



تحتوي كل 100 غرام من التفاح على :

- 85% ماء .
- 12% سكر
- 40 وحدة من فيتامين ب ا .
- 90 وحدة من فيتامين أ .
- 20 وحدة من فيتامين سي .
- 4 غرامات من الألياف .
- والكثير من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والحديد .

فوائد التفاح :

- مفيد في الأمراض الالتهابية الحادة .
- يهدئ السعال و يسهل إفراز البلغم .
- يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم .
- مفيد للكبد و الكليتين و المثانة ، إذا يسهل عملها .
- يساعد في استقرار سكر الدم .
- وكما يقول المثل : خذ تفاحة في اليوم تبعد عنك المرض دوم

ناصر الحربي
قسم الإدارة

لحظه من فضلك أنت سيد قرارك

بكلمة منك تستطيع أن تخرج من هذا السجن اللعين.....الذي أصبحت فيه عبدا " للسيجارة"
وحقلا خصبا لكل الكوارث والمصائب التي تفعلها في صدرك
وقلبك وضغطك ومفاصلكواعصابك

صعوبات التدخين وكيفية التخلص منه الصعوبة في:

- أن تتخذ القرار وتبدأ في تنفيذه.
- أن تعرف أن أي متاعب تشعر بها في الأيام الأولى من الامتناع عن التدخين لا تقاس بحجم المكاسب الصحية والمادية والنفسيه.
- أنت في حاجة أن تكره السيجاره وأن تنظر إلى أصابعك إذا لم تغسلها من آثار النيكوتين وأن تتصور منظر رثتيك وأنت تحاول أن تجري مائه متر فقط وتسال نفسك: هل يمكن لشاب في سنك أن يفعل ذلك؟ وأن تستعيد شريط كل الذين عرفتهم وكانوا يدخنون وكيف رأيتهم بعد ذلك في أسرة المرض.

مكاسب الابتعاد عن التدخين

فإذا لم يكن من أجلك فمن أجل أولادك فإن لم يكن من أجل صحتك فمن أجل أموالك.
إبدء معنا وابتعد عن السيجارة واكتب شهادة ميلاد جديدة لحياة جديدة عنوانها الصحة والنظافة والجمال وانت وحدك سيد قرارك ولن تكسب أي شيء إذا استهترت بدعوتنا وأعطيتنا ظهرك، فنحن لن نخسرشيء ولكنك أنت الذي ستخسر .. وستخسر كل شيء....
أما إذا جئت معنا فسوف تكسب الكثير.

أحمد فتحي

مسؤول الاستقبال والسكرتارية



رسالة الدكتور سند راشد الفضالة
الذكرى السنوية الخامسة ...

صادف يوم السبت 2007/12/08 الذكرى السنوية الخامسة للافتتاح الفعلي لمستشفى طبية ، حيث كانت البداية في الثامن من ديسمبر عام 2002 حينما استهل أنذاك "مركز طبية كLINIK" نشاطه الطبي بعدد قليل من العيادات : عيادة النساء والولادة يرأسها الدكتور / محمد صلاح الدين الأشنيهي ، وقسم التخدير يرأسه الدكتور / صلاح الدين الشريف ، بالإضافة الى عيادة الأنف والأذن والحنجرة وعيادة الجلدية .. وبمشاركة مجموعة قليلة من الهيئة التمريضية والادارية .

وعلى قلة عددها ، استطاعت هذه المجموعة الصغيرة في حجمها .. الكبيرة في طموحاتها... المخلصة في عملها.. أن تسعى بكل جد واجتهاد لتقديم خدمة طبية متميزة ... فبعد انقضاء السنة الأولى أصبح "مركز طبية كLINIK" لجراحات اليوم الواحد" واضح المعالم على خريطة القطاع الطبي الخاص لدولة الكويت. لاسيما بعد انضمام زملاء آخرين من مختلف التخصصات الطبية لا يقلون عن الزملاء المؤسسين خبرة وعلمًا وطموحًا ، فكان انضمامهم لنا نقلة نوعية كبيرة ، وهكذا انصب تفكيرنا جميعًا على كيفية تطوير العمل... والرقى به من مركز طبي الى مستشفى عام يشمل جميع التخصصات الطبية .. وتم التخطيط لذلك بهدوء وروية .. ولكن بخطوات ثابتة ... الى أن تحقق الحلم في شهر يوليو من عام 2007 ، وكما يقال "إذا بلغت القمة فوجه نظرك الى من حولك لترى من غاونك في الصعود اليها ... وانظر مرة أخرى الى السماء وادعُ الله أن يثبت أقدامك عليها " ..
فلنحافظ جميعًا على نجاحنا هذا ولنجعله بداية لنجاحات أخرى نسعى معا الى تحقيقها كما جعلنا بفضل الله تعالى "رعاية وشفاء" حقيقة واقعة ..

خمس سنوات



احتفلت المستشفى يوم السبت الموافق 8/12/2007 بمرور خمس سنوات على افتتاحها، حيث قدمت خصم بقيمة 5 % على جميع الخدمات لجميع المراجعين الذين قاموا بزيارة المستشفى في هذا اليوم. كما تم قطع قالب حلوى "مستشفى طبية - 5 سنوات" في مكتب الدكتور / سند الفضالة مع ابتسامات رقيقة عبر أصحابها فيها عن سعادتهم بذكرى الافتتاح .
"التورته الجميلة" قام بتقديمها مجموعة من موظفي الاستقبال الذين شاركوا الإدارة فرحتها بهذه المناسبة .

التعازي

تتقدم إدارة وموظفين مستشفى طبية بأحر التعازي لوفاة والدة الدكتور/ محمد صلاح الدين الأشنيهي (رئيس قسم النساء والولادة) سائلين المولى عز وجل أن يتغمد الفقيدة بواسع رحمته ويدخلها فسيح جناته ويلهم أهلها وذويها الصبر والسلوان.

تناول تفاحة كل يوم

التفاح

يخفض الكوليسترول، يحتوي على مواد مقاومه للسرطان، غني بالألياف يساعد على منع الإمساك، فيه خصائص ملطفه ومقاومه للحميات والالتهابات والجراثيم وملطف لنشاط الهرمون المحفز للدورة الدموية.



أهلاً وسهلاً

د. محمد طه اسماعيل (قسم النساء والولادة)
السيدة/ إيمان خسره (سكرتاريه)
الآنسة/ أسماء علي (سكرتاريه)
الآنسة/ سارة حسن (سكرتاريه)
السيد/ عبدالرحمن الشماس (قسم المحاسبة)
السيد/ محمد طارق (قسم نظم المعلومات)
السيدة/ سينا فارحيس (قسم التمريض)
السيدة/ ويلميغيلدا رامونيز (قسم التمريض)
السيد/ شعيبان عبدالعزيز (قسم التمريض)
رحبوا بهم كأعضاء جدد في أسرة المستشفى، وكلنا أمل أن تمدوا
لهم يد العون والمساعدة

لعبة العدد: إعداد الآنسة مهى حسن

8	7	6	5	4	3	2	1	
								1
								2
								3
								4
								5
								6
								7
								8

عموديا :

- دولة خليجية
- مرفأ انجليزي
- متشابهة
- متشابهة
- فقرة
- يعزيهم
- الملكة

أفقيا :

- دولة أوروبية
- مدينة قبرصية
- تجدها في كلمة فبراير - متشابهة
- ضد مملوك - مادة قاتلة
- إله - متشابهة
- أنت باللغة الانجليزية - قط
- حرف نصب (معكوسة) + شدة وحزم

قول مأثور

لا تجادل بليغاً ولا سفيهاً .. فالبليغ يغلبك والسفيه يؤذيك .

طرفة

مريض يأخذ الدواء متأخراً عن الوقت المحدد .. لأنه يريد أن يجعل
الجراثيم على أعصابهم ..

برجى إرسال استفساراتكم وإقتراحاتكم الى
rida@taibahospital.com

عيد سعيد

01/01
01/01
01/01
01/01
01/01
01/01
02/01
02/01
08/01
08/01
10/01
10/01
10/01
12/01
15/01
20/01
21/01
21/01
23/01
23/01
24/01
25/01
26/01
26/01
27/01
31/01
31/01

د.هشام ابو خود
د.قاسم عثمان
د. آسيا عصمت
محمد شحادة
ابراهيم كولوكيل
محمد بلال
السيد/ راشد الفضاله
ليجا ماموني
غافور ساردار
احمد العيسوي
د. عبدالرحمن ابراهيم
نعمة الله محمد
غاده أبوفضاله
سريجا ناير
رباب شحاده
عبير البسطويسي
رى جالاندونى
نوره السيد
هديل الباشا
د.محمد سعيد
تيتين وشارى
د.ميشيل موريس
ماميلانى فالدز
ميني ساجي
د. نصرت عياد
عطية عيد
أوجستين شينانا

حل لعبة العدد السابق

8	7	6	5	4	3	2	1	
ح	ا	ل	ص	د	م	ح	م	1
ل	س	ا	ب	س	م	ا	ح	2
ي	ا				ن	د	م	3
م	س				و	ن	د	4
هـ	ي				ن	ا	ع	5
ب	ا				ا	ب	ا	6
ت	ت	ا	ن	ا	ي	غ	ط	7
ر	هـ	ن	ا	م	ي	هـ	ف	8