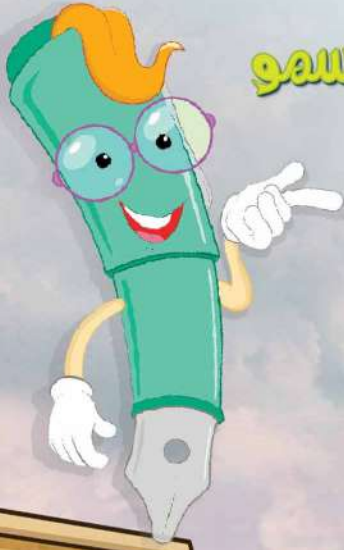


العدد
9

عطاء

بالعلم نرقي وبالأخلاق نسمو



فربوط واملثني



بنروش ونطاط

مجلد دومین در تعلیم و تربیت - العدد رقمی (9) - 1401 هـ - 2019 م - ربيع الثاني 1439 هـ

تقروون في عطاء



المبنى العريق ص 2



رحلة البحث
عن طائر النوم ص 10



الفتح المبين ص 26



عطاء في
معرض الكتاب ص 6



ياقوت ص 14

لتصفح النسخة الإلكترونية من المجلة

www.ataarelief.org/ataakids



مجلة خاصة بالمرحلة العمرية (٨ - ١٥) سنة
تمدر كل ثلاثة أشهر عن جمعية عطاء للإغاثة الإنسانية
العدد رقم (٩)

٣١ كانون الأول ٢٠١٧

١٢ ربيع الثاني ١٤٣٩

مدير التحرير

عبد الرحمن جعفر الشردوب

سكرتاريا التحرير

غادة معترماوي

أماكن التوزيع

تطلب من فروع ومكاتب ومدارس جمعية عطاء للإغاثة الإنسانية
في سورية وتركيا

تابعوا قناتنا على التلجرام على الرابط التالي :

<https://t.me/Ataakids>



عامان ويستمر العطاء



عطاء يحتفل مع أصدقائه
بمرور عامين على صدور المجلة

يقول عليه الصلاة والسلام: "لا تزولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ جَسَدِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ مَاذَا عَمِلَ فِيهِ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ" رواه الترمذي

يُوجِّهُنَا هَذَا الْحَدِيثُ الشَّرِيفُ لِاِغْتِنَامِ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْنَا مِنْ صِحَّةٍ وَوَقْتٍ وَعِلْمٍ وَمَالٍ فِي أَبْوَابِ الْخَيْرِ وَالطَّاعَاتِ الَّتِي تُرْضِي اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ.

وَمِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا أَنْ جَعَلَ طُرُقَ الْخَيْرِ كَثِيرَةً، وَجَعَلَ لِلطَّاعَاتِ أَبْوَاباً عَدِيدَةً؛ فَبِرُّ الْوَالِدِينَ طَاعَةً، وَالْمَحَافَظَةُ عَلَى دُرُوسِنَا وَوِاجِبَاتِنَا طَاعَةً، وَكَذَلِكَ مُسَاعَدَةُ الْمَحْتَاجِ وَالضَّعِيفِ، وَغَيْرُهَا مِنْ أَبْوَابِ الْخَيْرِ الْكَثِيرَةِ الَّتِي فَتَحَهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَنَا.

وَنَحْنُ الْآنَ عَلَى أَبْوَابِ عَامٍ جَدِيدٍ، وَمَعَ قُدُومِ فَصْلِ الشِّتَاءِ الَّذِي هُوَ رِبْعُ الْمُؤْمِنِ، فَلْنَضَعْ نُصْبَ أَعْيُنِنَا إِرْضَاءَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ بِفِعْلِ الْخَيْرَاتِ وَالطَّاعَاتِ، وَأَنْ نَكُونَ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْبَارِدِ شُعْلَةً خَمَاسٍ وَنَشَاطٍ تَنْشُرُ الْخَيْرَ وَالسَّعَادَةَ حَيْثُ كَانَتْ.

كل عام وأنتم بخير

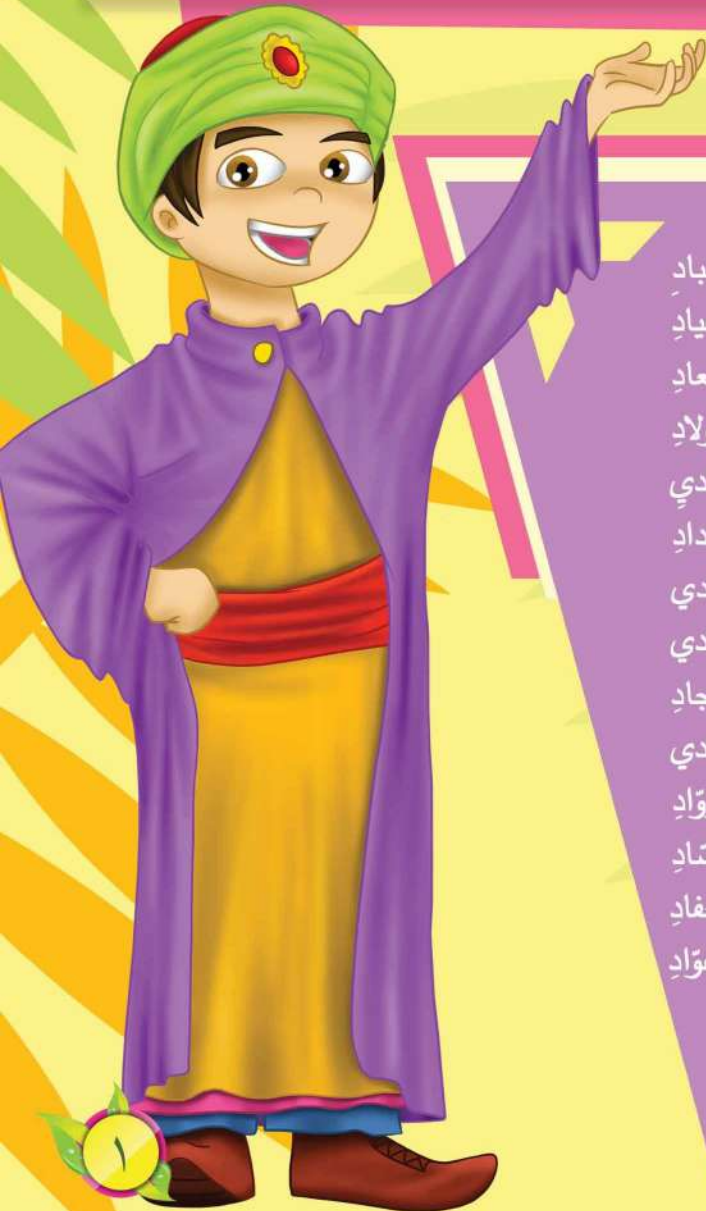
شكراً عطاء



تشدو أراك بفرحة يا شادي وأرى السعادة تحتويك وترتوي قل لي بربك، ما دهاك وما جرى أنا فزئت يا أبتاه، أول مرة فلدي عطاء، مجلة، أحببتها عامان أقرأها، وألقى مطلبي فيها وجدت صداقة وتمتعاً فيها، التنوع قصة وحكاية ألوان زاهية وتسليية وما سابقت فيها، وانتصرت لأنني أبنائي حقا أن تزيد بشاشة أدمعوا الإله بأن يزيدك حصنة شكراً عطاء، لهذه ولغيرها وعسى مجلتك الحبيبة ترتقي

الشاعر عبد الله إسماعيل

أقيمت القصيدة في فعالية أقيمت بمناسبة مرور سنتين على انطلاق المجلة



المبنى العريق

قصة: ناصر عبد الفتاح
رسم : حسام الدندشي

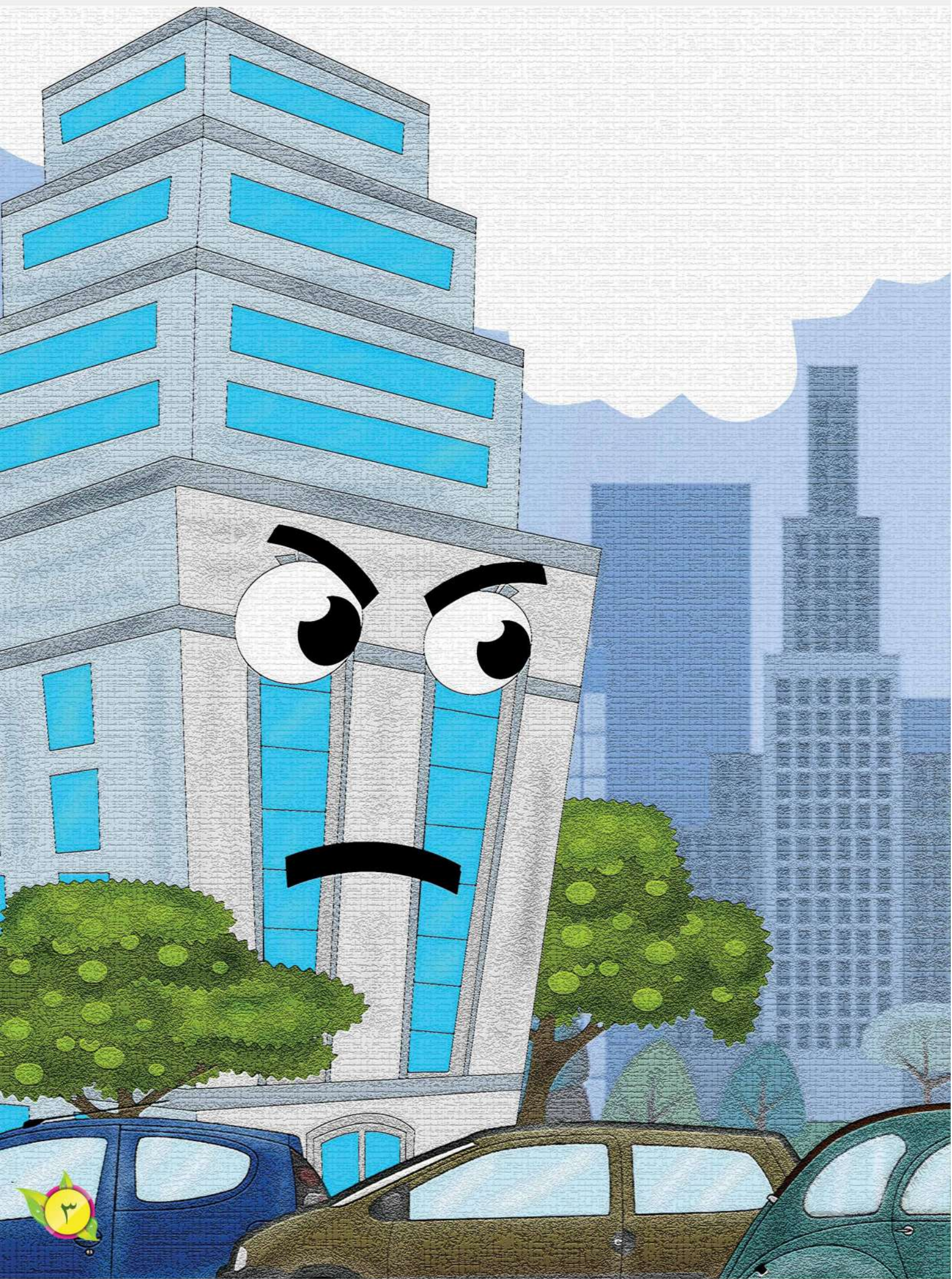
انتهى عمال البناء من تشييد البناية الشاهقة ذات الطوابق العشر وانقضَّ عمالُ الطلاء على جدرانها وغمروها بمزيج رائع من الألوان فبدت وكأنها ترتدي حُلَّة رائعة الحسن.

تلفتت البناية حولها فرأت مبنى قديما يتكوّن من طابقين يرتدي حُلَّة متأكلة بفعل الزمن ونوافذه الخشبية متهالكة، نظرت البناية الشاهقة بغرورٍ إلى طوابقها العشر وجدرانها الشامخة وأرضيتها الرُخامية ونوافذها المعدنية وطلّائها الزّاهي ثم صوّبت نظرةً إلى المبنى الصغير ذي الطّابقين والجدران المتأكلة والأرضية الحجرية والنّوافذ المتهالكة. اشتدَّ فرحُ المبنى القديم بتلك الجارة العملاقة وانبهرَ بارتفاعها الشّاهق وألوانها الرّائعة على الرغم من أنّها حجبت عنه نسماتِ الهواء وأشعةُ الشّمس الدافئة، وتمنّى أن تنشأ صداقة وطيدة بينهما على أساس من الودِّ والاحترام المتبادل. اشتدَّ غيظُ البناية الجديدة وتمنّت أن يُزال هذا المبنى القديم وأن يُقام مكانه بنايةً شاهقة. استغرقت البناية في أحلامها وتخيلت هذا الحيّ وكأنه غابةٌ من الأبراج الشاهقة وتمنّت أن تُزال جميعُ المباني القديمة ويحل محلها بناياتٌ مختلفة الأحجام والألوان.

تساءلت البناية: متى يزال هذا البيت المتهالك؟! ألم تكفه العقود الطويلة التي عاشها. وأبصرت البناية سيّارات تقترب شيئاً فشيئاً حتى توقفت أمام المبنى القديم. اشتدَّ فرحُ البناية الجديدة وهتفت: يبدو أن أمنيّتي ستتحقق وغدا سأرتاحُ من هذا المبنى القديم وأنسُ بصحبة بناية جديدة ملونة. غادرَ القادمون سيّاراتهم وتأمّلوا المبنى القديم بعناية تامّة.. تفحصوا جدرانه الخارجية ونوافذه ثم دخلوا ساحته وطاقفوا في حجراته.

قهقت البناية وقالت: إنهم جاهزون دائماً، وحالا سيبدأون أعمال الهدم. غاب الزائرون ساعة كاملة داخل المبنى القديم وطلّ الانتظار.. حسّت البناية الجديدة أنّ الوقت لا يمرُّ لكنّها كانت تتوقع أنّ هذا المبنى القديم لن يرى شمسَ الغد. وأخيراً خرج الزائرون من المبنى القديم ونظرَ أحدهم إليه بإكبار واحترام وقال: حقاً إنّ عظمة أي شيء في الحياة بقيمته وليس بمظهره.. هذا المبنى تكلف بناؤه مائة جنية تقريباً إلا أنّ قيمته تفوق قيمة هذه البناية التي تكلف بناؤها أكثر من مليون جنية. قال رئيس اللجنة المكلفة بمعينة البيت: قيمة هذا المبنى تزداد بمرور الزمن لأنّه أثرٌ عريق شهد أحداثاً عظيمة في تاريخنا العظيم ولذلك فقد قررت الدولة إصلاح وترميم هذا المبنى التاريخي العريق. وانصرفت اللجنة وخلفت وراءها غيظاً شديداً امتلأ به وجهُ البناية الجديدة لكنّها لم تستطع أن تمنع نظرة احترام وتقدير لهذا المبنى العريق.

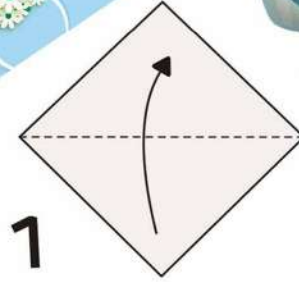




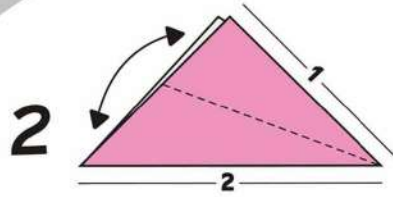


الكوب

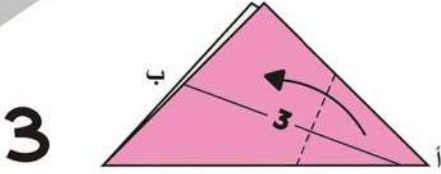
الخطوات



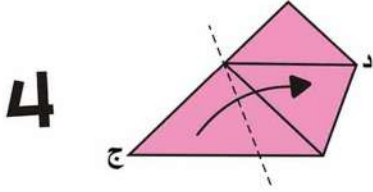
1. نأخذ ورقة مربعة الشكل،
ثم نقوم بثنيها إلى نصفين
كما هو موضح بالشكل.



2. قم بطي المثلث المتكون إلى نصفين بحيث
يتطابق الخط 1 مع الخط 2، ثم أعد المثلث
إلى حالته السابقة كما هو موضح بالشكل.



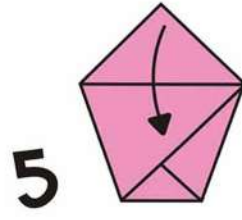
3. قم بتكوين خط رقم 3، ثم قم بطي المثلث من النقطة أ باتجاه
النقطة ب لتحصل على الشكل الموضح بالخطوة الرابعة.



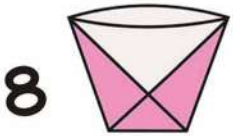
4. قم بملامسة النقطة ج بالنقطة د كما هو موضح بالشكل.



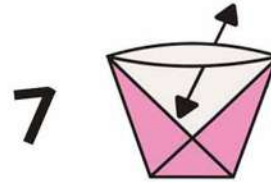
6. قم بثني الجزء الأعلى من
الورقة الأخرى إلى الخلف
كما هو موضح بالشكل.



5. قم بثني الجزء الأعلى من
الورقة إلى الأمام كما
هو موضح بالشكل.



8. الكوب الآن جاهز للاستعمال.



7. افتح الكوب من المنتصف.

الكوب



عامان

ويستمر العطاء



هاهي مجلة عطاء تكمّل عامين من مسيرتها بصحبتيكم
أيّها الأصدقاء الأعزاء، حيثُ انطلقت المجلة بتاريخ
٢٠١٥/٩/٣٠ م، وبهذه المناسبة أقامت إدارة المجلة فعاليّة احتفاليّة في كل
من مدينة الفاتح باسطنبول في تركيا، ومدينة سرمد بآدلب في سورية.
وقد احتفلت المجلة بهذه المناسبة السّعيدة مع أصدقائها الأطفال،
فأقامت مجموعة من الأنشطة التّرفيهيّة الهادفة؛ فقد قامت فرقة
عطاء المسرحيّة بأداء بعض قصص المجلة في مسرحيات
استمتع الحضور بمشاهدتها، إلى جانب تقديم المسابقات
والأنشيد الجماعيّة وال فقرات التّرفيهيّة المُسلّية، كما تمّ تقديم
الكثير من الجوائز والهدايا للمُشاركين. حضر الاحتفال مجموعة
من الضيوف والشّخصيات الرسميّة، الذين أشادوا بالمجلة
وما تقدّمه لأصدقائها ومتابعيها من الفائدة والمتعة.

وفي هذه المناسبة نعدّكم أيّها الأصدقاء بتقديم كلّ جديد ومفيد،

ونشر ما هو هادف وممتع، ويلامس تطلّعاتكم

حتّى نستمرّ معكم وبكم

" بالعلم نرقى وبالأخلاق نسمو".



يوميات عطاء

عطاء في معرض الكتاب

سيناريو: غادة معتر ماوي

رسوم: سلطان

معرض الكتاب

حدّد الموضوع الذي تريد القراءة عنه حتى تستطيع تحديد الكتاب.

مواضيع الكتب متنوّعة، لا أريد أيّ كتاب سأختار!

هذا الوعد كان الخطوة الأولى التي مهّدت لقيام الكيان الصهيوني على أرض فلسطين المحتلة.

ولماذا سمّي بلفور.

كتاب في التاريخ، يحكي عن وعد بلفور.

ما هو موضوع الكتاب الذي اخترته يا أبي؟

ماهي قصة وعد بلفور؟

إنّهُ وعدٌ من لا يملك لمن لا يستحقّ.

بتاريخ ٢ من تشرين الثاني سنة ١٩١٧ م.

وفي أيّ عام كان وعد بلفور؟

آرثر بلفور هو وزير الخارجية في الحكومة البريطانية، قام بتوجيه رسالة لأحد الزعماء الصهاينة يعلمهم بتأييد حكومته لقيام دولتهم بفلسطين.

أنا متلهّف لأعرف أكثر.



أريد أن أكون



للإبداع تعريفات كثيرة منها أنه التعامل مع الأمور المألوفة بطرق غير مألوفة، وهذا ما فعله الفنان المبدع محمد قطيش الذي قام بتحويل صور ومشاهد الدمار في مدينته الحبيبة حلب إلى فن معماري، فاستطاع أن يحول ما في خياله إلى فن تشكيلي فيه نموذج حقيقي يحمل ماتبقى من واقع وذكريات إلى هندسة معمارية ملموسة.

يتمتع محمد قطيش ذو الخمسة عشر ربيعاً بموهبة تطويع الورق وصنع مجسمات منه باستخدام أدوات بسيطة مثل أقلام التلوين واللاصق.

بدأ بممارسة هذه الهواية منذ كان في الثالثة عشر من عمره، وكان لا يزال حينها يقيم في

مدينة حلب التي دمرتها آلة الحرب، فبدأ بصنع مجسمات ورقية لمبانٍ حديثة، فكانت هذه الهواية تخرجه من جو الدمار المحيط به وتبعث في نفسه التفاؤل.



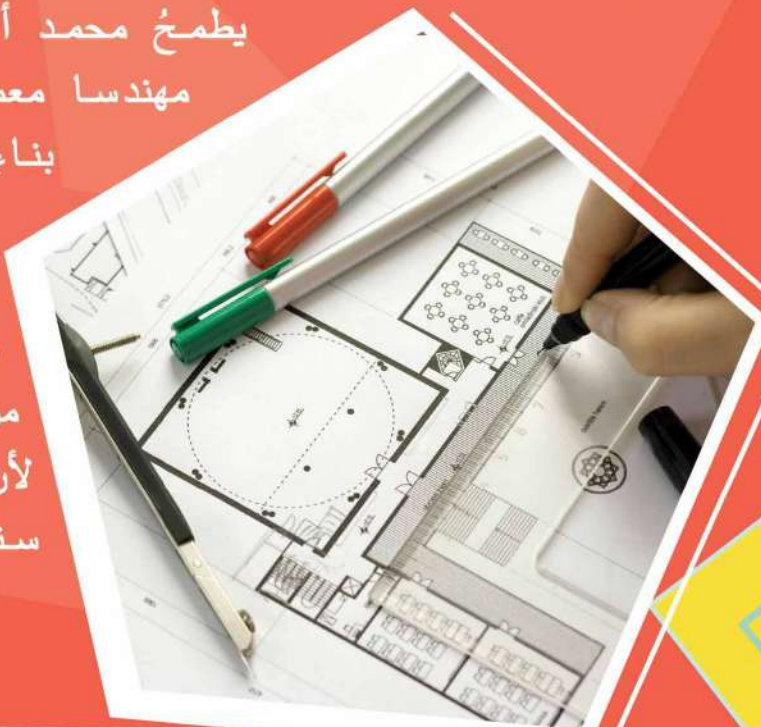


استطاعَ محمد أن يفتتحَ معرضاً صغيراً في بيته في حلب للمجسمات التي قامَ بصنعِها، يقولُ محمد: إنَّ هذه المجسمات تعودُ لمدينة حلب قبل أن يَحُلَّ الدَّمارُ في مُعظم أحيائها، وأخرى تعودُ لأبنيةٍ عالية حديثة يتصورها في سوريا المستقبل.

قبلَ عامٍ ونصف فرَّ محمد مع أسرته إلى مدينة غازي عنتاب في تركيا، واستمرَّ في ممارسة هوايته وبدأ في بناء نموذج للجامع الكبير في حلب، بالإضافة لكثير من المجسمات الأخرى التي تحمل ذكريات بلدٍ مزقتها الحرب.

ولأنَّ لكل مجتهد نصيب، لقيت هذه الموهبة اهتماماً من بعض المهتمين بهذا المجال، فأقيمَ معرضٌ لمصنوعات محمد في معرض (أليكس كلمان) في نيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية، تعرض مجسماته الآن في معرض (شفيلد) في بريطانيا.

يطمحُ محمد أن يكونَ في المستقبل مهندساً معمارياً حتَّى يساهمَ في بناءِ بلاده، ويجعلَ من هذه المجسمات الورقية واقعا حقيقيا تتزيَّن به سورية، ويدعو كلَّ طفلٍ لديه موهبة بالعملِ على تطويرها لأنَّ مُهمَّة بناء سورية الحديثة ستكونُ ملقاةً على عاتقهم.



رحلة البحث عن طائر النوم

قصة: علي الرشيد
رسوم: سوسن محمد نور

عند الساعة العاشرة من كل ليلة اعتاد طائر النوم اللطيف أن يزور الأطفال في بيوتهم، ليداعب عيونهم المُرَهَقَة من كتابة الواجبات، ومذاكرة الدروس، ومشاهدة التلفاز، والاستمتاع بألعاب الألواح الذكية، ثم يحوم فوق أسرّتهم، فيعزف لهم أنغاماً هادئة، تجعلهم يستسلمون للنعاس، ولا يترك غرف نومهم حتى يطمئن بأنهم انطلقوا في مغامرات أخلامهم الجميلة.

دخل طائر النوم "حيّ السهر"، في "مدينة الورود الجميلة"، فاصطدم بشريحة من الأطفال لا يحبونه، بينما هو يحبهم كثيراً. أنا لا أحب هذا الطائر لأنه يحرمني من مواصلة عدّ النجوم والغناء لصديقي القمر. هكذا قالت سارة لأخيها أنور.

. وأنا أتضايق منه مثلك، لأنه يحرمني من لذة الاستماع إلى مزيد من القصص الجميلة التي ترويه لنا جدتي ليلاً. دائماً ما تعتذر لنا بقولها: نكمل غداً حتى لا نتأخر عن ميعاد النوم.

لم تتوقف شكاوى أطفال الحي ضدّ هذا الطائر، لكنّ صدمته كانت قويّة عندما سمع ماجد يقول لأصدقائه: لم لا يغادر هذا الطائر المزعج مدينتنا دون رجعة، ويترك لنا الليل، لنستمتع ونمرح فيه كما نشاء.

حزن طائر النوم، ولكنه قرّر الاستجابة لرغبة الأطفال، فطار بعيداً إلى قمة جبل شاهق، ودخل كهفاً قديماً، لا يمكن أن يراه فيه أحد، وقرّر التوقف عن أداء عمله اليومي نهائياً.



مضت ثلاثة أيام متوالية لم يغمض فيها
جفنٌ لجميع سگان المدينة، من الكبار والصغار،
شعروا بالإرهاق، وصاروا يغضبون من بعضهم بسرعة،
ويعلو صياحهم لأدنى مشكلة.

في الصباح تَغَيَّب العمال عن عملهم في مزارع الورد ، والطلاب عن مدارسهم ،
وتوقفت حافلات وسيارات الأجرة عن الحركة، وخلت الشوارع من المارة، لأن الجميع لم
يخرجوا من بيوتهم، بسبب التعب وقلة التركيز ، ولم تقم الأمهات بتنظيف البيوت، أو تجهيز
الطعام، ولم يعد بمقدور الأطفال اللعب بالكرة.

بعد بحثٍ طويل عن سبب الغياب المفاجئ لطائر النّوم، وامتناعه عن زيارة بيوت المدينة، كما كان
يفعل من قبل، عَرَف حاكمُ المدينة أن أطفال "حي السّهر" هم سبب هذه المشكلة، فطلب منهم بأن
يتكفلوا بإعادة الطائر إلى مدينة الزهور في غضون أسبوع، وإلاّ فإنهم سيُحْرَمُونَ من زيارة حدائق
المدينة البديعة، وممارسة ألعابهم الترفيهية.

اجتمع أطفال الحي، وعرفوا أن مهمتهم لن تكون سهلة، إن لم يتم العثور على مكان الطائر أولاً،
واقناعه بالعودة ثانية .

نُرى إلى أين رحل الطائر؟ والمساحات شاسعة حول المدينة ، وماهي الطريقة التي يمكن أن
يشدوا بها انتباهه إليهم، وهم يبحثون عنه هنا أو هناك؟ ..كان ذلك هو التحدّي أمامهم،
مع ضيق المدة التي مُنحت لهم!



اقترحت مَاسَةً أن ينثروا الحَبَّ في الأماكن
التي يبحثون بها عنه، لعله يكون جائعاً
فيعثرون عليه، واقترح لؤي أن ينادوه بصوت مرتفع
عندما يفتشون عنه، لعله يسمع صوتهم، بينما اقترحت
دانية أن يعزفوا أجمل الألحان، ويُنشِدوا أحلى الأناشيد وهم في
رحلة البحث عنه، لأن طائر النّوم يحبّ الموسيقى، ويعشقُ الغناء.
حظي المقترح الأخير بموافقة الجميع .

سكّلوا على الفور فرقَ بحثٍ تتكوّن كلّ منها من خمسة أطفال، بينهم
عازفٌ ومنشدٌ ، وبدأوا بتفتيش البساتين المحيطة بالمدينة، فلم يعثروا على
شيء، انتقلوا إلى محطة القطار الرئيسة في طَرَفِ المدينة فلم يجدوا فيها شيئاً
، بحثوا في القلعة القديمة التي تتوسّط مدينتهم دونَ نتيجة تُذكر ، كادوا أن
يُصابوا باليأس، وهم في نهاية يومهم السادس. بقي أمامهم يومٌ واحدٌ ، ومكانٌ
واحدٌ ، قَصَدوا الجبل المرتفع ، استجمعوا عزيمتهم ، وهم يصعدونه، تحملوا
مصاعب التسلّق ، أوْشك ماجدٌ على السقوط عند أحدِ المنحدراتِ
الصخرية، شعروا برهبةٍ وهم أمامَ باب الكهف الكبير في قَمّةِ الجبل ،
لكنهم مع ذلك أنشدوا بملء حَنَاجِرهم، وما أن وصلت أصوات أنغامهم
إلى داخل الكهف، حتّى تحرّك قلب طائر النّوم فرحاً، وطردَ الحُزنَ
الذي أصابهُ، وقرّرَ لأوّل مرّة أن يطيرَ في النهار، بدلاً من الليل.
وعندما شاهدَ الأطفال صفقوا له بحرارة، وانحنوا له مُعْتَذِرِينَ
عن خطيئهم ، فتفاعل مع حماسهم، وظلّ يحومُ فوق رؤوسهم
وهم في طريق عودتهم، حتّى اطمأنّ أنّهم وصلوا بيوتهم
سالمين. بعودة طائر النّوم، عادت الحياة في المدينة إلى
طبيعتها، ينامُ الأطفالُ كلّ ليلةٍ باكراً، ليستيقظوا صباحَ
اليوم التالي بهمةٍ ونشاطٍ، ومنذ ذلك الوقت غيّرَ
الأطفالُ اسمَ حيّهم من "حيّ السهر" إلى "حيّ الجَدِّ
والعَمَل" وأصبح "طائرُ النّوم" أحبَّ الطيورِ إلى
قلوبهم.



أحب أبي

إعداد: غادة معترماوي



أنا أحبُّ أبي كثيراً فهو يهتمُّ
بي وبأسرتنا اهتماماً كبيراً، يحدثنا
بلطف، وهو دائماً الابتسامة في وجوهنا،
وإذا دخل البيت يسلمُ علينا فرداً فرداً
ويسألُ عن أحوالنا. يخصُّصُ الجزء الأكبر من
وقته لنا، ليتجاذب معنا أطراف الحديث ويمارحنا،
ويرشدنا ويعلمنا أمور ديننا.
أحدثه في كلِّ ما يخصُّني دون ارتباك أو خوف،
فهو لطيفٌ أجله وأحترمه ولا أخافه.
يحبُّ أن تجتمع الأسرة كلها على الطَّعام،
ويذكّرنا دائماً بوصية الرّسول عليه الصّلاة
والسّلام "اجتمعوا على طعامكم
يُبارك لكم فيه"
لا يعيبُ طعاماً ويرضى بالموجود،
ويقولُ لنا لم يعب رسولُ الله طعاماً
قط، فإن أعجبه أكل، وإن لم
يعجبه تركه.
هكذا كان رسولُ الله صلّى الله عليه
وسلم مع أهله، وأنا أحبُّ أبي لأتّه
يتخلّق بأخلاق الحبيب المصطفى عليه
الصّلاة والسّلام وأنا سعيدةٌ بذلك كثيراً.
يقول عليه الصّلاة والسّلام:
"خيرُكم خيرُكم لأهله
وأنا خيرُكم لأهلي"





تجول مع ياقوت

تصميم: رناد شيخ عرابي

من جديد أصدقائي الأعزاء أصحابكم في
رحلة إلى المساجد الأثرية في سورية

الجامع العمري - درعا

أحد الجوامع الأثرية المنتشرة في محافظة درعا الواقعة في جنوب سورية، ويقع وسط مدينة درعا القديمة، وهو بناء أثري يعود للفترة الإسلامية.

وتعود تسمية المسجد العمري إلى الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه الذي أمر ببنائه عند زيارته لحوران، وقد أشرف على بنائه جمع من الصحابة منهم: أبو عبيدة بن الجراح ومعاذ بن جبل رضي الله عنهما.

وقد حافظ المسجد على شكله القديم حتى دخلت عليه عمليات الترميم الحديثة، فأصبح بمخططه الحديث

عبارة عن نسخة مصغرة عن الجامع الأموي الكبير بدمشق، فأصبح يحتوي على حرم للصلاة وصحن خارجي مكشوف ومئذنة.



جامع خالد بن الوليد - حمص

يقع في مدينة حمص في منطقة الخالدية، ويضم ضريح الصحابي الجليل خالد بن الوليد الملقب بسيف الله المسلول. يعود بناؤه إلى القرن السابع للهجرة، أمر ببنائه الظاهر بيبرس فأنشأ مدفنا للصابي خالد بن الوليد وأقام ضريحا خشبيا فوق قبره. جامع خالد بن الوليد درة جوامع حمص، له بناء أنيق يتصف بالجمال والزخارف الكثيرة، له تسع قباب بيضاء متباينة الحجم، وبناء متسع وحديقة خارجية تحيط بالجامع، ويمتاز بمئذنتيه الرشيقتين العاليتين التي تجاوز القباب التسع.

الجامع النوري - حماة

الجامع النوري في حماة ويسمى أيضا جامع نور الدين الشهيد، يقع في القلب الأثري لمدينة حماة، من أهم معالم مدينة حماة الغنية بالمساجد التاريخية العريقة. بناه السلطان نور الدين محمود الزنكي سنة 558 هجرية، وعمره الآن يزيد عن تسعة قرون. يوجد على الجدار الشمالي للجامع كتابات قديمة إحداها مكتوبة باللغة الإغريقية وتشير إلى شجاعة أهل مدينة حماة ضد الحكام الرومان، وتدل الكتابة الثانية المكتوبة باللغة العربية إلى أن الجامع كان مركزا للقاءات العلمية والثقافية.



قلب رحيم

قصة: جاد الفيث رسوم: نور التوبة



تقع مدرسة أحمد في منطقة ريفية هادئة تحيط بها الأشجار والورود الزاهية الألوان، الباصُ المخصص للمدرسة يقوده العم أبو سامر وهو رجل قد تجاوز الأربعين، وهو لطيف وطيب يحب التلاميذ ويحبونه. صباح كل يوم وفي تمام الساعة السابعة والنصف يقفُ أحمد أمام المرأة يصلح هندامه ويمشط شعره وهو يرددُ في سره :

(اللهم كما حسنت خلقي فحسن خلقي).
الساعة الآن الثامنة إلا ربع، وهاهو العم أبو سامر قد وصل في الوقت المحدد بدقة، فهو دقيقٌ بمواعيده، حتى أنَّ والدته أحمد تضبطُ المنبه في البيت على موعدِ قدوم العم أبو سامر الذي يرددُ باستمرار :

(المؤمن إذا وعد وفى).
صعد أحمد حافلة المدرسة وحيًا أصدقاءه بتحية الإسلام

"السلام عليكم ورحمة الله وبركاته".
ثم جلس بجانب صديقه عصام وقرأ دعاء الركوب
(سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين وإنا إلى ربنا لمنقلبون).
وصلت حافلة المدرسة بسلامة وأمان والحمد لله.

وتوجه التلاميذ إلى الصف قبل أن يبدأ الدرس الأول.
كان عنوانُ الدرس:
رحمةُ النبي (صلى الله عليه وسلم)
بالحيوان.
كتب المعلم على السبورة:
كان الرسول الكريم يوصي بالرحمة
بالحيوان وينهى صاحب الحيوان
أن يجيعه أو يتعبه، وقد دخلت امرأة
النَّار في هرة ربطتها فلم تطعمها ولم
تدعها تأكل من خشاش الأرض.



سأل المعلم تلاميذه:

هل تعرفون حكاية الجمل الذي بكى بين يدي رسول الله (صلى الله عليه وسلم)؟
رفع أحمد يده وطلب من المعلم رواية الحادثة التي جرت مع رسول الله (صلى الله عليه وسلم)
دخل النبي (صلى الله عليه وسلم) بستانا فيه جمل فلما رآه الجمل حنَّ إليه وذرفت عيناه دموعا
فقال النبي: من صاحب هذا الجمل؟

فجاء فتى وقال: أنا صاحبه يا رسول الله.

فقال النبي: ألا تتقي الله في هذا الجمل فإنه شكا إليَّ أنك تجيعه وتتعبه.

ثم مسح رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بيده على رأس الجمل فسكت وتوقف عن البكاء.

والآن حان وقت الاستراحة والتلاميذ يقفزون ويمرحون في باحة المدرسة ولكن ماذا يحدث هناك؟ انظروا جيدا؟!

بعض الأولاد تحلقوا حول عصفور صغير وهم يركلونه بأقدامهم الصغيرة مثل الكرة.

أسرع أحمد وعصام نحو الأولاد، قال عصام مستنكرا: ما هذا الذي تفعلونه يا أولاد؟!

وبهدوء ولطف سأل أحمد: ماذا فعل هذا العصفور الصغير حتى تعذبوه هكذا؟!

إنه عصفور ضعيف مسكين سقط على الأرض من شدة الجوع أو العطش أو لعلّه أضاع أمه وهي تبحث عنه الآن.

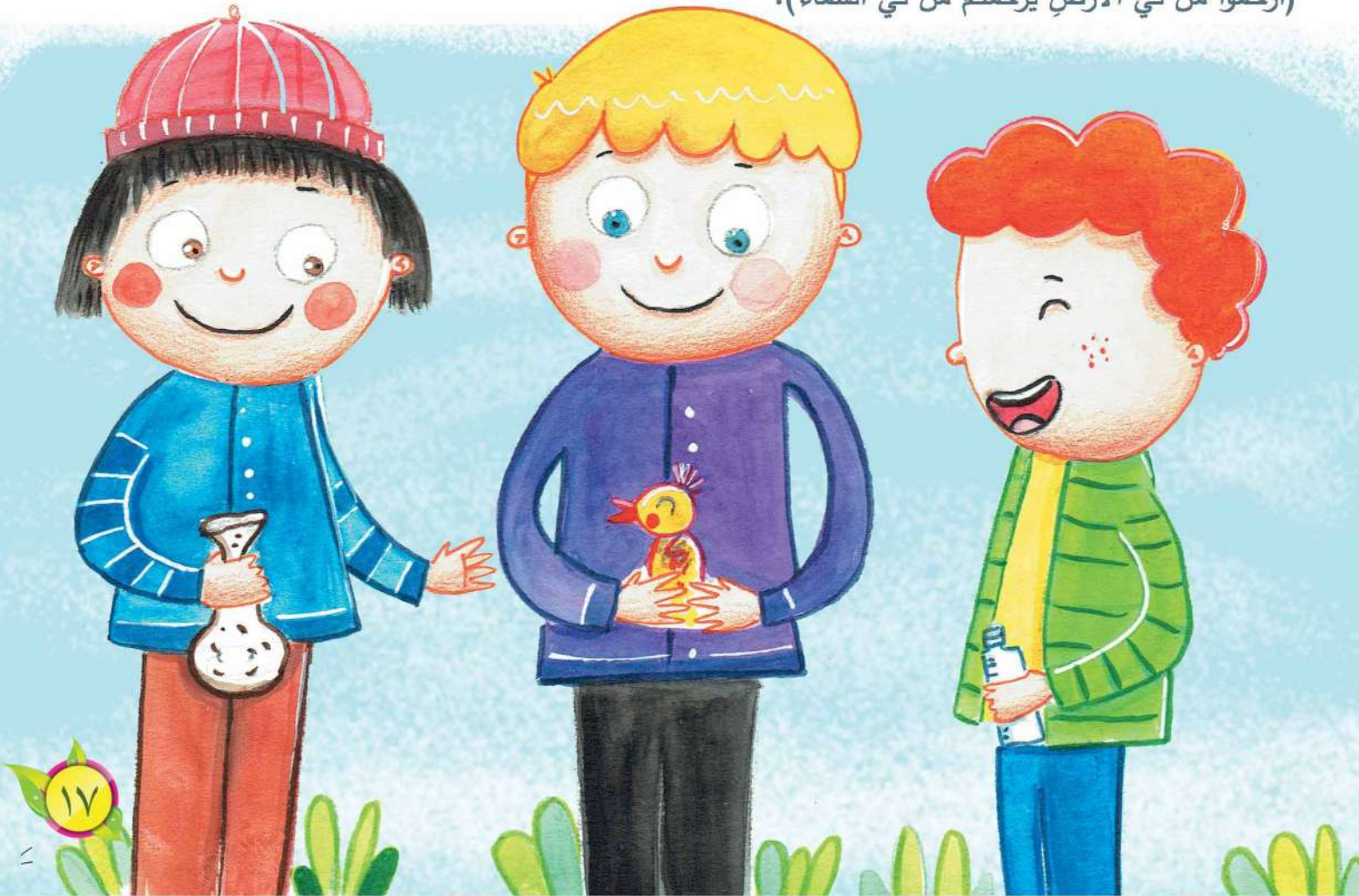
مارأيكم أن نطعمه بعضاً من فُتات الخبز ونسقيه ماءً وبعدها سيغدو قوياً ويلحق بأمه.

وبسرعة البرق اتجه الأولاد الصغار إلى حقائبهم المدرسية ليُخرجوا منها

زجاجة ماء وبعض الطعام، وكلهم الآن يريدون أن يطعموا العصفور الصغير ويسقونه الماء بأكفهم الصغيرة.

حينها شعر أحمد بسرور كبير وتذكر قول نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم):

(ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء).



شجرة السنديان

بندونش ونطاط

رسوم سامي مراد
سيناريو نور درويش

وبعد عشر ساعات...
Ve 10 saat sonra...

يبدو أننا ضلنا الطريق.
Sanki yolu kaybettik

ليت أحدهم ينتشلنا من هنا.
Umarım biri bizi kurtarır buradan.

ولن يبقى لي
منزل أو طعام.
Bana da bir ev bir
yemek kalmayacaktır.

إن بقي الحال هكذا لن تبقى شجرة نقف عليها.
Durum böyle devam ederse, üstünde duracağımız hiç bir dikili ağaç kalmayacaktır.

وسيختنق المكان بدخان المصانع القريبة.
Yakın fabrikalardan çıkan dumandan dolasıyla da yer boğulacaktır.

كانت المحطة الثانية بحسب خريطة اللفز، قمة الجبل الأحمر.
Bilmece gidişatına göre, kırmızı dağın tepesi, ikinci duraktı.



هذا صوت هبوط الشجرة التي قطعها
الزرافات... اهربوا قبل أن تقع عليكم.
Şu Gürültü, Zürafelerin kestiği
ağaçların düşüşün sesi... üzerinize düşmeden önce kaçınız.

ما الذي يحدث؟
Ne oluyor?

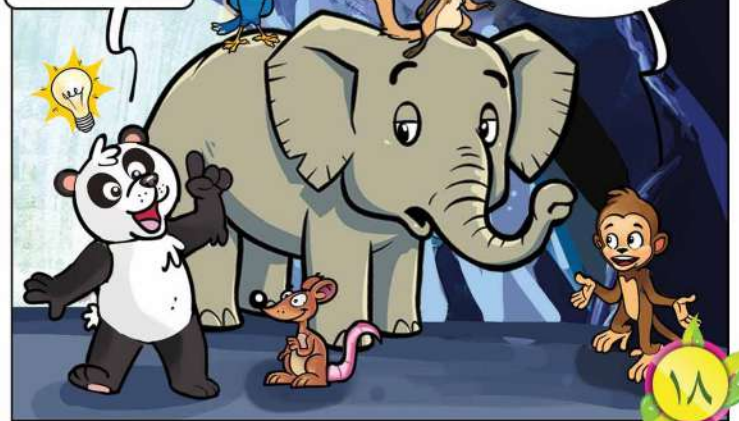
ما هذا الصوت القوي؟
Nedir Şu Gürültü?



تكلّمنا كثيراً، لكننا نريد بناء مدينة خشبية.
Çok konuşmuştuk, ama o tahtadan bir
şehir kurmak istiyor.

خطر لي فكرة.
bir fikrim vardı.

لم تطلبوا إلى
الزرافات التوقف عن هذا؟
Zürafeleri bu işten
vazgeçmeleri için niye
söylemediniz?





حاضر هيا بنا.
Tamam
haydi gidelim.

عليكم الاتجاه نحو الجبل حيث توجد الزرافات.
Zürafeler bulundukları dağa yöne-
liniz.



(خ) خذوا... وهذه أيضاً.
(A)alınız... Şu da alınız.

أنجوا بحياتكم/ هرووووب/ آآخ/ هذه نتيجة
اعتدائنا على الغابة.

Kendinizi kurtarınız/kaçınŞ/ah-
h/ormana saldırımızın sonucu bu
olsa gerek.



اعتمدوا على بندوش ونطاط.
PandoŞ ve Nattat'a güvenin

نتمنى لكم التوفيق.
Size başarılar dileriz.



ستكون عاقبة أنانيتك
وخيمة.

Bencilliğinin sonu çok
fena olacaktır.

هيه..ارحلي عن هذه الغابة الجميلة ودعيها بسلام.
Heh heh.. Şu güzel ormandan git
ve rahat bırak.



كلام فارغ/ استمروا في القطع/ ما هذا الهراء؟
BoŞ laf/ kesmeye devam ediniz/-
bu ne saçmalık?



أصبت يا بندوش قلبي ... إنها شجرة السنديان.
ey PandoŞ kalbımı tam isabet ettin...
o, meşe ağacıdır.



لكننا لم نصل إلى رمز تفعيل المرحلة الثالثة.
Ama 3.aŞama Şifrenin aktif haline
getiremedik.

كيف لا?... إنها شجرة السنديان هذه.
Nasıl hayır?... o, meşe ağacıdır.



الحمد لله، نجحنا.
Allah'a Şükür,
başardık.

أوقفنا قطع الأشجار أخيراً.
Sonunda ağaçların kes-
ilmesini durdurduk.

شكراً لكم.
Size teşekkürler.

أين ومع من أعيش؟ Nerede Kiminle Yaşıyorum?

رِسْمُ فَاطِمَةَ مَاضِي

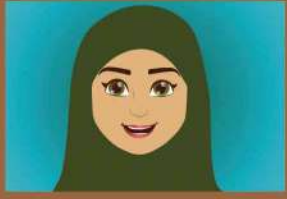
Nine جَدَّة



Dede جَد



Anne أُم



Baba أَب



زَوْجَة
Hanım

زَوْج
Koca

وَلَد
Erkek
çocuk

بِنْت
Kız
çocuk



Teze خَالَة



Dayı خَال



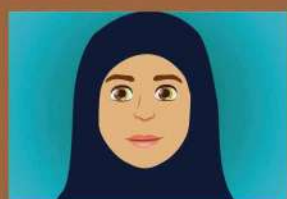
أَخ
Erkek kardeş



أُخْت
Kız kardeş



Hala عَمَّة



Amca عَم



إِبْنُ عَمِّ / عَمَّة
Kuzen



إِبْنُ خَالٍ / خَالَة
Kuzen



واحة هدى

تصميم: رناد شيخ عرابي

السلام عليكم، أنا فتاة عمري 16 سنة، جميلة ومحبوبة ولكن لدي عادة سيئة ولا أستطيع التوقف عنها، فأنا أقضم أظفاري باستمرار، وقد حاولت والدتي منعي لكني لم أستطع، أحب أن أهتم بجمالي ومنها جمال أظفاري، فماذا أفعل؟



الاستشارية النفسية دجانة بارودي

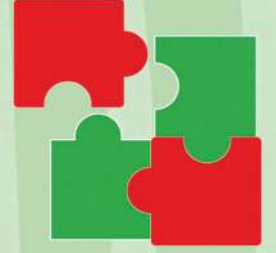
وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته:
ابنتي الغالية يُسعدني سؤالك وجوابي لك سيكون عن وسائل التخلّص من أيّ عادة سيئة وليست فقط قضم الأظفار، فأيّ عادة سيئة تنتج عن سببين رئيسيين هما التوتر أو الملل ولذلك للتخلص من العادات السيئة لا بدّ من استبدالها بعبادات جيدة وصحية.
فقولك أريد التوقف يزيدك توترا ولذلك يصعب ترك العادة، فتجنيبي قول أريد التوقف فورا بل عليك اتباع التالي:

- استبدلي كلامك مع نفسك بأنني أريد العناية بأظفاري بدلا من قولك "صعب عليّ ترك هذه العادة".
- كلما توترتِ ضعي كريما خاصا لليد، أو دلّكي أصابعك ببعضها أو ابحثي عن بديل يُسعدك.
- ركّزي على المواقف التي تزيد من رغبتك بممارسة العادة السيئة، وحاولي تجنبها أو كوني مستعدة لمواجهتها.
- ايتعدي عن الأماكن والأشخاص الذين يذكرونك بتلك العادة قدر الإمكان.
- اكتبتي إنجازاتك يوميا أثناء تقدمك في ترك تلك العادة في دفتر للمذكرات لتحتفلي بنجاحك بعد مرور وقت على تخلصك من هذه العادة.
- استخدمتي كلمة "ولكن" عندما تتذكرين هذه العادة مثلا "أنا أقضم أظفاري ولكن الآن تعلّمت مهارات التخلّص من هذه العادة".
- تواصلتي مع صديقتك أو أختك إذا كانت ستساعدك وتحفزك وتشجعك في ترك هذه العادة.
- وأخيرا لا تستسلمي إن لم تنجحي فورا، استمري وعاودي المحاولة وستنجحين.



يوم صحي مع سلمى...

شغل عقلك.. واحمِ جسمك.. وتمتع بالتسالي...



سلمى حزينة لأنها أغضبت والدها بتناولها الطعام المكشوف رغم تحذيره لها مراراً.. وعليها أن تكتب له رسالة تعده فيها أن تكون أفضل واحترت في وضع عنوان يجذب والدها للقراءة... فلنساعدها بإيجاد العنوان الضائع وذلك بشطب الكلمات من الجدول...

(يأكل - شراب - كعك - ليمون - خبز - عصير)

ب	ا	ر	ش	ي	ا
ر	ي	ص	ع	أ	م
ح	ز	ب	خ	ك	ك
ع	ط	ي	ص	ل	ع
ن	و	م	ي	ل	ك

العنوان هو: -----

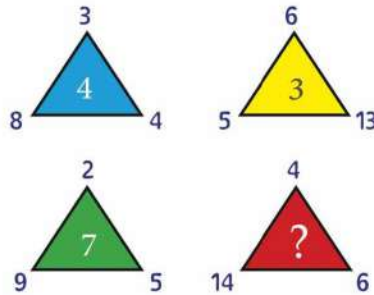
1



العنوان المفقود مؤلف من كلمتين مجموع حروفهما سبعة.

أراد والد سلمى أن يتأكد من وفاء ابنته للوعد، فرسم لها على الرسالة نفسها ابتسامة رضا مع لغز رياضي وكتب لها:

2



(الرقم المفقود هو عدد الذي ينبغي أن يكون لوجباتنا اليومية حتى نحافظ على صحتنا وسلامتنا من التخممة وعسر الهضم والوزن الزائد)

فلنحل اللغز الرياضي مع سلمى لنساعدها بإرضاء والدها ونستفيد من معلوماته القيّمة.

الرقم المفقود هو العدد:

3

بعد أن عرفت سلمى عدد وجباتها الصحية، ساعدوها لتبدأ بتناول طعامها الصحي.. وذلك بتذكيرها باسم عنصر هام يجب أن يتوفر في أحد الوجبات الغذائية.



اسم العنصر مؤلف من ستة حروف نحصل عليه إذا
جمعنا حروف إجابات الأسئلة التالية:

العنصر هو: (-----)

1 كلمة بمعنى اليايسة وتتألف من حرفين

2 حرف عطف

3 فاكهة ذكرت بالقرآن وتجفف أحياناً

4

وبعد أن صارت سلمى تتناول طعاماً صحيحاً رفعت شعاراً لها وهو
حكمة معروفة، إن كنت تريد أن تعرف هذا الشعار استبدل كل رقم بما
يقابله من حرف بحسب الترتيب الهجائي، فالألف يقابلها 1 مثلاً والباء
يقابلها 2 وهكذا.

-----: الكلمة هي (1-23-18-21-23)

-----: الكلمة هي (1-23-12-23-28-24)

-----: حرف الجر هو: (20-28)

-----: الكلمة هي (1-23-5-12-24)

-----: الكلمة هي (1-23-12-23-28-24)

الحكمة هي: -----



... (للتسليم المسخر في التسليم التسليم): تسليم مسخر - 3

3 (تسليم مسخر): تسليم مسخر - 3

... (تسليم مسخر): تسليم مسخر - 3

تسليم مسخر: تسليم مسخر - 3

1 (تسليم مسخر): تسليم مسخر - 3

تسليم مسخر

بريد القراء

نكاء عبد الرحمن . اسطنبول

السلام عليكم.. مجلة عطاء استفيد منها كثيراً، أرجو ان تنشروا لنا في المجلة الجميلة قصائد شعرية عن الشتاء ، و أتمنى ايضاً ان تنشروا لنا وصفات الحلويات اللذيذة .. و شكراً لكم

مجلة
عطاء

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته
مجلة عطاء هدفها فائدتكم وتسليتكم وإسعادكم، ويسرنا أن تجدوا فيها كل ذلك، بالنسبة
لوصفات الحلويات في كل عدد نقدم وصفة جديدة في زاوية دنيا البنات، وإن شاء الله
ننشر لكم أناشيد عن الشتاء في الأعداد المقبلة.

مصطفى نجم - خان شيخون

أنا أحب مجلة عطاء كثيراً لأنها ممتعة ومسلية، شكراً لكم على هذه المجلة الرائعة...
ولكن لماذا لا أريح في هذه المجلة مع إني أجاب على جميع الأسئلة، وهي تكون
صحيحة، وشكراً لكم.

مجلة
عطاء

أهلاً بك يا مصطفى، ونحن نحبك ويسرنا أن تجد ما يمتعك ويسليك في المجلة، أما عن تساؤلك عن
سبب عدم فوزك رغم أن إجاباتك صحيحة، معظم الإجابات التي تصلنا إن لم يكن كلها تكون صحيحة
ولكن لا يمكن أن يفوز الجميع لأن عدد الجوائز محدود، لذلك نقوم باختيار الفائزين بالقرعة،
استمر بالمشاركة وإرسال الإجابات ولعلك تكون أحد الفائزين في المسابقات القادمة.

تسنيم شرتح . اسطنبول

السلام عليكم...مجلة عطاء أنا من المتابعين للمجلة، وأحب كثيراً زاوية دنيا البنات، لأنني أحب صنع
الحلويات بنفسني.
أشكركم جميعاً لكل العاملين في المجلة، لأنكم تزرعون البسمة والفرح في قلوبنا وعقولنا، أتمنى لكم
التوفيق والنجاح.

مجلة
عطاء

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته
كم أسعدتنا كلماتك يا تسنيم، فهذا ما نرجوه ونتمناه لجميع الأصدقاء أن ترسم الابتسامة
على وجوههم، وتملئ السعادة قلوبهم، من المؤكد أن الحلويات التي تصنعونها لذيذة.



مسابقة عطاء



? أسئلة المسابقة ?

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

٩. من هما الصحابيَّان اللذان أشرفا على بناء المسجد العمري في مدينة درعا؟

.....

١٠. من الذي أمر ببناء جامع خالد بن الوليد في حمص؟

.....

١١. من هو بلفور؟ وما هو تاريخ وعد بلفور؟

.....

١٢. ماهي أولى القبلتين في الإسلام؟

.....

١٣. على أي شيء اعتمدت الحضارات القديمة لتحديد الأوقات والتواريخ والفصول؟

.....

١٤. ما اسم المعدن الذي يوجد في حالة سائلة؟

.....



صديقنا نغسان دخل إحدى الصفحات وأخذ غفوة هناك، هل تستطيع مساعدتنا في إيجاد مكانه؟ نغسان موجود في الصفحة.....

١. من هو الصحابي الذي قال له الرسول صلى الله عليه وسلم:

"إِنَّ رُوحَ الْقُدُسِ لَا يَزَالُ يُؤَيِّنُكَ مَا نَافَحْتَ عَنْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ؟"

.....

٢. في أي عام تأسس أول اتحاد رسمي لكرة القدم؟ وأين؟

.....

٣. من هو مخترع إشارة المرور كما هي على شكلها الحالي؟

.....

٤. اذكر واحدا من أهم مؤلفات الإدريسي.

.....

٥. مدينة سورية تقع على الضفة الشرقية لنهر الفرات، وتحوي

ضريح الصحابي عمار بن ياسر، واتخذها الخليفة العباسي

هارون الرشيد عاصمة له، فما اسمها؟

.....

٦. اذكر اثنين من فوائد المشي.

.....

٧. ماهي وصية الرسول عليه الصلاة والسلام للاجتماع على الطعام؟

.....

٨. ماهو الدعاء الذي يجب أن نرده عند الوقوف أمام المرأة؟

.....

.....

شروط المسابقة

١. يحق لجميع الأطفال والناشئة الذين تقع أعمارهم بين ٩ سنوات و ١٥ سنة الاشتراك في المسابقة.

٢. لا تصحح الورقة إلا عند الإجابة على جميع الأسئلة.

٣. آخر موعد لتسليم الإجابة ٢٨/٠٢/٢٠١٨ .

٤. ترسل الإجابة لمندوب جمعية عطاء للإغاثة الإنسانية 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@ataareliev.org

٥. بعد تصحيح الإجابات، تجرى قرعة بين الناجحين ويُختار الفائزين.

الاسم:

المدرسة:

المدينة:

رقم الهاتف:



الفائزان باللوح الإلكتروني

المدينة

الاسم

كللي

محمد عبد الحميد غنيمة

عندان

محمد شقروق



مسابقة نعسان بقيمة الجائزة ١٥ دولار

المدينة

الاسم

إدلب

نور سيفو

حريتان

محمد جميل أبرص



20 \$

الجائزة الأولى ٢٠ دولار وقيمتها ٢٠ دولار

المدينة

الاسم

اسطنبول

لانا طيبو

أورفا

رضا علي دبلان

الساحل

خديجة حج خضر

خان شيخون

مريم عبد الكريم الرفاعي

تلمنس

مريم عزو أحمد

إدلب

محمد جهاد قزير

معاراة النعسان

خديجة حسين الياسين

بنش

براء شعيب

التوامة

ريماز عمر شومان

حماة

مريم براوي

الريحانية

عبد الرحمن سريول

ريف حلب الغربي

فاطمة الحاج عمر

أنطاكية

أحمد ماهر درويش

اسطنبول

أحمد محمود نبهان

سراقب

عمر محمد قدور

10 \$

جائزة ١٠ دولار

المدينة

الاسم

اسطنبول

حازم حاج علي

سراقب

ميس أكرم حاج

معرة النعمان

منار خالد خلوف

اسطنبول

علاء الأغواني

دارة عزة

إسماعيل حسن جقل

كفرنوران

خديجة أحمد العلي

تلمنس

بشار عبد العزيز الحريري

الأتارب

إسراء إبراهيم إبراهيم

الحلزون

جعفر أحمد مسطو

إدلب

مصطفى لاندقاني

كفر كرمين

آلاء حلواني

ابين

محمد وحيد قرنفل

كفر عروق

فاطمة حاج حسين

كفرنبل

مريم فراس بكور

الريحانية

لانا مسلماني

15 \$

جائزة ١٥ دولار

المدينة

الاسم

أورفا

عبد الكريم عبد المجيد

الساحل

قصي حاج باكير

معرة النعمان

رتاج جهاد العدل

جزرايا

حسين مصطفى الخلف

الأتارب

محمد أحمد عبد الخالق

خان شيخون

فاطمة خالد الأزرق

الهيبت

بشرى وليد أبو راس

سرمد

مروة محمد سباعوي

كفر دريان

نغم أحمد عموري

الدانا

قمر سيف الدين السرحان

حارم

محمد إبراهيم بجو

حماة

وائل الحسين

ريف حلب الغربي

جودي مخزوم

معرة النعمان

همام المنديل

غازي عنتاب

راما بكور

يوميات خربوط

خربوط والمثنى

قصته مع الجديدي



وهكذا نكونُ أنهينا درسَ المفرد والمثنى، غدا إن شاء الله سأختبركم به.

وفي المدرسة

اللغة العربية

المفرد و المثنى

رَجُل رَجُلَان

هل ستغيبُ عن المدرسة اليوم أيضا؟!

نعم، العطلة جميلة جدا.



هل حضرتم لامتحان اليوم؟

في اليوم التالي.

وأنت يا خربوط، كيف استعدادك للاختبار؟

مممم... لا بأس.

لا تكرر الغياب يا خربوط كي لا تفوتك الدروس.

أعدك أن أواظب على دروسي ولا أغيب أبدا

حسنا، البنطال هل هو مفرد أم مثنى؟!

هههههههههه

مفرد من الأعلى ومثنى من الأسفل!

سلسلة الفتح المبين

سيرة السلطان محمد الفاتح

الحلقة السادسة

سيناريو وحوار: د. مصطفى عبد الفتاح
رسم: عمر شريف

أنتم ترون عزم هذا السلطان على أخذ مدينتنا، وسمعت ما كتب لنا، فما رأيكم؟

عمل السلطان على تمهيد الطريق بين أدرنة والقسطنطينية لكي تكون صالحة لجر المدافع العملاقة خلالها إلى القسطنطينية.

ماذا ترى أيها الإمبراطور؟

أرى أن نقاتل حتى آخر لحظة.

أما أنا فأرى استمرار الدفاع عن المدينة حتى الموت.

أرى أنها فرصة لحقن الدماء، وتجنب المزيد من الدمار.

اكتب: "أيها السلطان، إن الإمبراطور قسطنطين يشكر الله إذ جنحت إلى السلم، وأنه يرضى أن يدفع لكم الجزية، أما القسطنطينية فإنه أقسم أن يدافع عنها إلى آخر نفس في حياته، فإما أن يحفظ عرشه أو يُدفن تحت أسوارها".

ماذا أكتب يا مولاي؟

حسناً، عن قريب سيكون لي في القسطنطينية عرش، أو يكون لي فيها قبر.

رسالة إلى شيخنا
 زينة أن يكون حاضرًا

إلى جامعة الشريعة الإسلامية، وقد حضره: الشيخ الدكتور محمد بن عبد الله بن جابر الشافعي، والشيخ الدكتور محمد بن عبد الله بن جابر الشافعي، والشيخ الدكتور محمد بن عبد الله بن جابر الشافعي.

الخيمة في جانب الشمال طولها خمسة وأربعون جدار الخيمة في الجانب الشمالي طولها خمسة وأربعون

عذرا مولاي، أمرنا الشيخ
الإيذهل عليه أحد.
أريد الدخول إلى المسجد.

ثم رأى السلطان شيخه يقوم من سجنه والدموع تنحدر على خديه، فقد كان يناجي ربه ويدعوه بإنزال النصر ويسأله الفتح القريب.



نظر السلطان إلى الداخل فإذا شيخه ساجد لله سجدة طويلة.



الحمد لله، لتتضم الكتابات
الباقية للهجوم العام، الله أكبر.

مولاي لقد أحدث جنودنا
ثغرات في السور.



عاد السلطان عقب ذلك إلى مقر
قيادته ونظر إلى الأسوار المحاصرة.



هجم مائة وخمسون ألف جندي وتسلقوا الأسوار
حتى دخلوا المدينة من كل فج.

أما الإمبراطور قسطنطين فقاتل حتى مات.

ليس فرحي لفتح المدينة إنما فرحي بوجود مثل هذا الرجل في زمني.

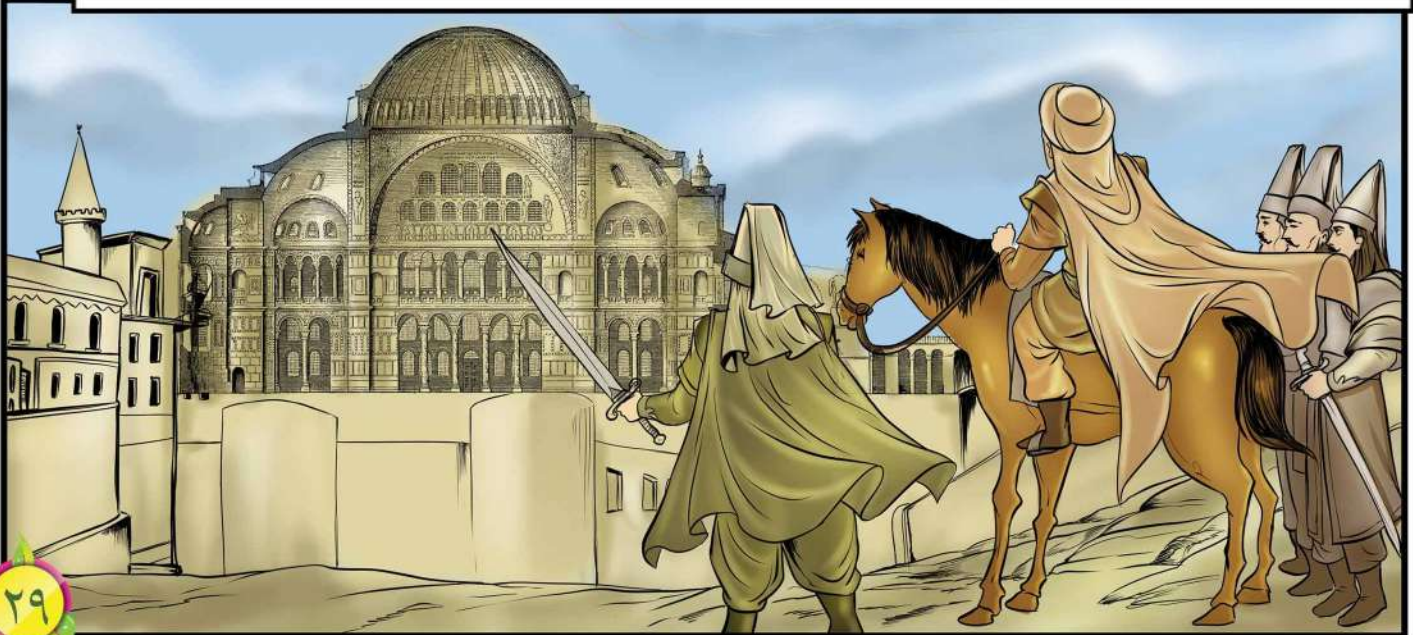


أيها المجاهدون الأبطال، لا تعتدوا على أحد من سكان المدينة حتى لا يضيع ثواب جهادكم.

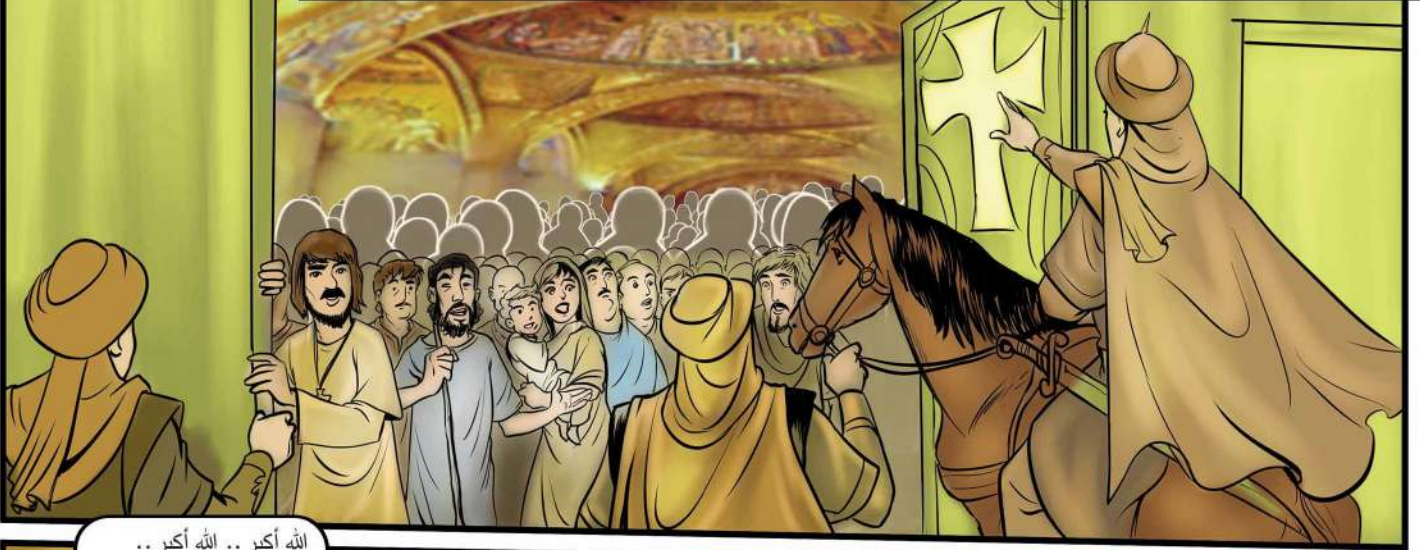
ثم دخل السلطان المدينة عند الظهر في موكب مهيب.



ثم توجه إلى كنيسة آيا صوفيا وقد اجتمع فيها خلق كبير من الناس ومعهم القسس والرهبان الذين كانوا يتلون عليهم صلواتهم وأدعيتهم.



وقام أحد الرهبان بفتح الأبواب له فطلب من الراهب تهدئة الناس وطمأنتهم والعودة إلى بيوتهم بأمان.



الله أكبر .. الله أكبر ..
أشهد أن لا إله إلا الله ..
أشهد أن محمداً رسول الله ..



أمر الفاتح بأن يؤذن في الكنيسة
بالصلاة إعلاناً بجعلها مسجداً.

فاطمأناً الناس، وخرجوا آمنين.



يا أهل القسطنطينية.. أعطى السلطان للنصارى حرية إقامة الشعائر
الدينية واختيار رؤسائهم الدينيين الذين لهم حق الحكم في النظر
بالقضايا المدنية. كما أعطى هذا الحق لرجال الكنيسة في الأقاليم الأخرى.





يَتَّبِع...

حسان بن ثابت

أبو الوليد حسان بن ثابت

من قبيلة الخزرج الأنصارية، يُعدُّ من الشعراء المخضرمين حيث عاش في الجاهلية ستين سنة، وفي الإسلام ستين سنة أخرى. تميَّز شعره بالقوة، إذ كان يهجو المشركين ويدافع عن الرسول عليه الصلاة والسلام وقد قال له الرسول ﷺ: "إنَّ روح القدس لا يزال يؤيدك ما نافحت عن الله ورسوله". وقد كان النبي ﷺ يُثني على شعره ويدعو له بمثل: "اللهم أئده بروح القدس" ومن شعره في مدح رسول الله ﷺ:

نبيُّ أتانا بعد يأسٍ وفترةٍ *** من الرسل والأوثان في الأرض تُعبدُ
فأمسى سراجاً مُستنيراً وهادياً *** يلوح كما لاح الصقيل المهندُ
وأُذرننا ناراً وبشر جنةً *** وعلمنا الإسلام فالله نحمدُ
وأنتَ إله الخلقِ ربي وخالقي *** بذلك ما عمّرت في الناس أشهدُ

بدأت في الصين في القرنين الثاني والثالث قبل الميلاد أثناء فترة حكم أسرة "هان" وأطلق عليها اسم: تسوشو، حيث كانوا يركلون كرةً جلدية مملوءة بالريش والشعر إلى داخل شبكة، ولا يُسمح بالتسديد نحو الهدف إلا عند وجود خصم يتصدى له باستخدام القدمين والصدر والظهر، دون السماح باستعمال اليدين. استمرت اللعبة سنواتٍ على هذه الحال.

كرة القدم

وفي القرن التاسع عشر بإنكلترا طوّر شبّان المدارس الخاصّة اللعبة ووضعوا لها قوانينها واجتمع مندوبوا هذه المدارس وشكّلوا أوّل مجلس كرة قدم. وفي سنة 1863م تأسّس أوّل اتحاد رسمي لكرة القدم في إنكلترا وتعدُّ كرة القدم من الألعاب الشعبيّة الرئيسيّة في معظم دول العالم.



إشارة المرور

ابتكرها "جون نايت" بلندن سنة 1868 م
لتنظيم مرور عربات الخيول أمام البرلمان البريطاني
كان للإشارة ذراعان متحركان تضيئان باللونين الأحمر والأخضر عبر الغاز
لكن حدثَ فيها تسريب أدّى لانفجارها فقتلت الشرطي العامل عليها
وألغيت الفكرة لسنين عديدة، ثمّ عادت بشكلٍ آلي عام 1890م.
وفي سنة 1920م ضابطُ الشرطة الأميري "ويليام بوتس"
اخترعَ أوّل إشارة مرور بنظامٍ أوتوماتيكي تنظّم عدّة شوارع
ثمّ أدخل عليها اللون الأصفر لتبقى كما هي عليه
حتّى وقتنا الحالي.



الإدريسي

هو محمّد بن محمّد بن عبد الله

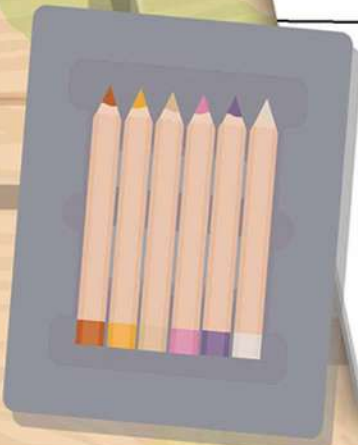
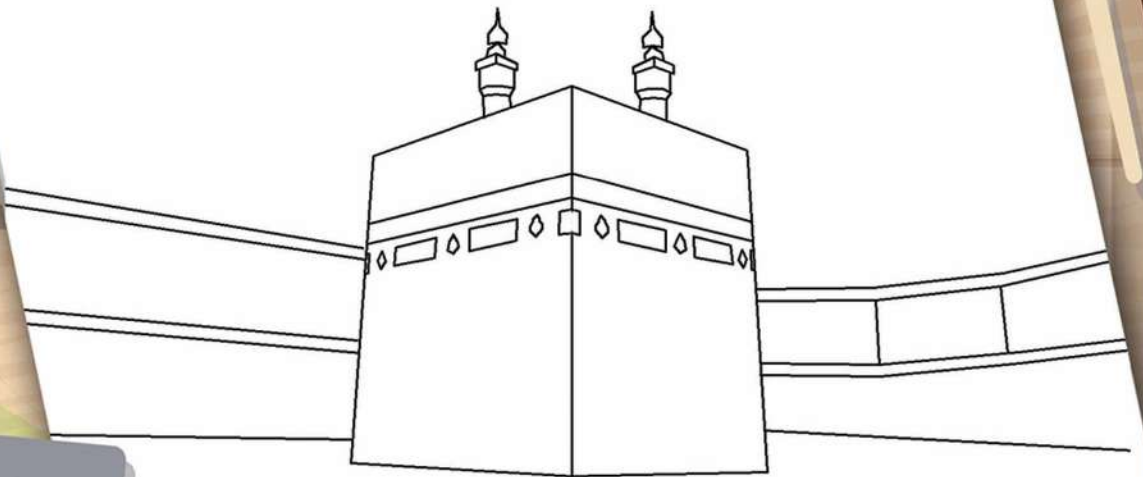
ولد في مدينة سبتة بالمغرب العربي، وهو أحد مؤسسي علم الجغرافية
اشتهر الإدريسي بولعه بالبحار وحركتها، وكان ميناء سبتة في عهده يَعرِف حركةً تجاريةً
كبيرةً، وكان في داخل الإدريسي شوقٌ كبيرٌ لاستكشافِ الدُول التي كانت تبحرُ منها وإليها
هذه السفن. وسرعانَ ما تحولت رغبته إلى حقيقة عندما رحلَ لمُتابعةِ تحصيله العلمي
في قرطبة فترسّخَ لديه ميوله إلى العلوم الطّبيعية خصوصًا علمي: الجغرافية والنبات.
يعدُّ الشريف الإدريسي أحد كبار الجغرافيين في التّاريخ، حيثُ طوّر رسمَ الخرائطِ
واستخدمَ خطوط العرض على الكرة الأرضية التي صنعها على الخريطة
كما كانَ له اهتمامٌ بالتّاريخ وعلم النّبات والأدب والطب والفلك.
أخذَ العلم بسبتة وقرطبة وزارَ الحجاز وتُهامة ومصر
ووصلَ سواحلَ فرنسا وإنكلترا، وعاشَ فترةً طويلةً في صقلية
ونزلَ فيها ضيفًا على ملكها روجر الثاني. من أشهر مؤلفاته
(نزهة المشتاق في اختراق الآفاق).



نادي المرح



تعرف على أقسام الكعبة المشرفة ثم أكمل ولون الرسم في الأسفل
مستعيناً بالصور الموضحة :



عندما تصل صور الحيوانات مع ظلالها ستجد أن هناك حيوان ليس له ظل،
ما هو هذا الحيوان؟



امرح

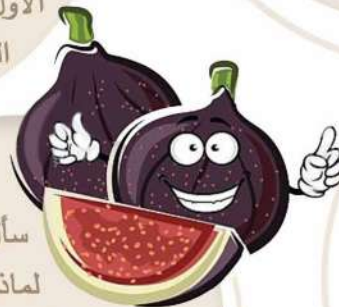
واضحك



الأول: كم سنة عمر الخروف؟
الثاني: 200 سنة.
الأول: وكيف عرفت الإجابة؟
الثاني: أليس له قرنان؟!



ذهب رجل إلى محل بيع
الأحذية لشراء حذاء جديد وأخذ
يقلب الحذاء يمينا وشمالا بين يديه،
لاحظه صاحب المحل وسأله:
ماذا تفعل بالحذاء؟
فأجابه:
أبحث عن تاريخ
انتهاء الصلاحية!!



سأل المعلم:
لماذا لا يزرعون
التين في الأرجنتين؟
الطالب يجيب:
لأنها من الدول اللا . تينية.



طلب أحد
الأساتذة من طالب
أن يكتب رقم 11، فقام
الطالب بكتابة رقم 1 فقط. فسأله
الأستاذ عن سبب توقفه، أجاب الطالب:
إنني أفكر فقط أين أكتب الواحد
الثاني على اليمين أم على
الشمال؟!

هدية بلا مناسبة

سيناريو: نور
رسوم: سلطان

دعاء





سيكون الورد المجفف الذي أحبه وأجمعه من أجمل الزينات
وصدقت جدتي عندما قالت: (الهدية بقيمتها المعنوية).



الله.. ما أجملها من بطاقات! العبارات فيها رائعة
كتبت بحبر قلم مُحب لنا..

صدقت في وصفك لها بالأمس أنها خجولة رقيقة،
وفنانة أيضاً انظري للورد المجفف كم هو جميل..



وجاءت دعاء في اليوم التالي باكراً قبل الجميع ووزعت البطاقات
على مقاعد الطالبات وانتظرت رؤية ردّة فعلهن بفارغ الصبر.



كفانا هدراً للوقت وهياً لنعلمها أسرار وقواعد ألعابنا لتشاركنا
وقت الراحة بين الحصص باللعب والمرح هههه.

شكراً للطيفك يادعاء لقد سبقتنا بمبادرتك اللطيفة.



الشمع الملونة



كثيراً ما نشاهد في محلات الهدايا والزينة شموعاً صغيرة ملونة تُستخدم للزينة في الحفلات والمناسبات بإمكانك صنع هذه الشموع بنفسك وإليك الطريقة:
لصناعتها يلزمنا بعض المواد، وهي:
شمع (بارفين) للتذويب، صبغة
خيوط قطن، وعاء لتذويب الشمع، عود خشب
زجاجات شفافة بأشكال مختلفة، ورد مجفف
وأخيراً صَدَف؛ للتزيين.

خطوات العمل:

1- نذوب الشمع في وعاء صغير، نضعها على نار هادئة ثم نحرك باستمرار وبهدوء حتى يذوب الشمع تماماً.

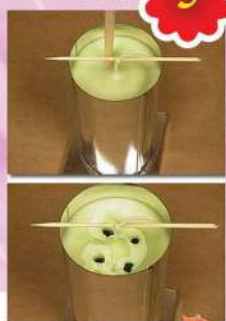
2- ضعي قليلاً من الصباغ الملون فوق الشمع المذوب وحركيه حتى يختلط مع الشمع جيداً، فتحصلين على لون متجانس للشمع.

3- ضعي خيوط القطن في الشمع السائل ثم اسحبيه ودعيه فترة حتى يبرد؛ كي لا ينثني أثناء وضعه داخل الشمع السائل في الزجاجات.

4- الآن قومي بوضع الصَدَف والورد المجفف بداخل الزجاجات التي سنصب الشمع فيها.

5- بعد أن يبرد الشمع قليلاً ضعيه في الزجاجات وقبل أن يجمد تماماً ضعي فيه خيوط القطن.

6- بعد أن يجمد الشمع تماماً ستحصلين على شمعات ذات إضاءة رائعة ومنظر جذاب.



قد نُعاني من جفافِ العلاقاتِ الوديةِ بيننا وبينَ زميلاتنا في الصفِّ الواحدِ
 فرمّا تكونُ لكلِّ منّا صديقةٌ مقربةٌ ولكن لا تربطنا بالبقيةِ علاقاتٌ وديةٌ جيدةٌ
 وقد وردَ عن السَّلفِ الصَّالحِ قَوْلُهُمْ: "استكثروا مِنَ الأخوانِ فَإِنَّ لكلَّ مؤمنٍ شفاعَةٌ
 يومَ القيامةِ". كيفَ يمكنُ أن نخلقَ أجواءً مِنَ المودةِ والمحبةِ بينَ الجميعِ؟
 هناك وسائلٌ كثيرةٌ وإليكُم هذهِ الفكرةُ: (رسائلٌ إيجابيةٌ)
 نصنعُ مِنَ الكرتونِ لوحةً كبيرةً ونضعُ على هذهِ اللوحةِ جيوباً صغيرةً، نُخصِّصُ جيئاً
 لِكلِّ طالبةٍ مِنَ طالباتِ الصفِّ ونكتبُ عليه اسمها. الآنَ أصبحتِ لوحةُ الرسائلِ جاهزةً.
 في كلِّ يومٍ سأكتبُ كلماتٍ جميلةً لِإحداهنَّ، وأضعها في الجيبِ المخصصِ لها
 دون أن تعرفَ مَنْ هي المرسلةُ، وهكذا ستقومُ كُلُّ فتاةٍ مِنَ الزميلاتِ بكتابةِ رسالةٍ لِأخرى
 دون أن تعرفَ مَنْ هي المرسلةُ.
 حينَ تقرأُ كُلَّ منّا هذهِ الكلماتِ الجميلةِ، ستبثُّ فينا طاقةً إيجابيةً، وتجعلنا أكثرَ تفاؤلاً
 وسنعتقدُ أنَّ كلَّ واحدةٍ مِنَ الصديقاتِ ربما هي مَنْ كتبتُ لي هذهِ الكلماتِ الجميلةِ
 وبهذا تزيدُ علاقاتِ المودةِ فيما بيننا.
 جربتُ هذهِ الطريقةَ مع صديقاتي وأحببتُ أن أنقلها لكنَّ.
 فأرجو أن تنالَ رضاكن وتطبقنها. ثم أرسلن لي الكلماتِ الجميلةِ التي وصلتكن.

أحبكن جميعاً..



أصدقاء عطاء



ثقي حمزة



إسراء مازن مدينة



همسة زهرة



روليانا رشيد



ليان كركوكلي



سناء خطاب



لجين الصطوف



أنفال بلکش



لجين بيراوي



غنى حمزة



ريان حاج عمر



ضحى خليفة



رغد زيادة



عبدالسلام السيد



بلال الشعار



حمزة الحموي



فارس زلوح



كرم عرابي



"سيف الدين" علي وردة



أحمد بوز أحمد



مسعود الشغري



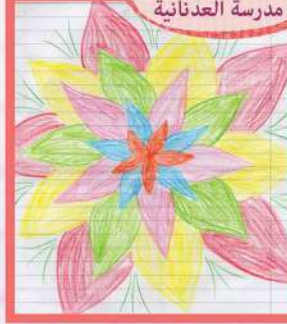
آية مصطفى سليم عبيد
الصف الرابع
مدرسة رأس الحصن



إيمان بيان رجب
مدرسة الوفاء



إيمان حاج مصطفى
مدرسة العدنانية



راما قناص



رغد كنعان
مدرسة ثانوية الساحل



عبدالرحمن العبدو
الصف الثامن
مدرسة عطاء حارم



أطفال نادي البراعم
اسطنبول



راما الشاروط
ثانوية الساحل

ثمرة التفاح



فاكهة لذيذة الطعم، حلوة المذاق
ولها ألوان مختلفة، منها: الأصفر - الأحمر - الأخضر
ولها قيمة غذائية مهمة، هي تحتوي على كمية كبيرة
من الفيتامينات والمواد السكرية
وقد اكتشفت الأهمية الغذائية لها ولبذورها
فأكثرنا من تناولها لأنها مفيدة جدًا.
هاجر بكور - الصف السابع - الساحل

عيادة المريض

تحياي أصدقائي، سمعتُ كثيرًا عن فوائد زيارة المريض
لكن تفاجأت عندما مرضت كم كان لها فوائد عظيمة.
لقد ارتفعت معنوياتي حين زارني زملائي، وتماثلت للشفاء.
وهناك فائدة عظيمة تحققت بعد الشفاء
وهي أن علاقتي بزملائي تعمقت، بعد أن تأكدتُ
أن هناك أصدقاء اهتموا لأمرى وأحسوا بمعاناتي
لذلك أنصحكم بزيارة أصدقائكم المرضى.
لما للزيارة من فائدة عظيمة لا يدركها إلا المريض.
محمد الحسين - الصف الثامن - إدلب



الشيء البديع

- يا من يعيش في البحر
هل تستطيع الحياة بغير ماء وموج؟
- لا لن يستطيع؛ لأنه أمر فظيع
- يا من يعيش في البر
هل تستطيع العيش بدون الشجر؟
- لا لن يستطيع؛ لأنه أمر فظيع
- يا أيها النحل
هل تستطيع العيش بدون الزهر؟
- لا لن يستطيع؛ لأنه أمر فظيع
- يا أيها النحل
هل تستطيع أن تصنع العسل؟
- نعم يستطيع؛ لأنه شيء بديع.

شعر الطفلة: تيماء عبد الفتاح - الصف الرابع - الريحانية



سلسلة القلم العلمي

فضل الخليفة عمر بن عبد العزيز في نشر علوم الطب

تأليف: د. محمد ياسر زكور

رسوم: رشاد لول

أصدقائي الأطفال ..

في شمال سورية من بلاد الشام توجد مدينة صغيرة تحيط بها بحار من الخضرة البهية، إنها مدينة إدلب الخضراء، تضم إدلب في ترابها الكثير من تاريخ البشرية، ومن ذلك التاريخ أثر غال على قلوب الأمة وهو قبر خامس الخلفاء الراشدين عمر بن عبد العزيز - رضي الله عنه - في قرية تدعى دير شرقي، وتقع تلك القرية قرب مدينة معرة النعمان التي تشتهر بشاعرها الكبير أبي العلاء المعري .

هل سمعتم بالخليفة عمر بن عبد العزيز؟

إنه الخليفة الذي ملأ الأرض عدلاً في دولة تمتد من حدود الصين شرقاً إلى المحيط الأطلسي في الغرب، ومن سيبيريا شمالاً إلى خط الاستواء جنوباً. حكم الخليفة عمر بن عبد العزيز ثلاثون شهراً فقط، وشهد عهده زوال الفقر وانتشار الأمان، حتى كانت المرأة تسافر وحيدة في الصحراء لا تخشى على نفسها أحداً.

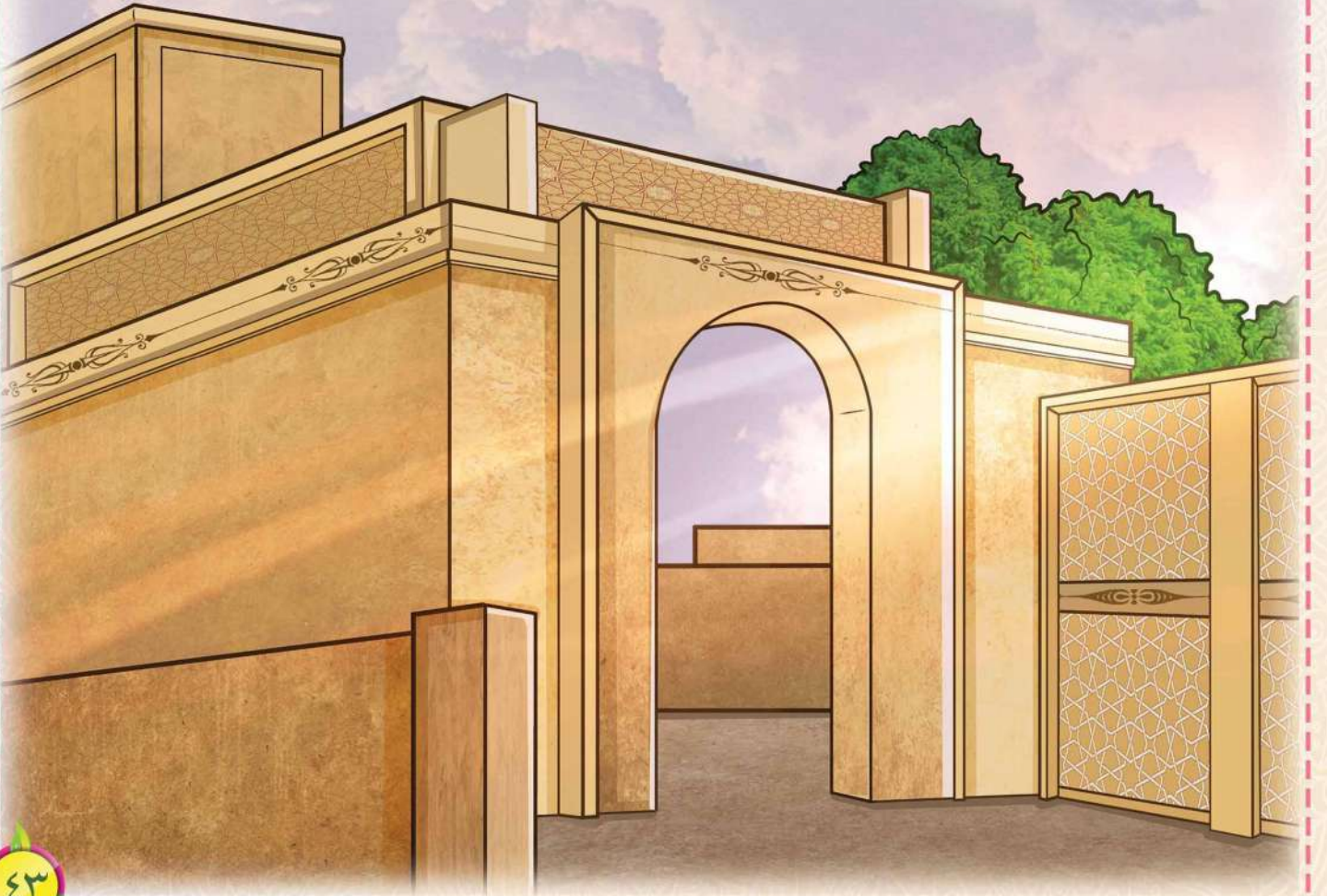
في هذا اليوم سأحدثكم عن فضل الخليفة عمر بن عبد العزيز في نشر الطب .

يُعود فضله في ذلك إلى أمرين، الأول هو إخراج أول كتاب في الطب تمت ترجمته إلى العربية من خزانة دار الخلافة، وجعله متاحاً لكل المشتغلين بالعلم، ذلك الكتاب من تأليف أهرن القس من أهل الإسكندرية، وقد عاش في زمن الدولة الأموية والعباسية، وكان الكتاب يدعى (كناش)، أي مجموعة أوراق فيها مقالات متنوعة، وقد ترجم الكتاب من السريانية إلى العربية الطبيب ماسرجويه البصري .



كان الخليفة عُمر بن عبد العزيز تقياً ويلجأ إلى صلاة الاستخارة في كلِّ أموره، فصلَّى لله صلاة الاستخارة أربعين يوماً، ثمَّ أخرج الكتاب من خزانة الكتب ونشره بين الناس .

الأمر الآخر الذي نرى فيه فضل الخليفة عُمر بن عبد العزيز في مجال العلم هو التَّعليم ونشره في البلاد الإسلامية، فقد رأى في بداية عهده أنَّ هناك مدرسة وحيدة للعلم هي مدرسة الإسكندرية في مصر، فأنشأ مدارس أخرى في البلاد منها مدرسة أنطاكية وحران وغيرهما، فكان هذا الأمر سبباً في نشر العلم .



تاريخ آلات القياس والوقت



جميعنا يعرف أهمية الوقت وضرورة الحفاظ عليه، ولكن يا ترى كيف كانوا يعرفون الأوقات في قديم الزمان قبل وجود الساعة التي نراها في كل الأماكن، في البيت والمدرسة، والمراكز التجارية، وغيرها؟! تعالوا نتعرف معا على تاريخ قياس الوقت

عبر آلاف السنين استُخدمت العديد من الآلات لقياس وتتبع الوقت. اعتمدت العديد من الحضارات القديمة على ملاحظة الأجرام السماوية كالشمس والقمر لتحديد الأوقات والتواريخ والفصول.

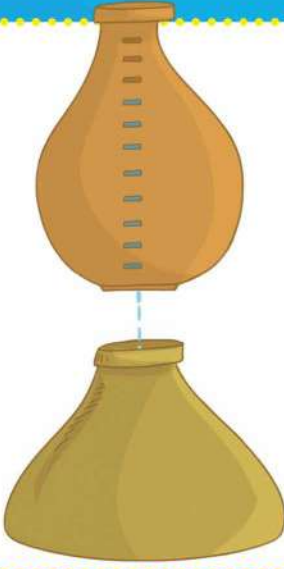


ومن أقدم الساعات التي تعتمد على ظل الشمس الساعة المصرية التي قسّمت اليوم إلى 10 أجزاء مع 4 ساعات إضافية تسمى ساعات الشفق. وتتكون الساعة من ساق طويلة مع خمس علامات متغيرة وعارضة مرتفعة تُلقي بظلالها على هذه العلامات، تُوضع الساعة شرقا في الصباح، ثم تحول غربا في الظهرية.

ولكن كيف ستعمل هذه الساعات ليلا؟؟

لذلك طوّر المصريون عددا من آلات ضبط الوقت البديلة مثل الساعة المائية والساعة الرملية.





أما السَّاعَةُ المائيَّةُ فهي عبارة عن وعاءٍ حجريٍّ يوجدُ في قاعِهِ ثَقْبٌ صغيرٌ يتدفَّقُ منه الماءُ إلى وعاءٍ آخرٍ تاركاً علاماتٍ على جدارِ هذا الوعاءِ، وهذه العلاماتُ المحفورةُ على الجدرانِ هي التي تبين الساعات، حيث يعرفُ النَّاسُ الوقتَ عن طريقِ النَّظَرِ إلى كميةِ الماءِ المتبقيةِ في الوعاءِ.

السَّاعَةُ الرَّمْلِيَّةُ

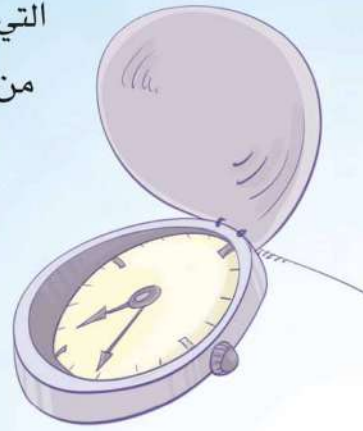


تعملُ بنفسِ طريقةِ السَّاعَةِ المائيَّةِ، وهي عبارة عن حجريَّتين من الزجاج فوقَ بعضهما متصلتان بفتحة ضيقة، تكونُ الحجرة العليا مليئةً بالرملِ النَّاعمِ الذي يتسربُ إلى الحُجْرة السفلى ويمكن قلبُ الساعة عندما تمتلئُ، ويعتبر الوقتُ اللازمُ لانتقالِ الرملِ من الحجرة العليا إلى الحجرة السفلى مقياساً للوقت.

ولقد كانَ للعربِ المسلمين دورٌ كبيرٌ في تطويرِ الساعاتِ الرَّمْلِيَّةِ والمائيَّةِ، وأبدعوا في اختراعِ السَّاعَةِ الرُّخَامِيَّةِ التي تنطقُ الوقتَ بصوتٍ مسموعٍ، وكانت الساعة التي أهداها هارون الرشيد لشارلمان الفرنجي من أشهر السَّاعاتِ المبتكرةِ على يدِ المسلمين.

أما السَّاعاتُ الميكانيكية فقد ظهرت في أوروبا منذ ما يقارب 700 سنة وكانت قائمةً في عملها على استخدامِ أوزانٍ هابطة وصاعدة لمعرفة الوقت المنقضي وذلك عن طريقِ أحدِ التروس الذي يتحركُ باستمرارٍ حتى يطلق رنينَ الجرس، فلم يكن لها عقارب لتذكر الوقت بدقة وإنما كانت تطلقُ إشارةً معينة عند مرورِ ساعة كاملة.

واستمرَّ تطويرُ السَّاعاتِ الميكانيكية، كما اخترعت السَّاعاتُ الزنبركية و ساعات



الجيب في القرن السادس عشر ميلادي، وفي القرن العشرين اخترعت السَّاعاتُ الذرية الأكثر دقة على الإطلاق من أي آلة قياس وقت أخرى. وفي أيامنا هذه وبعد الثورة الإلكترونية، لا يخلو جهازُ اتصالٍ ولا كمبيوتر من السَّاعاتِ الرقمية الإلكترونية التي تعددت أشكالها وأحجامها ودخلت في معظم الأجهزة الكهربائية والصناعية. وفي النهاية تذكروا يا أصدقاء أن الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك، لذلك حافظوا على أوقاتكم واستثمروها في فعلِ أشياء

مفيدة.



قصة: مريم أبو اللين
رسوم: نورا فالكهاني

الْحُطَّةُ تُقَدِّتْ وانتصرت على مشكلتها، حَانَ وَقْتُ فَتْحِ صَنْدُوقِ الثَّرَاةِ، وَجَدْتَ
العَجَبَ العَجَابَ، أَوْراقاً مَمْتَلئةً بِكَلَامٍ مَكْرَرٍ وَلَا حَاجَةَ لَهُ، يَا اااااااااا.. تَنَفَّسْتَ
الصُّعْدَاءَ وَشَعَرْتَ بِالْإِنْتِصَارِ عَلَى مَشْكِلتِهَا المَزْعِجَةِ لِنَفْسِهَا وَلِغَيْرِهَا،
وَوَجَّهْتَ نَصِيحَتَهَا لِكُلِّ مَنْ يَعْانِي مِنْ كَثَرَةِ الْكَلَامِ أَنْ يَتَّبِعَ خُطَّتَهَا
السَّليمةَ لِيَتَغَلَّبَ أَكْثَرَ عَلَى مَا يَعْانِيهِ. وَأخيراً.. سَارَةُ لَمْ تَعُدْ
سَارَةَ الثَّرَاةِ، غَدَتْ قَمَّةً فِي الْأَدَبِ وَالرُّقْيِ وَالشُّطْرَةِ.



عيادة عطاء

الإمساك

يحدث الإمساك عندما تكون حركة الأمعاء صعبة أو قليلة، ويكون معدل التبرز فيها أقل من ثلاث مرات أسبوعياً.

أعراضه: 1. تناقص في حركة الأمعاء أو وجود صعوبة في حركتها.

2. انتفاخ في البطن. 3. ألم في البطن.

أسبابه: 1. الإكثار من تناول اللحوم والنشويات، وقلة تناول السوائل.

2. الخمول وقلة الحركة.

3. القلق والتوتر النفسي.

4. وأحياناً ينتج عن الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

كيفية الوقاية من الإمساك:

1. الإكثار من تناول الخضار والفواكه لاحتوائها على كميات كبيرة من الألياف.

2. شرب 1.5 إلى 2 لترين من الماء والسوائل الأخرى يومياً.

3. ممارسة الرياضة بانتظام.

4. التوجه مباشرة لقضاء الحاجة كلما شعرت بالحاجة إلى ذلك.



فوائد المشي

يفيد المشي القلب والرئتين، ويساعد على زيادة نشاط الدورة الدموية.

يساعد على تهدئة الأعصاب المتوترة.

يقوي عضلات البطن والساقين والحوض ويساعد في الحصول على القوام السليم.

يؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع، والتقليل من نسبة الكوليسترول في الدم.



رَسَائِلُ الْأَقْصَى وَالْأَطْفَالِ

شعر: د. مصطفى عبدالفتاح

رسم: راشد الكباريتي

