

مردشات عن الصحة



" أن تشعل شمعة خير من أن تلعن الظلام "

كلمة مؤسسة جذور

لا يخفى على الجميع ما يعانيه شعبنا من ضيق و حصار و تجويع، الأمر الذي أثر على جميع نواحي حياتنا، الآن و لسنوات عديدة قادمة، فالكثير من النساء و الأطفال يعانون من سوء التغذية، فقر الدم ونقص في بعض المغذيات الدقيقة الهامة و ما يترتب على ذلك من آثار صحية بالغة.

مؤسسة جذور للإنماء الصحي و الاجتماعي هي مؤسسة فلسطينية تعمل في الحقل الصحي و الاجتماعي و تحاول أن تقوم بتدخلات من شأنها التخفيف من معاناة شعبنا و بناء أسس تنموية لها مردود ايجابي على المدى البعيد.

لذا و في محاولة من مؤسسة جذور للإنماء الصحي و الاجتماعي و بالتعاون مع وزارة التربية و التعليم و برنامج الصحة المدرسية لتحسين الوضع التغذوي لأبنائنا، قامت مؤسسة جذور بالمبادرة بتنفيذ مشروع " المقاصف المدرسية الصحية " و الذي من خلاله تم تدريب نساء من جمعيات محلية على تحضير وجبات صحية تحتوي علي جميع العناصر الغذائية الضرورية لأبنائنا و بيعها في مقصف المدرسة بأسعار رمزية، بدل من تناولهم مواد استهلاكية ومشروبات غازية لا تعود عليهم إلا بالمرض و الضعف .

بالإضافة إلى تنفيذ برنامجا خاصا لتوعية الطالبات حول أهمية

الاختيار الصحيح لما نأكل بهدف إكسابهم سلوكيات صحية لمدى الحياة، و عملت إدارة المدرسة و الهيئة التدريسية على تشجيع الطالبات على ذلك و المشاركة بأنشطة متنوعة لتعزيز السلوكيات الصحية.

مؤسسة جذور تثمن عاليا تعاون الادارة و الهيئة التدريسية في المدارس المشاركة في المشروع وكذلك تتمنى عليهم الاستمرار و الاصرار على توفير الخيار الأفضل لطالباتنا، أمهات المستقبل و مربيات الأجيال القادمة، ما نزرع فيهن الآن سيحني المجتمع كله ثماره لأن الأم مدرسة إذا أعدتها أعددت شعبا طيب الأعراق، و تذكروا أن ما نصنعه الآن هو جزء من عملية إعداد لأمهات المستقبل. فبقدر ما تعطينا المعرفة من قوة فهي أيضا تحملنا مسؤوليات علينا الوفاء بها، أصبحنا الآن نعرف كيف نوفر الغذاء الصحي لطالباتنا و لن نستطيع ضماننا أن نتحمل العودة مرة أخرى إلى ما هو ضار و مؤذ لصحة طالباتنا.

في تجربتنا معكم لهذا العام صنعنا نموذج يمكن لباقي المدارس على أرض الوطن أن تحاكيه و تتبناه، هذه التجربة علمتنا جميعا الكثير الكثير.. مما سيمكننا في السنوات القادمة من تحسين الأداء للخروج بنتائج أفضل للجميع.

الأفضل، وقبلن التغيير بقناعة ورضى. هذا التغيير الجيد سد حاجتنا في المدرسة، كذلك حملنا هذه المأكولات الطيبة للبيت و للأهل و الجيران، و قدمناها في مناسباتنا المختلفة. تالان في الربع الأخير من العام الدراسي، بعد أن تعودنا على وجود هذه المواد في المقصف، نتساءل كيف سيكون الوضع في العام القادم، حيث أننا لن نقبل بالعودة إلى السموم، و نصر على التمسك بالمفيد النافع. لذا أتمنى على وزارة التربية و التعليم في محافظة بيت لحم أن تبقى هذه المؤسسة و مركز تراث قرية اطرأس قائمة على مقصفنا، كما و أتمنى أن تعمم هذه التجربة على جميع المدارس في شتى محافظات الوطن، و أن تبقى جذور مؤسسة العطاء دؤوبة على تقديم كل ما هو صحي لكل طالب و طالبة لدوام العافية.

إعداد مديرة مدرسة الفردوس الثانوية
لبنات، ندى عريقات

في بداية العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ أعلمنا أن مقصف مدرستنا (بنات الفردوس الثانوية) قد تضمنته مؤسسة جذور للإنماء الصحي و الاجتماعي بإشراف مركز التراث في قرية اطرأس. في ذلك الحين بادر أذهانتنا العديد من التساؤلات، هل ستكون جذور أفضل من السابقين؟؟ ماذا يعني تضمين المقصف لهم؟؟ ما الذي ستحلته المؤسسة في صحننا المدرسية؟؟ و فعلا و بعد حين و التجربة الفعلية ظهر لنا التغيير الواضح في المواد المقدمة للطالبات، فبعد "الكولا" و "الشيبس" و "البمبا"... الخ، تناولنا المعجنات الطازجة المتنوعة و الحلويات المصنعة في المركز و العصائر المنعشة اللذيذة... كانت هذه التجربة الفريدة بداية صعبة التقبل من الطالبات، فبعد الذي تعودن عليه من مأكولات ضارة مثقلة بالمواد الحافظة و الأصباغ المرطنة، صعب عليهن التقبل و لكن بعد التجربة لحسن الفرق

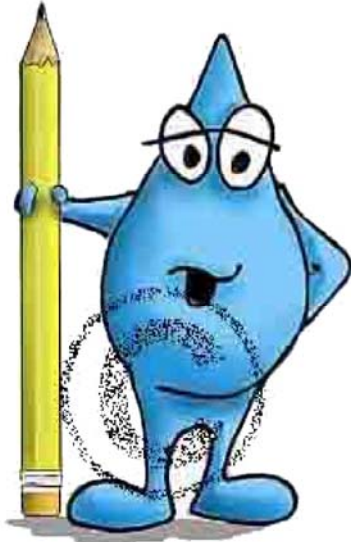
مقصف المدرسة بهذه الوجبات مع أنه في بداية الأمر لقي بعض الرفض من طالبات المدرسة و ذلك لخلوه من بعض الوجبات المرية و لكن سرعان ما تقبلن الموضوع و أصبح شيئا معتادا، و الفضل في هذا يعود إلى مؤسسة جذور للإنماء الصحي و الاجتماعي التي تبنت هذا المشروع الذي فيه صالح أبنائنا و بناتنا، لذا نوجه دعوة عامة إلى جميع العاملين و المسؤولين في المقاصف في كافة مؤسساتنا التعليمية أن تحذو حذونا لنبتني جيلا صحيا بناء كي نبني هذا الوطن.

إعداد المديرة الفاضلة، فاطمة زيدان
مدرسة بيتين الثانوية للبنات

قال بعض الحكماء: " الصحة تاج على رؤوس الأصحاء " لا يعرف أحد قيمتها إلا من تعافى منها. و الصحة الجيدة لا تأتي من فراغ إنما عن طريق التغذية الصحية و المتكاملة بعناصرها كافة بما يتطلبه جسم الإنسان. و بما أننا مربين أجيال فإننا حريصون كل الحرص على تنشئتهم النشأة السليمة عقليا و نفسيا و صحيا... لأن العقل السليم في الجسم السليم، لذا فقد قامت مؤسسة جذور الفلسطينية بالتعاون مع جمعية نساء بيتين بإعداد وجبات غذائية صحية و مفيدة لتزويد



مع الحر لا تبخل على نفسك



★ ما هي الطرق التي يمكن إتباعها لزيادة استهلاك الماء؟

- اشرب الماء قبل الوجبة الغذائية، خلالها، وبعدها.. -ضع زجاجة من الماء أمامك عند مشاهدة التلفاز.
- اشرب الماء عند النهوض من النوم.
- اصطحب معك قنينة من الماء عند الخروج من البيت.
- احتفظ بزجاجة ماء في السيارة.



الاعتبار، ففي كل كوب من العصير الطبيعي يوجد حوالي ١٠٠ سعر مقارنة مع الماء الخالية من السعرات الحرارية. ومن جانب آخر، فإن كمية السعرات الحرارية التي توفرها المشروبات الأخرى مثل الشاي والقهوة تعتمد على كمية السكر فيها حيث أن كل ملعقة صغيرة من السكر توفر للجسم ٢٠ سعر حراري.

★ ما هي كمية الماء التي يفقدها الإنسان يوميا؟

يفقد الجسم يوميا بالتقريب ٢,٣ لتر و هي كمية تعادل عشرة أكواب ذات حجم ٢٥٠ مللتر. و تفقد هذه الكمية عن طريق البول، الخروج، الجلد، والجهاز التنفسي، ويشار هنا إلى وجود عوامل عديدة إضافية تؤثر في فقدان الجسم للماء مثل درجة حرارة البيئة، وزن الشخص، والنشاط الرياضي للشخص، فمثلا يزداد فقدان الماء من الجسم في درجات الحرارة العالية، وكلما ازداد وزن الشخص، أو كلما ازداد النشاط الرياضي ومن جهة أخرى، يحصل الجسم على الماء عن طريق السوائل، الطعام، و أكسدة الطعام خلال عملية الهضم

★ ما هي الكمية الموصى بتناولها يوميا من الماء؟

يتفق أخصائيو التغذية أن ٦-٨ كؤوس من الماء يوميا هي كمية مناسبة لمعظم الناس بينما يرى العديد ، من اختصاصي الكلى أن ٨ كؤوس من الماء يوميا هي كمية مبالغ فيها لصحة الكلى، ومن أكثر القواعد انتشارا لتقدير كمية الماء التي يحتاجها الجسم ما يلي: ٣٠ مللتر من الماء لكل كلغم وزن جسم. فمثلا شخص وزنه ٥٠ كلغم يحتاج إلى ١٥٠٠ مللتر (١,٥ لتر) من الماء يوميا، أما شخص وزنه ٨٠ كلغم يحتاج إلى ٢٤٠٠ مللتر من الماء (٢,٤ لتر)

★ ما هي أهمية الماء لجسم الإنسان؟

- للماء وظائف عديدة و هامة من بينها:
- تنظيم حرارة الجسم.
- نقل المواد الغذائية إلى جميع أنحاء الجسم.
- ترطيب و تنقية الجلد.
- تسهيل عملية الهضم.
- التخلص من الفضلات.
- توفير لزوجة الفواصل.
- منع تكوين حصى في الكلى.
- الحماية من الإمساك.



★ هل يمكن الاعتماد على حاسة العطش للحصول على الكمية الكافية من الماء؟

لا ينصح بالاعتماد على حاسة العطش من أجل تنظيم كمية الماء التي يستهلكها الشخص لأن هذه الحاسة مشوشة عند بعض الناس وهي عادة منبه أن الجسم قد تعرض للجفاف، و من هذا المنطلق يفضل أن يتناول الشخص الماء في أوقات متفاوتة خلال اليوم قبل الشعور بالعطش و لتفادي الشعور بالعطش.

★ هل يمكن اعتبار المشروبات المختلفة مثل القهوة و الشاي و العصير مصدرا للماء؟

بشكل عام تعتبر المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مدرة للبول، أي أنها تزيد من إفراز البول، إلا أن دراسات عديدة قامت لفحص تأثير المشروبات التي تحتوي على كافيين على كمية الماء في الجسم و وجدت أنه عند تناول كميات معتدلة من هذه المشروبات فإنه يمكن اعتبارها مصدرا للماء لأن فقدان الماء بسبب الكافيين يكون ضئيلا.

أما بالنسبة للعصير فبالإضافة إلى أنه مصدر للماء، إلا أنه أيضا يوفر للجسم سعرات حرارية يجب أخذها بعين

أمراض سوء التغذية

الفذاء في حالة البدانة :-

يجب الحصول على ثلاث وجبات يوميا بشرط أن تكون محدودة ومتنظمة مع التركيز على وجبة الفطور. وينصح بقلّة تناول الأغذية آلاّية ما أمكن، الخبز العادي، البقول الجافة، الأرز، المعكرونة، الموز والخبز، والزبيب والتين الطازج والجاف والمشمش والشيكولاته والعسل والمربيات والسكر والحلويات.

٤. التحافة :-

أحدى حالات سوء التغذية حيث ينقص فيها الوزن عن المتوسط المطلوب بمقدار ١٥ ٪ .

أسبابها :-

١. الرياضة الشاقة مع عدم كفاية الأغذية.
٢. قلة عدد ساعات النوم.
٣. مرض السكري.
٤. زيادة نشاط الغدة الدرقية.
٥. فقدان الشهية العصبي.

أنواع التحافة :-

١. صحية وهي :
أ- إرادية عند الرياضيين.
ب- وراثية عند الأشخاص ذوي المزاج العصبي.
٢. مرضية : وتكون نتيجة أسباب مختلفة.

تغذية النحيف:

يشترط في أن يكون غذاؤه ذا قيمة غذائية كبيرة، وسهل الهضم. وسريع الامتصاص، ويحتوي على كمية كبيرة من الأغذية التي تزود الجسم بالسعرات الحرارية.

إعداد الطالبة: أسماء صلاح علي سعد
الصف التاسع الأساسي "أ"
مدرسة الفردوس الثانوية

بوظائفه، ثم يعود الهيموجلوبين حاملا ثاني أكسيد الكربون ليطرده عن طريق الزفير.

أعراضه:

- شحوب اللون واصفرار الوجه.
 - الضعف وسرعة التعب.
 - انقباض النفس والصداع.
- ويظهر في الفحص المخبري نقصا في عدد خلايا الدم وصغر حجمها وقلّة محتواها من الهيموجلوبين عن المعدل الطبيعي.

مصادره:

كبد وطحال الحيوانات، اللحوم الحمراء، صفار البيض، البقوليات، الخضراوات الورقية، الخضراوات الداكنة، الدبس، المكسرات والكاكاو.

٣. السمّة :-

السمّة هي الزيادة في طبقة الدهن الموجودة تحت الجلد وحول أعضاء الجسم الداخلية، وتنتج عن زيادة أغذية الطاقة التي يتناولها الجسم، وقلّة المجهود المبذول. ويمكن أن نعد الشخص سمينا إذا زاد وزنه بمعدل ٢٠ ٪ عن الوزن المثالي المناسب لعمره وطوله وجنسه.

أسبابها :-

- نقص في إفراز هرمونات الغدة الدرقية.
- عوامل وراثية.
- الشراهة والإفراط في الطعام.
- الإكثار من المواد النشوية.
- قلة الحركة والنشاط.
- ملازمة الجلوس وحياة الكسل والخمول.

يعرف سوء التغذية بأنه الزيادة أو النقصان في العناصر الغذائية التي يتناولها الإنسان كما ونوعا مما يؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الناتجة عن الاضطرابات في نظام تغذيته ومنها :-

١. العشى الليلي (العمى الليلي) :-

يرجع السبب في حدوث العشى الليلي إلى عدم حصول الإنسان على الكمية الكافية من فيتامين (أ).

أعراضه :-

عدم القدرة على الإبصار في الظلام أو في الضوء الخافت مع إحصار عادي في النهار. وللوقاية منه يجب تناول الأغذية التي تحتوي على فيتامين (أ) وهي :-

المصادر الحيوانية، ويوجد في هذه الأطعمة على الأصلية، وأهمها:

زيت كبد الحوت، كبد الحيوانات، مثل، الدجاج والبقرة والعجول، صفار البيض، الزبدة، الحليب، الجبن. المصادر النباتية : ويوجد فيها على شكل كاروتين يتحول في الجسم إلى فيتامين (أ) وأهمها : البطيخ، المشمش، البندورة، الجزر، البطاطا، الخس، السبانخ، الكوسا، البقدونس، الهندباء.

٢. فقر الدم :-

أسبابه، ينتج عن انخفاض نسبة الحديد في الدم إذ إن الحديد له وظيفة مهمة في جسم الإنسان ، إذ يدخل في تركيب هيموجلوبين الدم وهي الصبغة الحمراء الموجودة في خلايا الدم الحمراء، وتكسبه القدرة على نقل الأكسجين الذي نستنشقه من الرئتين إلى أنسجة الجسم، حيث يقوم بعملية أكسدة الغذاء الموجود في خلايا الجسم، مما يؤدي إلى توليد الحرارة التي يستخدمها الجسم للقيام



الموز وفوائده الخفية

موزة يوميا.. تبعد عنك الطبيب .. هذا المثل الشعبي معروف بالنسبة للفتاح..

ولكن العلماء الأمريكيين يرون أن الموز يستحق هذا المثل أيضا نظرا لما يتمتع به من خصائص علاجية كثيرة. فقد أكد الباحثون أن الموز يختلف عن بقية الخضراوات والفواكه كونه مصدرا جيدا لعنصر البوتاسيوم المفيد لضغط الدم وعضلة القلب، وفقيرا بعنصر الصوديوم الذي يعتبر المسؤول عن ارتفاع ضغط الدم مع التقدم في السن. ورد في التقرير الذي نشرته مجلة "مجموعة الغذاء والتغذية" الأمريكية : إن وجود مستويات عالية من البوتاسيوم وقليلة من الصوديوم "وهو الحال الذي ينطبق على ثمار الموز" يرتبط بوجود مستويات منخفضة من ضغط الدم ومعدلات أقل للإصابة

بالسكتة. وحسب إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية فإن الموز الذي يحتوي على ٣٥٠ ملليغراما من البوتاسيوم و١٤٠ ملليغراما من الصوديوم، يقلل خطر ارتفاع ضغط الدم الشرياني والسكتة وأمراض القلب، فضلا عن كونه قليلا بالشحوم والدهون المشبعة والكوليسترول. وأظهرت الدراسات الوبائية والحيوانية أن خطر الوفاة الناتجة عن السكتة ترتبط بصورة عكسية مع استهلاك البوتاسيوم وهذا يعني أنه كلما زاد استهلاك البوتاسيوم قل الخطر. مما يجدر الإشارة له أن عنصر البوتاسيوم يساهم في عملية توازن الأملاح والسوائل في الجسم، ويلعب دورا مهما في تنشيط العضلة القلبية، ويدخل في العديد من العمليات الحيوية والأيضية التي تحدث في الجسم.

قصة فتاة ...

الزعتري... الخ إضافة إلى الكعك المصنع باليد و كرات الشوكولاتة و المكسرات و عوض عن المشروبات الغازية بالعصائر و الألبان.

بداية، كان رد فعلي كباقي صديقاتي بالاعتراض و عدم الموافقة على هذا التغيير المفاجئ، حتى اعتدنا على هذا النظام الجديد. بدأت ألاحظ أن الحرقة التي كنت أشعر بها في معدتي سابقا جراء الأطعمة المحفوظة و المشروبات الغازية بدأت تتلاشى و أصبحت أشعر بتحسّن في صحتي و مستوى تركيزي في الحصص و التحصيل الدراسي. لا أقول لكم إنني امتنعت امتناعا كاملا عن الأغذية السابقة بل خفضت منها بدرجة كبيرة، و أحاول منع نفسي عنها قدر المستطاع. رويت لكم تجربتي لكي أنصحكم إخواني و أخواتي في كل المدارس الفلسطينية بالابتعاد عن كل الأطعمة المحفوظة خاصة التي تباع في المدارس فهي لا تجلب سوى الأمراض خاصة السرطانية و الموت لا محالة -أبعد الله عنا و عنكم كل سوء- أذكركم أن وطننا الأم فلسطين تحتاج إلى أجساد قوية و عقول مدبرة و هذا لا يكون إلا بالغذاء السليم المتوازن. لا تنسوا أعزائي أن الطاقة هي أحد مفاتيح النجاح الرئيسة فهي وقود الحياة المستمد من الغذاء الصحي. و قد قال أبو قرقاط، "الرجل الحكيم هو الذي يعتبر الصحة هي أعظم نعمة للإنسان".

إعداد الطالبة، نداء أنور
الصف العاشر الأساسي
مدرسة بيتين



أنا فتاة في الصف العاشر، أبلغ من العمر ١٦ عاما، من المتفوقات جدا في الدراسة و الحمد لله. أدرس في مدرسة بلدتي العزيزة -بيتين- أحب ديني و وطني و مجتمعي و أخواتي في الإسلام، و هذا ما دفعني لأروي لكم تجربتي الصغيرة في عالم التغذية.

كنت من المهووسات بالشيبس و البسكويت و الشوكولاتة و كل أنواع الأطعمة التي تحتوي مواد حافظة، إضافة إلى المشروبات الغازية و المسليات التي يضاف إليها كمية كبيرة من البهارات و الأصبغة... الخ المتوافرة في المقصف المدرسي فلم يكن لي خيار إلا أن أتناول منها و أجعلها غذاء مستمرا لي. هكذا حتى أصبحت مهووسة حقا بها. و أذكركم بأنني كنت لا أستغني عن أي منها و كانت بالنسبة لي كوجبة دسمة تسد حاجتي من الغذاء طيلة اليوم و أفضلها عن الأطعمة التي تعد في المنزل. هكذا كنت أتناولها يوميا، أجهل منها غذائي الدائم، لا أبالي بما تحتويه من مواد مميّنة "صدقا مميّنة" و لا أكره بالأضرار الصحية التي تلحقها بصحتي و تقضي على مستقبلي و على فكري و تحصيلي العلمي. هذا حالي مدة ٩ سنوات في المدرسة، لكن في بداية هذا العام الدراسي، تغير النظام الغذائي المتبع في المقصف المدرسي لدى مدرستي فتم منع بيع الشيبس و الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة و المشروبات الغازية و شدد على عدم إحضارها إلى المدرسة. و استبدلت

بها الأطعمة المعدة في المنزل كالبيتزا و الساندويشات المتنوعة كالفاصل و الجبنة و البنة و

هل تعلمين أن...؟



استنشاق دخان التبغ يسبب أخطارا لغير المدخنين. إذ يعد الاستنشاق غير الطوعي لدخان التبغ سببا في حدوث الأمراض بين الأشخاص غير المدخنين بما في ذلك سرطان الرئة. و تزداد احتمالات الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي و التهابات الأذن الوسطى بصورة متكررة بين الأطفال لآباء مدخنين. كما أن التدخين يسبب تكرار نوبات الربو عند الأطفال و زيادة حدتها.

إعداد الطالبة، أحلام محمد نصر الله
مدرسة الفردوس الثانوية - اربطاس

المراهقة هي الفترة من الحياة التي تقع بين الطفولة و سن الرشد و قد عرفها المعجم الوسيط بأنها " الفترة من بلوغ الجسم إلى سن الرشد" و بحسب منظمة الصحة العالمية تشمل المراهقة الفترة ١٠-١٩ سنة.

إعداد الطالبة، أسماء صلاح
تاسع (أ)
مدرسة الفردوس الثانوية - اربطاس

يجدر بك أختي تناول خمس حصص من الفاكهة و الخضار الطازجة كل يوم. لكن هل تعرفين السبب؟ لأنها غنية بالفيتامينات و المعادن و المواد الكيميائية الضرورية التي تعزز جهاز المناعة. و الواقع أن افتقاد هذه المواد المغذية الرئيسية قد يخفض مناعتك و يزيد خطر تعرضك للأمراض. جدر الإشارة إلى أن شرب الكثير من الشاي و القهوة يعيق امتصاص الفيتامينات و المعادن الأساسية.

إعداد الطالبة، إسراء محمد خلاوي
الصف العاشر (ج)
مدرسة الفردوس الثانوية - اربطاس

المقصف المدرسي

مواد حرمها الإسلام. أما اليوم فلقد أصبحنا نأكل أشياء مفيدة مضمونة المصدر نظيفة الصنع لا تحتوي على مواد حافظة وتعطي الجسم الطاقة وتعوض العناصر الغذائية الناقصة على الجسم. و تصنع في مكان عالي النظافة مراقب من قبل أشخاص ذوي خبرة في المجال الصحي وتغلف الأطعمة في أكياس و تباع بأسعار مناسبة للمصروف الذي يحمله الطالب في مقصف المدرسة.

و الآن نعطي مثالا يؤكد لنا ما تكلمنا عنه سابقا، كنا في الاستراحة نأكل الشيبس والشوكولاتة والأشياء التي يبيعها مقصف المدرسة. فعند الدخول إلى غرفة الصف تستمر بعض الطالبات في عملية أكل ما اشتريته من قبل و بعد فترة من الزمن نشم رائحة كريهة تشبه رائحة قلي البطاطا في زيت عمره عشرين عاما! كنا نستغرب سبب خروج هذه الرائحة، و بعد مجيء المقصف الصحي أصبحنا ندخل غرفة الصف دون شم أي روائح. و عرفنا أن الرائحة كانت نتيجة المواد الموجودة في الشيبس. فإذا كانت تلك المواد تخرج رائحة كريهة لهذه الدرجة فما الذي تصنعه في جسم الإنسان؟؟

فبعد أن كنا نأكل مواد استهلاكية لا نعرف مصدرها و تحتوي على مواد مسرطنة تسبب لنا الأمراض. أصبحنا نأكل أشياء تعود علينا بالنفع ليصبح جسمنا سليما خاليا من الأمراض.

إعداد الطالبة: أسماء صلاح علي سعد
الصف التاسع الأساسي "أ"
مدرسة الفردوس الثانوية

الذي يعيش فيه الإنسان. وبدأت المؤسسة بالمدارس بأخذ واستغلال مقاصفها لبيع مواد خالية من المواد الحافظة وتحتوي على العناصر الغذائية اللازمة لنمو

الطالب بدلا من المواد الاستهلاكية التي لا تجلب للإنسان إلا المرض.

وفي مدرستنا مدرسة الفردوس الثانوية تم بالتعاون مع مؤسسة جذور ومركز أوطاس للتراث الشعبي الفلسطيني ومديرية المدرسة بإنشاء المقصف الصحي المدرسي وقام مركز أوطاس بإنشاء غرفة يصنع فيها المواد التي يراد بيعها من قبل نساء من القرية.

والآن نتكلم عن الفروق بين ما تصنعه أيدي نظيفة وما تصنعه المصانع.

كما نعرف إن جسم الإنسان يحتاج إلى عناصر غذائية أساسية تضمن له نمو جسمه بطريقة صحيحة وهي العناصر الغذائية الست (الكربوهيدرات، الدهون والزيوت، البروتينات، الأملاح المعدنية، الفيتامينات، والماء).

ولتوفير تلك العناصر في جسم الإنسان وتعويض نقصها في الجسم سعت مؤسسة جذور للإبقاء على أصحي التي من أهدافها إيجاد بيئة صحية خالية من الأمراض في المجتمع

ما تصنعه الأيدي-	ما تصنعه المصانع-
١. نظيف لدرجة عالية.	١. لا يمكن تحديد درجة النظافة لأنه لا يخلو أي مصنع من الأوساخ
٢. يحتوي على عناصر غذائية مفيدة.	٢. لا يحتوي على عناصر غذائية مفيدة.
٣. يعود على الإنسان بالنفع.	٣. يعود على الإنسان بالمرض.

رأينا الآن الفرق بين المقصف الذي يحتوي على مواد استهلاكية والمقصف الذي يحتوي على مواد مفيدة ولقد صدق من قال: " درهم وقاية خير من قنطار علاج ". وبعد أنتغيرت الحياة الصحية علينا كثيرا داخل المدرسة بعد مجيء المقصف الصحي

فلقد كنا من قبل نأكل أشياء لا نعرف ما هو مصدرها و من أي المواد صنعت و لا نعرف أيضا إن كانت صالحة للأكل أم فاسدة. لا نعرف إن كانت تعطي جسمنا مواد مفيدة أم تجلب لنا الأمراض و لا نعرف درجة نظافتها و لا نعرف إن كانت تحتوي على

النساء و التغذية



يعتبر سوء التغذية من بين الأسباب التي تعرض النساء للمشكلات الصحية، فمنذ الطفولة تحصل البنت أحيانا على طعام أقل من الصبي، ونتيجة لذلك قد يكون نموها أبطأ و لا تتكون عظامها كما يجب وقد يسبب لها هذا الأمر مصاعب أثناء الولادة لاحقا. و تزداد المشكلة سوءا حين تصبح البنت شابة، اذ تزداد حاجتها الى الطعام الجيد بازدياد أعبائها وبدء دورتها الشهرية و حدوث الحمل ثم الارضاع.

فاذا لم تحصل المرأة على غذاء جيد و كاف قد تأخذ صحتها عموما في الاعتلال، و يصيبها الارهاق والضعف و فقر الدم (الأنيميا) فاذا حملت المرأة التي تعاني أساسا سوء التغذية فستكون أشد تعرضا من غيرها لمضاعفات خطيرة عند الولادة، مثل النزف الشديد و الالتهاب،

الهرم الغذائي



إعداد الطالبة: روان حسني ملحم
الصف: عاشور (د)

- الاعتدال في تناول المواد السكرية لأن ضررها أقل من نفعها فهي تمد الجسم بسمرات حرارية عالية كما تساعد على تسوس الأسنان.
- الاعتدال في تناول الأملاح والصوديوم لتجنب التعرض لضغط الدم المرتفع.
- الإكثار من تناول الماء ٨-٦ أكواب في اليوم الواحد لتجنب الإصابة بالجفاف والإمساك.
- استمتع بكل ما تأكله من أطعمة وتذوق الجديد منها لكن مع عدم الإفراط فيما تتناوله.
- عليك بالتنوع فيما تمارسه من نشاط وفيما تتناوله من أطعمة لأنهما أقصر الطرق لحياة صحية سليمة.
- عدم تناول الكحوليات لأنها تؤذي الجسم وتسبب العديد من المشاكل الصحية والحوادث بل تناولها يؤدي إلى إدمانها.

- اختيار الأطعمة قليلة الدهون والكوليسترول لتخفيف الإصابة بالأمراض القلبية والسرطانات كما تساعد على الاحتفاظ بالوزن المناسب.
والذي يوجد أمامنا الآن هو الهرم الغذائي مشتملاً على النسب الصحية للمجموعات الغذائية الخمس وربما يتساءل كل واحد منا عن معدل ما يتناوله من هذه النسب، وتكمن الإجابة في مقدار ما يحتاجه جسمك من سمرات حرارية، ووفقاً للعوامل الآتية: العمر، والسن، والنوع، والوزن، وما تمارسه من نشاط رياضي وينبغي على كل شخص بعد تحديده للعوامل التي تم ذكرها تناول أقل النسب في الأرقام الموضحة عاليه

يحتوي الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها. وهذا الهرم هو بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية، ونجد أن هذه المجموعات الغذائية الخمس تمد جسمنا بالمواد الغذائية اللازمة لبناء ونمو جسمه ولا تحل أي مجموعة منها محل الأخرى لأن لكل واحدة منها فائدة مختلفة وتتكون هذه المجموعات الخمس من:

- مجموعة اللحوم، الطيور، الأسماك
- مجموعة الألبان، الزبادي، الجبن
- مجموعة الخضراوات
- مجموعة الفاكهة
- مجموعة الخبز، الحبوب، الأرز، المكرونة

وتحتل الدهون والزيوت والحلوى قمة الهرم وينصح خبراء التغذية باستخدام أطعمة هذه المجموعة بحذر شديد وعلى نحو مقتصد وتمثل في الأطعمة التالية: التوابل، الزيوت، الكريمة، الزيت، السمن النباتي، السكريات، المياه الغازية. وهي تمد الجسم بسمرات حرارية أكثر من إمدادها بالمواد المغذية وتعتبر مجموعة اللحوم والألبان مصدر البروتينات والكالسيوم والحديد والزنك. وبالنسبة للمجموعة النباتية والتي تشمل على الخضراوات والفاكهة فهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف وتشمل قاعدة الهرم مجموعة الخبز والحبوب والأرز والمكرونة، وتمد الجسم بما يحتاجه من البروتينات والمواد الكربوهيدراتية

كيف يمكنك تحديد مقدار ما تحتاجه من كل مجموعة غذائية؟

ستجد الإجابة في الهرم الغذائي فهو يحدد لك النسبة المثالية التي يجب تناولها من كل مجموعة، وتستخدم هذه النسب كمرشد قياسي عام لباقي أنواع الأطعمة لأنه يتناول الأطعمة الأكثر شيوعاً في الاستخدام والتي نقيس عليها باقي الأنواع.

وإذا ضاعفت المقدار الذي تتناوله من هذه الأطعمة فسيكون ذلك بمثابة تعدى للمقدار المحدد لك والذي سينتج عنه الزيادة في الوزن وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة وغيرها من الأمراض الأخرى. وقد يسأل البعض عن ما إذا كان الالتزام بهذه النسب هي الطريقة المثلى لفقد الوزن ستكون الإجابة بالطبع: بلى! إلى جانب اختيار الأطعمة التي بها نسبة دهون أقل مع تقليل المواد النشوية والسكرية والشيء الأهم من ذلك كله هو ممارسة أي نشاط رياضي، أما بالنسبة لزيادة الوزن فهي تتطلب مضاعفة النسب المحددة في الهرم الغذائي وإذا كان النقصان يرجع إلى عدم تناول المواد الغذائية بشكل متكامل وعلى نحو متزايد عليك حينئذ باستشارة الطبيب وهناك نصائح بسيطة والتي من السهل على أي شخص إتباعها لكي يتمتع بصحة أفضل ويقلل من مخاطر التعرض لآلية أمراض مع الالتزام بنسب الأطعمة في الهرم الغذائي:

- أكل أصناف متنوعة من الأطعمة للحصول على الطاقة والبروتينات والفيتامينات والمعادن والألياف



إعداد الطالبة: ضحى عايش
الصف: العاشر الأساسي
مدرسة بيتين

حرق النفايات يعرض الإنسان للأمراض السرطانية إلى متى الحرق؟؟؟؟!!!!

جريدة القدس/بقلم سهى خوري
الصفحة (٢) ٢٠٠٤/١٠/٤

لهذا فان الطعام الملوث به يبقى ملوثا به.
• كيف يمكن تخفيض احتمالات تعرض الجسم لمركب Dioxin ؟
١. عدم حرق النفايات على الإطلاق لتجنب إنتاج مركب Dioxin مع الأخذ بعين الاعتبار أن اتباع هذا السلوك يعتبر مخالفا للقانون في العديد من الدول العالم ٢. بما أن ٩٥% من مادة Dioxin التي تدخل جسم الإنسان هي عن طريق الطعام وخاصة الدهون الحيوانية، يمكن إتباع النصائح الغذائية التالية من أجل الإقلال من خطر التعرض له:
- إزالة اللية عن اللحم الحمراء.
- نزع جلدة الدجاج قبل استهلاكها.
- استبدال اللحم الحمراء بالدجاج أو السمك قدر الإمكان.
- تناول الحليب ومنتجاته المنخفضة الدسم.
- تجنب الزبدة والمargarin والسمن وكذلك الأطعمة التي تحتويها.
- تناول البقوليات (مثل العدس، الحمص، الفول، الفاصوليا البيضاء) كبديل للحوم مرة بالأسبوع على الأقل.

• هل توجد أخطار صحية إضافية لتعرض الإنسان لمركب Dioxin ؟
- بالإضافة إلى الأمراض السرطانية، فان تعرض جسم الإنسان لمركب Dioxin يعرضه للعديد من الأمراض المختلفة من بينها:
- اضطرابات سلوكية.
- اعتلال في القدرات الذهنية.
- انخفاض في هرمون التسترون لدى الذكور.
- السكري.
- انخفاض كبير في خلايا الدم البيضاء.
- انخفاض في إنتاج السائل المنوي لدى الذكور.
- تغيير في لون الجلد.
- اعتلال في الكبد.
- تشوهات خلقية للجنين.
• هل يمكن التخلص من مركب Dioxin عن طريق غسل أو طهي الطعام؟
إن غسل أو طهي الطعام لا يقلل من تركيز مركب Dioxin في الغذاء و

• ما هي أخطار حرق النفايات؟
إن حرق القمامة يطلق العديد من المركبات الكيميائية الضارة أخطرها مادة مسرطنة تدعى Dioxin. ينتج مركب Dioxin من حرق محتويات القمامة مثل البلاستيك، الورق، الخشب و القطن وينطلق هذا المركب إلى البيئة عن طريق الدخان المتصاعد.
• كيف يصل مركب Dioxin إلى جسم الإنسان؟
يتسرب المركب المتطاير على التربة، النباتات المختلفة والماء، ويدخل إلى أجسام الحيوانات التي تتغذى من البيئة الملوثة و عندما يستهلكه الإنسان يتعرض إلى هذه المادة المسرطنة. و من الجدير بالذكر أن مركب Dioxin لا يتحلل في جسم الإنسان و إنما يتجمع في الخلايا الدهنية حيث أن الجسم لا يمتلك أية طريق للتخلص منها أما المصادر الرئيسية.
مركب Dioxin في البيئات الملوثة فهي اللحم الحمراء و منتجات الحليب الكاملة الدسم. وفي تقرير لجمعية حماية البيئة في الولايات المتحدة، وجد أن نسبة تعرض الإنسان لمركب Dioxin هي كما يلي:

استهلاك اللحم الحمراء	٣٢%
استهلاك الأجبان	٢٠%
استهلاك الحليب	٢٤,٧%
استهلاك الدجاج	١٠,٨%
استهلاك لحم الخنزير	١%
استهلاك السمك	٦,٥%
استهلاك البيض	٣,٥%
التنفس	١,٨%
استهلاك ما يتم في التربة	٦٧%
استهلاك الماء	كمية لا تذكر



أضرار المشروبات الغازية

حرارة الجسم الطبيعية هي الدرجة المناسبة لعمل الأنزيمات، فلا تهضم الطعام جيداً مما يؤدي إلى تكون الغازات وبعض أنواع السموم التي تنتقل مع الدم إلى خلايا الجسم وقد تؤدي في النهاية إلى العديد من الأمراض

- إنك عندما تشرب المياه الغازية، فإنك تبتلع كميات من غاز ثاني أكسيد الكربون، فقبل فترة بسيطة تمت مسابقة في جامعة دلهي في الهند من يشرب أكبر كمية من بيبيس كولا " الفائز شرب ثمان علب من الكوكاكولا وتوفي في نفس المكان لارتفاع نسبة غاز ثاني أكسيد الكربون في دمه مما أدى إلى عدم تمكنه من الحصول على الأكسجين اللازم نتيجة لذلك قرر مدير الجامعة منع بيع المياه الغازية داخل الجامعة

- وضع أحد الأشخاص سناً مكسوراً داخل زجاجة بيبيس وخلال ١٠ أيام فقط كانت السن قد تحللت ! علماً بأن الأسنان والعظام هي آخر ما يتحلل من جسم الإنسان بعد موته بعدة سنوات، ولكن هذه المياه الغازية تذيبه خلال أيام قليلة، فتخيل ماذا يمكن أن تفعله في بقايا الخلايا الطرية !



- تحتوي العلب الواحدة على ما يعادل ١٠ ملاعق سكر كافية لتدمير فيتامين (ب) والذي يؤدي إلى سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية

- تحتوي على الكافيين الذي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وزيادة الحموضة المعدية وزيادة الهرمونات في الدم مما قد يسبب التهابات وتقرحات للمعدة والإثاء عشر كما يعمل على أضعاف ضغط صمام المريء السفلي والذي بدوره يؤدي إلى ارتداد الطعام والأحماض من داخل المعدة إلى المريء مسبباً الألم والالتهاب

- تحتوي على أحماض فسفورية تؤدي إلى هشاشة وضعف العظام وخاصة في سن المراهقة مما يجعلها أكثر عرضة للكسر - تحتوي على أحماض الفوسفوريك والماليك والكاربونييك التي تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان

- تحتوي اللدائيت منها على المحليات الصناعية والتي تهدد المخ وتؤدي إلى فقدان الذاكرة التدريجي وإصابة الكبد بالتليف - لتنظيف أصابع البطارية من التآكل اسكب علبه كوكاكولا على أصابع البطارية ولاحظ فقاعات الغاز وهي تعمل بفعالية على تفتيت التآكل وإزالته

- معدل الحموضة في المشروبات الغازية كافية لإذابة الأسنان والعظام ومع مرور الوقت أجسامنا تتوقف عن بناء العظام بعد الثلاثين وتبدأ بعد ذلك بالتحلل بنسبة ٨-١٨ ٪ سنوياً بحسب كمية الأحماض التي نستهلكها في غذائنا ويتراكم الكالسيوم المذاب في العروق، خلايا الجلد، والأعضاء الحيوية، مما يؤثر في وظائف الكلى ويسبب حصوة الكلية.

- المشروبات الغازية لا توفر للجسد أي فائدة غذائية، بل تحتوي على المزيد من السكر والأحماض بالإضافة إلى المواد الحافظة والملونة - بعض الأشخاص يفضل تناول مشروب غازي بارد بعد وجبة الطعام هذا التصرف يؤثر على عمل الأنزيمات الهاضمة حيث أنه يخفض درجة الحرارة فتتفقد الأنزيمات الهاضمة قدرتها على العمل حيث أن درجة

اعداد : نادين أخضر/السادس أ



الرياضة: فوائد تربوية

الرياضة مفيدة للطفل وللمراهق تربوياً، تكسب الرياضة من يمارسها مجموعة من الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية والعاطفية. فبالرياضة يتعلم الطفل الانتماء لجماعة والالتزام بالقوانين والنظام. احترام حقوق الآخرين.

يتقبل الفشل والتمتع بالروح الرياضية. التعاون وخاصة في الألعاب الجماعية.

المثابرة والتصميم للوصول إلى الفوز وعدم اليأس حين الفشل والبدء من جديد.

التضحية بالذات وبخاصة في الألعاب الجماعية. النمو بشكل طبيعي ومتسارع.

فضلاً عن المجال الاجتماعي الذي يوفره المجتمع الرياضي، وهذه الأمور قاطبة مرهونة بالإشراف المميز والجيد.

إعداد الطالبة: خديجة شاهين
مدرسة الفردوس الثانوية - اربطاس

كيف أنظر لنفسي ..و كيف أتقبل شكلي؟؟

تعكس التنوع الواسع للجمال ،فجميع صور الغلاف للمجلات و الدعايات التلفزيونية وشكل المطربات والفنانات ،كلها تؤدي بنا الى رسالة واحدة انه اذا كنت مختلفة عن هذا النمط المروج له من الجمال فانت غير جميلة وهذا الضغط يحاصرنا يوميا و بصورة متواصلة ،

جميعنا يحب الجمال ونحب الألوان الجميلة و المناظر الجميلة لكن هذا يخضع لتنوع كبير و لأذواق مختلفة والتي يجب أن تبقى متنوعة ومختلفة هذا هو العدل ،يجب أن لا يكون هناك شكل ولون واحد للجمال والا فماذا يفعل المختلفون!!!!

بناتي العزيزات نريد أن نفكر بطريقة ايجابية ، نريد أن نتقبل أنفسنا وأشكالنا كما هي (شعري،طولي، أنفي....) لا كما يرسمه لنا الآخرون ، هناك مثل صيني يقول "التنوع هو بهارات الحياة" أي أن التنوع والتعدد يعطي طعم ألد للحياة وللجمال ، عندما تشعرين بالرضى عن الذات ينعكس هذا عليك بجمال داخلي وخارجي ، فقد تكونين جميلة الجميلات بعيون من حولك لأنك جميلة في تعاملك مع الآخرين ، وليس لأنه تنطبق عليك الصورة النمطية للجمال .

عندما تشعر الفتاة بأن اسهامها في حياة أسرتها و مجتمعها قيم ، يصبح تقديرها لذاتها جيد ، وتعلم الفتاة التي تقدر ذاتها جيدا ، أنها تستحق أن تعامل باحترام . وعندما يرتبط تقدير الذات بقيمة الدور الايجابي الذي تلعبه في مجتمعها وليس بجمالها أو وزنها أو لون شعرها يتعزز النمط الايجابي بالتفكير و يصبح الجمال الخارجي مرآة للجمال الداخلي.

عندما تتخيلين الى المرأة ، هل يعجبك ما تشاهدين؟؟ غالبا ما تصدر الفتاة أحكاما سلبية على أجزاء مختلفة من جسدها ومجمل هذه الأحكام بأن جسدها لا يعجبها أو هي غيرراضية ، تخجل من بعضه وتحاول أن تخفي ما لا يعجبها عن مرآى الآخرين.

فاما أن شعري أملس جدا و أنا لا أحبه هكذا أو أنه أجعد و أنا أفضله أملس ، أنفي صغير جدا أو كبير جدا أو أني نحيفة جدا أو سمينة...وهكذا ، حتى وان وصفنا الآخرين بالجمال فنحن قد لا نصدق أو نصبح قلقين من فقدان هذا الشكل الجميل ،ننطق الكثير من الأموال و الكثير من الوقت و التفكير من أجل تغيير شكلنا وقد نعرض أنفسنا لمخاطر صحية من استخدام ماكياج يحتوي على مواد كيميائية خطيرة ، أو نمارس حميات غذائية غير صحية من أجل فقدان الوزن ،أو نستعمل صبغات شعر تحتوي على مواد خطيرة ،أو نلبس أحذية عالية ضارة تؤذيها وتعطل حريتنا في الحركة ، والبعض قد يعرض نفسه لعمليات جراحية غير آمنة وغير مضمونة النتائج .

من الخطأ أن نحكم على بعضنا البعض من خلال مظهرنا الخارجي ، يجب أن نتخلص من الضغط الذي يمارس علينا كي نظهر بمظهر جمالي نمطي معين ،نحن ننمو وفي تفكيرنا سؤال أساسي وهو كيف نبدو في نظر الآخرين؟؟ وفي زمن أفضل من هذا الزمان بكثير... كان لكل مجتمع معايير في الجمال و لم يمر على البشرية وقت مشابه لهذا الوقت الذي نتعرض فيه لما يمكن تسميته "عولمة الجمال" تظهر معايير عالمية واحدة للجمال عجزت عن أن

تربية أطفالنا من أجل عالم أفضل

صحي و ما يترتب عليه من ضرر جسيم على صحتهم نحن الأمهات نملك القدرة على تغيير أطفالنا و ما سيصبحون عليه :

-يمكننا أن نعلم الصبيان أن يتحاوروا مع الآخرين و أن يكونوا لطفاء و هكذا عندما يكبرون يصبحون أزواجا و آباء و اخوة لطفاء و يتسمون بالرحمة والانسانية .

-يمكننا أن نعلم بناتنا تقدير أنفسهن حتى يتوقعن التقدير ذاته من الآخرين.

-يمكننا تعليم بناتنا ليصبحن أكثر استقلالا بانهاء التعلم المدرسي أو تعلم احدى المهارات .

-يمكننا تعليم أطفالنا الصبيان احترام جميع النساء .

-يمكننا تبني نمط حياة صحي وأن ننشئ أبناءنا عليه .

يؤثر أسلوب تربية أطفالنا كثيرا منذ اللحظة التي يولدون فيها ، في معتقداتهم و سلوكهم حين يكبرون ، فنحن الأمهات نعلم أطفالنا كل يوم من حياتهم ممارسات خاطئة كثيرة فمثلا :

-عندما نطعم الأزواج و الصبيان أولا ، نعلم أطفالنا أن جوع البنات و النساء أقل أهمية

-عندما نرسل أبناءنا الصبيان وحدهم الى المدرسة ، نعلم أطفالنا أن البنت لا تستحق التعليم و لا الفرص التي يتيحها التعليم

-عندما نعلم صبياننا أن العنف من سمات الرجولة ، ننشئهم على العنف .

-عندما لا نعرب عن استنكارنا للعنف عند الجيران ، نعلم أبناءنا الصبيان أن ضرب الرجل لزوجته و لأولاده أمر مقبول.

-عندما ندخن نحن الآباء أو نتناول أطعمة غير مفيدة و نطعمها لأبنائنا عن وعي أو غير وعي ، نوذي نموهم و نعطل قدراتهم و الأخطر من هذا ننشئهم على نمط حياة غير



عقال جدي

نظر سميير إلى العقال، وقال:
.. ما رأيك أن تهدي جدك عقالاً جديداً... عندي الكثير؟
.. وهذا العقال؟
.. ترميه.
بعد أسبوع... أحضر سميير العقال الجديد، أخذته شاكرًا. ثم أمسكت
القديم، وخرجت من الغرفة كي أرميه.
فجأة... توقفت. كيف أرمي عقال جدي الذي كان يضعه على رأسه؟
كيف أرمي العقال؟ وقد أوثق به جندياً إسرائيلياً، حاول هدم
معصرته.
كيف أرميه؟ وكان على رأسه أيام الثورة إكليلًا من الغار.
عدت إلى غرفتي، وبجانب شهاداتي المعلقة على الحائط، علقت
العقال.
عندما جلست قبالة الحائط، أحسست بطعم الحلاوة في فمي، حلاوة
طرية ساخنة...
هي من صنع جدي بالتأكيد.

الحاج أحمد... هو جدي.
إنه الآن شيخ في الثمانين من عمره، وعلى الرغم من مرضه، فجسمه
ما يزال قويًا، وعيناه الزرقاوان تلمعان ذكاءً.
أذكر أنه طيلة فصل الشتاء، كان يستيقظ عند آذان الفجر، يتوضأ
... يصلي، يلبس ثيابه، يضع كوفيته البيضاء، وفوقها يثبت عقاله
الأسود المبروم، ثم يذهب إلى معصرة الطحينة والحلاوة.
والمعصرة مبنية من الحجارة والطين على شكل أقواس، وألذ شيء
فيها دهنها، فالجوف الخارج برّد ومطر، وفي الداخل حلاوة ساخنة
طرية، يقدمها جدي للضيوف، بعد أن يرش فوقها حبة البركة.
ويستمر جدي في عمله طيلة الشتاء، وتتوالى الفصول، وأذهب إلى
الجامعة، وفي أول إجازة أزوره، أحكي له عن حياتي الجامعية
وأصدقائي الجدد، وبالأخص صديقي سميير الذي كان يعمل والده
صانعاً للعقالات..
قال جدي:
.. أريدك أن تأخذ عقالي وتعطيه لصديقك كي يخفي العقدة؟
.. أية عقدة يا جدي؟
أنزل جدي العقال عن رأسه، وقال:
.. هذه. إنها تضايقتني عندما أضعه.
فعلاً... عقدة كبيرة ومزعجة، حاضر.
وفور وصولي إلى الجامعة، أعطيت العقال لسميير، وشرحت له
القصة.

نأكل حتى نعيش و ليس نعيش حتى نأكل!

تفرض الأكل دون الحاجة
الفطرية للأكل.
إذا اتبعنا حاجة الجسم
الحقيقية فلن يكون هناك
مجال للسمنة و الحميات
الغذائية ولا الأمراض الناجمة
عن زيادة الوزن. لكن قبل البدء
بالأكل الفطري يجب تعويد
المعدة على أن لا تطلب أكثر مما
يحتاجه الجسم. لأن تعويد
المعدة على الإفراط بالأكل
ستبقى تطلب المزيد.

الإنسان أن يقول أنا أقدر
جسمي لأنه يمكنني من القيام
بأشياء جميلة و عديدة في
حياتي.
الأساس في تعلم تناول الأكل
بطريقة فطرية هو تعلم كيفية
تجنب تناول الطعام استجابة
لظروف عاطفية أو بيئية أو
اجتماعية. فنأكل حينما نخرج
للمطعم في مناسبات شتى و
نأكل حينما نحزن أو نفرح ولأن
الوجبات عددها كذا و كذا و
غيرها من الظروف التي

الإنسان حتى يكتفي و يحس
بالشبع. لذا فان علاقتهم
بالطعام علاقة صحية، و تقل
بينهم حالات اضطرابات الأكل
و الإفراط فيه، و تقل بينهم
حالات السمنة. يجب على
الناس أن يغيروا سلوكيات
نظرتهم نحو أجسامهم و
يصلوا إلى قرار واعى بأن قيمة
و قدر الإنسان لا علاقة لهما
بحجم جسمه و أضاف بدلا من
تكوين علاقة سلبية مع
الجسم، على

إن الناس في مناطق واسعة من
العالم كآسيا و غيرها من
الدول، هم بالأصل يتناولون
الأطعمة بالطريقة الفطرية
الغريزية. هؤلاء الناس لم
يتعرضوا لصياغة حالة من
الاشتراط في علاقتهم بالأكل
مثل ما هو حاصل مع الناس في
الدول المتقدمة كالولايات
المتحدة. الشيء الوحيد الذي
في علاقتهم مع الأكل هو أن
الغاية من الأكل هي الاستمتاع
به، حيث يأكل

إعداد الطالبة آية خليل
الحادي عشر (ب)

مدرسة الفردوس الثانوية - اربطاس

تسالي

سو دو كو

طريقة اللعب:

و من الحديث عن الأرقام فان السو دو كو لعبة منطق و حساب. ترتكز على تعبئة ٨١ خانة. مقسمة إلى تسعة مربعات كبيرة. يحتوي كل منها على تسع خانعات. و تسجل في بعض الخانات أرقام من ١-٩. و تترك الخانات الباقية فارغة. يجب أن يكون في كل سطر أفقي أو عمودي للمربع الكبير (٨١ خانة) أرقام من ١-٩ بشرط

			٢		١						
	٣	١				٤	٢				
٦	٢							١	٩		
		٨	٣	٥	٦	٢					
			٦	٤	٩	٢	٥				
٢	٩							٧	٣		
	١	٧						٨	٦		
			٧		٥						

عدم تكرار أي رقم في ذات السطر العمودي أو الأفقي. لا حاجة للجمع و لا للضرب أو القسمة. اللعبة ترتكز على تعبئة الأرقام و عدم تكرارها. نصيحة: من الأفضل استخدام قلم رصاص و محاة.



ساعدني البيضة للوصول إلى الثلاجة
أو المقلّي أو سلة البيض.



لوني الرسمة التالية بألوان جميلة

السحلب اللذيذ

يقدم لـ ١٠ أشخاص. مدة الإعداد ٥ دقائق.
المقادير: كوب حليب بودرة، كوب سكر بودرة، كوب جوز هند، نصف كوب سمسسم محمص، كوب دقيق الأرز مطحون، ٤ ملاعق كبيرة نشا، ملعقة صغيرة قرفة، علبة فانيليا بودرة، مكسرات مشكلة حسب الرغبة.

طريقة الإعداد: اخلطي جميع المقادير واحتفظي بها في وعاء محكم وضعه في الثلاجة. عند تحضير السحلب أذبي ٣-٢ ملعقة كبيرة من الخليط في كوب حليب وسخنه على النار حتى يصبح قوامه سميك وبالعافية.

ميلك شيك بالفراولة

يقدم لشخصين. مدة الإعداد ٥ دقائق.
المقادير: ٢ كوب حليب، ملعقة كبيرة عسل، ملعقة صغيرة فانيليا، كوب فراولة.
طريقة الإعداد: اخلطي المقادير كلها في الخلاط ثم اسكبي المزيج في كأس التقديم.



إذا أردتم معجنات، حلويات، موالح، عصائر طازجة، شهية، نظيفة و صحية، اطلبوه من:

مركز ارطاس للتراث الشعبي
وحدة المرأة
هاتف: ٠٢-٢٧٦٠٥٣٣
ارطاس - بيت لحم



جمعية نساء بيتين
هاتف: ٠٢-٢٨٩٣٨٣٣
بيتين - رام الله





مزبوط . لازم
نفطر كل
يوم و نشرب
ميه كثير، و
نبعد عن
الاكل غير

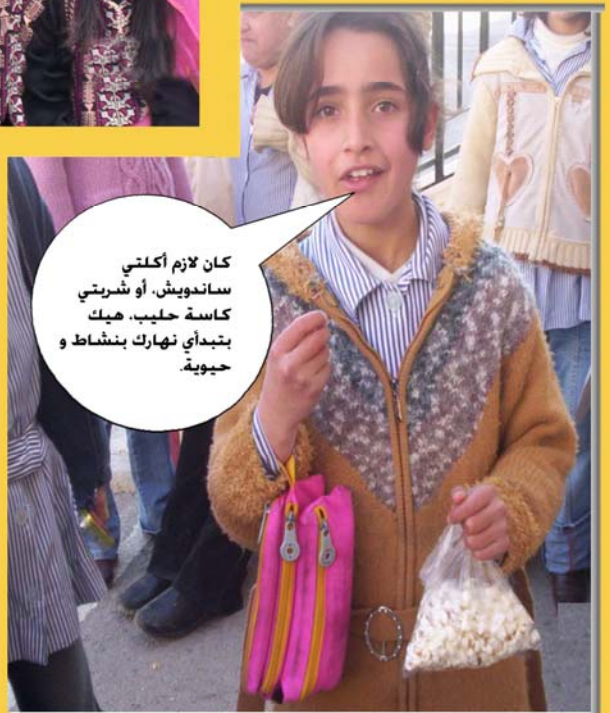


شاعرة إني
جوعانة هلاً
يدق الجرس و
اشترى من
مقصفا
الصحي.



كمان لازم
نشرب ماء.
أثناء
النشاط
لأن
جسمنا
يفقد
سوائل
كثير.

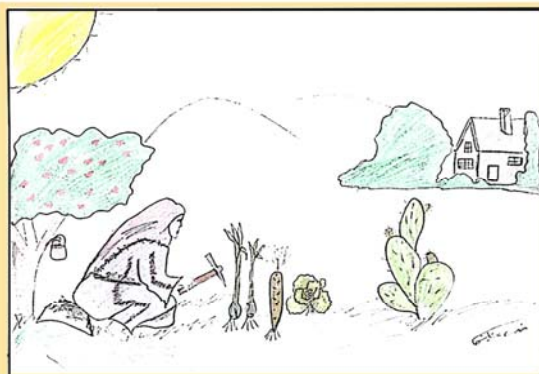
شكرا للطالبة:
ريى نبيل سعد
الصف: العاشر "د"
مدرسة الفردوس
ارطاس الثانوية
لقد استخدمنا
المعلومات من
موضوعك



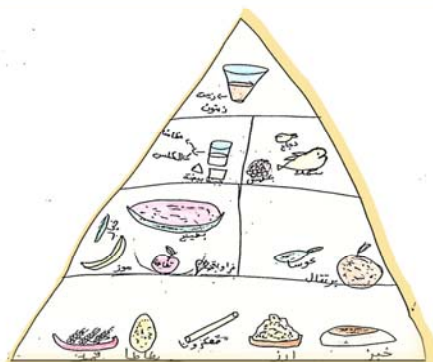
كان لازم أكلتي
ساندويش، أو شريتني
كاسة حليب. هيك
بتبدأي نهارك بنشاط و
حيوية.



التغذية في مرحلة المراهقة



اعداد: ضحى عايش



اعداد: منال محمد جابر
مدرسة بيتين الثانوية
الصف: الثاني الابتدائي



إعداد الطالبة: نداء أنور
الصف العاشر الأساسي
مدرسة بيتين

التعد المراهقة المرحلة الانتقالية حيث ينتقل فيها المراهق من الطفولة إلى البلوغ وتبدأ عند الإناث في سن مبكرة قبل الذكور ويكون فيها النمو الجسمي والنفسي سريع جدا، وتظهر في هذه الفترة بعض المشكلات المتعلقة بالغذاء منها ١. تناول الوجبات السريعة مع الأصدقاء دون الالتزام بالوجبات المنزلية.

٢. إهمال وجبة الفطور.

٣. الاهتمام بالمظهر الخارجي مع الخوف من السمنة خاصة عند الإناث حيث يتبعن وصفات خاطئة لتخفيف الوزن.

وهنا يجب التركيز على الإرشاد الغذائي لهذه الفترة العمرية خاصة في المدارس وقد بدأت العديد من المدارس في القرى الفلسطينية بالتعاون مع مؤسسات صحية في إعداد وجبات صحية تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو المراهق والابتعاد عن المواد الاستهلاكية.

ومثال على ذلك مدرسة الفردوس الثانوية وهي مدرستي التي تعاونت مع مؤسسة جذور للأنماء الصحي في تنفيذ أول مشروع نموذجي في فلسطين المتعلق بتغذية الطالب والابتعاد عن المواد المسرطنة وقد قامت المؤسسة بنشر أخصائيين تغذية للقيام بحملة إرشاد صحية والتعريف بالمشروع وأهدافه في داخل المشروع وقد تلقى هذا المشروع إقبال كبير من قبل المعلمات والطالبات بشكل كبير ونرجو من القائمين على هذا المشروع العمل على تطويره ونشره في جميع المدارس الفلسطينية ونتقدم نحن بشكر كل من ساهم في تطوير هذا المشروع.

إعداد الطالبة: أسماء صلاح علي سعد
الصف التاسع الأساسي "أ"
مدرسة الفردوس الثانوية

