

من جد وجد ومن زرع حصد

فبراير 2016

قُم للمعلم وفه التبجيلا كاد المعلم ان يكون رسولا

## إعلانات

مارس / 5 / 2016 م  
آخر موعد لتسليم  
إستمارة الإشتراك  
في مسابقة القرآن  
الكريم

## حصاد الشهر

عقدت ورشة عمل  
بالتعاون مع  
مدرسة الرواد فقد  
تحدثت الأخت  
إيمان والأخ قيس  
قيقا عن موضوع  
المناهج والطريقة  
المثلى لتوصيل  
المعلومة، كما  
تابعت الأخت أبنى  
موون في  
موضوع ضبط  
الغرفة الصفية  
وعشنا أجواء  
إيمانية مع الأخت  
رغد أبو الشامات  
حول التقوى  
والإحسان.

هيئة التحرير

هبة النتشة  
ندى الخطيب

## بسم الله الرحمن الرحيم

### علاقة الوقت بالجسم

من الساعة 9-11 مساءً هذا الوقت الذي يتم فيه التخلص من السموم الزائدة في الجهاز اللمفاوي لذلك فإن هذا الوقت يجب تمضيته في هدوء، فإذا كانت ربة المنزل لازالت تعمل في أعمال المنزل أو متابعة الأبناء في أداء واجباتهم المدرسية فإن ذلك سيكون له تأثير سلبي على صحتها. من الساعة 11 مساءً - 1 صباحاً فذلك ميعاد تخلص الكبد من السموم ويكون هذا الوقت المثالي للنوم العميق. من الساعة 1-3 صباحاً ميعاد تخلص المرارة من السموم وأيضا يكون وقت مثالي للنوم العميق. 3-5 تخلص الرئة من السموم ولذلك سنجد أن المريض الذي يعاني من السعال فإنه سوف يعاني أكثر في هذا الوقت والسبب في ذلك أن عملية التخلص من السموم قد بدأت في الجهاز التنفسي فلا داعي لتناول دواء لإيقاف أو تهدئة السعال في هذا الوقت وذلك لمنع التدخل في عملية تخلص الرئة من السموم الموجودة بها وهنا تظهر فائدة صلاة الليل.

الساعة 5 صباحا ميعاد تخلص القولون من السموم ، يجب التبول في مثل هذا الوقت لتفريغ المثانة لمساعدة القولون على التخلص من السموم.

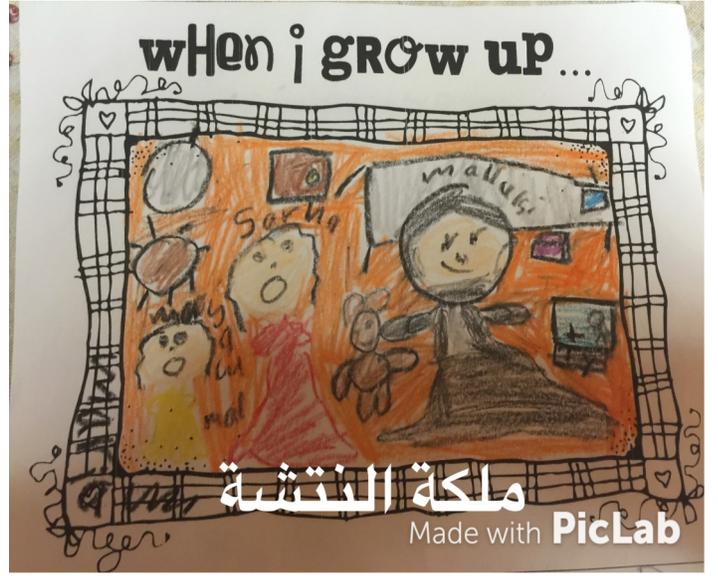
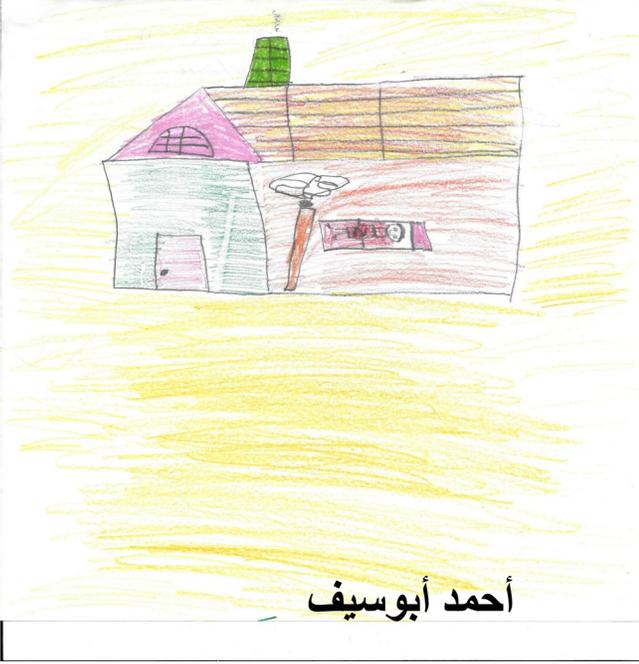
وهنا ننصح الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن أن يواظبوا على الاستيقاظ في هذا الوقت (5 صباحا) لكي يساعدوا القولون على العمل والتصريف، وفي خلال عدة أيام سينتهي الإمساك المزمن مع ضرورة الالتزام أيضا بالغذاء المتوازن.

الساعة 7-9 صباحا ، فذلك ميعاد امتصاص الغذاء في الأمعاء الدقيقة ، فيجب أن يتم تناول وجبة الإفطار في هذا الوقت. أما المرضى الذين يعانون من الأنيميا ونقص الهيموجلوبين في الدم، فيجب أن يتناولوا وجبة الإفطار قبل الساعة 6:30 صباحا أما من يرغب في المحافظة على سلامة جسمه وعقله يجب أن يتناول وجبة إفطاره الساعة 7:30 صباحا والأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار وتعودوا على ذلك يجب أن يغيروا عاداتهم لأن ذلك من أهم أسباب تلف الكبد، والتأخر في تناول وجبة الإفطار حتى الساعة 9-10 صباحا أفضل من عدم تناولها على الإطلاق.

من منتصف الليل—4 صباحا: هو الوقت الذي ينتج فيه النخاع العظمى خلال الدم لذلك يجب أن ننام مبكراً ، إن النوم المتأخر والاستيقاظ المتأخر يعملان على تعطيل الجسم من التخلص من السموم الموجودة فيه.

سوسن أبوسيف

## فنون التواصل الجميلة



في هذا العدد سوف نقدم لكم طريقة صنع السويس رول

### المقادير:

5 بيضات، ثلاث أرباع كوب سكر، 1 كوب طحين، ملعقة صغيرة فانيليا، ملعقة صغيرة باكنغ باودر.

### الطريقة:

يفصل بياض البيض عن صفاره ويخلط البياض حتى يصبح مثل الرغوة، يضاف إليه السكر والفانيليا، ثم يضاف باقي المقادير ويخفق جيداً. يوضع في صينية مستطيلة رفيعة ثم يدخل في الفرن على حرارة 350 لمدة 15 دقيقة.



بعد أن يبرد يدهن المربي الفريز أو المشمش والكريمة البيضاء وبلف على شكل اسطوانة ، ثم يدهن بالكريمة البيضاء من الخارج.

**طريقة الكريمة البيضاء:** 2 كوب كريمة خفق سائلة، 2 ملعقة سكر.

يخفق الخليط حتى يصبح مثل الكريمة ثم يوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.

## إيجابيات وسلبيات ممارسة ألعاب الفيديو

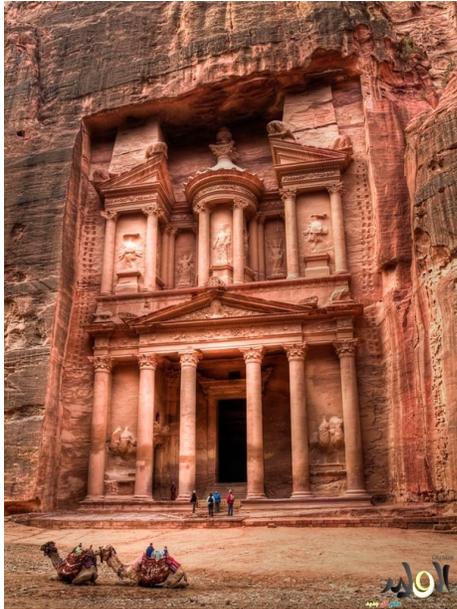
سارة أبوسيف / الصف المتقدم



ألعاب الفيديو لها فوائد كثيرة وأضرار أكثر، فمن الأمور السيئة هي أنها مضيعة للوقت، وأنها تتلف العقل وخاصة العنيفة منهم. ولكن كثير من العلماء لديهم اعتقاد بأن هنالك فوائد لألعاب الفيديو، فبعض منهم تكون على مستوى عال من المهارات، فمثلاً تساعد في مهارة حل الألغاز وغيرها من المشاكل بطريقة أسرع، التركيز على أكثر من شيء في ألعاب الرماية، ولكن بالمقابل ممارستها بكثرة تؤدي إلى تغيير الهيكل المادي للدماغ، وتسبب العدوانية للأطفال في كثير من الأحيان، وبالنهاية هنالك سلبيات وإيجابيات لألعاب الفيديو ولكن علينا أن نحسن استخدامها للمتعة والاستفادة.

## البتراء ليان بطيخي / الصف الرابع

البتراء هي المدينة الوردية التي لا تجد مثيلاً لها في العالم، يقصدها الزوار من جميع أنحاء الأرض و ذهبت لزيارتها في الصيف الماضي ، فمشينا في السيق حتى نهايته لنتفاجئ بالخرزنة المحفورة في الصخور.  
وقضينا اليوم بين البيوت القديمة والخزائن، وكان يوماً رائعاً للغاية لا ينسى.



## لغتي الجميلة

روعة وجمال اللغة العربية

سئل أحدهم:

من أسعد الناس؟

قال:

من أسعد الناس.

ماذا تفعل في حالة ارتفاع ضغط الدم:  
إعداد / منال حمودة



في حال ارتفاع ضغط الدم تناول الفواكه عالية السكريات مثل البلح، التين، العنب، الموز، والمانجو، ولا بد من عدم الإكثار من تناولها والابتعاد عن قلي أو تحمير الأطعمة في زيت أو السمن ، فلا بد يكون مسلوق أو على البخار .

الامتناع عن المخللات والأشياء المالحة واستبدال الملح بالليمون أيضا ، كما وأن اللبن يساعد في حرق ضغط الدم وشرب كأس من الشاي وأتمنى الشفاء للجميع.

حكمة اليوم

كونوا دعاة إلى الله وأنتم صامتون

قيل: وكيف ذلك؟

قال: بأخلاقكم ( سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه)

للإعلان في مجلة صوت التواصل الرجاء مراسلتنا على العنوان التالي :

nadakhateeb82@gmail.com

hibanat89@gmail.com