنشطة طلابنا، وسجلٌ حيٌّ يعبر عن أفكارهم واهتماماتهم، ويجسد ما نطمح إليه في بناء شخصية الطالب.

أشكر كل من ساهم في هذا العمل المتميز، متمنياً أن تظل "هوية" منبراً للتعبير، ومصدر إلهام لأجيال قادمة من طلاب كلية التمريض.

أ.د/ حنان عبد المهدى عماره

أستاذ تمريض النساء والتوليد - كلية التمريض جامعة الزقازيق ونائب رئيس التحرير



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 والعملية والفنية والرياضية وهذا يساعد على بناء شخصية وتعزيز لغة الحوار والتوازن والابداع ومناورة للعلم والمعرفة، وفقكم الله وإلى الأمام دائماً.

أ.م. د/ نهى السيد محمود رضوان

أستاذ مساعد تمريض النساء والتوليد كلية التمريض جامعة الزقازيق – والمدير التنفيذي



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 ودائماً ضع نصب عينيك.

BE OR NOT TO BE.

وففكم الله لما يحبه ويرضاه وأرضاكم بقدره.

الهيكل التنظيمي لمجلة هوية



أ.د حنان محمد ترك
رئيس التحرير



أ.د حنان عبد المهدي عماره
نائب رئيس التحرير



أ.م.د نهى السيد رضوان
المدير التنفيذي



أ. ايمان رمضان عبد القوي
سكرتير المجلة

لجنة المراجعة والتدقيق اللغوي



د فأتن مصطفى
السواح (منسق اللجنة)



م.م اسراء ابراهيم
محمد



م.م سماح علي
عبدالفتاح



أ. امانى فوزي السيد



أ.م.د حنان مرسى
سالم (منسق اللجنة)



د.اسراء محمد
عبدالعزيز



م.م هدير موسى
محمد



م.م يسرا محمد
العوضي

لجنة التنسيق والإخراج

اللجنة الأدبية والثقافية



أ.م.د نورا محمد عطية
(منسق اللجنة)



م.صابرين شاهين عبدالرحمن



د.فاطمة طلال فتحي
(منسق اللجنة)



م.ياسين فهمي فاروق



م.أيمن عبد الرازق محمد



أ.م.د نشوة أحمد حسين

اللجنة العلمية

لجنة الدعايا والإعلام



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

المحتوى



الفرق البحثية: الزتونة التي فقأت مطاط البالونة
بقلم أ.م.د/ نورا غنيم



حين يتحول الصمت إلى ألم: العنف ضد المرأة قضية مجتمع
بقلم د. نشوة أحمد حسين



خلف ستائر المستشفى: ما لم تشرحه ال Procedures!
بقلم / محمد الجندي



التحول من PCOS إلى PMOS: تغير عالمي نحو تسمية أكثر دقة للمتلازمة
بقلم د. فاطمه طلال فتحى



فيروسات هانتا (Hantaviruses)
بقلم د. ياسين فهمي

الفرق البحثية؛ الزتونة التي فقأت مطاط البالونة



د/ نورا غنيم

استاذ مساعد تمريض النساء والتوليد

كلية التمريض جامعة الزقازيق



مع كل فكرة تولد... تفرع أجراس الحماس رنين الاندفاع نحو الهدف ولكن!

الأهداف ليست واحدة وإن كان يجمعها قاسم مشترك

خلف عناوين الأبحاث..... طاقات تُهدَر وعلاقات تُختَبَر.

بداية القول؛ اعلم أن البعض قد ينعني بالهجوم والتجني، ولكن الأمر يستحق إظهار الجانب المسكوت عنه والذي توارى خلف افئش عنوان لافت سطع نجمه على المواقع العلمية واستشهد به الكثيرون لرصانته وتفرد فكرته؛ مع كامل التقدير لكل فريق بحثي يعمل كخلية نحل و يبدع بكل ما يملك من طاقات وقدرات دون المساس بحق أحد أعضاء الفريق أو إنكار الذات وإيثار المصلحة العامة.

كلماتي لا تنفي وجود فرق بحثية عملاقة ومشهود لها الكفاءة الأخلاقية والبحثية وتتمتع بقدر كبير من الخبرة والكفاءة ولكن

دعوني اذكركم ان الورد لم يخلو من الأشواك؛ ففي بعض الأحيان نجد أرض الواقع التي طرزتها الازهار لأميال في العقل الباطن؛ سرعان ما تختفي تحت قدم الباحث بعد أن يقطع شوطاً بخطي وثقة، وتبقي الصحاري القفار هي الحقيقة الوحيدة الملموسة ولكنها خاوية حتى من السراب، يبدأ السيناريو كآلاتي



الحماس والشغف يملأ الأفواه؛ الجميع يبدي رأيه والثناء لسان حال، التهاقت على المشاركة لغة حوار، ومع اختلاف التخصصات تتسع فجوة الخلافات، ومن أكثر المشكلات شيوعاً: ترتيب الاسماء على البحث (خاصة في المجموعات البحثية ذات التخصص الواحد).

من الذي يستحق أن يُقدم اسمه ولقبه؟

وهل هذا الأمر يعني ضعف موقف الآخرين؟

المسألة قد تتخذ منحي اخلاقياً وقد ينحرف مسارها وفقاً لمعايير أخرى والخوض فيها يتطلب مقالا منفرداً

ما بعد الموافقة الأخلاقية؛ يبدأ التنفيذ وفقاً لمخطط تم وضعه مسبقاً ووافق عليه الجميع؛

هذا السند الذي يبدو في ظاهره حلاً مرضياً لجميع الأطراف ولكنه لا يضمن ظهور مهام جديدة أو

عقبات تتطلب جهداً أكبر ولكن يبقى كل فرد متمسكاً بدوره المحدود ويرفض البتة أي طلب

مساعدة يضطره لتقديم المزيد.....

إلّكم بعض المشكّلات التي قد يتعرض لها الباحثين داخل فريق العمل

المماطلة في تنفيذ المهام المسندة الي الباحث .

التراجع في اي مرحلة عن استئناف العمل .

التفويض الغير مبرر .

القاء اللوم والعبء الزائد على احد الاعضاء دون غيره .

عدم الرضا عن أولوية ترتيب الباحثين رغم الاتفاق المسبق .

الاستعراض المتكرر والتظاهر بتحمل معظم الأعباء على فرد او عدد محدود من المجموعة والبخس بمجهود الآخرين .

تعديلات من قبل احد أعضاء الفريق بطريقة مبالغ فيها وتبعث السخرية من الزميل .

أحدهم يحترق والآخر يخترق

بمعنى المال مقابل المجهود او بمعنى اخر انا اعمل وانت تمول .

مشاكل من نوع آخر على شاكلة الاختلاف على موعد النشر، مكان النشر، من يتواصل مع جهة النشر، من يقوم بالتعديلات الصادرة عن جهة النشر وأشياء أخرى تجعل الفراغ الكبير الذي صنع بالون الأحلام والطموح على شفا الانفجار والتحرر من مطاط المجاملات والعلاقات الشخصية والتجرد من اي مسميات لا تعترف بالبحث العلمي لأجل البحث العلمي فقط دون أغراض اخري.....

في نهاية السيناريو تتم فلترة الخلاصة تحت تصنيف

فرق تتمني ان تعيد التجربة معها مرارا وتكرارا.

وفرّق تتمني لو لم تشرق شمس اليوم الذي جمعتك العمل بها ابدا.

وفي الختام

الفرق البحثية كالصيد تحتاج مهارة القنص والمراوغة والصبر والمرونة بالإضافة إلى ثبات انفعالي

ودوافع للاستمرارية

لكن للأسف انا لا أملك صنارة الشغف 🚒 نورا غنيم

حين يتحول الصمت إلى ألم: العنف ضد المرأة قضية مجتمع



د. نشوة حسين

استاذ مساعد تريض الصحة النفسية

كلية التمريض جامعة الزقازيق



في كثير من الأحيان لا يبدأ العنف ضد المرأة بصفعة، بل يبدأ بكلمة جارحة، أو سخرية مستمرة، أو تقليل من قيمتها وأحلامها، حتى يتحول الصمت داخلها إلى ألم لا يراه أحد. فالعنف ليس مجرد أذى جسدي، بل هو كل تصرف يسلب المرأة شعورها بالأمان والاحترام والحرية.

المرأة ليست عنصراً هامشياً في المجتمع، بل هي الأم والمعلمة والطبيبة والباحثة والعاملة، وهي نصف المجتمع الحقيقي وروحه. وعندما تتعرض للعنف، فإن المجتمع بأكمله يفقد جزءاً من استقراره وإنسانيته. فالمرأة المعنفة قد تعيش في خوف دائم، وقد تفقد ثقتها بنفسها، أو تنعزل عن الآخرين، بينما يكبر الأطفال في بيئة مليئة بالتوتر والخوف، فيتعلمون أن العنف وسيلة عادية للتعامل..

ومن أخطر أنواع العنف ذلك الذي يُمارس تحت اسم العادات أو السلطة أو التربية، حيث تُبرر بعض التصرفات القاسية على أنها “أمور طبيعية”، بينما هي في الحقيقة انتهاك واضح لكرامة الإنسان. كما أن العنف الإلكتروني أصبح من القضايا الحديثة التي تواجه النساء، من خلال التنمر أو الابتزاز أو التشهير عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

إن مواجهة العنف ضد المرأة لا تحتاج فقط إلى قوانين، بل تحتاج أيضاً إلى وعي حقيقي يبدأ من الأسرة والمدرسة والإعلام. فاحترام المرأة يجب أن يكون قيمة تُغرس في النفوس منذ الصغر، ويجب تعليم الأجيال أن القوة الحقيقية لا تكون في السيطرة أو الإيذاء، بل في الرحمة والاحترام والتفاهم. وفي النهاية، فإن المجتمع الذي يحمي المرأة من العنف هو مجتمع أكثر أماناً وعدلاً وتقدماً، لأن كرامة المرأة ليست قضية فردية، بل قضية إنسانية تمس مستقبل المجتمع كله...



خلف ستائر المستشفى: ما لم تشرحه الـ Procedures!



محمد الجندي

خريج كلية التمريض جامعة الزقازيق



لما دخلنا التمريض، كنا فاكرين إن أكثر حاجة هنتعلمها هي الحقن، والكانيولا، والأدوية، وإزاي نتعامل مع الحالات

لكن مع الوقت، اكتشفنا إن المستشفى كانت بتعلمنا حاجات أكبر بكثير من أي Skill أو Procedure.

علمتنا مثلاً إن الشاي بعد الشيفت الطويل ممكن يبقى أعظم اختراع في التاريخ. وإن أي قعدة قصيرة في الاستراحة، حتى لو خمس دقائق، قادرة ترجع الروح من جديد علمتنا إننا نحفظ أقسام المستشفى كلها بالتفصيل،

لكن أحياناً ننسى إحنا كنا داخلين نجيب إيه من كتر الزحمة والضغط

وعلمتنا إن أي مكان شغل فيه شخصيات ثابتة لازم نقابلها: الشخص اللي بيختفي وقت الشغل ويظهر وقت الأكل،

والشخص اللي حافظ كل حاجة بتحصل في المستشفى،

والامتياز اللي ماشي طول اليوم عامل نفسه فاهم وهو تايه تماماً





لكن بعيد عن الهزار،
التمريض علّمتنا حاجات عمرها ما كانت مكتوبة في
الكتب.

علّمتنا الصبر
لأن مش كل يوم سيكون سهل، ومش كل موقف بيعدي
بهدوء.

وعلّمتنا إن الكلمة الحلوة ممكن تغير نفسية مريض كاملة،
وإن أحياناً الدعم النفسي يكون مهم قد العلاج نفسه.
علّمتنا كمان إن الناس كلها عندها معارك محدش شايفها،
وإن وراء كل مريض حكاية، وخوف، وأهل مستنيين كلمة تطمنهم.
ومع الوقت، بدأنا نلاحظ إن التمريض غير شخصياتنا من غير ما نحس.



بقينا أهدى شوية،

أقوى شوية،

ونفهم الناس أكثر من زمان.

بقينا نقدر الحاجات البسيطة:

راحة بعد يوم طويل،

ضحكة وسط الضغط،

دعوة صادقة من مريض،

أو حتى لحظة هدوء نادرة وسط صوت الأجهزة والزحمة.

التمريض علّمتنا إن القوة مش معناها إنك ما تتعبش،

لكن إنك تكمل حتى وإنك مرهق.

وفي النهاية

يمكن إحنا دخلنا التمريض عشان نتعلم إزاي نهتم بالمرضى،

لكن الحقيقة إن التمريض علّمتنا إزاي نفهم الحياة والناس ونفهم نفسنا أكثر.

التحول من PCOS إلى PMOS:

تغيير عالمي نحو تسمية أكثر دقة للمتلازمة

د. فاطمه طلال

مدرس تمريض النساء والتوليد

كلية التمريض جامعة الزقازيق



PCOS is now PMOS

Polyendocrine Metabolic
Ovarian Syndrome.



Hormonal &
Metabolic Imbalance



Affects Ovulation,
Periods & Fertility



Impact on Overall
Health & Well-being



Early Diagnosis,
Better Outcomes

التغيير العالمي لمسمى متلازمة تكيس المبايض من PCOS إلى PMOS ليس مجرد تغيير في الحروف، بل هو تحول جذري في فهم وتشخيص المرض. المتلازمة هي اضطراب هرموني وأيضى شامل وليس مجرد أكياس على المبيض. هذا التغيير نتيجة لجهود دولية ، قادتها جمعية الغدد الصماء Endocrine Society وشارك فيها منظمات صحية ومرضی، بناءً على إجماع عالمي نُشر في مجلة The Lancet، وتم الإعلان عنه عالمياً في مايو 2026.

مشكلة الاسم القديم PCOS كان غير دقيق علمياً لعدة أسباب:

- ليس مجرد "تكيسات": وجود أكياس (جريبات صغيرة غير ناضجة) على المبيض ليس شرطاً أساسياً للتشخيص، وأن 20-25% من الحالات تُشخص بدون تكيسات.
- التركيز على الإنجاب فقط: يركز على المبايض وتأخر الحمل، متجاهلاً تأثيره على الجسم بالكامل.
- تأخر التشخيص: عدم ذهاب النساء للكشف إلا من تعاني من مشاكل في الدورة أو الحمل مع تجاهل الأعراض الأخرى

معنى المسمى الجديد PMOS متلازمة المبيض الأيضية متعددة الغدد الصماء.

المتلازمة في الأصل اضطراب جهازي متعدد الغدد الصماء والأبيض، وليست مرضاً مبيضياً بحتاً، وهذا ما يعكسه المسمى الجديد بدقة.

- Polyendocrine متعدد الغدد الصماء: يشير إلى اختلال هرموني شامل في محور تحت المهاد-النخامية-المبيض والغدة الكظرية، وليس فقط هرمونات الأنوثة والمبايض (زيادة الأندروجينات).
- Metabolic أيضية: يؤكد أن مقاومة الأنسولين، زيادة الوزن، وزيادة خطر السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية هي جزء لا يتجزأ من المتلازمة، وليست أعراضاً جانبية.
- Ovarian مبيضية: تبقى للإشارة إلى تأثيرها على المبايض دون التضخيم.

من متلازمة تكيس المبايض إلى متلازمة المبيض الأيضية متعددة الغدد الصماء

From PCOS to PMOS

PCOS

متلازمة تكيس المبايض

P

Polycystic
متعدد الكيسات



C

(Cystic)
تكيسي



O

Ovary
مبيض



S

Syndrome
متلازمة



تغيير الاسم رسمياً
مايو 2026

PMOS

متلازمة المبيض الأيضية متعددة الغدد الصماء

P

Polyendocrine
متعدد الغدد الصماء



M

Metabolic
أيضي



O

Ovarian
مبيضي



S

Syndrome
متلازمة



الأهداف أو الفوائد المتوقعة والتحديات لتغيير مسمى المتلازمة

- دقة التشخيص: تحسين فهم الفريق الطبي والمرضى لطبيعة المرض الشاملة، مما يسرع التشخيص وتوجيه البحث نحو العلاج الأيضي والهرموني.
- قليل الوصمة: الاسم الجديد يرفع التركيز عن كونها "مشكلة إنجابية" فقط، ويؤكد أنها حالة صحية مزمنة ومعقدة مع تقليل القلق النفسي للمريضات من مصطلح "تكيسات".
- العلاج الشامل لأسلوب الحياة، مقاومة الأنسولين، والصحة النفسية، وليس فقط تنظيم الدورة أو التنشيط.
- التحدي: التغيير في التصنيف الدولي للأمراض 11 – International Classification of Diseases, والكتب الدراسية يحتاج إجماعاً دولياً ووقت وتكلفة ومجهود أكبر.

فيروسات هانتا (Hantaviruses)



د. ياسين فهمي

معيد تمريض الصحة النفسية

كلية التمريض جامعة الزقازيق



تعريف الفيروس

- الفيروسات الهنتائية: (Hantaviruses) هي مجموعة من الفيروسات التي تُصيب بعض القوارض بشكل طبيعي، ويمكنها في بعض الأحيان أن تُصيب البشر.
- تتواجد الفيروسات الهنتائية في بعض أنواع القوارض، ومعظمها في الأمريكتين وأوروبا وآسيا. وتختلف الأمراض حسب نوع الفيروس والموقع الجغرافي.

كيف ينتشر (How it spreads)

- استنشاق الغبار الملوث بفضلات أو لعاب القوارض.
- لمس الأسطح الملوثة.
- تناول الأطعمة التي لمستها القوارض.
- كما تم توثيق حالات محدودة لانتقال هذا الفيروس من إنسان إلى آخر ولكن يمكن أن ينتشر الفيروس بين البشر من خلال الاتصال الوثيق والمطول، والتعرض المباشر لسوائل الجسم (مثل اللعاب).

الأعراض الأولية:

غالباً ما تشبه أعراض العديد من الأمراض الشائعة الأخرى. عندما يمرض الناس، تبدأ الأعراض عادةً بعد أسبوع إلى ثمانية أسابيع من التعرض للفيروس.

• الأعراض:

- حمى (Fever)
- صداع (Headache)
- آلام في العضلات (Muscle aches)
- ألم في المعدة (Stomach pain)
- غثيان (Nausea)
- قيء (Vomiting)
- صعوبة في التنفس (Breathing difficulty)

ملحوظة: في حين أن الإصابات نادرة، إلا أن فيروس هانتا يمكن أن يسبب مرضاً شديداً في بعض الحالات ويؤثر على التنفس.

كيف تقي نفسك من فيروس هانتا:

• نقاط الوقاية:

- ✓ الحفاظ على نظافة مساحات العيش والعمل وأزل النفايات بانتظام..
- ✓ سد الفتحات التي يمكن للقوارض الدخول منها.
- ✓ تخزين الطعام بشكل آمن ومحكم.
- ✓ استخدام طرق تنظيف آمنة في حال وجود فضلات القوارض باستخدام القفازات والمطهرات.
- ✓ يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض ارتداء كمادة طبية على الفور والعزل الذاتي لمنع انتشار الرذاذ.

ملحوظة: قم بترطيب المناطق الملوثة قبل تنظيفها، وتجنب الكنس الجاف أو استخدام المكنسة الكهربائية لتنظيف فضلات القوارض.

الرعاية الطبية والعلاج

الرعاية المكثفة والداعمة المبكرة من قبل عاملين صحيين مدربين تشكل فارقاً حقيقياً في إنقاذ الأرواح. العلاج واللقاح: لا يوجد علاج مضاد للفيروسات محدد أو لقاح مرخص به لعدوى فيروس هانتا.

لديك

ما

يستحق

القراءة

ولدينا

ما

يستحق

التوثيق

Join Now

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/HawwiyahMagazine?mibextid=ZbWKwL)

[HawwiyahMagazine?mibextid=ZbWKwL](https://www.facebook.com/HawwiyahMagazine?mibextid=ZbWKwL)

