

مجلة كل الأطفال

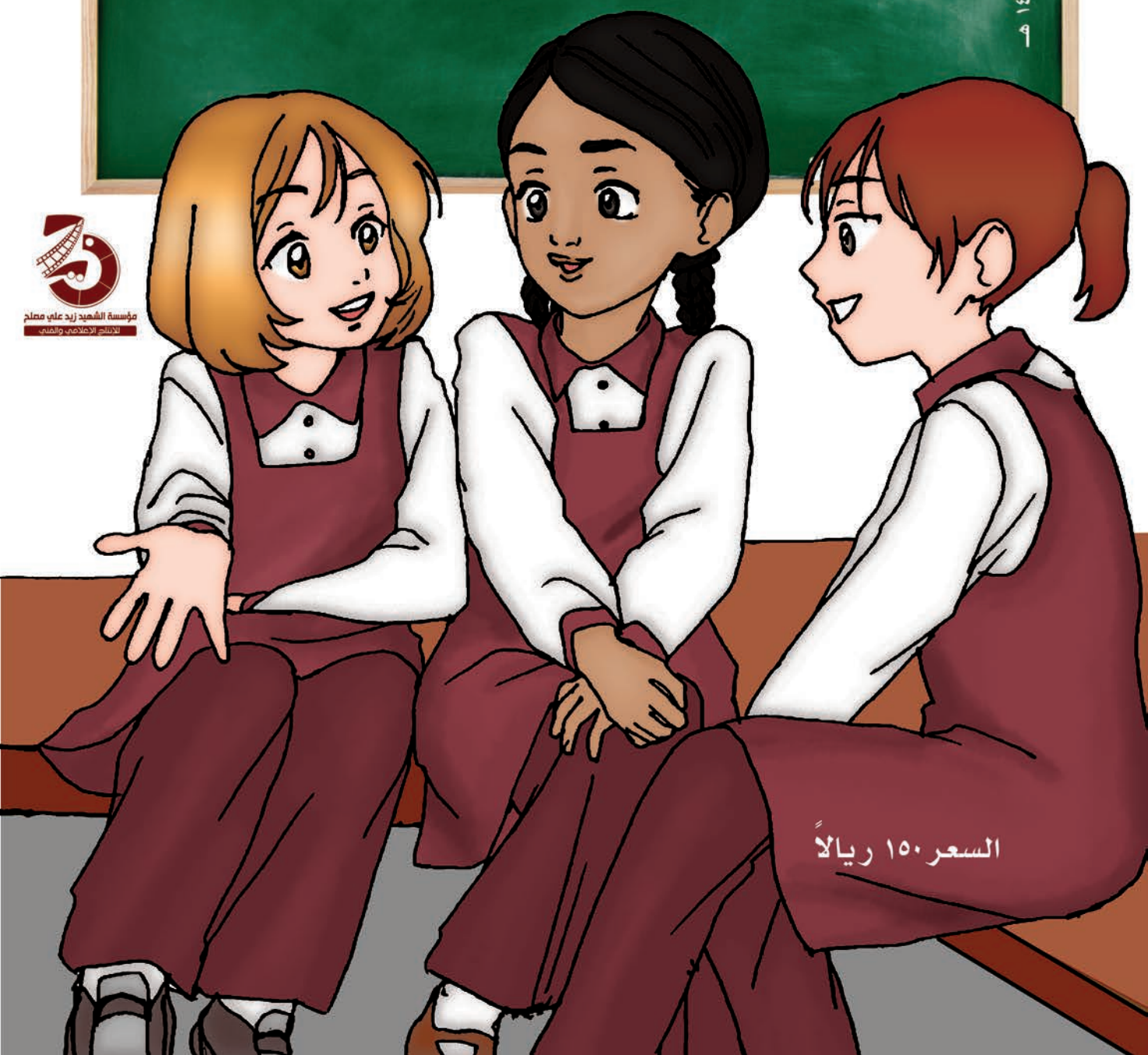
الوسائط

ثقافية - تاريخية - ترفيهية

العدد الحادي والثلاثون - شهر ربيع ثان - ١٤٤١ هـ



مؤسسة الشهيد زيد علي مملح
للأنشطة الاجتماعية والثقافية



السعر ١٥٠ ريالاً



أعلام ومواقف
(ثائر ضد الاحتلال)

5

9



لغة الجميلة
(الحرف التي تقرأ ولا تكتب)

10



زينب وبلقيس
(أمراض الشتاء)

15



قصة مسك
(الذكي لا يترك الحيلة)

18



من قصص القرآن
(قصة مؤمن آل يس)

20



اليمن حضارة وتراث
مدينة شبام كوكبان

22



معارف وعلوم مع لؤلؤة
(العقيق اليماني)

24



هيا بنا نزرع
(شجرة الين)

30



خدم

رئيس التحرير
حمدي الرازحي

مديرة التحرير
إبتسام جار الله

المشرف العام
أحمد المختفي

التوزيع
حسين عيدان
إبراهيم العامري

هيئة التحرير

عبد الرحمن القاسم
طيبة عيدان
أطاف عبدالكريم
سبأ ثابت
أصيلة محيي الدين

الشؤون الفنية

بشرى الشهاري
إبتسام جار الله
فاطمة ناجي الجدري
خالد عطية

مراجعة لغوية

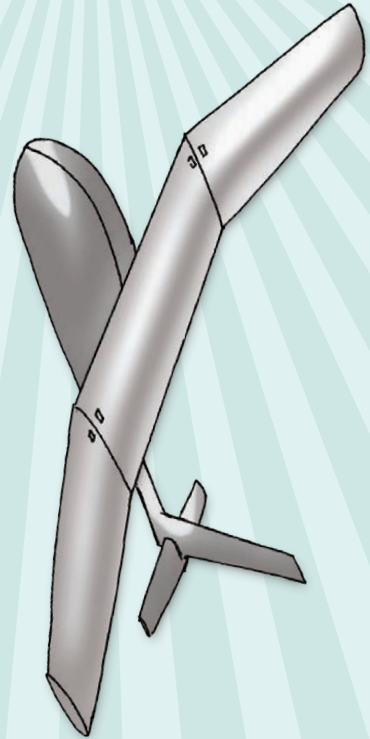
سمية إسماعيل الوادعي
إخراج فني
زمن عبد الله فابع

ثقافتة القرآن



إعداد: عبدالرحمن القاسم
رسوم: أفنان الحميران
تلوين: فاطمة الجديري

في القرآن الكريم تعليمات مهمة وإرشادات عظيمة تربي الإنسان التربية القيمة التي تستقيم معها سلوكياته وتعاملاته . بل تستقيم حتى أقواله (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا) والقول السديد ينعكس على الأعمال فتكون صالحة وموفقة . حيث يقول الله تعالى : (يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ) واليوم نحتاج جميعاً أن نقول القول السديد . وأن ندعو الجميع إلى ذلك ومن القول السديد أن نحث الجميع على أن يكونوا في صف الحق والدفاع عن المستضعفين والمظلومين . وأن ننبه الجميع إلى خطر ما تتعرض له الأمة الإسلامية من مؤامرات تحاك ضدها للنيل من كرامتها وعزتها . واستهدافها في الأخلاق والقيم فأعداء الأمة الإسلامية يسعون إلى أن يكون المجتمع المسلم مجتمعاً متخلفاً لا يهتم بما ينفعه في هذه الحياة .



المجتمع المسلم بحاجة إلى التطور في كل المجالات العلمية والاقتصادية والثقافية ليستطيع مواجهة أعدائه ، فلا يكون ضحية لما يأتي إليه من أعدائه من ثقافات دخيلة على المجتمع اليمني المسلم ، يريدون من خلالها أن ننهر بهم وبحياتهم وبما وصلوا إليه من تقدم وتطور علمي وتكنولوجي ، نحن بالتعاون فيما بيننا نستطيع أن نتغلب عليهم ونتطور في كل المجالات ، وما وصل إليه شعبنا اليمني اليوم من قوة في مجال الدفاع العسكري يثبت ذلك ، فالطائرات المسيرة والصواريخ التي تضرب الأعداء في أماكن اقتصادية وعسكرية ، هي مقدمة للتطور ، ونحن بإذن الله سنصبح شعباً قوياً قادراً على مواجهة أعدائه في كل المستويات .



قصة : حمدي الرازحي رسوم : إيمان جار الله تلوين : فاطمة الجدري



وانتصر أحرار اليمن المجاهدون على قوات المحتل العثماني



كان ذلك القائد الثائر علامة اليمن الكبير ، وشاعرها السيد المجاهد يحيى بن علي بن أحمد بن حسين بن يحيى بن أحمد بن لطف الباري الذاري الحسني.



لقد أحسن الإمام المنصور اختيار هذا القائد العظيم.

إنه عالم جليل ومجاهد كبير لم يهزم في معركة ضد الأعداء.

انظر إليه حتى ونحن في ساحة الحرب لا يتوقف عن تعليم الناس أمور دينهم.

هكذا هم أهل بيت رسول الله ، كل أوقاتهم نشر لدين الله أو جهاد في سبيله.

ويستمر السيد المجاهد يحيى بن علي الذاري في ملاحقة جنود الاحتلال العثماني حتى يطهر بلاد خراز من شرهم وعدوانهم.



يا أولياء الله سوف نتوجه إلى بلاد (الحيمة) لطرد المحتلين الغزاة.

الله أكبر ... حيّ على الجهاد.

وينتصر السيد المجاهد يحيى بن علي الذاري وجيشه على جيش الاحتلال العثماني ويتم تحرير بلاد (الحيمة)



يا أولياء الله اشكروا الله وسبّحوه كثيراً على ما أكرمنا به من نصر عظيم ، وأحسنوا إلى الأسرى وداووا جراحهم.

أيها السيد الجليل لقد أمر الإمام المنصور أن تتوجه بجيشك إلى شهارة.



سمعاً وطاعة لمولانا الإمام.



ومتى سنرحل يا سيدي؟ أخبر القوم أننا سنرحل إلى شهارة بعد صلاة الفجر إن شاء الله تعالى.

ومع بزوغ الفجر تحرك جيش السيد المجاهد يحيى بن علي الذاري من الحيمة متوجهاً إلى بلاد (شهارة).



كان الغزاة الأتراك يحاولون السيطرة على بلاد شهارة لأهميتها. وعندما وصل السيد المجاهد يحيى الذاري بدأ بوضع خطة المعركة ليقوم جيشه بتنفيذها في الحال.



كانت معركة شهارة معركة فاصلة انتصر فيها اليمينيون على الاحتلال العثماني انتصاراً عظيماً. وبعد أن استقرت الأوضاع في اليمن عيّنه الإمام المنصور قاضياً في رداغ، وبعد فترة عيّنه حاكماً لمنطقة (خبّان).



وفي العاشر من شهر ربيع الأول من سنة 1364 هجرية انتقل إلى جوار الله تعالى بعد رحلة طويلة من الجهاد في سبيل الله تعالى ، ونشر علوم آل البيت عليهم السلام، وترك وراءه العديد من المؤلفات العلمية القيّمة.

إعداد: سميرة الوادعي
رسم: ابتسام جبار الله
تلوين: فاطمة الجدري

لغتنا الجميلة

الحروف التي تقرأ ولا تكتب

مرحباً أصدقائي أصدقاء لغتنا الجميلة ،
تعرفنا في العدد الماضي على الحروف التي
تكتب ولا تقرأ ، وفي هذا العدد سنتعرف
على الحروف التي تقرأ ولا تكتب .

الألف في (الله ، لكن ،
لكن ، هذا ، هذه ، هؤلاء)

الرحمن ، على أن يكون معروفاً
بال ، أما عند إضافته فتثبت الألف مثل
(يارحمان الدنيا والآخرة)

سماوات ، ويجوز أن
تكتب أيضاً (سماوات)
ولكن في غير القرآن الكريم

اللام في (الذي ، التي ، الذين)
تكتب بلام واحدة أما في المثنى والجمع
تكتب بلامين (اللتان ، اللذين ، اللاتي)

الواو في (داود ، طاوس)
حذفت الواو الثانية للتخفيف

والآن أصدقائي
بالتأكيد أنكم حفظتم تلك
الكلمات جيداً وعرفتم أيّ من
الحروف التي نطقت
ولكننا لم نكتبها .

أمراض الشتاء

قصة: بطيبة عيدان تلوين: فاطمة الجدري





أجل يا صغيرتي، نحن في فصل الشتاء حيث تشتد برودة الجو.

وفي هذا الفصل تنتشر أمراض الزكام والسعال والتهابات الحلق.

إذن سوف أكلها كلها حتى أتغلب على أمراض الشتاء.

هذا صحيح.

ولأجل ذلك خلق الله لنا من الفواكه والخضار ما يعزز مناعة الإنسان ويحافظ على صحته.

ههههه ولكن لا تنسي أن تلبسي الملابس الصوفية ولا تتعرضي للهواء البارد.

وفي منزل زينب..
جاءت بلقيس لزيارة صديقتها وهي تحمل لها بعض العصائر والفاكهة.

هل تعلمين يا بلقيس شيئاً عن أمراض الشتاء؟

الحمد لله على سلامتك يا زينب

هناك العديد من الأطفال لا يعرفون
مخاطر البرد وأثره على صحة الإنسان.

وكيف نتغلب على تلك
المخاطر يا عمي؟

في فصل الشتاء يجب
أن نلبس الملابس الصوفية،
وأن نتعرض للهواء البارد
أو نشرب المشروبات

هذا يعني أنك سوف تشتري
لنا ملابس جديدة يا أبي.

بكل سرور يا عزيزتي، ولكن بشرط أن
تحافظي على صحتك أنت وبلقيس.

جيسيل...
سوف نحافظ على
صحتنا ولا نتعرض
للحواء البارد.

نجم أوسان

أصدقائي ما أكثر نجومنا الذين يزينون سماء أوسان ببريق حضورهم ،
وينبرون صفحاتها بالهمة والنشاط والإبداع والتميز ، هذه المرة أنارت
صفحتنا بجمال مشاركة نجمتنا الواعدة الموهوبة والذكية طيبة
المستقبل :

جود أحمد على محمد الجبري

عمر جود 7 سنوات ، في الصف الثاني الإبتدائي من مدرسة روافد النهضة ، حاصلة على الترتيب الأول في صفها ،
هي الأصغر بين إخوتها (غفران - رحاب - بدر - عبدالرحمن - حسام) حُب صديقاتها كثيراً وهن : (روعة - أسماء
- سميرة - غدير - فردوس) .

حُب جود الصدق والأمانة ، كما حُب أن تشتهر بهذه
الصفة كما اشتهر بها سيدنا ونبينا محمد صلوات
الله عليه وعلى آله .

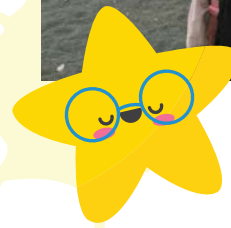
أما عن النصائح التي أحبت أن تهديها لكم هي أن
تداوموا على القراءة فهي كنز عظيم : لأنها تطوّر
العقول وترقى بها .

شكراً جزيلاً لوقتكم جود لقد سعدنا كثيراً معك .

تشغل جود وقت فراغها بالرسم وكذلك الكتابة
والأشغال اليدوية .
وستكون في المستقبل القريب طبيبة أطفال فهذا
طموحها الأكبر .

تتمنى جود أن تختفي الحروب والتفجيرات لأنها تخيف
الأطفال وتقتل الشعوب .

وتقول : (إن أفضل شيء لمواجهة العدوان أن نكون يداً
واحدة متعاونين ، وأننا بالعلم نستطيع أن نطور بلدنا
إلى الأفضل) .



عندي مشكلة

إعداد فائزة عبدالله الوادعي
رسوم: أفنان الحممران تلوين: فاطمة الجدري

السلام عليكم

مشكلتي أنه دائماً ما تضيع مني أشيائي في المدرسة
سواء نقودي أو أقلامي ، أبحث عنها وأسأل زملائي عنها ولا
أجد لها أثراً .
ومن كثرة ضياعي لها لم يعد يصدقني والداي ويقولان يجب أن
تكون منتهباً على أشيائك ، فأضطر لشراء الأقلام من مصروفي
المدرسي فما الحل؟

أكرم - جبلة



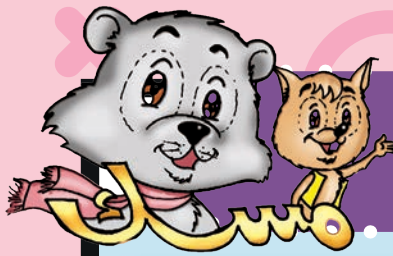
وعليكم السلام

بني .. عليك حقاً أن تكون أكثر حرصاً على حاجياتك وأكثر انتباهاً كما يقول والداك
، هناك أولاد سيئون يأخذون أشياء غيرهم دون وجه حق
عليك أن تخبر معلميك عن ذلك ،
فمثل هذه الأشياء لا يُسكت عنها ،

بني اجعل نقودك في جيبك وليس في حقيبتك وأقلامك ضع عليهن علامة
ليسهل التعرف عليها ،
أيضاً اجعلها في محفظة خاصة بالأقلام ولا تخرجها جميعاً أثناء الكتابة ،
وكلما فرغت من شيء أرجعه فوراً إلى محفظتك.

دمت مجتهداً ذكياً يا بني ، وفقك الله.





الذكي لا يترك الحيلة

قصة: سمية الوادعي رسوم: ابتسام جار الله تلوين: فاطمة الجدري

كانت غابة مسك وصديقه بندق تنعم بالهدوء والطمأنينة إلى
أن سكنها أسد ظالم متغطرس أحال حياة الحيوانات إلى جحيم

هههههه أي حيوان
سيخالف أوامري ، سأكله
بأسناني هذه ، ومتى ماجعت
سأكل ماتشتهيه نفسي.

أيتها الحيوانات لقد
مللنا بطش وتجبر الأسد
وليس لنا إلا مقابلته والاتفاق
معه لوضع حد لما نحن فيه

نعم فلنذهب

نعم ليس لنا إلا ذلك
فلنذهب جميعاً

موافقون

موافقون



لن أستسلم وسأفكر بطريقة
ما ، أتخلص به من الأسد دون
حتى أن يدافع عن نفسه

اليوم هو دورك يامسك
لتحضر طعام الأسد إليه

مسك هذه
الورقة من الحمار
العجوز يجب أن
تنفذها فوراً

إني قلق عليك يا صديقي فكر
جيداً قبل الإقدام على شيء.

قرر مسك أن يذهب إلى الأسد بعد أن أبطأ عليه وبدأ
الأسد يستشيط غضباً بسبب الجوع الذي كاد يفتك به...

أنا رسول الحيوانات إليك جئت
ومعي قط لك وأثناء سيري أخذه مني
أسد في بعض تلك الطريق وقال إنه أولى
منك بهذه الأرض والعشب والحيوانات.

من أين أقبلت أيها القط؟

وماذا قلت
له أنت؟

انطلق مسك بالأسد إلى الغدير واسع صافي
وبعد أن وقفا على حافة الغدير...

قلت له أنه غذاء الملك أرجوك لاتغضبه ،
فشتمك وسبك فأقبلت مسرعاً لأخبرك بذلك.

انطلق معي فأريني
موضع ذلك الأسد

هذا هو
المكان

لكم أفخر بك
يا صديقي وكل يوم
أزداد إعجاباً بك
وبحكمته وذكاك

لقد خدعتني أيها القط
الغبي.. النجدة.. النجدة.

غرق الأسد في أعماق الغدير
وشكرت الحيوانات مسك
وارتاحت من بطش الأسد
وعاشت في هناء وأمان....

اطلع الأسد فرأى ظله وظل مسك على
سطح الماء الصافي ، فلم يشك في قول
مسك ووثب بكل قوة ليقاتله...

قصة مؤمن آل يس

إعداد ورسوم : ألفتاف عبدالكريم



في سورة "يس" حكى القرآن الكريم عن رجل صالح كان يعيش أقصى المدينة . سمع هذا الرجل أن الله جل جلاله أرسل إلى قريته رسولين لدعوة الناس لعبادة الله وترك عبادة الأصنام . ثم أرسل رسولا ثالثاً ليقوّي أمرهم . لكن أهل القرية كذبوهم . ولم يستجيبوا لدعوتهم . ثم استنكروا أن يرسل الله بشراً لدعوتهم .



وزعموا أنه لا يصلح للرسالة إلا الملائكة . وكذبوا بالرسالة وقالوا : لم ينزل الله شيئاً . حاول الرسل مراراً وتكراراً أن يقنعوهم بأن الله جل جلاله أرسلهم وأن مهمتهم هي فقط إبلاغ رسالة الله . وعندما عجز أهل القرية عن إسكات الرسل ، حاولوا إسكاتهم بالقوة وهددوهم بالرجم والتعذيب إذا لم يتوقفوا عن دعوتهم وتشاءموا منهم . فقال الرسل: إن الشؤم يلحقكم بسبب كفركم فأنتم مسرفون في عصيانكم وعنادكم . فسارع هذا الرجل المؤمن بحث الخطى بسرعة إلى القرية لشدة إيمانه بالله . ومعرفته بما يجب عليه في الأمر بالمعروف . فنصح قومه بأن يتبعوا الرسل وأن لا يكذبوهم ولا يؤذونهم . فقال: اتبعوهم فهم لا يطلبون منكم أجراً حتى لا يثقل عليكم الإيمان . بل هم مهتدون يريدون

هدايتكم . ثم حاول إيقاظهم من غفلتهم فقال: كيف لا أعبد الذي خلقتني؟! فهو ربي الذي يستحق أن أعبد . وكيف أعبد آلهة غيره لا تنفعني بشيء؟! إني إذا لفي ضلال مبين . ووجه اللوم لنفسه ليفهموا أنهم بكفرهم في ضلال مبين . ثم أعلن إيمانه ولم يبال بما سيتعرض له من أذى . لكن قومه لم يستجيبوا له بل قاموا بقتله فمات شهيداً . وبشرته الملائكة بالجنة فقال: يا ليت قومي يعلمون بما غفر لي ربي وجعلني من المكرمين . وهذا يدل على فضل الشهادة وعظمة الشهيد أنه لا يزال حياً . وقد تمتنى أن يعرفوا مصيره لكي يؤمنوا ويفوزوا بالجنة . ثم أنزل الله على قومه صيحة واحدة رجفت بهم الأرض حتى هلكوا عقاباً على جرمهم في حق المؤمن وكفرهم وإعراضهم عن هدى الله جل جلاله .

اليمن حضارة وتراث

مدينة شبام كوكبان

إعداد : عبدالرحمن القاسم

في اليمن مدن ذات تاريخ عريق وحضارة أصيلة. وكثيرة هي المدن اليمنية التاريخية التي تتربع على قمم الجبال . وتبدو كتاج تزينها . ومن تلك المدن اليمنية الأصيلة مدينة شبام كوكبان التي تعتبر واحدة من أجمل المدن اليمنية القديمة والحديثة . المدينة الأثرية تقع على حصن يرتفع 2800 متر عن منسوب البحر. وهي مسورة من شمالها. ومحصنة طبيعياً من الجهات الأخرى. وقد سكنها قديماً ملوك أقيال حمير. ثم آل يعفر «الحميريون» حتى القرن الثالث الهجري. ثم تحول المركز إلى مدينة «كوكبان» حتى منتصف القرن الثالث عشر الهجري. والتي تقع ضمن مدينة شبام . سكنها الإمام المنصور عبد الله بن حمزة (عليه السلام) وجعلها عاصمة له وازدهرت «كوكبان» في أيامه .

الوصول إلى «كوكبان» يتم عبر طريق مرصوف بطول ستة كيلومترات . يمتد صعوداً نحو سفح الجبل للقادم من مركز مديرية شبام . وللمدينة سور يحيطها وله مدخل واحد يسمى «باب الحديد» . وتحفظ أبنية المدينة بطابعها القديم في العمارة والتشييد . تضم مدينة شبام كوكبان عدداً من المعالم الإسلامية القديمة . كالمساجد والأضرحة والأبنية القديمة التي تعود للعصور الوسطى مثل الجامع الكبير في المدينة والذي يعود تاريخ بنائه إلى القرن الثالث الهجري .

والجامع في أسلوب بنائه امتداد للجامع الكبير في صنعاء ، والذي يعد من أوائل الجوامع التي بنيت في اليمن ، ويضاف إلى ذلك مسجد المنصور وضريح الإمام شمس الدين (عليه السلام) الذي بنيت عليه قبة تتوسط صحن المسجد . ومن المعالم القديمة التي حظى بالزيارة في «كوكبان» دار تتكون من ثلاثة طوابق تسمى «السمسرة» وهي دار الحكومة القديمة. مرفق بها الحمام القديم الذي يعود تاريخ بنائه إلى القرن التاسع الميلادي ، كما تزخر مدينة «شباب-كوكبان» بالعديد من المعالم السياحية والتراثية . كذلك سوق المدينة القديم الذي تنتشر على جانبي طرقاته الضيقة الحوانيت الصغيرة المقسمة إلى عدد من الأسواق المتخصصة ببيع وصناعة العديد من المنتجات التقليدية . كالفضيات والعقيق والخناجر التقليدية . والعديد من أدوات الزينة والحلي والأطعمة الشعبية.





معارف وعلوم مع لؤلؤة

قصة : سبأ ثابت تلوين : فاطمة الجدري

اقتربت لؤلؤة من الباب الكبير في صنعاء القديمة (باب اليمن) ، بصحبة العقيق اليماني .

يَالرَّوْعَة إنها
صنعاء القديمة

بكل تأكيد ،
هيا لنتعرف أكثر على
العقيق اليماني

عجباً إنها كثيرة
حقاً وجميلة .

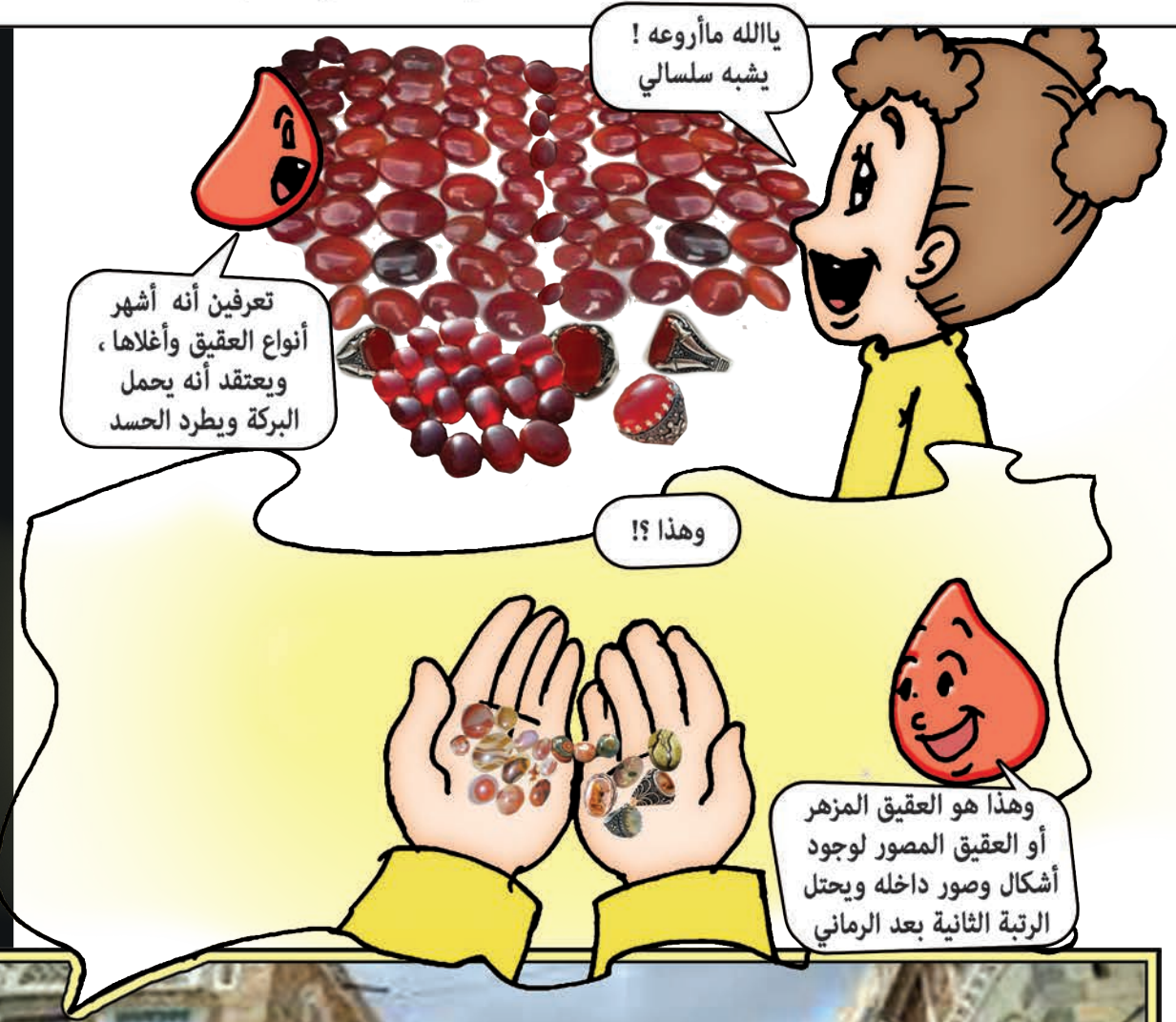
بالطبع فهي من
المجوهرات والمقتنيات
الجميلة التي يتزين
بها الرجال والنساء
على حد سواء

كم هي جميلة
هذه الفُضَيَّات

نعم و لها
فوائد كثيرة

وما فوائدها !؟

فوائد العقيق اليماني عديدة : فهو يزيد نسبة التركيز والفهم عند الإنسان ، كما يعطي الفصاحة ، وينشط العقل ، و يعمل على تحفيز القدرات التحليلية ، حيث أنه يخفف من الآلام الموجودة في الجسم ويزيد النشاط والتوازن .



هيا بنا نزرع

زراعة شجرة البن



قصة : أصيلة محي الدين
تلوين : فاطمة الجدري



صديقتنا الفراشة مطرة مازالت تنقل بين
السهول والهضاب الجميلة المخضرة في ربوع اليمن
السعيد..

هذه المرة تنقلت فوق سفوح جبال حراز الشاهقة دائمة الخضرة..
تتبعت رائحة عتيقة تفوح من تلك المرتفعات ، وعند وصولها حطت على أحد الأشجار الخضراء ذات
الثمار الحمراء ، وسألتها :

أيتها الشجرة الخضراء الجميلة ، منك تفوح رائحة طيبة ، وحملي ثماراً حمراء لطيفة ، ما اسمك :
أجابتها وقالت : أنا شجرة البن الذي يعد من أهم المحاصيل الزراعية في الإنتاج المحلي و الذي يعتبر ثاني
السلع مبيعاً واستخداماً في العالم بعد النفط الخام..

قالت مطرة: يالك من شجرة ثمينة فأنت كنز لهذا الوطن.
إخبريني عنك أكثر.

قالت شجرة البن : في هذا الوطن أتاح الله لي تربة جبلية بركانية بها عناصر غذائية تساعد على نموي
بشكل جيد ، وتكسبني مذاقاً عطرياً مميزاً لا وجود له في أي مكان ، ولذلك يعد البن اليمني من أجود
أنواع البن في العالم .

-وكيف يتم زراعتك؟

طريقة زراعتي في البيئة اليمنية سهلة وممكنة جداً لتوفر كل ما أحتهجه من طقس وتربة ،
ماعلى المزارع إلا انتظار بداية موسم الأمطار ليعد الحقل ومن ثم يبدأ بحفر حفر صغيرة ويتم وضع
مجموعة من البذور بداخل كل حفرة ، كما تساعد رطوبة التربة في تثبيت وترسيخ البذور جيداً في
أماكنها ، ثم بعد إنبات البذور يقوم الفلاح بريها بالماء ، والحفاظة عليها من أشعة الشمس بحيث لا تكون
معرضة للشمس بشكل مباشر ولا تكون النباتات مظلة بشكل كامل.. وبعد ثلاث إلى أربع سنوات من
زراعة البذور تبدأ الأشجار بإخراج ثمارها وتصبح الحبوب جاهزة للحصاد عندما تصبح حمراء اللون ،
ويكون الحصاد يدوياً ، أما من على الأشجار أو تتساقط الحبوب على الأرض.

قالت مطرة: حقاً إنها لنعمة عظيمة أن هيا الله تربة اليمن ومناخها لزراعة هذه الشجرة الثمينة
وال مفيدة ، والتي تعود بالدخل الوفير لليمن ، فما أروع أن يشكر الفلاح الله على هذه النعمة
من خلال الاهتمام بزراعتها والنهوض بها .



محلنا تساليح

نعلّم لغة الجسد وعلم الفراسة:



(الدهشة)



(التعجب)



(الخوف)



(الحزن)



(ابتسامه صادقة)



(التساؤل)



(الفرحة)



(الاشمئزاز أو الازدراء)



(الغضب)

هل نعلم

أن عدد فصائل الدم في الجنس البشري هي أربعة: A, B, AB, O هل تعلم أن الفصيلة الوحيدة من هؤلاء الأربعة التي تقبل الدم من أي فصيلة أخرى هي فصيلة AB .

نصائح في التربية..

تربية " هذا حلال وهذا حرام "
تنشئ جيلاً يراقب الله سراً وجهرًا
لكن تربية " عيب " خطأ "
تنشئ جيلاً يراقب الناس.



شهداؤنا عظاماؤنا



من فوائد الخضروات
والفواكة

فوائد منقوع ورق التين :



- (يتم غلي ورق التين ثم يصفى ويشرب)
- 1- يحمي القلب ويساعد في الحفاظ على ضغط الدم.
- 2- يعمل على التخلص من الوزن الزائد.
- 3- حل مشاكل الجهاز الهضمي والتخلص من الإمساك وسوء الهضم.
- 4- إعادة بناء العظام بشكل سليم لأنه مصدر غني بالكالسيوم.
- 5- يحافظ على صحة العينين وخاصة الشبكية عند التقدم بالعم.
- 6- حل المشاكل الجلدية والالتهابات والتقرحات.
- 7- ينظم السكر في الدم حيث يعمل على تحسين الأنسولين في الجسم.
- 8- يساعد في حماية الجسم من خطر التعرض للأمراض السرطانية.
- 9- يقي من مرض النقرس.

محكمة تسالحي

الفقرة الصحية

الماء من ضروريات البقاء على قيد الحياة، فيسألني بنفء جدها الحكيم عن كيف يعرف الإنسان أنه لا يشرب الكمية الكافية من الماء، وكيف يعرف الإنسان الكمية الكافية من الماء التي يحتاجها جسمه؟

فأجابها الجد الحكيم وقال :

يا صغيرتي إن لنقص الماء عند الإنسان أعراضاً منها:

- 1- الإحساس بالتعب والإجهاد سريعاً .
- 2 - شحوب الوجه وانعدام الحيوية والنضارة نتيجة جفاف الجلد وظهور التجاعيد والبقع .
- 3-زيادة مستوى التوتر والانفعال.
- 4 -الصداع والدوخة وضعف التركيز وربما الشعور بالبلادة.
- 5-آلام بالمفاصل نتيجة تيبس المفاصل وخشونة الغضاريف.
- 6-قابلية زائدة لتجمع الدهون تحت الجلد (السلوليت).
- 7- ضعف الدورة الدموية وبرودة الأطراف.
- 8 -عسر الهضم والانتفاخ وعدم الانتفاع من الطعام.
- 9 -ضعف وظائف الكلى وقلة حجم البول وارتفاع قابلية الإصابة بالحصوات والشعور بألم أثناء التبول.
- 10 -بول مركز شديد الصفرة نتيجة كثرة الرواسب والأملاح.
- 11 -فساد رائحة النفس.
- 12- الإصابة المتكررة بنزلات البرد ونتيجة الجفاف الشديد تراجع مقلة العين داخل الجهمجمة وضعف الرؤية.

- والآن يا صغيرتي سأعلمك طريقة من خلالها يستطيع الإنسان أن يعرف متوسط الكمية المناسبة من الماء التي يحتاجها جسمه بشكل يومي :-

فقط يتم ضرب وزن الشخص في 30 (ثم يقسم الناتج على 1000) ليحصل على عدد اللترات اليومية المحتاجة

أو يقسم الناتج على 250 مل ليحصل على عدد الأكواب اليومية.

مثلاً إذا كان وزن الشخص 50

$$x \ 30 = 1500 \div 250 = 6 \text{ cup } 50$$

أو

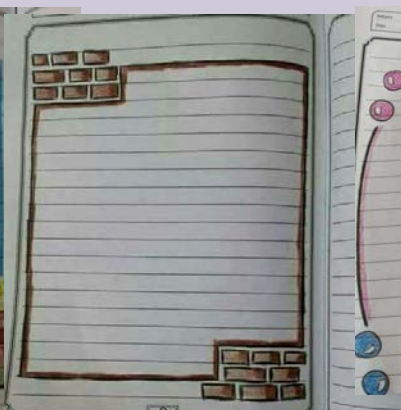
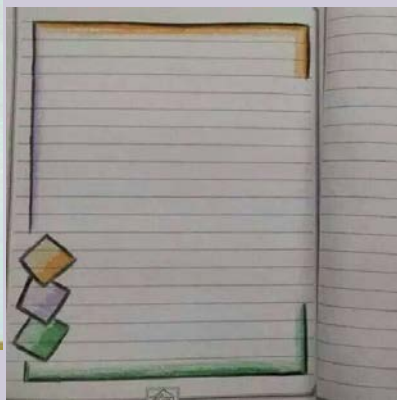
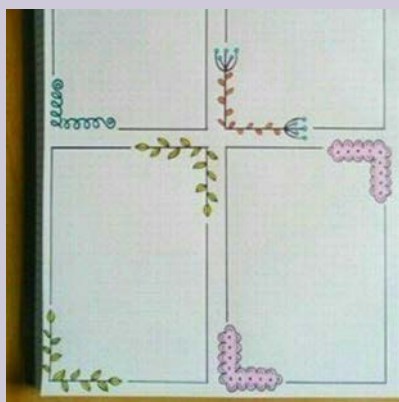
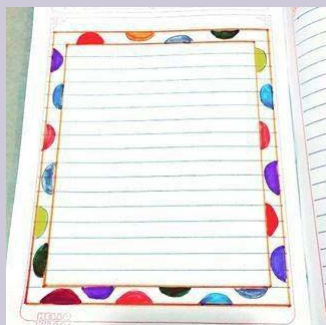
$$x \ 30 = 1500 \div 1000 = 1.5L \ 50$$

إذاً فهو يحتاج إلى لتر ونص من الماء أي 6 أكواب من الماء.

ماهو الشيء الذي يخترق الزجاج ولا يكسره؟

فوازير

أفكار لترتيب دفاتر المدرسة :-



و عليكم
السلام

لقد
اعتدت
هذا الكلام
كثيراً ..

(mas)

إنها خادمة

حدیث

حدیث

السلام عليكم !

أنا قلقة فقط على أختي الصغرى
منى .. إنها سنتها الأولى في
المدرسة ، أتمنى أن
تجد أصدقاء بسرعة

بنات ... انظرن !

اسمي رؤى ..
أيمكنني الجلوس
بجانبك ؟

لا تلقي
لهن بالاً ..

لا بأس لقد
اعتدت ذلك ..
لست خجلة
مما أنا
عليه

رؤى تتحدث
مع الخادمة

بل عليهن
هن أن يشعرن
بالخجل .. أبي
دائماً يخبرنا أن
الإنسان لا يعيبه
أصله و لا لونه ،
بل طريقته
في الحياة



أبي أنا يقول إنه ليس على الإناث الدراسة
بل أن تتعلم تدبير البيت

بكاء

إنه
صوت
أختي
منى

و إنني
إذا أردت كسب
احترام الناس في هذا
المجتمع فعلي أن أتابع دراستي
مهما يكن و أصير امرأة كفؤة

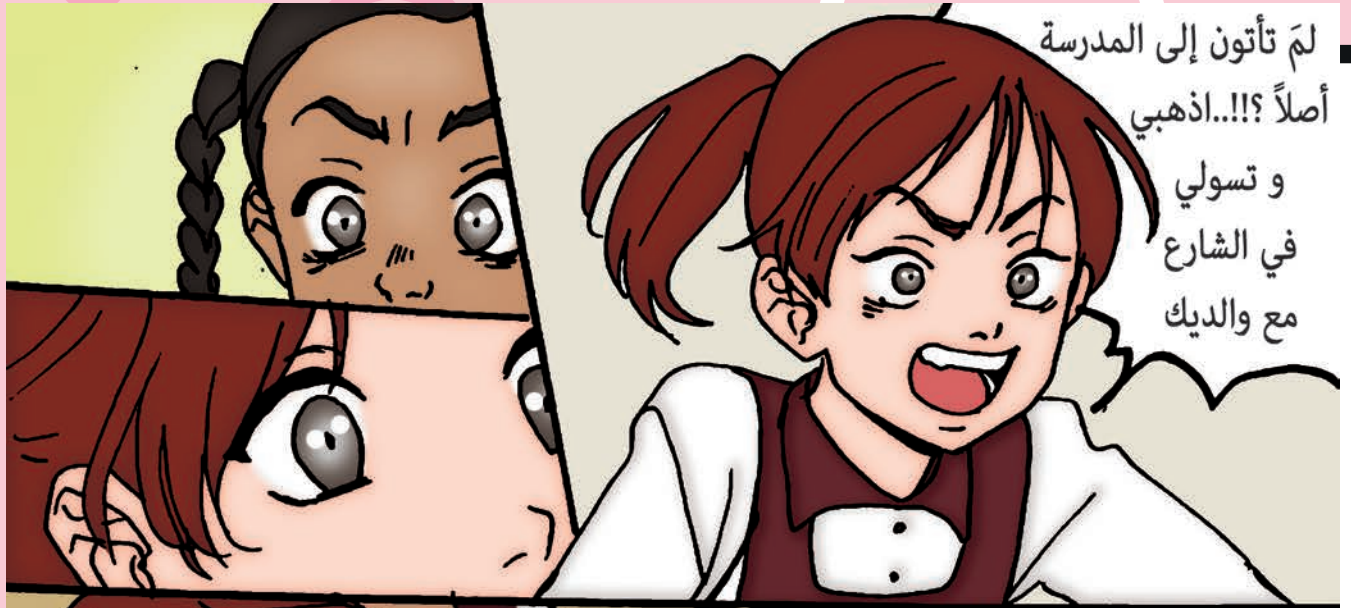
ما الذي تفعلونه أنتم الخدم في
مدرستنا ؟ لم لا تذهبون إلى
مدرسة خاصة بكم ؟

أنت !!!

ما الذي تفعلينه أنت
أيتها المتسولة ؟ !!

مالذي تفعلينه
بأختي ؟

لَمْ تَأْتُونِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ
أَصْلًا؟!!! اذْهَبِي
وَتَسُولِي
فِي الشَّارِعِ
مَعَ وَالِدَيْكِ



كَيْفَ
تَجْرَوْنَ؟

أَسْتَأْذِنُ



أَبِي أَعَاشَنَا عَيْشَةً كَرِيمَةً ..
لَمْ يَجْعَلْنَا نَحْتَاجُ أَحَدًا ..

نَحْنُ
لَمْ نَمُدْ
يَدَنَا لِأَحَدٍ
غَيْرِ اللَّهِ
طَلَبًا
لِلرِّزْقِ



مالذي تفعلانه
كلاكما ؟؟؟ ...
توقفا عن
الشجار حالاً

خالدة ؟ ... متسولة ؟....
لم تطلقين علينا هذه
التسميات ؟

تحملي
يا صغيرتي ...
لا يجب أن
نستسلم

امي ... لا أريد
الذهاب للمدرسة
مجدداً

هيا الآن ...
اشرح لي
ماذا يحدث ؟

بكاء

صباح
الخير ..



توفر لك الكثير اتصال ونت ورسائل

100 دقيقة داخل الشبكة - 90 ميغا انترنت
30 رسالة SMS لجميع الشبكات المحلية

الباقية لمشتري الدفع المسبق
للإشتراك في الباقية ارسل (ع) إلى الرقم 400
لمزيد من المعلومات ارسل : مزايا الاسبوعية إلى 123 مجاناً



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobile.com.ye



yemenmobileYe1



yemenmobileye1



+YemenmobileYe1



yemenmobileye1

