

من جد وجد ومن زرع حصد

سبتمبر 2015

فم للمعلم وفه التبجيلا كاد المعلم ان يكون رسولا

كل عام وأنتم بألف خير



تهنئة من القلب

تهنئة أسرة
مدرسة التواصل
الحاج حسين
الخطيب والحاجة
هدى الخطيب
بإتمام شعائر
مناسك الحج
بفضل الله تعالى.

حجاً مبروراً
وسعيّاً مشكوراً،
وذنباً مغفوراً بإذن
الله تعالى،،،

هيئة التحرير

هبة النتشة

ندى الخطيب

بسم الله الرحمن الرحيم

لحظات الحج في التواصل



في هذا العدد سوف نقدم لكم طريقة صنع الحلبة.

المقادير:

2 كوب سميد خشن، 1 كوب سميد ناعم، 1 كوب طحين، نصف كوب سكر، رشة كركم، رشة ملح، سمس وحبّة البركة حسب الرغبة، ملعقة صغيرة بيكنغ باودر، ملعقة كبيرة خميرة، كوب زيت (ثلاث أرباعها زيت زيتون وربع زيت ذرة)، حلبة منقوعة ساعتين ومغلية.

الطريقة:

نقوم بمزج المواد الجافة بالإضافة لحبات الحلبة، ومن ثم إضافة الزيت. تعجن الخلطة بماء الحلبة واحتجنا لمزيد من السوائل يمكن إضافة حليب.

تفرد العجينة بصينية الخبز ونقطعها ونتركها لترتاح لمدة ساعة، ثم ندخلها الفرن على حرارة 350 لتتحمر. بعد إخراجها من الفرن نضيف القطر البارد عليها.

الحكمة من تناول الطعام في أوقات الصلاة

إعداد / هبة النتشة

تناول الطعام في أوقات الصلاة يحمينا من 90% من الأمراض المزمنة وربما كانت هذه القاعدة هي أقوى قاعدة غذائية على الإطلاق، فأوقات الصلاة هي أوقات حركة الشمس المفصلية التي تقسم مراحل النهار وتجعل ما قبل الصلاة يختلف عما بعدها، فالفجر والمغرب كلاهما فاصل بين الليل والنهار، والظهر عندما تتوسط الشمس السماء وهو الفاصل بين أن يكون الظل إلى اليمين أو إلى اليسار، والعصر هو الفاصل بين أن يكون طول الإنسان أقصر من طوله الحقيقي أو أطول منه، والعشاء عند غياب آخر شعاع للشمس وهو الفاصل بين بدء العتمة والظلمة التامة، وقد أثبتنا في بحثنا أن تناول الطعام في أوقات الصلاة يضبط الغدة الصنوبرية الموجودة في أعلى الدماغ، والتي تتوقف عن العمل مع شروق الشمس وتبدأ بالعمل عند غروبها، وانتظام الغدة الصنوبرية يؤدي إلى انتظام هرمونها الذي يعرف باسم الميلاتونين، وله فوائد كثيرة إذ يحمل تأثيراً مضاداً لأكثر من 36 نوع من السرطان وهو منظم للمناعة الذاتية حيث تقوم المناعة بمهاجمة الجسم كما يحدث في التصلب اللويحي أو الذئبة الجهازية أو البهاق أو تكسر الصفائح أو التهاب المفاصل الرثياني والسكري من النوع الأول (لذلك كان مريض السكري يستفيد من تناول خمس وجبات خفيفة في اليوم)، وهو كذلك يفيد في حالة ضعف المناعة ومنها التهاب اللوزات المتكرر أو التهاب الطرق البولية والتناسلية المتكرر وغير ذلك والميلاتونين رافع أيضا في حالات الاكتئاب الدوري والحقيقة أن الفوائد التي يمكن أن تجني من تطبيق ذلك لا تعد ولا تحصى وقد كتبت فيها أكثر من 5000 صفحة للآن وتذكر أن هذا أمر الله تعالى لنا الذي ما أنزل هذا الدين إلا رحمة لنا، ” يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين“ سورة الأعراف ، ولعل هذا ما يفسر لماذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:

” لا تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار، وأخروا السحور“ رواه أحمد

المصدر: الدكتور جميل القدسي



مسابقة فكر معنا

الأجهزة الالكترونية على صحة الأطفال

هبة الننتشة

نتج من التطور التكنولوجي الذي يشهده عالمنا المعاصر أجهزة و ألعابا مختلفة، أصبحت في متناول أوساط اجتماعية عديدة في الوطن العربي، وبخاصة الأطفال والمراهقين مثل الايباد والبلاك بيري والايفون والكمبيوتر وألعاب الليزر، وحرصت أسر عديدة على توفير الألعاب الالكترونية لابنائهم، دون أن تعلم بأن الإدمان على هذه الوسائل تسبب أمراضا عديدة، على الرغم من فوائدها العديدة، إلا أن للأجهزة التكنولوجية واستعمالاتها تأثيرات سلبية منها: -تأثير سلبي على الذاكرة على المدى الطويل. -مساهمتها في انطواء الفرد وكآبته ولاسيما عند ملامستها حد الإدمان. - الجلوس أمام الكمبيوتر لفترة طويلة، قد يجعل بعض وظائف الدماغ خاملة، خاصة الذاكرة الطويلة المدى، بالإضافة إلى إجهاد الدماغ.

-لاستعمال المتزايد للتكنولوجيا، قد يزيد من صفات التوحد والانعزالية، وقلة التواصل مع الناس -قد تسبب الأجهزة التكنولوجية بأمراض عديدة وخطيرة كالسرطان، والأورام الدماغية، والصداع، والإجهاد العصبي والتعب، ومرض باركنسون (مرض الرعاش).

- قد تشكل خطراً على البشرة والمخ والكلى والأعضاء التناسلية، وأكثرها تعرضاً للخطر هي العين، الأمر الذي يجدد التساؤلات حول كيفية التعامل مع هذا العصر التكنولوجي في الوقت الذي يوسع فيه قاعدة مستخدميه



1* من هي أول فداينة في الإسلام؟

* ما الحجر الكريم الذي له أبسط تركيب كيميائي

* ما هي أول عاصمة في التاريخ؟

* ما هو الهيثم؟

أجوبة العدد السابق:

1- التوبة 2- (22) دولة 3- (15) سجدة 4- الفهد الهندي



نشاطات الصف الثالث

حكمة العدد

خير الكلام ما قلّ ودل

للإعلان في مجلة صوت التواصل الرجاء مراسلتنا على العنوان التالي :

nadaelkhatib@yahoo.com
hibanat89@gmail.com

