



غداؤك دواؤك ومنظومة الصحة المتكاملة

محمود المصري



هل أنتم مستعدون للتغيير نحو الأفضل ؟



هل أنتم مستعدون لتغيير النمط الصحي ؟



هل أنتم مستعدون لنشر الثقافة الصحية



ومشاركة الآخرين الخير ؟

هل أنتم فعلاً مستعدون ؟



مشاركة الآخرين الخير ؟



المجاور :

1. الطعام من منظور الإسلام
2. التلوث الخدائي والسموم
3. أمثلة عملية لمنتجات ضارة بالصحة العامة
4. الصحة الجيدة وعلاقتها بالتخذية السليمة؟
5. ماذا ننظر في الطعام؟
6. خماسية الصحة



1

الطعام من منظور الإسلام



الطعام من منظور الاسلام

قال تعالى :

{ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ } [سورة عبس]

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا } [المائدة: 87 - 88]

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

- من أمسى آمناً في سربه معافى في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها

- مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ فَاعِلًا لَا مَحَالَةَ فَتَلَّتْ لَطَعَامِهِ وَتَلَّتْ لِشَرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ



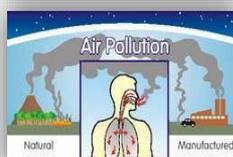
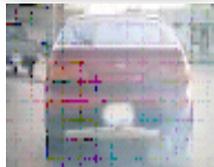
2

التلوث الغذائي والسموم



حياتنا المعاصرة والفوضى الصحية

الحياة من حولنا أصبحت تعج بالتلوث على جميع المستويات والأصعدة ، وكذلك مليئة بالملوثات البيئية بعضها نراه بالعين المجردة والبعض الآخر لا نراه إلا بالمعرفة وإعمال العقل



أنواع التلوث

- ١- تلوث الهواء
- ٢- تلوث المياه
- ٣- تلوث الغذاء
- ٤- تلوث التربة
- ٥- التلوث البيئي



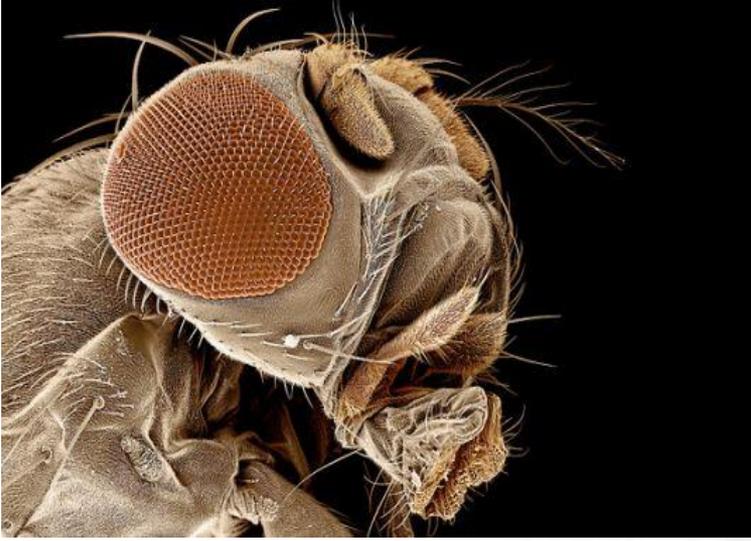
لو قُدر لنا أن نرى كل ما يحيط بنا من
ميكروبات أو ملوثات فما استطاع
أحد منا العيش لدقيقة واحدة ؟



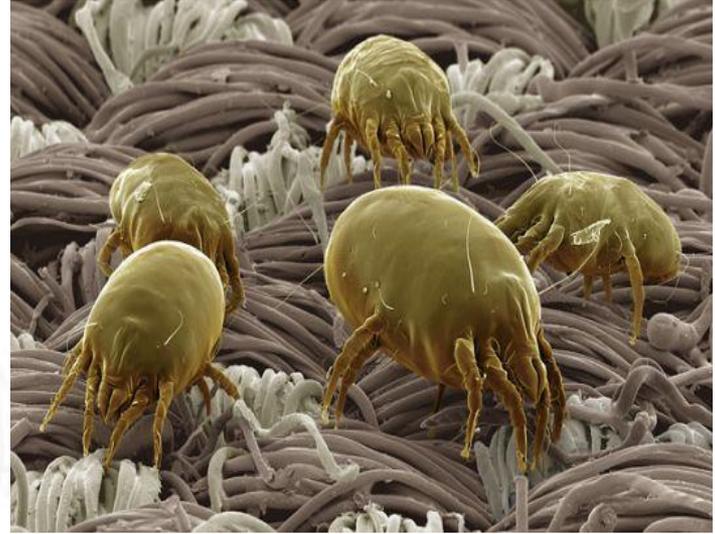
التلوث البيئي



التلوث البيئي



التلوث البيئي



سواء كنا في البيت أو الجمعية أو المدرسة
أو السوق أو المكتب .. فالملوثات البيئية
تحاصرنا في كل مكان

وهذا الكلام ليس مدعاة للخوف بل للتبصر؟

هذه الملوثات إما في غذائنا أو في هوائنا أو
في أثاثنا أو في ثيابنا أو في راحة كفيينا؟



3

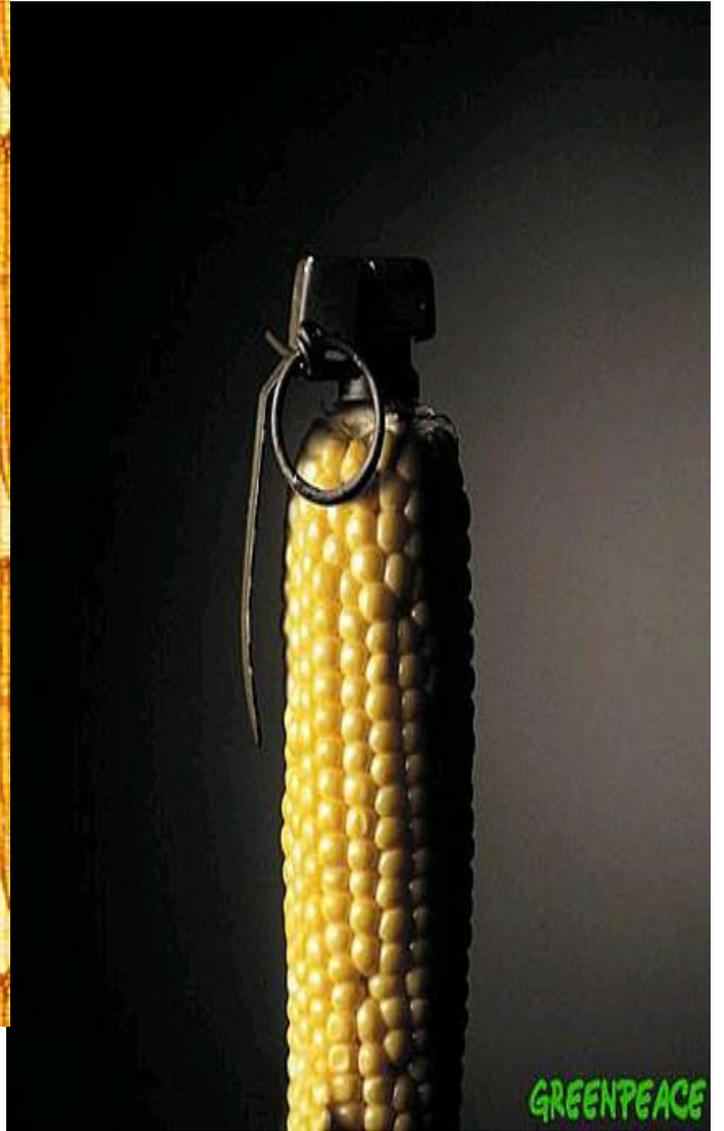
أمثله عمليه لما تحتويه
أسواقنا من منتجات ضاره
بالصحة العامة





طعام
بدون
عافية





الأغذية المعدلة وراثياً ؟

GREENPEACE



يحتوي على الرصاص المسبب للعمى والسرطان

بلدية دبي تصادر كحل «هاشمي»



المنتج شائع الانتشار، ويباع في مختلف الإمارات بأسعار زهيدة، لهذا يلقي رواجاً كبيراً. وتابع ان «البلدية صادرت كميات كبيرة منه في أسواق مرشد ونايف في دبي»، لافتاً إلى أنها «ستواصل حملاتها لسحبه من جميع أسواق الإمارة وإتلافه». ورجح أن «هذا المنتج يدخل إلى الدولة مهرباً لصغر حجمه، وأن كثيرين ينجحون في تهريبه في أمتعتهم الشخصية». وأضاف أن «كثيراً من المحال تعرف خطورة هذا المنتج، وتعمل على اخفائه عن اعين المفتشين خلال حملاتهم».

من جانبه، قال مفتش الصحة في البلدية الصيدلي أنس عبدالرحيم إن «وجود مادة الرصاص بهذا التركيز العالي في الكحل يؤدي إلى الإصابة بالعمى، وأمراض السرطان، وتسمم الدم»، مضيفاً «الاستخدام المتكرر لهذا الكحل يؤدي إلى تسرب الرصاص في الدم، ومن ثم الإصابة بفشل كلوي، وقصور في وظائف الكبد». ودعا عبدالرحيم «المواطنين والمقيمين في مختلف الإمارات إلى التوقف عن استخدام هذا المنتج الذي ثبت بالدليل المخبري خطورته الشديدة على الصحة».

دبي - أحمد عاشور:

اكتشف مفتشون في بلدية دبي، أن كحل العيون «هاشمي»، وهو كحل شائع الاستخدام في الدولة، يحوي كمية كبيرة من مادة الرصاص، ويؤدي استخدامه للإصابة بالعمى وتسمم في الدم، وأمراض سرطانية.

وكشفت جولة لـ«الإمارات اليوم» عن وجود كميات كبيرة من هذا الكحل في أسواق شعبية في الإمارات، ويباع بأسعار زهيدة لا تزيد على درهمين.

وقال رئيس شعبة الرقابة الصحية في البلدية حافظ غلوم لـ«الإمارات اليوم» إن «الكحل مصدره دولة باكستان، ويباع منه أربعة أنواع جميعها نوع «هاشمي» وتم تحليل عينات من هذه الأنواع في مختبر دبي المركزي، وتبين احتواؤها على عنصر الرصاص بكميات كبيرة، ما يشكل خطورة كبيرة على صحة المستخدمين».

وأوضح أن «نتائج التحليل أثبتت أن نسبة الرصاص فيه تقدر بـ93%»، مؤكداً أن هذه «النسبة كبيرة جداً، إذ إن أقصى نسبة مسموح بها عالمياً يقترض الارتفاع على 0.2%». وأشار غلوم إلى أن «البلدية تطلبت وزارة الصحة لتتولى التحذير من استخدام هذا الكحل، خصوصاً أن هذا

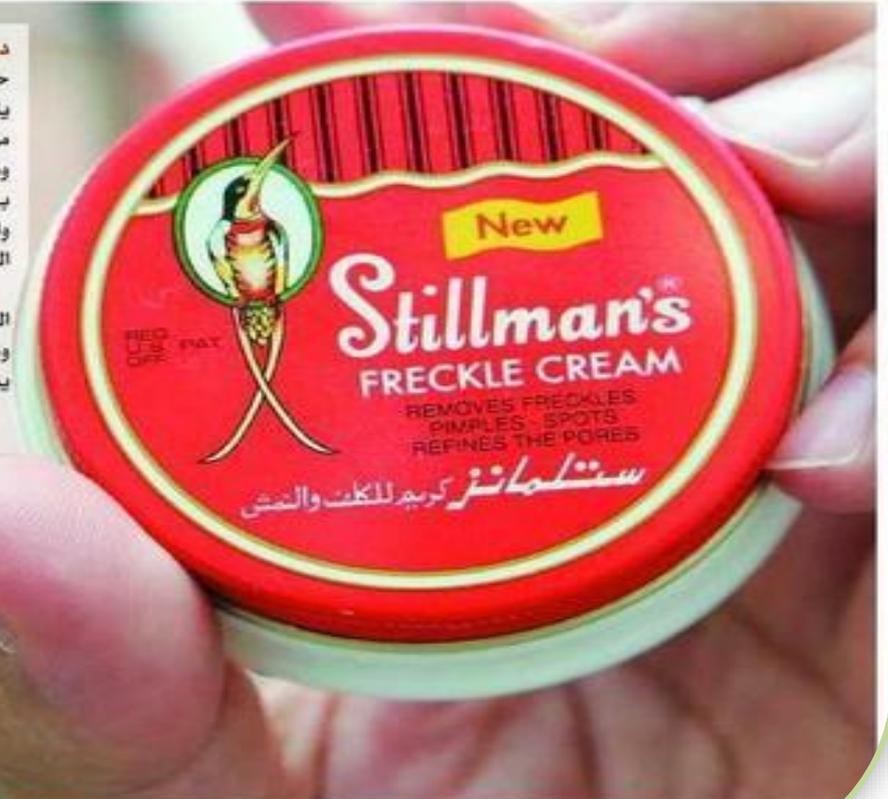
تصوير: دينيس مالاري

كحل «هاشمي» الباكستاني يحتوي على 93% رصاصاً

الصحة».



«الصحة»: (ستلمانز) يحوي كميات كبيرة من الزنبق المحظور كريم يسبب الحروق والسرطان



دبي - أحمد عاشور:

حذرت وزارة الصحة من وجود كريم لتبييض البشرة ينتشر في أسواق عدة بالدولة، ويحوي كميات كبيرة من مادة الزنبق، ويتسبب في الإصابة بسرطان الجلد، وقصور في الكلى والكبد، في الوقت الذي صادرت فيه بلدية دبي كميات من هذا المنتج من البقالات والأسواق الشعبية في الإمارة «لخطورته الشديدة على الصحة».

وفي التفاصيل، أثبت تحليل مخبري أجرته وزارة الصحة أن كريم «ستلمانز» المنتشر في أسواق الدولة ومحال البقالة، يحوي مادة الزنبق، وهو معدن ثقيل يصيب بأمراض عدة.

وحذرت «الصحة» في رسالة وجهتها إلى البلديات من بقاء هذه الكريمات في الأسواق؛ لخطورتها على صحة المستخدمين.

وصرح رئيس شعبة الرقابة الصحية في بلدية دبي، حافظ غلوم، له «الإمارات اليوم» بأن «مفتشي البلدية اكتشفوا أن المنتج شائع الانتشار في البقالات والأسواق الشعبية، ويباع بكميات كبيرة»، لافتاً إلى أنهم «صادروا كميات منه، وجر البحث عن الوكيل والموزع له لالزامه بسحب الكريم نهائياً من الأسواق واتلافه».

وأشار إلى أنه «تم اكتشاف حالة تدليس وغش تجاري واضحة على عبوات الكريم»،

موضحاً أن «العبوة تفيد بأن الكريم تنتجه شركة أميركية، في حين أنه مُصنَّع في باكستان». وأكد غلوم أن «البلدية خاضت وزارة الاقتصاد، والأمانة العامة للبلديات بما يحويه الكريم لسحبه من أسواق الإمارات كافة، واتخاذ إجراءات قانونية تجاه المورد».

من جانبه، أفاد المسؤول في قسم الرقابة الصحية في البلدية، الدكتور أنس عبدالرحيم، بأنه «يحظر دولياً استخدام أية نسبة من مادة الزنبق في تصنيع مستحضرات تجميلية»، لافتاً إلى أن «هذا الكريم يحوي نسبة كبيرة من الزنبق».

وأوضح أن «استخدام هذا الكريم يؤدي إلى الإصابة بحروق شديدة في الجلد»، كما يؤدي إلى «الإصابة بسرطان الجلد إذا تعرض مستخدمه لأشعة الشمس المباشرة».

وأضاف أن «الزنبق قد يتسرب إلى داخل الجسم فيصيب بتسمم وقصور في الكلى والكبد».

وكشف أن «هناك محاولات عدة لادخاله إلى الدولة»، لافتاً إلى أنه «تم إحباط محاولة إدخال شحنة كبيرة من هذا المنتج قبل أيام إلى دبي».

وكانت بلدية دبي سحبت خلال الشهر الجاري كميات كبيرة من «عاجين أسنان صينية الصنع، أثبت التحليل المخبري أنه يحتوي على مواد سامة، كما سحبت كميات من كحل «هاشمي» ثبت أنه يحتوي على مادة الزئبق الذي يعيب بالسرطان والعقم».



بلدية الشارقة تصادر 200 علبة بودرة مسببة للسرطان و3842 حبة «شيني»

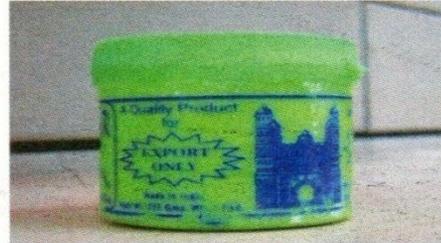
ضبط مواد مخدرة تباع للأطفال في البقالات ومحال سوپر ماركت

الشارقة - سوزان العامري:

ضبط قسم رقابة الأسواق في إدارة حماية المستهلك التابع لبلدية الشارقة، 3842 حبة من مادة «الشيني شيني» المخدرة، وأكثر من 200 علبة من بودرة «مينار» المسببة لمرض السرطان، وفق مدير الإدارة فهد شهيل الذي أكد أن «عملية تفتيش ومسح الأسواق والمحال التي قامت بها الإدارة، كشفت عن وجود كميات كبيرة من مادة «الشيني شيني» المخدرة والمنتشرة بين طلاب المدارس والأطفال، على اعتبار أنها في متناول الجميع، كونها تباع في محال السوبر ماركت الكبيرة والبقالات في المناطق السكنية».

وأشار شهيل إلى أن المختبر الجنائي التابع لشرطة الشارقة بعث رسالة تنبيه إلى جميع الجهات المسؤولة بضرورة التفتيش والمصادرة الفورية لمادة الشيني شيني من أسواق الإمارة، حيث تبين أن هذه المادة تحتوي على مادة مخدرة تسبب لمتناولها الدوخة مودية إلى الإدمان في نهاية الأمر، وفق المختبر الجنائي، وتعتبر مادة «شيني شيني» التي يتم تناولها من خلال الفم وتوضع تحت اللسان لمدة، أسبوعية الصنع وذات رائحة نفاذة لا يمكن مقاومتها بمجرد فتحها. وأفاد شهيل بأن المختبر التابع لبلدية الشارقة تمكن من فحص بودرة «مينار» وتبين أنها تحتوي على مكونات تسبب السرطان من خلال رفع نسبة الحموضة في الدم، ويكثر استخدام البودرة بين فئات الآسيويين، مشيراً إلى أن «قسم رقابة الأسواق كثفت حملاته التفتيشية على محال السوبر ماركت والبقالات، وتم مصادرة وضبط 200 علبة من بودرة «مينار» التي يخفيها أصحاب السوبر ماركت عن أعين المفتشين، كما أن البودرة عبارة عن مادة خام يجلبونها من الخارج من خلال ورق شجر يضعون فيه البودرة ويتناولونه من خلال وضعه تحت اللسان».

وأوضح شهيل أن «البلدية تقوم باليات عمل خاصة لمكافحة انتشار المواد الممنوعة والمسببة للأمراض، وتنظم حملات تفتيشية دورية على كل المنشآت والمحال التجارية، التي تروج



بودرة مينار تسبب السرطان من خلال رفع نسبة الحموضة في الدم

للمواد الخطيرة التي تشكل خطراً على صحة المستهلكين، كما يقوم قسم رقابة الأسواق بالتفتيش الدوري وفحص المواد والتأكد من المواصفات المعتمدة في الدولة والعمل على اتخاذ إجراءات لازمة حيال المواد المخالفة للشروط والتي ينعكس تأثيرها على المجتمع بوجه عام، والفئة المستفيدة بشكل خاص».

فحص معلمي

كشفت نتائج فحص مادتي «مينار ووردي» Warda° Chuna & Minar z في مختبر البينة التابع لبلدية الشارقة: أنها تتكون من مركب الكالسيوم وهيدروكسيد، ومركب GChSlaked lime Milk of lime الذي لا يصنف ضمن المواد الغذائية، لما تحمله من ضرر بالغ على صحة الإنسان، وما تسببه من زيادة في حموضة الدم، الذي يعتبر من مسببات الرنيسة لسرطان الدم والمرى والأعضاء».

اتهام
من

دبي - الإهم

جنايات دبي قضا
38 عاما المتهمه
حقيقية يد مخدر
بتنظيف غرفة
أجلت المحكمة الق
ديسمبر المقبل.
من جهتها
عاما إنه في تار
اكتشفت اختف
حقيقية يدها فيه
فأبلغت ابنها ال
بلغ عن الواقعة.

محاكم

دبي - نور ص

نظرت محكمة
بالبشر المتهم في
39 عاما إذا
بنغالية، 17 عاما
الدعارة.

وقالت الفتا
في 10 يونيو ال
بتأشيرة زيارة ار
برفقتها ثلاث نس
وتقلهن إلى أحد ا
في ديرة وطلب
نفسه.

وأضافت أنه
عمل في إحدى ال
المنزل نفسه ن
المتهم يعمل ف
المتهم خلال إذ

الأطفال يتقبلون على شراء «شيني شيني» ومختبر البيئة يحذر خطورته



الدايكسين... وما أدراك ما الدايكسين

السرطان الذي تأكله مع ورق الصحف

■ الوسط - عبد الله الملا

□ هناك اناس يحملون الصحف ولكن ليس لقراءتها بل لـ «الأكل» عليها، ولاندرى من اين جاءوا بـ «طاولة» الطعام هذه التي لو دروا كيف تخرج الى الناس لما أكلوا عليها.

والبعض الآخر من الناس - كما يقول الورقي حميد الماجد - استعمل الورق العادي للغرض نفسه بعد ان وجد ان ورق الصحف يحوي مادة الكربون.

ولكن الكاربون هو المادة المرئية في الصحيفة، هناك مادة لا ترى بالعين المجردة وهي الدايكسين، وهي مادة سريعة التبخر، فعندما يتم وضع الخبز عليها تتبخر المادة وتلتصق بالخبز، ويتغذى به الإنسان ولنتصور معا خطورة الموقف في هذه الحال. لذلك نرى أن نسبة السرطان ازدادت في البحرين في الآونة الأخيرة «فالورقة البيضاء النظيفة وورقة الصحيفة لا تختلفان في الخطورة، هذه المادة للكتابة والقراءة لأن يوضع عليها الطعام. اما لف الخبز لعاس البلاستيك فله حديث آخر لا يقل خطورة عن الأول.



فروب نواف بيك www.nawafnet.net

تصوير محمد المخرق

بخار الدايكسين مع لقمة الأكل



أطعمة ومشروبات تحتوي على ملونات ومواد حافظة



الكيك المغلف

المادة الموجودة فيها: سلفات
تأثيرها : تتسبب في نوبات عصبية شديدة
واضطرابات في السلوك



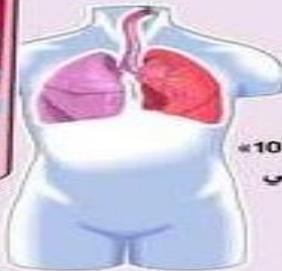
اللحوم المعلية

المادة الموجودة فيها:
مادة حافظة نيترات
تأثيرها: تتسبب في سرطانات
في المعدة



الجلي

المادة الموجودة فيها: لون غروب الشمس
الأصفر رمزه العلمي «110 sunset yellow»
تأثيرها : اضطرابات معوية وجسدية مفرطة



المشروبات الغازية

المادة الموجودة فيها: لون
الترتازين رمزه العلمي «102»
تأثيرها : في الجهاز التنفسي

العصائر

المادة الموجودة فيها: مادة حافظة
بنزوات تتحول عند التفاعل مع
فيتامين سي إلى بنزين
تأثيرها : تسبب اللوكيميا



الخالع



يومية سياسية مستقلة أسسها سنة 1970: تريم عمران و عبدالله عمران

درهمان 108 صفحات

www.alkhaleej.ae

AL - KHALEEJ, FRIDAY MARCH 14 2008 (NO 10526)

الجمعة 10526 العدد 6 ربيع الأول 1429 هـ - 14 مارس 2008م

«يعاكسان» الطائرة بقلم ليزر

دبي - جمال الدويري:

ظاهرة «أقلام الليزر» التي تباع في الأسواق رغم حظر استخدامها تعدت حدود اللعب والمعاكسة ووصلت إلى مسائل أمنية تشكل خطراً عبر قيام البعض بتسليط ضوءها على طائرات خلال تحليقها في الأجواء. الفعل الذي ينم عن جهل مرتكبه بخطورة ما يقوم به بحسب ما قالت مصادر أمنية، انعكست آثاره على المحكمة حيث باشرت محكمة دبي الابتدائية النظر في قضية اتهام شابين عربيين بتعريض طائرة للخطر عبر توجيه شعاع «ليزر» على هيكلها. الشعاع «الليزري» الذي أطلق على الطائرة صدر عن منطقة صحراوية، وتم اكتشافه من قبل الكابتن الذي لاحظ وجود ضوء على جسم الطائرة لدى إقلاعها من مطار دبي الدولي فأبلغ برج المراقبة الذي أبلغ شرطة دبي وتم القبض على 3 شباب عرب، (التتمة ص 28)







من أخطر الملوثات البيئية من حولنا
هو سوء استخدام المنظفات والمطهرات والأدوية في المنزل



التنظيف الجاف وتأثيره على الصحة

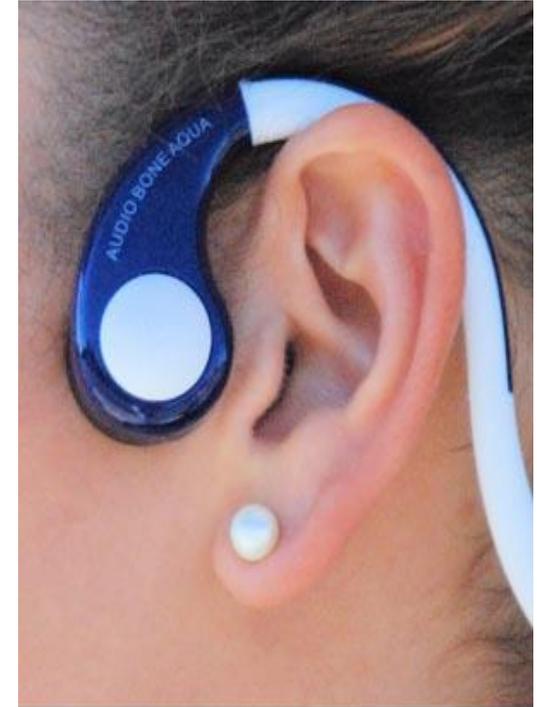


تستخدم محلات التنظيف الجاف مادة تسمى بيركلوروايثيلين، وتعرف اختصاراً باسم بيرك (PERC) لإزالة البقع عن الملابس. وهذه المادة **عالية السمية** وتسبب أضراراً بالغة للإنسان مثل التهاب الجهاز العصبي والتهاب الجلد والعينين، وعلى الكبد والكليتين ..



سماعات الأذن

حذر علماء من ان سماع الموسيقى عن طريق سماعات الأذن كما هي الحال مع اجهزة أي-بود يمكن ان يسبب آلاماً في الاذن. واظهر بحث هندي نشري في مجلة "الصحة والعلوم" ان الذين يستمعون للموسيقى دائماً عن طريق سماعات الاذن معرضون الف مرة اكثر من غيرهم لوصول البكتيريا الى آذانهم. رغم ان الآفات البكتيرية لا تكون مؤذية عادة، إلا ان بعض انواعها مثل المكورة العنقودية "ستافيلوكوكوس" يمكن ان تسبب عددا من الامراض بدءا من الم الاذن و انتهاء بالتهابات مميتة عن طريق الجروح والخدوش. وقال الباحثون ان تثبيت السماعات في الاذن يسمح للبكتيريا ان تنمو بقوة داخل الاذن، وحثوا محبي الموسيقى على التفكير مرتين قبل ان يتبادلوا سماعات الاذن فيما بينهم.



احذروا مقابض عربات التسوبر ماركت..!!

سيئول - رويترز:

أظهرت دراسة أجريت في كوريا الجنوبية ان مقابض عربات التسوق في المتاجر هي الاكثر تلوثا بالبكتيريا من بين الاشياء التي يكثر تداولها بين الناس وان مقابض المراحيض العامة ليست بالسوء المتوقع بالمقارنة مع غيرها؟. كما أجرت منظمة حماية المستهلك الكورية اختبارات على ستة اشياء يستخدمها عامة الشعب لمعرفة حجم البكتيريا العالقة بها. وجاءت في الصدارة **مقابض عربات التسوق** التي وجدت الدراسة بكل عشرة سنتيمترات مربعة منها 1100 مستعمرة من البكتيريا وتليها في القائمة **فأرة الكمبيوتر** في مقاهي الانترنت وكان بها 690 مستعمرة. وقال كون يونج ايل وهو مسؤول في المنظمة خلال اتصال هاتفي «سبب وجود كل هذه البكتيريا على مقابض عربات التسوق هو ان بها مساحة تفوق الاشياء الاخرى يضع عليها الناس ايديهم.» وجاء في المرتبة الثالثة **علاقات الايدي في الحافلات** وبها 380 مستعمرة من البكتيريا تليها **مقابض المراحيض** وبها 340 مستعمرة.

وجاء بعد ذلك **أزرار الطوابق في المصاعد** ووجد عليها 130 مستعمرة بكتيريا **وعلاقات الايدي في قطارات الانفاق** وبها 86 مستعمرة.

ونشر التقرير هذا وجاء فيه ان غسل الايدي بالصابون يزيل كل البكتيريا تقريباً..

((يعني إذا كنت متواصل بها الأشياء direct contact ، استخدم مثلاً مناديل عند فتح مقابض الأبواب أو المراحيض العامة أو ماوس الكمبيوتر... أو قم بغسل يدك مباشرة بعد الاستخدام المباشر لها بصابون أو محلول معقم))



ماوس الكمبيوتر 690 مستعمرة





مقايض المراحيض 340 مستعمرة





أزرار المصعد
130
مستعمرة



هل نستطيع الهروب من تلك الملوثات
المحيطة بنا ؟

قطعاً لا

هل يمكن التخفيف من أثرها

قطعاً نعم



4

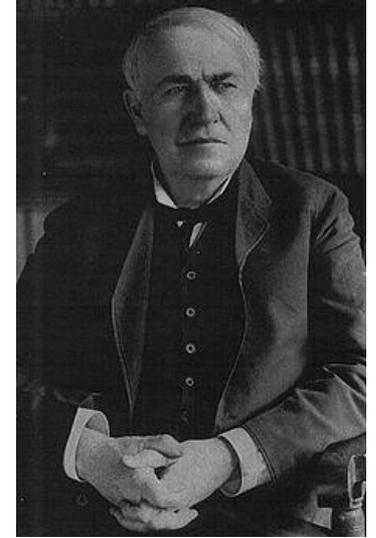
الصحة الجيدة وعلاقتها
بالغذية السليمة



العلاج بالغذاء والوقاية

”الطبيب في المستقبل لن
يعالج الانسان بالأدوية، وإنما
سوف يقوم بالعلاج والوقاية
من الأمراض **بالغذية**“

ثوماس أديسون



(February 11, 1847 –
October 18, 1931)



ماذا نعني بالصحة الجيدة ؟



الصحة الجيدة ليس أنك
لا تشكو من الأمراض

بل أن تعمل الأعضاء والأجهزة في
الجسم بشكل متوازن وطبيعي مع
الشعور بالحيوية



كيف يظل الجسم صحيحاً معافى ؟



الجسم يحاول ذاتياً إصلاح الخلل فيه لكي يظل متوازناً "كالنهر"

جميع أجهزة الجسم وأعضائه تعمل لخدمه هذا التوازن ، فإذا اختلت وظيفة عضو ما تؤثر على سائر الجسد



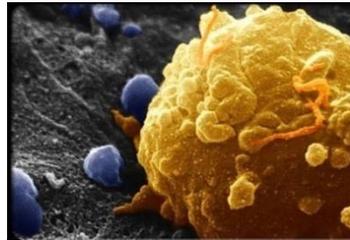
لذا يجب أن ننظر للصحة بطريقة شمولية



الجسم طبيب نفسه

مستويات دفاعية للجسم للتعامل
مع السموم التي دخلت اليه

الأول : مرحلة الطرح للخارج
الثاني : مرحلة الخزن
الثالث : مرحلة نشوء الأورام



منظورين للصحة

الغذاء الطبيعي	الطب الحديث	المنظور
شمولي	عضو	الفرق الرئيسي
الصحة العامة	مرض العضو	التركيز
وقاية الجسم	علاج مرض	الطريقة
غذاء صحي	عقاقير	الوسائل
العافية	تصحيح للمرض	الهدف



www.amyesh.com



5

ماذا ننظر في الطعام؟



فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ

محمد بن عبد الله

ماذا ننظر في الطعام؟



التغذية السليمة المتوازنة

إن التغذية السليمة شيئٌ ضروري لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته.

فالغذاء بمثابة **الوقود** الذي يحركنا، ولا بد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد **متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة** بحيث لا يتعرض الإنسان الى مشاكل صحية كثيرة مثل: امراض السكري، القلب وغيرها.



ماذا ننظر في الطعام؟

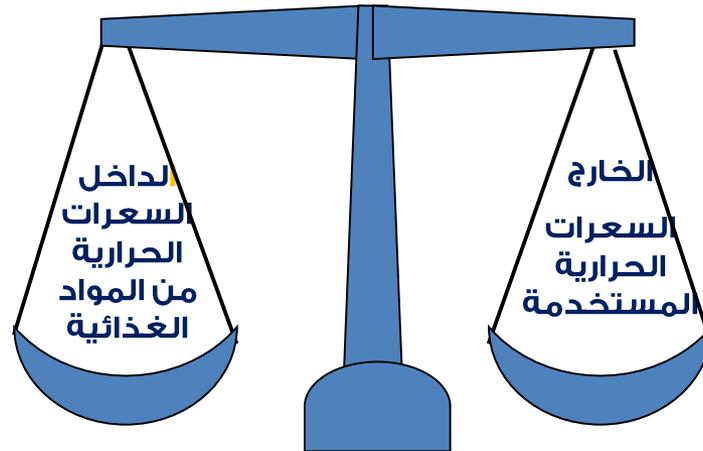
- * أهو طيب أم غير طيب؟
- * أهو حمضي أم قلوي؟
- * كمية السعرات الحرارية في كل طعام
- * أهو سريع الإمتصاص أم بطئ
- * السعرات الحرارية؟
- * هل هو يتناسب مع فصيلة الدم؟
- * هل هو محذور تناوله مع مرض معين؟
- * هل هو محذور تناوله في أوقات معينه؟
- * كيفية حفظه
- * كيفية طبخه



توازن الطاقة :

الطاقة من الطعام = طاقة النشاط البدني

إذا كانت الطاقة من الغذاء < الطاقة المستخدمة = زيادة وزن
إذا كانت الطاقة من الغذاء > الطاقة المستخدمة = فقدان وزن



6

خُمَاسِيَّةُ الصَّحَّةِ

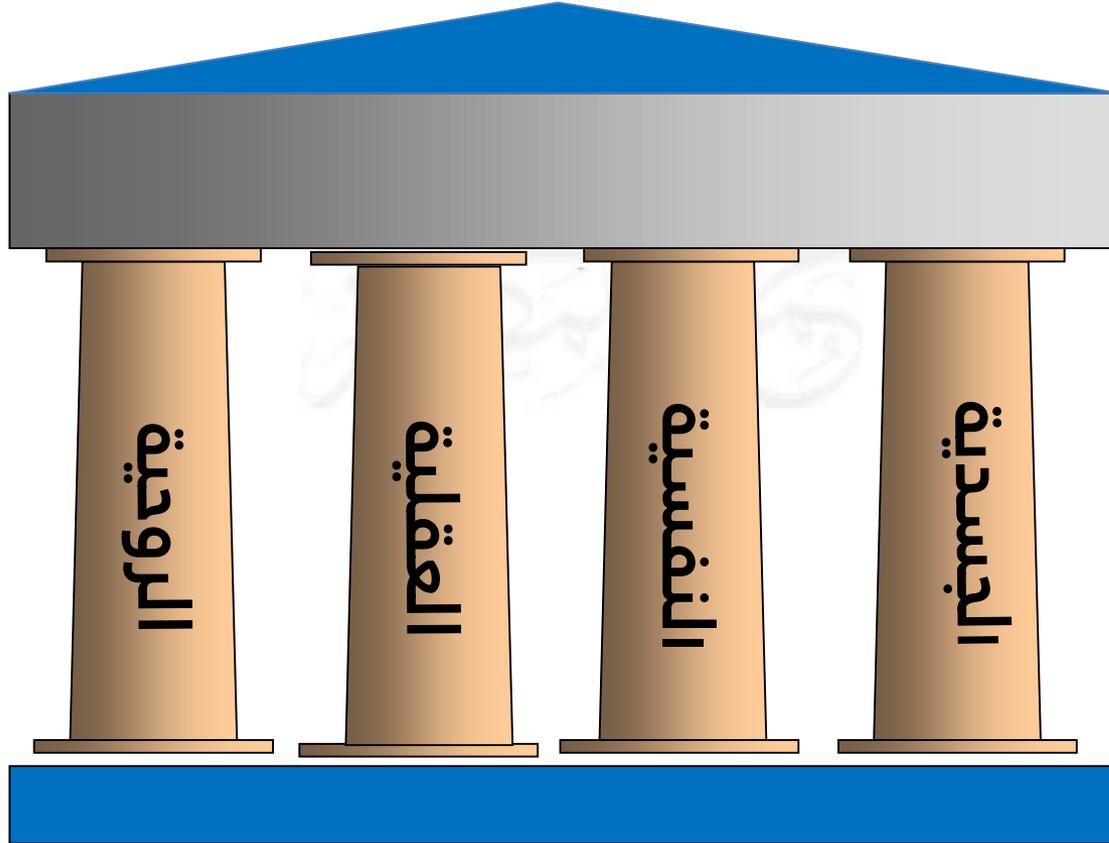


المعنى الحقيقي للصحة :

ليس عدم شكوى الإنسان من أمراض يعني
أنه صحيح

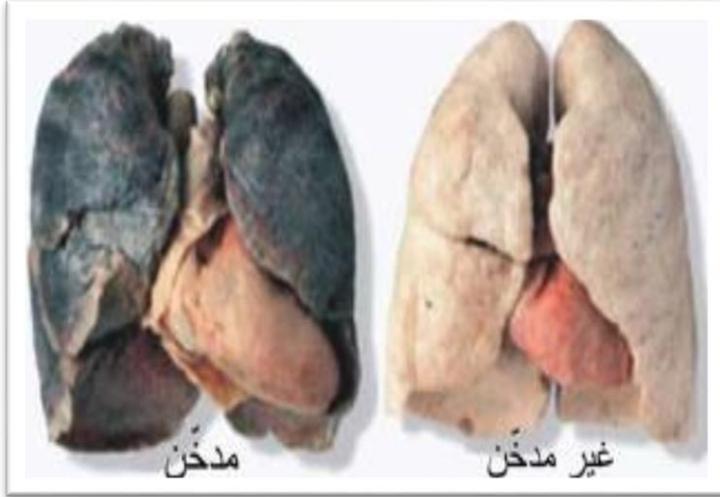


دعائم الصحة



خماسية الصحة

١. نظرية الوجبة الواحدة
٢. النظرية الحمضية والقلوية
٣. نظرية الخمائر (الإنزيمات)
٤. النظرية الخضراء
٥. نظرية التمارين الرياضية



الهرم الغذائي السابق



كيف ينشأ المرض

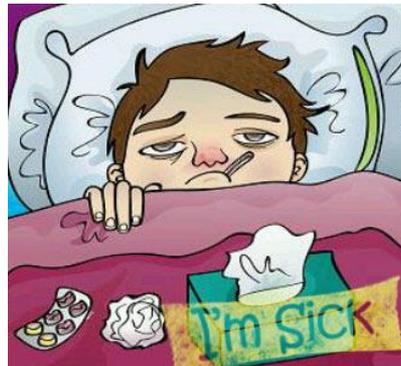
النتيجة:

أولاً : خلايا لاتعمل جيداً
ثانياً : وبالتالي أعضاء
لاتعمل بالشكل
الطبيعى (خلل وظيفي)

ما يحدث:

أولاً : غزو من خارج الجسم
ثانياً : تراكم سموم
ثالثاً : عدم توازن

فتظهر أعراض عدم استواء
(جسد غير سوى- عليل) ... وهو **المرض**

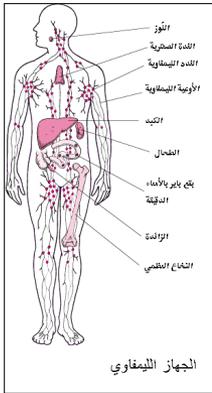


ماذا يحدث عندما تغزو السموم اجسادنا



للجسم ثلاثة خطوط دفاعية
وتسمى استجابة الجهاز المناعي

الخط الأول : كريات الدم البيضاء
الخط الثاني : الجهاز اللمفاوي
الخط الثالث : الخلايا الآكلة



سلامة الخلايا

العلم الحديث : معظم المشاكل الصحية مرتبطة
بسلامة الخلايا

أسباب حدوث خلل في نشاط الخلية :



١- تراكم السموم في الجسم

٢- الخلل الغذائي

٣- قلة النشاط الحركي

٤- الضغوط النفسية والحياتية

٥- فقدان التوازن في وظائف الأعضاء



التوازن والتعويض الغذائي

لا بد من وجود آلية تقوم بالوظائف التالية مجتمعة

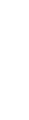
- ❖ تعويض الخلل الغذائي (غذاء متوازن ، أكسجين ، ماء نقي)
- ❖ تقوم بتنظيف الجسم من جميع السموم المتراكمة
- ❖ تقوم بموازنة جميع وظائف الجسم



تلوث بعض السلع الغذائية



الكويت 7 فبراير 2007 - مؤتمر صحفي عقدته منظمة غرينبيس (السلام الأخضر) في نادي الصحافة للكشف عن نتائج تحاليل اظهرت تلوث بعض السلع الغذائية المعروضة في متاجر كويتية بالكائنات المهندسة جينيا. يندرج المؤتمر في اطار جولة ينفذها مسؤولو الحملة في غرينبيس في الامارات، الكويت، وقطر، للكشف عن نتائج التحاليل والدعوة الى منع دخول هذه المأكولات الى البلاد، او على الاقل توصيف الاغذية التي تحتوي على مواد معدلة جينيا، وإعطاء المستهلكين حق الاختيار.



مفهوم التوازن الحياتي

هو التعادل والموازنة بين جميع مناحي الحياة بحيث لا يطمغى واحد على الباقي بشكل كبير ويتم ذلك من خلال ضبط نظام الأولويات مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تحقيق السعادة .



أسباب عدم التوازن – واقع الحال



- الوظائف غير مستقره
- قلة المال
- ارتفاع الفواتير
- الرواتب ثابتة بدون زيادة
- المرض والإعياء
- بيوت صغيرة
- لا وقت للحياة العائلية
- قلق وضغط نفسي
- لا وقت للرياضة والعطلات
- الراتب ينتهي قبل نهاية الشهر
- لا توجد فرص للأعمال التجارية

أسباب عدم التوازن



أركان التوازن الحياتي



- 1- الروحاني
- 2- الصحي
- 3- الاجتماعي
- 4- المهني / الوظيفي
- 5- الثقافي
- 6- المادي



وفى الختام أتمنى لكم
دوام الصحة والعافية

وأشكركم لحسن استماعكم

