

اللحوم

3

سيناريو ورسوم

راميا عيساوي

الطبعة الأولى
2005 - 1426

جميع الحقوق محفوظة

يمنع طبع أو اخراج هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من أشكال الطباعة أو النسخ أو التصوير أو الترجمة أو التسجيل المرئي والمسموع أو الاختزان بالحاسبات الالكترونية وغيرها من الحقوق الا بإذن مكتوب من دار المكتبي بدمشق .

سورية - دمشق - حلبوني - جادة ابن سينا

ص.ب ٣١٤٢٦ - هاتف: ٢٢٤٨٤٣٣ - فاكس: ٢٢٤٨٤٣٢

e-mail: almaktabi@mail.sy

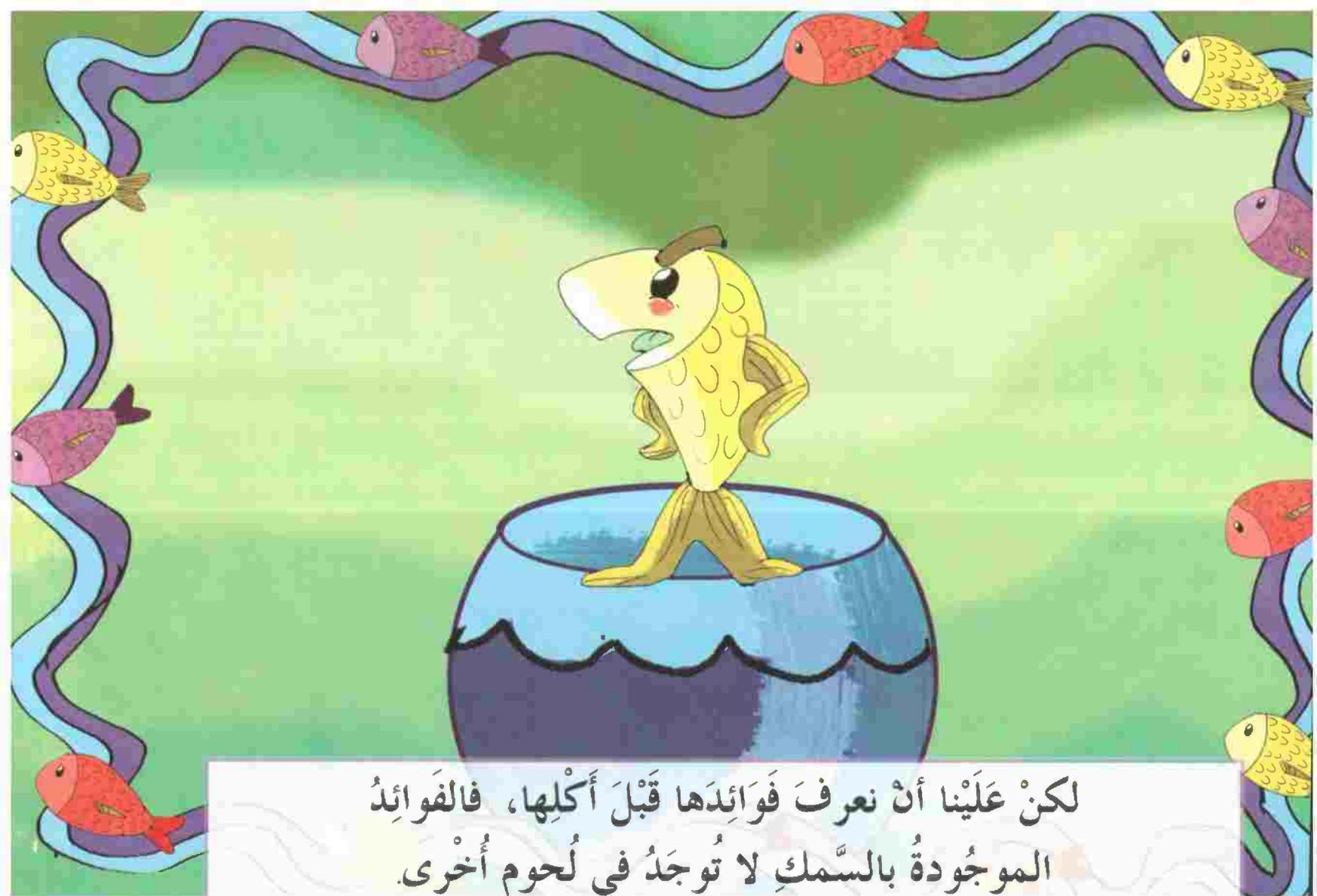
دار المكتبي
للطباعة والنشر والتوزيع
www.almaktabi.com



إِنَّا نَصْطَادُ سَمَكًا... سُوْسَةً تُحِبُّ السَّمَكَ جَدًّا،
لَكِنَّهَا لَا تَعْرِفُ فَوَائِدَهَا الْجَمَّةَ



حَامِدٌ اصْطَادَ سَمَكَةً، سُوْسَةً تَرِيدُهَا مَشْوِيَةً
وَمَقْلِيَةً وَبِالْفُرْنِ. إِنَّهَا تَحِبُّ اللَّحْمَ جَدًّا.



لكن عَلَيْنَا أَنْ نَعْرِفَ فَوَائِدَهَا قَبْلَ أَكْلِهَا، فَالْفَوَائِدُ
الْمَوْجُودَةُ بِالسَّمَكِ لَا تُوجَدُ فِي لُحُومِ أُخْرَى.



لَحْمُ السَّمَكِ غَنِيٌّ بِالْمَوَادِّ الْبَرُوتِينِيَّةِ، وَالْفُوسْفُورِ بِنِسْبَةٍ عَالِيَةٍ،
وَالْفُوسْفُورُ لَازِمٌ لِبِنَاءِ الْخَلَايَا الْحَيَّةِ، كَمَا أَنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى
كَثِيرٍ مِنَ الْمَعَادِنِ، وَبِالذَّاتِ الْكَالِيْسُومِ، وَالْيُودِ.



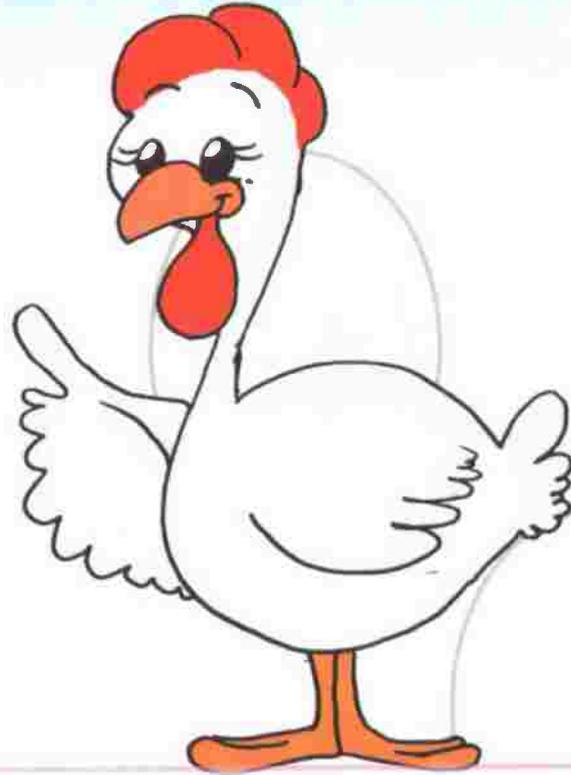
وماذا عن لحم الخروف؟ أله نفس الفائدة؟ نعم فوائد اللحوم جمّة، فهو
مُولدٌ للطاقة، وسَهْلُ الهضم، كما أنه يُقويّ الدّهْن، ويُساعدُ على الحِفظ.



ولن ننسى أن الله قد أحل لنا اللحوم اللذيذة الطعم،
قال الله تعالى: ﴿وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون﴾.



نَسِينَا لَحْمَ الطَّيُورِ، فَهُوَ لَذِيذٌ جَدًّا، وَمُفِيدٌ جَدًّا،
وَخَفِيفٌ عَلَى الْمَعِدَةِ، وَسَرِيعُ الْهَضْمِ، وَيُصَفِّي الصَّوْتَ.



كَمَا أَنَّهُ يُحَسِّنُ الصَّوْتَ، وَيُقَوِّي الْعَقْلَ، وَيُولِّدُ
دَمًا جَدِيدًا، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: ﴿لَحْمَ طَيْرٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾.



سوسة تُحبُّ اللُّحومَ عامَّةً، فهي مُفيدةٌ ومُغذِّيةٌ، ولذيذةٌ جداً.



لكن الصِّحَّةُ تاجٌ على رُؤوسِ العُقلاءِ، وكُلُّ
شيءٍ زادَ عن حدِّهِ نقصٌ.

١- ما فوائد الحليب؟ حاول أن تعدّها.

٢- ما قولُ الله عزَّ وجلَّ في لحمِ الطَّيرِ؟

٣- ما فوائد لحم السمك؟

٤- ما فوائد لحم الطُّيور؟

٥- ما فوائد لحم الخروف؟



اجْمَعِ الحَروفَ، واسْتَخْرِجِ سَماها لِحْمِ
مُعَيَّنِ. ن ق ك ا ن ف





ما الفوارق بين هذين اللحمين؟

لووني

