

## صيام النوافل

بسم الله نبدأ عددنا الجديد من مجلتنا الحبيبة،  
ويسرنا إعادة إصدار المجلة سائلين المولى أن  
نسعدكم بها.

يسعدنا أن نستهل العدد بموضوع فضل صيام  
النوافل لما لديه من قيمة كبيرة في ديننا الحنيف  
وحياتنا، فالنوافل كالزاد الذي نستزيد منها لابتغاء  
مرضاة الله تعالى.

صوم التطوع هو ليس بواجب ولكن بمعنى  
المستحب لما له أجر عظيم، فورد أحاديث كثيرة  
عن الرسول (ص) تدل على أهمية صيام النافلة  
مثل:

عن النبي (ص) قال: " من صام يوماً في سبيل  
الله باعد الله تعالى وجهه عن النار سبعين خريفاً"  
رواه البخاري ومسلم.

أنواع صوم النافلة : صيام ثلاث أيام من كل شهر،  
صيام التسعة الأولى من ذي الحجة، يوم عرفة،

العاشر من محرم، صيام الاثنين والخميس،

والسنة من شوال.



### إعلانات

- عطلة الربيع:  
السبت 4 / 4 / 2015
- مسابقة القرآن الكريم  
السبت 4 / 11 / 2015
- حفل التواصل النهائي  
السبت 5 / 23 / 2015



هيئة التحرير

هبة النتشة  
ندى الخطيب



## مسابقة فكر واربح



- 1- ما هو الطائر الذي يلد ولا يبيض؟
- 2- ما الحيوان الذي يحك اذنه بأنفه؟
- 3- ما أكبر عضو في جسم الإنسان؟
- 4- من هو أول من أذن في السماء؟

## يا أمي

رزان أبو حجلة

يا زهرة في جوفي قد نبتت، أعرف كم  
تعبت من أجلي، وكم صرخة ألم  
سببتها لك، أعرف أنني عشت في  
أحشائك .... أكبر ...  
وأكثر ... وأعرف أنك ... لازلتني  
تروني بحنانك.

يا درة البصر، يا لذة النظر، يا  
نبضي، كم ضمتني عينك، واحتوتني  
يمنك ... وكم أتعبت من جسد، وكم  
أرقت من جفن ... وكم ذرف من دمع  
لأهناً وأعيش في أمن، ويوم فرحت  
لا أنسى صدق بسماطك وتغاضيك عن  
الأمك ... ويوم أذهب لا أعلم طريق  
العود يا أمي ... فلن أنسى خوف  
نبضاتك ... ويوم أكون في نظرك ...  
تضميني إلى صدرك ... وأسمع  
صوت نفسائك ... وألتف على  
أغصانك ... وأعيش نشوة العمر.

## الإسعافات الأولية / إعداد منال حمودة

### الحلقة الأولى :

قد يواجه الإنسان طرولاً ومواقف صعبة تفرض نفسها فجأة دون سابق إنذار وعندما يكون الإنسان ذو خبرة ومعرفة سابقة عن كيفية التصرف في هذه الحالة فقد تنقذ حياة الإنسان التي هي أعلى شيء ولا تقدر بثمن ، ولذلك سوف نتكلم في كل حلقة ونعرض بعض المعلومات عن الإسعافات الأولية :

### \* إسعاف الجروح :

عندما نريد إيقاف نزيف الجروح يتم ذلك بالضغط المباشر على الجرح بقطعة قماش نظيفة ومعقمة ولا بد من تعقيم الجرح .

## أنا الشام يا ولدي

فاسأل التاريخ عن أخباري  
لله درهم حماة الديار  
مسرة القلب وبهجة الأنظار  
والطيب يفوح من أزهاره  
يتنقل بين غصون الأشجار  
يردد الصلوات في الليل والنهار  
ينساب من الجداول والأنهار  
كم ازدانت أشجار بالثمار  
ووقفات عز وإصرار  
روى ترابها بدماء الأبطال

تأليف : ري شحادة

أنا الشام يا ولدي  
أولادي بنوا للمجد صروحا  
الله أبعني في الأرض جنة  
الفل يبدأ من بياضي  
والطير يغرد مبهتجا  
يسبح لله شاكر له  
والماء يجري في بستاني  
كم روى بردى من عطاشي  
لي في قاسيون شموخ  
أكرم بدمشق من أرض

المقادير : ١ كوب زبدة ( حرارة الغرفة ) ٢ كوب سكر أبيض ٢ بيض ١ كوب سور كريم معلقة صغيرة فانيلا ١ كوب و ٨١٥ الكوب طحين معلقة صغيرة باكنج باودر ربع معلقة صغيرة ملح كوب توت أزرق ( مفرز أو طازج ) معلقة صغيرة قرفة ٢١١ كوب سكر بني ٢١١ كوب جوز مقطع ١ معلقة كبيرة سكر بودرة للتزين

الطريقة : نبدأ بتشغيل الفرن على حرارة ٣٥٠ في وعاء كبير نمزج الزبدة والسكر باستخدام المضرب الكهربائي حتى يتجانسو ، نضع البيض واحدة كل مرة ، ثم نضع السور كريم ونمزجه في معلقة خشبية ، نضع الفانيلا ، الطحين ، باكنج باودر والملح حتى يصبح خليط جاهز آخر مرحلة نضيف التوت ونحركه مرتين بحذر ونضعه على جنب ، نجهز قالب الكيك عن طريق رشه بالزيت الخاص ونسكب نصف خليط الكيك ، في وعاء اخر نكون قد خلطنا الجوز القرفة والسكر البني ونوزع نصفه على الكيكة ، ثم نسكب باقي كمية خليط الكيك ، وأخر طبقة تكون ما تبقى من خليط الجوز ، باستخدام سكينه نعمل دوائر كبيرة في الخليط ، نخبز الكيك لمدة ٥٥-٦٠ دقيقة أو حتى ينضج . بعد اخراجه من الفرن نضعه جانب ليبرد تماما ثم نقلبه ونقدمه بارد ونزينه بالسكر الناعم .

## الملوخية :

## إعداد / هبة الننتشة

الملوخية هذه الطبخة اللذيذة التي ننتظر قدومها بين الفينة والأخرى ذات الطعم المميز والنكهة الفريدة والتي تطبخ عادة بالزيت أو مع لحم الطيور أو لحم الأرانب أو لحم الغنم أيضا والتي لا يطيب تناولها عادة إلا بجانب الليمون والفلفل ، فهي تتميز بأنها قليلة جدا بالسرعات الحرارية وغنية جدا بالفيتامينات والمعادن مما يجعلها طعاما مناسباً للأشخاص الذين يسعون إلى تنزيل وزنهم دون تعب وإرهاق واكتساب الطاقة والحيوية والنشاط في نفس الوقت ، وتتميز الملوخية بغناها بالألياف الأمر الذي يحافظ على صحة الجهاز الهضمي ويساعد في تنظيفه باستمرار ويمنع الإمساك ، وتتميز الملوخية بغناها بالحديد الضروري لعمل العضلات والكريات الحمراء وكذلك البوتاسيوم الضروري لعمل الكلية والتوازن الحمضي القلوي والكالسيوم الضروري للعظام والأسنان ولوظائف التخثر في الدم وكذلك عمل العضلات كما أنها تتميز بأنها غنية بفيتامين أ والبيتا كاروتين والذي يمنع العشى الليلي ، وتشير بعض الدراسات إلى أن الملوخية لها تأثير مضاد للسرطان ، ولعل هذا يعود إلى غناها بفيتامين هاء المضاد للأكسدة وما للأكسدة من دور مثبت علميا في أحداث كافة أنواع السرطان ، وكذلك في أحداث التهاب المفاصل ومشاكل الكلى وتصلب الشرايين ، والملوخية تعتبر من الأعشاب أو الخضروات المضادة للشيخوخة ، أما في طب الأيورفيدا الذي يأتي من الشرق الأقصى فالملوخية تستخدم عندهما لعلاج الألم وتسكينه وكذلك في علاج البواسير والأورام وفي مناطق أخرى من العالم استخدمت الملوخية في علاج عسر البول والتهاب المثانة البولية وارتفاع درجة الحرارة وداء السيلان وفي بعض الحضارات الأخرى استخدمت الملوخية كمسهل للولادة وكمدر للحليب للمرضعات وتستخدم الملوخية في الطب العشبي في أفريقيا كمضاد للدوزنتاريا والتي تحدث بسبب المتحولة الحالة للنسج ( الإنتاميبا هيسنتولوتيكا ) وهي التي تسبب ألما بطنية شديدة مترافقة مع إسهال شديد مترافق مع مخاط ودم وحرقة وألما شديدة في منطقة الشرج أثناء عملية التغوط كما أنها تستخدم في الطب العشبي للتخلص من الإمساك وكذلك إصابة الديدان في البطن.

## ما الفرق بين القراءة من الكُتب الورقية و الكُتب الإلكترونية ؟

بقلم: ماجد أبو سارة

### إيجابيات الكُتب الإلكترونية (eBooks)

**السفر:** إن كُنت تُسافر باستمرار أو تنتقل بشكل يومي، خصوصاً إن كُنت ترغب في قراءة عدة كُتب، ستواجه صعوبة في حمل الكُتب الورقية معك لأن وزنها كبير.

**التخزين:** أولئك الذين يمتلكون عدد كبير من الكُتب سيواجهون مشكلة مع تخزين الكُتب خصوصاً إن كان عددها كبيراً، لذلك فالقارئ الإلكتروني (e-Reader) أو الكيندل (Kindle) يُمكنك من تخزين عدد كبير من الكُتب في مكتبة يدوية بإمكانك حملها معك أينما ذهبت.

**الثمن:** الكُتب الرقمية أو الإلكترونية هي رخيصة بالمقارنة مع الكُتب الورقية لأنها لا تتطلب طباعة وتكاليف شحن، بل بإمكانك قراءتها مباشرة بعد شرائها و تحميلها. بينما الكُتب الورقية فهي مكلفة و ثمنها مرتفع بالمقارنة مع الكُتب الإلكترونية

**السرعة:** عندما تقتني كتاباً إلكترونياً سيُمكنك بإمكانك البدء في قراءته فوراً. بينما الذين يشترون الكُتب الورقية سيُمكنهم الإنتظار إلى حين وصول الكتاب.

**حجم الخط:** أثناء قراءة كتاب إلكتروني، سيُمكنك بإمكانك تغيير حجم الخط بسهولة، بينما عندما تقرأ في كتاب ورقي قد تشعرُ بالملل وهذا راجعٌ للكتابة الصغيرة في أغلب الحالات، لكن لن تستطيع تعديل حجم الكتابة.

**القراءة الليلية:** إن كُنت تقرأ في الليل، فالقارئ الإلكتروني يوفر إنارة ليلية تُمكنك من القراءة الليلية.

### إيجابيات الكُتب الورقية

**قيمة إعادة البيع:** مثل البرامج والموسيقى، فأنت لا تملك إمكانية إعادة بيع الكُتب الإلكترونية، لكن إن كُنت من عُشاق جمع الكُتب و بيعها فالكُتب الإلكترونية لا توفر لك هذه الخاصية، الكُتب الورقية تفعل !

**سهولة القراءة:** أغلبية الناس يستخدمون إما الحاسوب أو الهاتف لقراءة الكُتب الإلكترونية لكن هذا الأمر مزعج بالنسبة للأشخاص الذين يقرؤون لمدة طويلة، لكن القارئ الإلكتروني يستخدم شاشة بتقنية الحبر الإلكتروني التي لا تؤلم العين مع اقتصاد في الطاقة ( e-Ink ) الكهربائية، لذلك فالكُتب العادية لا تؤلم العين.

**عدم الإحتياج لأجهزة:** إن كُنت في مكان لا يوجد فيه أنترنت أو أنك لم تقم باحضار جهاز الهاتف معك للقراءة، فلن تتمكن من قراءة الكُتب الإلكترونية، بينما سيُمكنك بإمكانك شراء كتاب من مكتبة الحي دون الحاجة لجهاز.

**لا بطارية:** بينما يتوفر أغلب القارئات الإلكترونية على بطاريات جيدة، لكن ماذا إن نسيت شحن الجهاز كهربائياً؟ لن تواجه هذه المشكلة مع كتاب ورقي !

**الإحساس:** لنكُن صرحاء، فلا شيء أفضل من قراءة كتاب ورقي خصوصاً إن كان قديماً ذو قيمة، هذا يعطيك إحساس رائع و إرهاف للحواس، الرائحة، الملمس و النظر،

### ما الذي أختار ؟

كما لاحظت ف كلا الكُتب، الإلكترونية و الورقية تتوفر على إيجابيات خاصة بها، و القرار هو في الأخير يعود لك!

### آراء الصف السادس:

- أحب القراءة من الكتاب لأن القراءة من الحاسوب تتعب العين - فايز تميم
- أفضل القراءة من الأجهزة الإلكترونية لأنها متوفرة، رغم أن القراءة من الكتاب ممتعة أكثر - خالد سالم
- من وجهة نظري القراءة من الكتاب أحسن من القراءة من الكتاب، لأن الجهاز يؤدي العين - عمر ربيع
- أفضل القراءة من الكتاب لأنني أجد المتعة أكثر من الأجهزة الإلكترونية - مالك أبو الريش
- أفضل القراءة من الكتاب لأنها أسلم لنظري - أنس رشيد
- في رأيي أن الإنترنت لا يعني عن الكتاب ولا يمكن أن يحل محله، كما أن الكتاب لا يستغني عن الإنترنت - محمد معروف



### حكمة العدد

الاعتذار عن الخطأ لا يجرح كرامتك ....  
بل يجعلك كبيراً بعين من أخطأت بحقه ....

للإعلان في مجلة صوت التواصل الرجاء مراسلتنا على العنوان التالي :

nadaelkhatib@yahoo.com

hibanat89@gmail.com