



مَجَلَّةٌ شَهْرِيَّةٌ لِلأَطْفَالِ تُصَدِّرُ  
عَنِ الْعَتَبَةِ الْعُلُويَّةِ الْمُقَدَّسَةِ  
قِسْمَ الشُّؤُونِ الْفِكْرِيَّةِ  
وَالثَّقَافِيَّةِ



# الزَّيْفَانِ

العدد (٨٩) آذار ٢٠٢٤م

فلامنجنو في مازق

في هذا العدد:



مختبر فهميه



زينة العزيرة



الكابتن أمين



# منصة الزائر الصغير



شاركوا في فعاليات منصة الزائر الصغير الثقافية والترفيهية

مسابقات فكرية - مسرح الدمى - مشاركات الأطفال - فعاليات إنشادية - مشاركات قرآنية

كما تتضمن توزيع هدايا على الأطفال المشاركين في الفعاليات

تُفتَح المنصة يوم الجمعة من كل أسبوع وفي أيام المناسبات الدينية  
المكان: حديقة يعسوب الدين قرب مجسرات ثورة العشرين في النجف الأشرف









مركز الحسنة لثقافة الأطفال

الاسم : ..... العمر : .....  
حصلتُ على هذه المجلة من : .....



## أول اللقاء

سلامٌ عليكم ورحمةُ الله  
أصدقائي الأعزاء، لاحظتُ أنَّ صديقي "مرادًا" لا يهتمُّ كثيرًا بالنظافة، فأظفاره  
طويلةٌ تتجمّع تحتها الأوساخ، وأسنانهُ مسوّسةٌ لأنه لا ينظّفها بالفرشاة  
والمعجون قبل النوم، وشعره متسخٌ لأنه لا يحبُّ الاستحمام.  
نصحتُ صديقي مرادًا بأن يهتمَّ بنظافته الشخصية، لأنها علامةُ الإيمان كما  
رُوي عن رسولنا الكريم محمدٍ صلى الله عليه وآله: "تنظّفوا فإنَّ الإسلامَ  
نظيفٌ".  
كما أنَّ النظافة تحافظُ على صحةِ الجسم وجمالِ الإنسان، وتجعله محبوبًا  
لدى الكبار والصغار، على عكسِ الإنسان الذي لا يهتمُّ بالنظافة، إذ يبتعدُ عنه  
الأصحابُ ويكرهون مُجالسته.  
وأنتم يا أصدقاء، هل تحبّون النظافة مثلي؟

صديقكم قنبر



رئيس التحرير  
محمد العلوي

مدير التحرير  
حيدر محمد الكعبي

رسم الغلاف  
عمر طلال

الإخراج الفني  
ذو الفقار الحلو

التصميم  
محمد محسن  
رضا فرج الله

التصحيح اللغوي  
إبراهيم الكعبي

الرسم  
حسام الكناي  
أحمد ثامر

التسيق والتواصل  
حيدر الجبيري  
شبر الطبطبائي



اتصلوا بنا على الرقم : 07810649280  
almuhsencenter2019@gmail.com





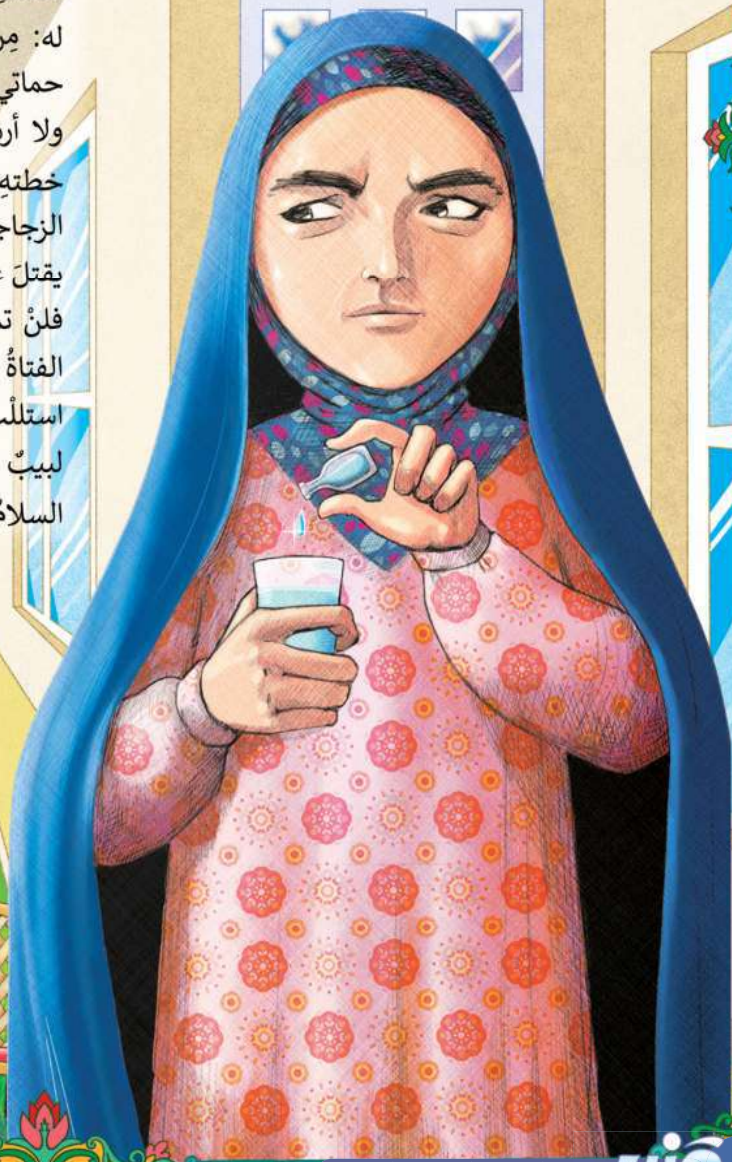
## إنما اللبيب من استسل الأحقاد

رسوم: حسام الكناني

إعداد: إبراهيم الكعبي

كانت فتاة متزوجة تعاني من المشاكل والخلاف الشديد مع حمايتها فطلبت من صيدلي تثق به أن يُعدها سماً تقتل به حمايتها، فأعطاهم الصيدلي قنطرة فيها سائل وقال: هذا سم يقتلها بعد ستة أشهر، ضعي منه كل يوم في طعام تعدينه لها ببديك يومياً، ولا تنسي معاملتها بكل لطف كأنها والدتك لكي لا يشك أحد بك عندما تموت بهذا السم، سعدت الفتاة كثيراً وأسرعت إلى منزلها وبدأت في تنفيذ الخطة، ومضت الأيام والفتاة تضع السم لحمايتها وتحكمت بطباغها وأخذت تعاملها بحب وكأنها أمها.

بعد شهرين أحببتها حمايتها وأصبحت تعاملها بلطف وصارت علاقتهما صداقة حقيقية.. فعدت الفتاة إلى الصيدلي وهي تبكي وتقول له: من فضلك ساعدني لأمنع السم من قتل حمايتي، فقد صارت لطيفة جداً، وأنا أحبها كأمي ولا أريد أن تموت، ابتسم الصيدلي لنجاح خطته وقال: يا بنيّتي السائل الموجود في الزجاج كان مجرد ماء، أما السم الذي أوشك أن يقتل علاقتهما كان سوء تعاملك معها وقد تركته فلن تموت علاقتهما الطيبة بعد ذلك، فقالت الفتاة شكراً لك أيها الصيدلي اللبيب، لقد استللت مرض الأحقاد بيني وبين حمايتي فأنت لبيب حقاً كما قال الإمام علي (عليه السلام) اللبيب من استسل الأحقاد.





إعداد: إبراهيم الكعي  
رسم: أحمد ثامر

# شَجَرَةُ السُّيُوفِ

الحسنُ المثنى (عليه السلام)



على الإمام الحسين وأهل بيته من الظلم والعدوان، عاش حياته مقتدياً بسيرة آبائه، وكان مسؤولاً عن صدقات جدّه الإمام عليّ (عليه السلام) يوزّعها على أيتام الحسين والحسين حسب وصية أبيهما أمير المؤمنين (عليهم السلام) حتّى دسّ بنو أميّة له السُّمّ فاستشهد مظلوماً ليلتحق بأنصار الإمام الحسين (عليه السلام) فقد قدّم للحسين كلّ ما يستطيع كما قدّم لأقربائه حقوقهم وما يحتاجون إليه، وكان باراً بهم ليعلّمنا درساً مهماً هو أنّ الجهاد لا يقتصر على القتال بالسيف بل يشمل التقوى ومساعدة المحتاجين وخصوصاً إذا كانوا من الأقرباء.

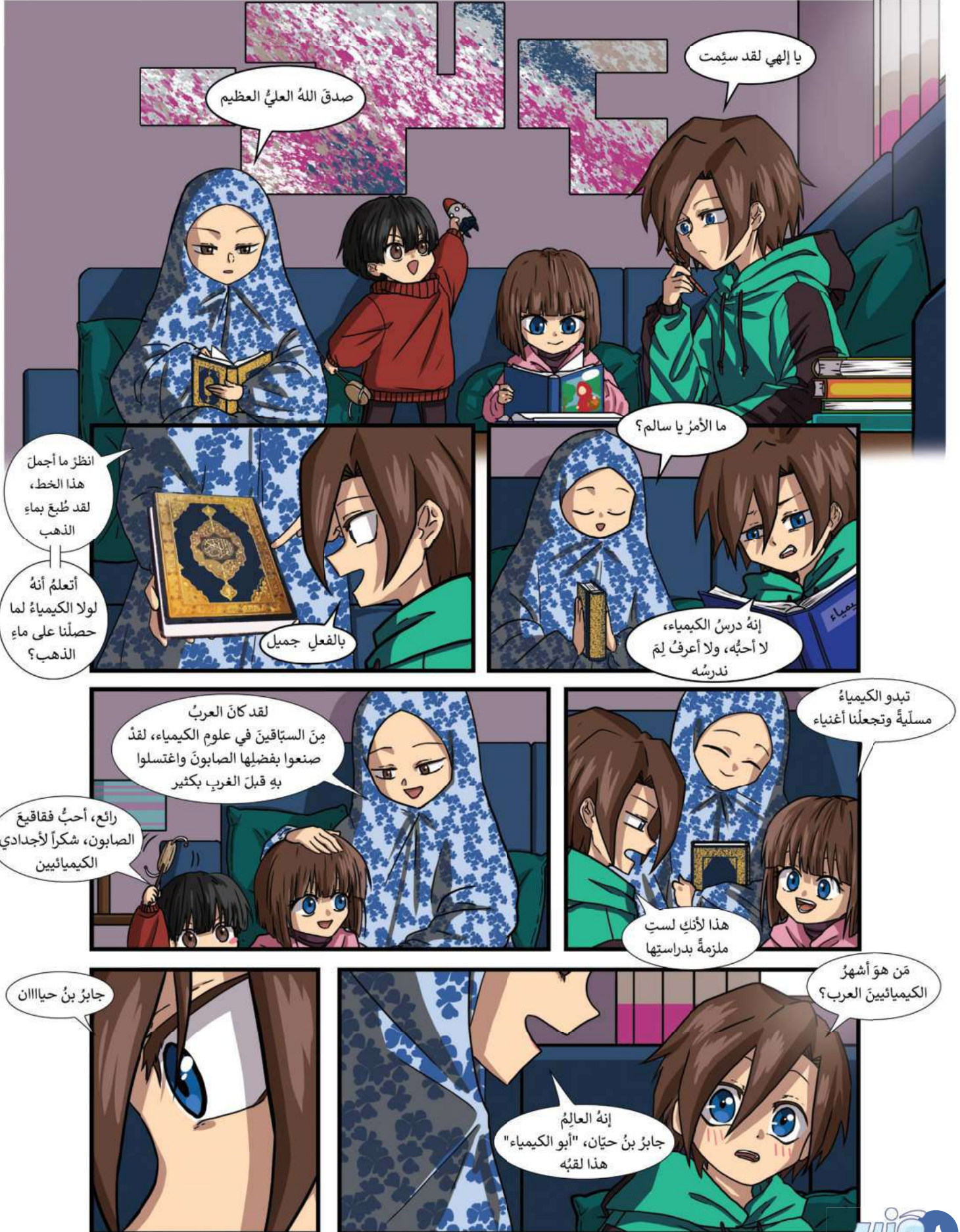
اليوم يا أصدقائي سأخبركم قصّة بطلي من أبطال ملحمة عاشوراء وهو الحسن المثنى بن الحسين بن عليّ بن أبي طالب (عليهم السلام)، وُلد سنة ٣٧ هـ، وقاتل دفاعاً عن عمّه الإمام الحسين (عليه السلام) وأحاط به الأعداء وقطعوا يده ولكنّه ظلّ يقاتلهم إلى أن أكثروا فيه الجروح، فسقط وأغمي عليه وظنّ الأعداء أنه مات، ولما انتهت المعركة جاء الأعداء لسلب درعه وملابسه، فراه خالته وكان معهم فخلّصه منهم وأخذته إلى بيته وعالجته حتى شفي وعاد إلى المدينة المنورة وأصبح من رواة أحاديث آل البيت (عليهم السلام) وخصوصاً ما جرى



قصة: عقيلة علي

رسوم: رزف أسامة

# يوميات سالم الحالم





وسرخ سالم بخياله إلى زمن  
العالم جابر بن حيان

انتهيت أخيراً من تدوين  
طُرُق الحصول على روح الملح  
وزيت الزاج والماء الملكي  
وحجر جهنم

حين أعود سأبحث  
عبر الشبكة عن أسماء  
تلك المركبات

لهذا لقبك  
"أبو الكيمياء"

مرحباً بضيغي،  
الصغير، تبدو مولعاً  
بالكيمياء، لتأتي لزيارتي  
مبكراً

ربما، هل قرأت  
كل هذه الكتب؟

أنا كتبتها كلها،  
وهذا بالضرورة يعني  
أنني قرأتها

لقب جميل، أتمنى  
أنني أستحقه، سأطالعك على  
سر، أحاول صناعة ملابس تقاوم  
الحريق، أعطني تلك الورقة

حل واجب  
الكيمياء أولاً.. ههههه

أريد أن أصبح  
مثل جابر بن حيان عالماً  
ومخترعاً

لا تخف لقد حفظتها بمادة  
رغبتها تحميها من النار

انتبه أن فيها  
معلومات مهمة

إن الكيمياء  
فعلاً علم مهم وممتع  
وعجيب

بدأ سالم يراجع  
تاريخ جابر بن  
حيان واكتشافاته  
عبر شبكة  
الإنترنت

حامض الهيدروكلوريك  
هو روح الملح، وحامض الكبريتيك  
هو زيت الزاج، ماء الذهب هو الماء  
الملكى ونترات الفضة هي  
حجر جهنم

إن الكيمياء  
فعلاً علم مهم وممتع  
وعجيب

كما أن جابر بن حيان كان  
تلميذاً للإمام جعفر الصادق عليه السلام  
الذي علمه أسرار الكيمياء

أحب الكيمياء  
التي عرفتني بها أمي

يبدو أن عالماً  
صغيراً يعيش  
بيننا



إعداد: خولة علي

رسوم: مهند حسن



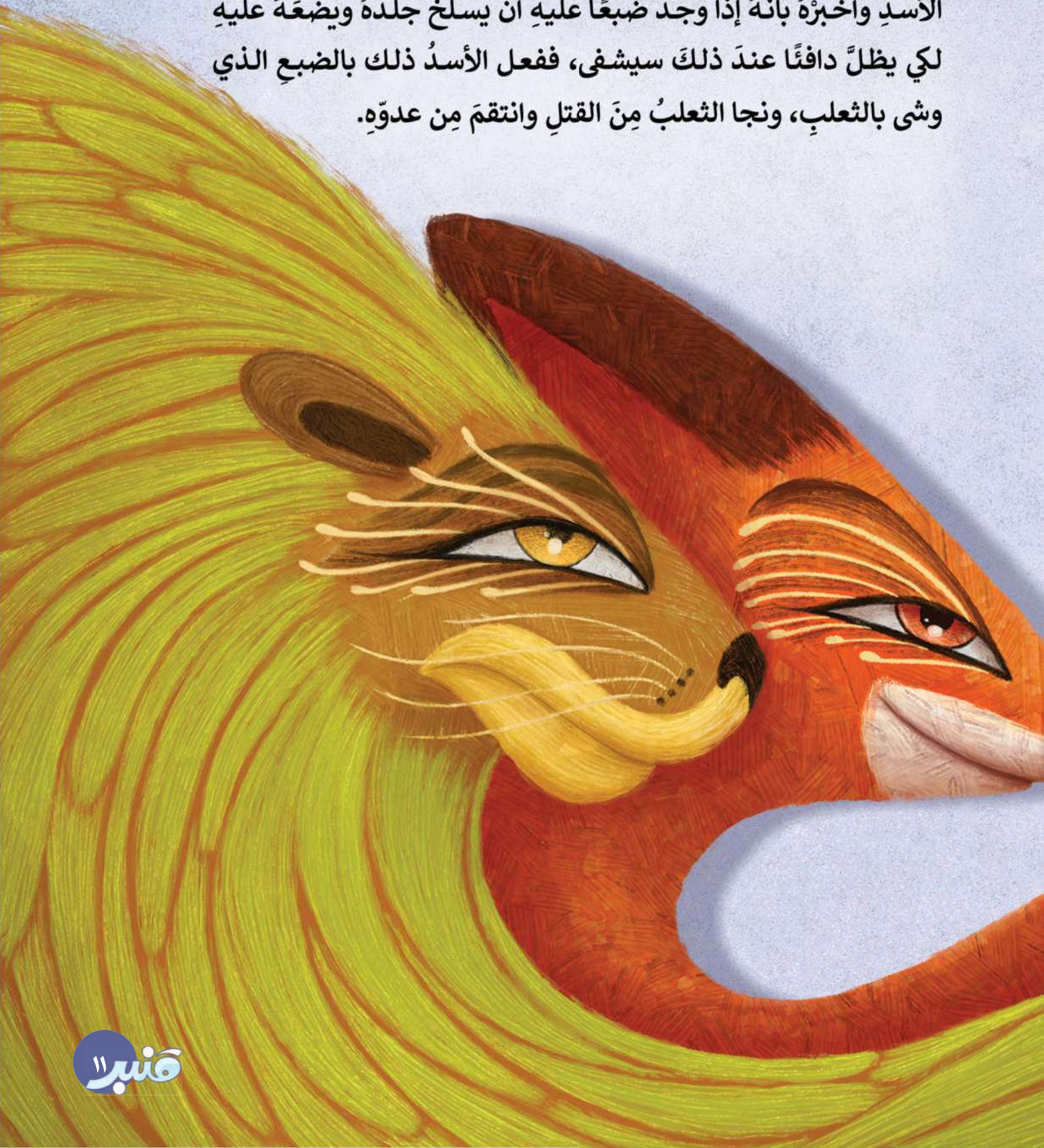
قصة من التراث الشعبي لجنوب إفريقيا

## حيلة الثعلب

في يوم من الأيام مرض الأسد وأصبح طريح الفراش فذهبت إليه جميع حيوانات الغابة للاطمئنان عليه ما عدا الثعلب. ذهب الضبع إلى الأسد وقال له: جميع حيوانات الغابة جاءت للاطمئنان عليك يا سيدي ما عدا الثعلب فهو يرفض أن يزورك، أعطني يا سيدي الأمر وسوف أقتله لك الآن، سمح الأسد للضبع بأن يقبض على الثعلب ويحضره حيًّا إليه.



سأل الأسد الثعلب قائلاً: لماذا لم تأتي لزيارتي كباقي حيوانات الغابة؟ قال الثعلب: آه يا سيدي حين سمعتُ عنك أنك مريضٌ ذهبتُ إلى أطباءٍ وحكماءِ الغاباتِ المجاورةِ والبعيدةِ لاستشارتهم عن سببِ مرضِكَ وعلَّتِكَ وفي دوائِكَ وسببِ شفائِكَ، فقالوا لي اذهبْ إلى الأسدِ وأخبرهُ بأنه إذا وجدَ ضبعًا عليه أن يسْلَخَ جلدَهُ ويضعهُ عليه لكي يظلَّ دافئًا عندَ ذلكَ سيشفى، ففعل الأسدُ ذلكَ بالضبعِ الذي وشى بالثعلبِ، ونجا الثعلبُ مِنَ القتلِ وانتقمَ من عدوِّهِ.





## زبد البحر



زبد البحر هو رغوة تشبه رغوة الصابون تتكون عندما تثير الرياح أمواج مياه المحيطات، عندها تتكون كطبقة من الدهون الناتجة عن تجمع الطحالب وقشور الأسماك وأجزاء من المرجان وغيرها من الملوثات العالقة في الماء، وتكون على شكل رغوة بيضاء سمكية، حيث يلقيها البحر إلى السواحل للتخلص من المواد التي تضر الحياة البحرية في المحيطات والبحار .



## المحيطات



تنتج المحيطات 70% من الأوكسجين الموجود في الغلاف الجوي، بسبب النباتات البحرية التي تُخرج الأوكسجين بوصفه ناتجاً ثانوياً لعملية البناء الضوئي حيث إن أحد أنواع العوالق النباتية وهي بكتيريا البروكليوروكوكس يُقدّر أنها مسؤولة عن نفس من بين كل 5 أنفاس يستنشقها الإنسان .



## القطط والكلاب



هل تعلم أن القطّة ترتبط بالمكان أكثر من ارتباطها بالأشخاص، فلو كانت هناك قطّة تعيش في شقة ثم جاء ساكن جديد فإنها تستمر في الحياة معه بينما نجد الكلب ارتباطه بشخص، أي إذا ارتبط بشخص فإنه يلزمه و هو على استعداد للموت من أجله.

## الطيور المهاجرة



الطيور المهاجرة تطير على شكل الرقم (٧) لأن كل طير عندما يضرب بجناحيه يعطي رفعة من خلال الهواء المضغوط من جناحيه إلى أعلى للطائر الذي يليه مباشرة، وعلى ذلك فإن الطيران على شكل الرقم ٧ يمكن سرب الطيور من أن تقطع مسافة إضافية تقدّر على الأقل بـ ٧١٪ زيادة على المسافة التي يمكن أن يقطعها فيما لو طار بغير هذه الطريقة.





## الوزغ (أبو بريص)



يستطيع الوزغ المشي على الماء بسرعة متر واحد في الثانية عن طريق تقنية صفع الماء برجليه، بالإضافة إلى جلده الطارد للماء وسرعته وخفة وزنه، وتمكنه هذه الطريقة من التأقلم مع جميع أنواع البيئة فهو يمشي في الأرض وعلى الجدران، كما أنه يتشبه أثناء قفزه بالحيوانات الطائرة فهو ماهر أيضًا بالتحكم في اتجاه تنقلاته أثناء القفز في الهواء.



## الأسماك الطائرة

٦

هل تعلم أن هناك نوعًا من الأسماك تسمى الأسماك الطائرة، وتندفع بسرعة للقفز خارج الماء والانزلاق في الهواء باستخدام زعانفها الكبيرة والقوية وجسمها المخروطي للطيّان فوق الماء لفترة محدودة، وعادةً ما تعود إلى الماء بسرعة، وتستخدم الأسماك الطائرة هذه التقنية للهروب من الافتراس أو للصيد.



## النمل الراعي



هناك أنواع من النمل تعيش على الرعي، فتزحف قطعًا من حشرة المن داخل مستعمراتها، بعد أن تسجنها في المستعمرة لتعيش على إفرازاتها السكرية، فهذا النمل يفكر كما يفكر الإنسان في رعي الأبقار للاستفادة من حليبها.



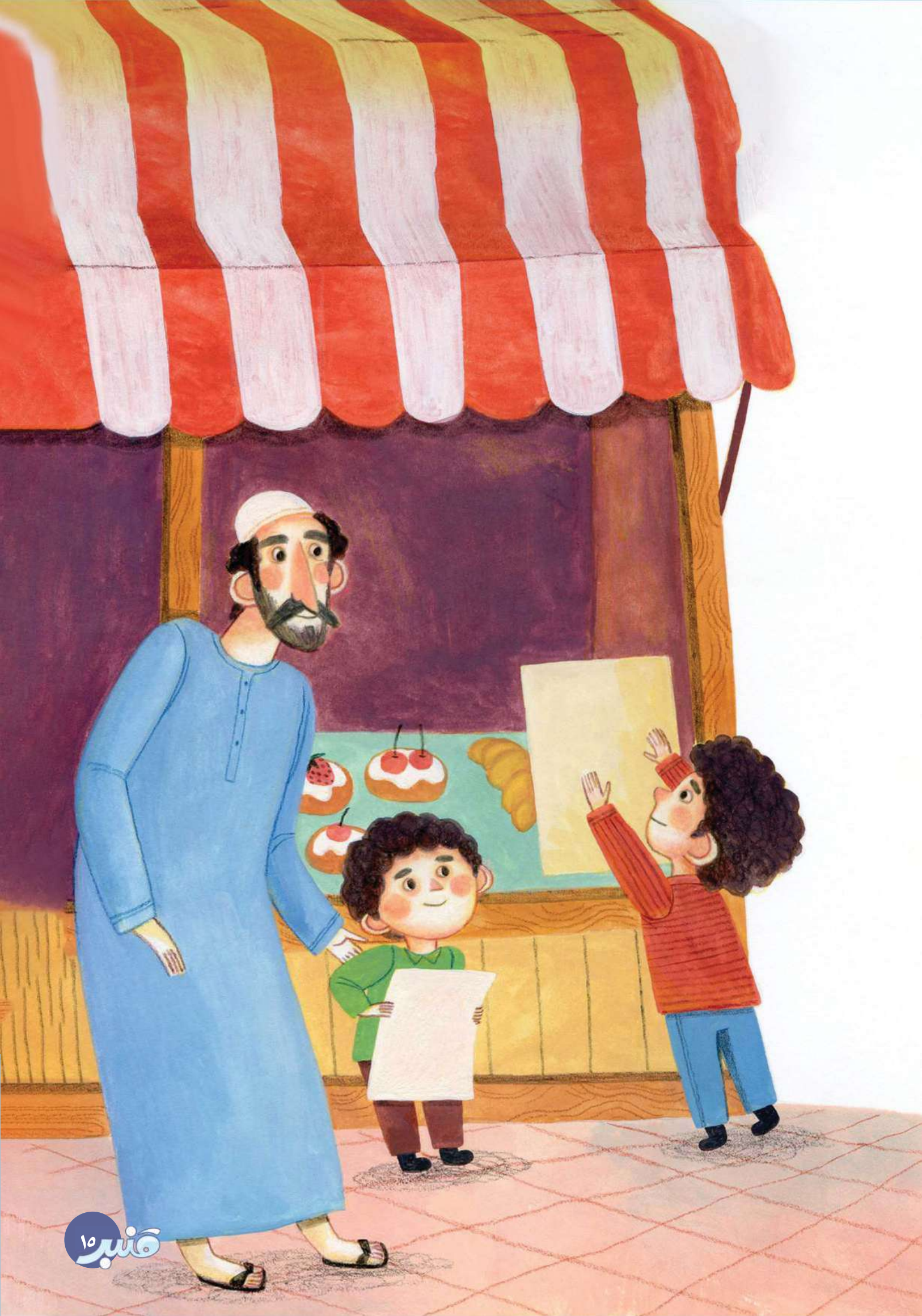
## لن تأخذوا ساحتنا

كانت في أحد أحياء البلدة ساحة كبيرة يلعب فيها الأطفال كرة القدم كلما أنهوا دروسهم، وكانت موضعاً لأوقاتهم السعيدة. وفي أحد الأيام أرادت البلدية أن تحوّل الساحة مركزاً للتسوّق، فحزن الأطفال، ولكنّ أحدهم قال: الحزن لن يحلّ مشكلتنا، علينا إنقاذ ساحتنا. وفي اليوم التالي حمل الأطفال لافتات كتبوا عليها بأقلامهم عبارات: (الساحة ساحتنا) (الأطفال بحاجة إلى اللعب) وخرجوا يهتفون في أنحاء البلدة فلم يهتم بمطالبهم أحد، فساروا يقصدون بيوتهم، والحزن يملأ وجوههم.

لكنّ خبّاز البلدة شاهدتهم على هذا الحال وعرض عليهم المساعدة فوضع لافتاتهم على واجهة محله لكي يراها ويقرأها كل أهل البلدة عندما يشترون منه الخبز، فصارت تلك اللافتات حديث كل الناس بما فيهم مدير البلدية، فأصدر قراراً ببناء ملعب نظامي للأطفال في تلك الساحة وأن يكون حواليه مركز للتسوق، وأمر بتجهيز الملعب بكل لوازم الرياضة، وفي يوم افتتاح المشروع أقيمت مباراة للأطفال حضرها عدد كبير من سكّان البلدة وهم يشعرون بالسعادة والبهجة.





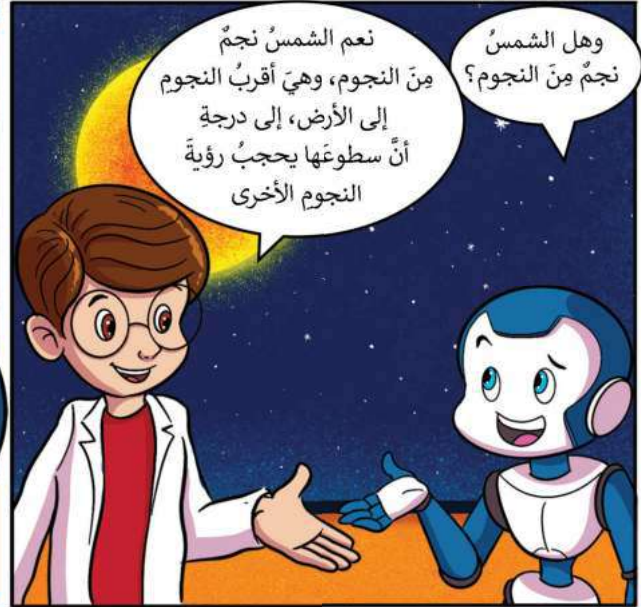
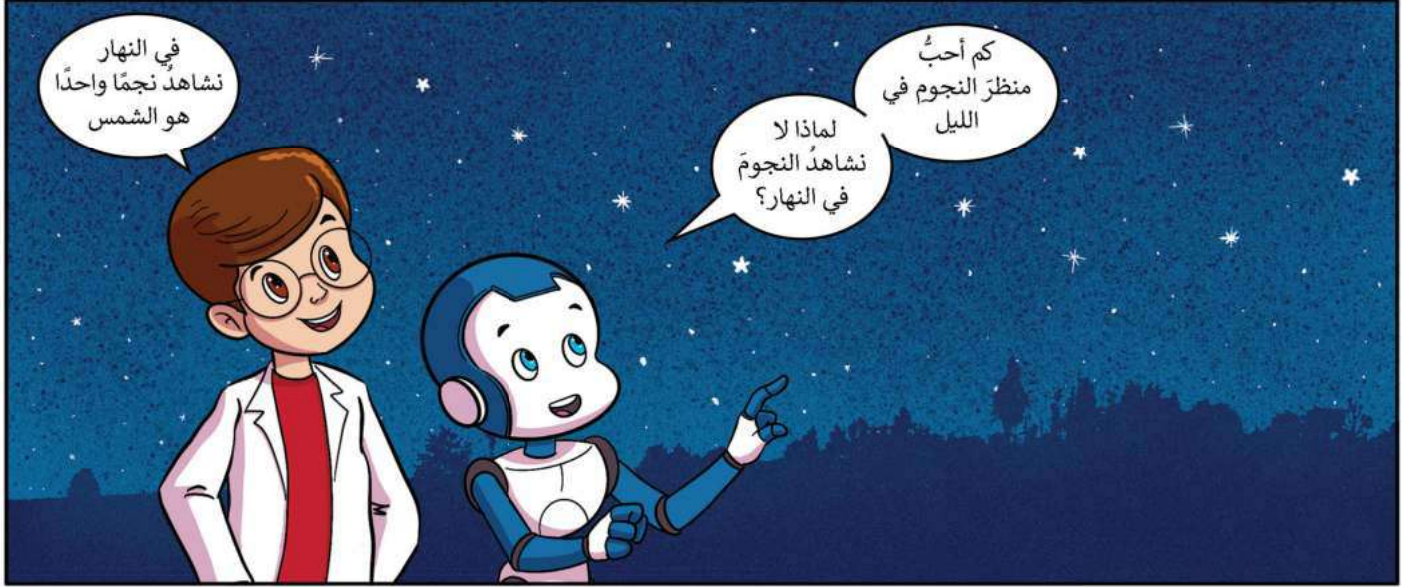




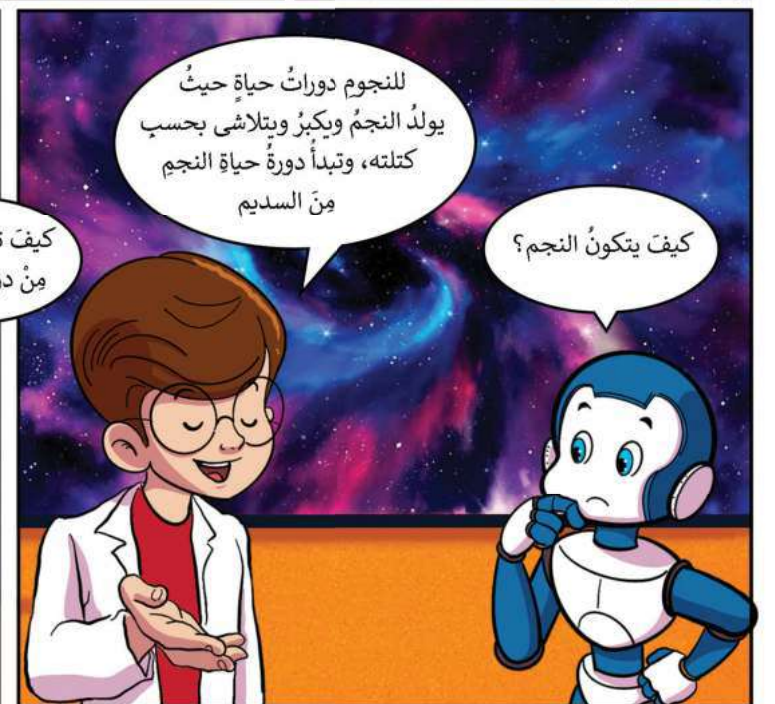


سيناريو: جليل خزعل  
رسوم: خالد عبد العزيز

## السدم والنجوم









# كرة اليد

## الكابتن أمين



إعداد: هشام أموري رسوم: خالد المعموري

مرحباً يا أصدقاء.. اليوم أحدثكم عن كرة اليد، وهي من الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، يتنافس فيها فريقان كل منهما يتكون من سبعة لاعبين فقط، مدة المباراة هي (60) دقيقة مقسمة على شوطين، كل شوط مدته (30) دقيقة



تختلف كرة اليد عن كرة القدم بعدد الحكام، ففي مباراة كرة اليد يوجد حكام

حجم كرة اليد أصغر من حجم كرة القدم لذلك يمكن أن تمسكها باليد الواحدة، ولا يحق للاعب أن يمشي بالكرة أكثر من 3 خطوات، وبالتالي يتعين عليه تصويب الكرة ناحية المرمى أو تمريرها للاعب آخر أو طبطبتها على الأرض

تصل الأهداف المسجلة في كرة اليد لأكثر من عشرين هدفاً للفريق الواحد لأن الملعب صغير فطوله (40) متراً وعرضه (20) متراً لذا نشاهد اللاعبين يصلون بسرعة للمرمى ويسجلون الأهداف بكثرة



لا نشاهد الأمطار ولا أشعة الشمس في مباريات كرة اليد لأنها تقام في قاعات مغلقة على عكس ملاعب كرة القدم حيث تكون مفتوحة وكبيرة



إن الفريق الفائز في مباريات كرة اليد هو الفريق الذي يحرز أكثر الأهداف، ولا يُسمح للاعب بلمس الكرة بالقدم





# الخيال

شعر: محمد باقر رسوم: خالد المعموري

ركبتُ كثيراً قطارَ الخيالِ  
مررتُ بوادٍ كثيرٍ الضلالِ  
ولم أر شيئاً بهذا الجمالِ  
دخلتُ عوالمَ أحلى وأحلى  
يزيّنها أجملُ الوردِ شكلاً  
أغادرُ حقلاً وأدخلُ حقلاً  
إذا أصبحَ البيتُ يوماً مُملاً



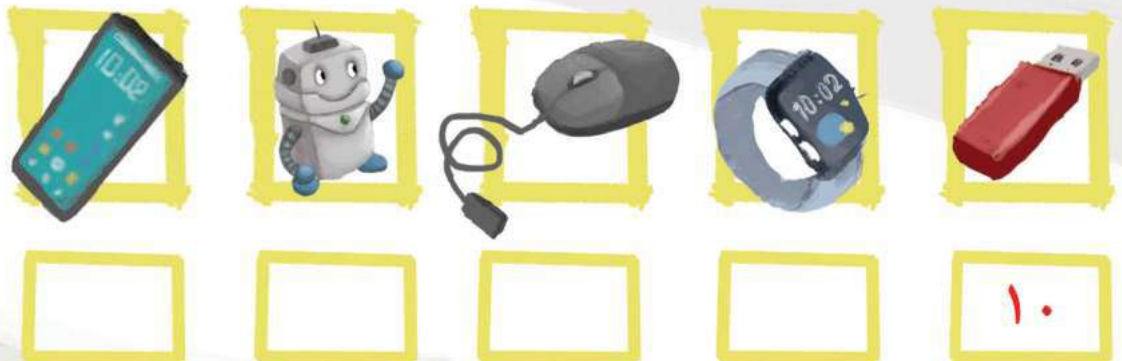


# الالكترونيات : ELECTRONICS

اكتشف أسماء الأشياء في اللوحة واشطبها

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| P | H | O | N | E | T |
| O | M | X | A | Z | A |
| T | O | X | R | U | B |
| P | U | Z | E | S | L |
| A | S | X | M | B | E |
| L | E | X | A | X | T |
| W | A | T | C | H | X |

حدّد أعداد الأشياء أدناه في اللوحة



Calculator





إعداد: رغد فائز رسوم: حسين رباعي







## الاسم: محمد باقر عقيل حسن

العمر: 9 سنوات - الأمنية: طيار مدني

أهلاً ومرحباً بك أيُّها الصديقُ علي، مهنةُ الطيارِ مهنةٌ في غايةِ الأهميةِ وتحتاجُ إلى شخصٍ مُتقنٍ وشجاع، لأنَّ مهمَّةَ الطيارِ في المقامِ الأولِ هي حمايةُ الرُّكَّابِ والحفاظُ على حياتهم، وهذهِ مهمةٌ صعبةٌ وتحتاجُ إلى ذكاءٍ وحذرٍ شديدين، نتمنى لك التوفيقَ في تحقيقِ أمنيَّتِكَ

## الاسم: محمد باقر حسين

العمر: 8 سنوات الأمنية: طبيب

أهلاً بصديقنا العزيز محمد، لقد اخترتَ أمنيَّةَ إنسانيةٍ كبيرةً، وهي الحفاظُ على صحَّةِ الناسِ وحمايتهم من الأمراضِ، ومهنةُ الطبِّ تتطلبُ مواظبةً على الدروسِ والتفوقَ في المراحلِ الدراسيةِ كافةً، وأنتَ أهلٌ لهذهِ المهمةِ الصعبةِ، نتمنى لك التوفيقَ في تحقيقِ أمنيَّتِكَ







يا مكالكم يا أصدقائي أن تُرسلوا لنا  
مشاركاتكم وصوركم عبر صفحتنا  
مركز المحسن لثقافة الأطفال  
على صفحة الفيسبوك

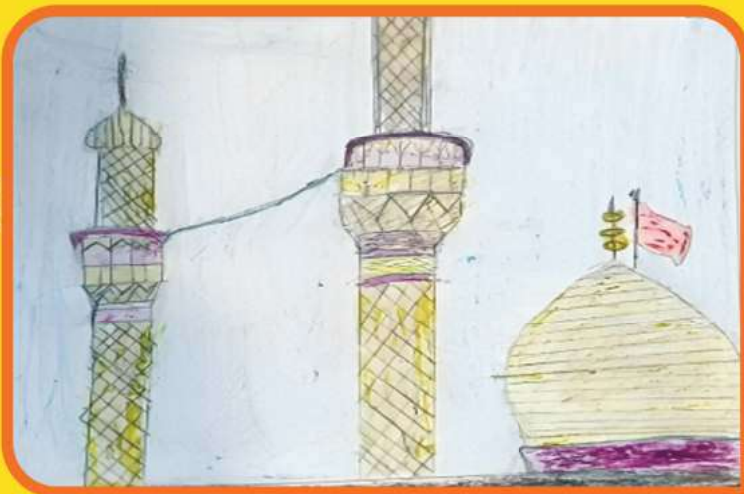


ضم الكاميرا هنا

## مرسم الأصدقاء



جعفر محمد جواد  
العمر: ٧ سنوات



مصطفى أحمد ماجد  
العمر: ٨ سنوات

## صور الأصدقاء



حسن ريسان  
١١ سنة



حسين عامر  
١٤ سنة



مصطفى ستار  
١١ سنة



حبيب علي  
سنة ونصف



آدم بلال  
سنة ونصف



محمد سعد  
٧ سنوات



صديقي العزيز  
أرسل لنا صورتك حتى ننشرها  
في مجلتك المفضلة (مجلة قنبر)  
عبر صفحتنا على الفيسبوك  
مركز المحسنين للثقافة الأطفال



# صور الأصدقاء

تصميم: رضا فرج الله



عباس أيسر



يوسف علي



حسين مهدي



حسين علي



أمير هاني



محمد حسين



ذو الفقار علي



زين العابدين علي



مهدي أحمد



آدم أيسر



علي علاء



حسين علي



## مواهب الأصدقاء

متى اكتشفت موهبتك؟

منذ عمر ١٠ سنوات

ما هو طموحك؟

أطمح أن أكون كاتبة متميزة

هل اشتركتي في مسابقات؟ وهل تحصيلتي على جوائز؟

**الأسم:** كوثر مؤمل جواد خليفة  
**العمر:** ١٤ سنة  
**الموهبة:** الكتابة وقراءة الكتب والرسم

نعم شاركت في مسابقة أفضل كتاب عن السيدة الزهراء وكان ذلك في مؤتمر يدعى مهرجان كوثر العصمة الدولي الذي ترعاه العتبة الحسينية المقدسة، وقد تميزت فيه وتم تكريمي.

ما هو أجمل مؤلف قمتي بتأليفه؟

بالنسبة لي أجمل مؤلف كتبتة هو رواية (قبل القطاف) التي تتحدث عن سيرة حياة الزهراء من ولادتها إلى مماتها، حيث كانت تجذب القارئ لقرائتها.

هل لديك كلمة أخيرة؟

إن النجاح يأتي عن طريق الفكرة والتغيير، وهذا أمر بسيط، لكن التقدم يحتاج إلى جهد ومثابرة لتغيير النفس، وإن أفضل ما ينمي ويروض النفس والعقل هي قراءة الكتب التي تفتح بصيرتنا نحو العالم، وأن ننظر إليه بصورة مختلفة ليس كما ينظر إليه الآخرون، فإن أفضل وأعظم نصيحة أقدمها هي أن تبدأ بالقراءة، فالقراءة تصنع العلماء.

-- قبل القطاف --

أتى الصباح وملاً الكون بالدفيء ونشر  
البسمة وضياءً أملًا بوعيدٍ جديدٍ فدغدغ  
الندى المتألئئ حول براعم يوقظها لتنشر  
في الجو عبقًا سعيداً..  
واستيقض علي واستيقضت الفواطم  
واستعدوا لإكمال مسيرتهم وتركوا تلك  
الأرض التي آوتهم مبيت الليل..  
وها هو محمد (صلى الله عليه وآله) يسير  
في الصحراء ويمسح آثار الغبار عن ثيابه،  
توقفت قافلته محمد (صلى الله عليه وآله)  
وتوقفت محمد (صلى الله عليه وآله) يتأمل  
جمال الصحراء وجمال خليفة الله، يتأمل  
جمال شمسها بلملمة أشعتها حتى يبدأ  
البرود بالتسرب إلى رمال الصحراء.

-- قبل القطاف --

السكينة والصفاء في ذهن المتأمل وأكثر  
ما لفت نظر رسول الله هي الرمال  
الذهبية من شدة روعة لونها..  
يفكر رسول الله بقاء أحبته فحين يصل  
إلى يثرب سوف يقابل ابنته فاطمة..  
يرى فيها زوجته خديجة التي افتقدتها كما  
لو افتقد قطعة من قلبه، وصلت قافلته  
محمد (صلى الله عليه وآله) ووصلت قافلته  
علي والفواطم، أذى علي الأمانات إلى  
أهلها..  
قابل محمد ابنته وعانقها كما أنه لم يرها  
من قبل..  
تذكر المهاجر الذي يبلغ ٢٠ عامًا من عمره  
ابن عمه الذي أوصاه بالفواطم ترى أين  
هو..؟





# فلامنجو في مازق

الحلقة الثانية

ملخص ما سبق: غادرت طيور  
الفلامنجو بهجرتها الموسمية ونسي  
طالرين صغيرين من غير قصد



لابد أن نبي منزلًا قويًا، يتحمل  
عواصف سييرا الجليدية



لقد هاجرت كل طيور  
الفلامنجو وتركونا خلفهم ..  
فماذا نرانا فاعلين؟



ثم



هكذا قاما بجمع الأحجار

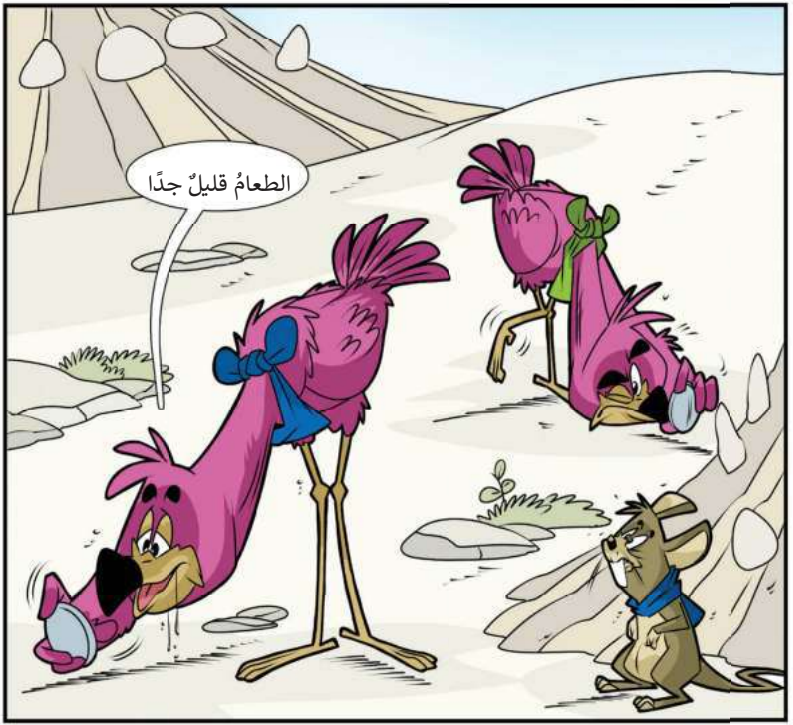


أنصوّر جوعًا .. يجب أن  
نتعلم كيف نطعم أنفسنا



ها قد أصبح لدينا  
منزل شتوي







هذه المُعادلة الرِّياضيَّة خاطئة،  
قُمْ بتحريكِ عُودِ ثَقَابٍ واحدٍ لتصبحَ  
المعادلةُ صحيحة



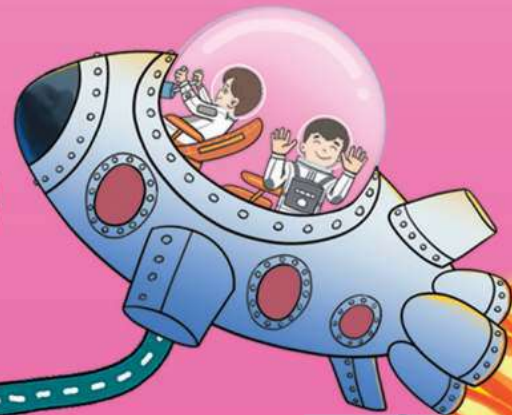
# واحة الأذكياء

إعداد وتصميم: محمد محسن

اكتشف القطعتين المناسبتين لتكتمل الصورة



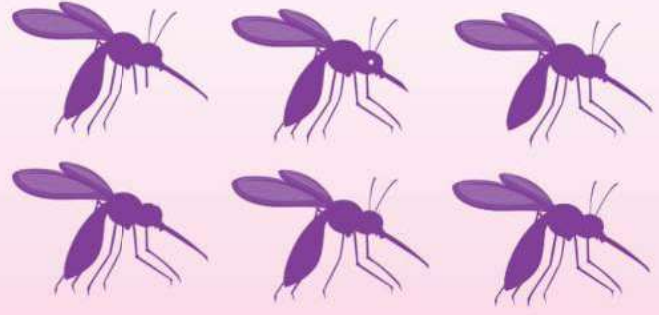
قنبرُ يبحثُ عن الطريقِ الصحيح  
ليصلَ إلى المركبةِ الفضائيةِ ويلتحقَ برفاقه،  
ساعدهُ في الوصولِ إليهم ليكملوا رحلتهم







لقد أضعت ظليّ المطابق، فهل تستطيع أن تساعدني في البحث عنه؟

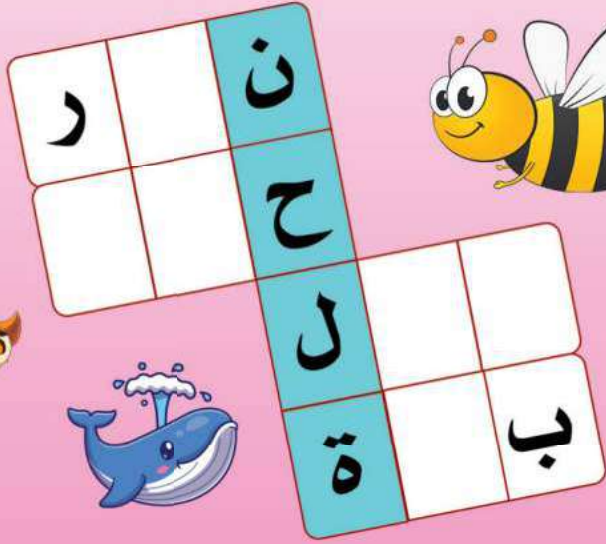


أكمل أسماء المخلوقات في مربعات الحروف:

حل اللغز:

شهر إذا حذفت منه  
الحرف الأول يصبح  
اسم فاكهة فما هو؟

أنتج اسم فاكهة من شهر



هل تستطيع أن تكتشف خمسة فروق بين الصورتين؟





إعداد: هشام أموري

رسوم: حسام الكناني

## الفجل



السلام عليكم  
أحبتي الصغار أنا  
صديقتكم النحلة  
زيزة العزيزة

سأحدثكم اليوم عن  
نوع من الخضروات  
المفيدة للإنسان لأنه يمتلك  
العديد من الخصائص الصحية  
المميزة، فهو مضاد للبكتيريا والفطريات  
التي قد تسبب الأمراض للجهاز  
التنفسي.. إنه (الفجل)  
يا أصدقائي



تناول الفجل  
الأبيض له دور في تعزيز  
عملية هضم الكربوهيدرات  
المعقدة والبروتينات والدهون،  
ويحمي من الإصابة بالإمساك،  
ويزيد من عملية امتصاص  
الفيتامينات والمعادن  
الضرورية



للفجل أهمية  
غذائية كبيرة لاحتوائه  
على بعض الفيتامينات وعلى  
الكبريت-المفيد للجلد والشعر-  
والحديد المفيد لفقر الدم، ويجب  
أن يُمضغ جيداً لأن اللعاب  
الكثير ضروري لتسهيل  
هضمه

من فوائد الفجل  
الأحمر الصحية أن  
تناوله يوميًا من شأنه أن  
يعزز صحة القلب والأوعية  
الدموية، ويقلل من خطر  
الإصابة بأمراض القلب  
والشرابيين



يعمل الفجل  
على حماية الإنسان  
من الإصابة بالالتهابات،  
ويقوي العظام، ويساعد في  
تخفيف الوزن والعناية  
بالبشرة وحمايتها



يحتوي الفجل على الألياف الغذائية مما  
يساهم بشكل كبير في تعزيز عملية الهضم  
في الجسم وتعزيز صحة الجهاز الهضمي





شعر: إبراهيم محمد  
رسم: أحمد ثامر

# أحانُ الإيمانِ

أسمعُ تسجيلَ القرآنِ  
يتلو أَلحانَ الإيمانِ  
هوَ في العقلِ غذاءٌ حلّالٌ  
مثلُ العسلِ بل هو أحلى  
للروحِ طعامٌ وشفاءٌ  
فهو مثلُ العسلِ غذاءٌ  
يُنْجِي مِنْ حَرِّ النيرانِ  
نقرأه في كلِّ أوانٍ





