



الحياة :

- ✚ إحرص على فعل كل ما هو صحيح.
- ✚ تخلص من كل ما هو غير مفيد ، أو غير جميل أو غير سعيد
- ✚ أعلم بأن الله قادر على شفاء كل شيء .
- ✚ دوام الحال من المحال .
- ✚ لا تستسلم للظروف السيئة ، انهض وواجه جميع الأمور ببسالة .
- ✚ الأفضل موجود و سيأتي يوماً ما .
- ✚ اذا استيقظت صباحاً وانت مازلت قادراً على التنفس .. فاشكر الله على ذلك .
- ✚ أصل الروح البشرية هو السعادة ، لذا ابق سعيداً دائماً .

الأنسة سلسبيل بدار
مسئولة قسم العلاقات العامة والتسويق

فوائد الفراولة

تعتبر الفراولة من أكثر الفواكه التي يحبها الجميع تقريباً ، وقد زرعت الفراولة لأول مرة في أوروبا في أوائل القرن الثامن عشر ، و تزرع اليوم في معظم الدول الباردة .

تستخدم الفراولة كواحدة من المكونات الرئيسية في معظم المواد الغذائية الأخرى: مثل الایس كريم ، الحليب المخفوق ، الفطائر ، والزبادي... الخ ، هذا وبالإضافة إلى كون الفراولة ثمرة لذیذة المذاق ، فهي تحتوي أيضاً على مكونات غذائية غنية بالفائدة ، ولكن المشكلة الوحيدة مع الفراولة هي تعرضها للفساد والتلف بسرعة وسهولة .

القيمة الغذائية للفراولة

يحتوي الكوب الواحد من الفراولة (١٥٠-١٤٥ غرام تقريباً) على المكونات الغذائية التالية :

بروتين	✚	زنك	✚
الالياف	✚	حديد	✚
فيتامين أ	✚	صوديوم	✚
فيتامين ج	✚	كالسيوم	✚
فيتامين ب٦	✚	بوتاسيوم	✚
فيتامين ب١٢	✚	مغنيسيوم	✚
حمض الفوليك	✚		

الفوائد الغذائية والصحية للفراولة:

- ✚ يؤدي تدليك الأسنان واللثة بقطع من الفراولة إلى إزالة الرواسب التي غالباً ما تتكون على اللثة والأسنان بالإضافة الى المساعدة في تقوية اللثة وعلاجها .
- ✚ تساعد الألياف الموجودة في الفراولة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية المختلفة .
- ✚ تساعد الفراولة على استقرار مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري .
- ✚ يقال أنها تساعد في تنظيم ضغط الدم ، وبالتالي الى التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب .
- ✚ تمنع إنتاج الكوليسترول في الكبد .
- ✚ تساعد الجسم على التخلص من السموم الضارة .
- ✚ إن وجود مضادات الأكسدة بكثرة في الفراولة يساعد الجسم على تحييد الآثار المدمرة لجزيئات الأوكسجين الحرة .
- ✚ يساعد البوتاسيوم الموجود في الفراولة على تنظيم الأملاح الأساسية الموجودة في الجسم ، وبالتالي التقليل من خطر الإصابة بالجلطات الدماغية .

دليل ٢٠٠٩

الصحة :

- ✚ إشرب كميات كبيرة من الماء.
- ✚ تناول فطور الملوك ، وتغدى غداء الأمراء وتعيش عشاء المتسولين .
- ✚ تناول المزيد من الأغذية الطبيعية وقلل من الأغذية التي تصنع في المصانع .
- ✚ عيش دوماً بحيوية وحماس وعاطفة .
- ✚ خصّص أوقاتاً للتأمل ، واحرص على ممارسة اليوغا ولا تنس صلاتك .
- ✚ ابحث عن تحديات جديدة وخصص المزيد من الوقت للعب و المرح
- ✚ إقرأ كتباً أكثر مما قرأت في عام ٢٠٠٨
- ✚ اقض ما لا يقل عن ١٠ دقائق يومياً بصمت وهدوء .
- ✚ نم لمدة ٧ ساعات يومياً .
- ✚ مارس رياضة المشي يومياً من ١٠ إلى ٣٠ دقيقة ، وإبتسم أثناء ذلك .

الشخصية :

- ✚ لا تقارن حياتك بحياة الآخرين ، فإنك لا تعلم عن الطريقة التي يعيشون بها حياتهم .
- ✚ لا تحتفظ بأية أفكار سلبية أو أمور أخرى لا يمكنك السيطرة عليها ، فبدلاً من ذلك استثمر طاقتك في جعل اللحظة أكثر إيجابية .
- ✚ لا ترهق نفسك ، فقط التزم بحدود قدرتك .
- ✚ لا تأخذ كل شيء على قدر كبير من الجدية ، فلا أحد يفعل ذلك .
- ✚ لا تهدر طاقتك الثمينة في المسائل التافهة كالثثرة .
- ✚ احلم أكثر أثناء استيقاظك .
- ✚ الحسد هو مضيعة للوقت ، أنت لديك كل ما تحتاجه .
- ✚ تناسى الأمور التي مضت ، ولا تذكر شريك حياتك بأخطاء الماضي ، فهذا من شأنه أن يفسد عليك سعادتك .
- ✚ الحياة قصيرة جداً لإضاعة الوقت في بغض الآخرين ، عيش بقلب محب ولا تكره احداً
- ✚ عيش بسلام مع ماضيك حتى لا يفسد لك حاضرك .
- ✚ أنت المسؤول الوحيد عن إسعاد نفسك .
- ✚ ادرك بأن الحياة مدرسة وانك موجود فيها لتتعلم .
- ✚ المشاكل ببساطة هي جزء من المناهج التعليمية التي تظهر وتلاشى كعلم الجبر، ولكن العبر و الدروس التي تتعلمها هي التي تستمر مدى الحياة .
- ✚ تمتع بالابتسامة دائماً وحاول أن تضحك أكثر .
- ✚ ليس عليك ان تفوز في كل جدال ، وتقبل آراء الآخرين .

المجتمع :

- ✚ إبقى على إتصال دائم مع أفراد عائلتك .
- ✚ في كل يوم قدم شيئاً جيداً للآخرين
- ✚ سامح الجميع على كل شيء .
- ✚ إقض وقتاً مع الأشخاص الذين تفوق أعمارهم ٧٠ سنة و مع من أعمارهم دون ٦ سنوات
- ✚ حاول ان تحمل على الأقل ثلاثة اشخاص على التبسم يومياً
- ✚ تأكد بأن ما يعتقدوه الناس تجاهك لا يخصك بشئ .
- ✚ عمك لن يعتني بك أثناء مرضك، أصدقائك هم من سيهتم بك لذا ابقى دائم التواصل معهم



عيد سعيد

اميلي سوجاثان
اولدوين باول
روني جاكوب
ناجيسوران ثاندانان
اكلاس ميا
جوسفين ارتان
مروان يوسف
سوجا فينسنت
سيندهو كورياكوس
ابتسام سلامة
جولي فارجيس
شان زين العابدين
اناما اكسافير
ليال قطيش
هارون ساردار
رينو راشيل
سيني بولوس
ميني فارجيس
ارشان رافيايان
د. هشام احمد
د. علاء رضوان
شينا فارجيس
على كورياكوس
د. ليلي حجازي
سوساما ماثاي
سونيتا فرجيس
آشا جوس
اشان كنجو
جولي تيتوس
سوزان فواز
أحمد عمر
بيجي توماس
سيندو الكسندر
اليزابيث دونيري
ولاء شعبان
شيغا صامويل
عبدالله حمزة
بريا شاندر
سوني الكس
سيني ابراهام
شيبا ماثيو
نورالدين ابوبكر
بيندو كورياكوس
نايف لافي
بيني جوس

٥/٢٧ نور الشمالي
٥/٢٨ شيخة العنزي
٥/٢٩ فينيش فينسنت
٥/٢٩ ليسا ابراهام
٥/٣٠ سمينو بيبي
٥/٣٠ سينا فارجيس
٥/٣١ ارشاد كوباشانكاندي
٥/٣١ بريثا فينود
٥/٣١ رينحيت كورينحيبوزها
٥/٣١ ريني كانيام
٥/٣١ سونال بابو
٥/٣١ كونجان شيلا كالاي

كل عام وأنتم بخير

أهلاً وسهلاً

د. رحاب السيد قسم النساء والولادة (الفتاس)
د. سهير أحمد قسم النساء والولادة
د. منى عبدالمقصود قسم النساء والولادة (الفروانية)
د. ياسر منصور قسم الطوارئ (الفتاس)
السيدة امنية صابر (قسم الاستقبال)
السيدة سارة احمد (قسم الاستقبال)
السيدة راندا عثمان (قسم الاستقبال)
السيدة رنا خالد (قسم الاستقبال)
السيد اسلام محمد (قسم الاستقبال)
السيد رضا هلال (الصيدلية)

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

مبارك

السيدة ميني فارجيس قسم التمريض رزقت بطفلة
السيدة جينو توماس قسم التمريض رزقت بطفل

أسرة مستشفى طيبة تهنئهم بالمواليد الجدد

حكم

الحياة قصيرة ، اكسر القواعد
سامح الناس سريعاً ، أحب بصدق
مهما تكن الحياة غريبة وقاسية ابتسم كثيراً ، ولا تتوقف ابداً عن
الابتسامة
تذكر أن الحياة ربما لا تكون الحفلة التي نتوقعها ان تكون لكن ما
دنا هنا.. يجب علينا أن نبتسم ونحمد ربنا على نعمنا.

د. سماح العيسوي
الصيدلية

حل لعبة العدد السابق : الرقم هو ٤

يرجى إرسال إستفساراتكم وإقتراحاتكم إلي:

rida@taibahospital.com / shawqe@taibahospital.com

salsabeel@taibahospital.com