

المحتويات

2	لقاء مع عميدة الكلية
4	كلية مجتمع طاليثا قومي
6	مركز طاليثا قومي للتدريب والتعليم المهني
7	دورات قصيرة تخصصية
8	أنشطة كلية مجتمع طاليثا قومي
13	طبق اليوم
14	قصص نجاح
16	العيش المشترك المسيحي الإسلامي في فلسطين
17	Drinks Article
18	يا طفل القرن العشرين
19	How A person could be a chef ?
20	مشروبات الطاقة
22	صيادية السمك

عميدة كلية مجتمع طاليثا قومي لوريت أبو جابر



ما هي رسالة ورؤية الكلية؟

إننا كإدارة كليّة نطمح في منح كلّ شخص الفرصة لأن يكون إنساناً ناجحاً في حياته، وأن يصبح عضواً فعالاً في مجتمعنا. نريد من طلابنا أن يكتشفوا ويطوروا مهاراتهم ومواهبهم المميّزة. ولذا فإننا نقبل - بخلاف الجامعات الفلسطينية - أي طالب قد أتمّ المرحلة الثانوية (التوجيهي) بصرف النظر عن معدّله. ولإثراء سوق السياحة المتنامي بعمالة مؤهلة، فإننا نزوّد طلابنا بالمعرفة المفصّلة حول أصول الضيافة معزّزة ليست فقط بالدورات النظرية وإنّما أيضاً بالتدريب العملي الميداني في المؤسسات السياحية المختلفة.

ونصبو علاوة على ذلك لتبادل الخبرات مع مختلف الكليّات المتخصصة في مجالنا، محلياً وفي الخارج. وذلك بهدف التحسين المتواصل لمستوى التدريب في الكلية.

لذلك فإن رؤيتنا هي:

منح الشباب الناجحين في الثانوية العامة المهتمين بالعمل في القطاع السياحي الفرصة لتحقيق الذات في مجال المهنة من خلال اكتشاف هواياتهم وتطوير مهاراتهم وقدراتهم وصلحها بالمعارف العلمية خلال سنتين من الدراسة والبحث.

هل هنالك تنسيق مع سوق العمل؟

هنالك شراكه حقيقية مع سوق العمل من خلال جمعية الفنادق العربية التي تمثل كل قطاع الضيافة في الضفة والقدس. حيث يوجد تعاون مع اكثر من ٢٠ فندق ومطعم لتدريب طلابنا لرفع كفاءتهم ومهارتهم الطلاب وبالتالي رفع السياحة ومستوى الخدمات التي تقدم لضيوفنا الأعزاء. يوجد أيضا شراكة بيننا وبين مؤسسات تعليمية كجامعة بيت لحم و كلية دار الكلمة الجامعية ومدارس عدة يتم بيننا تبادل المعلومات والخبرات والقيام بالعديد من الأنشطة المشتركة هدفها توعية الطلاب عن أهمية الدراسة التقنية والمهنية.

ماذا عن مركز طاليثا للتدريب والتعليم المهني؟

مركز طاليثا قومي للتدريب والتعليم المهني تأسس سنة ٢٠٠٦ بناء على حاجة المجتمع المحلي وسوق العمل لخريجين مهنيين متخصصين في مجال الضيافة بشكل عام بجميع تخصصاته الفرعية وللمساعدة أبناء شعبنا الفلسطيني وخاصة شبابنا الذين لم يحالفهم الحظ في إنهاء دراستهم الأكاديمية بنجاح أو لديهم القدرة والمقدرة والرغبة للتعليم المهني أن يحقق ذاته من خلال الدراسة في المركز وحصوله على مهنة تمكنه من العيش بكرامة وبناء مستقبل له ولعائلته.

كلمة أخيرة:

إن شاء الله نكون موفقين في تنمية مهارات الطلاب وتحقيقا لرسالة الكلية في رفد سوق العمل بما يحتاجه من متخصصين في مجال السياحة والضيافة متمكنين في تخصصاتهم وحاصلين على قدر كافٍ من الممارسة العملية تمكنهم من الاندماج في سوق العمل فور تخرجهم وتقدير الدعم للقطاع السياحي في المجالات المختلفة. هذا بالإضافة إلى كشف مواهب الطلاب وتطويرها في مختلف المجالات المهنية بالإضافة إلى إكساب الطلبة المهارات القيادية والريادية وتعزيز روح العمل الجماعي والتنافس الشريف بين الطلبة والخريجين

دبلوم إدارة الطعام والشراب

سيتعلم الطلاب إنتاج الطعام وصحته وسلامة الأغذية والتغذية، ومبادئ السياحة. بالإضافة إلى اللغة الألمانية وتحسين لغتهم الإنجليزية. مهاراتهم سوف تعمق من خلال التدريب الميداني.



القبول

يستطيع الطلبة الالتحاق في كلية مجتمع طاليثا قومي بعد إتمام الصف الثاني عشر من المرحلة الثانوية بنجاح. وتقديم طلب الالتحاق وإجراء امتحان مستوى باللغة الإنجليزية وأيضاً اجتياز مقابلة شخصية تجريها معهم إدارة الكلية.

دبلوم الإدارة الفندقية والمطاعم

إن طلاب إدارة الفندق ومن خلال دراستهم سوف يتعلمون أصول الضيافة، إنتاج الطعام والتدبير الفندقي إضافة إلى المواد الأساسية مثل الإدارة والاتصالات والمحاسبة والاقتصاد وكذلك اللغة العربية والإنجليزية والألمانية. هذا بالإضافة إلى التدريب الميداني الذي سوف يزيد من مهاراتهم وأدائهم وتحسين اللغات لديهم.



دبلوم المحاسبة التقنية

يهدف هذا التخصص إلى تأهيل محاسبين قادرين على استخدام أفضل الأنظمة والأدوات والوسائل المحاسبية الحديثة في تسجيل العمليات المالية وتصنيفها في المنشآت وتزويد إدارتها بالمعلومات الدقيقة. كما يحرص البرنامج على تزويد الطلبة بالمهارات العملية والمهنية المطلوبة في مجال المحاسبة، وتأهيلهم للعمل في القطاعين العام والخاص مع الإلمام الكافي بالتغيرات والتطورات الحديثة في هذا التخصص.

دبلوم إدارة الاستقبال والتدبير الفندقي (الإيواء)

طلاب الإيواء سوف يتعمقون بالمعلومات والمعرفة عن الاستقبال والتدبير الفندقي، والاتصالات، والتسويق والاقتصاد. من خلال التدريب الميداني يكتسب الطلاب الخبرة وتطوير الذات والمهارات.



أن ما يميز كلية طاليثا قومي هو تطبيق نظام التعليم الثنائي حيث يتدرب الطالب على المعلومة العلمية في سوق العمل التي تكسبه المهارة والكفاءة

مركز طاليثا قومي للتدريب والتعليم المهني

و ٣ أيام في الفنادق للتدريب بمجموع ١٠٠٠ ساعة تدريبية. يتعلمون الطلاب اللغة الإنجليزية واللغة الألمانية، إدارة المكتب الأمامي، التدبير الفندقية، وإدارة التكاليف.

هل تبحث عن وظيفة المستقبل ...

ولم تنه الدراسة الثانوية؟

مركز طاليثا يوفر لك التخصصات التالية:

دبلوم مهني في إنتاج الطعام والشراب

طاهي

مدة الدراسة سنت دراسية مقسمة إلى فصلين. حيث يحضر الطلاب برنامج مكثف لمدة يومين في الأسبوع في مركز طاليثا قومي للتدريب والتعليم المهني وأربعة أيام في الفنادق والمطاعم السياحية للتدريب بمجموع ١٠٠٠ ساعة تدريبية. يتعلمون الطلاب اللغة الإنجليزية وخدمة الطعام وإدارة التكاليف وتخطيط قوائم الطعام والأهم الطبخ بكافة أنواعه ومطابخه.

السكرتارية التنفيذية

وسوف تقوم بتحديد الجوانب العملية والتطبيقية للمهام والواجبات المناطة بموظفي السكرتارية، حيث سيتم تحديد مفهوم السكرتارية وأهميتها وأنواعها وصفات السكرتير الناجح، وكيفية إجراء ومعالجة الاتصالات الهاتفية بمهارة، قدرة السكرتير على تنظيم الاجتماعات واستقبال الزوار وتنظيم زوار المكتب بفاعلية، كما سنتطرق إلى قدرة السكرتير على تنظيم ملفات المدير فنياً وبما يتلاءم مع طبيعتها وكيفية استرجاعها.



دبلوم مهني في إدارة الفنادق

مدة الدراسة سنت دراسية تقسم إلى فصلين. حيث يحضر الطلاب برنامج مكثف لمدة ٣ أيام في الأسبوع في مركز طاليثا قومي للتدريب والتعليم المهني

دورة الخبز والمعجنات



دورة المأكولات البحرية



دورة المطبخ الإيطالي



دورة في فن الحلويات



الامتحان العملي الذي أجراه الطلبة في نهاية الفصل الأول من العام ٢٠١٦/٢٠١٧، وقد كان ذلك بحضور نادي الطهاة الفلسطيني وتحت إشراف الشيف إبراهيم الأطرش، حيث كان دور نادي الطهاة هو دور تقييمي للطلبة وبناءً على تقييم الشيفات حصل الطلبة على علاماتهم في الامتحان العملي. (٢٠١٦/١٢/١٥)



الامتحان النهائي (عملي)



مسابقة أفضل طاهي ٢٠١٧م



٢٠١٥م



٢٠١٦م



خلال الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ قامت كلية طاليثا قومي بناءً على فكرة طرحها ثلاثة طلاب، بخصوص عمل زيارات لمستشفيات بحاجة إلى بعض الأغراض، حيث قام طاقم الكلية برفقة الطلاب الثلاثة بزيارة حضانة الكريش للأطفال الأيتام، وقام الطلبة بتوزيع الهدايا على الأطفال كونها جاءت في وقت عيد الميلاد، وأيضاً تم التبرع بمبلغ لشراء ما يحتاجونه الأطفال من حليب أو غذاء أو غيرها من الأمور التي يحتاجها الأطفال.



وفي نفس السياق قام طاقم الكلية برفقة طلبة الكلية بعمل زيارة إلى مستشفى الحسين قسم هند المصري للأطفال مرضى السرطان، وتم كذلك توزيع أغذية شتوية على الأطفال المراجعين للمركز، وإعطائهم هدايا العيد من شوكولاته وغيرها، وتمت أيضاً زيارة الأطفال الراقدين في المستشفى وإلقاء التحية عليهم، حيث تم في ذلك اليوم توزيع ما لا يقل عن ١٥ غطاء شتوي على الأطفال.



دورة الإسعاف الأولي جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية



إدارة كلية طاليثا قومي تهنئ الأم الفلسطينية بأجمل باقات
الحب والإجلال بمناسبة عيد الأم وتتمنى للجميع الصحة
والسعادة الدائمة.
كل عام وأمهاتنا بألف خير



نشاط مع
مدرسة
تراسنطا
للبنين

نشاط مع
مدرسة
مار يوسف
للبنات



زيارة وزارة السياحة والآثار الفلسطينية

زيارة كلية طاليثا قومي لوزارة السياحة والآثار ومقابلة معالي الوزيرة رلى معاينة.
كل الشكر والتقدير



What our partner says about our student trainee

Mr. Fadil Salahat said: «Grand Park Hotel is simply the best choice for new Chefs from Thalitha kumi college to get started...

You are in safe hands dear...»

Thank you for your support. Good work student Hakeem Dridy



اليوم المفتوح ٢٠١٧

إننا نهدف ومن خلال هذا اليوم المفتوح بتعريف المجتمع المحلي والأهالي بالتخصصات المختلفة للدبلوم المتوسط المعترف به من وزارة التربية والتعليم العالي التي نقدمها للطلاب الناجحين في الثانوية العامة وإننا نقدم أيضا للطلاب غير الناجحين بالثانوية العامة ومن خلال مركز طاليثا للتعليم والتدريب المهني دبلوم مهني معترف به من وزارة العمل، هذا بالإضافة إلى كشف مواهب الطلاب وتطويرها في مختلف المجالات المهنية بالإضافة إلى توطيد العلاقة بين الطالب والمعلم وتعزيز القيم والاتجاهات المنشودة وإكساب الطلبة المهارات القيادية والريادية وتعزيز روح العمل الجماعي والتنافس الشريف بين الطلبة وتغيير نمط اليوم الدراسي وإضافة جو من المتعة والترويح النفسي لأبنائنا الطلبة.



Open Day



Mein Name ist Annice Abughannam und Ich arbeite als Deutschlererin an der Fakultät (Talitha Kumi) in Beit-Jala. Ich möchte euch gerne ein rezept fuer ein deutsches Gericht beibringen,welches Ich zusammen mit meinen studenten Im unterricht gekocht habe.Es heisst Kartoffelsalat.

Kartoffelsalat:

gesamtdeutscher Kartoffelsalat (weil wenig Majo und auch Brühe vorhanden sind) anfängertaugliches Grundrezept

Bewertung

(174)

Verfasser

Viniferia simpel 30 min.

Zutaten

2 kg Kartoffel(n) , (festkochende Sorte)

1 m.-große Zwiebel(n) , (feinst gewürfelt)

250 ml Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe

3 EL Weißweinessig (mild, z.B. Marc de Champagner Essig)

2 EL Dijonsenf , mit grünem Pfeffer

200 g Mayonnaise , (selbstgemacht oder wirklich gutes Fertigprodukt)

6 kleine Gewürzgurke(n) , (fein geschnitten)

etwas Gurkenflüssigkeit

Komplettes Rezept anzeigen





إدارة كلية طاليثا قومي تبارك للخريجة إسرائ سلمان لافتتاح مشروعها الخاص لصنع الحلويات . منها للأعلى، حيث كتبت: «أنا هلاء بلشت بمشروعي إلي شهر واشي والحمد لله بفضل الله وفضلكم ناجح كثير»

سلطان ناصر:

مبروك للطالب سلطان لحصوله لوظيفة على الاستقبال في فندق The Diamond من خلال تدريبه في الفندق وإثبات كفاءته.



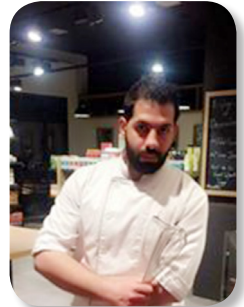
سامر العزة:

ألف مبروك للطالب سامر العزة وظيفة شيف في فندق Orient Palace بيت جالا الذي حصل عليها من خلال تدريبه وإثبات كفاءته ومهارته.



إبراهيم قطان:

تهنئة للخريج الشيف إبراهيم قطان على عمله كشيف مطعم زوادة - بيت جالا ومسؤول قسم المطبخ والموظفين ومساعد الشيف التنفيذي الشيف جورج سرور. من أجمل ما كتب الشيف إبراهيم: شكراً لكلية طاليثا قومي ولكل المدرسين ومس لوريت لدعمي



وتطويري في هذا المجال.





يوسف عمر:

مبروك الشغل الجديد في مطعم Sky Longue بيت لحم شيف
يوسف عمرو. وما ننسى كمان الشيف محمد مرازيق خريج
كلية طاليثا قومي. ألف مبرووووك.

منتصر الأطرش:

سر النجاح هو ثبات الهدف، فأنا ما زلت متمسك بالهدف وهو أن
اصبح طاهي جيد، فكل الاحترام إلى إدارة كلية مجتمع طاليثا
قومي.



دلال أبو حماد:

أنا شيف دلال أبو حماد أقدم بجزيل الشكر والتقدير والاحترام
لكلية طاليثا قومي على تعليمها الممتاز في فن الطهي وإدارة الفنادق.
حيث افتتحت مشروعني الخاص للحلويات، وأتمني زيارة صفحتي
على الفيسبوك D.H sweets



قصص نجاح

Success Stories





لا بد لنا قبل الخوض في هذا الموضوع الهام لشعب فلسطين، من معرفة شيئين مهمين وهما المواطنة والتعددية المواطنة هي انتماء الإنسان إلى بقعة أرض يستقر فيها بشكل ثابت ويحمل الجنسية ويشارك في الحكم ويخضع للقوانين ويتمتع مثل بقية المواطنين بمجموعة من الحقوق ويلتزم بالواجبات المطلوبة منه.

قبل أن نتكلم عن الديمقراطية يجب أن نعرف معنى المواطنة التي يترتب عليها ثلاثة أنواع رئيسة من الحقوق التي يجب أن يتمتع بها جميع المواطنين في الدولة بدون تمييز بين المواطنين من ناحية اللون أو اللغة أو الدين، وقال الله تعالى: «إن أكرمكم عند الله أتقاكم». ومن هذه الحقوق:

١- الحقوق المدنية: حق المواطن في الحياة وعدم معاملته معاملة لا إنسانية.

٢- الحقوق السياسية: مثل الاشتراك في الانتخابات.

٣- الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية: فعلى المواطن دفع الضرائب وطاعة القوانين. من هنا ننقل إلى موضوع آخر له علاقة بالمواطنة، ألا وهو التعددية من نواحي اجتماعية وسياسية ودينية. نحن شعب فلسطين نعيش في هذا البلد الصامد منذ زمن طويل مع وجود التعدد الديني المسيحي الإسلامي. لكن هذا التعدد لم يكن سبباً في خلافات تنشأ بيننا بل هناك المشاركة واحترام الغير في عباداته وطقوسه الدينية مصداقاً لقول الله تعالى: «إنما المؤمنون إخوة».

إن من أفضل الأمثلة على ذلك العهد العمرية والتي تمثل قمة العيش المشترك مع بعضنا البعض، فعندما دخل عمر بن الخطاب بيت المقدس كان في استقباله البطريرك صفرونيوس فأعطى عمر بن الخطاب لهم الأمان على أنفسهم وأماكن عبادتهم وصلواتهم وعاشوا مع بعضهم في أمان وسلام حتى يومنا هذا واتفقوا أن تكون مفاتيح كنيسة القيامة مع عائلة مسلمة من عائلات القدس.

ومن الأمثلة الأخرى على العيش المشترك عندنا في فلسطين في الأعياد المسيحية والإسلامية وأصبحت أعياداً وطنية من المشاركة في الاحتفالات مثل عيد الميلاد المجيد في بيت لحم تجد ذلك واضحاً من الناس الموجودين مسلمين ومسيحيين. وعندنا في بيت ساحور يقوم راعي الكنيسة الكاثوليكية بعمل إفطار في رمضان يحضره المسلمون والمسيحيون هذا بالإضافة إلى الزيارات المتبادلة بين سكان البلدة. نستنتج من ذلك العلاقة القوية بين السكان بغض النظر عن الانتماء الديني وفي النهاية نطلب من الله أن يديم علينا هذه العلاقة الأخوية حتى ننعم بالسلام العادل وانحدار الاحتلال عن شعب فلسطين إنشاء الله.

بقلم الأستاذ عطالله دنون

As part of Food and Beverage and Service Courses held at Talitha Kumi Community College, students learn in theory and practice how to prepare Alcoholic and non-Alcoholic Cocktails to serve at the various establishments they will be working in. The service of cocktail requires flair and finesse to produce the show effect to the customers and display the skill of the person preparing the cocktail. These cocktails can be easily prepared at home as well as the ingredients are readily available on the market. Here are two cocktails that are refreshing and can be prepared easily at home.

First one is Sangria (Alcoholic):

Sangria is a Spanish drink of red or white wine mixed with lemonade, fruit, and spices.

Ingredients

- 6 cups assorted fruits (such as mango, pineapple, cantaloupe, and apricot), sliced or cut into chunks
- 1/4 cup thinly sliced peeled fresh ginger
- 1 to 1 1/2 cups fresh basil or mint leaves
- 1/2 cup orange liqueur, such as Cointreau
- 1 Bottler of Red or White Wine
- 3 tablespoons fresh lemon juice from 1 lemon
- Ice



Preparation Instructions

In a large bowl or pitcher, combine fruit, ginger, basil or mint, and orange liqueur. Mash gently with the back of a wooden spoon until basil is bruised and fruit releases juices. Add wine and lemon juice and stir to combine. Refrigerate 1 hour (or up to 1 day). To serve, fill eight glasses with ice and top with sangria.

Second Cocktail Pretty Pink Punch (Non-Alcoholic)

This is an easy punch, that is suitable for parties and is very easy to make at home

Ingredients

- 2 tablespoons sugar
- 3 cups cold water
- 2 bottles (64 ounces each) cranberry-raspberry juice, chilled
- 1 can (46 ounces) pineapple juice, chilled
- 1 can (12 ounces) frozen pink lemonade concentrate, thawed
- 1 liter ginger ale, chilled
- Decorative ice mold & lemon slices, optional



Preparation Instructions

In a punch bowl, dissolve sugar in water. Add juices and lemonade; mix well. Stir in ginger ale. If desired, top with a decorative ice mold and lemon slices. Serve immediately. Yield: 50 servings (7-1/2 quarts).

يا طفل القرن العشرين

هل تعرف طفل فلسطين ... هل انت حزين قتلوه بحضن امرأة ... منفيّة ... هي أمه ...
هي همه ... وحطام سرير في مخيم صبرا منفيّة ...

يا طفل القرن العشرين

أحرمت الخبز ... أو الموز ... أو دخول البيت ... أو الدكان ... اذبح أباك ... أمام الخان
هذا بضع من مئة ...
يا طفل القرن العشرين

هل عرفت طفل فلسطين ... أصبحت حزين ... أين أمة المسلمين ... أين العروبة ... أين
المسيحيين ... أن القدس حزين ... عل دمي الملايين ...
يا طفل القرن العشرين

نادى طفل فلسطين ... أين نلعب طول السنين ...
يا طفل القرن العشرين

صرخت القدس ... غدر السنين ...
كم في قلبك من أنين ... يا قدس ...
يا حزين ... أين صلاح الدين ...
أين عمر الخطاب ... فيك يا مسلمين
يا طفل القرن العشرين

لو مررت عل القدس لوجدت ...
نفسك حزين ... بها قبة ذهبية تتخيلها من
أول نظرة سعيدة ... ولوركزت بها ترى
الدموع على عينها ...
ولو نظرت في ساحاتها ... لوجدت مغضب
في سماها وفي أرضها
كنيسة حرمت منها ومن مصلاها ...
من تغريد أجراسها

بقلم الطالب: كنان الديك



There is a widespread misconception one how one becomes a chef. It is not simply the rote memorization of hundreds or thousands of recipes. Neither is the case that a chef has access to tools and ingredients not available to those outside the profession.

People often find cooking mysterious. They assume that all gifted chefs have a bag of special tricks and closely guarded recipes that enable them to prepare the dishes that seem so

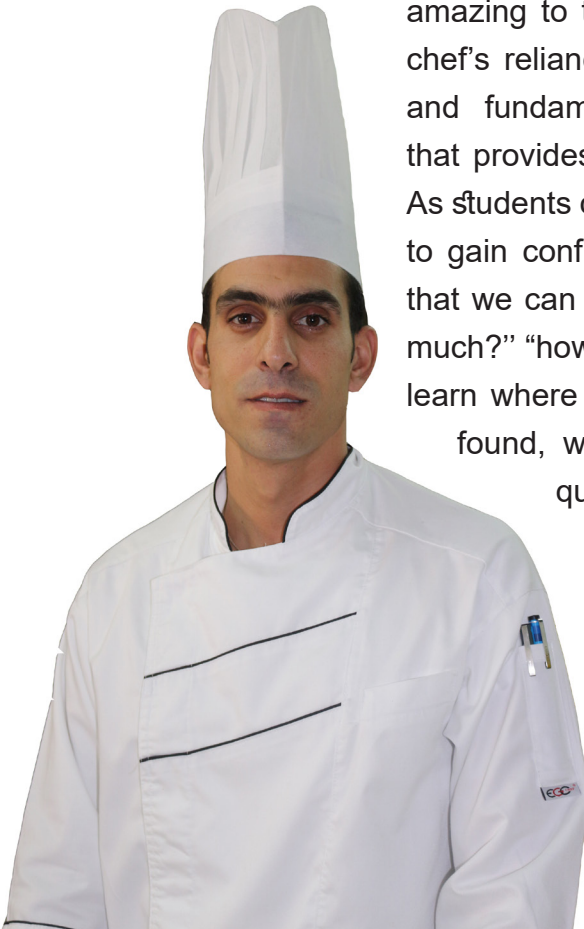
amazing to the uninitiated. Really, it is the chef's reliance on basic cooking principles and fundamental preparation techniques that provides the canvas for the artwork.

As students of cooking, we must all continue to gain confidence through experience, so that we can answer the questions of: "how much?" "how long?" "and when?" When we learn where the benchmarks of quality are

found, we can begin to answer those questions. In order to prepare

food with a sense of passion, the chef must learn the harmonies of flavor.

Chef Ibrahim Al Atrash



مشروب الطاقة منتج جديد ظهر مؤخراً في الأسواق، يسوق على أنه يعمل على رفع مستويات النشاط الذهني والجسدي. ظهرت أول علامة تجارية منه عام ١٩٧٧ في الولايات المتحدة الأمريكية وازدهرت صناعته واتسع انتشاره حتى وصل إلى أكثر من ٥٠٠ علامة تجارية مختلفة في عام ٢٠٠٦. يستهدف هذا المنتج فئة الشباب من عمر ١٨ إلى ٣٥ وقد حذرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية في تقرير صدر عام ٢٠٠٧ أن بعض الشركات المنتجة له تروج للمنتج على أنه بديل قانوني للمخدرات.

التركيب:

مشروب الطاقة من حيث التركيب يشبه المشروب الغازي SOFT DRINK فهو يحتوي على الكافيين والجلوكوز والسكرز وفيتامينات مجموعة ب مثل (ب١، ب٦، ب١٢) وبعض الأحماض الأمينية إلا أن تركيز الكافيين فيه أعلى بكثير من المشروبات الغازية.



١-مشروب الطاقة

❖ ٣١-١٤ ملغرام كافيين / ١٠٠ مل

٢-مشروب غازي

❖ ٩-١٩ ملغرام كافيين / ١٠٠ مل

التأثيرات الإيجابية لمشروب الطاقة:

يزود الجسم بجرعة عالية نسبياً من العناصر الغذائية من المركب الأكثر فعالية هو الكافيين وهو من أكثر المواد المنبهة للجهاز العصبي انتشاراً في غذاء الإنسان ويصل الكافيين بعد ١٢-٣٠ دقيقة من تناوله إلى أعلى مستوياته في الدم أي أنه سريع الامتصاص وتصل وفرته الحيوية إلى ١٠٠٪ وهو بذلك يصل إلى جميع أنسجة الجسم وبعدها يؤدي إلى رفع ضغط الدم وزيادة إدرار البول ورفع مستوى الأيض ويزيد حرق الدهون وتحفيز الجهاز العصبي وزيادة حركة الأمعاء الدودية مما يؤدي إلى تنشيط الذاكرة وتحسين المزاج وزيادة مستوى الأداء الإدراكي والأداء الجسدي.

التأثيرات السلبية لمشروب الطاقة:

١. الزيادة في الاستهلاك تصل إلى الإدمان.
٢. حسب دراسة قامت بها جامعة القدس المفتوحة قدمتها طالبة في كلية العلوم فان المواد الموجودة في مشروبات الطاقة تؤدي إلى هشاشة العظام على المدى القصير (حوالي خمس سنوات).

٣. تسبب أضراراً بالغة بالكبد.

٤. طرد السوائل من الجسم.

٥. رفع ضغط الدم.

٦. خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين.

٧. تساهم عند بعضهم في خفض عدد الحيوانات المنوية.

٨. الصداع المزمن والأرق واضطرابات النوم.

مشروبات الطاقة ومشروب الرياضة:

يخلط الكثير من الرياضيين بين مشروب الطاقة ومشروب الرياضة SPORT DRINK، فمشروب الرياضة يتكون من السكريات البسيطة والأملاح المعدنية كالصوديوم والبوتاسيوم حيث يعمل على تعويض الفاقد من سوائل الجسم ويمنع حدوث الجفاف ويزود الجسم بالسرعات الحرارية أثناء ممارسة النشاط الرياضي وهذا ما لا يحققه مشروب الطاقة الذي يعمل على طرد السوائل من الجسم لذا يجب على الرياضيين عدم استعمال مشروب الطاقة كبديل عن مشروب الرياضة أو أثناء ممارسة النشاط البدني.

ومع ذلك تبقى سيئات هذا المنتج أكثر بكثير من فوائده إلا أنه ما زال الكثير من الناس الرياضيين وغير الرياضيين يستهلكونه بكميات كبيرة بسبب الإدمان دون معرفة المخاطر التي يسببها هذا المنتج.

د. جابي أبو سعدى

الطالب: ألبرت أبو مهر

الطالب: محمد صلاحات



مقادير الوصفة

- ❖ ٢ كيلو جرام فيليه سمك (النوع حسب الرغبة
- ❖ ١ ملعقة صغيرة بهارات مشكلية، (الخمس بهارات)
- ❖ ١ عظم ورأس سمك لعمل مرق (ما يوازي سمكة واحدة)
- ❖ ١ ملعقة صغيرة فلفل اسود، مطحون
- ❖ ٥ حبة هال، مفتوحة
- ❖ ٢/١ ملعقة صغيرة جوزة الطيب، مطحونة
- ❖ ٤/١ ملعقة صغيرة قرنفل، مطحون
- ❖ ٢ قشر ليمون
- ❖ ١ ملعقة صغيرة ملح
- ❖ ١ كوب مرق السمك، أو مرق دجاج أو مرق خضار
- ❖ ٢ كوب دقيق
- ❖ ١ ملعقة كبيرة بودرة الثوم

البهارات

- ❖ ١ ملعقة كبيرة فلفل اسود، مطحون
- ❖ ١ ملعقة كبيرة كمون، مطحون
- ❖ ١ ملعقة صغيرة قرفة، مطحونة
- ❖ ٢/١ ملعقة صغيرة جوزة الطيب، مطحونة
- ❖ ١ ملعقة صغيرة هال، مطحون
- ❖ ٢ ورقة غار
- ❖ ملح، حسب الرغبة

تتبيلة السمك

- ❖ ١ ملعقة كبيرة ملح
- ❖ ١ ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ❖ ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ❖ لتحضير المرق
- ❖ ١ حبة بصل
- ❖ ٣ فص ثوم
- ❖ ٢ ورقة غار

طريقة التحضير

- ❖ ١ ينظف السمك جيدا ويقطع إلى عدة أجزاء حسب الرغبة
- ❖ ٢ يتبل مدة ساعة على الأقل ويخرج قبل ربع

- ❖ ٧ يضاف البصل إلى مرق رأس السمكة والمرق ساعة قبل القلي
- ❖ ٣ في قدر عميق يوضع راس وعظم السمك في قدر عميق ويغمر بماء بارد
- ❖ ٤ توضع على نار حامية وتترك حتى تطفو الشوائب فتزال
- ❖ ٨ يصفى المرق مع الضغط على البصل جيدا للحصول على كل العصارة
- ❖ ٩ يدار المرق الساخن فوق الأرز بحيث يكون ارتفاعه ٤ سم تقريبا فوق السطح ويترك ليغلي لتغلي مدة ساعة تقريبا
- ❖ ٦ يصفى المرق جيدا ويترك جانبا
- الأرز**
- ❖ ١ يغسل الأرز عدة مرات ويصفى
- ❖ ٢ ينقع في ماء دافئ مدة نصف ساعة ثم يصفى
- ❖ ٣ في قدر مناسب يشوح البصل في السمنة والزيت النباتي مع رشّة من الملح والفلفل الأسود ويترك حتى يصبح ذهبيا
- ❖ ٤ ترفع ربع الكمية وتترك جانبا
- ❖ ٥ نستمر في التشويح والتحرك حتى يصبح البصل بني اللون
- ❖ ٦ يصفى جيدا مع الضغط عليه ويحتفظ بالدهن في القدر
- ❖ ١٠ يدار الأرز ويقلب جيدا
- ❖ ١١ يعدل الملح
- ❖ ١٢ يترك على نار عالية مكشوفًا حتى يغلي ويصبح المرق بمستوى ارتفاع الأرز
- ❖ ١٣ يغطى وتخفف الحرارة إلى هادئة ويترك ليطهى مدة ربع ساعة تقريبا
- ❖ ١٤ يرفع الغطاء ويقلب الأرز بشوكة ثم يغطى ويترك عشر دقائق أخرى قبل التقديم



كلية مجتمع طاليتا قومي ...

طاقة ..

نشاط ..

حيوية ..

إبداع ..

تميز ..

أسرة التحرير
أ. ثوريت أبوجابر
أ. محمد بريجية
أنيسة الهودلي
كنان الديك
محمد صلاحات
ألبرت أبو مهر