

ATAAA عطاء مجلة

Dergisi

بالعلم نرقى وبالأخلاق نسمو

مجلة دورية للأطفال - العدد رقم (٢٤) - ٢٠٢١ م - ٢٣ صفر ١٤٤٣ هـ

Periyodik Olarak Yayınlanan Çocuk Dergisi - Sayı: 24 - 30 Eylül 2021 - 23 Safer 1443





مجلة خاصة
بالمرحلة العمرية
سنة (5-13)

عطاء

العدد
رقم
(24)

ATAA
Dergisi

30 أيلول 2021
23 صفر 1443

تصدر كل ثلاثة أشهر عن جمعية عطاء للإغاثة الإنسانية



26

مغامرات
ريم ورغد

28

مفكرتي



نقرؤون في
عطاء:

طريقة
التعلم
STEM
10

أماكن
التوزيع

DERGI HAKKINDA

ATAA Dergisi 5-13 yaş aralığındaki çocuklara yöneliktir.

ATAA İnsani Yardımlaşma Derneği tarafından her üç
ayda bir
yayınlanmaktadır.

Sayı: 24 30 Eylül 2021 23 Safer 1443

Künye

Genel Yayın Yönetmeni:

Abdulrahman Alshardob

İdari Koordinasyon:

Gada Matramawi

Eğitim Danışmanı:

A. Abdul Alim Hanoun

Tashih: Muhammed Mahmud Kasım

Teknik Denetim: Sultan Ebu Kasım

Yayın Kurulu

D. Mustafa Abdul Fattah

D. Ahmed Savan

Gada Matramawi

Nur Derviş

Baskı

Soylu Matbaa
Yayın Kirtasiye
Maltepe Mah. Litros
Yolu, 2. Matbaacılı
Sitesi ZB23
Topkapı 34010
Zeytinburnu /
İstanbul
0212 544 34 34

هيئة التحرير

د. مصطفى عبد الفتاح
د. أحمد صوان

غادة معترماوي
نور درويش

لتصفح النسخة
الإلكترونية من
المجلة:

www.ataarelief.org/ataakids

أسرة المجلة

رئيس التحرير
عبد الرحمن الشردوب

المستشار التربوي
أ. عبد العليم حنون

التنسيق الإداري
غادة معترماوي

التدقيق اللغوي محمد محمود قاسم

الإشراف الفني سلطان أبو القاسم



للتبرع للمجلة
Ataarelief.org/donate

افتتاحية العدد

أبنائي الأعزاء

عندما كنت صغيراً كنت أسمع الكبار من حولي يُردّدون كثيراً عبارة "الناس معادن"، كنت أستغرب هذا الكلام، وأضحك في سري وأنا أتخيّل أشخاصاً من الذهب أو الفضة وربما بعضهم يكون نحاسياً.

ولكن حين سألت عن معنى الكلام علمت المقصود أن معادن الناس هي أخلاقهم وطباعهم، وحين كبرت عرفت أن هذه العبارة هي جزء من حديث نبوي شريف يقول فيه عليه الصلاة والسلام:

«الناس معادن كمعادن الذهب والفضة، خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا». رواه البخاري ومسلم. ونحن من نختر معادتنا، حين نسعى لتهديب أنفسنا ونتحلى بمكارم الأخلاق، حينها سنكون من الذهب الخالص الذي لا يصيبه الصدأ ولا يتأثر بما حوله.

فاحرصوا يا أبنائي على أن تكونوا ذهباً خالصاً بأخلاقكم وصفاتكم، وتذكروا أن الخلق الحسن سبيل للسعادة في الدنيا ومرافقة النبي صلى الله عليه وسلم في الجنة.

رئيس التحرير

كل عام أنتم
كل مولود يولد

5 سنوات
ونستمر بالعباد



تجول مع يا قوث

المكتبة الظاهرية

مرحباً يا أصدقاء

جولتُنا اليوم ستكوّن من نوع مختلف، فلن تكون في رحاب الطبيعة بسهولة وجبالها وهضابها، ولن تكون في أروقة القصور الأثرية، ولا في أزقة وشوارع بعض المدن الكبيرة.

جولتُنا اليوم ستكوّن في رحاب المكتبة الظاهرية؛ من أقدم المكتبات في مدينة دمشق، ومن أهم المكتبات العربية.

أسسها الظاهر بيبرس عام ٦٧٦ هجري، وتقع ضمن المدرسة الظاهرية قرب المسجد الأموي في دمشق القديمة.

تعدّ المكتبة الظاهرية من أغزر المكتبات في العالم الإسلامي بل وفي العالم أجمع؛ لما تضمّه بين جنباتها من تراث العالم.

وتعود مقتنيات المكتبة الظاهرية ومخطوطاتها إلى مكتبات أخرى منتشرة في أنحاء دمشق القديمة. وتتمت عملية الجمع في نهاية القرن التاسع عشر في عهد ولاية مدحت باشا، ثم حمدي باشا، وذلك بفضل نشاط الشيخ طاهر الجزائري، وسليم البخاري، ومجموعة من العلماء الدمشقيين الذين رغبوا في أن تحفظ جميع المخطوطات في مكان واحد؛ لحصر الإشراف عليها خوفاً من ضياعها ولزيادة الاستفادة منها، وتم لهذه الغاية تأسيس المكتبة العمومية التي جمعت فيها المخطوطات من عشر مكتبات خاصة، واتخذ من تربة الملك الظاهر مكاناً لها لتسمّى بعد ذلك باسم المكتبة الظاهرية.



أقسام المكتبة الظاهرية

تحتوي المكتبة الظاهرية على عدّة أقسام؛ قسم المطبوعات، وقسم المخطوطات، وقسم البصريات، وقسم التصوير. رُبِطت المكتبة الظاهرية بدائرة الأوقاف حتّى عام ١٩١٩ ثم أُلحِقَت بديوان المعارف بعدها. أمضى عالم الحديث محمّد ناصر الدّين الألباني أحد أعلام دمشق فترة من الزمن في المكتبة الظاهرية، وهو يقوم بفهرسة كتب الحديث فيها، وألّف كتاباً أسماه فهرس مخطوطات المكتبة الظاهرية.



الحلقة الخامسة: لا لليأس ولا للخوف

قصة: نور رسوم: سامي مراد



المعلم فهيم

هذا هو اليوم الأول لامتحانات الفصل الدراسي الأول، كان القلق والخوف يسيطران على قلوب الطلاب، حاول الأستاذ فهميم أن يمتص مخاوف طلابه كالعادة، رن الجرس أخيراً، وبدأ الامتحان، وزع المعلم الأوراق على الطلاب، وظل يدور بين المقاعد؛ ليستمع إلى أسئلتهم ويجيبهم عنها.

لاحظ المعلم ارتباك أنس، فاقترب منه، وقال: "طالبنا المميز الذي يحظى بالدرجة الأولى عادةً لم يكتب بعد؟! أنت مجتهد، وعليك أن تجني الثمرة، لا تترك الخوف يُفسدُها" ومَرَّت أيام الامتحان سريعاً، وجاء وقت إعلان النتائج، كان المعلم مستغرباً من نتيجة أنس، وتذكَّر ارتباجه أيام الامتحان، فناداه إلى غرفة المعلمين، وسأله عن سبب تراجعِه. ردَّ أنس بعد ترددٍ: "حسَّان حاصرني في أحد الأزقة مع أصدقائه الأقوياء مثله، وتوعد بضربي إن نلت الدرجة الأولى كالعادة، فهو يريدُها لنفسه" انتفض المعلم، وقال: "وهل تستسلم بهذه السهولة؟ هل تضيع حلمك وهدفك لمجرد تهديد؟!"

انسكبت دموع أنس كالشلال، وقال: "أنا لست بقوته وقوة رفاقه، لكنني أخطأت عندما لم أخبرك وأخبر والدي بما حدث" ربت المعلم على كتف أنس، وقال: "نحن نتعلم من أخطائنا، لا بأس، سأحضر لك استثناءً سرياً من المدير لتعيد الامتحان، وسأدبر أمر حسن"



مرَّ أسبوعٌ تذرَّ فيهِ الطلابُ من تأخُّر صدور نتائج الامتحان، بينما كان المعلمُ يصيِّرهم إلى أن جاء اليومُ المرتقَّبُ أخيراً، نادى المعلمُ حسَّاناً وقال: "ساعدني بحملِ درجاتِ التَّكريم، فأنتَ صاحبُ عضلاتٍ مفتولةٍ وجسمٍ قويٍّ"
كانت فرحةُ حسَّانٍ لا توصفُ، فقد ظنَّ أنَّه من سيقفُ على الدرجاتِ، وراح يساعدُ المعلمَ بهمةً.

وبعدَ الانتهاء، اصطفَّ التلاميذُ، وعيَّوهم معلِّقةً على المديرِ الذي أعلنَ اسمَ صاحبِ الدرجةِ الأولى أنسٍ، استشاطَ حسَّانُ ورفاقه غضباً، وبدؤوا يتهايمسون، سارَ المعلمُ نحو منصَّةِ التَّكريم، وقال: (أريدُ أن أكرِّمَ اليومَ طالباً لولاهُ ما اكتملتَ مراسمُ الاحتفالِ، إنَّه صاحبُ اللهفةِ وصاحبُ الدرجةِ الرابعةِ "حسان")

علا صوتَ التصفيقِ، ووقفَ حسَّانُ على المنصَّةِ، همسَ له المعلمُ: "القوَّةُ لا تعني العضلاتِ فقط، القوَّةُ في الحكمةِ وفي زيادةِ الجِدِّ والمثابرةِ، ستنتالُ يوماً الدرجةَ الأولى بتعبِكَ، كما نلتَ التصفيقَ الحارَّ على مساعدتِكَ لي بجُهدِكَ، أنتَ الآنَ محطُّ اهتمامِ الجميعِ، وهم يقَدِّرونكَ ويحترمونكَ"

خجلَ حسَّانُ وصافحَ المعلمَ وفي عينيهِ دمعَةٌ ندمٍ، ثمَّ توجَّهَ نحو أنسٍ، وصافحَهُ، وقال: "مباركٌ! سأنافسُكَ دوماً منافسةً نزيهةً، وهديةً مِنِّي على تفوُّقِكَ سأعلِّمُكَ بعضَ حركاتِ الفنونِ القتاليَّةِ؛ ليغدوَ جسمُكَ

أقوى، مارأيكَ؟"
ضمَّ أنسٌ حسَّانَ وقال: "سأكونُ شاكراً لك فالعقلُ السليمُ في الجسمِ السليمِ.."



يوميات عطاء

حرية شخصية

سيناريو: علا الصباح

رسوم: عمر شريف







أمس جلستُ أتابع
نشرة الأخبار مع
والدي، وبينما كان
مذيع النشرة
الإخبارية يذيع خبراً
عن احتجاجات
تحصل في أحد
البلدان قال: نبقى
الآن مع مراسلنا
لمعرفة تفاصيل
أكثر عن الخبر.

كان المراسل يرتدي سترة من نوع خاص مع أننا في فصل الصيف ويضع خوذة على رأسه! وحين سألت والدي عن سبب ارتدائه هذه الملابس، أجابني بأنه موجود في موقع الحدث والاحتجاجات الحاصلة؛ لذلك لا بد أن يحتاط لحماية نفسه من التعرض لأي أذى.

وهل هذا يعني أن مهنة الصحافة والإعلام مهنة خطيرة؟!

ليس بالضبط، أحياناً تكون كذلك؛ فالمراسل الصحفي هو إعلامي يكون في موقع الحادثة؛ لينقل الصورة والخبر على حقيقته، فإذا كان ينقل خبراً حربياً فلا بد أنه قريب من أرض المعركة، إذا هو في خطر، أو كان ينقل خبراً عن كارثة طبيعية أصابت إحدى المناطق فهو سيكون في هذه المنطقة غير المستقرة. لذلك قد تكون حياته عرضة للخطر أحياناً.

ولو بحثنا قليلاً عن العمل في مجال الصحافة والإعلام عموماً سنجد أنها:

مهنة المتاعب

هذا ما يُعرف عن العمل في مجال الصحافة والإعلام "مهنة المتاعب"، فعليك جمع الأخبار والتأكد من صحتها ونشرها بالطريقة المناسبة من خلال وسائل الإعلام المتنوعة، ثم انتظار تفاعل الجمهور معها.

ولكنها مُمتعة على الرغم من أنها متعبة. وتحتاجُ لكي تصبح إعلامياً أو مراسلاً صحفياً ناجحاً إلى:



الموهبة لكي تنجح في هذا المجال لا بد أن تمتلك الموهبة،
فإن لم تكن موهوباً في هذا المجال ومحباً له فلن تستطيع
التميز والنجاح.

التواصل مع الصحف والمجلات

إن شعرت بأنك تملك هذه الموهبة ولديك ميل نحو
هذا المجال فعليك تنمية الموهبة من خلال التواصل
مع المجلات والصحف التي من حولك، حاول الكتابة
لصحيفة المدرسة أو ضمن الطابور الصباحي، لكي
تكتسب خبرة في مجال الكتابة.

القراءة والاطلاع وتعزيز اللغة

الصحفي أو الإعلامي الناجح هو الذي يملك معلومات كثيرة
واطلاعاً واسعاً، وهذا ما يمكننا الحصول عليه من خلال القراءة،
كما يفيد بزيادة الإمكانيات اللغوية، حتى يتمكن من الكتابة بيسر وسهولة

الدراسة فهي التي ستعمل على صقل الموهبة وتنميتها، بإشراف الأساتذة الجامعيين
والمختصين وذوي الخبرة في هذا المجال. فعندما تدرس الإعلام دراسة أكاديمية في جامعات
مخصصة وبإشراف أساتذة مختصين تضيف إليك المعرفة إلى جانب الموهبة.

الشجاعة

بما أنها مهنة المتاعب وأحياناً مهنة
المخاطر؛ لذا لا بد أن يكون لديك
الشجاعة لمواجهة المخاطر التي تحفُّ
هذه المهنة ولتحمل مسؤولية الأخبار
التي تنقلها بعد التحري عنها والتأكد
من مصداقيتها.

التخصص

وعلى اعتبار أن هذه المهنة تقوم على
نقل الأخبار المختلفة (السياسية،
والصحية، والعلمية، والفنية،
والاجتماعية.....) فمن الأفضل اختيار
المجال الذي تحب أن تعمل فيه ونوعية
الأخبار التي تهتم بنقلها وتغطيتها.



سلسلة STEM للتعلّم المُعتمد على المشاريع

د. مصطفى عبد الفتاح

صناعة مجسم البركان

مشروعنا الأول
سيكون "صناعة
مجسم بركان"

نبدأ معكم سلسلة جديدة،
نتعلّم من خلالها أسلوباً من
أساليب التعلّم يعتمد على
العمل الجماعي لإنجاز
المشروع، وهو أسلوب
STEM.

الأدوات والمواد اللازمة

1. ورق مقوّك.
2. علبة مشروب غازي فارغة
(لتشكيل قناة مجسم البركان).
3. معجونة أطفال (صلصال).
4. ملوّّنات طعام (أحمر اللون).
5. أدوات هندسيّة.

خطوات العمل

نقوم بصحبة مجموعة من الأصدقاء وياشراف المعلم بداية العمل من
خلال الخطوات التالية:

نقسم الفريق إلى أربع
مجموعات:

1

مجموعة التقنية

تستفيد من
شبكة الإنترنت لمشاهدة فيلم
عن البراكين، وأجزائها،
 وأنواعها، وتأثيراتها على البيئة
 ودورها في تكوين اليابسة،
 ويسجّل الطلاب الملاحظات.



مجموعة العلوم تتعرف
مكونات البراكين؛ القاعدة
والقناة الوسطى والقنوات
الجانبية والفوهة والحمم
البركانية وخزان الحمم
البركانية تحت الجبل البركاني.

مجموعة الرياضيات تحدّد قطر
دائرة القاعدة، وارتفاع
البركان.



مجموعة الهندسة تتعرف الشكل الهندسي
للمخروط، وترسم دائرة على الورق المقوّك
باستخدام المدور لتحديد قاعدة المخروط
البركاني الدائرية، تُستخدم علبة المشروب
الفارغة لتشكيل ارتفاع المخروط وقناته
المركزية.

بعد إنجاز المهمة المطلوبة من كل
مجموعة، يتم تجهيز الأدوات والمواد
اللازمة للعمل.

2

تتعاون المجموعات في
تشيت القناة المركزية في
مركز الدائرة المرسومة، ثم تملأ
الفراغ حول العلبة الفارغة
بالمعجون، حتى يتكوّن المخروط
وفوهته الرئيسية في أعلى
البركان. يتم عمل فوهات جانبية
صغيرة على جوانب المخروط،
ويستخدم ملون الطعام الأحمر
في تلوين الحمم التي تسيل من
الفوهات.

3



**بهذه الطريقة نكون قد استخدمنا العلوم والتقنية والهندسة
والرياضيات في إعداد البركان.**

رسوم: ياسر صلاح الدين

أخبار تسنان

فكّ القفل

العم محمود يريد فتح القفل ليتمكن من الدخول إلى متجره،
ولكن يبدو أنّه نسي الرمز الصحيح لفتحه، هل تستطيعون
مساعدته لإيجاد الرمز الصحيح



عدد واحد صحيح وهو في المكان الصحيح 682

عدد واحد صحيح ولكنّه في المكان الخاطئ 614

عددان صحيحان ولكنّهما في المكان الخاطئ 206

جميع الأعداد خاطئة 738

عدد واحد صحيح ولكنّه في المكان الخاطئ 380

تعال لتختبر معنا دقّة التركيز عندك
هل تستطيع تحديد القطعة المفقودة من
الشكل؟



الرقم الناقص

2 = 6	5 = 30
3 = 12	6 = 42
4 = 20	9 = ?

لمحبّي الرياضيّات والحسابات
والمعادلات، هل باستطاعتكم
إيجاد الرقم الناقص؟



مخزون المفردات

اختبر مخزون المفردات اللغوية لديك
وحاول استخراج أسماء العَلَم الموجودة في الرسوم



من طرائف اللغة العربيّة

سأل شابُّ أحدَ الشيوخ الأذكياء:
- كم تعدّ؟
فقال الشيخ: من واحد الى ألف ألف.
فقال الشاب: لا أقصد هذا!
فقال الشيخ: وماذا قصدت؟

فقال الشاب: كم تعدّ من السن؟
فقال الشيخ: اثنان وثلاثون، ستّ عشرة من أعلى، وستّ عشرة من أسفل
فقال الشاب: لم أرد هذا!
فقال الشيخ: فما أردت؟
فقال الشاب: ما سنّك؟
فقال الشيخ: من العظم.

فقال الشاب: كم لك من السنين؟
فقال الشيخ: مالي منها شيء.. كلّها لله عزّ وجلّ.
فقال الشاب: ابن كم أنت؟
فقال الشيخ: ابن اثنين.. أمّ وأب
فقال الشاب: وقد نفدّ صبره: يا شيخ كم أتى عليك؟
فقال الشيخ: لو أتى عليّ شيء لقتلني.
فقال الشاب في وجهه: فكيف أقول؟
فقال الشيخ بهدوء: قل: كم مضى من عمرك؟



الحلول

(أنور . بزي . حسن . ميار)
سؤال مخزون المفردات

(الإجابة الصحيحة 90)
سؤال الرقم الناقص

(الإجابة الصحيحة 2)
سؤال الجزء المفقود

(الإجابة الصحيحة 042)
سؤال العقل

براعم عطاء

زاوية مخصصة لأصدقائنا الصغار

رسوم: زبيدة طلاع

نصيحة ماما

في بحيرة جميلة
تعيش "سموكة"
مع بناتها السمكات
الذهبيات الثلاث.

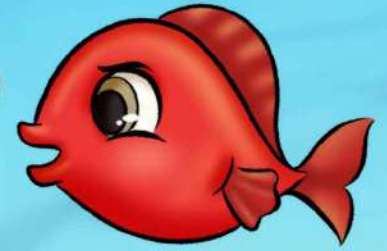
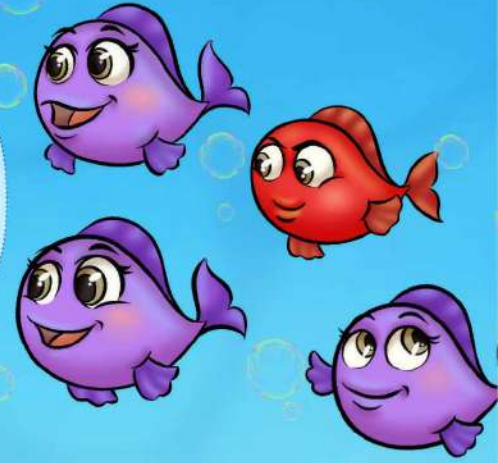
كانت "سموكة" تُحذّر
السمكات الصغيرات دوماً
من الابتعاد عن السرب
دون إذن.

كان الضفدع الأخضر
"نقنق" يعيش في البحيرة
نفسها، ويغني طوال
اليوم.

وفي أحد الأيام، غطس
نقنق وقال للسمكات:
"هيا إلى سطح الماء،
العالم هناك جميل
وجديد، هيا هيا!!".



سبَحَت السمكَاثُ
الذهبيَّاتُ بِاتِّجَاهِ الْأُمِّ
سَمُوكَةً بِسُرْعَةٍ
مبتعدَاتٍ عَن نَقْنَقٍ.



ظَلَّتْ أَصْغَرُ
سَمَكَةٍ تَفَكَّرُ بِكَلَامِ
نَقْنَقٍ، وَسَبَحَتْ يَوْمًا
بِاتِّجَاهِ سَطْحِ الْبَحِيرَةِ
دُونَ إِذْنِ أُمِّهَا.

شَاهَدَهَا النَّسْرُ
الْكَبِيرُ مِنْ بَعِيدٍ، فَأَسْرَعَ
نَحْوَهَا، وَأَرَادَ أَنْ يَلْتَهَمَهَا،
وَفَجْأَةً...



قَفَزَتْ سَمُوكَةُ وَضَمَّتْ
صَغِيرَتَهَا وَأَنْزَلَتْهَا إِلَى عَمَقِ
الْبَحِيرَةِ، وَقَالَتْ: "أَحْمَدُ اللَّهِ
أَنْنِي لَحِقْتُ بِكَ، لَا تَبْتَغِدِي
عَنَّا، مَا زِلْتِ صَغِيرَةً
يَا حَبِيبَتِي."



اللا فقاريّات



يُطلق اسمُ اللا فقاريّاتِ على الحيواناتِ التي ليس لها عمودُ فقريّ، وهي حيواناتٌ مُجرّدةٌ من الهيكل الداخليّ، ولكن بدلاً من ذلك يوجد لبعضها غطاءٌ خارجيّ قاسٍ كما هي الحالُ عند الخنفساء والسرطان، ولبعضها صدفةٌ كالحلزون والمحار، أمّا بعضها الآخر فيكونُ مقسّماً إلى عدّة قطع كالديدان. توجد مجموعةٌ متنوّعةٌ هائلةٌ من اللا فقاريّات، ولا تكمنُ الفروقاتُ فيما بينها في مظهرها فقط، وإنّما في السلوكِ وفي طريقةِ الحركة. ومنها:

الإسفنج وهو حيوانٌ لا فقاريٌّ من أبسطِ الأنواع، فهو لا يملكُ رأساً ولا دماغاً.

الأخطبوط وهو حيوانٌ ذكيٌّ جداً.

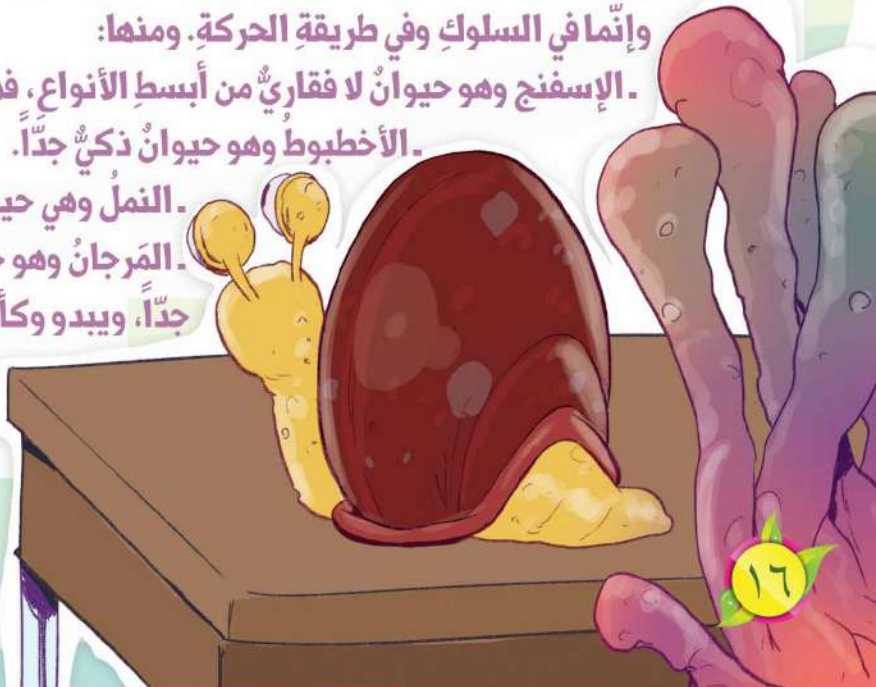
النمل وهي حيواناتٌ اجتماعيّةٌ تعملُ معاً من أجل البقاء.

المَرَجَان وهو حيوانٌ يشبهُ النبات، ولا يتحرّكُ إلّا قليلاً.

جداً، ويبدو وكأنّ جذوره راسخةٌ في قاع البحر.

الفراش المَلَكِيّ يستطيعُ الطيرانَ

مسافةً 4000 كم في أثناء هجرته في كلّ عامٍ.



الإسكيمو

الإسكيمو اسمٌ يُطلقُ على شَعبٍ يسكنُ في شمالِ الكرة الأرضية، ويتوزَّعُ على السواحلِ الشماليَّة من القارَّة الأمريكيَّة في كلِّ من ألاسكا وكندا وسواحلِ آسيا في شمالِ شرقِ سيبيريا. وكلمةُ إسكيمو تعني "الناس الذين يأكلون طعاماً نيئاً" والهنودُ الحمرُ هم من أطلقَ عليهم هذه التسمية. عاشتِ شعوبُ الإسكيمو على صيد الحيواناتِ والأسماك، وكانوا يرتدونَ جلدَ حيوانِ الكاريبو (نوع من الأيائل أو الرنة) وفراء الدَّبَّة. ولشدة انعدامِهم كانوا يعتقدونَ أنَّهم الناسُ الوحيدونَ في العالمِ. اعتادتِ شعوبُ الإسكيمو العيشُ في فصلِ الصيف في خيام مصنوعةٍ من جلدِ الحيوان، وفي فصلِ الشتاء في بيوتٍ من الجليد أو ملاجئ مصنوعةٍ من الطبقة العليا للتربة، ويتنقلونَ على الأرضِ المغطاة بالثلوج بوساطة زلاجاتٍ تجرُّها كلاب.

مع بداية القرنِ التاسع عشر بدأت حياة شعوبِ الإسكيمو بالتغيير مع توافد صائدي الحيتان وتجارِ الفراء إلى شمالِ أوربا، حيث بدؤوا يعملونَ في صيدِ الحيواناتِ ذاتِ الفراء وبيعها للتجارِ مقابلِ البنادق وبضائعٍ أخرى مفيدة. أمَّا الآنَ فهم يعيشونَ في كلِّ من روسيا وألاسكا وكندا وجرينلاند في مدن أو مستعمراتٍ صغيرة، ويلبسونَ ملابسَ حديثة، ويقطنونَ منازلَ حديثة أيضاً، ويأكلونَ أطعمةً ممَّا يباعُ في الأسواق. ويعمل كثيرٌ منهم في أعمالٍ نظيرِ أجرٍ..



القشعريرة

هل شعرت يوماً بالقشعريرة؟! ما القشعريرة؟ عندما تتحوَّل الشعيراتُ في جسدك والعضلاتُ حولها إلى نتوءاتٍ صغيرة في الجلد تظهرُ بُصيلاتُ الشعرِ وكأنَّها حبوبٌ صغيرة الحجم، هذه هي القشعريرة، ولكن ما أسبابها؟

المشاعرُ القويَّة: عندما يتفاعلُ الإنسانُ مع المشاعرِ الشديدة يستجيبُ الجسمُ بطرقٍ عديدة منها زيادةُ النشاطِ الكهربائيِّ في العضلاتِ الموجودةِ أسفلَ الجلدِ، ممَّا يسبِّبُ القشعريرة، وتحدثُ هذه الاستجابةُ بسببِ إفرازِ هرمونِ الأدرينالين.

البردُ: الشعور بالبردِ يحفِّزُ القشعريرة، فيرسلُ العقلُ تنبيهاً إلى الجسمِ بوجوبِ الاحتماءِ والحصولِ على الدفء. وهي أيضاً نظامٌ يفعِّله الجسمُ في محاولةٍ للاحتفاظِ بحرارته قدرَ الإمكان.



حين يأخذني الحنين

قصة ورسم: ناديا داود

في الصَّيفِ أُنْتَظِرُ المساءَ بشوقٍ لأهربَ من الضَّجيجِ والمللِ، أصطحبُ دفتري وصندوقي الخشبيَّ وأصعدُ السلالمَ إلى السَّطحِ الهادئِ، أتأملُ القمرَ يترَبُّعُ في سماءِ المدينةِ ويُسدِّلُ النُّورَ على الأبنيةِ، فتبدو كمكعَّباتٍ فضيَّةٍ، والنوافذُ السَّاهرةُ تتشَّخُّ بالأصفرِ والبرتقاليِّ والأزرقِ الخافتِ.
منظرٌ جميلٌ ونسماتٌ نديَّةٌ تذكِّرني بهواءِ الرِّيفِ العليلِ يُراقصُ الأشجارَ، يَغنيُّ في السَّاحاتِ، يصفُرُ بين البيوتِ ويُزغردُ متسلِّلاً مِنَ النوافذِ، يُلاعبُ صفائرَ جدَّتِي وهي تفرطُ حبَّاتِ الرُّمَّانِ، وتستخدمُ قشورَهُ لتحنيَّ شعرها وأصابعنا الصَّغيرةَ، يا لها مِنْ ذكرياتٍ تُتَعشُّ الرُّوحَ كرائحةِ الحنَّاءِ.
أقفُ على رؤوسِ أصابعي وأمدُّ رأسي علَّني أرى منزلنا في الرِّيفِ، حيثُ اضطَررنا بسببِ الظروفِ إلى السَّكنِ في المدينةِ.

أكتبُ عن تلكِ الأيامِ، أبتسمُ تارةً وأغنيَّ وأسرِّحُ تارةً أخرى.
أذكرُ كيفَ كنَّا نتسلَّقُ الأشجارَ، ونتنافسُ مَنْ يعلو أكثرَ ويقطفُ الثَّمارَ.
أطوي ورقةً لصنعِ زورقٍ، "فقد كنَّا نصنعُ الزَّوارقَ ونتسابقُ مَنْ يبقى زورقه سالماً يتهاذى على مياهِ النهرِ حتَّى نهايةِ النَّقْصِ".

"نطيِّرُ الحمامَ، نجتمعُ الرِّيشَ المتناثرَ، نربطُه على معصمنا ونمثِّلُ دورَ عباسِ بنِ فرناسِ الذي حاولَ الطَّيرانَ".
"كانَ ابنُ الحيرانِ الشَّقِيَّ يجمعُ الخنافسَ في علبَةٍ كبريتٍ فارغةٍ ليخيفنا، يا إلهي! لا أريدُ تذكُّرَ ذلكَ، سأشطبُ هذهَ الجملةَ".

أشعرُ بالمللِ هُنا، فألجأُ إلى المطالعةِ والكتابةِ والرَّسمِ لأمضي وقتاً ممتعاً قيماً.
أضعُ دفتري المذكَراتِ والزُّورقَ والطَّائرَ الورقيَّ في الصندوقِ، أهدتني إياهُ جدَّتِي قبلَ سفرنا، كنتُ حزينةً، فهَمَسَتْ:
(هنا ذكرياتُكَ أحلامُكَ، حتَّى أحزانُكَ ومشاكلُكَ سوفَ تصغرُ عندما تكتبينها، وتطيِّرُ بعيداً مثلَ الطَّيُورِ)
"فتحتُ الصَّنَدُوقَ فحقَّقَ في وجهي طائرٌ أبيضٌ وحلَّقَ بعيداً، ضحكنا حتَّى نسينا الهمومَ".
ها أنا أرسُمُ الأشجارَ والنهرَ والطَّيُورَ و.....

نِمتُ وبِيدي القلمُ، والصَّنَدُوقُ مفتوحٌ إلى جانبي:
حَلَمْتُ أَنَّنِي ألعبُ بجوارِ النهرِ، فهطلَ مطرٌ شديدٌ، فاضَّتِ المياهُ وكِدْتُ أغرقُ، فكَبُرَ الزُّورقُ الورقيُّ وانتشلني،
ثمَّ طالَتِ الغرائسُ الصَّغيرةُ ورفَعَتني إلى أعلى وأعلى نحوَ السماءِ.
رفرفَ سِرْبُ طيورٍ وسلَّمَ عليَّ، نشرَ بجناحيهِ رائحةَ السَّروِ والحنَّاءِ.
لمحتُ الرِّيفَ الجميلَ ذاكَ بيتنا، بحرةً دارنا، أشجارُ الصَّفصافِ، الخرافُ في الحقلِ البعيدِ،

هَبَّ نسيمٌ لطيفٌ لاعَبَ صفائري، وفجأةً شعرْتُ بوخزةٍ في إصبعي يا إلهي! خنفسٌ صغيرٌ! فاهتَرَّ الغصنُ تحتَ قدمي ووقعَتْ. صحوْتُ مِنْ حُلُمي، وغرقتُ في الضحكِ.



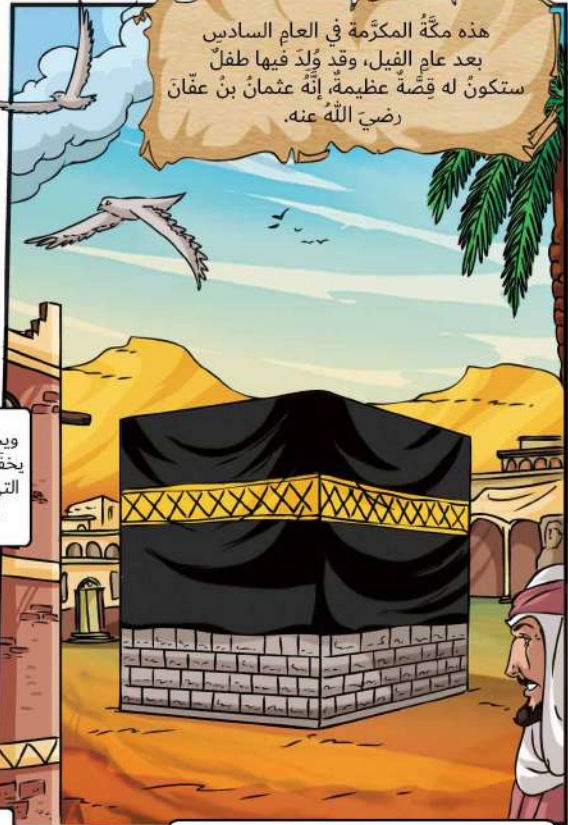
الخلفاء الراشدون

الحلقة ٣

رسوم: حسام عبد الفني

عثمان بن عفان رضي الله عنه

سيناريو: د. مصطفى عبد الفتاح



هاجَرَ المسلمون إلى الحبشة، فراراً من أذى المشركين،
وهاجَرَ معهم عثمانُ بنُ عفان - رضيَ الله عنه، وسيكونُ
على موعدٍ مع هجرةٍ ثانيةٍ.



يا رسولَ الله، هذه بئرُ رومةَ لرجلٍ
يهوديٍّ، وهو يبيعُنا الماءَ بِسعرٍ
مرتفعٍ.

مَنْ يشتري بئرَ رومةَ
فيجعلُها للمسلمينَ ولهُ
مشربٌ.



زوجتي رقية، يا بنّة رسول الله،
هذه هجرتنا الثانية، نهاجِرُ
إلى يثرب في سبيل الله.

سيكتبُ الله
لدينه النصرَ.



يا رسول الله، هل تأذنُ لي بالقتال معكم
في معركةٍ بدرٍ؟ إنّها أوّلُ معركةٍ
بينَ الإسلامِ والشّركِ.



زوجتُكَ مريضةٌ، فأبقِ عندها،
واعتني بها، ولك أجرُ المجاهدينَ.

أنا أشتريها يا رسول الله،
وهي للمسلمينَ في سبيل الله.



أبشِر يا عثمانُ بما عندَ الله من ثوابٍ.

توفيت السيدة رقية - رضي الله عنها - ابنة رسول الله
- صلى الله عليه وسلم - زوج عثمان، بعد غزوة بدر.



سأزوّجك ابنتي أمّ كلثوم يا عثمان.

لماذا تُعدّ السلاح يا أخي؟

أخبرنا رسول الله - صلى الله عليه وسلم -
أننا سنقاتل الروم، لنردّ جيوشهم التي تحاول
قتالنا في جنوب بلاد الشام.

عثمان هو الرجل الوحيد الذي تزوّج
ابنتي نبيّ، ولذلك سيصبح لقبه ذا النورين.

أنا أجهّز جيش العسرة بتسعمئة وأربعين
بعيراً وستين فرساً، وهذا المال في سبيل الله.

ما صرّ عثمان ما عمل بعد اليوم،
ما صرّ عثمان ما عمل بعد اليوم.

هذا الجيش الذي نهّجه سنغزو به تبوك وما
حولها، لكنّه جيش عسرة بسبب فقر الناس،
من يجهّز جيش العسرة وله الجنة؟

يا رسول الله، لقد أصبح المسجد النبويّ
ضيّقاً بسبب ازدياد أعداد المسلمين.

وتقدّم عثمان بن عفّان
رضي الله عنه.

أنا أشتري هذه الأرض، وأضمتها
إلى المسجد يا رسول الله،
فيخفّ الزحام على المسلمين.

من يشتري بقعة آل فلان فيزيدها في المسجد،
بخير وله منها في الجنة؟



بريد القراء

أهلاً بكم يا أصدقاء
في صفحتنا المخصصة لرسائلكم.
وصلنا الكثير من الرسائل الجميلة من أصدقاء المجلة واخترنا منها:

أنا حارث عبد الحي من ريف حلب،
أقيم في الأبرمو، أحب مجلة عطاء كثيراً، وأشكر كل من يسهم في هذه المجلة
أحبكم كثيراً.

مرحباً مجلة عطاء،
أنا اسمي شيما طويل في الصف التاسع،
أحب مجلة عطاء كثيراً وأود أن أشكر كل من يسهم
في المجلة، وأتمنى لكم الاستمرار جزاكم الله كل خير.



أنا نجية في الصف الخامس
عمري عشر سنوات، أحب مجلة عطاء،
وأختي عائشة في الصف الثالث عمرها ثماني سنوات، وتحب مجلة عطاء كثيراً.

اسمي مروة السليمان
في الصف الثامن من طلاب مركز اقرأ التعليمي في مدينة الرحانية التركية،
أنا من متابعي مجلة عطاء، وأحبها؛ لأنها تغذينا بالمعلومات المفيدة والمسلية.

مجلة عطاء



حارث، شيما، نجية، عائشة، مروة.

وجميع الأصدقاء، نحبكم كثيراً، تسعدنا هذه الكلمات الجميلة منكم،
وتحفزنا دائماً على تقديم الأفضل لكم مما فيه المتعة والفائدة.



لمزيد من التواصل يرجى مراسلتنا على البريد الإلكتروني للمجلة: ataakids@ataarellief.org
أو عبر صفحة الفيسبوك: www.facebook.com/ataakids

مسابقة عطاء

مسابقة نعسان



كعادته صديقنا نعسان كان يتجول بين صفحات
المجلة، وبينما هو جالس في إحدى الصفحات غلبه
النعاس، فنام هناك، ففي أي صفحة نام نعسان؟
نعسان موجود في الصفحة

ملاحظة

- آخر موعد لتسليم الإجابة ٢٥/١١/٢٠٢١.
- تُرسل الإجابة إلى مندوب جمعية عطاء
في المنطقة التي يتبع إليها المتسابق،
أو للجهة أو المدرسة التي ورّعت المجلة،
أو على صفحة المجلة على الفيس بوك،
أو على البريد الإلكتروني للمجلة:

ataakids@ataarelief.org

الاسم:

العمر: الصف:

المدرسة:

المدينة:

بلد الإقامة:

رقم الهاتف:

أسئلة المسابقة

١. من هو مؤسس المكتبة الظاهرية؟ ومتى تم تأسيسها؟

٢. ما هو المقصود بـ ؟

اللافقاريات

الإسكيمو

٣. عدّد اثنين من أسباب التشعريرة؟

١

٢

٤. اختر الإجابة الصحيحة:

STEM أسلوب تعليمي يعتمد على:

أ. السرعة

ب. العمل الجماعي

أول من أطلق تسمية الإسكيمو على هذه الشعوب هم:

أ. الهنود الحمر

ب. الفايكنغ

٥. ضع إشارة صح ✓ أو خطأ ✗:

يُعرّف عن مهنة الصحافة أنها "مهنة المتاعب".

النمل من الحيوانات الفقارية.

تعيش شعوب الإسكيمو الآن في روسيا وألاسكا وكندا وجرينلاند في مدن أو مستعمرات صغيرة.

٦. ما هو اللقب الذي عُرف به الصحابي الجليل عثمان بن عفان؟ ولماذا؟

٧. اذكر ثلاثة من الأمور التي تساعد على النوم المبكر؟

١

٢

٣

٨. مدينة أثريّة في سوريا لها أهمية تاريخية كبيرة، تقع في محافظة حمص، ما اسمها؟

قم بقص الورقة من الخط المنقط وقم بتسليمها إلى أماكن التسليم المثبتة في شروط المسابقة

أسماء الفائزين

مسابقة نعتان
وقيمة الجائزة 75 ليرة تركية

الاسم المدينة
خديجة عبد الله خليل معارة الأتارب
شام بسام السبسي الباب

الاسم المدينة
أيهم مدرك أظمة
سهيل قازان اسطنبول
نسرين زكوان المحمد ريف حلب
وليد الشيخ أحمد الباب
أحمد سودة عنتاب
سندس ثائر خالدو الإصلاحية
سدرة الزاهر أظمة

جائزة 100
ليرة تركية

الاسم المدينة
عدنان الجابر عفرين
محمد رياض عباس جرابلس
أسمهان حسام اليعقوب مخيمات أظمة
زيد ابراهيم رحال قاح
مروة ياسر الشامة الجينة
رهام عبد القادر مجري اعزاز
محسن الأحمد أورفا
خالد يوسف عبد الله كلي

الاسم المدينة
آلاء يوسف الصنل ديرحسان
يحيى أحمد الياسين معارة نعتان
منارحسن السليم سرمد
عبد القادر محمد عنتاب
مريم رواس كلس
رغد مصطفى عبد العال الإصلاحية
محمد أبي كوكي اسطنبول

جائزة 75
ليرة تركية

الاسم المدينة
نور هدى خليل عفرين
مروة رمضان الحمود جرابلس
إيمان محمود العلي المصطفى الأتارب
هيام أحمد الوكيل كفر تخاريم
شام محمد الحمود مخيمات أظمة
محمد غسان زيدان إدلب
رزان رمضان رمضان اعزاز
عمر زمار الأتارب

الاسم المدينة
محمد محمود المرعي قاح
رهم طه المحمد كفرلوسين
سنا زربو كلس
سيدة خالد حسينو ريف الساحل
محمود جمعة نجار ريف حلب
محمد ديري عنتاب
سناء عبد الله منى ريف الساحل

جائزة 50
ليرة تركية

الاسم المدينة
حسن عبد الرحيم عينونة كفر تخاريم
علا سليمان الضير دارة عزة
نهدية عبد الرزاق عباس كفر يحمل
وداد حمزة عرابي الأتارب
روى محمود علاوي كلي
إسراء مصطفى باتبو
آلاء قناوي أورفا
عبد المجيد أحمد إسماعيل عنتاب

مغامرات نعسان

رسوم: عامر حمدي

سيناريو: غادة معترماوي



أصدقائي الأعزاء، ربّما نشعرُ بصعوبة العودة إلى الدوام المدرسي بعد اعتيادنا على العطلة والاستيقاظ المتأخر، ولكننا حين نعود إليها سنشعرُ بالسعادة الكبيرة باكتساب المعلومات الجديدة، والاستمتاع باللعب مع الأصدقاء.

الحلقة الثانية أناقة ولباقة

مغامرات ريم ورغد

سيناريو: نور رسوم: هدى سعد الدين الجبوي



أريد دور البطولة، دور الأميرة
بدر البدر.

كلتاكما أميرة، وأنا سأخذ دور
والدكما الحاكم هاهاها.

مقدمة الدور هي إلقاء التحية
على الحاكم.

عندما يدخل الحاكم تقف الأميرتان
أولاً، وتسلمان مع بسملة لطيفة.

أنتما أميرتا حياتي.
تصرفا دوماً
على هذا الأساس.

إذا يجب أن تكون المصافحة بلا
إرخاء لليد ولا قوة لتبعث السعادة
في الطرفين.



هل تدربت أميرتاي
على المقدمة جيداً؟

نعم، وسننقده حتى
في أثناء سلامنا على جدنا
وجدتنا وعمتنا.

فنحن أميرتان لبقتان دوماً،
ولن نفعل كالسلفاة
البيطية هاهاها.

السلام على الحاكم ويكون ب :
- إلقاء التحية ثم المصافحة
- إزالة القنار عند المصافحة
- عدم إبطاء وقت المصافحة
- القيام والوقوف مقابل الحاكم

السيّاراتُ الكهربائيّةُ



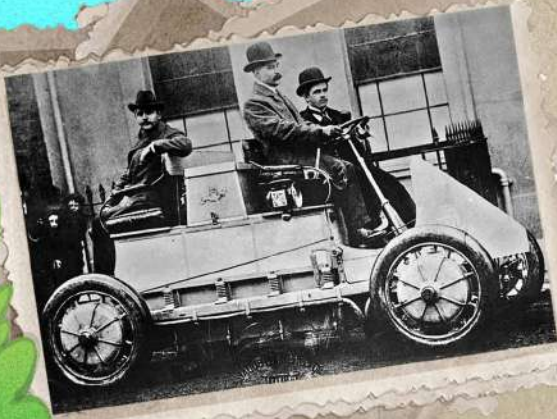
السيّارة الكهربائيّة هي السيّارة التي تعملُ باستخدام الطاقة الكهربائيّة بدلاً من البنزين أو الديزل، حيثُ يتمُّ تزويدُ المحرّك بالطاقة اللازمة عن طريق بطاريّات تخزين التّيّار الكهربائيّ. وتختلفُ السيّارة الكهربائيّة عن المركبة الكهربائيّة بأنّها سيّاراتُ خاصّة للأشخاص، أمّا العربّة الكهربائيّة فهي للاستخدام الصناعي أو نقل الأشخاص في إطار النقل العامّ. ما يميّز السيّارات الكهربائيّة من سيّارات محرّك الاحتراق الداخليّ هو أنّ السيّارات الكهربائيّة لا ينتجُ عنها مخلفاتُ ضارّة بالبيئة؛ لذلك فهي أنسبُ من ناحية المحافظة على البيئة.



تطوُّر السيّارة الكهربائيّة

بدأ إنتاجُ أوّل سيارة تعملُ على الطاقة الكهربائيّة عام ١٩٤٧ م، وباستخدام الترانزيستور تمّ إنتاجُ سيارة سميت هيني كيلوات Henney Kilowatt.

وبالرغم من نجاح تلك السيّارة فقد كان الإقبالُ عليها ضعيفاً؛ بسبب ارتفاع ثمنها لذا توقّف إنتاجها عام ١٩٦١ م. ثم ما لبث أن عاد الاهتمامُ بها من جديد في التسعينيّات، وذلك بعد حدوث أزمة البترول؛ لخفض الاعتماد عليه وأيضاً من أجل المحافظة على البيئة. بعد عام ٢٠٠٠ م تمّ إنتاجُ سيّارات كهربائيّة تستطيعُ السير بسرعات تبلغ ٢١٠ كم / ساعة وأخرى تستطيعُ السير مسافة ٤٠٠ كيلو متر، ولكن لم يُقبل الناسُ على شرائها نظراً لارتفاع أسعارها وثقل بطاريّتها.



في عام ٢٠١٠ بدأت اليابان بإنتاج
سيارات هجينة، وهي سيارات
تستخدم بطاريات للسير مسافة
تصل ٢٠٠ كم، وبعد انتهاء البطارية
تعمل بالبنزين.



هل تعلم؟

8 ساعات

هل تعلم أن شحن بطارية
هذه السيارة يستغرق ثماني
ساعات؟!!!

سيارات تعمل بغاز الهيدروجين

قامت شركات أوروبية بتطوير خلايا الوقود التي تعمل بغاز
الهيدروجين، تأخذ هذه الخلية الهيدروجين من خزان السيارة، وتأخذ
الأكسجين من الهواء، وتعمل على تفاعلهما معاً حتى تنتج الكهرباء.
ولا يتخلّف عن هذا التفاعل سوخ بخار الماء؛
لذلك فهي لا تُحدث تلوثاً في البيئة.

شحن العربة بالهيدروجين لا يستغرق
إلا ثلاث دقائق لشحن 4 كيلو غرام من
الهيدروجين في السيارة تمكّنها من
السير مسافة 400 كم.

HYDROGEN

ما رأيك؟

هل تفكر في اقتناء سيارة
كهربائية في المستقبل؟!



للشعري اليمانية عشرة كواكب تدور حولها، وهي كواكب مأهولة بالسكان، وفيها حضارات متقدمة.



هذه نجمة الشعري اليمانية التي تبعد عن مجموعتنا الشمسية مقدار ثمانى سنوات ضوئية، إنها تمثل شمساً للكواكب التابعة لها.



ها هي عاصمة مملكة (كييلا)، إنها مدينة متقدمة، يستمتع سكانها بحياة رفاة طيبة.



هذا هو الكوكب الخامس التابع لنجمة الشعري اليمانية، ويدعى كوكب (كييلا)



هذا فضل الله، فله الحمد، ولك من بعده فضل الأب على ولده، شكراً لك يا أبي.



الحمد لله، الآن أصبح ولدي رُبَّانَ عابرة مجراتٍ أفتخر به.



مرحباً بك يا أبي، لدي خبر سعيد، لقد حصلت على شهادتي في قيادة عابرات المجرات بتقدير ممتاز.



أهلاً بولدي الغالي الأمير إيشار.





انطلق الأمير إيشار ريان عابرة المجرات في رحلة
تدريبية مع فريقه الفضائي متجهين نحو أطراف
مجموعتهم الشمسية التابعة للنجم الشعري اليمانية.



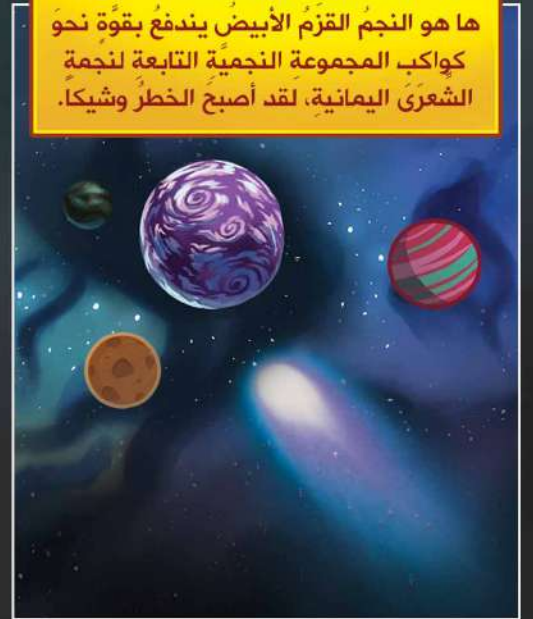
أيها الوزير ادعُ العلماء والقادة لمناقشة هذا الأمر في قاعة المؤتمرات العلمية.

قوة صواريخنا لا تستطيع تدمير ذلك النجم الأبيض، ولا تستطيع حرقه عن مساره.

للأسف لا نملك إلا المراقبة، كنا نتمنى أن نجد لديكم حلاً، فأنتم أصحاب حضارة متقدمة أكثر منا.

هل لدى ملك الكوكب العاشر أي حل لهذه المشكلة؟







هنا قضيب البان



أميرة أحمد إسماعيل



شادي الحضيبي

فائزة لغوية:

• بين البارحة والأمس •

البارحة لليل، نقول البارحة ليلاً ولا
نقول الأمس ليلاً

والأمس للنهار، ويستخدم للدلالة
على الماضي القريب ويقال:

ما أشبه الليلة بالبارحة!
أي: هذه الليلة ممثلة
للبارحة في أحداثها، وكذلك
قولهم: ما أشبه اليوم بالأمس.

اختارتها لكم صديقة
المجلة: لين عمر - الصف
التاسع - أنطاكية



صهيب ديب

٣٤

جمعة بكور



غنى قضيب البان



شادي الحضيري



ايهم عبدالرحمن



محمد اديب العوض



ايهم سجناوي



ابراهيم عبيد

Mutfakta

رسوم سامي مراد

في المطبخ



Fırını 180 dereceye ayarlayacağız. Dikkat edin, fırına yaklaşmayın.

سنقوم بتشغيل الفرن على درجة حرارة 180، انتبهوا ولا تقتربوا من الفرن!



Meyveleri hazırlamak için bıçak kullanmamız gerekecek bu nedenle bunu ben yapacağım.

سنحتاج إلى استخدام السكين في أثناء تحضير الفاكهة؛ لذلك أنا سأقوم بهذه المهمة.



يجب أن نتصور معها احتفالاً بهذا الإنجاز، ههه.

Bu başarıyı kutlarken kek ile bir fotoğraf çekmeliyiz.



هذا عمل سهل وممتع. Bu kolay ve eğlenceli bir iş.



وأنا سأقوم بتحضيرها. Ben de onu hazırlayacağım.

سأقوم بغسل الفاكهة لنزين الكعكة بها. Keki süslemek için meyve yıkıyacağım.



واو، رائعة! Vay, harika.

وَأَنْتِ وَأَخُوكِ تَزِينْتُمَا بالشوكولا.

Sen ve kardeşin de çikolata ile süslenmişsiniz.

أصبح منظرها شهياً وهي مزينة بالشوكولا.

Çikolata ile süslenen kek çok güzel görünüyor.



نَشِيدُ الْمَدْرَسَةِ

شعر: عبد الله إسماعيل

رسوم: عمر الشريف

أنا أهواك مدرستي
لأنك نورُ باصري
لديك العيشُ يسعدني
وأستاذي وأنستي
عطاؤهما بلا كل
فزدت الآن معرفةً
صلاتي صرت أتقنها
ودرسي صرت أقرؤه
وفيك عرفت أصحاباً
لأنك نورُ أيامي
أحبك دائماً أكثر
وأهوى الحبرَ والدفتَر
وأنت المُسعِفُ الأكبر
ودربك دائماً أخضر
هُما نبراسي الأجدَر
ولا ملل هو الأكبر
وصرت الطالبُ الأشطر
وحظي أصبح الأوفر
وصرت الكاتبُ الأمهر
كمثل المسك والعنبر
أحبك دائماً أكثر



عيادة عطاء

النوم

يميل كثيرٌ منّا إلى حُبِّ السهرِ ليلاً والتأخُّرِ في الاستيقاظِ صباحاً، ولكنَّ النومَ المفيدَ للجسمِ هو الذي يكونُ في ساعاتِ الليل؛ وذلكَ لأنَّ الهرمونَ الذي يساعدنا على النومِ يزدُ إفرازه ليلاً، بينما يقلُّ إنتاجُه في ساعاتِ النهارِ.

هل تعرفون أهمية النوم المبكر لصحتنا الجسدية والنفسية؟!

للنوم المبكر فوائدٌ عديدةٌ منها:

- الحفاظُ على صحَّةِ القلبِ، فالأشخاصُ الذين لا ينامونَ ساعاتٍ كافيةً معرضونَ للإصابةِ بارتفاعِ ضغطِ الدمِ وهذا يؤثرُ سلباً على صحَّةِ القلبِ.
- زيادةُ التركيزِ، ونحنُ نحتاجُ إلى التركيزِ في أداءِ واجباتنا اليوميةِ ومذاكرةِ دروسنا.
- تعزيزُ عملِ جهازِ المناعةِ، فالنومُ المبكرُ يجعلُ الجهازَ المناعيَّ أكثرَ قدرةً على مقاومةِ الأمراضِ.
- الحفاظُ على الوزنِ، عند السهرِ لساعاتٍ متأخرةٍ سنحتاجُ إلى زيادةِ عددِ الوجبات التي نتناولها؛ وذلك بسببِ زيادةِ إفرازِ الهرمونِ المسؤولِ عن رفع الشهيةِ، لذلك فالنومُ المبكرُ يجنبنا زيادةَ إفرازِ هذا الهرمونِ، وهذا يساعدُ في المحافظةِ على الوزنِ.
- التخلُّصُ من التوترِ والضغطِ النفسيِّ، فعدمُ حصولنا على ساعاتِ النومِ الكافيةِ يجعلنا أكثرَ توتراً وعصبيةً.

هناك أمورٌ تساعدنا على النوم مبكراً ومنها:

- تحديدُ ساعةٍ محدَّدةٍ للنومِ.
- الحفاظُ على الظلامِ في غرفةِ النومِ.
- اتباعُ نظامٍ غذائيٍّ مناسبٍ، والابتعادُ عن الأغذية والمشروبات الغنيَّةِ بالكافيينِ قبلَ ما لا يقلُّ عن ٦ ساعاتٍ من موعدِ النومِ.
- اتباعُ وسائلِ الاسترخاءِ المختلفةِ، مثل قراءةِ القصصِ.
- ولا ننسى - أصدقائي الأعزَّاء - قراءةَ الآياتِ القرآنيَّةِ والأذكارِ المسنونةِ عن سيِّدنا محمَّدٍ - صلى الله عليه وسلّم - قبلَ النومِ.

الصدق ثمن المودة

رسوم: سلطان

دعاء





صل النقاط

قم بتوصيل النقاط ثم تلوين
الرسم لصديقنا بطل الملاكمة.



النقش الصحيح

فقد صديقنا النمر النقش الخاص به
ساعده على استعادته وقم

برسمه وتلوينه

معنا



صديقنا يريد الوصول لمعجون
الأسنان لتبقى أسنانه نظيفة بيضاء
ساعده بالوصول لهدفه ضمن هذه
المتاهة الدائرية.

المتاهة الدائرية



ثعابين!!

صديقنا
حسن بارع في
استخدام المزمارة
لكن هل تستطيع
معرفة رقم كل
ثعبان حسب الجرة
التي خرج منها؟



صح وخطأ

صديقي الصغير تمنعني في الصور جيداً وضع إشارة (صح)
تحت صورة الطفل الذي يتصرف بشكل صحيح .



طعام أرنب

هل تستطيع
معرفة
وجبة أرنب
المفضلة من
بين هذه
الأطعمة
الأربعة؟



الطماطم



رسوم وتصميم: سامي مراد

الطماطم هي واحدة من الخضروات الشهية التي تدخل في وجباتنا الرئيسية بشكل كبير نتناولها مع طعام الفطور، وهي مكون رئيسي في طبق السلطة، وأيضاً نستخدمها مطبوخة في كثير من الأطعمة.

ما رأيكم أن نتعرف معاً على طريقة تحضيرها

تقطيع الطماطم إلى شرائح



لتقطيع حبات الطماطم إلى شرائح نحتاج سكيناً حاداً (علينا الحذر أثناء استخدام السكين) نبدأ بتقطيع الشريحة الأولى من إحدى جانبي حبة الطماطم، ثم نقوم بتقطيع القسم المتبقي إلى شرائح ذات سماكة متساوية.

تقطيع الطماطم إلى مكعبات

نقطع حبة الطماطم رأسياً إلى نصفين متساويين - نقطع كل نصف إلى حزوز متساوية - نقطع كل حز إلى مكعبات.



صلصة الطماطم

نستخدم صلصة
الطماطم في كثير من الأطعمة،
وخصوصاً المعكرونة، الطبق الذي يحبه الجميع.



ولتحضير صلصة الطماطم نحتاج إلى:

ملعقتي طعام من معجون الطماطم، فص ثوم مدقوق، بصلة
مفرومة، حبة طماطم مقطعة إلى مكعبات، ملعقتي زيت
زيتون، ملعقة سكر.

١ نضع الزيت في وعاء على النار، ثم نضيف الثوم والبصل المفروم
ونطبخه على النار مدة خمس دقائق حتى احمرار اللون.

٢ نضيف الطماطم المقطعة ومعجون الطماطم والسكر. نترك
المزيج على النار حتى الغليان، ثم نخفف النار ونتركه بدون

غطاء على نار هادئة مدة 15 دقيقة
مع تحريكه بين الحين
والآخر.



تقطف حبات

الطماطم عادة قبل نضجها
بحيث يمكن نقلها إلى أماكن
البيع قبل أن تنضج.

عرفت الطماطم أولاً في
أمريكا الجنوبية قبل أن
تصبح رائجة في جميع
أنحاء العالم.



رَعِينَا فِي الْمَهْمِ

قصة: دعاء بيطار

رسوم: نجلاء شعلان

أسماء فتاة طموحة تحلم دائماً أن تصبح مُعدّة برامج قيّمة على التلفزيون، لكنّها إلى جانب هذا تتخيّل نفسها في المستقبل معلّمة للغّة الإنجليزيّة؛ لأنّها تحبّ معلّمتها الحاليّة، وعندما تفكّر قليلاً في نفسها تجد أنّها موهوبة في الرسم أيضاً، فتحاول الاختيار ما بين طموحاتها، لكنّها لا تستطيع التحديد، فتقع في دوامة من الأفكار المتلاحقة التي تخبرها أنّها لن تصبح أيّاً من هؤلاء.

كان طموح أسماء الكبير وقراءتها في الكتب يجعلها دائمة التفكير في المستقبل لكنّها كانت توجّل كلّ ما يُنمّي مواهبها أو يحقق طموحاتها؛ لأنّها لم تحدّد هدفاً واحداً فبقيت في بحر أحلامها الواسع تتخيّله وتتأمّله، ثمّ تبتسم وتعود إلى روتين حياتها المتكرّر كلّ يوم.

في يوم من الأيام سافرت جارتها وزميلتها وصديقتها المقربة (ندى) إلى بلد بعيد مع أهلها، وكانت الصدمة قويّة على أسماء، فقد كانت تحبّها كثيراً، وكانت دائماً تتحدّثان عن طموحاتهما التي لا تنتهي، وعادةً ما كانتا تُنهيان كلامهما عن المستقبل بعبارّة (دعينا في المهمّ) حيث كان المهمّ عندهنّ هو

الاستمتاع بحياتهنّ واللعب معاً كلّ يوم حتّى ينتهي ذلك اليوم،



أما الآن فقد انتهى كل شيء، ولم يعد هناك ما هو مهمٌ لأسماء؛ فقد أصبحت أيامها متشابهةً والحياة في نظرها مملةً، ولا تستحق السعي خلف أي شيء بعد رحيل صديقتها. استمرت أسماء في حزنها كثيراً، وقد حاول أهلها وبقية أصدقائها أن يخرجوها من حالتها هذه؛ لكنها لم تكن تُصغي إلى أحد، إلى أن أتى اليوم الذي غيّر حياتها؛ فقد اعترضت طريقها سيارةٌ كادت أن تُودي بحياتها لولا لطف الله تعالى بها، توقفت طويلاً، ثم عادت إلى منزلها مسرعةً، وضعت ورقةً على مكتبها وبدأت بكتابة ما تريد تحقيقه في حياتها؛ لأنها شعرت أنه قد كتبت لها عمرٌ جديدٌ في ذلك اليوم، وأنها قد ولدت تَوّاً فقررت ألا تُضيع هذه الفرصة.

كتبت أسماء أشياء كثيرة تريد تحقيقها، وقررت أن تسعى إلى تحقيق أهدافها واحداً تلو الآخر على حسب استطاعتها، وبعد مدةٍ أتقنت أسماء اللغة الإنجليزية، ثم أصبحت مُعدةً للبرامج التعليمية على إحدى القنوات الأجنبية، وكانت تمارس هوايتها في الرسم دائماً في أوقات فراغها، وتحققت أحلامها مجتمعةً، وكانت تترقب دائماً عودة صديقتها حتى تحدثها بسعادةٍ وافتخارٍ كيف استطاعت تحقيق طموحها، وأنها تعلمت من عبارة (دعينا في المهم) التي كثيراً ما كانتا تستعملانها عند نهاية أي حديثٍ عن الطموحات بأن التفكير بالمستقبل مهمٌ مثل أهمية التفكير بالحاضر، وأن الحياة أجملٌ مع وجود الأحلام وتحقيقها، فكل شيء سينتهي في لحظة، ولن يبقى للإنسان سوى ما سعى إليه وما نفع به الناس من بعده.



يوميات خربوط

أسهر أم أنام؟!

