braeem 146.indd 1 7/1/14 10:01 PM

داخل العدد

7 العادات الخاطئة في رمضان

7 البان كيك

8 نباتات لا تنمو على سطح الارض

8 ماذا تعرف عن كوكب الزهرة؟

11 حكم

12 إعادة استخدام السي دي التالف

12 الصلصال

إعداد: شيخة الخاجة، منى النشابة

تنفيذ: عادل عاشور – سيد جلال سعيد

أعزائي البراعم

ماما شيخة

جاءنا شهر مضان المبارك في أشد شهور السنة حرارة وهو شهر يونيو وكذلك شهر يوليو مما يزيد من الشعور بالعطش طوال النهار.

لذا ينصح خبراء التغذية بأن يكثر الانسان الصائم من تناول الاطعمة التي يكثر بها الماء مثل الخيار والبطيخ والشمام وفواكه الصيف الاخرى في وجبات الفطور والسحو لتعويض عدم القدرة من الشرب اثناء النهار.

كما تعود البعض منا في شهر رمضان تناول الاغذية الدسمة واللحوم والحلويات والمكسرات والمشروبات ليسد جوعه، وهذا خطأ كبير لأن الواجب علينا حتى تكون معدتنا في راحة من عناء كثرة الاطعمة الصعبة الهضم وان نقلل منها.

اعزائي.. المعدة بيت الداء وحتى لا نصاب بتلبك معوي علينا ان نختار الاكل الصحي المفيد بالفيتامينات والمعادن والاملاح.

اتمنى لكم صياما مقبولا وفطوراً شهيا مفيداً ومبروك عليكم قدومه وكل رمضان وانتم بخير..

إلى اللقاء

المراسلات

للمشاركة والتواصل – مؤسسة الأيام للنشر – «ملحق البراعم»

ص.ب: ٣٢٣٢ – المنامة البحرين

تليفون: **39405993 - 33112500 -17617777** - فاكس: **17617111**

ايميل: baraem@alayam.com

أجيال

نصائح

لأطفالنا البراعم لتعويدهم على صيام الشهر الفضيل

هل علينا شهر رمضان الكريم فهو شهر الخير والبركة وشهر الصيام والقران وشهر التوبة والغفران.

فاخترنا لاصدقائنا البراعم بعض النصائح لتعويدهم على الصيام في رمضان، خصوصا وان تعويدهم على الصيام ليس بالامر الصعب.

وهذه 7 نصائح أساسية لتعويد الأطفال على الصيام في شهر رمضان:

■ تشجيع الأطفال على الصيام من خلال تحديد مكافأة عن كل يوم يصوموا فيه، أو تعليق جدول في البيت يضم الثلاثين يوما وهي أيام شهر رمضان المبارك، على أن يحفز الوالدان الطفل على الصيام بإعطائه نجمة أو علامة مميزة في الجدول أمام اليوم الذي قام بصيامه.

■ تجنب معاقبة الطفل أو التشديد عليه في حالة إذا ما تم اكتشاف أنه مفطر وغير صائم، فهذا السلوك يتطلب هدوء وحكمة في مواجهة الطفل بهذا السلوك لمعرفة أسبابه وعلاجها.

■ إشراك الطفل في إعداد وجبات الإفطار والسحور بوضع العصائر أو السلطات، فهذا يمنحه شعور بالفرحة لأنه شعور مميز في شهر رمضان.

■ الحرص على تواجد الطفل منذ الصغر على مائدة الإفطار، فتجمع الصائمين عند موعد الإفطار ومشهد تناول التمر حين يرفع آذان المغرب لها أثر كبير في نفس الطفل، ويجعله يقبل على الصيام ليكون مثلهم.

■ الثناء على الطفل أمام الأقارب حينما يكون صائماً.

■ الاهتمام بإيقاظ الطفل في موعد السحور حتى يدرك الطفل معني وأهمية السحور في شهر رمضان لأداء الصيام، فعن أَنَس بْن مَالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً".

■ نشر حالة من الجو الإيماني والروحاني في البيت، ليشعر الطفل بأنه شهر مختلف عن باقي شهور العام بجانب الحرص على تعليق فضائل الصيام والصلاة في هذا الشهر على أحد أركان البيت حتى يراها الطفل دوماً أمامه فتذكره بفضائل الصوم والطاعات في شهر رمضان.

braeem 146.indd 3 7/1/14 10:01 PM

بسّوم الشقي

فكرة ورسوم:
شاهين معراج

braeem 146.indd 4
7/1/14 10:15 PM

braeem 146.indd 5
7/1/14 10:01 PM

Weekend

ألعاب

موقع ألعاب نت

موقع مميز يعرض لنا عدداً كبيراً من العاب للجنسين الفتيات والاولاد ويتمتع الموقع بميزة وهي اتاحة الفرصة للكبار من اللعب. يوفر الموقع اكثر من 70 لعبه، ومنها العاب فلاش والعاب 3D والعاب بنات باربي والعاب تلبيس ومكياج والعاب ديكور وترتيب والطبخ والغذاء ، بالاضافة الى العاب السيارات وماريو وسونيك والقوس واكشن وسبونج بوب.

العاب المدفعية ودبابات والعاب الفضاء الفضائيين والطيران وطائرة والعاب قتالية والعاب كرة قدم وسلة وبلياردو وتنس والجولف، سباق واكشن، وغيرها من الالعاب.

كل هذه الالعاب تجدونها على الرابط التالي، وقت ممتع نتمناه لكم

http://www.al3ab.net/All-Games.htm

سينما

بورورو: مغامرة السباق

Pororo Racing Adventure

رسوم متحركة – مغامرة تدور أحداث الفيلم حول البطريق الصغير (بورورو) الذي يتسبب في جعل طائرة تهبط اضطراريًا في بلدته، الطائرة تحمل مجموعة من السلاحف المسافرين لتوصيل زلاجات ثلجية والمشاركة في سباق على الجليد. تقوم السلاحف بتعليم بورورو ورفاقه روح المنافسة، كما يلحقوا بهم في سفرهم للاشتراك في السباق.

Otto the Rhino

Moshi Monsters

The House of Magic

Aqua Tales

Agent F.O.X

يمكن لجميع اصدقاءنا البراعم متابعة جميع هذه الافلام من خلال زيارة هذا الرابط:

http://el7l.biz/online2/14/ـ افلام ـ كارتون/1.html

ويتيح هذا الموقع لاعزائنا الاستمتاع بمشاهدة العديد من الافلام الكارتونية، وقت ممتع نتمناه لكم..

braeem 146.indd 6
7/1/14 10:01 PM

عيادة
وتغذية

العادات الخاطئة في رمضان «1-3»

1- تناول الماء بكثرة وقت السحور وقبل الفجر حيث يعتقد الكثيرين أنه يقي الجسم من العطش طوال نهار رمضان ،ولكن شرب الماء بكثرة أثناء السحور يعمل على زيادة عمل الكلية للتخلص من الماء مما قد يسبب العطش بنهار رمضان ،لذلك ينصح بتناول الفاكهة الغنية بالماء على السحور مثل البطيخ والشمام والتفاح فهي تعمل على إفراز الماء تدريجياً في الجسم أثناء الصوم.

2- احترسوا من شرب الماء البارد عند الإفطار مباشرة حيث يعمل على تقليل حركة الدم إلى المعدة والأمعاء مما يصيب الجسم بمشاكل الجهاز الهضمي من مغص وحدوث تقلصات ويسبب تليف الكبد ، لذلك ينصح خبراء التغذية بشرب الماء الفاتر في درجة حرارة الغرفة بعد الإفطار أو شرب الحليب بالتمر وبعد تناول وجبة الإفطار يمكن تناول الماء البارد ليروي العطش.

بان كيكي المفضل

مقادير

110 غرامات طحين جميع الاستعمالات
بيضتين
90 مل ماء
200 مل حليب
60 غرام زبدة بدرجة حرارة الغرفه
رشة ملح
سكر بودرة

الحشوة مربى فراولة

كوب فراوله طازج مقطع قطع صغيرة
نصف كوب سكر تطبخ على النار لمدة 15 دقيقه حتى يذوب الفراوله ويصبح مربى

طريقة عمل العجينة

- ينخل الطحين مع الملح
- توضع البيض والحليب على الطحين النخول ويخلط جيدا
- يوخذ نصف كمية الزبدة وتوضع على خليط الطحين وتعجن جيدا حتى تصبح عجينة سائله
- يوخذ مقله تيفال ويسخن قليلاً ويوضع قليل من الزبدة
- يوضع مقدار ملعقتين من الخليط في المقله بشكل دائرة وتطبخ لمدة دقيقه واحدة وبعدها تقلبل على الوجه الثاني لمدة دقيقه أيضاً
- تحشى بمربى الفراوله وتثني على شكل مثلث وتزين بالسكر البودر وبالهناء والعافيه

مساهمة من الطفلة
زينب جميل احمد المديفع

braeem 146.indd 7
7/1/14 10:01 PM

التوصيل والبيانات

USB: أشهر منفذ توصيل (أشهر شيء في الدنيا) وهو اختصار لـ Universal Serial Bus وهو منفذ مختص في نقل البيانات بين الأجهزة المختلفة وتشغيل أجهزة تتعلق بالكمبيوتر (مثل الفأرة والكيبورد وغيرها) ويستطيع تشغيل كثير من الأجهزة دون الحاجة لمصدر خارجي للطاقة بل يستخدم طاقة الجهاز الموصل به والذي هو الكمبيوتر عادة، وآخر تطور لهذه التقنية هي USB 3.0 حيث أنه فائق السرعة في نقل البيانات فسرعته تصل لـ 10 جيجا بت/ثانية.

نباتات لا تنمو على سطح الأرض

قد تستغرب عندما تقرأ عن نباتات تنمو، في الغابات والحدائق، ولا تمس الارض ابدا: وذلك لانها تعيش عاليا على اشجار الغابات. ودافعها الى ذلك هو ان الاشجار التي تنمو عاليا تكون قريبة من بعضها بعضا، وتحجب عنها ضوء الشمس، فيصبح بذلك نموها صعبا لذلك تلجأ الى الاشجار العالية لتتمتع بأشعة الشمس، وتكون قريبة من الضوء لتنمو. والغريب ان هذه النباتات لا تتطفل على الاشجار التي تعيش عليها، فهي تحصل على غذائها، من ماء ومواد معدنية، من الاوراق التالفة وروث الطيور وسوى ذلك من مواد تسقط عادة على تلك الاشجار. من تلك النباتات نذكر: السرخس الذي ينمو على شجرة السنديان، والطحلب والسحلبية. ولكن، يبقى السؤال الاهم، وهو: كيف تستطيع تلك النباتات الوصول الى اعالي الاشجار؟

تبدأ بذرة السرخس، او الطحلب، هذه العملية وتسهل الامر، اذ انها توجد محبوسة بين شقوق لحاء الشجر، وتنمو مكونة وسادة تستطيع حبوب النباتات الأكبر حجما الهبوط عليها والنمو من ثم الى أعلى.

وهكذا، اذا، تصبح الشجرة مضيافة لنباتات مختلفة الانواع.

ماذا تعرف عن كوكب الزهرة؟

الزهرة ثاني كوكب في البعد عن الشمس يوجد بين الارض وكوكب عطارد.

وهو ألمع الأجرام السماوية باستثناء الشمس والقمر وهو أكثر الكواكب اقتراباً من الارض يقطع مساره حول الشمس في 225 يوما.

الغرنـــــاطي

هو أبو القاسم اصبغ بن محمد المهري المعروف بالغرناطي نشأ في قرطبة ثم رحل الى غرناطة واقام فيها بقية عمره ومنها اكتسب لقبه. كان عالما في الحساب والهندسة والفلك والطب وله دور مهم في العلوم الطبية.

من أشهر كتبه كتاب «المدخل الى الهندسة» و«ثمار العدد المعروف بالمعاملات» و«طبيعة العدد» و«كبير في الهندسة» و«الكامل في حساب الهوائي».

وله كتابان عن الاسطرلاب.

أعد جداول فلكية بها معلومات دقيقة عن ارصاد الاجرام الفضائية المختلفة.

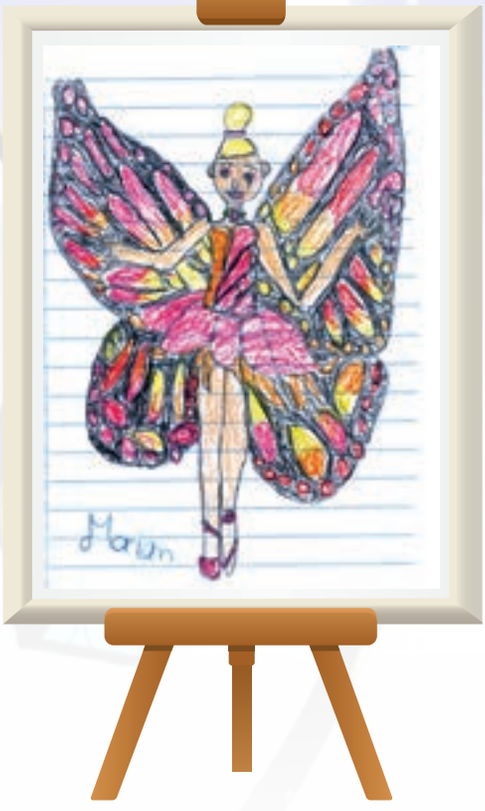
ولد عام 972 ميلادية وتوفي عام 1035م.

braeem 146.indd 8 7/1/14 10:01 PM

مساهمات

يمكنكم ارسال مساهماتكم
وصوركم من خلال هذا الإيميل:
baraem@alayam.com

مريم عبدالله متروك



محمد صادق

سارة إبراهيم بدر

braeem 146.indd 9
7/1/14 10:01 PM

مسابقات

الجوائز مقدمة من
مؤسسة الأيام للنشر

ترسل الإجابة مرفقة باسم الطفل وعمره ورقم الهاتف والإيميل.
على ايميل :baraem@alayam.com أو تسلم باليد على
ورقة بيضاء في الصندوق المخصص للمسابقة بمبنى «الأيام»
بالجنبية في موعد أقصاه يوم الأحد من الاسبوع القادم
للفئة العمرية ما دون 12 سنة.

مسابقة: علم أي دولة؟

1-روسيا

2-اليونان

مسابقة: من داخل العدد

في أي عام ولد الغرناطي؟

1- 972م　　2- 1035م

أسماء الفائزين

1- فاطمة سلام حسن

2- جواد هاني عيسى

طرائف

الأب لابنه: هل تعلم ان المرء في الحياة يشعر بفرحة أكبر في العطاء أكثر من الاخذ!!

الابن: إذن اعطني دينارا يا أبي.

ألغاز

ترى كل شيء وليس لها عيون؟

كله ثقوب مع ذلك يحتفظ بالماء؟

هو من الماء ويعود اليه فما هو؟

علم أي دولة

1. بلجيكا

من داخل العدد

1- 1033م

اجابة الالغاز

braem 146.indd 10　　7/1/14 10:01 PM

تسالي

حكم

- الابتسامة كلمة معروف من غير حروف!
- كلنا كالقمر .. له جانب مظلم!!
- من أطاع الواشي ضيّع الصديق!
- الاجتهاد أربح بضاعة.
- إذا غلب الهوى بطل الرأى.

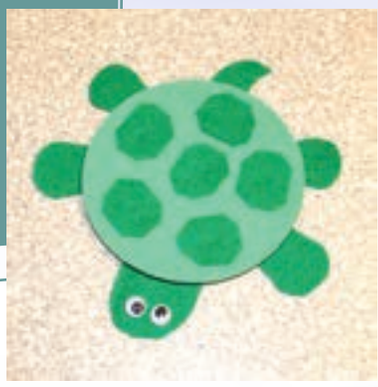
أكمل الرسم

الفوارق

braeem 146.indd 11 7/1/14 10:01 PM

أصنع بنفسك

استخدام السي دي التالف



الصلصال

braeem 146.indd 12 7/1/14 10:02 PM

تسالي

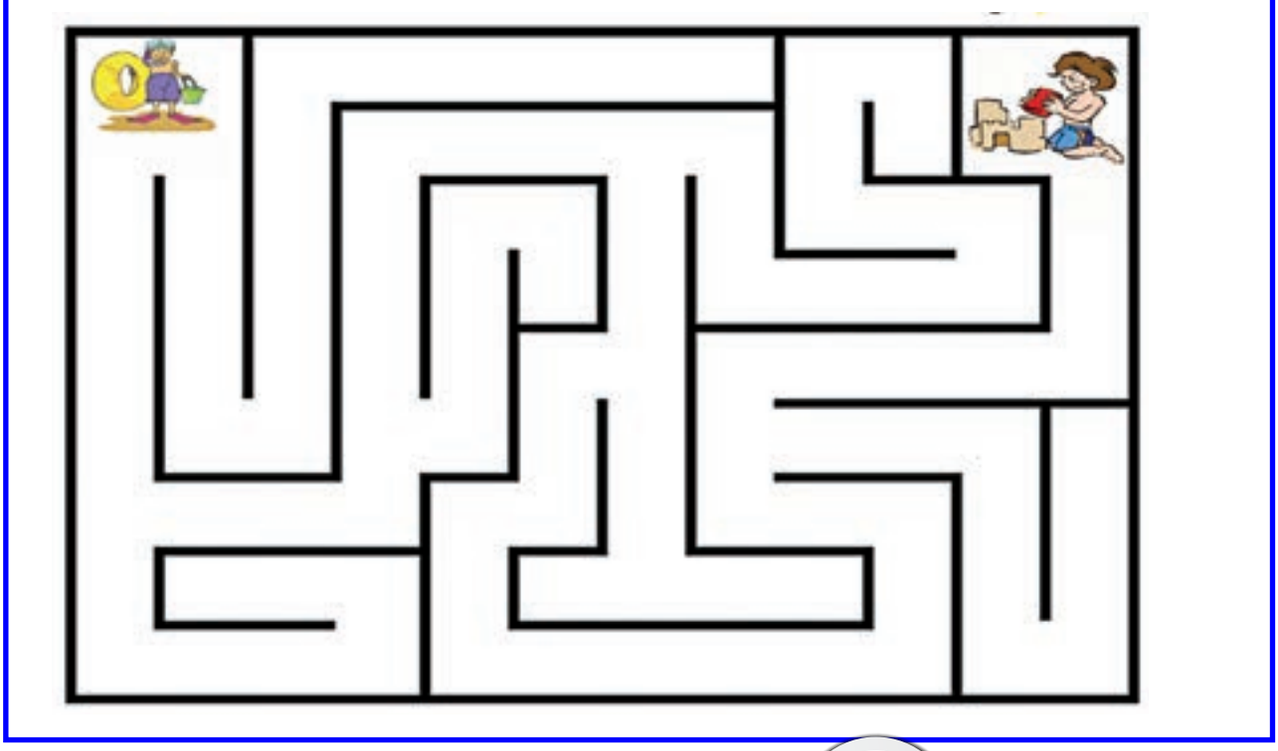
فك الرموز

ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش	ص

ض	ط	ظ	ع	غ	ف	ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي

فك الرمز التالي

المتاهة



braeem 146.indd 13 7/1/14 10:02 PM

نادي البراعم

خليفة محمد الكحالي

فجر محمد الكحالي

فاضل عباس

رؤى حازم الفيل

حسن فاضل زين الدين

سارة علي الزين

braeem 146.indd 14 7/1/14 10:02 PM

الاطفال يتابعون كأس العالم بمركز الأيام الإعلامي

braeem 146.indd 15 7/1/14 10:02 PM

براعم

الأيام ALAYAM

الخميس 5 رمضان 1435 - العدد 9215
Thursday 3nd July 2014 - No. 9215

Circle the correct action word for each picture.

Write / Throw / Drink

Open / Hop / Draw

Stand / Sleep / Kick

Brush / Watch / Catch

Swim / Sweep / Write

Watch / Wash / Draw