



ساهم في إنقاذ البيئة والأرض

- هناك مفتاح تشغيل دائري صغير و ظريف في أسفل الزاوية اليمنى لمعظم الأجهزة : يرجى استخدامه .
- خصص دقيقتين فقط من برنامجك المزدحم لغرض إغلاق جهاز الكمبيوتر قبل ان تسرع في العودة الى المنزل .
- جميعنا نقضي وقتاً كبيراً في البحث من خلال برنامج غوغل، هل سمعت عن محرك البحث Blackle ؟ Blackle هو محرك بحث (مدعوم بغوغل) مصمم باللون الأسود الداكن لجعل الجهاز يستهلك طاقة أقل. لذا قم بتغيير صفحتك الرئيسية .
- حاول الفصل بين أنواع النفايات المختلفة، نفايات قابلة للتحليل (نفايات الفواكه أو الخضار) ، نفايات يعاد تصنيعها واستعمالها (نفايات الورق والمنتجات الورقية) والنفايات الالكترونية (الأقراص المرنة والأقراص المدمجة). وبمجرد الانتهاء من الفصل ألق بها في صناديق القمامة المخصصة لكل نوع منها .
- تعود استخدام البطاريات القابلة لإعادة الشحن فعلى الرغم من أنها مكلفة، إلا أن الشراء يتم مرة واحدة فقط. أعد شحنها عند الحاجة. (ينطبق ذلك على بطاريات الهواتف المحمولة، أجهزة أم بي ٣ ، اجهزة اي بود وأجهزة الكمبيوتر المحمولة) .
- أقلام الحبر السائل هي أفضل الأقلام للإستعمال ، إذا كان عليك استعمال قلم حبر قم بشراء الخرطوشة بدلا من شراء قلم جديد .
- أقلام الرصاص هي الأفضل بكثير للإستعمال الأولي .
- تذكر من إغلاق صنوبر المياه قبل الوقوف امام المرأة. أنت بالطبع جميل ، ولكن الماء يُعد مصدرا ثميناً!
- لنقم ببعض التغيير فلا يقتصر اهتمامنا على الاستيقاظ ثم التطلع إلى الانتهاء من الاجتماعات و المؤتمرات متلهفين للراحة بل لتتذكر أنه علينا أيضاً إطفاء الأنوار وأجهزة العرض .
- لقد أصبحت الأرض فعلياً مكاناً خطراً لحياة النبات و الحيوانات، عما قريب سيصبح الأمر كذلك بالنسبة لنا . لذلك لنأخذ عهد على أنفسنا لإنقاذ كوكبنا الجميل حتى يتسنى لنا وللأجيال المقبلة العيش في سعادة وسلام دائماً و أبداً .

" ساعد العالم واجعله مكاناً أفضل للعيش فيه "

السيد كيفين ميندونكا
فني كمبيوتر

هل تعلم

- أول من وضع صورته على النقود هو الإسكندر المقدوني .
- لون دم حيوان الكركدن أزرق .
- أندر فصيلة دم في العالم هي OH ويحملها ثلاثة أشخاص فقط .
- فنلندا هي أكثر دول العالم بحيرات مائية.
- لون الصندوق الأسود المستخدم في الطائرات برتقالي .
- الجزء الوحيد الذي لا يصل إليه الدم في جسم الانسان هو قرنية العين .
- ثالث أكبر ديانة بعد المسيحية والإسلام هي الديانة الكونفوشيوسية .
- أعلى درجات مقياس رختر للزلازل هي ١٢ درجة .
- الجاموفوبيا هو الخوف من الزواج .
- الحيوان الذي له أكبر عدد من الأسنان هو التمساح وله ٧٦ سنناً .
- يحرك الإنسان عند الابتسام ١٧ عضلة و عند العبوس ٤٣ عضلة.
- عدد إختراعات توماس أديسون ١٠٣٣ إختراعا .
- أكثر اللغات حروفاً هي اللغة الكمبودية وتتكون من ٧٢ حرف .
- عدد طوابق برج بيزا ٨ طوابق وبرج إيفل ٣ طوابق .
- أقدم قصر في العالم هو قصر عمدان في اليمن .
- طول الأمعاء الدقيقة ٦ أمتار والأمعاء الغليظة متر ونصف .

الأنسة ندى شوقي
مصممة إعلانات

حقائق عن العسل والقرفة

لقد تم التوصل إلى أن مخلوط العسل ومسحوق القرفة يُشفي من معظم الأمراض. يُنتج العسل في معظم بلدان العالم. و قد تبني العلماء المعاصرون حقيقة أن العسل دواء ذو فعالية عالية ضد جميع أنواع الأمراض. ولا توجد أي آثار جانبية في استعماله كدواء لأي نوع من الأمراض .

يقول العلم الحديث أنه على الرغم من أن العسل حلو، إلا أنه إذا ما استعمل بجرعات صحيحة كدواء فإنه لا يؤدي مرضى السكر. وقد أوردت مجلة (وورلد ويكلي نيوز) الكندية في عددها الصادر في ١٧ يناير (كانون الثاني) ١٩٩٥ القائمة التالية للأمراض التي يمكن معالجتها بالعسل والقرفة و التي جاءت ثمرة أبحاث علماء غربيين .

أمراض القلب :

قم بصنع عجينة من العسل ومسحوق القرفة، وانشرها على قطعة من الخبز بدلاً من المربّي أو معقود الفواكه وتناولها بانتظام على الفطور، هذه العجينة تقلل من نسبة الدهون (الكوليسترول) في الأوعية الدموية، وتقي المرضى من الإصابة بالنوبات القلبية. وإذا داوم الذين أصيبوا بنوبة قلبية سابقاً على هذا النظام، فيمكنهم بذلك أن يبعدوا خطر الإصابة بنوبة جديدة. إن اتباع هذا النظام يوميًا باستمرار يحول دون احتباس التنفس ويقوّي نبض القلب، ولقد أثبت هذا النظام نجاحه عندما تمّ استعماله على نزلاء عدد من بيوت التمرريض في كندا والولايات المتحدة، حيث تبيّن أن التقدّم في العمر يفقد الأوعية الدموية والشرابين مرونتها ممّا يعمل على انسدادها، فيما يعمل العسل والقرفة على إعادة الحيوية لها .

التهاب المفاصل :

يمكن لمصابي مرض التهاب المفاصل تناول كوب من الماء الساخن يومياً - صباحاً و مساءً- مخلوط بملعقتين من العسل وملعقة شاي صغيرة من مسحوق القرفة. إن تناول هذا المخلوط بانتظام يشفي حتى المصابين بالتهاب المفاصل المزمن. فقد أجري بحث حديث في جامعة كوبنهاغن، حيث أظهرت نتائج البحث أن الأطباء الذين عالجوا مرضاهم عن طريق تناول ملعقة طعام من العسل ونصف ملعقة شاي من مسحوق القرفة قبل الإفطار، أظهرت أن ٧٣ مريضاً من أصل مائتين قد تمّ شفاؤهم كلياً خلال أسبوع واحد. وفي خلال شهر، تمكّن معظم المرضى الذين لم يكونوا قادرين على السير أو الحركة من جرّاء التهاب المفاصل، تمكّنوا من السير بلا ألم .

آلام الأسنان :

إصنع عجينة مقدارها ملعقة شاي من مسحوق القرفة، وخمس ملاعق شاي من العسل وضعها على السنّ المزعج. كرّر هذه العملية ثلاث مرّات يومياً إلى أن تتخلص من الألم .

الدهون (كوليسترول) :

إذا تناول المصابون بالكوليسترول مقدار ملعقتي طعام من العسل وثلاث ملاعق شاي من مسحوق القرفة ممزوجة بستّ عشرة أونصة من سائل الشاي، فإن مستوى الكوليسترول في الدم ينخفض لديهم بمعدّل عشرة في المائة خلال ساعتين. و كما في حال المصابين بالتهاب المفاصل ، إذا ما تمّ تناول هذه الكميّة ثلاث مرّات يومياً، فإن ذلك يشفي مرضى الكوليسترول المزمن. و كما ورد في مجلة (وورلد ويكلي نيوز) فإن تناول العسل الصافي يومياً مع الطعام يخلص من الكوليسترول. و بالمناسبة، إن كنت تتناول دواء للكوليسترول، توقف عن ذلك حيث أن جميع هذه الأدوية تحتوي على مادّة 'ستاتين' التي تضعف العضلات بما فيها القلب. وتبيّن أن أي منها لا يحول دون الإصابة بنوبات القلب أو الفالج .

النزلات البرديّة (الرشح) :

الأشخاص الذين يعانون من النزلات البرديّة المعتادة أو الحادة عليهم تناول مزيج مقداره ملعقة طعام من عسل فاتر ورابع ملعقة من مسحوق القرفة يومياً لمدة ثلاثة أيام. هذه العملية ستخلصهم من السعلة المزمنة والرشح، وتنظّف الجيوب الأنفيّة .

الأنسة سلسبيل بدار
مسئولة قسم العلاقات العامة والتسويق



أهلاً وسهلاً

- ٧/٠١ . الأنسة سارة ثروت - الأستقبال
- ٧/٠١ . الأنسة ولاء الشحات - الأستقبال
- ٧/٠٣ . السيد عماد جهاد - مركز الاتصالات
- ٧/٠٣ . السيد غانم صبر - مركز الاتصالات
- ٧/٠٣ . السيد عبدالله عيسى - مركز الاتصالات
- ٧/٠٣ . السيدة شينتو جون - قسم التمريض
- ٧/٠٥ . السيدة باولين ريفورمادو - قسم التمريض
- ٧/٠٥ . السيدة شيثرا سيامالا - قسم التمريض
- ٧/٠٧ . السيدة ديتو ماثي - قسم التمريض

رحبوا بهم كأعضاء جدد في أسرة مستشفى طيبة
مع تمنياتنا بالتوفيق للجميع

تعلم مع طيبة

Example

Example is better than precept .

Grasp

Grasp all, lose all .

Every

Every man is the architect of his own fortunes .

Gather

Gather ye rosebuds while ye may .

قدوه

القدوه الحسنه خير من الوصيه .

طمع

من طمع في الفوز بكل شئ خسر كل شئ .

كل

كل امرئ يصنع قدره بنفسه .

إجمع

إجمع براعم الورد ما دمت قادراً على ذلك .

العصائر وفوائدها الصحية

- ٧/١٨ . الجزر + الزنجبيل + التفاح = ينشط ويطهر الجسم .
- ٧/٢٠ . التفاح + الخيار + الكرفس = يحمي من السرطان ، ويخفض مستويات الكولسترول ، ويحسن اضطرابات وآلام المعدة والصداع .
- ٧/٢٣ . الطماطم + الجزر + التفاح = يحسن لون البشرة والجلد ويساعد على التنفس بشكل أفضل .
- ٧/٢٣ . البرتقال + الزنجبيل + الخيار = يساعد على تحسين البشرة ورطوبتها ويخفض من حرارة الجسم .
- ٧/٢٤ . الأناناس + التفاح + البطيخ = يزيل الأملاح الزائدة ، يغذي المثانة والكلية .
- ٧/٢٧ . التفاح + الخيار + الكيوي = تحسين تركيبة الجلد .
- ٧/٢٨ . الكمثرى + الموز = ينظم مستوى السكر .
- ٧/٢٩ . التفاح + الجزر + الكمثرى + المانجو = يزيل حرارة الجسم ، ويحمي الجسم من السموم ، ويساعد على انخفاض ضغط الدم ومكافحة التأكسد .
- ٧/٣٠ . الشمام + العنب + البطيخ + الحليب = غني بفيتامين "سي" و"ب٢" الذي يزيد من نشاط الخلايا وتقوية جهاز المناعة .
- ٧/٣١ . الأناناس + البابايا + الحليب = غني بفيتامين "س" و"إي" والحديد الذي يساعد على تحسين الجلد والتمثيل الغذائي .
- ٧/٣١ . الأناناس + الموز + الحليب = غني بالفيتامينات الغذائية التي تساعد على منع حدوث الإمساك .

الأنسة نورة السيد
ممرضة

يرجى إرسال إستفساراتكم وإقتراحاتكم إلي:

rida@taibahospital.com /shawqe@taibahospital.com

salsabeel@taibahospital.com

عيد سعيد

- عزيز الرحمن خان
- جولي باديريس
- د. سند الفضالة
- اسيتلا ار ريال
- خديجة التميمي
- غسان الحاج
- لورين موراليس
- د. عبد الرحمن أبو عيش
- ندى شوقي
- ايمان الشيني
- راجيتا اراكوتو
- د. أحمد شادي
- آسيا أحمد
- ديفاسي لوسي
- شريف عبد الرؤوف
- انيل نير
- رجب المتولي
- بيرناديت تينج
- إسراء رياض
- صلاح عبدالراضي
- ندى نجم
- شيرى الموناريس
- ماريا سيربانو
- فاطمه القطان
- انيلا فارجيس
- جراسيما جوزيف
- نيفين سلامة
- اجاي اجاروال
- د. سائد ابراهيم
- د. رحاب السيد
- د. ياسر طعيمة
- د. نهلة السيد
- جود انج
- سيبي ماثيو
- د. سماح العيسوي
- ابو الفتوح صحاح
- لينا دافيس
- احمد سيد
- د. فيصل الكندري

مع تمنياتنا للجميع تحقيق كل أحلامهم

مبروك

- السيد ديليب ساني (قسم المحاسبة) بمناسبة الزواج .
- السيدة ليسا ابراهام (قسم التمريض) رزقت بطفل .
- السيدة بيجي كوشي (قسم التمريض) رزقت بطفل .

أسرة مستشفى طيبة تمنى لهم حياة سعيدة

حل لعبة العدد السابق : باريس