



## بنائي الصغار



إعداد: د. طارق البكري

### صديقي الذهبي

قد يكون الصمت في بعض الأحيان أبلغ من الكلام. وأكثر تأثيراً.. أما الثرثرة بلا طائل ففسيء للمتكلم قبل السامع.. فإذا كان الصمت عن الكلام المباح ضرورة في كثير من الحالات.. فمن الأولى أيها الأصدقاء الصغار أن نصمت عن الكلام غير المباح.

وإذا تكلمت أيها الصديق العزيز فلا تقل إلا خيراً. وإذا سمعت فلا تستمع إلا إلى الخير. وهذا هو خلق الصييين الصالحين. وعندما نسمع في مدرستك أو في ناديك وشارعك من يتحدث بكلام غير مهذب فلا تعباً به.. وإذا قدرت على نصحه فافعل.. لكن بأسلوب طيب رزين. أيها الولد الجميل الذي يقرأ هذا الكلام.. تأكد أني أحبك من صميم القلب. لأنك قارئ ممتاز.. وأنت القارئ الذي نسعى إليه. ونتمنى أن يكون الجميع مثلك. هنيئاً لنا بك.. أيها المجد المهذب. فأحرص على أجمل الكلام عندما تزي فائدة للكلام.. والجا إلى الصمت عندما يكون الصمت أجدى من الكلام. وقد بما قالوا: إذا كان الكلام من فضة.. فالسكوت من ذهب. فاجعل خزانك عامرة بالذهب.. أيها الصديق الذهبي.

### حكم شرعية

● **بشار بن برد:**  
إذ بلغ الرأي التَّصبيحة فاستعن بعزم نصيح أو بتأييد حازم ولا تجعل الشورى عليك غضاضة مكان الخوافي نافع للقوام

● **بشر الفزاري:**  
ولا خير في حُسن الجسوم وطولها إذا لم يَزِدْ حُسن الجسوم عقولُ

وكم قد رأينا من فروع كثيرة تموت إذا لم تحيَّهن أصول

### مكتبتني

صوت نباح غريب وقوي بشكل مخيف ولا يشبه نباح كلبهم «وفي»، فخرجت إحدى الدجاجات من الخم باتجاه بيت المزارع حيث يصدر النباح. لم تستطع دخول البيت لكنها رأت طرف ذيل الكلب الغريب، فأصببت بالذعر، وأسرعت صوب الخم لتخبر بقية الدجاجات والديك عن الكلب الجديد المرعب. إحدى الدجاجات أخبرت البطة، ومن البطة انتقل الخبر إلى الأرانب، ثم الحمار، والنعاج، وسرعان ما انتشر الخبر بين جميع حيوانات المزرعة عن وصول كلب جديد مخيف ومثير للهلوع، ويمكنه التهام جميع الحيوانات بفضمة واحدة. القصة من تأليف: د. أنطوان الشرتوني، رسم: لبن المسوتي، نشر: دار أصالة.

### ملفوفة جدتي

طفل صغير يحب زيارة جدته التي تزرع حديقته بالبذرة وأشهى الخضروات. ذات مرة سمحت له والدته بالبقاء لدى جدته في يوم العطلة، وفي الصباح التالي نهض ووجد أطيب فطور على المائدة، مع الطماطم والنعناع الطازج الشهوي. عند الغداء تفاجأ بجدته تعد طبق الملفوف الأبيض، فيما كان هو يحلم بالطباق الدجاج واللحم بالأرز. لم يتناول الغداء، لأنه لم يحب الملفوف فما كان من جدته إلا أن قالت له بأن عليه الأكل حين يشعر بالجوع. وعلى العشاء تفاجأ ثانية لأن جدته أعادت إلى المائدة الملفوف الأبيض. ولكنه لم يعد يقاوم الجوع، فمد يده وألزم نفسه بتناول لقمة واحدة من طبق الملفوف، وكم كانت دهشته حين وجده لذيقاً. القصة تأليف: سحر محفوظ، رسم:

«نعم».. الكلمة العجيبة! لولو طفلة ذكية ولكنها مشاغبة قليلاً، دائماً تجيب بكلمة «لا»، قبل كلمة «نعم» لأن كلمة لا تبدأ بحرف اللام، الحرف الأول من اسمها، فإذا طلبت منها أمها أن تغسل وجهها تجيبها بلا قبل أن تعود وتقول نعم. وكان والدها يستاء من تصرفها، لذلك فكر والدها بطريقة لتغيير سلوكها. فصارت والدتها كلما طلبت منها أمراً ورفضته لولو، تقول لها: «كما تريدن يا صغيرتي». صارت تتقصّد إظهار عدم اهتمام بجواب لولو وتتصرفاتها. ومرة بعد مرة، بدأت لولو تتفاجأ من ردود أهلها وعدم اكتراثهم بها، واكتشفت أن سلوكها السلبي وكثرة استعمالها لكلمة «لا» هو السبب وراء تصرف أهلها معها. انعكس هذا الأمر على أبنائها في المدرسة وعلاقتها مع الآخرين، عندها قررت لولو ألا تستخدم كلمة «لا» إلا حين تدعو الحاجة إلى ذلك ولا تكون سلبية في التعامل، وابتكرت طريقة لطيفة لتلزم نفسها بالإجابة بنعم، كتبت «نعم» على نجمة ورقية وأصقتهها بعضاً تهرها كلما أرادت استعمالها. فرح أهلها بهذا التغيير وبأنها صارت تعرف بنفسها نتائج الكلام. تأليف: أمل أبو عبدا، رسم: نسرين خربوطلي، دار النشر: أصالة.

### كلب جديد في المزرعة

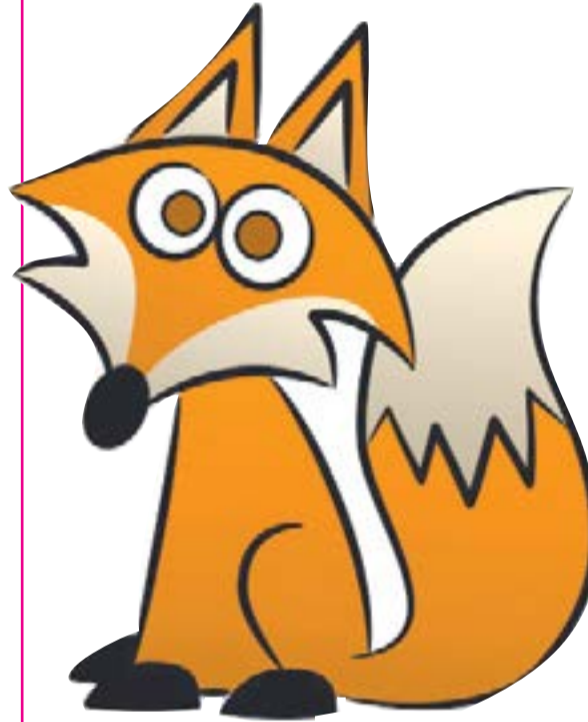
«وفي» كلب أمين يحرس إحدى المزارع، وهو محبوب جداً من جميع حيوانات المزرعة. ذات يوم مرض فأخذه صاحب المزرعة إلى المدينة ليعالجه الطبيب البيطري. وفي الصباح التالي، أفادت الحيوانات على

### لون



### قصة وعبرة

## الثعلب الأحمق



انطلق الثعلب يبحث عن طعام حتى كاد يهلك من الجوع والتعب، لكنه لمح عصفورا يلتقط الحبوب على الأرض فانقض عليه، فقال العصفور الصغير: أنا صغير قليل اللحم، أطلق سراحي وسأسدي إليك ثلاث نصائح نافعة، الأولى وأنا في يدك، والثانية وأنا فوق الشجرة، والثالثة وأنا طائر في الهواء. فقال الثعلب: حسن، مات الأولى. فقال العصفور: لا تندم على ما فوت من أمرك. ثم طار العصفور النجيب ملحقاً بسعادة بالغة، ثم حط قريباً على غصن أخضر رفيع في وسط الشجرة فوق الثعلب تماماً. فقال الثعلب: حسناً.. وما هي النصيحة الثانية؟ قال: لا تصدق كل ما ترى وتسمع ويقال لك. ثم طار ملحقاً يدور في حلقة مستديرة فوق الشجرة، كأنه يريد إغاطة الناظر إليه، ولما حلق في الهواء بعيداً حيث لا يمكن أن تدركه حيل الثعلب ومهارتها في الصيد.. قال للثعلب: أيها المسكين.. لو التهمتني لأشبعك لحمي ورواك دمي.. أنت ثعلب أحمق. عندها فهم الثعلب أن خيلة العصفور غلبت حيلته، فندم ندماً بالغا على فوات الفرصة وحزن حزناً شديداً، ثم نظر إلى العصفور، وقال: وأين النصيحة الثالثة التي وعدتني بها؟

فقال العصفور: تعلم أن نتفخ من نصاخي. ثم غاب عن نظر الثعلب. فانطلق الثعلب يبحث عن طعام له من جديد، فمر في طريقه بلوحة كتب عليها: احذر الوقوع في البئر! فابتسم وقال: لن أصدق كل ما أرى وأسمع ويقال.. ثم عبر فسقط في البئر حتى قضى جوعاً وندماً.

### عبرة



سيناريو: محمد جمال عمرو  
رسم: راشد الكباريني

ما هو دعاء كثرارة المجلس؟

ها قد انتهت جلستنا لهذا اليوم، لنختمها بدعاء ختم المجلس

سبحانك اللهم ويحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك

### صحتك في غذائك

## الجوافة

الجوافة من الفاكهة اللذيذة التي يحبها الكبار والصغار، وهي من أكثر الفواكه الغنية بفيتامين «س» المفيد جداً لجهاز المناعة وتقويته، تحتوي على الكثير من الفيتامينات والكاروتينات والأملاح المعدنية والماء، والقليل من الدهن والبروتين والسكر.

للجوافة الكثير من الفوائد، فهي تعالج نزلات البرد والسعال والإنسعال، تعالج الجروح وآلام الأسنان، وتقي الجسم من الأمراض القلبية والسرطان، وتخلص الجسم من الكولسترول الضار وتنظم ضغط الدم، تهدئ الأعصاب، ترطب وتفتح وتغذي البشرة، وتساعد على نقص الوزن.

فأحرص صديقي الصغير على تناول حبة على الأقل من هذه الفاكهة اللذيذة يومياً أو يوماً بعد يوم.. كما يمكنك أن تتناولها عصيراً مع قليل من الحليب وغيرها من الفاكهة المفيدة لكي تحافظ على صحتك.





## التمارين الرياضية

### رياضة



يجب على واحد منكم ايها الأصدقاء، الذين يحبون الرياضة خاصة، أن يحدد سبب قيامه بالتمارين الرياضية، حتى يتمكن من وضع برنامج اللياقة الذي سيبته، والذي من خلاله سيحقق هدفه، ومن هذه التمارين:

● **تمارين الأكسجين:** وهي التي تستخدم بهدف زيادة التنفس، لزيادة الطاقة، وتحسين عمل القلب، والعمل على حرق السعرات الحرارية، ومنها ركوب الدراجات، والمصارعة، ويجب أن تكون هذه التمارين لا تسبب الضغط على الجسم.

● **تمارين القوة:** يستخدم هذا النوع من أجل بناء عضلات الجسم، وتشمل رفع



### كلام قليل ومعنى كثير

- بعض من الماء ينقذك وفانض من الماء بفرقت.
- لا تتألم إذا انكر أحدهم فضلك عليه.. فأضوء الشوارع تنسى في النهار.
- سقطت شجرة فسسمع الجميع صوت سقوطها.. وتنمو غابة كاملة ولا يسمع لها أي ضجيج.. فإلناس لا يلتفتون لتميزك بل لسقوطك.

### حزائيتنا



ورجعت دنيا إلى منزلها وأخذت تنظر في كل مكان كانت تلعب أو تجلس فيه القطة نسمة، شعرت دنيا بالوحدة والحرمان وقالت في نفسها: ليس مهما شعوري الأهم أن تكون قطتي سعيدة بعالمها الجديد. فحجاة سمعت دنيا صوت قطتها نسمة، أصابتها الدهشة من الموقف، ففتحت الباب بلهفة وسرعة وحضنت قطتها الغالية نسمة.

### قطتي تختارني

● بقلم: أسامة أحمد خليفة

دنيا فتاة تمتلك قلبا يملؤه الحنان والعطف. هي تعيش دائما من أجل أن تساعد الآخرين: إنسانا أو حيوانا أو نباتا. في أحد الأيام وجدت مجموعة من الأطفال يمسون قطة صغيرة يلعبون بها ويعذبونها.. تارة يلقونها أرضا، وتارة يرمونها إلى الأعلى ثم يلتقطونها قبل أن تقع على الأرض. كانت القطة تصرخ من عنف الأطفال الصغار. من دون تردد ذهبت دنيا إليهم مسرعة وطلبت منهم أن يتركوا القطة الصغيرة، وقامت باقناعهم بأن ما فعلوه ليس صحيحا من تعذيبهم للقطة الصغيرة. أخذت دنيا القطة إلى منزلها واعتنت بها بعد استئذان أمها عناية كبيرة، وقدمت لها المأكول والمشرب. كانت دنيا لا تنام حتى تطمئن عليها، وأطلقت عليها اسم نسمة لأنها كانت كالنسمة في حركاتها. مرت الأيام وكبرت القطة

### معاني الأسماء

- **أمجد:** من زاد على غيره في طلب العلا، ونيل المجد.
- **أنس:** مصدر أنس لمن يعايشه.
- **أيمن:** الأيمن خلاف الأيسر، واليمين مقدمة، والأيمن ذو البركة.
- **باسل:** الشجاع والعايس عند الحرب.
- **باسم:** انفرجت شفتاه عن ثناياه ضاحكا من دون صوت: اسم يوحى بالتفاؤل والسرور.
- **باهر:** يدهش من يراه ويعرفه بشكله أو بعمله.
- **بدر:** عندما يكتمس القمر في ليلته يصبح بدرا منيرا، فيعم الدنيا بنوره.
- **بشور:** من قولهم: رأيت له بشورا حسنا، أي: لطافة وطلاقة في الوجه.
- **بلال:** البلال هو الماء.
- **جلال:** عظم الشأن فهو جليل، وهو يوحى بالرفعة والمكانة.

### علوم

## قد تتساءل يوما: لماذا لا يروي عطشنا إلا الماء؟

قد تتناول قنحا من الشاي أو حتى كوبا من المياه الغازية المثلجة، لكنك ستحتاج بعدها دوما لتجرح كوب من الماء البارد لإرواء عطشك. فلماذا الماء تحديدا هو ما تشعر معه بلذة الارتواء؟

هذا ما يجيبك عنه المتخصصون بالقول: بشكل عام وأساسيا، لا تستطيع أن تبقى على قيد الحياة دون ماء، فالماء يمد جسمك بالأكسجين ويغذي خلاياه، ويغسله «حرقا» من السموم، وينظم حرارته ويقي على الجلد رطبا ويلطف حركة المفاصل، بل ويحافظ على شهيتك مفتوحة لتناول الطعام بشكل طبيعي ومنظم.



صحيح أن أي مشروب آخر كالعصائر والألبان، وحتى القهوة والشاي يحوي ماء في تركيبته وأثناء تحضيره، إلا أن الماء يبدو مشروبيا سحريا بالمقارنة بهم، فهو لا يحوي أي سعر حراري أو أي إضافات قد تسبب لك مشاكل تتعارض مع صحتك أو صحتك. هكذا قد تنجح أي من المشروبات الأخرى في الإبقاء على حياتك وحمايتك من الجفاف، لكن يبقى السؤال الحيوي نفسه: لماذا الماء دون بقية السوائل والمشروبات الأخرى هو ما يستطيع إرواء عطشنا حقا؟

وهنا نسال ما هو العطش، ولماذا نشعر به؟ يجيبنا المتخصصون بالقول: العطش هو الشعور أو الرغبة بشرب شيء ما، الماء في أغلب الأوقات، وفي المراجع الطبية نجد أن العطش هو آلية حيوية لتأمين حصول الجسم على قدر كاف من السوائل المرطبة ومع العطش نشعر أن حلقنا جاف وكأننا يحترق، ولا نرتاح إلا بإخماد

### شعر

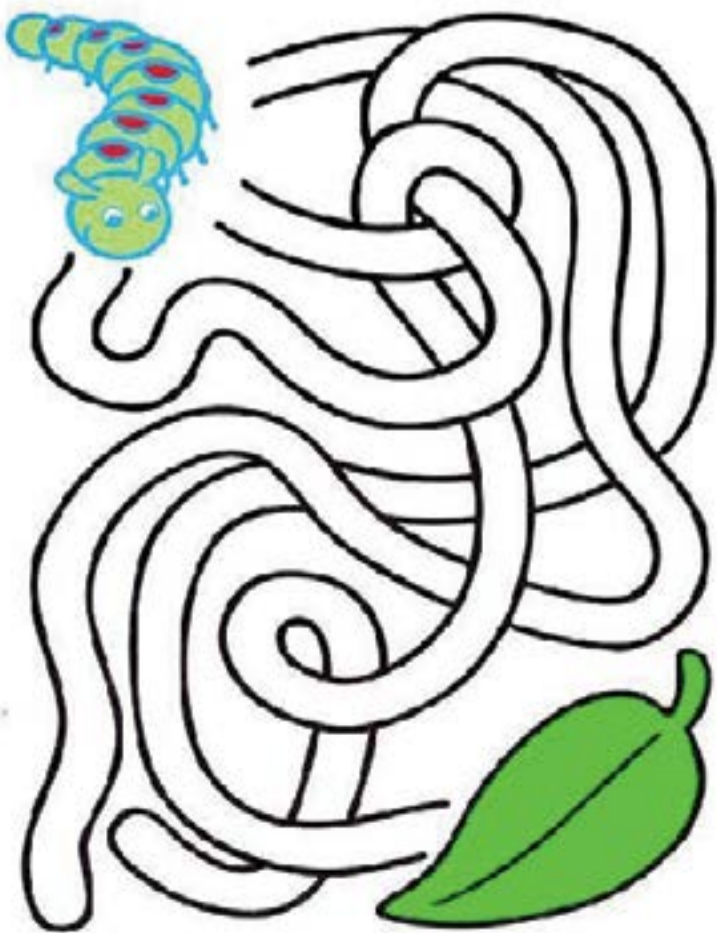
## مولد الهادي



أَنوَأَرْ مَوْلِدِكَ النَّبِيَّ  
رَأَيْتُ رَبِّيَ بِرِسَالَةٍ  
نُشِرَتْ بِخَيْرِ رِسَالَةٍ  
وَتَرَيْتُ بِالْمُرْسَلِ  
ذِي لَيْلَةٍ النَّبِيَّ عَشْرَ  
رَفَعْتُ لَنَا خَيْرَ النَّبِيِّ  
إِسْلَامَنَا فِيهَا انْتَشَرَ  
وَقَضَى عَلَى الْعَالَمِينَ الْأَشْرَ  
فَمَجَّتْ وَيُحِبُّ رَبِّي  
ذَا مِنْ قُرَيْشٍ يَغْرِبِي  
أَوْ قَارِسٍ أَوْ أَجْنَبِي  
يَأْ سَوْمَ مَوْلِدِ أَحْمَدَ  
يَا أَجْمَلَ الْأَيَّامِ  
فِيهِ الْهَدَايَةُ وَالْهُدَى  
فِي رَحْلَةِ الْإِسْلَامِ

شعر الدكتور / عاطف العبادية  
Assal\_atef@yahoo.com

### متاهة



### اختلافات

بين الرسمين عشرة اختلافات حاول الوصول إليها في أسرع وقت ممكن

