

## طَلاَقَةٌ فِي الْقِرَاءَةِ 5-8 دَقَائِقُ

تَجْتَمِعُ الْأُسْرَةُ، وَتَتَنَاوَلُ وَجِبَتَهَا الصَّحِيَّةَ الَّتِي تُعِدُّهَا يَوْمِيًّا فِي جَوْ أَسْرِيٍّ، يُغْلَفُهُ الْمَرْحُ، وَالْحُبُّ، وَالسَّعَادَةُ.

وَلَكِنَّ بَعْضَ النَّاسِ يُفَضِّلُونَ الذَّهَابَ إِلَى الْمَطَاعِمِ أَوْ الْمَحَلَّاتِ التُّجَارِيَّةِ، لِلْحُصُولِ عَلَى وَجِبَةٍ سَرِيعَةٍ، فَيَتَخَيَّرُونَ مَا لَدَّ وَطَابَ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ، مِثْلِ: رَقَائِقِ الْبَطَاطَا، وَاللُّحُومِ الْمُعَالَجَةِ وَالْمُعَلَّبَةِ وَالْمَقْلِيَّةِ، وَالْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ.

هَذِهِ الْوَجَبَاتُ تَكُونُ- فِي الْغَالِبِ- مَقْلِيَّةً، وَتُضَافُ إِلَيْهَا صَبْغَاتٌ وَنَكْهَاتٌ وَمَوَادُّ حَافِظَةٌ، وَتَحْتَوِي عَلَى كَمِّيَّاتٍ زَائِدَةٍ مِنَ الدُّهُونِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ، وَتَفْتَقِرُ إِلَى الْأَلْيَافِ وَالْمَعَادِنِ وَالْفِيْتَامِينَاتِ الَّتِي يَحْتَاجُهَا الْجِسْمُ لِنُموٍّ سَلِيمٍ.

وَالاسْتِمْرَارُ فِي تَنَاوُلِهَا يُؤَدِّي إِلَى عَدَمِ التَّرْكِيزِ عَلَى الْوَجَبَاتِ الْبَيْتِيَّةِ الصَّحِيَّةِ، وَهَذَا يُسَبِّبُ مَتَاعِبَ جَسَدِيَّةً، وَنَفْسِيَّةً، تَبْدَأُ بِالتَّأثيرِ السَّلْبِيِّ عَلَى أَجْسَادِنَا بِالتَّدرِجِ، وَلَا سِيَّما أَجْسَادُ

الأطفال الصغار، فتضعف عندهم المناعة، وتهاجمهم  
الأمراض في سن مبكرة، كمرض السكري، وأمراض القلب  
والكبد، وأمراض العمود الفقري، والمفاصل... وعندها  
يصبح المرء غير قادر على ممارسة نشاطاته الحياتية  
بفاعلية،

إن مسؤولية التوعية بمخاطر هذه الوجبات مسؤولة  
مشاركة بين الأسرة، والمدرسة، والمؤسسات ذات العلاقة،  
ووسائل الإعلام، ومن الخير أن نقرع أجراس الخطر، لننبه  
إلى الشر قبل وقوعه، وأن نأكل ونشرب ما هو أنفع، وليس  
ما هو أشهى.