



مجلة شهرية للأطفال تصدر
عن العتبة الحلوية المقدسة
قسم الشؤون الفكرية
والثقافية



العدد (٨٨) شباط ٢٠٢٤ م

في هذا العدد:



مخنث فهيم



زينة العزيرية



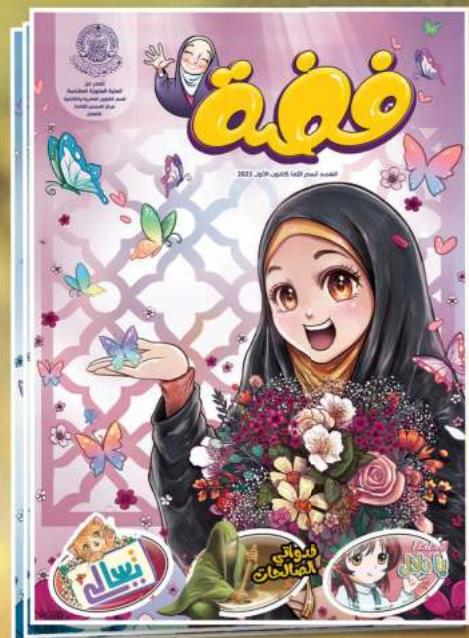
الطالب أمين

حكم الوصي



صدرت عن مركز المحسن لثقافة الأطفال:

مجلة فضية للفتيات



العدد الأول من المجلة

مجلة تربويةٌ ترفيهيةٌ تعليميةٌ موجهةٌ
للفتيات، قصصٌ شائقٌ - تساليٌ
ممتعةٌ - قصائدٌ تربويةٌ - معلوماتٌ
نافعةٌ

تجدونها في معرض الكتاب الدائم قرب العتبة العلوية المقدسة مقابل باب الطوسي

يوميات قنبر

سيناريو: جليل خزعل
رسم: فراس صاحب

(الشتاء)





الاسم :
العمر :

حصلت على هذه المجلة من :

مركز الحسين لثقافة الأطفال



أوَّل الْلِّقَاء

السلام عليكم أصدقائي الأعزاء
الرياضة شيء جميل، إنها تنشط الإنسان وتبعده عن الكسل والخمول،
وتتجنب البدن السمنة التي تسبب كثيراً من الأمراض، وتشعر الإنسان
بالراحة والسعادة، لذا أنا أحب ممارسة الرياضة يومياً.
هناك أنواع كثيرة من الرياضة التي يلعبها أصدقائي، مثل كرة القدم،
والسباق بالركض، وكروة السلة.

أما أنا فأفضل الرياضة التي تخلو من التنافس بين فريقين أو بين
شخصين، لأنني أرغب بأن تكون رياضتي للترفيه وتنشيط بدني، لأن
التنافس يشعرني بالتوتر ولا يجعلني استمتع كثيراً بممارسة رياضتي
المفضّلة، لذا أحب لعبة السباحة من دون تسابق، كما أحب ممارسة
الهرولة والتمارين الصباحية.

صديقكم قنبر

رئيس التحرير
محمد العلوى

مدير التحرير
حيدر محمد الكعبي

رسم الغلاف
حسام الكنانى

الإخراج الفنى
ذو الفقار الحلو

التصميم
محمد محسن
رضا فرج الله

التصحيح اللغوى
إبراهيم الكعبي

الرسم
حسام الكنانى
أحمد ثامر
خالد المعموري

التنسيق والتواصل
حيدر الجبري
شير الطباطبائى



18 ص

31

ضياء الهدى



اتصلوا بنا على الرقم : 07810649280
almuhsencenter2019@gmail.com



ما ظفرَ منْ ظفرَ الإِثْمِ بِهِ،
وَالْغَالِبُ بِالشَّرِّ مَغلوبٌ

رسوم: حسام الكتاني

إعداد: أ Ibrahim Al-Khaldi

قالَ الْرَّاعِي بِغَضْبٍ شَدِيدٍ أَنْتَ غَشَّاشُ،
فَأَجَابَهُ: وَلَمْ يَا سَيِّدِي؟ فَقَالَ الْبَقَالُ: أَنْتَ
تَبِيعُنِي الرَّطْلَ نَاقِصًا وَتَقْبِضُ ثَمَنَ رَطْلٍ كَامِلَ.
قَالَ الْرَّاعِي: تَعَالَ معي لِأُرِيكَ الْمِيزَانَ الَّذِي
أَزِنْتُ بِهِ السَّمْنَ، وَعِنْدَمَا نَظَرَ الْبَقَالُ إِلَى
الْأَوْزَانِ الْمُسْتَخْدِمَةِ قَالَ مُتَعَجِّبًا: مَا هَذَا فِي
كَفَّةِ الْأَوْزَانِ؟ فَقَالَ الْرَّاعِي: هَذَا رَطْلُ السُّكَرِ
الَّذِي اشْتَرَيْتُهُ مِنْكَ قَبْلَ عَامٍ، فَلَيْسَ لِدَيِّ
مَا أَزِنْتُ بِهِ الْأَرْطَالَ غَيْرُهُ، فَأَنْتَ
مَنْ بَدَا بِالْغِشِّ، وَالْغَشُّ أُولُو
مَغْلوبٍ بِهِ صَاحِبُهُ.

يُحَكَى أَنَّ رَجُلًا بَخِيلًا يَعْمَلُ بَقَالًا، وَذَاتَ
يَوْمٍ جَاءَهُ رَجُلٌ وَطَلَبَ مِنْهُ رَطْلًا مِنَ
السُّكَرِ فَأَعْطَاهُ الْبَقَالُ الْبَخِيلُ سَكَرًا يَزْنُ أَقْلَى
مِنْ رَطْلٍ وَبِاعَهُ لِلرَّجُلِ بِعِشْرَةِ دِرَاهِمٍ عَلَى
أَسَاسِ أَنَّهُ رَطْلٌ كَامِلٌ، وَفِي الْيَوْمِ التَّالِي جَاءَ
نَفْسُ الرَّجُلِ لِلْبَقَالِ الْبَخِيلِ وَقَالَ لَهُ: أَنَا أَعْمَلُ
رَاعِيًّا وَعِنْدِي غَنْمٌ وَمَاعِزٌ وَأَبْقَارٌ، وَأَسْتَخْرُجُ
الْسَّمْنَ مِنْ أَلْبَانِهَا فَهَلْ تَشْتَرِيهِ مِنِّي؟
رَحِبَ الْبَقَالُ بِالْفَكْرَةِ وَبَعْدَ أَنْ اتَّفَقَا عَلَى
السَّعْرِ ظَلَّ الرَّجُلُ الْبَائِعُ يَأْتِي بِالْسَّمْنِ لِلْبَقَالِ
رَطْلًا بَعْدَ آخَرَ، وَيَقْبِضُ الثَّمَنَ لِمُدْدَةِ عَامٍ
كَامِلٍ، وَفِي أَحَدِ الْأَيَّامِ وَجَدَ الْبَقَالُ أَنَّ وزَنَ
الْسَّمْنِ كَانَ أَقْلَى مِنْ رَطْلٍ.



سَجَرَةُ النَّبِيَّةِ



عبد العظيم الحسني

أحد العلماء دخل على الإمام الهادي (عليه السلام) بسامراء فسألته عن أشياء من الحلال والحرام فأجابه فيها فلما ودعه قال له: إذا أشكل عليك شيءٌ من أمر دينك بناحيتك فسل عنه عبد العظيم بن عبد الله الحسني وأقرأه مي السلام». وقد ورد في فضل زيارته: أن رجلاً من خراسان دخل على الإمام الهادي (عليه السلام)، فقال له: «أين كنت؟» قال: زرت الحسين (عليه السلام). قال: «أما إنك لو زرت قبر عبد العظيم عندكم لكونك زار الحسين بن علي (عليه السلام)». توفي سنة ٢٥٢ هـ رضوان الله تعالى عليه.

اليوم يا أصدقائي سوف نحدثكم عن شخصية عظيمة من أبناء الإمام علي (عليه السلام) وهو السيد عبد العظيم بن عبد الله بن علي بن الحسن بن زيد بن الحسن بن علي بن أبي طالب (عليه السلام)، ويعد من كبار علماء السادة الحسينيين، ولد سنة ١٧٣ هـ، هاجر بأمر من الإمام الهادي (عليه السلام) إلى إيران بسبب أذى الملك العباسي الظالم في العراق، عاصر أربعة من الأئمة آخرهم الإمام الهادي (عليه السلام) الذي أثني عليه بقوله: «مرحبا بك يا أبو القاسم أنت ولينا حقاً دينك دين الله الذي ارتضاه لعباده فاثبْتْ عليه ثباتك الله بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة»، وقد كان عالماً كبيراً إلى درجة أن



قصة من التراث الشعبي الترويجي

حَرْوَشُ الْإِقْطَاعِيُّ

في مزرعةٍ كبيرةٍ كانَ إقطاعيًّا كَبِيرًّا يعيشُ هناكَ ولديهِ الكثيرونَ مِنَ الفضةِ والذهبِ، أَعْجَبَتْهُ ابنةُ المزارعِ الَّذِي يَعْمَلُ لَدِيهِ وَقَالَ لِنفْسِهِ: إِنَّ الْفَتَاهَ سَتَوَافَقُ حَتَّىٰ عَلَيْهِ لَأَنَّهَا ابْنَهُ رَجُلٌ فَقِيرٌ، لَكِنَّ الْفَتَاهَ رَفَضَتْهُ.

ذَهَبَ الإقطاعيُّ إِلَى وَالِدِ الْفَتَاهِ وَهَدَّدَهُ أَنَّهُ إِنْ لَمْ تَوَافَقْ ابْنَتَهُ عَلَى الزِّوَاجِ مِنْهُ فَسيَطَالُهُ بِكُلِّ دِيْوَنِهِ، فَحاوَلَ الْفَلَاحُ الْمُسْكِنُ إِقناعَ ابْنَتَهُ بِكُلِّ الْوَسَائِلِ الْلَّطِيفَهِ تَارَهُ وَبِالْتَهَديِهِ تَارَهُ أُخْرَى، لَكِنَّهُ فَيْشَلَ.

قَالَ لِهِ الإقطاعيُّ: لَا عَلَيْكَ، أَنَا أَتَدِبَّرُ الْأَمْرَ وَنَأْخُذُهَا بِالْحِيلَهِ وَبِحُجَّهِ خَدْمَتَهَا لِلْمَنْزِلِ، وَهَكَذَا جَهَزَ الإقطاعيُّ كُلَّ مَرَاسِيمِ الزِفَافِ وَتَهْضِيرَاتِهِ وَأَرْسَلَ فَتَاهَ لِلْفَلَاحِ يَطْلَبُ مِنْهُ إِحْضَارَ الْأَمَانَهِ لِلْقَصْرِ.

ذَهَبَ الْفَتَاهُ لِلْفَلَاحِ فَقَالَ لَهُ اذْهَبْ إِلَى الإِسْطَبْلِ فَابْنَتِي هُنَاكَ تُطْعَمُ الْخَيْولُ، وَهَكَذَا ذَهَبَ الْفَتَاهُ إِلَى ابْنَهُ الْفَلَاحِ وَطَلَبَ مِنْهَا إِرْسَالَ الْأَمَانَهِ لِلْقَصْرِ فَهِمَتْ الْفَتَاهُ الْمَوْضِعَ بِسَبِبِ ذَكَائِهَا الشَّدِيدِ فَابْتَسَمَتْ وَأَرْسَلَتْ مَعَهُ حَصَانًا صَغِيرًا.



وصلَ الفتى للقصرِ وأبلغَ الإقطاعيَّ بأنَّ الأمانةَ على بَابِ القصرِ
فطلبَ منهُ الإقطاعيُّ إدخالَها للطابقِ العلويِّ لتحضيرِها
للعرس، ضحكتُ النساءُ كثيراً وركضنَ للطابقِ العلويِّ وجهزنَ
الحصان، وبعدَ ذلك ذهبَ الفتى الصغيرُ وأخبرَ سيدَه بأنَّ الأمانةَ
جاهزةٌ فطلبَ منهُ سيدُه إنزالَها ليستقبلَها بنفسيه. قامتُ الفتياتُ
بإنزالِ العروسِ فسمعَ الإقطاعيُّ طقطقةً
وضجَّةً، وعندما فتحَ البابُ
ودخلتُ العروسُ امتلاً المكانُ
بالضحكِ والقهقهة،
يُقالُ أنَّ الإقطاعيَّ
لم يستطعْ بعدها
الزواجَ بأيِّ امرأةٍ
حيثُ رفضَ ذلك
بسببِ السخريةِ
التي تعرَّضَ لها مِن
الجميع.





الأخطبوط

١

هل تعلم أنَّ المكانَ الوحيدَ الذي يمكنُ قتلُ الأخطبوطِ فيه هو الجزءُ الواقعُ بينَ عينيهِ إذ إنَّ قطعَ ذراعِه لا يؤثُرُ فيه لأنَّه ينمو من جديدٍ بسببِ أنَّ خلاياهُ قابلةٌ للتجددِ مما يعطيه القدرةَ على إعادةِ بناءِ جسمِه بالكاملِ مرةً أخرى من أحدِ الموجساتِ غيرِ المقطوعةِ.



الخنفسيَّ

٢

هل تعلمُ أنَّ الخنفسيَّ تُعدُّ بمثابةِ حانوتٍ عالمَ الحشراتِ، فهي عندما تجذُّب حيواناً ميتاً ولو كان يكبرُها حجماً مثلَ فأرٍ ميتٍ فإنَّها تبدأ عملَها على الفور وتحفرُ الأرضَ تحتَهُ مباشرةً حتى يسقطُ في الحفرةِ وينهالُ عليه الترابُ وهناك سبُّبٌ وراءَ هذا العملِ، وهو أنَّ أنثى الخنفسيَّ تضعُ بيضَها في هذا القبرِ فعندما تفقسُ يرقانُها تجدُ غذائِها من الحيوان المدفون بقريها.



سمكة الفانوس

٣

بعضُ الأسماكِ التي تسكنُ في أعمقِ المحيطاتِ مضيئةٌ كسمكةِ الفانوس، وقد ميَّزَ اللهُ تعالى هذهِ الأسماكَ بأنَّ جعلَها مضيئةً لتتمكنَ من الرؤيةِ في تلكِ الأعماقِ المظلمةِ، للتواصلِ فيما بينَها أو الحصولِ على الطعامِ.





الزجاج الطبيعي

٤

هل تعلم أن الزجاج الذي نستخدمه في السيارات وشبابيك المنازل هو عنصر طبيعي من عناصر الكرة الأرضية ولها ألوان مختلفة حسب الموقع الذي يتواجد فيه والمواد المكونة له، وهو متوفّر بكثرة في الجانب الغربي من العراق وخصوصاً في محافظة الرمادي



مضاصة دماء

٥

الخفاش مصاصة الدماء كائنات تمتاز بأنها تتغذى على الدماء فقط، وتعتمد على طريقة تقاسم وجباتها الدموية فيما بينها حيث تستطيع الخفاش التي حصلت على الدماء أن تُطعم التي لم توفق لذلك من خلال الاسترجاع الفموي للدم.

عنصر الحديد

٦

الحديد عنصر وجد مع العناصر الطبيعية في الأرض وقد استُخدم قديماً لصناعة السيف، وقد أثبت العلماء في العصر الحديث أنَّه أنزل إلى الأرض من الفضاء مع النيازك.





إعداد: مرتضى الحمامي
رسم: طيبة عبد الله

السجِرَةُ الَّتِي تَرْفَهُ الْخَرِيفُ

كانت هناك شجرةً صغيرةً في وسط الغابة الكبيرة تُدعى أفياء، كانت شجرةً جديدةً تعيش حياةً سعيدةً ولم تكن قد مررت بفصل الخريف من قبل، وعندما حان فصل الخريف وبدأت الأشجار تفقد أوراقها الملونة وهي سعيدةً باستثناء الشجرة أفياء.

كانت تظن أنها ببقاءها خضراء ستكون في مُنتهى السعادة، لقد قررت أن تبذل قصارى جهدها لمنع أوراقها من الاصفرار والتساقط، فقامت بربط الأوراق بأغصانها بخيوطٍ ناعمةٍ، لكنها سرعان ما اكتشفت أنه لم يكن لديها ما يكفي من الوقت والطاقة لربط كل ورقة، كما لاحظت أن الرياح القوية تعصف بالخيوط وتفصل الأوراق.

جرّبت أفياء استخدام الغراء للصق أوراقها، ولكن عندما جف الغراء سقطت الأوراق من جديد.

وفي يومٍ من الأيام كانت هناك فراشة تتنقل بين النباتات فشعرت بحزن أفياء، وحين علمت السبب قالت لها: أعتقد أنك تحتاجين إلى احتضانِ الجمال في كل الفصول. فكرت أفياء في كلام الفراشة وبدأت ترى الأمور بشكلٍ مختلف، فقررت أن تتقبل دور الخريف في حياتها، وأن تستمتع بتغيير ألوان أوراقها.



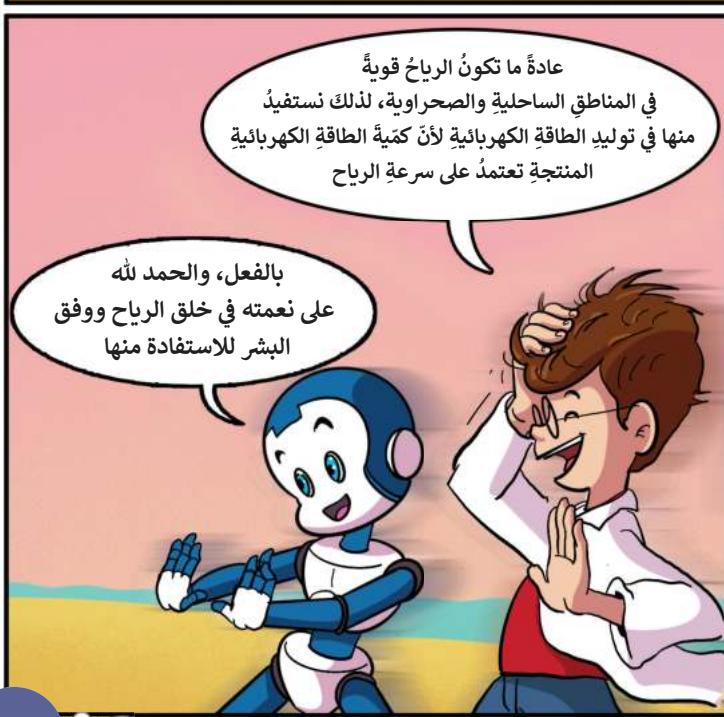
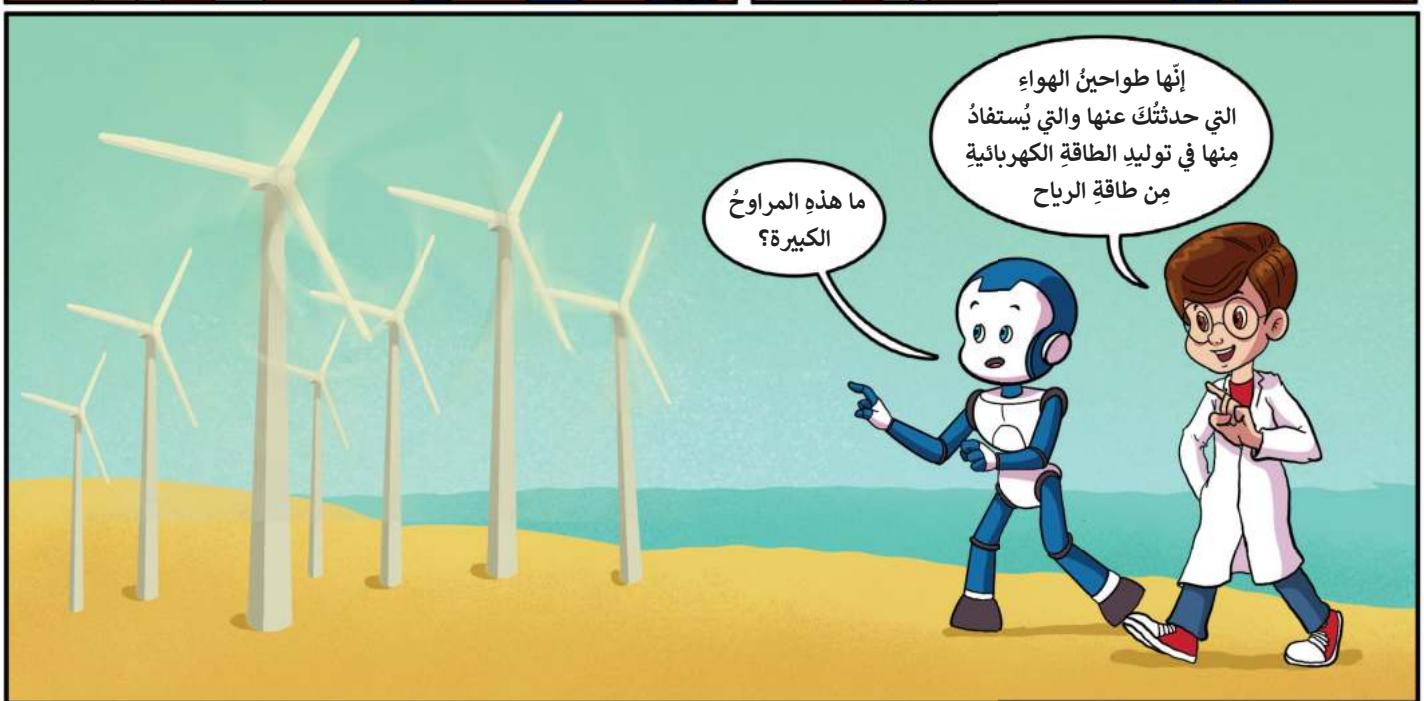
ومع مرور الأيام أصبحت أفياء
تشعر بالراحة مع فصل
الخريف، وبدأت تقدر جمال
اللون الأصفر والبرتقالي
والأحمر، وكانت تستمتع
بمشاهدة الرياح تحمل
أوراقها وتلعب بها في الهواء.
عندما رأى أفياء الأطفال
الذين يلعبون تحتها في منتهى
الجمال جمعت أوراقها المتساقطة
وأعادت ترتيبها بشكل لوحة فنية
على الأرض وقامت بتعليم الأطفال
كيفية صنع الديكورات الخريفية
باستخدام الأوراق الملوّنة.



سيناريو: جليل خزعل
رسوم: خالد عبد العزيز

طاقة الرياح





رَحْبُ الْحَمْرَ

إِنِّي طَفَلٌ ذَكِيٌّ
وَرْفَاقِي أَذْكِيَاءُ
نَأْخُذُ الْمَنْظَارَ لِيَلَّا
لَنْرِي شَكْلَ السَّمَاءِ
وَنَرِي النَّجْمَ قَرِيبًا
مُثْلَ رَوَادِ الْفَضَاءِ
بَعْضُنَا يَقْرَأُ شَيْئًا
مِنْ كَلَامِ الشَّعَرَاءِ
ثُمَّ يَلْقَيْهِ عَلَيْنَا
عِنْدَمَا يَأْتِي الْمَسَاءُ
وَنُحْبِّ الْعِلْمَ حَقًّا
مُثْلَ كُلِّ الْعُلَمَاءِ
عِنْدَنَا أَلْفُ طَمُوحٍ
وَلَنَا أَلْفُ رَجَاءٍ
وَبِإِذْنِ اللَّهِ نَغْدُو
ذَاتَ يَوْمٍ مَا نَشَاءُ



الكابتن أمين



إعداد: هشام أموري رسوم: خالد العموري

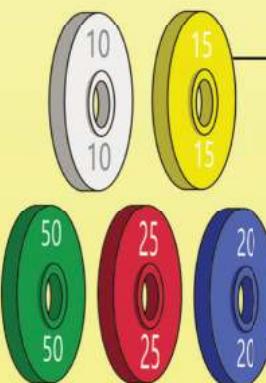
رفع الأثقال



تُعد رياضة رفع الأثقال من أهم الرياضات التاريخية التي مارسها الإنسان في مختلف العصور وهي في المقام الأول استعراض للقدرة الجسدية



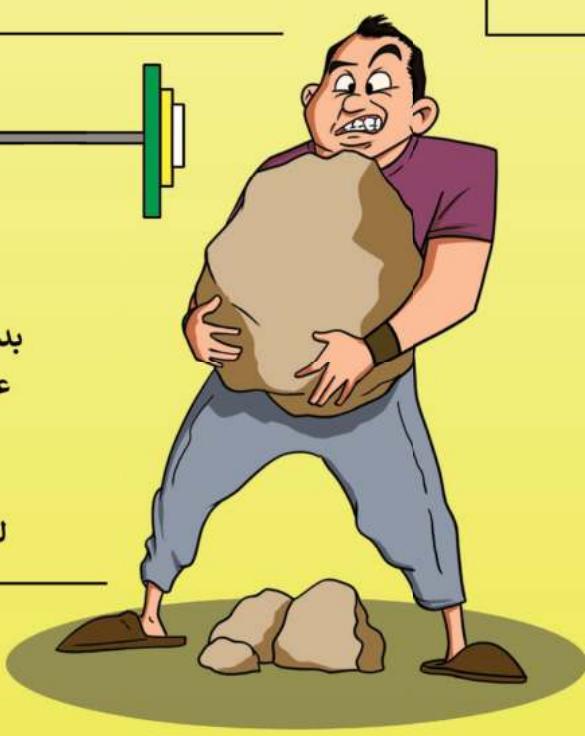
كل متنافس يحظى بثلاث محاولات والفائز هو الذي يحصل على المجموع الكبير من مجموع المحاولات التي قام برفعها



يعرف وزن القرص أو الثقل من لونه،
50 كيلوغراماً لونه أخضر،
25 كيلوغراماً لونه أحمر،
20 كيلوغراماً لونه أزرق،
15 كيلوغراماً لونه أصفر،
10 كيلوغرامات وزنه أبيض



بدأت هذه الرياضة بشكل عادي بسيط عن طريق رفع بعض الصخور الطبيعية وتطورت لتصبح كما نعرفها الآن



يعتبر الرياضي (قاسم حسن) أول من حصد ميدالية ذهبية للعراق في تاريخ مشاركاته العالمية، بعدما رفع 175 كيلوغراماً، متقدماً على جميع منافسيه في بطولة العالم برفع الأثقال في العاصمة السعودية الرياض عام 2023

في حديقة الحيوانات At The Zoo



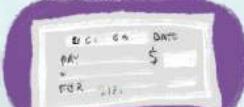
كلماتٌ إنجليزية أصلها من اللغة العربية

Cake



كعك / حلوي

Cheque



صَكٌّ / وثيقةً مالية

Body



بدن / جسم الإنسان

Thobe

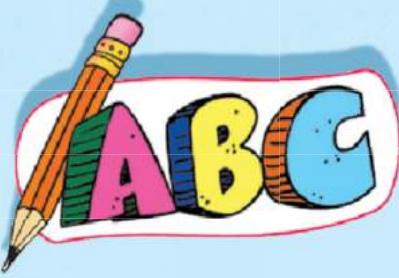


ثوب / ملابس

Syrup



شراب / ما يشربه الإنسان



ذهب ليث في رحلة مدرسية إلى حديقة الحيوانات **Zoo**, فاستقبلهم هناك حارس الحديقة **Zookeeper** ورافقهم في جولة لمشاهدة أشكال الحيوانات الحقيقية ومعرفة كيف تعيش حياتها، كانت البداية مع الطيور **Birds** التي تعيش في قفص **Cage** كبير مليء بالأشجار والنباتات؛ بينما كانت الفراشات **Butterflies** تطير بألوانها الزاهية **Shining** في كل مكان، وبعدها ذهب الجميع لمشاهدة قفص النسور **Eagles** ذات الأجنحة **Wings** الكبيرة والمجالب **Claws** الجارحة، وحين وصل الجميع إلى مكان الأسد **Lion** شعروا بالخوف من صوت الزئير **Roar** العالي؛ لكن الحارس رمى قطعة لحم كبيرةً فهداً الأسد الجائع وبدأ بتناول طعامه، وكانت النهاية مع حظيرة الطاوس **Peacock** الذي فتح ذيله **Tail** على شكل مروحة كبيرة فصفع الجميع إعجاباً بهذا المنظر.

أكمل باقي حروف الكلمات لتلائم الصورة التي أمام كل كلمة

صل الكلمة بالصورة التي تناسبها

S



T



U



H



W



Butterfly



Cake



tail



Claws



Thobe



أَحْبَابُ عَلِيٍّ

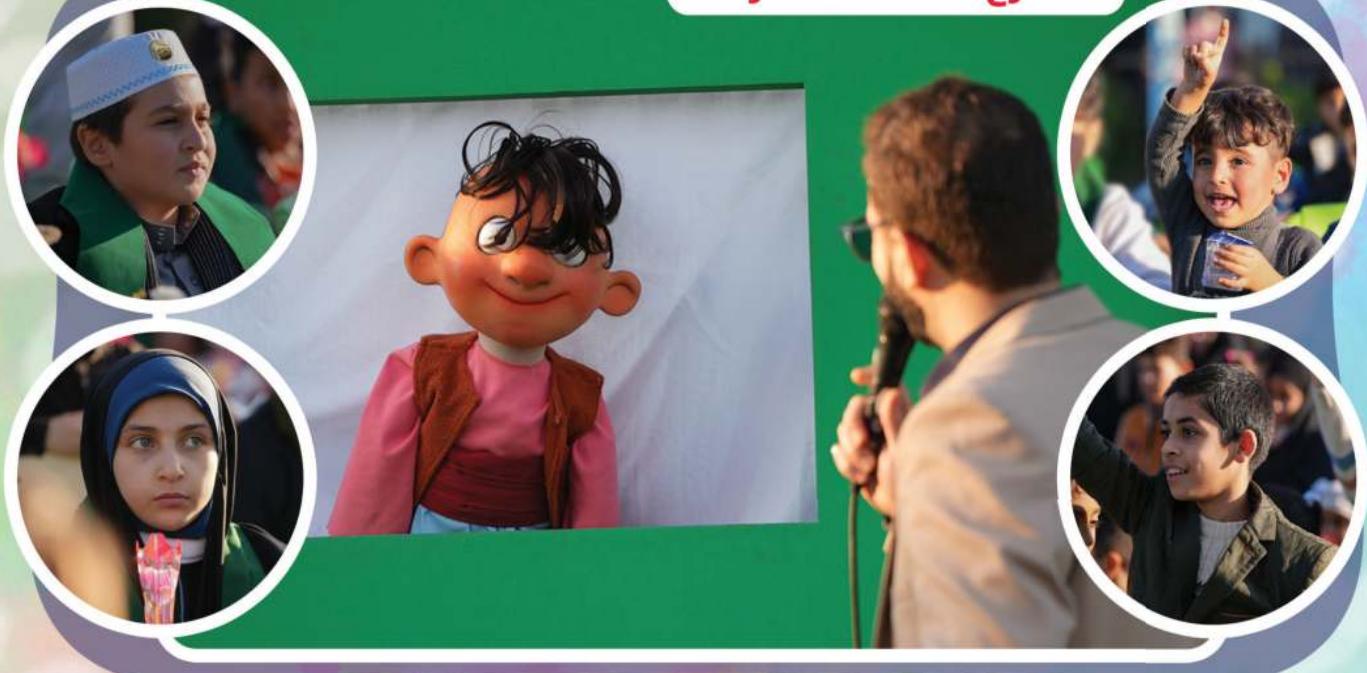
تصوير: مصطفى غالب

أقام مركز المحسن
لثقافة الأطفال فعاليةً
بهيجيةً بمناسبة ولادة
السيدة الزهراء (عليها السلام)

جانب من الفعالية في ددیقة يعسوب الدين



مسرح الدمى المتحركة



مشاركات الأصدقاء في المناسبة السعيدة



مأدبة طعام للعوائل المشاركة في الفعالية





أصدقاء قنبر

إعداد: رضا فرج الله

الاسم: علي إسحاق مهدي

العمر: 11 سنة الأمنية: طيّار مدني

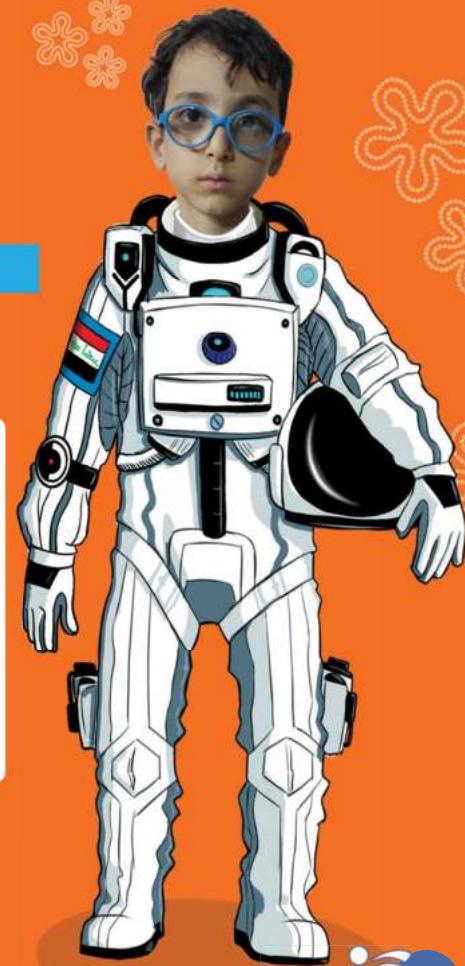
أهلاً ومرحباً بك أيها الصديق علي، مهنة الطيار مهنة في غاية الأهمية وتحتاج إلى شخص متيقظ وشجاع، لأن مهنة الطيار في المقام الأول هي حماية الركاب والحفاظ على حياتهم، وهذه مهمة صعبة وتحتاج إلى ذكاء وحذر شديد، نتمنى لك التوفيق في تحقيق أمنياتك

أهلاً بكم في أصدقاء قنبر

الاسم: محمد حسين لواء

العمر: 8 سنوات الأمنية: رائد فضاء

أهلاً بصديقنا العزيز محمد، لقد اخترت مهنة في غاية الروعة، فهي مهنة استكشافية لما يدور حولنا في الفضاء الخارجي، ففي الفضاء آيات تدل على عظمة الخالق سبحانه وتعالى، نسأل الله تعالى أن يوفقك لتحقيق هذه الأمنية الرائعة



العدد الثامن والثمانون

قنبر ٢٢



مركز المحسن لثقافة
الاطفال
Almuhsencenter@

بإمكانكم يا أصدقائي أن ترسلوا لنا
مشاركتكم وصوركم عبر صفحتنا
مركز المحسن لثقافة الأطفال
على صفحة الفيس بوك



اضغط الكاميرا هنا



الاسم: مرتضى طالب على

العمر: 11 سنة الأمنية: طبيب

مرحبا بك صديقنا العزيز مرتضى طالب، اختيارك
مهنة الطب دليل على أنك تتمتع بحب مساعدة
الآخرين، فالطبيب يساعد المرضى على التخلص من
آلامهم والشفاء من معاناتهم وهذه مهمة صعبة
تحتاج إلى الاجتهاد ومواصلة اكتساب المعلومات
وأنك جدير بخوض هذه التجربة

صور الأصدقاء

محمد علاء
٤ سنوات



علي حسين
١٠ سنوات



مرتضى كرار
٧ سنوات



مهيمن حسن
٦ سنوات



منتظر ضرغام
٤ سنوات



علي رضا
٥ سنوات



صور الأصدقاء



نعمه حيدر



عبد الله أرشاد



محمد حسين



محمد حسن



مرتضى علاء



محمد حسين



عباس منتظر



محمد مهدي



يوسف قلاج



محمد حسن



حيدر أحمد



علي الدرقاوسم

نبات اللوز

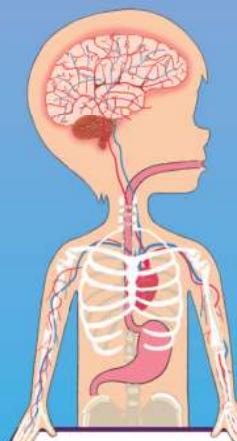


ساحذّتكم اليوم عن
نباتٍ من النباتات المفيدة
للإنسان يمكّن تناوله على هيئة
ثمرةٍ جافةٍ، هذا النباتُ يحتوي على
العديد من العناصر الغذائية مثل الألياف
والبروتينات والدهون الصحيحة، وهو أحدُ
أشهر أنواع المكسرات فهل عرفتم
هذا النبات يا أصدقائي؟ إنه
(اللوز)

السلام عليكم
أحبّي الصغار
أنا صديقكم التّحـلـة
(زيزـةـ) العـزـيزـةـ



يعتبر اللوزُ
من المكملات الغذائية
المهمة التي تعملُ على حمايةِ
الدماغِ من ضعفِ الذاكرةِ ويعزّزُ اللوزُ
فقدانَ الوزنِ، ويزيدُ من شعورِ
الإنسان بالشبع



يحتوي اللوزُ على كميةٍ
كبيرةٍ من الكالسيوم، وهو
يتوفّر فيه أكثر من أيِّ ثمارٍ جافةٍ
آخرٍ (باستثناء السمسسم) حيث إنَّ كلَّ
١٠٠ غرام لوزٍ نجُدُ فيها ٢٥٪ من الكميّات
المنصوح بها يومياً لجسم الإنسان
من الكالسيوم



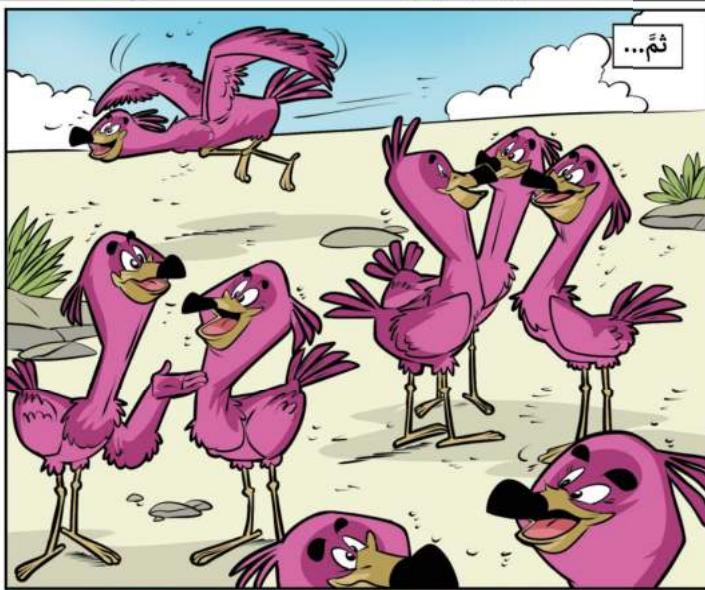
يسهم البوتاسيومُ في النقلِ
العصبيِّ والتقلصِ العضليِّ بما
فيها عضلُه القلب، فهو معدنٌ أساسٌ
للحفاظِ على ضغطِ شريانٍ وعملِ قلبٍ
طبيعيٍّ، ونظراً لاحتواءِ اللوزِ على البوتاسيومِ
فإنَّ تناوله يحافظ على صحةِ قلبيةٍ وعائيةٍ
ويساعدُ على الحمايةِ من مخاطرِ
ارتفاعِ ضغطِ الدم



يمكن تناول اللوز بأشكالٍ مختلفةٍ فهو يدخلُ مع أنواعٍ مختلفةٍ من الأكلاتِ وكذلك
مع أنواعٍ محددةٍ من المثلجاتِ والحلوياتِ، كما يمكن تناوله مع المكسراتِ،
ويمكن تناول زيتِ اللوز فهو يحملُ عدداً من الفوائدِ الصحيةِ للإنسان



فلامنجو في مأزرق





اللّا ذكاء والحّلة

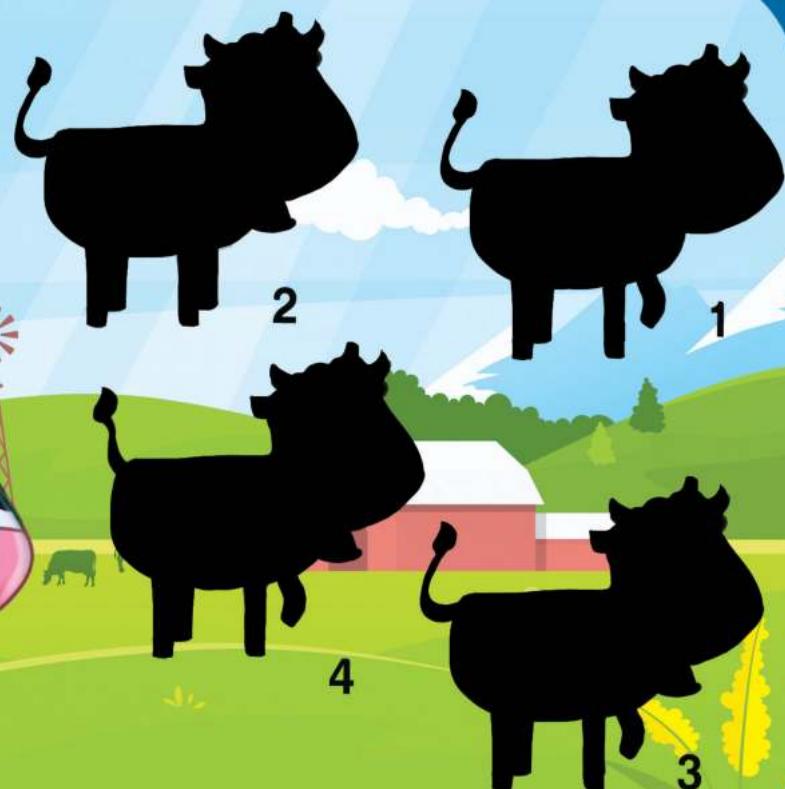
إعداد ورسم: هدى الهادي



هل يمكننا
مساعدة الدجاجة
لتصل إلى أفرادها؟

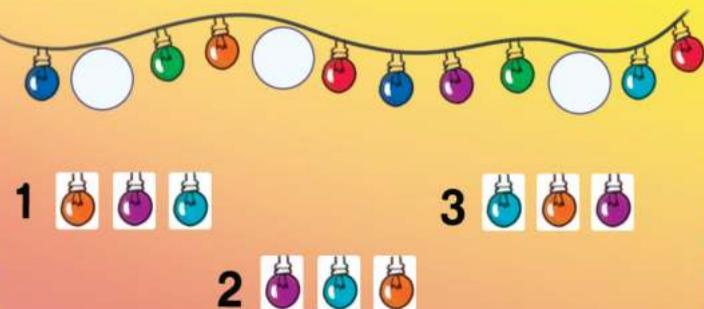


هل يمكنك
إيجاد الظل الصحيح؟



كم عدد الأسماك
التي يراها حمزة؟

اختر المجموعة الصحيحة من المصابيح لملي الفراغات في النشرة الضوئية





ضياءُ الهاדי

شعر: إبراهيم محمد
رسم: خالد المعموري

شَعْ ضياءُ الهادي طه
كالشمسِ بِدفِءِ وضياءٍ
فاخضرَ بساطَ الصَّحراَءِ
أهلاً أهلاً بالمخترَ
حملَ البُشري والإندَارِ
ليقينا غضبَ الجبارِ
يهدي يهدي للإيمانِ
ويُقرِّبنا للرَّحمنَ





مفاهيم زعتر والقطا المشاليس

فكرة: خولة علي محمد رسوم: فراس صاحب

