



شهر ٦ الى شهر 12 / 2023



نشرة الخريجين
الإصدار: نصف سنوية
العدد: الثامن عشر 2023

أسرة نشرة الخرجين

الد. | سماح محمد عبد الله
عميد الكلية

الد. | ميرفت على خميس
وكيل الكلية لشئون البيئة وتنمية المجتمع

فريق اعداد النشرة:

د.نادية عبد الغنى عبد الحميد رئيس معيار الطلاب والخريجون
المحررين واطعاء معيار الطلاب والخريجون:

د. هبة محمد فهمى

د.امال عبد ربه

د. منال ابو الليل ابو الغيط

د. عزه محمد عبد العزيز

د. كوثر بدرى معبد

د. شيماء محمد سيد حسن

د. اية مصطفى محمد

م.م حسناء جمال عبد المنعم

م.م عائشة عبد الناصر فوزى

E-mail: nurse@aun.edu.eg

www.aun.edu.eg/Faculty-nursing Tel : 088 /

2423500

Fax: 088 / 2335520

الحكمة
والعلم
أزكى

حكمة اليوم

اعلم بأن أجمل العطور
ليس ما تضعه على جسدك ،
و ملابسك
بل ما تضعه على لسانك ،
و يشعر به الآخرون .
عطر الكلمة الطيبة .



تتقدم أسرة نشرة الخريجين بالتهنئة لكلا من:

- الدكتورة/ أمل عبد الشافي محمد لترقية سيادتها الي استاذ مساعد تمريض صحة الاسرة والمجتمع
- الدكتورة/ هبة عبد الغني محمد لترقية سيادتها الي استاذ مساعد إدارة التمريض

كما تتقدم ايضا بالتهنئة لكلا من:

- اسلام صفوت جمعة
- ايمان مخيمر عبد الحفيظ
- حازم طراف ابو ضيف
- زينب محمد عبد السلام
- مروة مختار محمد
- مني محمود محمد علي
- هالة محمد معتمد

لترقيتهم الي درجة مدرس مساعد في الاقسام العلمية المختلفة بالكلية

شخصية العدد



البيانات الشخصية :-

الاسم: نجلاء عبد المجيد محمد ابراهيم

الوظيفة: استاذ ورئيس قسم التمريض النفسى والصحة العقلية

التخصص : التمريض نفسى وصحة عقلية

تاريخ الميلاد : 8 سبتمبر 1969

الجنسية : مصرية

الديانة : مسلمة

العنوان : شارع سيد مرزوق متفرع من ش عبد الرحمن ابو عوف خلف مصنع سيد للادوية/ اسيوط

عنوان العمل : كلية التمريض – جامعة اسيوط

تليفون : اسيوط – 0882102028 / محمول : 01006248706

البريد الالكتروني : noga_mohamed@aun.edu.eg / naglaamohamed181@yahoo.com

المؤهلات العلمية :

1- دكتورة فى التمريض النفسى والصحة النفسية لسنة 2007

2- ماجستير فى التمريض النفسى والصحة النفسية لسنة 1999

3- بكالوريوس تمريض لسنة 1991

التاريخ الوظيفى :

2007: مدرس التمريض النفسى والصحة النفسية بكلية التمريض جامعة اسيوط

1999 : مدرس مساعد التمريض النفسى والصحة النفسية جامعة اسيوط

1993 : معيد التمريض النفسى والعقلى

1991-1992 : طالبة امتياز بمستشفى اسيوط الجامعى

الإشراف على البحوث العلمية :

– حتى الان : الإشراف على عدد (7) رسالة ماجستير بقسم التمريض النفسى بكلية التمريض جامعة اسيوط : 2007-2008-

2009-2010-2011-2023

الإشراف على 2 رسالة دكتوراة 2009-2010

3 رسائل دكتوراة 2011-2023

الإشراف على ابحاث واوراق منشورة عالميا :

عدد 10 بحث منشور محليا

عدد 5 بحث منشور عالميا

الأنشطة والدورات التدريبية:-

- دورة توفل

- دورة لغة انجليزية (مستوى اول)

(ICDL) الرخصة الدولية لقيادة الكمبيوتر - دورة كومبيوتر

دورات تنمية قدرات وتشمل : -

1-التدريس الفعال

2- استخدام التكنولوجيا في التعليم

3- الاتصال الفعال

4- مهارات التفكير

5-الساعات المعتمدة

6-سلوكيات المهنة

7- كيف تكتب مشروعا بحثيا تنافسيا

8- النشر العلمي

9-تقييم التدريس

10- الاتجاهات الحديثة في التدريس

11- ادارة الوقت والاجتماعات

12- أخلاقيات المهنة

الانشطة العلمية :

1- الاشتراك في ندوات (3 ندوة) بكلية التمريض جامعة اسبوط :

ندوة الزهايمر المريض والمرض *

ندوة الاساءة لكبار السن *

(Psychiatric Emergencies)ندوة *

2- الاشتراك في ورشة العمل الخاصة بالامتحانات العملية للطلاب (OSCES)

3- الاشتراك في ورشة عمل عن " تطوير نظم الطلاب والامتحانات"

4- الاشتراك ورشة العمل الخاصة ببرنامج الكنترول الموحد

5- الاشتراك في ورشة عمل عن التعليم الالكتروني ونشر المقرارات الدراسية باستخدام نظم الادارة التعليمية

6- الاشتراك في دورة الدفاع المدنى التدريبية عام 2010

7- الاشتراك فى ندوة السمنة فى الاطفال عام 2003

8- الاشتراك فى مهام فريق الطوارئء بالكلية

9- المشاركة فى لجان الاختبارات الشخصية للطلاب الجدد للاعوام 2009-2010- 2011

10- الاشتراك فى المؤتمر العلمى " جودة التعليم الطبى عام 2008)

11- الاشتراك فى المؤتمر العلمى " التعليم الطبى فى الالفية الثالثة عام 2006 "

12- الاشتراك فى المؤتمر العلمى " طبيب الغد ورفاهية المجتمع عام 2010 "

13- الاشتراك فى المؤتمر العلمى الاول لكلية التمريض جامعة اسويوط بعنوان

(infection control) للعام الجامعى 2008

كلمة شخصية العدد

اسمحو لى أن استهلّ خطابى بتهنئة خريجينا الجدد على تحقيقهم هذا الإنجاز الذى يستحق التقدير بعد اتمام الدراسة من العمل المجدّ. فمن خلال إتمام دراستكم وحيازتكم درجة الماجستير، نجحتم فى الوصول إلى مرحلة مهمة من حياتكم المهنية، وبات بمقدوركم شق الطريق لتكريس معرفتكم وخدماتكم لصالح المجتمع مع تمنياتى لكم بدوام النجاح فى المستقبل .

أ.د/ نجلاء عبد المجيد محمد ابراهيم

استاذ ورئيس قسم التمريض النفسى والصحة العقلية



تاريخ الميلاد : 1972 / 11 / 13
الحالة الاجتماعية : متزوجة

المعلومات الشخصية :
الأسم : صفاء عمران كمال عبدالله
الجنسية : مصرى

معلومات الإتصال :

العنوان : اسيوط - ابراج سلمان الحكيم - برج الرحمن - الدور الاول
البريد الإلكتروني : safaccu2013@gmail.com
هاتف : 01026926092

التقدير : جيد جدا	التاريخ: 1995	المؤهل العلمي : بكالوريوس تمريض
التقدير : جيد	التاريخ: 2015	الدراسات العليا : ماجستير تمريض صحة المجتمع
التقدير : جيد	التاريخ: 2020	: دكتوراه تمريض صحة المجتمع
		مكان الحصول على المؤهل العلمي : كلية التمريض - جامعة اسيوط

الوظيفة الحالية :

المسمى الوظيفي الحالي : مدير مركز التدريب والتعليم المستمر مستشفى القلب الجامعى جامعة اسيوط
سنوات العمل: (من 1995)
العنوان : مستشفى القلب الجامعى - جامعة اسيوط

الدورات التدريبية

1. تدريب المدربين (TOT) واعداد الحقايب التدريبية (P.T.P)
2. متطلبات تسجيل المستشفيات بالهيئة العامة لل اعتماد والرقابة الصحية
3. تطوير المهارات نحو واقع جديد
4. Quality Standards in health care
5. ISO 9001:2015 Quality management system
6. ISO 9001:2015 Quality management system Internal auditing
7. قراءة وتحليل رسم القلب
8. دورة متخصصة للعنايات المركزه والطوارئ
9. مكافحة عدوى المستشفيات المتقدمه
10. اخلاقيات مهنة التمريض
11. النانو تكنولوجيا
12. دورة اعداد
13. دورة تنمية بشريه (د/ابراهيم الفيقى
14. دورة تدريبية فن الادارة فى التمريض

الانشطة

1. عمل وتنفيذ برنامج و دورات تدريبية لهيئة التمريض بصفة مستمره وكذلك الاداريين والعمال بالمستشفى بمشاركة الادارات المختلفه ممثلة فى ادارة الجودة - السلامة والصحة المهنية - ومكافحة العدوى)
2. المشاركة فى مشروع بناء لتدريب وتشغيل الشباب (من خلال برتوكول مشترك بين جامعة اسيوط و مؤسسة ساويرس للتنمية الاجتماعية)

3. العمل كعضو فريق المراجعة الداخلية بالمستشفى على مدى ثلاث سنوات وحصول المستشفى على شهادة الايزو 9001 لسنة 2015
 4. المشاركة فى تنظيم دوره التدريبىه الاولى للتمريض والفنيين والتى اقامها قسم طب القلب والاعويه الدمويه بالتعاون مع جمعية القلب المصرىه
 5. المشاركة فى وضع المادة العلميه وتدريب مجموعه التمريض المتخصص بالتعاون مع جمعية مصر الخير.
 6. المشاركة فى تدريب مساعدى الخدمات الصحيه بالتعاون مع جمعية مصر الخير.
 7. المشاركة فى تدريب مساعدى الخدمات الصحيه بمستشفى الاقصر الدولى بالتعاون مع فينكس.
 8. استقبال وتدريب التمريض الجدد بمستشفى القلب الجامعى.
 9. المشاركة فى اعطاء الدورات التدريبىه المتخصصه لهيئة التمريض باقسام الطوارىء بمركز التدريب الفنى المستمر
 10. تدريب 75% من جميع العاملين بالمستشفى على معايير سلامة البيئة بالتعاون مع ادارة السلامه والصحة المهنية.
 11. تدريب 85% من هيئة التمريض على معايير السلامة الوطنىه بالتعاون مع فريق الجودة .
- "الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا ان هدانا الله"

ابنائى وبناتى خريجين كلية التمريض بارك الله لكم ورزقكم التقوى والرضى لابد انكم مقدمين على حياة جديدة ومسؤوليات عظام وبحكم خبرتى لسنين طويله اقدم لكم النصيحة الاولى الا وهى عليكم بتقوى الله ،،، فمن يتقى الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب اتقى الله فى نفسك ، فى اسرتك ، فى مكان عملك ، فى زملائك ، واخيرا اتقى الله فى من اراد له الله ان يكون بين يديك وتحت رحمتك (المريض) فهو وسيلتك لتنال رضى الله. النصيحة الثانىه هى السعى المستمر الدؤب فى كل المناحى ، اشتغل على نفسك وليكن التخرج هى بداية التعليم وليست النهاية مع اختلاف الطرق والحمد لله فتحت ابواب كثيرة للتعلم لم تكن موجوده سابقا.

واخيرا احرص على ان تترك اثر طيب دائما فى اى مكان وزمان تتواجد فيه واحرص دائما ان تكون النسخة الاولى من نفسك ولا تكن نسخة ثانىه لاي أحد واعلم ان ارضاء الناس غاية لا تدرك وارضاء الله غاية لا تترك مع تمنياتى لكم بالخير والسعادة

د/ صفاء عمران كمال عبدالله

مدير مركز التدريب والتعليم المستمر مستشفى القلب الجامعى جامعة اسيوط

بيان ببعض أنشطة البيئة وخدمة المجتمع للعام الجامعي 2023

- تم عقد دورة تدريبية عن (Basic life support) لمعاوني اعضاء هيئة التدريس حديثي التعيين وطلاب الامتياز .
- تم عقد دورة تدريبية عن للتحكم في العدوي بالمنشآت الصحية لطلاب الامتياز وذلك بهدف نشر الوعي عن عدوي المستشفيات وطرق الوقايه منها.
- تم عقد دورة تدريبية عن الاسعافات الاولية لطلاب الامتياز وذلك بهدف تدريب الطلاب علي مبادئ الاسعافات الاولية في حالات الطوارئ داخل وخارج المستشفى.
- تم عقد دورة تدريبية عن ندوات عن التواصل واخلاقيات المهنة لطلاب الامتياز وذلك بهدف تعريف الطلاب بأهمية التواصل الفعال والالتزام بأخلاقيات ممارسة المهنة.
- تم عقد ندوة عن " اخلاقيات المهنة" لطلاب الفرقة الثالثة لتعريف الطلاب عن اخلاقيات التعامل مع السيدات اثناء الاجراءات العمليه.
- تم عقد ندوة عن " التغير المناخي وتأثيره علي الصحة" لطلاب الفرقة الرابعة لتعريف الطلاب عن تأثيرات المناخ علي الصحة العامه.
- تم عقد ندوة عن (Nursing Informatics) لطلاب الفرقة الرابعة لزيادة وعي الطلاب عن التكنولوجيا المستخدمه في مجال العمل والاستفاده منها بشكل صحيح.
- تم عقد دورة تدريبية عن (Basic life support) لطلاب الامتياز لتدريب الطلاب علي الانعاش القلبي الرئوي.
- تم عقد ندوة عن " اهداف التنمية المستدامه " لطلاب الفرقة الثالثة لزياده وعي الطلاب عن اهداف التنمية المستدامه وفقا لرؤية مصر 2030.
- تم عقد ندوة عن "التغيرات المناخيه وتأثيرها علي صحة القلب والتنفس" للعاملين بالكلية لنشر وعي بين العاملين بمدي تأثيرات المناخ علي الصحة العامه.
- تم عقد ندوة عن " وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها علي الاطفال" لطلاب المدراس لنشر الوعي عن كيفية التواصل الاجتماعي بين الاطفال.
- تم عقد دورة تدريبية عن (Basic life support) لطلاب الامتياز لتدريب الطلاب علي الانعاش القلبي الرئوي.
- تم عقد ندوة عن " وسائل تنظيم الاسره للسيدات البكرات" للسيدات والتمريض بمستشفى صحة المراه لزيادة وعي البكرات باهميه تنظيم الحمل والوسائل المستخدمه.
- تم عقد ندوة عن "التأثيرات المناخيه وتأثيرها علي الاداء و حاله النفسيه" لمشرفات التمريض لتعريفهم بالتأثيرات المناخيه وتأثيرها علي الاداء و حاله النفسيه.
- تم عقد ندوة عن "حمي الضنك" للعاملين بالكلية للتعرف علي الاجراءات الوقائيه من حمي الضنك.
- تم عقد ندوة عن " العلاج المناعي وزراعه نخاع العظام" لطلاب الفرقة الثانية لزيادة معرفة الطلاب بالعلاج المناعي في زراعه نخاع العظام.

بيان بالأنشطة التي تم تنفيذها خلال عام الجامعي 2023

بيان بالدورات أو ورش العمل التي تم تنفيذها خلال عام الجامعي 2023

المحاضر	المستهدفة الفئة	الساعة	المكان	التاريخ	العمل ورشة أسم
د /حنان عبد الرازق	العاملين	12ظ	والقياس التقويم وحدة	21/5/2023	لحروق الأولية الإسعافات لشمس ضربة -
د /سهام عبد الحميد	العاملين	12ظ	والتقويم القياس وحدة	24/5/2023	لاتصال - الوقت إدارة لفعال
د /رشا على	العاملين	12ظ	والقياس التقويم وحدة	7/6/2023	لمرتفع الدم ضغط مرض
د /شيماء حسين	العاملين	12ظ	والقياس التقويم وحدة	5/6/2023	لكسور (الأولية الإسعافات والنزيف والجروح

نصائح طبية



لا ترميه بعد الآن.. قشر هذه الفاكهة يحميك من السرطان و أمراض القلب

عادة ما يتخلص الأشخاص من قشور الفاكهة، دون معرفة أهميتها المذهل حيث تقي من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان وغيرها من التأثيرات الصحية لإيجابية، مثل قشر البرتقال

لذا في هذا الصدد، إليك طريقة استخدام قشر البرتقال، وتأثيره على صحة الجسم

أن قشور البرتقال لها فوائد صحية مضاعفة من الجزء الداخلي للفاكهة، حيث تحتوي القشور على مركبات الفلافونويد، مثل فلافونات بولي ميثوكسي والهيسبيريدين، وغيرها من المواد الكيميائية النباتية المفيدة بشكل كبير على الصحة. تعد الفلافونويد من مركبات مضادة للأكسدة التي تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السرطان، وأمراض القلب.

تحتوي قشور البرتقال على الهسبيريدين، من مضادات الأكسدة التي تساعد في الحفاظ على ضغط الدم معتدل، كما تحارب المستويات المرتفعة من الكوليسترول الكلي، والضرر بالتحديد، مما يقي من انسداد الشرايين وحدوث خلل في وصول الدم المحمل بالأكسجين إلى عضلة القلب، والوقاية من الأزمات القلبية، وأمراض القلب المختلفة والحفاظ على صحة الأوعية الدموية. محاربة السرطان

تساعد قشور البرتقال على إبطاء نمو الخلايا السرطانية، من خلال محاربة الجذور الحرة التي تنشط هذه الخلايا، كما يمكن أن تقلل قشور البرتقال من خطر الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية، وهو نوع قاتل من سرطان الجلد. كما الحرص على استخدامه بشكل منتظم يقلل أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الرئة وسرطان الجلد.

طريقة استخدامه

- غسل القشور جيداً
- تركها حتى تجف-
- إضافتها على السلطة-
- بشرها على الأطعمة
- طهيها-



هذا ما يفعله تناول اللب في مستويات الكوليسترول بجسمك

يعد اللب الأبيض غني بالدهون الغير مشبعة، والتي تساعد في خفض مستويات الكوليسترول الكلي في الدم، كما يعمل بشكل خاص على محاربة المستويات المرتفعة من الكوليسترول الضار، ما يؤدي إلى تعزيز صحة القلب، والأوعية الدموية والحماية من تصلب الشرايين و تجنب حدوث خلل في توصيل الدم المحمل بالأكسجين إلى القلب، والوقاية من خطر النوبات القلبية المفاجئة.

كما يساهم تناول اللب الابيض في خفض ضغط الدم، مما قد يقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، وذلك لأن الزيت المستخرج منه يساعد الجسم على إنتاج المزيد من أكسيد النيتريك، وهي مادة كيميائية تساعد الأوعية الدموية على التوسع وتسمح للدم بالتدفق بسهولة أكبر عبر الجسم

وهناك فوائد أخرى له تشمل ما يلي:

- تنظيم مستويات السكر في الدم، لأنها غنية بالألياف،
- إبطاء سرعة امتصاص الجسم للسكر
- يساعد على موازنة مستويات هرمون التستوستيرون.

موضوع العدد

الذكاء الاصطناعي

يمثل الذكاء الاصطناعي أهم مخرجات الثورة الصناعية الرابعة لتعدد استخداماته في المجالات العسكرية والصناعية والاقتصادية والتقنية والتطبيقات الطبية والتعليمية والخدمية، ويتوقع له أن يفتح الباب لابتكارات ال حدود لها وأن يؤدي إلى مزيد من الثورات الصناعية بما يحدث تغييرا جذريا في حياة الانسان، إذ مع التطور التكنولوجي الهائل والمتسارع وما يشهده العالم من تحولات في ظل الثورة الصناعية الرابعة سيكون الذكاء الصناعي محرك التقدم والنمو والازدهار خلال السنوات القليلة القادمة، وبإمكانه وما يستتبعه من ابتكارات أن يؤسس لعالم جديد قد يبدو الان من دروب الخيال، ولكن البوادر الحالية تؤكد على أن خلق هذا العالم بات قريبا وقد اعتادت المملكة العربية السعودية عدم انتظار المستقبل، بل الدخول إليه والتنافسي على تقنياته واستباق تحدياته ووضع الحلول الناجحة لها، وهذا ما يفسر توجه الدولة الحثيث نحو الاستثمار في تفعيل تقنيات الجيل الرابع من الثورة الصناعية وعلى رأسها الذكاء الاصطناعي لتحقيق أهدافها التنموية الطموحة باعتباره لغة المستقبل التي ال محيد عن إدراك أبعديتها والقضاء على أميته، واعتماد العديد من القطاعات الاقتصادية مثل الصحة والتعليم والخدمات والقطاعات الحيوية الاخرى عليه، فضال عن الفرص الاقتصادية الكبيرة التي يوفرها للكثير من القطاعات الاقتصادية بالدولة، وقدرته على تحقيق أرباح طائلة مع تطبيق استخداماته والاعتماد على ما يقدمه من معلومات واستشارات دقيقة، وتأثيراته الايجابية في تقليل الاعتماد على العنصر البشري والعمالة، مما يرفع جودة المنتجات ويقلل من الإنفاق . ولتعزيز تطوير وتسريع تفعيل تطبيقات الذكاء الاصطناعي على كافة المستويات الحكومية والخاصة، انتهجت الدولة العديد من الاليات ومنها تنمية وتطوير الكفاءات العلمية المتخصصة والقدرات المحلية في مجال الذكاء الاصطناعي، وتدريب موظفي الحكومة من خلال إشراكهم في دورات متخصصة في علم البيانات، وخلق ثقافة الذكاء الاصطناعي لدى فئات المجتمع لتسهيل انتشار استخدام التطبيقات التي تعتمد على هذه التقنيات وخلق المواطن الرقمي القادر على التعامل

معها، وتعزيز تضافر جهود المؤسسات الحكومية والتعليمية والعالمية للتوعية بأاساسيات هذا المجال، وأطلقت المملكة العربية السعودية ممثلة بالهيئة السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي .

مجالات وتطبيقات الذكاء الاصطناعي:

1. يستخدم الذكاء الاصطناعي في العديد من المجالات العسكرية والصناعية والاقتصادية والتقنية والطبية والتعليمية والخدمية الاخرى. ومن بين أهم تطبيقاته ما يلي:
2. الاجهزة الذكية القادرة على القيام بالعمليات الذهنية كفحص التصاميم الصناعية، ومراقبة العمليات واتخاذ القرار. المحاكاة المعرفية باستخدام أجهزة الكمبيوتر للاختبار النظريات حول كيفية عمل العقل البشري والوظائف التي يقوم بها كالتعرف على الوجوه المألوفة والاصوات أو التعرف على خط اليد ومعالجة الصور واستخلاص البيانات والمعلومات المفيدة منها وتفعيل الذاكرة. التطبيقات الحاسوبية في التشخيص الطبي بالعيادات والمستشفيات واجراء العمليات الجراحية. برامج الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات وتطوير برامج الالعب كألعاب الشطرنج وألعاب الفيديو .

هل تعلم؟؟

- هل تعلم أن قلب الجمبري يقع في رأسه.
- هل تعلم أن الدب القطبي لون فراءه أبيض بينما جلده لونه أسود.
- هل تعلم أن فرس النهر والخيل من سلالات متقاربة.
- هل تعلم أن الماعز لها لهجة يفهم كل منهما الآخر.
- هل تعلم أن في أذن القطة يوجد 32 عضلة.
- هل تعلم أن الفواقع يمكنها تجديد عيونها.
- هل تعلم أن قبل صناعة الأسنان الصناعية الحديثة، كما كانت أطقم الأسنان تؤخذ من الجنود المتوفيين في الحروب.
- هل تعلم أن نسبة الفقر والبطالة في اليابان هي الأدنى في العالم، رغم أن اليابان من أكثر دول العالم تكديسًا بالسكان.
- ها تعلم أن الأسود تخاف عند سماع صياح الديك رغم القوة الكبيرة التي تمتلكها الأسود.
- هل تعلم أن جاذبية كوكب المريخ أضعف بكثير من جاذبية الأرض.
- هل تعلم أنه في عام 1979 م نزلت ثلوج لمدة 30 دقيقة في الصحراء الكبرى!
- هل تعلم أن العقرب يمكنه أن يقاوم الإشعاع النووي.
- هل تعلم أن عش النسر يبلغ اتساعه حوالي ثلاثة أمتار.
- هل تعلم أن أعلى جبل في العالم يقع في الهند وهو جبل الهيمالايا.



1. عادات تدمر الكلى عدم شرب الماء بكميات كافية و تناول كميات كبيرة من الملح و السكر. تعاطى كميات كبيرة من مسكنات الألم الغير استرويدية مثل الكيتوفان والبروفين والكاتافلام وغيرها. احتجاز البول لفترات طويلة. تناول كميات ضخمة من البروتين. عدم النوم بشكل كافي.
2. فى حالة الاستيقاظ من النوم مع الشعور بالم فى الحلق فامزج الماء مع ملعقتين كبيرتين من العسل ومعلقة صغيرة من الخل نصف معلقة صغيرة من القرفة وملعقتين من الليمون امزجها جيدا وتناولهم وستشعر بتحسن.
3. للتحقق من جودة الزعفران قم بوضع خيوط من الزعفران فى الفم. إذا كنت تشعر بطعم حلو، فهو زعفران مزيف منخفض الجودة حيث أن رائحة الزعفران عالي الجودة قوية، ولكن لا طعم لها أبداً.
4. الغدة النخامية واحدة من الغدد الصماء (اى التى تفرز هرموناتها الى الدم مباشرة دون قنوات لكنها تسمى بالمايسترو لانها تنتج هرمونات تتحكم فى الغدد الاخرى ولذلك يطلق عليها ايضا لقب سيدة الغدد الصماء.
5. الكتب الستة هى الكتب التى اتفق علماء الحديث النبوى الشريف على تفصيلها والوثوق بها على ما عداها من كتب الحديث الاخرى وعرفت بكتاب الصحاح وهى الجامع الصحيح للامام البخارى ،صحيح مسلم للامام مسلم بن الحجاج ، سنن الترمذى للامام الترمذى ، سنن ابن ماجه للامام ابن ماجه ،سنن ابى داود للامام ابى داود.
6. اخترع العالم الفرنسى رينيه لينيك سنة 1818 السماعة الطبية.
7. تساعد الكربوهيدرات فى رفع مستويات السيروتونين العصبي المنظم للمزاج، والذي غالباً ما يطلق عليه اسم "هرمون الشعور الجيد"، فكلما زادت نسبته فى الدماغ، كلما شعرت بأنك فى حال أفضل. وعلى العكس، عندما تقل مستوياته، فسوف تصاب بتقلبات مزاجية لا تعرف لها سبباً.
8. يحتوي الموز على نشا مقاوم، والذي يعمل على زيادة إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، الضرورية لصحة الأمعاء، لذلك يساهم الموز فى استقرار عمل الأمعاء وتوفير العناصر الغذائية للميكروبيوم.
9. وفقاً للدراسات، فإن مركبات الفلافونويد الموجودة فى قشور البرتقال تمنع الإصابة بالسرطان، وذلك لاحتوائه على مركب يسمى الليمونين.

خريجين كلية التمريض الذين تم تكليفهم بأقسام الكلية

م	الاسم	القسم
1.	مارينا نشأت لويس	التمريض الباطنى الجراحى
2.	احمد عبدالحميد محمود	تمريض الحالات الحرجة والطوارى
3.	احمد سيد سلطان	تمريض الحالات الحرجة والطوارى
4.	يارة عبدالعظيم فؤاد	تمريض الحالات الحرجة والطوارى
5.	عمرو اشرف فولى	تمريض المسنين
6.	باسم ثروت منصور	تمريض الحالات الحرجة والطوارى
7.	راشد رمضان	تمريض المسنين
8.	يمنى محمد	تمريض الاطفال
9.	فاطمة صابر فرغلي	تمريض الأطفال
10.	جيهان محمود محمد	تمريض النساء والتوليد والصحة الانجابية
11.	زينب محمود	تمريض النساء والتوليد والصحة الإنجابية
12.	رانيا محمد سيد	التمريض النفسى والصحة النفسية
13.	رحاب عادل عابدين	ادارة التمريض
14.	ايمان عبدالصبور	ادارة التمريض
15.	هبة على مصطفى	التمريض الباطنى الجراحى
16.	عبير حسن السيد	التمريض الباطنى الجراحى
17.	فرحة عارف إسماعيل	التمريض الباطنى الجراحى
18.	الشيمااء عز محمد	ادارة التمريض
19.	محمد نجيب رجب	تمريض الحالات الحرجة والطوارى
20.	مارينا ممدوح عدلي	تمريض المسنين
21.	سوسن ربيع حافظ	تمريض صحة الاسرة والمجتمع
22.	أسماء صلاح كامل	تمريض صحة الاسرة والمجتمع
23.	أسماء حسنى حسين	التمريض النفسى والصحة النفسية
24.	وفاء على السيد	تمريض المسنين

رابطة خريجين كلية التمريض

رابطة خريجي كليات التمريض

مشهرة برقم ١٠٢٠

٢٨ مارس ١٩٩٠

تأسست رابطة خريجي المعاهد العليا للتمريض عام ١٩٩٠

وتم تغيير اسمها إلى رابطة خريجي كليات التمريض عام ٢٠٠١

الأعضاء المؤسسين

أستاذة دكتور / فريال عبد العزيز على

أستاذة دكتور / ليلى إبراهيم كامل

دكتورة / سحر محمد سليمان

دكتورة / أمل إبراهيم أحمد

دكتورة / أمية العالم

أستاذة / مها تاج

نطاق العمل الجغرافي

جمهورية مصر العربية ، مقرها الرئيسى الإسكندرية ، و لها فروع بكل المحافظات.

مجلس الإدارة :

يتكون مجلس الإدارة من ١٣ عضواً من مختلف الجامعات المصرية والمؤسسات الصحية

ويتكون كالتالى:

- رئيس مجلس الإدارة

- نائب رئيس مجلس الإدارة

- أمين الصندوق

- الأمين (السكرتير العام)

- رؤساء و مقررى وأعضاء اللجان

شروط عضوية الجمعية

أن يكون حسن السيرة والسلوك

أن يكون حاصل على بكالوريوس تمريض

أن يقدم طلباً للوئشماع مسجوباً برسم الشيد ورقدره (خمسة عشر جانيها - ١٦ فقط لا غير)

وأن يوضح فى هذا الطلب اسمه ولقبه و جنسيتة ومحل إقامته ومهنته وطريقته سداد رسم

العضوية السنوى

الرسالة

المساندة و الارتقاء بخريجي كليات التمريض ليصبحوا ذات كفاءة عالية من خلال عقد ندوات علمية وبرامج تدريبية فى مجال الرعاية الصحية للارتقاء بصحة المجتمع ورعايته.

الرؤية

تضم رابطة خريجي كليات التمريض الكفاءات والعلاقات التي تجعل منها كياناً متميزاً فى مختلف الاتجاهات المهنية والعلمية والاجتماعية ، كما تقوم بمساندة و توجيه خريجي كليات التمريض لمواجهة مشاكلهم المهنية المختلفة، كذلك التعاون مع الجهات المعنية للمشاركة فى التنمية العلمية ، المهنية والاجتماعية مما ينعكس ايجابياً على الارتقاء بصحة المجتمع فى جميع أنحاء جمهورية مصر العربية . بل ومنطقة الشرق الأوسط .

الأنشطة

وتشمل الأنشطة الثقافية ، الاجتماعية ، العلمية و التوعية و الاعلام ، و تهدف هذه الأنشطة إلى الإهتمام بالأعضاء من النواحي الثقافية ، الاجتماعية ، الصحية والعلمية .

الأنشطة الثقافية

الهدف ، الإهتمام بالأعضاء (خريجي كليات التمريض) فى جميع النواحي الثقافية . ويتحقق ذلك عن طريق .

• عقد ندوات ثقافية وأدبية.

• عمل دورات لدراسة اللغة الإنجليزية و الكمبيوتر

• إصدار مجلة ثقافية إجتماعية

• تنظيم مسابقات ثقافية و أدبية

• نشر الوعى للحد من المشاكل الصحية و البيئة.

• المساهمة فى التنمية الإجتماعية و البيئة من خلال المشاركة مع الجهات و الهيئات المعنية.

الأنشطة الإجتماعية

الهدف ، الإهتمام بالأعضاء و أسرهم من جميع النواحي الإجتماعية و الصحية.

ويتحقق ذلك عن طريق.

• توفير رعاية صحية مناسبة للأعضاء و أسرهم

• تكريم المتفوقين فى الأنشطة (العلمية - الأدبية - الثقافية الرياضية الخ)

• تنظيم رحلات الحج و العمرة

• تنظيم رحلات ترفيهية

• الإتفاق مع الشركات المختصة لتوفير السلع العمرة و المنتجات الأخرى بأسعار مناسبة أو بالتسجيد.