

✨ تحت رعاية:

الأستاذة الدكتورة/ حنان محمد ترك – عميد الكلية.

الأستاذة الدكتورة/ أماني حامد جاد – وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

الأستاذة الدكتورة/ حنان عمارة – رئيس قسم تمريض النساء والتوليد ونائب رئيس مجلس إدارة الوحدة.

الأستاذة الدكتورة/ نورا غنيم – أستاذ مساعد تمريض النساء والتوليد ومدير وحدة الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.

✨ انعقاد ندوة تثقيفية بعنوان «إدارة التوازن الهرموني» لطلبة المعهد الفني للتمريض بفاقوس

في إطار حرص كلية التمريض – جامعة الزقازيق على نشر الوعي الصحي بين الطلاب، وتزامناً مع انطلاق العام الدراسي الجديد، تم انعقاد الندوة التثقيفية بعنوان «إدارة التوازن الهرموني»، وذلك يوم السبت الموافق 19 سبتمبر 2026 بالمعهد الفني للتمريض بفاقوس.

وحاضرت الندوة الأستاذة الدكتورة/ نورا غنيم، حيث تناولت عدداً من المحاور المهمة، من أبرزها:

- ◆ مفهوم الهرمونات ودورها الحيوي في تنظيم الطاقة والمزاج والتركيز.
- ◆ أهمية التغذية السليمة والنوم الصحي ونمط الحياة المتوازن في دعم التوازن الهرموني.
- ◆ تأثير التوتر وضغوط الدراسة على الجسم، وأهم الاستراتيجيات الفعالة للتعامل معها.
- ◆ العلامات التحذيرية التي تستدعي استشارة الطبيب وأهمية الاكتشاف المبكر للخلل الهرموني.

✨ وتأتي الندوة في إطار جهود الكلية والوحدة لنشر الثقافة الصحية وتعزيز الوعي لدى الطلاب، بما يسهم في دعم صحتهم وتحقيق بداية دراسية صحية وفعالة.

#كلية_التمريض

#جامعة_الزقازيق

#المعهد_الفني_لِلتمريض_بفاقوس

#إدارة_التوازن_الهرموني

#وحدة_الصحة_الإنجابية_وتنظيم_الأسرة

#أنشطة_طلابية

