



الخضار

2

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

٢

دار المكتبي
للطباعة والنشر والتوزيع
www.almaktabi.com



مَرَحِبًا... يَا صِغَارُ... قِصَّتُنَا الْيَوْمَ عَنْ
الْخَضِرَاءِ، وَمِنْ بَيْنِهَا الْبَصَلُ.



أَغْلَبُ الْأَطْفَالِ لَا يُحِبُّونَ الْبَصَلَ؛ لِأَنَّهُ رَائِحَتُهُ
قَوِيَّةٌ بَعْضَ الشَّيْءِ، لَكِنَّ الْبَصَلَ لَهُ فَوَائِدُ كَثِيرَةٌ.



يَحْتَوِي البَصَلُ على فيتامين أ، ب ١، ب ٢، ب ٧، و ب ٥، ج، د، هـ E ، ويعودُ السَّبَبُ في طَعْمِهِ الحَادِّ إلى وُجُودِ زيتِ طَيَّارٍ شَبِيهِه بزيتِ الثُّومِ.



وَهُوَ مُطَهَّرٌ وَمُلَطَّفٌ وَمُضَادٌّ لِلسُّعالِ، وَلَائِمٌّ
لِلجُرُوحِ، وَمُلَيِّنٌ، وَحَارِدٌ لِلْبَلْغَمِ، وَمُنْبَهٌ.



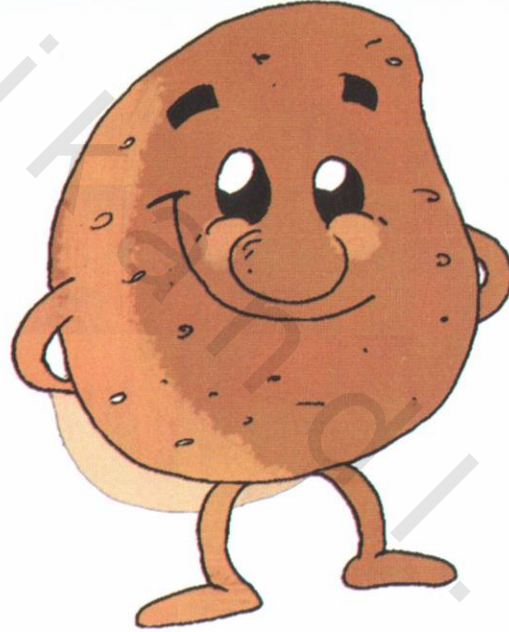
أَمَّا الثُّومُ فَهُوَ الْأَقْوَى بِالنَّسْبَةِ لِي مِنْ جِهَةِ
الرَّائِحَةِ، وَيُعَدُّ مِنْ أَهَمِّ الْمَوَادِّ الْمَعَالِجَةِ بِلَا نِزَاعٍ.



يحتوي الثوم على فيتامين أ، وب ١، وب ٢، وب ٧، والأملاح المعدنية.
ويعد الثوم مضاداً حيوياً فعالاً ضدّ الجراثيم المسببة للأمراض.



البَطَاطَا إِنَّهَا المَحَبَّةُ إِلَيْنَا جَمِيعاً، فَهِيَ مُغَذِّيةٌ جَدّاً، وَمُوَلِّدةٌ
لِلطَّاقَةِ، وَمُلطِّفةٌ، وَمُصلِّحةٌ للاضطراباتِ المعويَّةِ، وتلائمُ كُلَّ النَّاسِ.



لكن علينا أن نحذر من أجزاء النبتة الخضراء،
ولا سيما قبل نضوجها، لأنها تحتوي على مادة سامة.



وَهُنَاكَ الْكَثِيرُ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الْمُفِيدَةِ، الَّتِي لَمْ يَسَعْنَا
إِخْبَارُكُمْ بِهَا، لَكِنَّ الْخَضِرَاوَاتِ جَمِيعَهَا لَهَا فَوَائِدُ مُتَعَدِّدَةٌ



وَمِنَ الْمُفِيدِ أَنْ نَتَعَلَّمَ مِنْ غَيْرِنَا، وَأَنْ لَا نَقْصَ شَيْئًا مِنْ
غِذَائِنَا، حَتَّى وَلَوْ كُنَّا لَا نَرْغِبُهُ، لَكِنَّ أَجْسَامَنَا بِحَاجَةٍ إِلَيْهِ.



١- ما فوائد البصل؟

٢- ما فوائد الثوم؟

٣- ما فوائد البطاطا؟

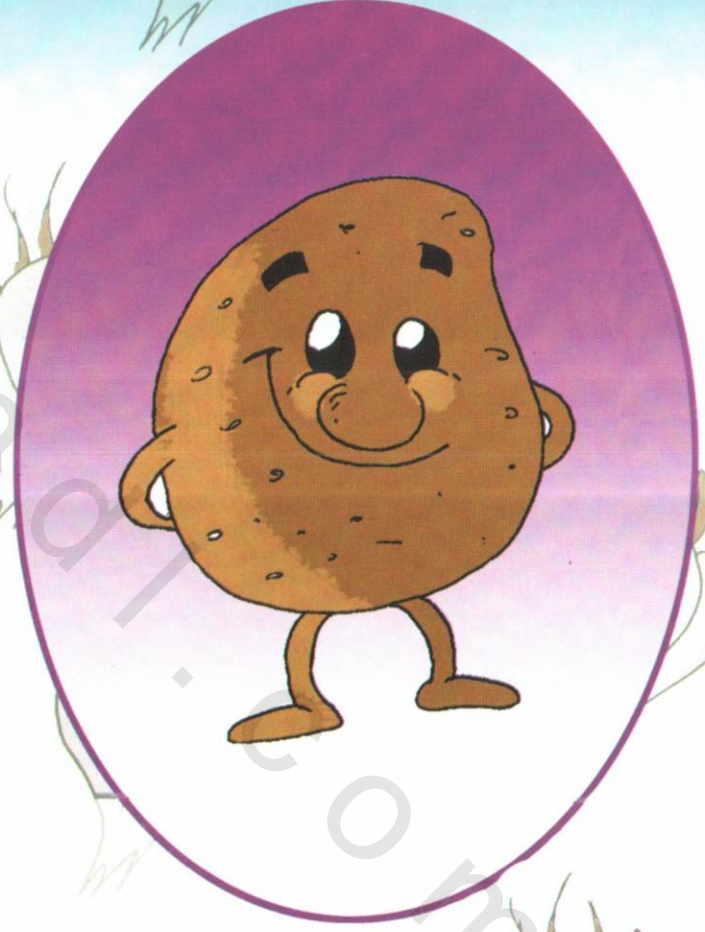
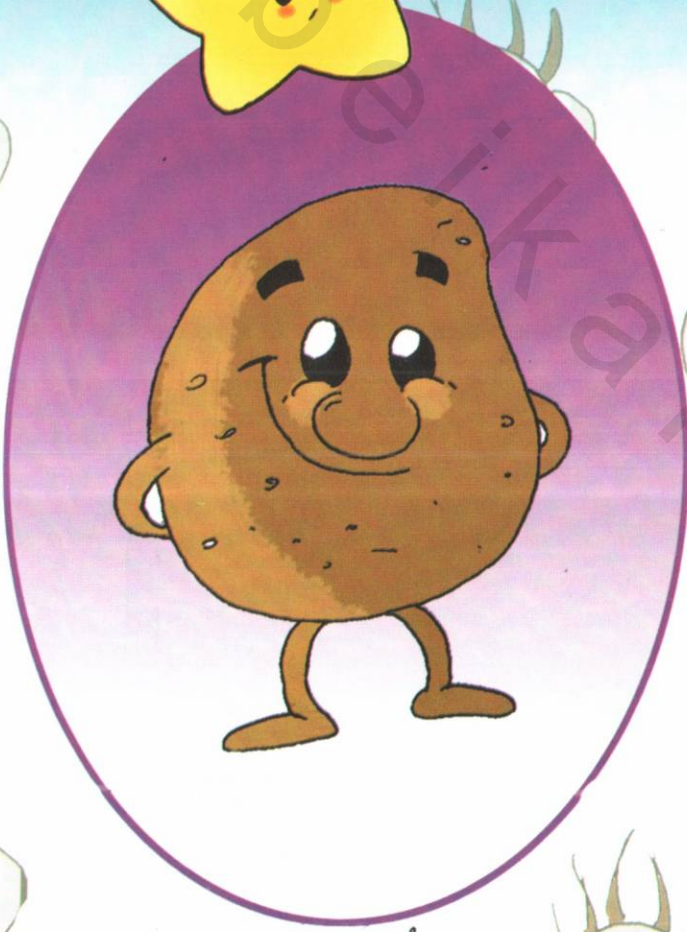
٤- هات اسم نوع من الخضراوات

الأخرى، وتكلم عنه.

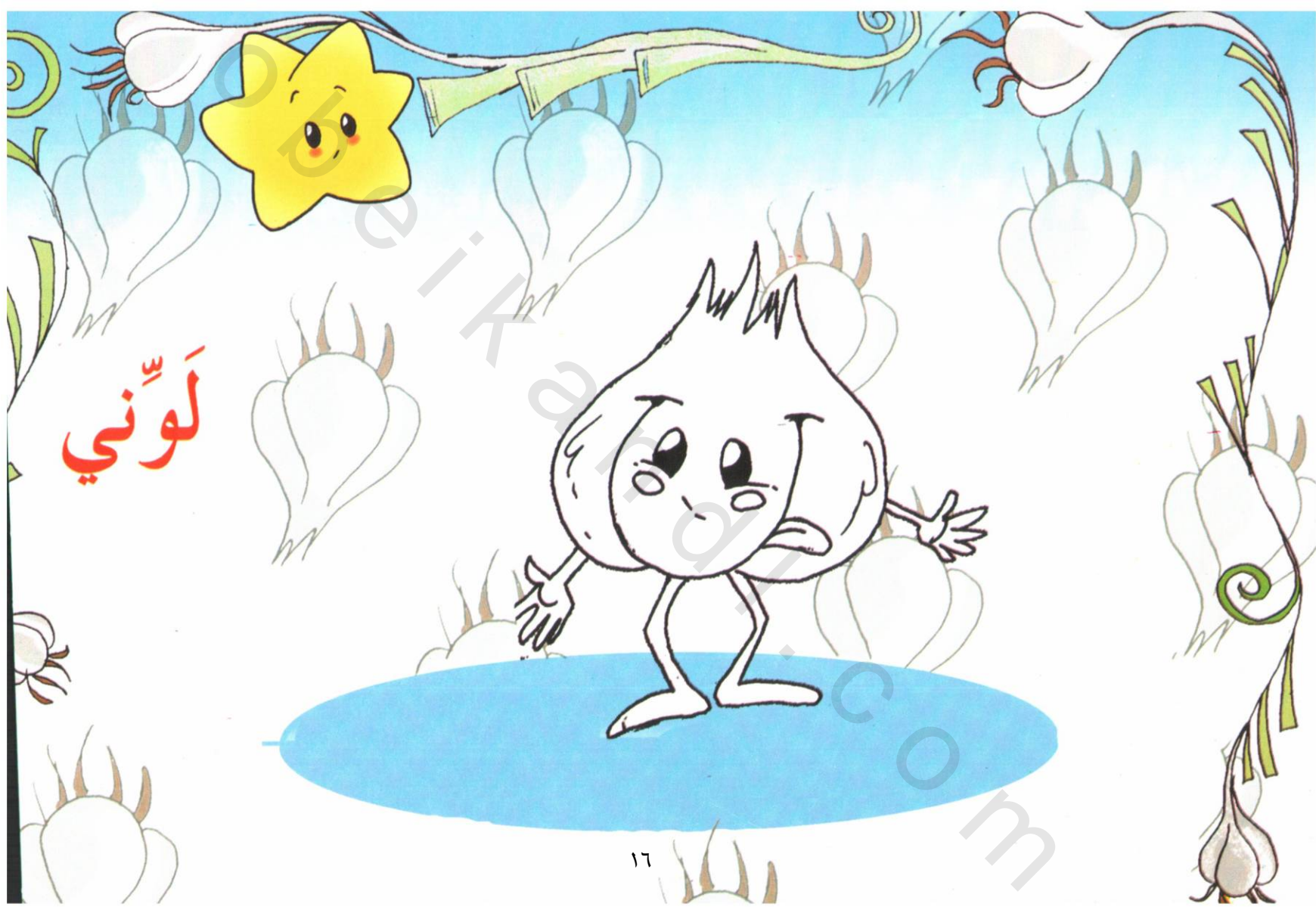
٥- عدد فيتامينات الثوم.



اجْمَعِ الحُرُوفَ، واسْتَخْرِجْ مِنْهَا اسْمَ
نَوْعٍ مِنَ الخُضْرَواتِ اللَّذِيذَةِ.



ما الفوارق بين هذين النوعين من الخضراوات؟



لُونِي