



كتيّبُ نصوصِ الاستماعِ والإِملاءِ

الصَّفُّ الرَّابِعُ

الفصلُ الدَّرَاسِيُّ الأوَّلُ

4

الوحدة الأولى:



قصة إبراهيم عليه السلام

إبراهيم -عليه السلام- خليل الرحمن، نبي مرسل، لم يخش قومه، بل تحداهم وتحدى أصنامهم، وأتاهم بالحجة والبرهان لعبادة الله خالق البشر والأكوان.

وُلد نبي الله إبراهيم -عليه السلام- في أرض انتشرت فيها عبادة الأصنام، وكان أبوه آزر واحداً ممن يصنعون الأصنام ويقدسونها، ويُطلقون عليها أسماء، فنشأ إبراهيم -عليه السلام- وهو يشعر بالضيق من ذلك.

انطلق إبراهيم -عليه السلام- نحو أبيه آزر، وخاطبه بتلطف، إلا أن الرد كان قاسياً؛ فقد صدّه، وهدّده بالطرد والمفارقة، لكن هذا الصدّ لم يثنيه عن الاستمرار في دعوته، بل زاده إصراراً على السير في طريق الدعوة إلى الحق.

أخذ إبراهيم -عليه السلام- يدعو قومه إلى عبادة الله، وترك عبادة الأصنام؛ فخاطب عقولهم، وأراد أن يثبت لهم أن الأصنام لا تنفعهم ولا تضرهم. وفي يوم من الأيام، وبينما كان الناس يحضرون احتفالاً كبيراً، توجه إلى المعبد، وحطم



بِفَأْسِهِ الْأَصْنَامَ كُلَّهَا إِلَّا وَاحِدًا، ثُمَّ وَضَعَ الْفَأْسَ فِي رَقَبَةِ ذَلِكَ الصَّنَمِ الْكَبِيرِ الَّذِي تَرَكَهُ عَلَى حَالِهِ.

وَلَمَّا رَجَعَ النَّاسُ، وَرَأَوْا مَا حَدَثَ غَضِبُوا غَضَبًا شَدِيدًا، وَتَسَاءَلُوا: مَنْ فَعَلَ هَذَا بِالْهَيْتِنَا؟ قَالَ أَحَدُهُمْ: إِنَّهُ إِبْرَاهِيمُ الَّذِي لَيْسَ عَلَى دِينِنَا. فَاسْتَدْعَوْهُ وَسَأَلُوهُ: أَنْتَ فَعَلْتَ هَذَا بِالْهَيْتِنَا يَا إِبْرَاهِيمُ؟ قَالَ: بَلْ فَعَلَهُ كَبِيرُهُمْ، فَاسْأَلُوهُمْ إِنْ كَانُوا يَنْطَقُونَ. قَالَ رَجَالُ الْمَعْبَدِ: إِنَّهُمْ لَا يَنْطَقُونَ. فَقَالَ إِبْرَاهِيمُ: أَتَعْبُدُونَ أَصْنَامًا تَصْنَعُونَهَا بِأَيْدِيكُمْ، لَا تَضُرُّكُمْ وَلَا تَنْفَعُكُمْ، وَلَا تَسْتَطِيعُ الدَّفَاعَ عَنْ نَفْسِهَا؟

قَرَّرَ الْقَوْمُ أَنْ يَنْتَقِمُوا مِنْ إِبْرَاهِيمَ -عَلَيْهِ السَّلَامُ- لِيَنْصُرُوا أَصْنَامَهُمْ، فَأَوْقَدُوا نَارًا كَبِيرَةً وَأَلْقَوْهُ بِهَا مَقِيدًا، وَلَكِنَّ اللَّهَ الْقَادِرَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ، أَمَرَ النَّارَ بِأَنْ تَكُونَ بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَى إِبْرَاهِيمَ، فَأَحْرَقَتِ النَّارُ الْقِيُودَ الَّتِي فِي يَدَيْهِ، وَلَكِنَّهَا لَمْ تُصَبِّ جَسْمَهُ بِسُوءٍ. وَخَرَجَ إِبْرَاهِيمُ مِنَ النَّارِ، وَوَجْهُهُ يَتَلَأَلُ نُورًا وَسُرُورًا، وَكَانَتْ هَذِهِ الْمَعْجَزَةُ الْعَظِيمَةُ سَبَبًا فِي إِيمَانِ بَعْضِ النَّاسِ مِنْ قَوْمِهِ.

(سلسلة قصص الأنبياء والمرسلين، بتصرف).



ريّان وكُرسِيّ المطالعة

عادَ ريّانُ معَ إخوتهِ سَميرٍ، وشادي، وسناءَ مِنَ المدرسةِ. وعندَ دخولِهِمُ المنزلَ لفتَ انتباهَهُمُ وجودُ أثاثٍ جديدٍ في أحدِ أركانِهِ، أضافَ إلى المكانِ حُسْنًا، وغيرَ ملامحَهُ بطريقةٍ جميلةٍ. وقفَ ريّانُ يتأمّلُ المكانَ بإعجابٍ ودهشةٍ، وبدأتْ عيناهُ تتنقّلانِ بينَ مكوّناتِهِ في فضولٍ شديدٍ، وكأنَّهُما تتراقصانِ مِنَ الفرَح. كانَ الرّكنُ يتضمّنُ كرسيًّا، وبجانبِهِ مصباحٌ جانبيٌّ يبعثُ إضاءةً ساحرةً تريحُ العينَ، وأمامَ الكرسيِّ بسطتْ على الأرضيّةِ سجّادةٌ مزركشةٌ، تزيّنتْ بألوانٍ وأشكالٍ متناسقةٍ.

وعلى تلكَ السّجّادةِ وُضعتْ وسادةٌ صغيرةٌ ناعمةٌ، ووضعتْ أمامَ الكرسيِّ منضدةٌ زجاجيّةٌ أنيقةٌ، عليها دفترٌ مرتّبٌ وقلمٌ جميلٌ؛ لتشجيعِ مَنْ يجلسُ هناكَ على القراءةِ والكتابةِ.

شعرَ ريّانُ بفرحٍ كبيرٍ لهذا الرّكنِ الجديدِ، وبدأَ يحاولُ معرفةَ سببِ إعدادِهِ، فحدّثَ نفسهُ متسائلًا: هلَ هذا ركنٌ خاصٌّ بالضيّوفِ، أمَ لَهُ غرضٌ آخرٌ لا أعلمُهُ؟



وبينما هو غارق في حيرته، إذ أطلت أمُّه عليهم، والفرحة
تشعُّ من عينيها، وعلى وجهها ابتسامة دافئة، وقالت بنبرة مليئة
بالحماسة: هذا كرسيُّ المطالعة.

ارتسمت السعادة على وجوه الأطفال، وأخذوا يتزاحمون
أمام الكرسي، وقد أراد كل واحدٍ منهم البدء بالمطالعة قبل
الآخرين، ولكنَّ أمَّهُم استوقفتهم قائلة: انتظروا قليلاً، هل رأيتم
الجدول المعلق خلف الكرسي؟

اقترب الأطفال من الجدول، فوجدوه يضمُّ أسماء أفراد
العائلة كلّها، كباراً وصغاراً، وتحت كل اسم أوقات محدّدة
لحصص (أطالع بمفردي)، و(أمي، اقرئي لي)، و(تعالِ نقرأ يا
أبي). ازداد إعجاب الأطفال بهذه الفكرة، واتفقوا على التزام
الجدول؛ لتكون القراءة جزءاً جميلاً من حياتهم اليومية.

(ميزوني البناني، مدونة حيّ بن يقظان، بتصرّف).



معنى الوطن

كَانَ نَدِيمٌ يُصْغِي إِلَى نَشْرَةِ الْأَخْبَارِ، وَكَانَتْ كَلِمَةُ «الْوَطَنِ» تَرَدُّدُ كُلِّحِنٍ مُسْتَمِرٍّ. سَأَلَ وَالِدَهُ بِحَيْرَةٍ: «مَا هُوَ الْوَطَنُ يَا أَبِي؟ أَهُوَ الْأَرْضُ أَمْ النَّاسُ؟». ابْتَسَمَ الْوَالِدُ وَقَالَ: «ابْحَثْ يَا بَنِي، وَلَسَوْفَ تَجِدُ مَعْنَى الْوَطَنِ فِي نَفْسِكَ وَحَيَاتِكَ».

تَوَجَّهَ نَدِيمٌ أَوَّلًا إِلَى الْمَعْجَمِ، فَقَرَأَ: «الْوَطَنُ: مَكَانُ إِقَامَةِ الْإِنْسَانِ». لَمْ يُشْبِعْ هَذَا التَّعْرِيفُ فَضُولَهُ، فَكَيْفَ يَكُونُ الْوَطَنُ مَجْرَدَ «مَكَانٍ»؟

وَفِي صَبَاحِ الْيَوْمِ التَّالِي خَرَجَ مَعَ أَصْدِقَائِهِ قَيْسٍ، وَمَحْمُودٍ، وَعَمَادٍ يَتَجَوَّلُونَ وَهُمْ يَتَأَمَّلُونَ الْبُيُوتَ، وَالْمَتَاجِرَ، وَيَدَقِّقُونَ النَّظَرَ فِي الْأَشْجَارِ، وَيَحَاكُونَ تَغْرِيدَ بَعْضِ الْعَصَافِيرِ.

مَرَّ نَدِيمٌ وَأَصْدِقَاؤُهُ بِأَحَدِ الْحَقُولِ، فَرَأَوْا فَلَاحِينَ يَحْصُدُونَ سِنَابِلَ الْقَمْحِ الذَّهِيَّةِ، وَآخَرِينَ يَمْدُونُ جَذُورَ الْعِطَاءِ فِي التُّرَابِ، تَسَاءَلَ نَدِيمٌ: هَلْ سَيُغْرَسُونَ بِذُورَ الْحِمَّصِ، أَمْ الْفُولِ، أَمْ الْعَدْسِ؟ قَالَ قَيْسٌ: إِنَّهُمْ يَضْعُونَ شَتَلَاتٍ، وَلَيْسَ بِذُورًا، قَدْ تَكُونُ شَتَلَاتِ الطَّمَاظِمِ، تَأْمَلُ نَدِيمُ الْأَرْضَ وَالْفَلَاحِينَ، وَأَدْرَكَ أَنَّ الْوَطَنَ هُوَ أَرْضُنَا، وَمَا تَحْمِلُهُ لَنَا مِنَ الْحُبِّ وَالْخَيْرِ.



وعندما عادَ إلى البيتِ شاهدَ برنامجًا عن الجنودِ
السَّاهرينَ على حماية الوطنِ، والدَّودِ عنه، فأدركَ أنَّ الوطنَ
أمانٌ وتضحيةٌ.

تذكرَ نديمُ المَعْلَماتِ وهنَّ يرسمنَ خرائطَ المستقبلِ
لأجيالٍ لم تأتِ بعدُ، فهمسَ نديمٌ: الوطنُ علمٌ يبني العقولَ.
كما تذكرَ عمًّا لا يعملونَ تحتَ أشعةِ الشمسِ في هذهِ الأيامِ
الحارَّةِ ويجمِّلونَ الشَّوارعَ بصمَّتِ، فأيقنَ أنَّ الوطنَ مسؤوليَّةٌ
ورعايةٌ.

أمسكَ نديمٌ دفترًا، وبدأ يرسمُ علمَ الأردنِّ الذي ما عادَ
يراهُ قطعةَ قماشٍ ملوَّنةً، أو رسمًا في دفترٍ، بل رآه رمزًا
للوطنِ، وقالَ: الوطنُ يا أبي ليسَ مكانًا نسكنُ فيه، بل هوَ
حُبٌّ يسكنُ فينا وبنينهِ بأفعالنا.

(باولا فاخوري، نديمٌ والوطنُ، بتصرُّفٍ).



الزّعر

كثيراً ما نسمعُ الجدّاتِ ينصحنَ الأولادَ بتناولِ شطائرِ الزّعرِ، خاصّةً في الصّباح؛ لأنّه منبّهٌ ومنشّطٌ للذاكرة. والزّعرُ طيّبُ الطّعمِ لذيذُ المذاقِ، فمنّ منّا يستطيعُ مقاومةَ رائحةٍ منقوشةٍ الزّعرِ وهي تخرجُ ساخنةً من الفرنّ؟

قبلَ أنْ نصلَ إلى منقوشةِ الزّعرِ السّاخنة، تعالوا نخرجُ في جولةٍ نتعرّفُ فيها نبتةَ الزّعرِ ومزاياها، واستخداماتها في الماضي وفي الحاضرِ.

الزّعرُ مُفرحُ الجبالِ: شُجيرةٌ عطريّةٌ تنتشرُ في أماكن كثيرةٍ من العالمِ، خاصّةً في منطقةِ البحرِ الأبيض المتوسطِ ذاتِ المناخِ المعتدلِ. وتنتشرُ في الجبالِ والتّلالِ، وعندما تزهرُ في بدايةِ الرّبيعِ وتكتملُ أوراقُها، تعبّقُ رائحةُ الزّعرِ القويّةُ في الجوّ، وتتعشّ الجبالُ برائحتهِ العطريّةِ؛ ولذلك يسمّى مُفرحُ الجبالِ.



والزَّعْتَرُ نوعان: زَعْتَرُ بَرِّيَّ ينمو في الجبالِ والمناطقِ الصَّخْرِيَّةِ المَشْمُسِيَّةِ، وزَعْتَرُ زَرْعٍ في الحقولِ أو في الحدائقِ المنزليَّةِ. وقد نَعَجِبُ إذا علمنا أنَّ الزَّعْتَرَ البَرِّيَّ مِنَ النَّبَاتِ المحمِّيَّةِ في بلادنا؛ فهو من أنواعِ النَّبَاتِ المهدِّدةِ بالانقراضِ، لذلك انتشرت زراعته في الحقولِ والبساتين.

وقد عرفَ النَّاسُ نبتةَ الزَّعْتَرِ منذُ آلافِ السَّنينِ، واستخدموها لأغراضٍ متنوِّعةٍ؛ فكانَ قدماءُ المصريِّينَ يحرقونَ أوراقَ الزَّعْتَرِ ويستعملونَها بخورًا، واستعملَ الإغريقُ والرُّومانُ الزَّعْتَرَ معطِّراً في غرفِهم، وكانَ بعضُهم يظنُّ أنَّ الزَّعْتَرَ يساعدُ على النَّومِ ويطرُدُ الأحلامَ المزعجةَ، فكانوا يضعونَ نبتةَ الزَّعْتَرِ تحتَ الوسائدِ قبلَ النَّومِ.

للزَّعْتَرِ استعمالاتٌ طيِّبةٌ وفوائدٌ صحيَّةٌ؛ فهو يقوِّي جهازَ المناعةِ، ويعالجُ السَّعالَ، وينشِّطُ الدَّورةَ الدَّمويَّةَ، ويُسكِّنُ الآلامَ، وينشِّطُ الذاكرةَ. ولهذا يحرصُ كثيرونَ على تقديمه لأبنائهم في وجبةِ الفطورِ قبلَ الذهابِ إلى المدرسةِ.

(ويكيبيديا، بتصرُّفٍ).



حوار مع القمر

في ليلة مُقَمَّرَةٍ مِنْ لِيَالِي الصَّيْفِ الْحَارَّةِ، كُنْتُ وَحِيدَةً فِي غُرْفَتِي، أَطْلُ مِنَ النَّافِذَةِ، أُرَاقِبُ الْقَمَرَ، وَأَتَّبِعُ حَرَكَاتِهِ وَسَطَ الْكَوْنِ الْفَسِيحِ، وَالسَّمَاءِ الصَّافِيَةِ. وَأَسْتَمِعُ بِجَمَالِ اللَّيْلِ وَجَلَالِهِ، ثُمَّ وَجَدْتُني أَقُولُ لِلْقَمَرِ دُونَ أَنْ أَشْعَرَ: أَيُّهَا الْقَمَرُ الْجَمِيلُ، مَنْ أَيْنَ يَأْتِيكَ هَذَا النُّورُ؟

قَالَ لِي: إِنَّ حِكَايَتِي طَوِيلَةٌ وَقَدِيمَةٌ. وَإِنَّ بَعْضَ أَسْرَارِي لَيْسَتْ غَرِيبَةً عَنْكَ، وَإِنِّي أَذْخِرُ لِيَوْمٍ تَضَعِينَ فِيهِ أَقْدَامَكَ عَلَى سَطْحِي.

وَأُضَافُ: أَنَا لَسْتُ جَمِيلًا، لَكِنَّ نَوْرَ الشَّمْسِ يَجْمَلُنِي، وَحُلُكَةَ اللَّيْلِ تَزِيدُنِي بَهَاءً، أَنَا كَالْمِرَاةِ، أَعَكْسُ نَوْرَ الشَّمْسِ لِيَسْطَعَ نُورُهُ عَلَى الْأَرْضِ.

قُلْتُ لَهُ: وَأَيْنَ تَخْتَفِي فِي الصَّبَاحِ؟

قَالَ: أَنَا لَا أَخْتَفِي، وَلَكِنَّ إِشْرَاقَةَ الشَّمْسِ تَحْجُبُنِي وَرَفِيقَاتِي النُّجُومَ، فَتَنْتَظِرُ الْمَغِيبَ بِفَارِغِ الصَّبْرِ.

قُلْتُ لَهُ: هَلْ لَكَ سَكَّانٌ يَسْتَوِطِنُونَ أَرْضِيكَ وَيَعْمَرُونَهَا؟



طأطأ القمرُ رأسه، ولم يجب، ثمَّ انسكبت منه
دمعاتٌ حزينة، ثمَّ رفع رأسه وقال: إني لمعجبٌ بالبحرِ
وزرقيته وموجِه العاتي، وأغارُ من الأرض؛ فليس لديَّ بحرٌ
يقصده النَّاسُ في الصَّيفِ، لذلك، أرسلُ أشعَّتِي في كلِّ حينٍ،
مُحاولاً جذبَه إليَّ.

قلتُ له: إذنَ أنتَ سببُ علوِّ الموجِ، وحرمانِ السَّفنِ
منَ الإبحارِ، والسَّباحينَ منَ ولوجِ البحرِ في أزمنةٍ وأمكنةٍ
معلومةٍ.

ثمَّ قال: أدعوكِ لزيارتي وتعرّفي عن قُرْبٍ، سأجعلُكِ
تحرّكينَ فوقَ سطحي وتقفرينَ دونَ أن تتأذِّي، وسيخفُ
وزنُكِ وستصبحينَ كالريشةِ، لكن للأسفِ الشديدِ ليسَ في
فضائي هواءٌ كهواءِ الأرضِ.

قلتُ له: وكيفَ أستطيعُ الوصولَ إليك والنَّزولَ فوقَ
سطحك؟

قال: بالعلمِ، فهو السُّلطانُ، وبه تستطيعينَ تحقيقَ أحلامكِ.

(محمّد فاضيلي، أديبٌ مغربيّ)

الوحدة الأولى:



كتاب الطالب

اصطفى الله نبيه إبراهيم -عليه السلام-، فدعا قومه إلى عبادة الله وحده، وترك عبادة الأصنام، ويُن لهم أن الله أنزل آيات ترشد الإنسان إلى طريق الخير. ولمّا أُلقي في النار جاء أمر الله فصارت برداً وسلاماً عليه، فازداد إيماناً و يقيناً، وقال لقومه: من آمن بالله نجا، ومن أعرض خسر في الدنيا والآخرة.



كتاب التمارين

قصّ الله علينا في القرآن الكريم قصصاً فيها عبر، وهي مرآة للحقّ ودليل على قدرة الله، ومنها قصة أصحاب الكهف الذين آمنوا بربهم، وهربوا مع كلبهم خارج المدينة خوفاً من ظلم الحاكم. فغضب الله على آذانهم سنين عدداً، ثم بعثهم ليكونوا عبرة للآخرين.



الْوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ:



كِتَابُ الطَّالِبِ

استيقظت سارة باكراً؛ لتمارس هوايتها المفضلة، وهي إطعام العصافير في حديقة المنزل. وقفت في مكانها المعتاد، ونشرت حبات القمح بكل مودة. لاحظت سارة أن الطيور خائفة منها على غير العادة، فراقبت الحديقة من نافذة الغرفة، وشاهدت جارتها ماهرًا يرمي الطيور بالحجارة الصغيرة. نادته على الفور وطلبت منه التوقف؛ لأن الرفق خلق الشجاع.



كِتَابُ التَّمَارِينِ

قرّر حازم أن يبدأ هوايته الجديدة، فاقترحت عليه والدته أن يزرع زهوراً ملونةً. اختاراً مكاناً تصله أشعة الشمس في حديقة المنزل، ونظف التربة بعناية، ثم وضع البذور على عمق مناسب وغطاها بطبقة رقيقة من التراب الرطب. أمّا والدّه، فقد اشترى له مرشّة مزرکشة بالألوان ليسقيها بانتظام. ومع مرور الأسابيع، بدأت البراعم بالظهور ثم تفتحت الزهور، فملأت رائحتها العطرة الحديقة.



كتاب الطالب

رأى فؤادُ علمَ الأردنَّ يرفرفُ في كلِّ مكانٍ، فسأل والدَه: ما هو يومُ العلمِ يا أبي؟ فأجابَه: في يومِ العلمِ تُروى قصَّةُ الرّايةِ التي رافقتَ مسيرةَ التّأسيسِ، وتتألّقُ خفّاقَةٌ فوقَ المَدنِ والقُرى والمؤسّساتِ، مؤكّدةً قيمَ الولاءِ والانتماءِ، ويأتي هذا اليومُ ليرويَ قصصَ البطولاتِ. فهذه القطعةُ الجميلةُ ليست خياراً عشوائيةً، فهي تحملُ دلالاتٍ كثيرةً وعميقةً.



كتاب التمارين

سألت ربا معلّمتها عن عيدِ الاستقلالِ، فردّت قائلةً: إنّه يذكّرُ الأجيالَ باليومِ الذي أصبحَ فيه الأردنُّ مملكةً ذاتَ سيادةٍ. تأثّرت ربا بكلامِ معلّمتها، وشعرتَ بمسؤوليّةٍ كبيرةٍ، فبدأتَ تخطّطُ بطريقةٍ رائعةٍ لتعبّرَ بها عن حبّها للوطنِ؛ فقرّرتَ كتابةَ مسرحيّةٍ يشاركُ فيها زملاؤها وزميلاتها. وعندما انتهت، قرأتِ النّصَّ على مسامعِ والديها فأعجبا بأدائها المميّز. وفي يومِ الاحتفالِ، تقدّمَ الفريقُ بطمأنينةٍ وثقةٍ، وفؤادهم ينضُّ بحبِّ الوطنِ.



الْوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ:



كِتَابُ الطَّالِبِ

جَلَسَ مُؤَيَّدٌ خَلْفَ مَائِدَةِ الْإِفْطَارِ، وَسَأَلَ وَالِدَتَهُ بِفَضُولٍ: مَاذَا سَنَأْكُلُ الْيَوْمَ؟ قَالَتْ وَالِدَتُهُ: مَا رَأَيْكَ فِي أَنْ تَحْزَرَ؟ سَنَأْكُلُ طَعَامًا لَهُ فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ، وَيُحْضَرُ بِطَرَائِقَ مُتَنَوِّعَةٍ: مَسْلُوقًا، وَمَقْلِيًّا، وَيُؤْخَذُ مِنْ نَوْعٍ مِنْ أَنْوَاعِ الطَّيُورِ، فَمَا هُوَ؟ صَاحَ مُؤَيَّدٌ فَرَحًا: لَا بَدَّ مِنْ أَنَّهُ الْبَيْضُ. هَزَّتِ الْأُمُّ رَأْسَهَا مُوَافَقَةً، وَقَالَتْ: تَنَاوُلُ الْبَيْضِ يَمْنَحُكَ فَائِدَتَيْنِ: تَحْسِينَ وَظَائِفِ دِمَاعِكَ، وَتَقْوِيَةَ عِظَامِكَ.



كِتَابُ التَّمَارِينِ

أُنْبَأْنَا الْمَعْلَمُ أَنَّ لَدِينَا زَائِرًا مُمَيَّزًا. فَتَحَّ الْبَابُ، وَدَخَلَ رَجُلٌ يَلْبَسُ رَدَاءً أَيْضًا. هَلَّلَ الصَّفُّ فَرَحًا: أَهْلًا بِالطَّيِّبِ. سَأَلَ سَامِي بِفَضُولٍ: يَا طَبِيبُ، كَيْفَ نَكُونُ أَقْوِيَاءَ؟

ابْتَسَمَ الطَّيِّبُ وَقَالَ: أُنْبَأَنِي الطَّلَبَةُ، صَحَّتْكُمْ تَبْدَأُ مِنْ مَائِدَتِكُمْ؛ فَعِذَاؤُكُمْ هُوَ دَوَائُكُمْ. تَذَكَّرُوا أَنَّ الصَّحَّةَ تَتَطَلَّبُ أَرْبَعَةَ أُمُورٍ: تَنَوُّعَ الْغِذَاءِ، وَشَرَبَ الْمَاءِ، وَمُمَارَسَةَ الرِّيَاضَةِ، وَالنَّوْمَ مَبَكَّرًا. ثُمَّ سَأَلْنَا: مَنْ مِنْكُمْ يَرِيدُ أَنْ يَكُونَ جَسْمُهُ قَوِيًّا؟



كتاب الطالب

وقف كرمٌ يتأملُ خيوطَ النّورِ مِنَ النّافذةِ، ثمّ سأل والدّه بفضولٍ: مَنْ
أينَ يأتي كلُّ هذا الضّيّاءِ؟ قال والدّه: إنّ مصدره الشّمسُ، وذلك النّورُ
هو سرُّ حياةِ الكائناتِ. فسبحانَ الله الَّذي أودعَ في هذه الشّمسِ طاقةً
هائلةً! لكنّ قوّةَ إشعاعِها قد تُلحقُ الضّررَ بالعينِ؛ لذلك يُحذّرُ الأطباءُ
والمختصّونَ مِنَ النّظرِ إليها مباشرةً. لكن، ابتكر هؤلاء المختصّونَ
نظاراتٍ شمسيّةً لحمايةِ العينِ.



كتاب التمارين

يؤدّي استخدامُ المزارعينَ للمبيداتِ الحشريّةِ إلى تلوّثِ مصادرِ
المياهِ، وذلك يحدثُ بعدّةِ طرائقٍ؛ منها ذوبانُ ما تبقى من هذه
المبيداتِ الموجودةِ في التّربةِ الزراعيّةِ عن طريقِ مياهِ الأمطارِ والسّقيّةِ،
ثمّ انجرافُها لتصلَ إلى البحارِ أو الأنهارِ. إنّ هذا التلوّثَ يُؤذي الكائناتِ
البحريّةَ المختلفةَ كالأسماكِ، لكنّ الأثرَ لا يقتصرُ عليها، فقد يتضرّرُ
أولئك الَّذين يأكلونَ هذه الأسماكَ.

تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ