



كتاب نصوص الاستماع والاملاء

الصف السادس

الفصل الدراسي الأول

6

نحو صوص الاستماع

الوحدة الأولى: أصحاب الجنة

وردَ في سورة القلم آنَه كَانَ لِأَحَدِ الصَّالِحِينَ بَسْتَانٌ كَبِيرٌ امْتَلَأَ بِالْخِيرَاتِ مِنْ كُلِّ أَنْوَاعِ الْفَاكِهَةِ وَالثَّمَارِ الَّتِي زَيَّنَتْ فَرْوَانَ الْأَشْجَارِ، حَتَّى أَصْبَحَ يُشَبَّهُ الْجَنَّةَ لِجَمَالِهِ وَكَثْرَةِ خَيْرَاتِهِ، وَكَانَ صَاحِبُهُ شِيخًا صَالِحًا يَعْرُفُ حَقَّ اللَّهِ فِي مَالِهِ وَثَمَارِهِ، وَيَتَصَدِّقُ عَلَى الْفَقَرَاءِ وَالْمَسَاكِينِ مِنْ أَبْنَاءِ مَدِينَتِهِ، وَالْمَدِينَةِ الْمُجَاوِرَةِ. وَلَمْ يَكُنْ هَنَاكَ شَيْءٌ يَرْعِجُ الرَّجُلَ الصَّالِحَ إِلَّا أَبْنَاؤُهُ الَّذِينَ كَانُوا يُعَارِضُونَهُ فِي أَمْرِ التَّصْدِيقِ عَلَى الْفَقَرَاءِ.

وفي أحد الأيام، اجتمع الأبناء خفيةً عن أبيهم، وقد ظهرت عليهم أمارات الغضب والاستنكار، فقال الابن الأكبر بغضبه: أخرج صدقة؟ وقال الأصغر مستنكراً: قد نصبح أغنى الأغنياء إذا باع الفاكهة التي يتصدق بها.

- وقال الأوسط معارضًا: إنَّهُ حُقُّ اللَّهِ فِي الزَّرْوَعِ، إِنَّ اللَّهَ أَعْطَانَا الْمَالَ وَالثَّمَارَ، وَجَعَلَنَا أَمْنَاءَ عَلَيْهِمَا، وَسَعَ عَلَى بَعْضِنَا، وَضَيَّقَ عَلَى الْآخَرِينَ؛ لِيَخْتَبِرَنَا، وَلِيَعْلَمَ مَنْ يَؤْدِي حَقَّهُ.

ويعدَ عدَّةُ أَيَّامٍ جَاءَ إِلَى الْبَسْتَانَ فَقَيْرُ يَطْلُبُ بَعْضَ الثَّمَارِ؛ فَأَعْطَاهُ الرَّجُلُ الصَّالِحُ بَعْضَهَا، وَتَصَدَّقَ عَلَيْهِ بَعْضُ الْمَالِ؛ فَإِذَا بِالْفَقِيرِ يَدْعُو بِصَوْتٍ عَالٍ: بَارَكَ اللَّهُ لَكَ فِي مَالِكَ، وَفِي



بستانِكَ... باركَ اللّهُ لَكَ فِي مالِكَ، وَفِي بستانِكَ.

نظرَ الرّجُل الصالِحُ إِلَى أَبْنائِهِ وَهُوَ يَقُولُ: بِمثِيلِ هَذِهِ الدّعَوَاتِ يَبْارِكُ اللّهُ لَنَا فِي أَمْوَالِنَا وَفِي بستانِنَا، وَرَاحَ الابْنُ الْأَكْبَرُ يَعْصُمُ عَلَى شَفْتِيهِ مِنَ الغَيْظِ، وَيَقُولُ: بِلِ بِمثِيلِ هَذَا الْفَقِيرِ وَأَمْثَالِهِ لَنْ نَجِدَ بَعْدَ ذَلِكَ ثُمْرَةً وَاحِدَةً، أَوْ دَرْهَمًا مِنَ الْمَالِ.

- قَالَ الْأَبُ: يَا بْنِي؛ إِنَّ الصَّدَقَةَ تَرْفُعُ مِنْ دَرْجَةِ الْمُؤْمِنِينَ.

تَوَفَّى الْأَبُ قَبْلَ وَقْتِ الْحَصَادِ، جَهَّزَ الْإِخْوَةَ بُسْتَانَهُمْ لِاستِقبَالِ الْمَوْسِمِ الْجَدِيدِ، كَانَتِ الشَّمَارُ عَلَى الشَّجَرِ كَانَّهَا نَجُومٌ تَضِيءُ السَّمَاءَ، قَالَ الْأَخُ الْأَكْبَرُ بِفَرَحٍ: الْيَوْمَ لَنْ نَعْطِي أَمْوَالَنَا لِلْفَقِيرِ الْمَسَاكِينِ كَمَا كَانَ يَفْعُلُ أَبُونَا، ابْتَهَجَ الْأَخُ الْأَصْغَرُ وَهَزَّ رَأْسَهُ مُوافِقًا.

- قَالَ الْأَوْسَطُ مِنْبَهًا أَخْوِيهِ: هَذَا حَقُّ اللّهِ عَلَيْنَا، وَقَدْ وَصَانَا بِهِ وَالدُّنْيَا.

- قَالَ الْأَكْبَرُ: سَوْفَ نَحْتَفِظُ بِالْأَمْوَالِ هَذَا الْعَامَ، وَسَنَقُومُ بِعَمَلِيَّةِ الْحَصَادِ، وَسَنْجِنِي الشَّمَارَ قَبْلَ وَصُولِ الْفَقِيرِ وَالْمَسَاكِينِ لِلْبَسْتَانِ.

بَسْطَ الصَّبْحُ جَنَاحِيهِ، فَانطَلَقَ الْإِخْوَةُ مِنْ بَيْتِ الرّجُل الصالِحِ إِلَى بستانِهِمْ، وَهُمْ يَتَخَافَّوْنَ خَوْفًا مِنْ أَنْ يَسْمَعُوهُمْ أَحَدٌ؛ فَيَأْتِيَ وَيَطْلَبَ مِنْهُمْ شَيْئًا، وَرَاحَ كُلُّ مِنْهُمْ يَرْسُمُ فِي مَخِيلَتِهِ أَحْلَامًا بِالْمَالِ الْوَفِيرِ الَّذِي سِيمَلَ خَزَائِنَهُ بَعْدَ بَيْعِهِمُ الشَّمَارَ.

وصلوا البستان، فصالح الأخ الأكابر مذهبواً: ما هذا؟ لقد احترق بستاننا.
قال الأوسط: لقد عاقبنا الله فأحرقه؛ لأنكم أردتم الامتناع عن الصدقة.
اعترف الإخوة بذنبِهم، وندموا ندماً شديداً لكن ذلك بعد فوات الأولان.

قصص القرآن للأطفال والناشئة / مسعد حسين محمد، بتصرّفٍ

الوَحدَةُ الثَّانِيَةُ : الْمُثَلَّثُ الْذَّهَبِيُّ

تناثرت الغيوم البيضاء في السماء، مشكلاً لوحاتاً جميلةً نظر إليها نبيلٌ
بفرح مستبشرًا، وهو يقول لأصدقائه في الصيف: قد مضى فصل الصيف،
وحل مكانه فصل الخريف، ومعنى ذلك شمس خجول.

- قال أمجد معيقاً: وتوقفَت الرحلات... يا له من صيف جميل، هذا
الذي قضيته مع أسرتي حين زرنا عجلون، وعرجنا على جرش!

- تدخلَ فارسٌ: لكن من قال ذلك؟ لماذا لا تقوم برحلاتٍ في أثناء الدوام
المدرسيٍ وتستغل يومي الجمعة والسبت؛ لتجدد النشاط وتتعرف
مزيداً من الأماكن الأثرية في وطننا؟

كان المعلم بسام، يستمع لحوار طلابه بعد عودتهم من العطلة
الصيفية، فتدخل قائلاً: لو خيرتم برحلاً مدرسية، أي الأماكن ستختارون؟

- قال نبيل: مدينة البتراء، واقتراح أمجد: وادي رم، وأمما فارس، فاختار العقبة.

- قال المعلم: ما رأيكم أن تُجمعوا هذه الأماكن في رحلة واحدة، هي رحلة المثلث الذهبي،
دعونا نستمع لكل واحدٍ منكم، عما يعرفه عن المكان الذي اقترح زيارته، ابدأ يا نبيل.



- قال نبيلٌ: البِرَّا المَدِينَةُ الَّتِي بَنَاهَا الْأَنْبَاطُ، وَإِحْدَى عَجَائِبِ الدِّنَيَا السَّبِعِ،
الْمَدِينَةُ الْوَرْدِيَّةُ، بِصَخْرَهَا الْمَلْوَنَةُ الزَّاهِيَّةُ، وَمَا تَحْوِيهِ مِنْ أَماكِنَ
أَثْرَيَّةً مَهْمَّةً، تَرْجَعُ فِي تَارِيَخِهَا إِلَى عَامِ ٣١٢ قَبْلَ الْمِيلَادِ، فِيهَا السِّيقُ:
الْمَمْرُّ الطَّوِيلُ، الَّذِي يَقْعُدُ بَيْنَ جَبَلَيْنِ، وَفِي نَهَايَتِهِ تَقْعُدُ الْخَزْنَةُ الْمَنْحُوتَةُ
فِي الصَّخْرِ.

تَدْخُلُ الْمَعْلُومُ قَائِلاً: لَا تَنْسَوَا قَصْرَ الْبَنْتِ، وَالْكَهْوَفَ الْمَنْحُوتَةَ فِي
الصَّخْرِ، وَهُنَاكَ مِسَّلَاتٌ وَقَبُورٌ عَدَدُهُ، وَفِي أَعْلَى الْجَبَالِ تَقْعُدُ الصَّوَامِعُ الَّتِي
كَانَ يَعْتَكِفُ فِيهَا النِّسَاكُ لِلْعِبَادَةِ، وَفِيهَا الْخَزْنَةُ الْمُصْغَرَةُ وَالْبَيْضَاءُ.

تابعَ الْمَعْلُومُ: مَاذَا عَنْكَ يَا أَمْجَدُ؟ وَمَاذَا عَنْ وَادِي رَمٍ؟

قَالَ أَمْجَدُ: وَادِي رَمٌ وَادِي الصَّخْرِ وَالْجَمَالِ، وَادِي الْجَبَالِ وَالرَّمَالِ
النَّهْبِيَّةِ، إِنَّهُ أَرْوَعُ مَكَانٍ يُمْكِنُ أَنْ تَرَاهُ فِي حَيَاةِكَ، فِي الْعَامِ الْمَاضِي ذَهَبْتُ
إِلَيْهِ مَعَ الْدِي، كَانَ الْجَبَالُ تَشَبَّهُ نَاطِحَاتُ السَّحَابِ، تَغْطِي قَمَمَهَا الْوَانُونَ
بِنَيَّةً سَاحِرَةً، وَكَانَهَا قَطْعَةً حَلْوَى مَغْطَأَةً بِالشَّوْكُولَاتَةِ، أَمَّا عَنِ الْجَبَالِ مُثَلَّ
جَبَلِ الْخَرْعَلِيِّ، وَجَبَلِ أَمْ عَجَلِ، فَهُيَ حَكَايَا مُثِيرَةُ، وَعِينُ (لَورِنْس) الَّتِي
نُقْشَتْ عَلَى جَدْرَانِهَا كِتَابَةً ثَمُودِيَّةً، كُلُّ ذَلِكَ يُثِيرُ خِيَالَ الإِنْسَانِ.

وَفِي اللَّيْلِ يَنْاُمُ النَّاسُ فِي خِيَامٍ يَرَاقِبُونَ مِنْ سَقْفِهَا نَجْوَمَ السَّمَاءِ، فَيَبْدُو
الْمَكَانُ سَاحِرًا، وَهُنَا تَقْامُ حَفَلَاتُ الشِّعْرِ وَالشَّوَاءِ، وَفِي النَّهَارِ يَقْامُ سَبَاقُ
الْمَظَلَّاتِ.

وماذا عن العقبة يا فارس؟

تحمّس فارس، وقال: إنها نهاية المطاف، مدينة البحر والمرجان، واحة القلب في الأردن، ونهر الباسم، تُشتهر بقلعتها الأثريّة، التي تقع على الشاطئ، ويرجع بناؤها إلى نهاية العصر المملوكي، وقد تحولت اليوم إلى متحف يقع قربه قصر الشريف الحسين بن علي، وقد تحول إلى متحف أيضاً، وبالقرب منها تقع ساحة العلم، وأماماً عن الشاطئ والرمال، ومتحف الأحياء المائمة؛ فتلك قصص أخرى.

قال أمجد: يا لها من أماكن ساحرة! تشوّقنا لرؤيتها، في أول فرصة سنزور المثلث النّهيي الجميل.

المثلث الذهبي، سحر ملص، مجلة وسام، العدد 332، بتصرّف

الوحدة الثالثة: فضل العرب على الحضارة

تدين الإنسانية للحضارة الإسلامية بكثير من الاختراعات التي وضعَت أُسساً مبكرةً للتطور العلمي وفهم الكون والظواهر العلمية والطبيعية. وهذه الاختراعات تُعد شاهداً على عصور ذهبية للمسلمين يحدونا الأمل في استعادتها.

ومنذ أن ظهر الإسلام، والمؤذن يدعو المسلمين للصلوة في أوقاتٍ يحدّدها الفلك وتتغيّر من يوم إلى يوم؛ لذلك كان من المهم معرفة هذه الأوقات بدقة. ولهذا السبب طور المسلمون، قبل التكنولوجيا الحديثة، جهازاً بالغ الدقة اسمه الأسطرلاب ليساعدُهم في ذلك.

والأسطرلاب آلة فلكية قديمة، تقدّم نماذج ثنائية للأبعاد للسماء، تبيّن كيف تبدو من مكان معين وفي زمن معين، وكان بعض الأسطرلابات كبيرة الحجم، قطره بضعة أميارات، وأما بعضاً فهو صغير بحجم الكف يمكن حمله، حتى غداً الأسطرلاب على سبيل المثال الساعات التي يقتنيها كل غنيّ لمعرفة الوقت، ومتابعة حركة أجرام السماء آنذاك.

وقد أبدع العرب في رسم خرائط الأسطرلاب بخطوطٍ عربيةٍ غالب عليها الخطآن الكوفي والمغربي، ولا تكاد المتاحف العالمية تخلو من الأسطرلابات المزخرفة بالحروف العربية؛ ما

أمسح الرمز



يدلُّ على المكانة العالية التي حظي بها علم الفلك العربي في عصور الإسلام المزدهرة، وما جاءَ بعدها من عصور وأزمنة وأجيالٍ ورثت هذه الحضارة.

وحاولَ المسلمونَ تطويرَ أنواعٍ مختلفةٍ من الأسطر لاباتِ: كالكروية والخطية، والكونية، الذي أحدثَ تنويرًا في رسم خرائطِ النجوم. وألفَ «الفزاروي» كتابًا في وصفِ الأسطر لاب واستعمله في القرن الثامن الميلادي. وكتبَ الخوارزميُّ في مطلعِ القرن التاسع مقالاتٍ عديدةً، وغدتِ الأسطر لاباتُ بمثابةِ حواسيبِ فلكيةٍ وقياسيةٍ في زمانِها، تحلُّ المسائل المتعلقةَ بموقعِ الأجرامِ السماوية، كالشمسِ والقمرِ، وتحديدِ ساعاتِ الليلِ والنهرِ، وقياسِ ارتفاعِ الشمسيِّ، وحسابِ ذروةِ النجمِ في كبدِ السماءِ، ليسَ ذلكَ فحسبُ؛ فقدَ كانَ لها دورٌ في إرشادِ السفنِ الحربيةِ والتجاريةِ.

وطورَ الزرقاليُّ الأسطر لابَ في القرنِ الحادي عشرَ الميلاديّ؛ فصنعَ أسطر لابًا مميّزاً ودقيقًا، وسماهُ صحفةَ الزرقالية. وفي بدايةِ عصرِ النهضةِ الأوروبيَّة، أخذَ الأوروبيونَ هذا العلمَ منَ المسلمينَ عن طريقِ الأندلسِ في بدايةِ القرنِ الثاني عشرَ الميلاديّ، إلى أنْ جاءَ «أحمدُ بنُ السراجِ» الذي صنعَ أسطر لابًا مطوروًا، وأمامًا «الطوسيُّ»؛ فقدَ اخترعَ الأسطر لابَ الخطىِّ الذي تتلخصُ فكرته في إيجادِ آليةِ رصدِ ثلاثةِ الأبعادِ وليسَ ثنائيةَ الأبعادِ.

حسنُ الباشا، موسوعةُ العمارة والآثارِ والفنونِ الإسلامية، مجلَّةٌ 2، بيروت: أوراقُ شرقيةٍ، 1999، بتصرُّفِ

الوحدة الرابعة: القاضي إياس (النص الأول)

القاضي إياس بن معاوية، قاضي البصرة في زمن الخليفة عمر بن عبد العزيز، وهو أحد أعاجيب الدهر في الفطنة، وأحد من يُضرب به المثل في الذكاء، وكان يقال: يولد في كل مئة سنة رجلٌ تامُ العقل، فكانوا يرون أنَّ إياس بن معاوية منهم.

وذات يوم اختصَّ رجلان، وذهبَا إلى القاضي إياس ليحكمَ بينهما، فقال التاجر: أيها القاضي، وضعْتُ نقوداً عندَ هذا الرجل، وسافرتُ في رحلةٍ طويلة، ورجعتُ من السَّفَرِ وطلبتُ نقودي، ولكنَّ الرجل رفضَ ردها إلىَّ.

القاضي: أينَ أعطيتَ هذا الرجل النَّقود؟

التاجر: مشيتُ معه إلى خارِج المدينة، وأعطيته النَّقود عندَ شجرةٍ كبيرة.

القاضي: أيها الرجل، هل ما يقولُه هذا التاجر صحيحٌ؟

الرَّجل: لا، أنا ما أخذتُ منه نقوداً، ولا رأيتُ تلك الشَّجرةَ التي يتحدثُ عنها.

أمسح الرمز



القاضي: أيها التاجر، اذهبِ الآن إلى تلك الشَّجرة وستذكَرُ هناكَ أَعطيتَه النَّقود أم دفنتَ نقودكَ عندَ الشَّجرة.

النَّاجر: أمرُكَ يا سيدي القاضي، لكنني متأكدٌ... متأكدٌ.

القاضي: أيها الرجلُ، اجلس هنا حتى يرجع صاحبُكَ.
وبعد مدةٍ من الزّمن نظر القاضي إلى الرجلِ وقالَ له فجأةً: هل وصلَ
صاحبُكَ إلى الشّجرة؟

الرّجلُ: لا يا سيدي القاضي، فالشّجرة بعيدهُ جدًا من هنا.
القاضي: أيها الخائنُ للأمانةِ، لقد وقعتَ في شرِّ أعمالِكَ، لقد أعطاكَ
التّاجرُ النقودَ عندَ تلكَ الشّجرة.

لِمَنِ الدّرَاهُمْ؟ (النَّصُّ الثَّانِي)

كانت دكّانُ الفطائيِّ ملاصقةً لمحلٌ بائعِ الْقُمَاشِ، وذاتَ يومٍ عثَرَ
رجلٌ في السوقِ على كيسٍ مليءٍ بالنقودِ.

قال الفطائيُّ: إنه كيسٍ، وقالَ بائعُ الْقُمَاشِ: إنه مالي. واشتَدَّ الخلافُ بينَهُما.
ذهبَ الرّجلُ والمتخاصمانِ إلى القاضي إِياسٍ، وهناكَ ادعى
الفطائيُّ أنَّ الكيسَ لهُ، وكذلكَ فعلَ بائعُ الْقُمَاشِ.

أمرَ القاضي بوعاءٍ فيهِ ماءٌ ساخنٌ، وألقى النقودَ فيهِ، وبعدَ برهةٍ منَ
الزّمنِ، لاحظَ الحضورُ أنَّ سطحَ الماءِ قد تغيَّرَ لونُهُ؛ إذ طفت عليهِ بقعَ
من الدّهنِ.

قال القاضي للفطائيِّ: النقودُ لكَ، فما زالت محفوظةً بآثارِ الدّهنِ
من يديكَ. فأخذَها وانصرفَ راضيًّا، وعاقبَ القاضي بائعَ الْقُمَاشِ.

البداية والنهاية، ابنُ كثيرٍ، بتصرُّفِ

الوحدة الخامسةُ: كيَفَ نستفيدُ منَ الفيتاميناتِ؟

هل تعلمُ أنَّ أَفضلَ وسيلةً لِحِمَايَةِ جَسْدِكَ وصَحتِكَ تَكْمِنُ فِي اتِّبَاعِ نَمَطٍ غَذَائِيٍّ صَحيٍّ مُتَوَازِنٍ؟ فَالجَسْمُ البَشَرِيُّ، عَلَى الرَّغْمِ مِنْ تَعْقِيلِهِ وَعِجَائِيهِ، لَا يَحْتَاجُ سَوْيِ كَمِيَّاتٍ بَسيِطَةٍ مِنَ الْفِيَتَامِينَاتِ وَالْأَمْلَاحِ وَالْمَعَادِنِ. وَيَا لِلْعَجَبِ! فَإِنَّ أَيَّ زِيادةً فِي تِلْكَ الْكَمِيَّاتِ، يَتَخَلَّصُ مِنْهَا الْجَسْمُ بِكُلِّ هَدْوَءٍ وَيُطْرُدُهَا إِلَى الْخَارِجِ، دُونَ أَنْ يَسْتَفِيدَ مِنْهَا شَيْئاً. فَمَا جَدُوا إِلَّا إِسْرَافِ فِي تَناولِ مَا لَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ جَسْدُكَ؟

وَهُلْ تَدْرِكُ أَنَّ بَعْضَ الْفِيَتَامِينَاتِ إِذَا زَادَتْ عَنِ الْحَدِّ الْمَطْلُوبِ قَدْ تَحْوِلُ إِلَى أَعْدَاءٍ خَفِيَّةٍ، تُلْحِقُ الضَّرَرَ بِجَسْمِكَ؟ خُذْ مَثَلاً فيتَامِينَ (أُ)، ذَلِكَ الَّذِي نَجَدُهُ وَفِيرًا فِي الْجَزِيرَةِ وَالْبَقْوَلِيَّاتِ وَالْأَلْبَانِ. إِنَّ زِيادَتَهُ قَدْ تَؤَدِّي إِلَى اضْطِرَابَاتِ فِي الْأَمْعَاءِ وَتَغْيِيرِ فِي الْأَغْشِيَةِ الْمَخَاطِيَّةِ. وَأَمَّا فيتَامِينَ (دُّ) الَّذِي نَجَدُهُ فِي بَعْضِ الْأَطْعَمَةِ كَاللَّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ وَالْبَيْضِ؛ فَإِنَّهُ يَعْمَلُ عَلَى تَعْزِيزِ نَمْوِ عَظَامِ الْأَطْفَالِ، وَالْإِفْرَاطُ فِي تَناولِهِ قَدْ يَثْقُلُ الْكَلْيَ بِتَرْسِيبَاتِ الْكَالْسِيُومِ،

مَا قَدْ يَفْضِي إِلَى فَشْلِهَا. يَا لَهُ مِنْ خَطَرٍ جَسِيمٌ يَسْتَدِعِي الْحَذَرَ وَالرَّقَابَةَ الطَّبَيِّبَةَ الدَّقِيقَةَ!

وَإِذَا مَا انتَقَلْنَا إِلَى الْمَعَادِنِ وَالْأَمْلَاحِ، مُثَلَّ الْحَدِيدِ وَالْكَالْسِيُومِ، الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجَسْمُ بِكَمِيَّاتٍ

أَمْسَحُ الرَّمْزَ



زهيدةٌ، ألا نتساءلُ: كيفَ يمكنُ أن يتحولَ استخدامُها المفرطُ من نعمةٍ إلى نعمةٍ؟ فقد لاحظَ العلماءُ أنَّ زيادَتها قد تخلُّ بتوانِي الجهازِ العصبيِّ.

علينا أن نعيَ أنَّ بينَ الفيتاميناتِ ما هوَ سريعُ العطُبِ، إمَّا بسببِ الحرارةِ، أو بمرورِ الزَّمنِ، ولكي نحققَ أكبرَ فائدةً ممكِنةً من تناولِ مصادرِ الفيتاميناتِ، علينا اختيارُ الفواكهِ والخضراواتِ ذاتِ الألوانِ القرمِيةِ الزَّاهيةِ، والحرصُ على عدمِ تقشيرِها، واستخراجُها منَ الماءِ بسرعةٍ، وعدمِ تركِها مغمورةً فيهِ، والاستفادةُ قدرَ الإمكانِ من مكوناتها كالأوراقِ الخضراءِ الموجودةِ في بعضِ الخضراواتِ، وتجنبُ عصرِ الفواكهِ في وقتٍ سابقٍ لموعِدِ استهلاكِها، وتناولُ العصيرِ فورًا، والحرصُ على تقطيعِ الشَّمارِ باستخدامِ أدواتٍ مقاومةً للصدأِ، وتجنبُ تقطيعِها إلَّا عندَ استعمالِها فقط وليس قبلَ ذلك، ووضعُ الشَّمارِ في مكانٍ بارِدٍ؛ لأنَّ البرودةَ تمنعُ الفيتامينَ (ج) منَ التَّأكِيدِ.

إنَّ استعمالَ البخارِ في الطَّبخِ من شأنِه أن يحفظَ الفيتاميناتِ والأملاحَ المعدنيةَ التي تذوبُ عادةً في الماءِ. كما أنَّ الطَّبخَ بالبخارِ لا يحتاجُ إلى وقتٍ طويٍّ كما هو الشَّأنُ في طريقةِ الطَّبخِ العاديَّةِ، وهذا من شأنِه أن يقيِّ العناصرَ المغذيةَ؛ لأنَّ هذه العناصرَ تفسدُ كلَّما طالت مدةُ الطَّبخِ؛ إذ تفقدُ الفواكهُ والخضراواتُ نسبةً منَ الفيتاميناتِ، ولا سيَّما التي مضى وقتٌ طويٌّ على نضجِها بنسبةٍ قد تصلُ إلى 20 أو 30% في الفيتامينِ (أ).

والفيتامين (ج)، كذلك التي تتعرض للجفاف والنور؛ لذلك يجب حفظها في مكانٍ رطب ومظلم.

وفي نهاية الأمر، ماذا لو اكتشفت من خلال فحوصاتك الطبية أن جسمك يفتقر إلى العديد من الفيتامينات والمعادن؟ هل سيكون الخيار المثالي تعويضها بالمكمّلات الغذائية، أم أن العودة إلى الطبيعة بتناول غذاء متوازن هو الحل الأمثل؟ تخيل جسمك كحديقة غناءً منحك الله إياها، تنبض بالحياة بألوانها الزاهية وأشجارها المثمرة، فكيف سيكون مصيرها إن أهملتها؟

تذكر دوماً أن جسمك هو الهبة التي منحك إياها الخالق، فكيف ستكون حالتك البدنية والذهنية إذا أهملته؟ وكيف سيكون تأثير ذلك على حياتك اليومية وتحصيلك الدراسي؟ ولا تننس أن الصحة كنز ثمين، فاحرص على الحفاظ عليها

أهمية الفيتامينات والمعادن، عمار الخزرجي، بتصرّفِ

نصوّص الإملاء / الوحدة الأولى

كتاب الطالب:

أمسّح الرمز



جمع سليمان - عليه السلام - يوماً جنوده من الإنس والجن والطير والدواب وأمرهم بالسير في صفوفٍ متناظمة، وفي أثناء سيرهم مرروا على وادٍ يسكنه النمل، وكان النمل منهمكاً في مهامه إلا نملةً وقفَت تراقبُ مشهدَ سيرِ نبيِّ اللهِ سليمان - عليه السلام - وجنوده، وعندما اقتربوا من بيوت النمل صاحت النملة بالنمل: أسرعوا ودخلوا مساكنكم؛ حتى لا يدنو ويدوس عليكم نبيُّ اللهِ سليمان - عليه السلام - وجنوده دون أن يشعروا، فهم قد اقتربوا مننا.

سمع سليمان - عليه السلام - الحديث، فتبسمَ ضاحكاً، ثم أمر جنوده أن يسيراً ببطءٍ قرب النمل، حتى يدخلوا بيوتهم، وأخذ سليمان - عليه السلام - يدعو الله ويشكّرُه على ما أنعمَ عليه من نعمٍ.

كتاب التمارين:

ذهبت مع والدي للمسجدِ صباحَ العيدِ، وهناك سمعتُ الخطيبَ يحثُّ الناسَ على التسامحِ قائلاً: «تسامحو وتصافحوا، توادوا وتحابوا، تعاونوا على البرِّ والتقوى ولا تعاونوا على الإثمِ والعدوانِ، صلوا الأرحامَ، وتخلّقوا بأخلاقِ الإسلامِ؛ لتدخلوا جنةَ ربيكم بسلامٍ».

ثمَّ بدأ يدعو الله أن يديمَ على الجميعِ أفرادَهُمْ وأن يتقبّل طاعاتِهم، ويزيلَهم سروراً، ويختتم بالصلواتِ وأعمالَهم. وبعد انتهاءِ الصلاةِ بدأ متطوعُونَ الحجَّ بتوزيعِ الهدايا على الأطفالِ.



نحوٌ والإملاء / الوحدة الثانية

كتاب الطالب:



وطني الأردن أنت السماء التي تظلنا، والأرض التي تقللنا، والهواء الذي نتنفس، والماء الذي يروي به الظماء. وطني أنت الحضن الدافع الذي يضمّنا، والسكن الهانئ الذي نعيش فيه، والملجأ الآمن الذي ناوي إليه، فما أبهى وطني في عيني!

وطني لك مني ومن الآباء والأبناء أن حميتك من كل سوء، وأن نبذل أرواحنا رخيصةً فداءً لتراثك الظهور، وانتماءً لأرضك الطيبة المعطاء، وولاء مليكيك المفدى.

دمت عزيزاً شامخاً أبداً يا خير الأوطان طول الزمان.

كتاب التمارين:

العقبة تُغزو الأردن باسمه، وميناء البحر الأحمر الوحيد في الأردن، تمتاز بالجو الحار في الصيف، وبالدفء في الشتاء. وتعد مركزاً إدارياً مهمّاً في جنوب الأردن، ومصدراً للفوسفات وبعض أنواع الصدفي، وتضم المدينة مناطق صناعية، ومطاعم منتشرة في سائر الأرجاء، وأسواقاً تجارية كثيرة، يقصدُها الزوار والسائحون من شتى أنحاء العالم، للاستمتاع بالأجواء الجميلة، ولقضاء أوقات على شواطئها ولا سيما شاطئ الغندور الذي يعج بالزوار.



نصوّص الإملاء / الوحدة الثالثة

كتاب الطالب:

تعدُّ الأجهزةُ الإلكترونيةُ من أهمِّ ما يشغلُ بالَّ كثيِرٍ من أفرادِ المجتمعِ، ويقضي الطلبةُ جلَّ وقتِهم في استخدامِها في البيتِ لساعاتٍ طويلاً، للدراسةِ أو اللعبِ، ولا أحدٌ ينكرُ الأثرُ الإيجابيُّ لاستخدامِ هذهِ الأجهزةِ، ودورُها في إثراءِ العمليةِ التعليميةِ، إلا أنَّ الاستخدامَ المفرطَ، قد يصلُ إلى حدِّ الإدمانِ الذي ينعكسُ سلباً على الطلبةِ، ويعرضُهم إلى اضطراباتٍ ومشكلاتٍ صحَّيةٍ ونفسيةٍ واجتماعيةٍ، وتجنبًا لهذهِ المشكلاتِ، عليهم الاستخدامُ المقتنٌ والأمثلُ لهذهِ الأجهزةِ، بالعملِ على إدارةِ الوقتِ، وذلكَ بتخصيصِ أوقاتٍ محددةٍ للعبِ والدراسةِ والالتزامِ بها.



كتاب التمارين:

إذا نظرتَ إلى السّماءِ في ليلةٍ صافيةٍ، فكم من النّجومِ يمكنُ أن ترى؟
المئاتِ أم الآلافَ؟ يقولُ العلماءُ: إنّكَ تستطيعُ أن ترى بعينِكَ المجرّدةَ أكثرَ من 3000 نجمٍ، أمّا إذا استخدمتَ المنظارَ المكّبّرَ فيمكنكَ أن ترى أضعافَ ذلكَ بكثيرٍ.

النّجومُ كراتٌ ضخمةٌ من الغازاتِ الملتهبةِ السّاخنةِ. تنضغطُ هذهِ الغازاتُ السّاخنةُ معًا، فتولّدُ درجةً حرارةً عاليّةً تبلغُ ذروتها في الوسطِ. وكلّما اشتدّت حرارةُ النّجمِ اشتدَّ لمعانُهُ.

تشكّلُ الشّمسُ نجمًا من نجومِ هذا الكونِ، ليسَ أكبرَها، ولا أشدّها لمعانًا، إنّها الأقربُ إلى كوكبِ الأرضِ الذي نعيشُ عليه. وعلى الرّغمِ من هذا القربِ، فإنَّ الشّمسَ تبعدُ عنّا نحوَ 150 مليونَ كيلومترًا.



نصوّص الإِمْلَاء / الْوَحْدَةُ الثَّامِنَةُ

كتاب الطالب:

يا بنيَّ، كن لوالديك عوناً وسندًا؛ فهمَا المُلْجَانِ الْأَمْنَانِ اللَّذَانِ تأوي إِلَيْهِمَا عِنْدَ الْحَاجَةِ . وعليكَ الْجُدُّ وَالْاجْتِهَادُ لتحقِّقِ مَا رَأَيْهُمَا، فرضاهُمَا مِنْ رِضَا اللَّهِ .

يا بنيَّ، احرص على التَّزِينِ بِاسْمِيِّ الْأَخْلَاقِ وَالْآدَابِ الْإِسْلَامِيَّةِ، وَإِيَّاكَ إِيَّاكَ وَآفَاتِ اللَّسَانِ، فَالْمَرْءُ مَخْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ، فَمَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فُلُتَاتِ لِسَانِهِ أَوْ عَلَى صَفَحَاتِ وَجْهِهِ؛ فَقَدْ تَسْعَى جَاهِدًا لِلتحصُّلِ عَلَى آلَافِ الْحَسَنَاتِ، فَتَفْقَدُهَا بِزَلَّةِ لِسَانٍ وَاحِدَةٍ . وَاعْلَمْ أَنَّ الصَّبَرَ خَيْرٌ مَا اسْتَعْمَلَهُ الْمُمْتَحَنُونَ، وَكَنْ عَلَى يَقِينٍ أَنَّ الْفَرَجَ آتٍ لَا مَحَالَةَ، فَمَا بَعْدَ الضَّيْقِ إِلَّا الْفَرْجُ.

أَمْسَحُ الرَّمْزَ



كتاب التمارين:

التزم الصدقَ فإنَّ الصدقَ منجاةٌ، وابتعد عنِ الكذبِ فهوَ آفةٌ من آفاتِ اللسانِ، وآيةٌ من آياتِ النفاقِ. واعلم أنَّ أوقاتَ الانشغالِ نعمةٌ عظيمةٌ؛ فالفراغُ مفسدةٌ أيُّ مفسدةٍ، فإذا شعرتَ بالسأمَةِ والمللِ ، فاماًلاً وفتاكَ بما يفيدُ، فعليكَ بقراءةِ آياتٍ منَ القرآنِ الكريمِ ، فهيَ بلسمٌ للجروحِ ، وشفاءً للصدورِ ، وتبعدُ عنكَ الكآبةَ والضيقَ، ولكَ عظيمُ الأجرِ في الدنيا والآخرةِ. واختر لنفسِكَ الصديقَ الصالحَ الذي يعينكَ على أمْرِ دينِكَ ودنياكَ؛ فالصديقُ الوفيُّ مرأةٌ لصديقِهِ ، يساعدُهُ على رؤيةِ نفسهِ ، وينبهُ إلى ما غابَ عنهُ من عيوبٍ وأخطاءٍ ، ويرشدهُ إلى ما فيهِ الخيرِ، فلَا خِلْ خَلْ الشخصَ الذي يقدمُ لكَ النصيحةَ بصدقٍ .



نحو صِّ الْإِمْلَاءِ / الْوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

كتاب الطالب:

إنَّ اتِّباعَ نَظَامِ غَذَائِيٍّ مُتَوازِنٍ أَمْرٌ فِي غَايَةِ الأَهْمَىَّةِ، فَالغَذَاءُ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى كَمِيَّةٍ جِيدَةٍ مِنَ النَّشْوَيَاتِ وَالفَوَاكِهِ وَالخَضْرَاوَاتِ يُوفِّرُ الطَّاقَةَ التِّي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا الْجَسْمُ، وَتَناولُ كَمِيَّةٍ مُنَاسِبَةٍ مِنَ الْبَرْوَتِينَاتِ مِنْهُمْ جَدَّاً لِبَنَاءِ الْعَضَلَاتِ، فَلَا بَدَّ لِلْطَّلَبَةِ مِنَ الْإِهْتِمَامِ بِالغَذَاءِ الصَّحِيِّ، وَلَا سِيمَا فِي أَثْنَاءِ الْإِمْتَحَانَاتِ؛ فَقَدْ يَعْنِي الْبَعْضُ مِنْ حَالَاتٍ مُتَعَدِّدَةٍ مِنْهَا: أَرْقُعًا، وَصَدَاعُ مَؤْلُمٌ، وَكَآبَةً وَمُلْلُ، فَعَلَى الْأَبَاءِ مُعَاوِنَةِ الْأَبْنَاءِ لِتَحْقِيقِ الْأَمَالِ وَالسَّمَارِبِ؛ فِي الْاعْتِدَالِ بِالنُّومِ وَالغَذَاءِ وَالرِّياضَةِ يُسْتَطِعُ الطَّالِبُ الْحَصُولَ عَلَى التَّرْكِيزِ الْمُنْشُودِ الَّذِي يَحْتَاجُ إِلَيْهِ.



كتاب التمارين:

تعدُّ الفواكهُ والخَضرواتُ مصادرٌ ممتازةً للفيتاميناتِ والمعادنِ

والموادِ المغذيةُ الأخرى، وقد ثبتَ أنها تقاومُ
كثيراً منَ الأمراضِ؛ فتحفَّفُ الكثيَرَ منَ الآهاتِ
والآلامِ، وكذلكَ الأعشابُ التي تُعدُّ وسيلةً طبيعيةً
للمحافظةِ على الصَّحةِ، وتجنبُ الأمراضِ، وتساعدُ
على علاجها.

إنَّ عصائرَ الفاكهةِ تساعدهُ على تنظيفِ الجسمِ، وتغذيتهِ بالموادِ
الغذائيةِ المهمةِ التي تحوي مضاداتِ الأكسدةِ المقاومةَ للسرطانِ،
وأمراضِ القلبِ والشَّرايينِ. فعصيرُ التفاحِ والممشمشِ مضادانِ للأكسدةِ
ويعدانِ منَ المنظفاتِ القويةِ للشَّرايينِ، والبرتقالُ يمدُّ الجسمَ بفيتامينِ
(ج) الذي يساعدُ على امتصاصِ الحديدِ الموجودِ في الخَضرواتِ
كالسبانخِ.

