

الغذاء الصحي البلع



أثبت العلم
الحديث أن
منقوع التمر
الحليب يقي
الإنسان من
سرعة
الغضب كما

أنه مرتفع القيمة الغذائية.

يحتوى التمر على الأملاح المعدنية القلوية وهى التى تعمل على تخليص الدم من زيادة الحموضة التى تسبب القلق وسرعة الغضب تزيد من فائدة التمر فى هدوء الأعصاب والجسم لإحتوائه على فيتامين (أ) وبعض فيتامينات (ب) المركب ولا ينصح بالإكثار من البلع لمرضى السكر والأشخاص البدناء

معجزة السجود

جسم الإنسان يستقبل قدرًا كبيرًا من الأشعة الكهرومغناطيسية يومياً وذلك من خلال تعرضه للأجهزة الكهربائية التى تستخدمها والآلات المتعددة التى لا يستغنى عنها (تليفزيون، كمبيوتر، محمول.... إلخ) والإضاءة الكهربائية فالإنسان جهاز استقبال لكميات كبيرة من الأشعة الكهرومغناطيسية (أى أنه مشحون بالكهرباء)!! مما يصيبه بالصداع والكسل والخمول والضغط والالام المختلفة والأمراض المختلفة.. الغريب أن باحثاً غربياً توصل إلى أن أفضل طريقة علمية للتخلص من الشحنات الكهربائية الموجبة التى تؤذى جسم الإنسان هى أن يضع الإنسان جبهته على الأرض أكثر من مرة لأن الأرض سالبة فهى تسحب الشحنات الموجبة.. كما يحدث فى السلك الكهربائى الذى يمد إلى الأرض فى المباني لسحب شحنات الكهرباء من الصواعق إلى الأرض ومما يزيد البحث إدهاشاً حين يذكر أن الأفضل أن توضع الجبهة على التراب مباشرة ويزيدك إدهاشاً أكبر حينما يقول إن أفضل طريقة فى هذا الأمر أن تضع جبهتك على الأرض وأنت فى اتجاه مركز الأرض لأنك فى هذه الحالة تتخلص من الشحنات الكهربائية بصورة أفضل وأقوى!! وتزداد اندهاشاً حينما تعلم أن مركز الأرض علمياً هو مكة المكرمة!! وأن الكعبة هى محور الأرض تماماً كما أثبتت ذلك الدراسات الجغرافية.. إذن فإن السجود فى صلواتك أيها المسلم هى الحالة الأمثل لتفريغ تلك الشحنات الضارة وهى الحالة الأمثل لقربك من خالق هذا الكون ومبدعه.. فسيحان الله تعالى.



قالوا عن النجاح

١. لا يوجد رجل فاشل ولكن يوجد رجل بدأ من القاع وبقي فيه
٢. إن أسوأ ما يصيب الإنسان أن يكون بلا عمل أو حب
٣. هذا عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين يقول معبراً عن طموحه: إن لى نفساً تواقة، تمت الإمارة فثالثتها وتمت الخلافة فثالثتها وأنا الآن أتوق إلى الجنة وأرجو أن أناها
٤. إذا لم تحاول أن تفعل شيئاً أبعد مما قد أتقنته فإنك لا تتقدم أبداً
٥. يجب أن تثق بنفسك.. وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذى سيثق بك؟
٦. ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح .
٧. إن الإيجابية الوحيدة على الهزيمة هى



تشرشل



سومرست موم



روزفلس

٨. الانتصار (تشرشل)
٩. الهروب هو السبب الوحيد فى الفشل لذا فإنك تفشل طالما لم توقفت عن المحاولة.
١٠. لعله من عجائب الحياة أنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة.. فإنك دائماً تصل إليها (سومرست موم)
١١. عليك أن تفعل الأشياء التى تعتقد أنه ليس باستطاعتك أن تفعلها (روزفلت)
١٢. إن العالم يفسح الطريق للفرء الذى يعرف إلى أين هو ذاهب
١٣. الأفضل أن تصل مبكراً ثلاث ساعات من أن تتأخر دقيقة واحدة
١٤. تعود على العادات الحسنة وهى سوف تصنعك؟؟

إحصاءات هامة

١. الضحك يؤدي إلى زيادة الاستيعاب ١٤ مرة
٢. التحرك يؤدي إلى زيادة الاستيعاب ١٨ مرة
٣. ٨٠% من أفكارنا سلبية وتحقق ٧٥% من الأمراض
٤. إذا لم تقابل إنساناً لمدة ٣ أيام ففكر ٤ مرات لأنه تغيره مرات.
٥. نحن نستقبل ٦٠ ألف فكرة فى اليوم
٦. طاقة الإنسان تنير بلداً لمدة أسبوع
٧. العين تخزن ٩٠% من الذى تراه
٨. الذى يقوم بعمل بنسبة نجاح ٥٠% سوف يفشل ٩٠%



مركز التدريب وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزايم

•• دورات تدريبية

١. فن التعامل مع الأطفال.
٢. فن التعامل مع المراهقين.
٣. فن العلاقات الزوجية الناجحة (سيدات).
٤. فن العلاقات الزوجية الناجحة (رجال).
٥. السمعة والعلاج النفسى.
٦. مدرسة الإدمان.
٧. كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك.
٨. كيف تقنع عن التدخين.
٩. كيف تتعامل مع المريض العقلى.
١٠. حوار مع المراهقين.
١١. الأمراض النفسية.

❖ يمنح المركز شهادات بحضور الدورات التدريبية للمتخصصين.

❖ لا يتم فتح الدورة بأقل من عدد ١٥ مشتركاً.
المكان: قاعة الاجتماعات الكبرى بمستشفى
د. جمال ماضى أبو العزايم فرع مدينة نصر.

❖ دورات خاصة للمدارس.

❖ دورات خاصة لتدريب الطواقم الطبية

لكيفية التعامل السوى مع المرض.

❖ دورات مكثفة للإخوة العرب.

منسق عام الدورات

د. هبة أبو العزايم

موبايل: ٠١١٣٣٧٧٧٦٦

للحجز والاستعلام:

أرضى: ٠١٣٩٧٧ / ٢٤٠١٣٩٧٧ / موبايل: ٠١٠٥٣١٨٠٩٨

رعاية الأطفال



المضادات الحيوية للأطفال بناءً على
الحاح الأم معتقدة بذلك أن المضادات
الحيوية لن تضر إذا كانت لاتقيد
ولكن الحقيقة أنها تضر طفلك ضرراً
كبيراً لأنها تقلل من كفاءة الجهاز
المناعى بالجسم ولذلك يجب أن
تسأل طبيب طفلك إذا وصف له
مضاداً حيوياً هل هذا ضرورى؟

إذا كنت تلجأين إلى المضادات
الحيوية عندما يتعرض طفلك لأي
نزلة برد فهذا خطأ كبير فالمضادات
الحيوية لاتوصف إلا للأمراض
الناجمة عن حدوث بكتيريا ولكن
أغلبية أمراض الطفل تكون نتيجة
فيروسات وتشير الأبحاث إلى أن
معظم أطباء الأطفال يقومون بوصف

مواقف أخلاقية

• كان الإمام الشافعى دائم الزيارة لتلميذه الإمام أحمد بن حنبل
فأخذ عليه بعض الناس كيف يذهب الأستاذ إلى تلميذه وعندما علم
الإمام الشافعى بذلك أنشد يقول:

قلت الفضائل لاتغادر منزله
فأفضله فالفضل فى الحالين له

قالوا يزورك أحمد وتزوره
إن زارنى فبفضله أو زرتى

• قال الإمام الشافعى يوماً:

لعلنى أن أنال بهم شفاعة
وإن كنا سويًا فى البضاعة

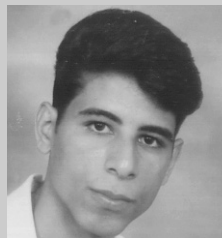
أحب الصالحين ولست منهم
وأكره من كانت تجارتهم المعاصى

وعندما سمح أحمد بن حنبل ذلك رد عليه قائلاً:

وأنتم سوف يلقون الشفاعة..
وقاك الله من شر البضاعة

تحب الصالحين وأنت منهم..
وتكره من تجارته المعامى

إعداد



نبيل عبد العزيز إبراهيم
موجه تربية سكانية

■ علم الخليفة عثمان بن عفان
رضى الله عنه أن الروم بدأت
تتحرش بالشام فأمر بتجهيز
حملة على رأسها حبيب بن سلمة
الفهري وتحرك الجيش الذى لم
يتجاوز عشرة آلاف لملاقاة جيش
الروم وقوامه أكثر من ثمانين ألفاً
وكانت زوجة القائد حبيب الفهري
مجندة فى جيش المسلمين وقبل
أن يبدأ القتال سأله أين القاك
إذا حمى الوطيس وأختلطت
الصفوف فأجابها زوجها القائد
فى خيمة قائد الروم.. أو فى
الجنة»