

سلامات



@yayshamsaldeen  
د. يوسف أحمد شمس الدين

زيادة الفيتامين "مو"  
فيتامينين!!!

في العام 1912 تم إطلاق مصطلح فيتامين على تلك العناصر الغذائية ذات الأهمية الحيوية للجسم والمتواجدة في الطعام Vita تعني الحياة amin وهي مشتقة من من نصف اسم فيتامين بـ Thiamine .

تنقسم الفيتامينات أساسا إلى نوعين الفيتامينات الزيتية (فيتامينات أ - ك - ي - د) والفيتامينات المائية (فيتامينات ب، حمض الفوليك وفيتامين سي).

● فيتامين أ يعتبر مهما جدا للبصر، بالإضافة إلى سلامة الجهاز المناعي. ولكن ينصح المرأة الحامل بأن تقلل من تناول فيتامين أ لتجنب المخاطر التي يصاحبها تناول فيتامين أ على تطوير الجنين في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، إضافة إلى ذلك عدم تناول الحبوب التي تستخدم لعلاج حب الشباب (ريكوتان مثلا) لتجنب زيادة الجرعة والتي ينتج عنه تسمم فيتامين أ من أعراضه الغثيان والصداع وآلام في البطن، قد يتطور لحصوات في الكلى وتضخم في الكبد والطحال.

● فيتامين E والذي ثبت حسب دراسات من بوسطن ونيوزيلندا أنه يحسن الدورة الدموية والوقاية من انسداد الشرايين، ولكن زيادة تناول فيتامين ي (1500 وحدة يوميا) قد ينتج عنه زيادة سهولة الدم المؤدي للزيف.

● فيتامين د: وقد سبق أن تطرقنا لهذا الفيتامين من خلال مقال سابق (منشور في 2016/11/13)، ولعل دراسة من بلجيكا نشرت هذا العام، وجدت أن هناك خطرا كبيرا لحدوث هذا التسمم لاسيما نتيجة التشميس الصناعي (التعرض للأشعة فوق البنفسجية أثناء النوم على سرير في مركز للتجميل)، يصحب هذا التسمم تراكم في في الكالسيوم في المفاصل والكلى.

● فيتامينات ب وهي مجموعة فيتامينات مائة مثل ● فيتامين ب1 مهم للجهاز العصبي وتؤدي زيادة جرعة فيتامين ب1 إلى اضطراب في عمل الإنسولين وهرمون الغدة الدرقية.

● فيتامين ب2 يحسن المناعة وكفاءة إنتاج الطاقة في الجسم، ولكن زيادة تناول هذا الفيتامين تلاحظها بتحول لون البول (أجلكم الله) للون الأصفر الفاقح - ويسمى لون باص المدرسة- بالإضافة إلى هبوط ضغط الدم والشعور بالدوران.

● فيتامين ب3 والذي يحسن من كفاءة الدورة الدموية ويقوي من ارتفاع الكوليسترول، ولكن عند تناول جرعات مضاعفة من فيتامين ب3 يوميا قد يؤدي ذلك إلى زيادة جرعة الفيتامين والشعور بالحرارة والحكة في الجسم، وضيق تنفس لاسيما لمرضى الربو.

● فيتامين ب5 من العناصر المهمة التي تحسن من استخدام مصادر الطاقة (السكرياتوالبروتيناتالدهون)، ولكن زيادة جرعته تسبب الإسهال واحتباس الماء في الجسم.

● فيتامين ب6 يعتبر من الفيتامينات المهمة للسلامة العصبية ويعمل على الوقاية من التقيؤ والغثيان المصاحب للحمل، ولكن زيادة جرعة هذا الفيتامين قد تؤدي إلى التلف العصبي للأطراف.

● فيتامين ب7 عنصر آخر مهم لسلامة الشعر والأظافر ولكن تناول فيتامين ب7 بجرعة عالية إلى زيادة إنتاج الكيراتين (بروتين يحمي طبقة الجلد) وبالتالي يؤدي إلى سماكة الطبقة الخارجية للجلد وتقشير الجلد على شكل رقائق (كما لو كان الجلد يعاني من كزيبا).

● فيتامين ب9 (حمض الفوليك): يعتبر عنصرا مهما لصناعة خلايا الدم الحمراء وسلامة الجنين أثناء الحمل ولكن زيادة جرعة حمض الفوليك قد ينتج عنها نوبات تشنج، واضطراب في النوم، أخيرا، فيتامين ب12، ويعتبر من الفيتامينات المهمة لسلامة خلايا الدم الحمراء، كذلك وسلامة الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل الشوك)، ولكن تؤدي زيادة جرعة الفيتامين إلى الشعور بخدران الأطراف (التنميل)، وانخفاض في ردة فعل الأوعية الدموية الذي يصاحبه عدم انضباط ضغط الدم وخفقان القلب. ● فيتامين ج (سي): ويعتبر عنصرا مهما لصناعة الكولاجين في الجسم، ولعل إحدى أبرز مشاكل زيادة تناول فيتامين سي هو انخفاض في امتصاص فيتامين ب12 بالإضافة إلى زيادة امتصاص عنصر الحديد والذي لا يجذب في مرضى التلاسيميا (فقر الدم).

لاحظت في الآونة الأخيرة الكثير من الحسابات في الإنترنت التي تروج لمستحضرات التجميل التي تقوي الشعر وأو الأظافر والتي أغلبها عبارة عن حبوب مكملات فيتامينية، ولا يخفى عليك عزيزي القارئ بعدما استعرضت لك مشكلة التسمم الفيتاميني، أن هناك الكثير ممن يتناولون حبوب الفيتامينات المكملة، ثم يقومون بتناول مستحضرات التجميل تلك، والتي قد تؤدي إلى تسمم فيتاميني، على النحو الآخر تعتبر هذه الحسابات مجهولة الهوية والمكان، فلا يعلم الشخص مدى جودة النقل والتخزين لتلك المستحضرات، فحتى لو قام الشخص بالاعتماد على تلك المستحضرات كمصدر للفيتامينات وكمستحضر تجميل في نفس الوقت، قد يكون سوء التخزين - وهذا وارد وبشدة - يؤدي إلى عدم الاستفادة من تلك الفيتامينات، وبالتالي قد يسبب ذلك انخفاضا في بعض الفيتامينات في الجسم وعليه ظهور أعراض صحية بسبب فقر في بعض الفيتامينات.

نصيحة أول التطرق لها كذلك هو عدم الاعتماد المطلق على مصطلح مضادات الأكسدة على أنه مؤشر جيد، فعملية الأكسدة هي عملية حيوية طبيعية يحتاج إليها الجسم للأغراض المناعية، التخلص من الخلايا المتهاكلة، ولعل هناك الكثير من الدراسات التي تطرقت إلى أن تناول مضادات الأكسدة المفرط يسبب ضررا للجسم السليم أكثر من منفعة، لاسيما تلك الأبحاث التي نشرت من جامعة جينا في ألمانيا عام 2011 وأخرى نشرت من سنغافورة عام 2012. في النهاية، أود أن استرسل بنصيحة أخيرة اقتبسها من د. باري هاليول من جامعة سنغافورة: «الغذاء المتزن والغني بالفواكه والخضراوات والتي لا تغني عن تناول الطعام المتزن، ومضادات الأكسدة، ذلك لأن النباتات تنتج مضادات الأكسدة بكمية كبيرة لحماية نفسها أثناء إنتاجها للأوكسجين في عملية البناء الضوئي»، أضيف إلى ذلك أن الفيتامينات تعتبر من المكملات الغذائية والتي لا تغني عن تناول الطعام المتزن، وينصح باستخدامها بشدة، لاسيما في حالات فقر التغذية والذي يعتبر واردا وبشدة في الكويت ودول المنطقة نظرا للاعتماد غير العادي على تناول الوجبات السريعة والأكل في المطاعم الذي يعيقه الكثير من القيمة الغذائية نتيجة تعرض الطعام لبقايا تحضير غير عادية من حرارة متكررة والتي تفقد الطعام الكثير من قيمته الغذائية. أتمنى لكم الصحة والعافية.

رماح



saad.almotish@hotmail.com  
سعد المطنش

تضخم

180 درجة

إيماني كامل وتام ولا يتزعزع بأن الله سبحانه وتعالى يملك القدرة على تغيير أي أمر بأن يقول له «كن فيكون» فهو قادر على أن يغير من حال إلى حال وليس ذلك على الله بعزيم فسبحان الله الذي لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء وهو العزيز الحكيم.

لقد تذكرت قصة لا أعلم مدى صحتها ولكنها تتردد بين الناس بأنه عرف لقاء تلفزيوني مع أحد الأثرياء في لقاء المذيع عن مقدار ثروته، فقال له الملياردير «هل تقصد حجمها قبل سؤالك أم أثناء السؤال أم بعد السؤال؟» ومعنى الإجابة أن مقدار الثروة يتغير خلال ثوان ولا يثبت



Adel.almezal@gmail.com

عادل نايف المزعل

عندما يحل علينا عيدنا الوطني والتحرير ينبغي علينا أن نذكر ساجدين لله شاكركين فضله ونعمه علينا، ولقد مررتنا بتجربة قاسية ومؤلمة، فهل هناك أقسى من فقد الوطن والهوية؟! وعندما يحل هذان العيدان لابد أن نذكر أو نتذكر ما مر بنا ونعتبر بتلك الأحداث القاسية وما كان ينتظرنا من بلاء لولا لطف الله ورحمته وإلا كنا ننصعب من اللاجئين المشردين، فاللهم لك الحمد ولك الشكر اناء الليل وأطراف النهار، فقد عادت إلينا الكويت وعدنا إليها، وجعلتنا نرى عظمة قوتك على من تجبر وطن ان لن يقدر عليه احد، فصصفت به ويجنوده إلى اسفل سافلين وفرقت شملهم وهزمت جمعهم وجعلتهم هباء منثورا. لك الحمد يا ربنا فقد ظهرت بلدنا من دنس عدو مغتصب لا يرحم، عاث في أرضنا فسادا وتميرا، وأشعل في مصدر رزقنا حرائق ظن أنها لن تخذم إلى يوم يعثون (ويمكرون ويمكر والله خير الماكرون)، أحمدك يا رب لقد هيات لنا من حارب ووقف معنا ومع الحق وانتزع بلدنا من براثن الطاغية وأزلامه وحررنا تراب الكويت من دنس البعث الصدامي، لك الحمد والشكر نصرتنا وانتصرت لكل المستضعفين في الأرض. كما علينا جميعا ونحن نستقبل أعيادنا الوطنية أن نترحم على شهدائنا الأبرار الذين فاضت أرواحهم طاهرة فداء لتراب الكويت وإن نتأدب بأداب هذه المناسبة العظيمة بأن نحسن الاحتفال ولا نتجاوز الأدب في احتفالاتنا، فإذا

أعيادنا الوطنية

على رقم محدد. لقد تذكرت تلك القصة وأنا أشاهد بعض التصريحات عن عدد القتلى من إخواننا السوريين الذي يشبه إجابة الثري العربي، فلو سألت أي شخص عن الأرقام الحقيقية للقتلى والمعقلين فمن المؤكد أن الرقم يتغير بشكل مخيف، فهل يتم تحديد العدد قبل السؤال أم خلال الإجابة أم بعد الإجابة عنه؟

ويبعدا عن معاناة السوريين وثوراء الملياردير العربي المتسارع فقد شاهدنا تضخم حسابات شخصيات ليس لها أي دور في الشأن التجاري أو الاقتصادي ولكن أصبحت حساباتهم متضخمة وتحمل نفس

الله عز وجل قد أمدا بأسباب النصر فلنحفظ للمولى عز وجل حرمانه ولا نسيء بارتكاب المعاصي بدعوى الاحتفال بالنصر، فالاحتفال بالنصر يكون بالتقرب إلى الله وذكره وأخذ العظة والعبرة مما حدث لنا ويكون بتقوى الله والترحم على شهدائنا وشهداء من وقف معنا من الدول العظيمة الغالبة، ونحن نتحفل في هذه الاعياد ونرسم البسمة على شفاه الناس لا نستغل هذه الأجواء بالرقص والمجون، فقد اشتكى كثير من الناس بالأعوام الماضية من التصرفات الطائشة الصبائية كالرقص في الشوارع وتشغيل الأغاني الهابطة التي ابتلينا بها وفتح سيارات العائلات ورش الرغوة التي تسبب أمراض العيون. كذلك ليس التحرش بالنساء والتزاحم معهن من آداب الاحتفال، وليس التشفيط بالسيارات والاستهتار وارتكاب الحوادث دالة على الفرح والسرور، فالله سبحانه وتعالى عندما نصرنا على أعدائنا إنما نصرنا بفضله وقدرته، ثم بفضل الدول الأجنبية والإسلامية والعربية الصديقة وأعمال البر والتقوى والخير التي كانت تقدمها الكويت ومازالت تقدمها إلى كل محتاج في جميع بلدان العالم، فلا تفسدوا علينا فرحة التحرير والنصر وتحولوا هذا العرس الجميل إلى حوادث لا تحمد عقباها، فلنجعل احتفالاتنا فرصة للتقرب إلى الله واستذكار نعمه علينا واستذكار شهدائنا وشهداء من دافعوا عنا والذين فاضت أرواحهم فداء للكويت، علموا أولادكم حب

الطابع بعد دخولهم الحياة السياسية وتعتمد الإجابة عن سبب التضخم بأن يقول لك «قبل حصوله على المنصب أم بعد حصوله عليه». وللمعلم، إن السؤال لا يشمل من تضخمت حساباتهم في البنوك فقط، ولكن يشمل كل سياسي أصبح من تجار العقارات داخل الكويت وخارجها وهم من كانوا يقولون أنهم لا يملكون سوى رواتبهم وبعد دخولهم الحياة السياسية تغير الوضع 180 درجة. آدم الله من تضخم عطاؤه لبلده بما ينفع وطنه، ولا دام من تضخمت ثروته بسبب استغلاله لمنصبه السياسي.

الوطن وآداب الاحتفال وذكرهم بالمرارة التي عشناها في فترة الغزو، وذكرهم بنعمة الله علينا، وعلموهم أن يقصدوا الشهادة في سبيل الوطن، وأن يقدموا أرواحهم فداء للكويت، وعمقوا فيهم الولاء والانتماء لهذه الأرض الطيبة العطاءة.

لقد آن الأوان لأن تكون لاحتفالاتنا معان كبيرة زاخرة وكلمات رائعة تعزز وتقخر بها الاجيال، فليحصد الأبناء ما زرع لهم الآباء، ولابد أن نتذكر جميعا أمير القلوب أميرنا الراحل الشيخ جابر الأحمد، طيب الله ثراه، وحبه للكويت وترابها، وتذكر كذلك الأمير الوالد الراحل الشيخ سعد العبدالله وحبه للكويت، وتذكر شهداءنا الأبرار وشهداء من وقف مع الكويت الذين فاضت أرواحهم وبماؤهم زكية طاهرة على تراب الكويت، وأن نتمسك جميعا بتعاليم الإسلام السمحة، ونتوجه إلى الله بالشكر أن من علينا بهذا النصر العظيم

قال الشاعر:  
حزت نصرنا يا كويت العرب  
وتسامى شبك الحر الأبي  
وسمت اعلامنا خفاقة  
فوق هامات النجوم والشهب  
اللهم أصلح ولاة أمورنا وارزقهم  
البطانة الصالحة ووفقهم لما تحب  
وترضى، اللهم احفظ بلادنا من عبث  
العابثين وكيد الكائدين وعدوان المعتدين،  
اللهم من أراد بلادنا بسوء فاشغله  
بنفسه ورد كيده في نحره واجعل  
تدبيره في تدميره يا سميع الدعاء.  
اللهم احفظ بلدي الكويت وأميرها  
وشعبها من كل مكروه اللهم آمين.

على الجميع.  
كل عام ينطق الحديث عن منحة أو مكربة أو مفاجأة حكومية وكل عام تأخذ الأحاديث عنها شكلا مختلفا عن السابق، في الحقيقة أن المنحة الحقيقية بل النعمة الحقيقية التي يجب أن يعيها الجميع أننا نعيش في بلد يظله الأمن والأمان والاستقرار في محيط إقليمي ملتهب، في محيط إقليمي متقلب بين حروب ومجاعات وقلاقل، ونعيش نحن بفضل الله سبحانه ثم بفضل حكمة صاحب السمو الأمير في بلدنا بعيدا عن كل تلك الصراعات التي لا يبعد بعضها عنا سوى بضعة مئات من الكيلومترات، هذه هي المنحة الحقيقية وهذه هي المكربة الحقيقية أن حباننا الله قائدنا استطاع بحنكته وسياسته الخارجية البعيدة المدى ورؤيته الداخلية العميقة أن يعبر ببلدنا أخطر وأكثر الأوقات حرجا، وأن يجعل بلدنا أمنا وأمانا واستقرارا لم يكن ليتحقق لولا أن حباننا الله صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد الذي ورغم كل شيء سواء في الداخل أو الخارج أن يحمل البلد في كل مرة إلى بر الأمان وأن يحافظ عليه وأن يجعله كما كان وأفضل.

المكربة الحقيقية هي وجود والينا الشيخ صباح الأحمد قائدا لبلدنا، قائد تمكن من المحافظة على البلد هادئا في ظل رياح وعواصف تغيير سياسية عنيفة ضربت محيطنا الإقليمي، هذه هي المكربة الحقيقية والتي يجب أن نحمد الله عليها.



@BoreliTariq  
gstmb123@hotmail.com  
طارق بورسلي

منحة الأعياد

الوطنية والحقيقة

منذ سنوات ووسائل التواصل الاجتماعي تشتعل بإشاعات لا أول لها ولا آخر عن منحة في الاعياد الوطنية، عاما بعد آخر تنتطق تلك الأحاديث عن منحة حكومية مرتقبة أو مفاجأة للجميع أو غيرها ويتفنن مطلق تلك الإشاعات بصور الفوتوشوب لصفحات أولى لصحف محلية عن تلك المفاجأة المرتقبة، بل بأن بعضا من المفردين المعروفين يروجون مثل هذه الأخبار التي يتلقفها الناس ويتناولونها عبر هواتفهم بواسطة الواتساب، ثم تعم البلاد كلها أحاديث وتساؤلات عن مدى صحة هذا الخبر الذي أطلقه شخص مجهول وللأسف أحيانا شخص معلوم يرأهن على أن أمرا كهذا سيحدث وأن مفاجأة أو إعلانا حكوميا مفاجئا سيصدر خلال فترة الأعياد الوطنية، ولم يسلم هذا العام من تلك الإشاعة المبنية على قياسات صحفية حصلت سابقا كالمكربة الأميركية التي تضلل بها صاحب السمو الأمير على أبنائه المواطنين بمنح كل مواطن 1000 دينار وهي مكرمة لا تنسى ومكرمة لم يحصل أن شهدا أي بلد آخر في العالم وكان معها منح التموين المجاني لمدة عامين، وكانت مكرمة بمناسبة عزيزة على الجميع.

كل عام ينطق الحديث عن منحة أو مكربة أو مفاجأة حكومية وكل عام تأخذ الأحاديث عنها شكلا مختلفا عن السابق، في الحقيقة أن المنحة الحقيقية بل النعمة الحقيقية التي يجب أن يعيها الجميع أننا نعيش في بلد يظله الأمن والأمان والاستقرار في محيط إقليمي ملتهب، في محيط إقليمي متقلب بين حروب ومجاعات وقلاقل، ونعيش نحن بفضل الله سبحانه ثم بفضل حكمة صاحب السمو الأمير في بلدنا بعيدا عن كل تلك الصراعات التي لا يبعد بعضها عنا سوى بضعة مئات من الكيلومترات، هذه هي المنحة الحقيقية وهذه هي المكربة الحقيقية أن حباننا الله قائدنا استطاع بحنكته وسياسته الخارجية البعيدة المدى ورؤيته الداخلية العميقة أن يعبر ببلدنا أخطر وأكثر الأوقات حرجا، وأن يجعل بلدنا أمنا وأمانا واستقرارا لم يكن ليتحقق لولا أن حباننا الله صاحب السمو الأمير الشيخ صباح الأحمد الذي ورغم كل شيء سواء في الداخل أو الخارج أن يحمل البلد في كل مرة إلى بر الأمان وأن يحافظ عليه وأن يجعله كما كان وأفضل.

المكربة الحقيقية هي وجود والينا الشيخ صباح الأحمد قائدا لبلدنا، قائد تمكن من المحافظة على البلد هادئا في ظل رياح وعواصف تغيير سياسية عنيفة ضربت محيطنا الإقليمي، هذه هي المكربة الحقيقية والتي يجب أن نحمد الله عليها.

هذه هي المكربة الحقيقية التي يجب أن نتحدث عنها وأن نحمد الله عليها أننا نعيش في بلد آمن مطمئن مستقر رغم كل شيء يحيط به.

هذه هي المنحة الحقيقية التي يجب أن نتحدث عنها للجميع، فنحن نعيش مكربة ومنحة حقيقية كل يوم وليس في الأعياد الوطنية فقط.

● تشجيع الطلاب على الابتكار

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات



للسطور عنوان

@family\_sciences

شريحة العصفور

إن حب الوطن يتأصل فكريا من خلال أهم مؤسستين تربويتين هما الأسرة والمدرسة، وللأسف يتوقف التعبير عن حبنا لوطننا بالاحتفالات والملابس المتكررة والأغاني الوطنية وبالونات ممثلة بالماء ورشاشات ماء ورفض، وننسى أهم السلوكيات التي من الواجب تأصيلها في حب الوطن، فمثل هذا اليوم يجب أن يستغل استغلالا جميلا ونكيا من قبل المدارس لتعليم هذا الجيل مهارات في حب وطنه، فمن المهارات السلوكية والأخلاقية في التعبير عن حب الوطن والواجب تعلمها:

● تنظيف الشوارع والمرافق العامة وحمايتها من العبث والتخريب واللامبالاة.

● الاقتصاد وعدم التبذير والمحافظة على موارد البلاد من الإسهاب والافراط، مثال المحافظة على الكهرباء والماء.

● كيفية الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.

● تعزيز الأصالة في العادات والتقاليد وأصالة اللغة والمحافظة على مرادفاتنا من التبديل والاندثار

● كيفة الاستفادة من المخلفات وعمليات التدوير، فمشكلة المخلفات

تؤرقنا وتسبب لنا الربة والقلق لما تسببه لنا من تلوث بيئي، تحتاج لعمليات إعادة تدوير، وتعليمها لأبنائنا من خلال أنشطة تشجعهم على ذلك والاستفادة من مخلفات بيوتهم، وتعليمهم أن هذا السلوك يحد من تلوث بيئة وطننا، وليس سلوك يعكس حبنا لوطننا، ولكن ذلك مقابل كادر تشجيعي مثل زيادة في الدرجات أو رحلات ترفيهية، أو مسابقات أفضل فكرة مشروع في إعادة التدوير.

● تعزيز المحبة بين الطلاب ونبد ما ينتاب مجتمع المدارس من عنف وعدوان بطرق مبتكرة متوافقة مع نفسيات الجيل الحالي، وذلك من خلال سياسة الأنشطة التي تعزز روح التعاون والحب والعطاء.