



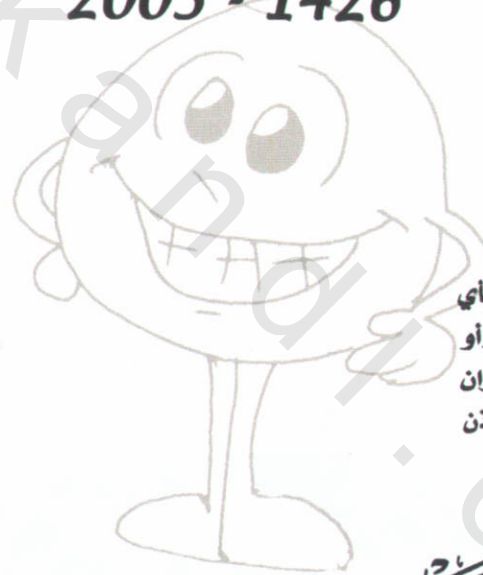
الحبوب

4

سيناريو ورسوم

راميا عيساوي

الطبعة الأولى 2005 - 1426



جميع الحقوق محفوظة

يمنع طبع أو إخراج 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 إلا 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



نحنُ الآنَ في بُسْتانٍ مَلِيٍّ بِالْقَمْحِ، ما أَجْمَلُهُ!
وما أَحْلَى صَوْتَهُ عِنْدَما يُداعِبُهُ الهَواءُ!



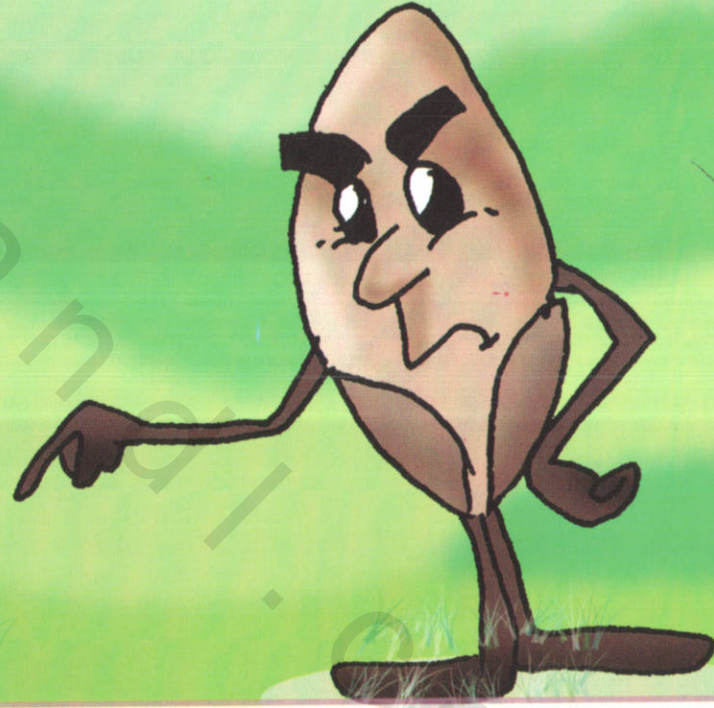
سُوسَةُ تَحِبُّ أَنْ تَعْرِفَ فَوَائِدَ الْقَمْحِ، هَلْ يُؤْكَلُ
أَمْ أَنَّهُ لِلزَّيْنَةِ، فَشَكَّلَهُ جَمِيلٌ جَدًّا.



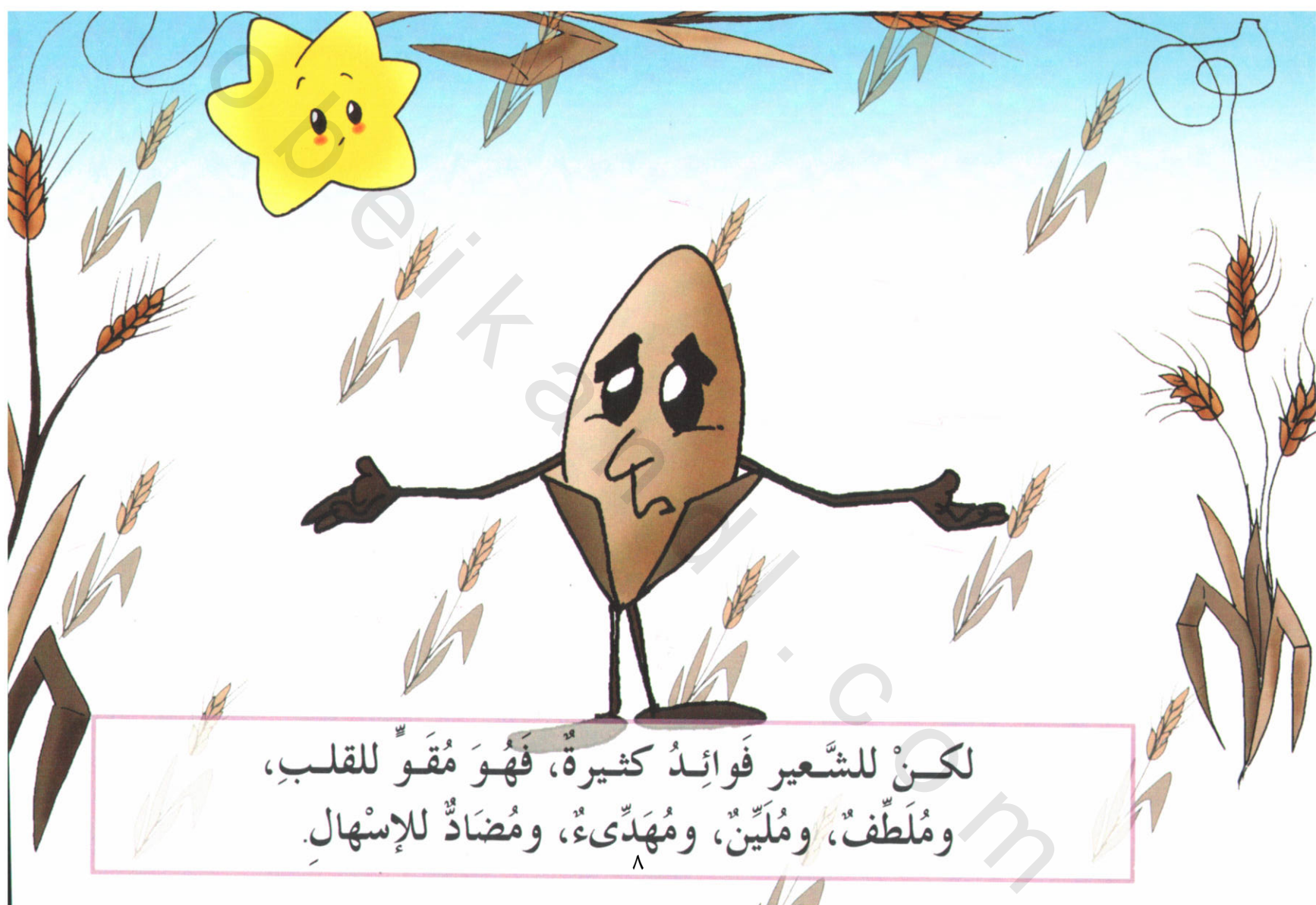
القمح غذاءٌ كاملٌ يُصنعُ منه الخبزُ الكاملُ. تتركَّبُ حَبَّةُ القَمْحِ من
البوتاسيوم والفوسفور، والكالسيوم، وكثيرٍ من الأملاح المعدنية، والدهنية.



سُوسَةُ سَمِعَتْ صَوْتَ حَبَّةِ شَعِيرٍ وَحَبَّةِ أُرْزٍ،
مَا بَيْنَ أَغْصَانِ الْقَمْحِ.



لَقَدْ أَفْلَحَ الْقَمْحُ فِي دَفْعِ الشَّعِيرِ إِلَى الظِّلِّ بَعِيداً عَنْ مُسْتَوَى الْغِذَاءِ؛
إِذْ رَاحَ أَبْنَاءُ الْحَضَارَاتِ الْقَدِيمَةِ يُقَدِّمُونَهُ عِلْفاً لِمَوَاشِيهِمْ.



لكنّ للشّعير فوائدُ كثيرةٌ، فهو مُقوٌّ للقلبِ،
ومُلطّفٌ، ومُليّنٌ، ومُهَدِّئٌ، ومُضادٌّ للإسْهالِ.



ولن نَنسَى الأَرْضَ، فَهُوَ سَهْلُ الهَضْمِ، وَيُلَائِمُ المَصَابِينَ بِعُسْرِ
الهَضْمِ، وَذِي القُرُوحِ المَعْوِيَةِ، كَمَا أَنَّهُ خَافِضٌ لِضَغْطِ الدَّمِ.



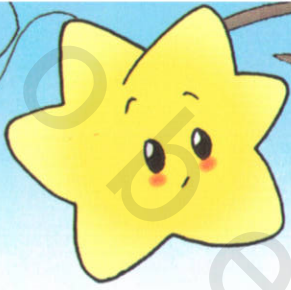
وهنا ترى حبة العدس، وهي من أقدم البقول
المجففة، فهو غني بالفوسفور، والحديد.



إِنَّ كُلَّ (١٠٠) غرام من العدس يُعادلُ (١٥٠) غرام من اللحم،
و(١٥٠) غرام من الخبز من جهة السعرات الحرارية.



الحبوب طعامٌ مُغذٍّ، ولذيذٌ، ويُساعدنا على أَنْ نتمتّع بصحّةٍ وقوّةٍ.

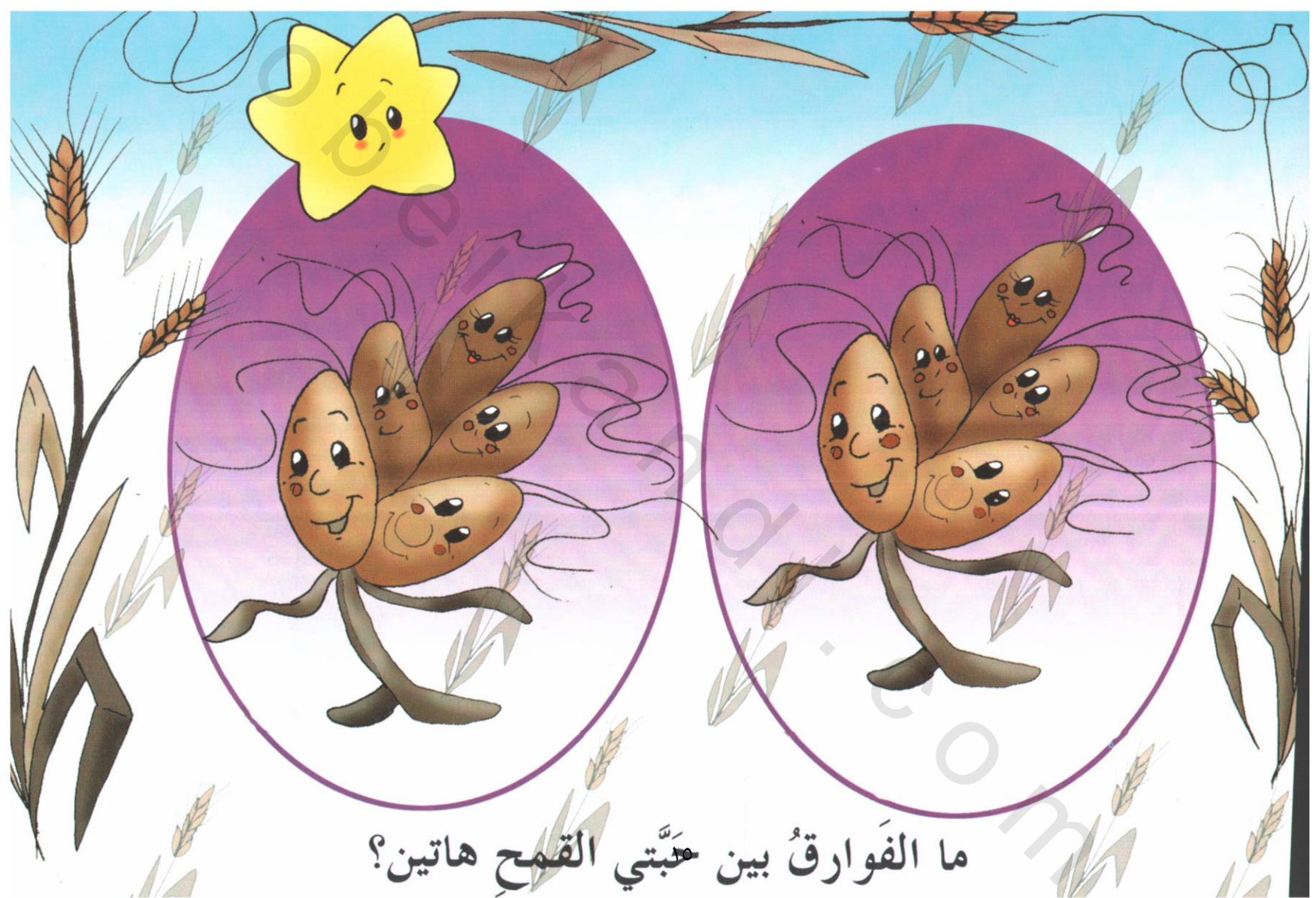


- ١- هَلْ لِلْقَمْحِ فَوَائِدُ؟ وَمَا هِيَ؟
- ٢- مَنْ مَاذَا يُصْنَعُ الْخَبِزُ الْكَامِلُ؟
- ٣- مَا فَوَائِدُ الْأُرْزِ؟
- ٤- مَا فَوَائِدُ الشَّعِيرِ؟
- ٥- هَاتِ أَسْمَاءَ حُبُوبٍ أُخْرَى تَعْرِفُهَا.





استخرج من الحروف التالية اسم نوع من
الحبوب: ح - ب - ن - ط - ك - ة



ما الفوارق بين عبتَي القمح هاتين؟

لَوْنِي

