

هَوَايَة

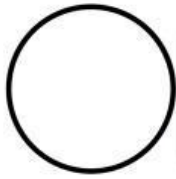


سُلَيْمَانُ لَهُ هَوَايَاتٌ كَثِيرَةٌ مِنْهَا الْقِرَاءَةُ، وَالرَّسْمُ، وَالْمُرَاسَلَةُ، وَكُرَةُ الْقَدَمِ، وَتِنْسُ الطَّاوِلَةِ، وَكُرَةُ السَّنَةِ، وَالْكُرَةُ الطَّاوِرَةُ، وَالتَّصْوِيرُ، وَالصَّحَافَةُ. يَفْرَأُ سُلَيْمَانُ فِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ _____ (1) الدِّيْنِيَّةَ وَالْعَامَّةَ وَالْمَجَلَّاتِ وَالْجَرَائِدَ وَيَشْتَرِي سُلَيْمَانُ _____ (2) جَدِيدًا كُلَّ شَهْرٍ، وَهُوَ الْآنَ يَمْلِكُ _____ (3) كَبِيرَةً فِي الْبَيْتِ، وَيُنْظِمُ الْكُتُبَ عَلَى _____ (4) بِشَكْلِ جَمِيلٍ. وَفِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ يَلْعَبُ سُلَيْمَانُ _____ (5) الْقَدَمِ وَتِنْسَ الطَّاوِلَةِ وَكُرَةَ السَّلَةِ وَالْكُرَةَ الطَّاوِرَةَ، وَيُمَارِسُ _____ (6) مَعَ أَصْدِقَائِهِ، فَهُوَ يَسْتَخْدِمُ آلَةَ التَّصْوِيرِ وَيَصَوِّرُ بِهَا الطَّبِيعَةَ وَالْمَنَاطِرَ وَالنَّاسَ. وَفِي أَيَّامِ الْعُطْلَةِ يَرَسُمُ سُلَيْمَانُ الْمَنَاطِرَ وَالْحَيَوَانَاتِ وَالْأَشْجَارَ وَهُوَ يَذْهَبُ إِلَى _____ (7) وَالْبَسَاتِينِ وَيَنْظُرُ إِلَيْهَا ثُمَّ يَرَسُمُهَا. وَأَخْيَانًا يَذْهَبُ إِلَى _____ (8) الْحَيَوَانَاتِ وَيَرَسُمُ الْحَيَوَانَاتِ مِثْلَ الْفِيلِ وَالْأَسَدِ وَالْقِرَدِ وَغَيْرِهَا. وَسُلَيْمَانُ لَهُ أَصْدِقَاءُ كَثِيرُونَ، هُوَ يَكْتُبُ _____ (9) وَيُرْسِلُهَا إِلَيْهِمْ، وَفِي أَيَّامِ الْعُطْلَةِ الْقَادِمَةِ _____ (10) سُلَيْمَانُ أَصْدِقَاءَهُ فِي خَارِجِ الْمَدِينَةِ

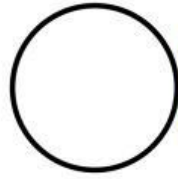
المفردات

	Indonesia	Arab
1	Hobi	هَوَايَاتٌ
2	Membaca	الْقِرَاءَةُ
3	Melukis	الرَّسْمُ
4	Korespondensi	المُرَاسَلَةُ
5	Sepak bola	كُرَةُ الْقَدَمِ
6	Tenis meja	تِنِيسُ الطَّاوَلَةِ
7	Bola basket	كُرَةُ السَّلَةِ
8	Bola voli	الْكُرَةُ الطَّاوِرَةُ
9	Fotografi	التَّصْوِيرُ
10	Kamera	أَلَّةُ التَّصْوِيرِ
11	Alam	الطَّبِيعَةُ
12	Pemandangan	الْمَنَاطِرُ
13	Surat-surat	الرِّسَائِلُ
14	Liburan	الْعُظْلَةُ
15	Pertanian	الْمَزَارَعُ

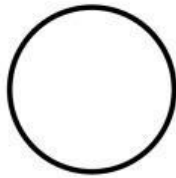
تَدْرِيبِيَّة



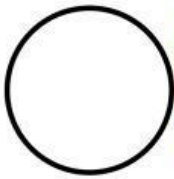
فَهُوَ يَسْتَخْدِمُ آلَةَ التَّصْوِيرِ وَيُصَوِّرُ بِهَا الطَّبِيعَةَ وَالْمَنَاظِرَ وَالنَّاسَ.



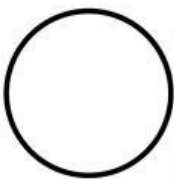
وَهُوَ الْآنَ يَمْلِكُ مَكْتَبَةً كَبِيرَةً فِي الْبَيْتِ،
وَيَنْظِمُ الْكُتُبَ عَلَى الرُّفُوفِ بِشَكْلِ جَمِيلٍ.



وَفِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ يَلْعَبُ سُلَيْمَانُ كُرَةَ الْقَدَمِ وَتَنْسُ الطَّاوِلَةَ
وَكُرَةَ السَّلَةِ وَالْكُرَةَ الطَّايِرَةَ، وَيُمَارِسُ التَّصْوِيرَ مَعَ أَصْدِقَائِهِ.



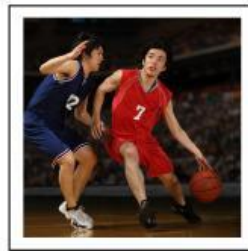
يَقْرَأُ سُلَيْمَانُ فِي أَوْقَاتِ الْفَرَاغِ الْكُتُبَ الدِّيْنِيَّةَ وَالْعَامَّةَ وَالْمَجَلَّاتِ
وَالْجَزَائِدَ وَيَشْتَرِي سُلَيْمَانُ كِتَابًا جَدِيدًا كُلَّ شَهْرٍ.



سُلَيْمَانُ لَهُ هَوَايَاتٌ كَثِيرَةٌ مِنْهَا الْقِرَاءَةُ، وَالرَّسْمُ، وَالْمُرَاسَلَةُ، وَكُرَةُ الْقَدَمِ،
وَتَنْسُ الطَّاوِلَةَ، وَكُرَةُ السَّنَةِ، وَالْكُرَةُ الطَّايِرَةَ، وَالتَّصْوِيرُ، وَالصَّحَافَةُ.



تَدْرِيبِيَّة



الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

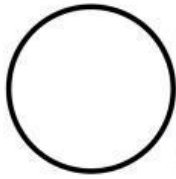


والغِذاءُ الصَّحِيُّ هُوَ الْغِذاءُ الَّذِي يَسْتَمِلُ عَلَى عِدَّةِ عَنَاصِرٍ، وَهِيَ (1) وَبُرُوتَيْنِ وَفَيْتَامِينَ وَمِلْحَ مَعْدِنِيٍّ وَمَادَّةٍ دُهْنِيَّةٍ. الْعُنْصُرُ الْأَوَّلُ: (2)، وَهُوَ يَزُوْدُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَالْحَرَارَةِ، وَمِنْ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِهِ الرُّزُّ وَالْقَمْحُ وَالذُّرَّةُ وَغَيْرُهَا. الْعُنْصُرُ الثَّانِي: (3)، وَهُوَ مِنْ عَنَاصِرِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ الْمُهْمَّةِ لِيُسَاعِدَ الْإِنْسَانَ عَلَى النُّمُوِّ وَمُقَاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ، وَمِنْ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِهِ اللَّحْمُ وَالسَّمَكُ وَالْبَيْضُ وَاللَّبَنُ وَغَيْرُهَا. الْعُنْصُرُ الثَّلَاثُ: (4)، وَهُوَ عُنْصُرٌ مِنَ الْمَوَادِّ اللَّازِمَةِ لِإِصْلَاحِ الْخَلَائِجِ النَّالِفَةِ، وَيُوجَدُ فِي بَعْضِ الْأَطْعِمَةِ مِثْلَ الْخَضِرَوَاتِ وَالْفَاكِهَةِ الطَّازِجَةِ وَالْبَيْضِ وَالْكَبِدِ وَاللَّبَنِ وَغَيْرِهَا. الْعُنْصُرُ الرَّابِعُ: (5)، وَهُوَ ضَرُورِيٌّ لِنُمُوِّ الْجِسْمِ وَدَوَامِ الصَّحَّةِ، وَيُوجَدُ مَثَلًا فِي لَحْمِ الْغَنَمِ وَالسَّمَكِ وَاللَّبَنِ وَغَيْرِهَا. الْعُنْصُرُ الْخَامِسُ: (6)، وَهِيَ مِثْلُ الْإِيدُرُوكَرْبُونِ، تُزَوَّدُ الْجِسْمَ بِالْحَرَارَةِ وَالطَّاقَةِ، وَتُوجَدُ فِي بَعْضِ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تَسْتَمِلُ عَلَى (7) وَالسَّمْنِ وَالزُّبْدَةِ وَغَيْرِهَا. وَلِكِنِّي يَكُونُ غِذَاءُ الْإِنْسَانِ صَحِيًّا يَجِبُ أَنْ تَحْتَوِيَ (8) الْيَوْمِيَّةُ عَلَى جَمِيعِ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ السَّابِقَةِ، وَلَكِنْ لَا نَنْسَى أَنْ لَا تُسْرِفَ فِي (9) وَالْمَشْرُوبَاتِ، كَمَا قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" (10).

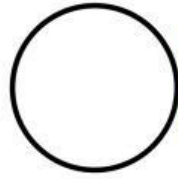
المفردات

	Indonesia	Arab
1	Makanan sehat	الغذاء الصَّحِيَّ
2	Garam mineral	المِلْحُ المَعْدَنِيّ
3	Karbohidrat	الإِيذْرُوكَرْبُونُ
4	Minyak	الزَّيْتُ
5	Daging	اللَّحْمُ
6	Gandum	القَمْحُ
7	Jagung	الدُّرَّةُ
8	Protein	البُرُوتِينُ
9	Ikan	السَّمَكُ
10	Telur	الْبَيْضُ
11	Susu	اللَّبَنُ
12	Vitamin	الفِيْتَامِينُ
13	Sayuran	الخَضَرَوَاتُ
14	Buah-buah	الْفَاكِهَةُ
15	Hati	الكَبِدُ

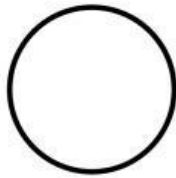
تَذْرِيبِيَّة



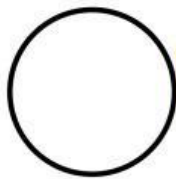
كَمَا قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا
وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" (الأعراف: ٣١).



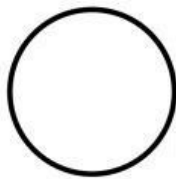
وَلَكِنْ لَا نَنْسَى أَنْ لَا نُسْرِفَ فِي الْمَأْكُولَاتِ
وَالْمَشْرُوبَاتِ.



وَلِكَيْ يَكُونَ غِذَاءُ الْإِنْسَانِ صَحِيًّا لَا يَجِبُ أَنْ تَحْتَوِيَ
وَجَبَاتُهُ الْيَوْمِيَّةُ عَلَى جَمِيعِ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ.



وهي إيدروكربون وبروتين وفيتامين وملح معدني ومادة دهنية.



الغذاء الصحيُّ هُوَ الْغِذَاءُ الَّذِي يَشْتَمِلُ عَلَى عِدَّةِ عُنَاصِرٍ.



تَدْرِيبِيَّة

