

مجلة للأطفال - تصدر شهريا

عن مؤسسة الشهيد زيد علي مصلح



الراشدين

العدد (٧٣) شهر محرم ١٤٤٥ هـ

السعر ١٥٠ ريالاً



هجرية
1445



الاشترار

العدد
73

هاني في
ذكرى الهجرة
النبوية

10

الثورة ضد الظلم

4

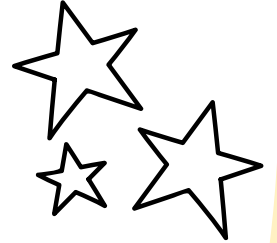
تشاهدون
في هذا
العدد :

الإمام إبراهيم
بن عبدالله
(النفوس الرضية)
(ع)

24

الوقوف
ضد
الباطل

20



يمكنكم المشاركة وإرسال أسئلتكم واستفساراتكم
على رقم المجلة : 779833777



https://instagram.com/alash-tar_magazine?igshid=MzNlNGNk-=ZWQ4Mg



<https://t.me/ashtarsageer>



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100093493361329&mbextid=ZbWKwL>

رئيس التحرير : عبدالرحمن الحرمان

مراجعة لغوية : سميرة إسماعيل الوادعي

تلوين : فاطمة ناجي الجدري

تصميم : هديل أيمن فايع

إخراج : زمزم عبدالله فايع

التوزيع : حسين عيدان

إدارة المتابعة : حسين عيدان

إدارة التحرير : ابتسام جار الله

رسم الغلاف : أفنان الحرمان

صدق الولاء

إعداد: سبأ ثابت
رسوم وتلوين : زينب النونو

الشاعر : ضيف الله سلمان



بمعنى الجهاد وصدق الولاء
وروحية السبط في كربلاء
من (الصف) جئنا نرض الصفوف
إلى الله و(الدرجات العلى)

ومن (إنهم فتية آمنوا)
بهدي الكتاب الذي أنزلا
صنعنا بإيماننا المستحيل
ودسنا بأقدامنا الباطلا

بمعرفة الله عشنا اليقين
ولابد نعرفه أولا
بنهج (الذين اتقوا ربهم)
نرى الوعد بالنصر مستقبلا ..

وفي القدس سوف نقيم الصلاة
وفيها ننادي ب (حي على ..)
فداء لها نبذل التضحيات
على عهدنا لم ولن نبخلا

نطهرها من فساد اليهود
ونجعلهم عبرة للملا
فنحن من الله وعد أكيد
ولن يجدوا دونه موثلا

الثورة ضد الظلم

قصة : سمية الوادعي
رسوم : أفنان الحمران
تلوين: حنان الجدري

توفي شيخ القبيلة في قرية أشر
وتولى الزعامة ولده من بعده

وأخيرًا حصلت
على الزعامة.

ظن الناس بأن الابن سيشابه أباه إلا أنه كان عكس ذلك..

إذا كان قد دفع
لك ثمن أرضك،
فأرضي أخذها،
ولم يدفع لي
شيئًا

أرغمني
شيخ
القبيلة على
بيع أرضي
بثمن بخس.

لم يكن أشر يمشي في أروقة القرية إلا ويسمع امرأة تبكي أو رجلًا يئن بصمت..

ما
بالك
يا أماه
تبكين
؟

جاء رجال الشيخ
وأخذوا ابني وجروه
للسجن دون أي ذنب
اقتطفه

لا ينبغي السكوت على
ظلم شيخ القرية.

رجع أشتري إلى منزله وهو حزين على حال أهل قريته..



أيها الناس إن وقفنا جميعنا أمام ابن الشيخ
الظالم فلن نستطيع أخذ حقوقنا.



سيزج
بنا في
السجون
ويعذبنا.



نحن
ضعفاء
أمام رجاله
المسلحين.



وبعد أيام من سعي أشتد لتقوية عزائم الناس...

أنتم
الآن
تحملون
إيمان الإمام
الحسين
بوجوب
مواجهة
الظلم



وبعد محاصرة منزل الشيخ الظالم لإيام استسلم
رجاله خوفاً من اقتحام الناس لمنزل الشيخ..

لو أنك
عدلت بين
الناس
لأحبوك
بدلاً من
ثورتهم
عليك.

تَبَّا لك يا
أشتر أعرف
أنك وراء
ثورة الناس
وتمردهم
علي

بعد ذلك اختار الناس شخصاً يثقون بعدالته ليكون
شيخ قبيلتهم وعاشوا في خير ونعيم

ستبقى عاشوراء صيحة
في وجه الظلم ومدرسة
في الشجاعة والتضحية

الساحل الذهبي

إعداد: زينب عبدالوهاب الشهاري
رسوم : إيمان جار الله

مؤيد: الله، ما أجمل هذه
الأصداف يا جدي! ألوانها
وأشكالها رائعة، من أين حصلت
عليها؟

الجد: لقد جمعتها بنفسي
عندما كنت صغيرًا، ولا زلت
محتفظًا بها إلى الآن، جمعتها
عندما ذهبت مع والدي في
زيارة إلى الساحل الذهبي؟

مؤيد: وهل يأتي إلى الساحل الذهبي أناس
كثير ليستمعوا بجمال الطبيعة؟
الجد: بالتأكيد، يأتي إلى مدينة عدن الكثير من
الناس، وفي الماضي كان يأتي إليها السياح
من الخارج، فالسياحة في سواحل عدن تزدهر
كثيرًا في مواسم معينة كعيد الفطر
والأضحى، وكذلك أيام فصل الشتاء؛ حيث
يكون الجو معتدلًا، ولا تقتصر زيارة تلك
السواحل على السباحة في مياهها الجميلة
الدافئة، بل تتعدى ذلك إلى التمتع بالمناظر
الجميلة والامتداد الكبير لتلك السواحل
والطقس الجميل فيها.
مؤيد: كم هذا رائع.

مؤيد: وأين هو الساحل الذهبي؟
الجد: الساحل الذهبي في
محافظة عدن يا حفيدي، وتعد
سواحل مدينة عدن اليمنية أحد
أجمل السواحل في المنطقة
العربية -وربما في العالم- لما
تتميز به من مناظر طبيعية خلابة
وجمال ساحر واتساع كبير.



خرطوم الفيل

الجد: وهناك على امتداد الساحل يوجد جبل خرطوم الفيل.

مؤيد: أتعني جبلاً يشبه خرطوم الفيل يا جدي؟

الجد: نعم وهو عبارة عن صخور متداخلة، بشكل قوس طبيعي يقع في خليج الساحل الذهبي نتج بفعل عوامل حركة المد والجزر لمياه البحر، وبفعل عامل التعرية الطبيعية عبر أزمنة عديدة، وتكون من جراء تآكل الصخور.

مؤيد: أتمنى أن أزور الساحل الذهبي، وألهو فيه، وأجمع الأصداف واستمتع بالمناظر الطبيعية، وأصبح في مياه البحر الدافئة.

الجد: ياذن الله سنزور مدينة عدن الجميلة، التي ستحرر ياذن الله من أيدي الطامعين، وسنسمع الضحكات، ونرى الوجوه المبتسمة، ونشعر بجمال الحياة، وننظر للازدحام الكثيف للعائلات وجلوّسهم أمام البحر على الشاطئ لمراقبة أطفالهم وهم يمرحون ويلعبون أمام أعينهم، ونسعد بالسعادة التي تغطي المكان.

هاني في ذكرى الهجرة النبوية

قصة : رقية المعافى

رسوم : أفنان الحممران









وأهم
حدث هو
تجمع الأنصار
لملاقاة رسول
الله واستقباله
في المدينة
فرحين
مسرورين
يرددون

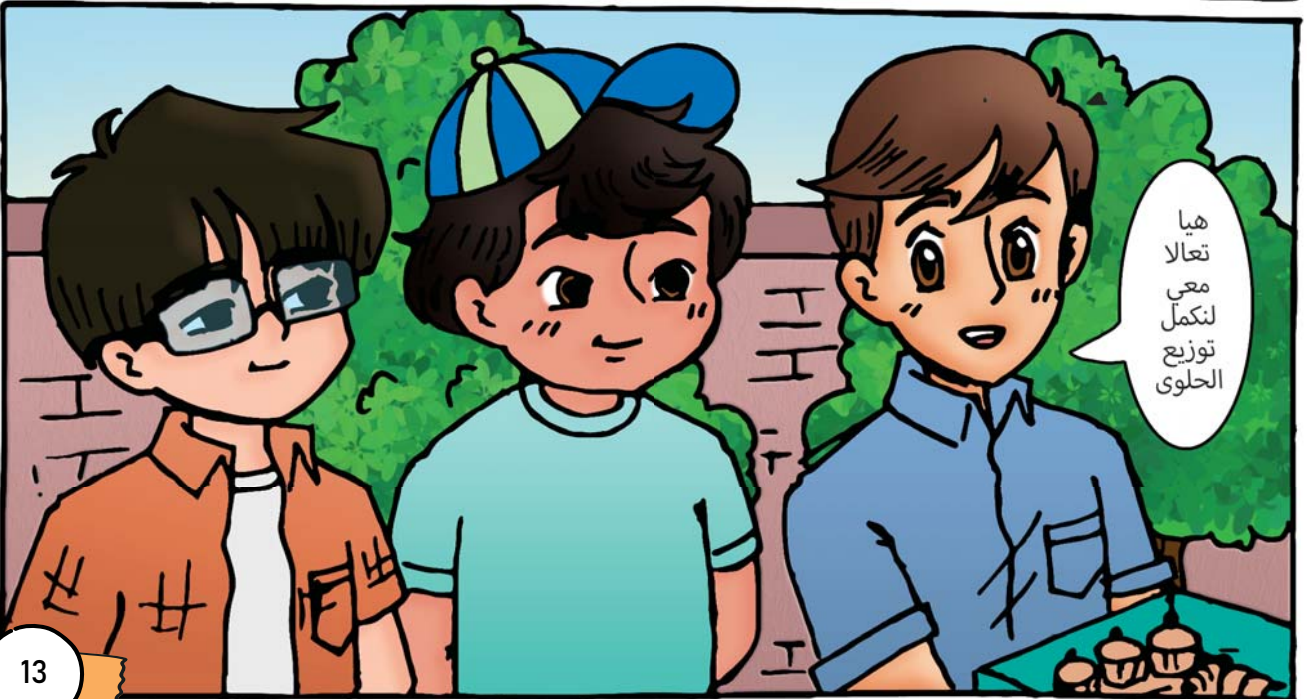
طلع البدر علينا
من ثنيات الوداع
وجب الشكر علينا
ما دعا لله داع



أجل ، فرحة استقرار الدولة الإسلامية
وانتصارها وعظمة قائدها سيدنا محمد
صلى الله عليه وآله وسلم ...



بالجمال صوتك يماهر، أخذنا
إلى ذلك اليوم، وتلك الفرحة



هيا
تعال
معي
لنكمل
توزيع
الحلوى

عظماء التاريخ

برير بن خضير الهمداني

إعداد : عبدالرحمن القاسم
رسوم وتلوين : زينب النونو

في الوقت الذي كان الإمام الحسين بن علي (عليه السلام) محاصرًا في أرض كربلاء من قبل جيش يزيد بن معاوية، نظر الإمام إلى أصحابه ثم قال لهم: إنني قد أذنت لكم فانطلقوا جميعًا فأنتم في حلٍّ من بيعتي، ليس عليكم مني حرج، وذروني وهؤلاء القوم، فإنهم لا يريدون غيري.

سمع برير بن خضير الهمداني ذلك القول من الإمام الحسين (عليه السلام) فنظر إليه ثم قال: يا ابن رسول الله لقد من الله بك علينا أن نقاتل بين يديك تقطع فيك أعضاؤنا، ثم يكون جدك شفيعنا يوم القيامة.



وظل البطل اليماني برير الهمداني - وهو في التسعين من عمره - ثابتًا مع الإمام الحسين عليه السلام، وقبل أن تبدأ المعركة استأذن برير الهمداني من الإمام الحسين في أن يكلم جيش يزيد.

أذن الإمام له فوقف قريبًا منهم ونادى: يا معشر الناس إن الله بعث محمدًا بشيرًا ونذيرًا وداعيًا إلى الله وسراجًا منيرًا، وهذا ماء الفرات تقع فيه خنازير السواد وكلابه، وقد حيل بينه وبين ابن بنت رسول الله أفجاء محمد هذا؟ لم يستمع جيش يزيد لما قاله برير الهمداني فقال لهم _ مستنكرًا لأفعالهم _ : ويلكم يا أهل الكوفة، أنسيتم كتبكم وعهودكم التي أعطيتموها وأشهدتم الله عليها؟ ويلكم أدعوتم أهل بيت نبيكم، وزعمتم أنكم تقتلون أنفسكم دونهم، حتى إذا أتوكم أسلمتموهم إلى ابن زياد، وحلأتموهم عن ماء الفرات؟
بئسما خلفتم نبيكم في ذريته؟ مالكم؟
لا سقاكم الله يوم القيامة فبئس القوم أنتم.

وحينما أصر أولئك المعتدون على قتال الإمام الحسين عليه السلام، رفع برير الهمداني يده إلى السماء ثم قال: الحمد لله الذي زادني فيكم بصيرة، اللهم إني أبرأ إليك من فعال هؤلاء القوم، اللهم ألق بأسهم بينهم حتى يلقوك وأنت عليهم غضبان.

وحمل البطل اليماني برير الهمداني سيفه وتوجه لقتال المجرمين، فقتل منهم ما استطاع قتله، وتوالت عليه ضربات السيوف وطعنات الرماح حتى ارتقى في سبيل الله شهيدًا. فعليه رحمة الله.

من نعم الله علينا

النخيل والتمر

إعداد : سبأ ثابت
رسوم وتلوين : زينب النونو

النخلة شجرة سامقة، تشمخ في واحاتنا، وتمنحنا التمر الشهوي، وهي قليلة الكلفة، كثيرة النفع، لم يذكر الله التمر في القرآن صريحاً، بل ذكر كلمة النخل والنخيل والرطب، وكان ذلك عشرين مرة في عدد من السور.

قال تعالى في سورة طه: (ومن النخل من طلعها قنوان دانية)، وقال سبحانه جل شأنه في سورة مريم: (وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً)، وقال عز من قال في سورة المؤمنون: (فأنشأنا لكم به جنات من نخيل وأعناب)، وهذا دلالة واضحة على أهمية التمر، وأصالة شجرة النخيل.

يضيف النخيل على الطبيعة نوعاً من الدعة والاطمئنان وقت الأصيل وعند الشروق، ويتحلى في الأصائل بألوان ذهبية رائعة، تختلط بخضرة السعف التي تداعبه الريح بحنان وود، فيتحرك برتابة ونظام، وكأنه يريد أن يحيي الناس، وأن يظللهم بأفيائه، وأن يمنحهم دائماً ثمره الشهوي الذي تعددت أشكاله وأنواعه، قال تعالى: (والنخل باسقات لها طلع نضيد) سورة ق.



ولعل التمر أكثر الثمار فائدة
فهو يزود جسم الإنسان بما
يحتاج إليه من حرارة، وله مذاق
طيب تشتهيهِ النفس، وتقبل
عليه، ولقيمتِه الغذائية فوائد لا
تحصى، فهو علاج لفقر الدم،
ويمنح الجسم المناعة ضد
الأمراض السرطانية، ويقوي
السمع ومهدئ للأعصاب.

هكذا ظلت سهى تحكي لطفلها زين عن التمر
وفوائده، وبعد أن أنتهت من سرد هذه النعمة
العظيمة، قال زين لأمه: أتعرفين يا أمي أنني
عند كل زيارة لحديقة جدي أنظر لتلك النخلة
وأحدث معها.

قالت سهى لطفلها: وعمر تحدثتما ؟
زين :عن أشياء كثيرة، لقد أخبرتها ذات يوم
بأنها من أشرف الأشجار المستقيمة، وتذكرني
استقامتها بأن أكون مستقيماً في سلوكي.
فالمسلم مستقيم، لا يكذب ، ولا يغش، ولا
يخدع، ولا يخون.
أممممم كم أحبُّ تمرها اللذيذ.

أحتضنت سهى طفلها زين لفطنته
المبكرة وذكائه الذي سبق عمره،
ودعت له بأن يديم الله فيه الخير
والهدى والصلاح .



قراثة وحضارة

منتجع حمام علي

إعداد : فائزة الوادعي
رسوم : إيمان جبار الله

مرحباً أصدقائي الأعزاء
عدت إليكم مجدداً؛ كي
نذهب سوياً إلى رحلة
جديدة وممتعة.
رحلتنا في هذا العدد ستكون
إلى بلاد الحيمة الداخلية،
وتحديداً إلى منتجع حمام
علي المعدني، هيا بنا..

رحلة إلى حمام علي

في بلاد الحيمة الداخلية عند الكيلو
واحد وسبعين على طريق صنعاء
الحديدة توجد قرية بني المنصور وهي
النقطة الأقرب إلى موقع حمام علي،
والذي يوجد فيه منبع مياه حارة
معدنية طبيعية.

وهذا المنبع يوجد امتدادًا لسلسلة
الجبال البركانية الشمالية الخامدة.
ويأخذ حمام علي هيئة مكان صغير
متواضع، مبني بالحجر لا تزيد مساحته
عن أربعة أمتار في ثلاثة، وارتفاع متران
ونصف.

يقوم هذا الحمام باستيعاب مجاميع قد تصل إلى عشرة أشخاص، يَنشُدون
جميعهم هذا المنبع الحار للاستشفاء من أمراضهم؛ حيث تعد هذه المياه
الكبريتية الحارة علاجًا لبعض الأمراض كالتهاب المفاصل، أو الحمى، وغيرها.
تبلغ حرارة هذا المنبع إلى اثنين وثلاثين درجة مئوية.

وبمقدور هذا المنتجع توفير الخدمات للزائرين.
إنه رائع بالفعل.
إلى هنا تنتهي رحلتنا أمل أن تكون قد
أعجبكم. إلى اللقاء.

الوقوف ضد الباطل

قصة : هدى المعافى

رسوم : لبنى فايع





هو إمام، ومفسر، ولغوي،
وأديب فارسي مسلم، وأحد
أعلام القرنين الخامس
والسادس الهجري.

اسمه: محمود بن عمر بن
محمد بن عمر الخوارزمي
الزمخشري، ويكنى بأبي
القاسم، وقد لُقّب بعدة ألقاب
منها "جار الله"، وذلك لأنه بقي
مجاورا للمسجد الحرام في مكة
المكرمة فترة طويلة من الزمن،
و"فخر خوارزم" وذلك بسبب
انتفاع الناس من علمه الغزير.

عالم من علماء اللغة العربية

الزمخشري

إعداد: سمية الوادعي
رسوم وتلوين: زينب النونو

ولد الزمخشري في 27 من شهر رجب عام 467 هجري، في قرية زمخش
الواقعة في مدينة خوارزم. وقد نشأ الزمخشري وقضى مرحلة الطفولة
في هذه القرية الصغيرة.

نشأ محبا للعلم منذ صغره؛ حيث تعلم القراءة والكتابة في قريته
زمخش، وحفظ القرآن الكريم على يد شيوخها، وعند بلوغه السن
المناسب بدأ رحلاته في طلب العلم، فرحل إلى بخارى، وخراسان، وبغداد،
وجلس مع علمائها الكبار، ثم انتقل إلى مكة المكرمة، فمكث في جوار
المسجد الحرام فترة طويلة من الزمن، التقى خلال هذه المدة بكبار
علماء مكة، وبعد ذلك عاد الزمخشري إلى قريته زمخش، إلا أنه ما لبث أن
اشتاق لمكة فعاد إليها مرة أخرى، حيث مكث فيها لبعض الوقت، ومن ثم
انتقل إلى بغداد، ومن ثم عاد أخيرا إلى مسقط رأسه زمخش، والتي
بقي فيها إلى أن وافته المنية، والجدير بالذكر أن الزمخشري قد تعرض
لحادث خلال إحدى هذه الرحلات، مما تسبب بقطع إحدى رجليه، فكان
يستعين بقطعة من الخشب لمساعدته على السير.

يُعد الزمخشري أحد أبرز
الأئمة المسلمين في عصره،
حظي بمكانة ومنزلة عاليتين،
ويعود ذلك لبراعته في
الكثير من مجالات العلوم
مثل: التفسير، واللغة،
والنحو، والعروض، والبلاغة،
والقراءات، والحديث،
والفقه، وعلم الكلام،
والمنطق.

على الرغم من كونه
فارسي الأصل، إلا أنه قد
أتقن اللغة العربية، وتمكّن
منها بصورة تدل على قدراته
العالية، وعلمه الراسخ.

وفاة الزمخشري:

توفي الإمام الزمخشري في مدينة خوارزم
في ليلة عرفة من عام 538 هجري، عن عمر
يناهز 71 عاما، وقد أوصى قبل وفاته أن يُكتب
على قبره هذه الأبيات الشعرية:
إلهي قد أصبحت ضيفك في الثرى
وللضيف حق عند كل كريم
فهب لي ذنوبي في قرابي فإنها
عظام ولا يقري بغير عظيم

كان الزمخشري تقيا ورعا، شديد التواضع،
وحسن المعشر، كما كان غزير التأليف، إذ
عُرف عنه براعته الشديدة في النشر
والإنشاء، اتصف أسلوبه الأدبي بجزالة
الألفاظ، وتأنق العبارات، بالإضافة إلى
موهبته الشعرية في نظم القصائد، علما
أنه قام بجمع قصائده كلها ونشرها في
ديوان شعري.

يتعلم الأطفال مما يعيشونه

إعداد : سبأ صبر
رسم : إيمان جبار الله



٢_ مع العدوانية،
سيتعلم كيف يعارك.



١_ إذا عاش الطفل مع
الانتقادات، سيتعلم
الإدانة.



٤_ مع المذلة،
سيتعلم أن يرى
نفسه مذنباً.



٣_ مع الاستهزاء،
سيتعلم أن يكون
خجولاً.

٥_ مع التسامح، سيتعلم الصبر.
٦_ مع التشجيع، سيتعلم الثقة.
٧_ مع الثناء، سيتعلم التقدير.

٨_ مع الإنصاف، سيتعلم العدالة.

٩_ مع الأمن ، سيتعلم الإيمان.

١٠_ مع التأييد، سيتعلم كيف يحب نفسه.

١١_ مع القبول والصداقة، سيتعلم كيف يجد المحبة في الحياة.

الإمام إبراهيم بن عبدالله (النفوس الرضية) (ع)

إعداد ورسوم وتلوين : أطفاف عبدالكريم





الإمام إبراهيم بن عبد الله بن الحسن بن علي بن أبي طالب عليهم السلام، هو أخو الإمام النفس الزكية (ع)، وكان قائد جيشه في البصرة، يدعو الناس لمبايعة أخيه لجهاد أبي جعفر الدوانيقي.

كان شبيه أخيه الإمام النفس الزكية (ع) فضلاً وعلماً، لم تأخذهما في الله لومة لائم برغم ما نالوه من العذاب والتشريد، وما نال آباءهما وعمومتهم من ألوان العذاب، إلا أنهم صبروا لله واحتسبوا، وما وهنوا وما استكانوا عن إقامة أمر الله وجهاد الظالمين، فكانوا كما قال تعالى: {فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ}.

نشأ الإمام إبراهيم (ع) على العلم والعفاف والتقوى والطهارة، جامعاً بين العلم والعمل حتى بلغ أرفع رتبة وأسنى درجة، وكان يرشد أصحابه ويعلمهم ويبين لهم قيم الإسلام في رفع الظلم ودفع المفساد. حينما ارتقى الإمام النفس الزكية (ع) شهيداً كما قرأنا في العدد السابق بلغ نعيه لأخيه، وهو يريد أن يصلي بالناس صلاة العيد، فصلّى بالناس ثم صعد المنبر وخطب وذكر استشهاد أخيه ونعاه إلى الناس، وذكر أفعال أبي جعفر وقتله آل رسول الله (ص)، وظلمه للناس، وأخذ أموالهم بالباطل، ورقت لكلامه القلوب، فبكى وبكى الناس معه، فلما نزل بايعه علماء البصرة وفضلاؤها بالإمامة، واجمعوا على بيعته والجهاد تحت رايته.

سيطر الإمام (ع) على بعض البلدان، وقبض على خزنة الأموال من العباسيين، فعاملهم بمبدأ العدل الذي كان ينادي به ويقول: "هل هي إلا سيرة علي أو النار"، فكان يسألهم ويستحلفهم فإذا أنكروا خلّى سبيلهم دون ضغط أو إكراه.

وجه أبو جعفر جيشاً قوامه خمسة عشر ألفاً لقتال الإمام النفس الرضية (ع)، فخرج الإمام (ع) بجيشه لمواجهة حتى وصل منطقة باخمرا، والتقى الجيشان، وبدأت المعركة، واشتد القتال، ولحقت الهزيمة بمعسكر أبي جعفر، ثم عادت الهزيمة في معسكر الإمام (ع)، فثبت وأصحابه حتى آخر النهار، فلما اشتد الحر رفع الإمام (ع) الخوذة عن رأسه، فجاءه سهم غادر فأصاب رأسه، فاعتنق الإمام (ع) فرسه، وأحاط به أصحابه من كل جانب يذودون عنه سيوف الأعداء، وهم يقولون: "أردنا أن تكون إماماً، أردنا أن تكون ملكاً، وأراد الله أن تكون شهيداً".

فاستشهد حوله من أصحابه أربعمائة، وهجم جند الظلمة وقطعوا رأسه الشريف، وبعثوا به إلى أبي جعفر، ودفن بباخمرا.

وهكذا مضى الإمام النفس الرضية (ع) على منهاج أهل البيت (ع) في علمهم وجهادهم. وبقيت ثورته عالقة في الأذهان تروى للأجيال قصة استشهاد بطل من أبطال أئمة أهل البيت (ع)، قدم نفسه في سبيل الله من أجل أن تحيا الأمة حياة الكرامة والعدالة.

الفقرة الصحية

إعداد : أصيلة محي الدين
رسوم : إيمان جار الله

أصدقاء الأشتير الصغير، أهلاً بكم من جديد
في هذه الفقرة الصحية، التي أتمنى أن تعود
عليكم بالفائدة .

أصدقائي، كما هو معروف أن عنصر الكالسيوم
من العناصر الضرورية التي يحتاجها الجسم
لحفاظ على صحة الأسنان والعظام،
فالكالسيوم يدخل في تكون تلك الأعضاء
بنسبة كبيرة، وللحفاظ على صحتها يجب تناول
كمية كبيرة من الأغذية التي تحتوي على هذا
العنصر، والغذاء الشائع هو شرب الحليب، ولكن
قد لا يتوفر في بعض الأوقات أو قد لا
يستطيعه البعض ..



فإليكم يا أصدقاء
أطعمة بديلة عن
الحليب يمكننا من
خلالها الحصول على
الكالسيوم:

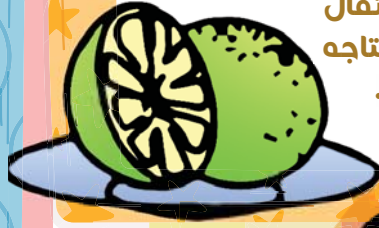


1- الأسماك.

تحتوي الأسماك على العديد من العناصر
الغذائية التي يمكن افتقادها في باقي
اللحوم، كما تتميز بقلة تأثيراتها السلبية
على صحة الجسم، وتعتبر الأسماك، خاصة
السلمون مصدراً رائعاً للحصول على عنصر
الكالسيوم؛ لذلك نحرص على تناول
الأسماك مرة أسبوعياً لتغذية أجسامنا
بالكالسيوم الطبيعي.

2- البرتقال.

يعد البرتقال من الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، حيث يمكن عن طريق تناول كوب من عصير البرتقال يوميًا الحصول على ما يحتاجه الجسم من كالسيوم.



4

4- البامية.

تعد البامية من الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية المختلفة، ويفضل تناولها طازجة، ومطهية على البخار للحصول على قيمتها الغذائية، لذلك ينصح بتقديم البامية في الوجبات الرئيسية للحصول على كمية مناسبة من الكالسيوم الضروري لصحة الجسم.



5- اللوز.

يعد اللوز من المكسرات المفيدة التي يفضلها الكثير لمذاقه الرائع، كما يعد اللوز مصدرًا نباتيًا للكالسيوم يمكن تناوله للحصول على الكالسيوم الذي يحتاجه الجسم، فاللوز من الأغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من هذا العنصر الهام والضروري للحفاظ على صحة العظام والأسنان.



أصدقائي ها قد تعرفنا على قائمة من الأغذية الطبيعية الغنية بالكالسيوم، وقد تكون بديلة لشرب الحليب عند تعذره، وهذه القائمة مفيدة إلى حد كبير للأطفال، فيجب على الأمهات الاعتناء بأطفالهن من خلال التنوع الغذائي الموجود في هذه القائمة؛ ليحصل أطفالهن على أفضل نتيجة لصحة العظام ونمو الأسنان.

إلى اللقاء يا أصدقاء
في مواضيع قادمة.



في رحاب العظماء أبو عمار القدمي

من أعظم الشهداء ذلك الشهيد الذي عبّر
عن صدقه ووفائه وإيمانه بتقديم أعز
جوارحه.
ومن عظمتِه -أيضًا- أنه لم يكتفِ بتقديم
عينه فقط، بل قدم روحه رخيصة في سبيل
الله.

**إنه الشهيد المجاهد القائد اللواء/ ياسر يحيى القدمي (أبو
عمار القدمي).**

**ولد الشهيد عام 1986م، في قرية بيت قدم، مديرية شرس، محافظة
حجة، وتربى فيها.**

بدأ الشهيد مشواره الدراسي في حجة، وأكمل
دراسته الثانوية في صنعاء.

منذ بواكير المسيرة كان الشهيد أبو عمار القذافي
يتطلع لليوم الذي يلتحق فيه بالشهيد القائد السيد
حسين بدر الدين الحوثي (رضوان الله عليه)؛ حيث
شارك في التصدي للحروب الظالمة على صعدة،
حاملًا راية المشروع القرآني، وظل الشهيد يتشبع
بقيم وأخلاق المشروع القرآني، وامتلاً قلبه بهدى
الله تعالى حتى كان قرآنًا يمشي بين الناس.

وما إن بدأ العدوان السعودي الأمريكي على
اليمن حتى تحرك أبو عمار القذافي إلى جبهات العزة
والكرامة يذود عن يمن الإيمان والحكمة أطماع
اليهود ومؤامرات قوى الاستكبار، فصنع المعجزات
البطولية في كل جبهة، وبشكل أذهل قوى تحالف
البغي والعدوان، واستطاع بحنكته وفراسته وعقليته
العسكرية القيادية أن يصنع العديد من الأبطال في
مختلف المحاور والجبهات، فكان كابوشا يهرب
الأعداء، ويدخل الرعب في قلوبهم.

فقد الشهيد عينه اليمنى في إحدى المعارك
برصاصة قناص غادرة، وزاره السيد القائد تقديرًا
لمواقفه الجهادية، وقد جرح لأكثر من مرة، لكنه لم
يستسلم للجراح، وواصل الجهاد، وبعد رحلة جهادية
طويلة من العطاء والتضحية نال الشهيد أبو عمار
القذافي الشهادة في سبيل الله.
فسلام الله على روحه الطاهرة في كل وقت وحين.

إعداد : أصيلة محيي الدين
رسوم وتلوين : بشرى الشهاري

هيا بنا نزرع الزراعة المائية في المنزل

أصدقائي قراء الأشتار الصغير أهلاً وسهلاً بكم مجدداً في نافذتنا الزراعية التي من خلالها نطل على مواضيع زراعية هامة ..

فيما سبق تعرفنا على تقنية جديدة وحديثة وفعالة تسمح بإنتاج محاصيل صحية ومتجانسة في فترات قصيرة بمذاق لذيذ وجودة عالية.
فهي تعمل كما عرفنا سابقاً بتزويد النباتات بالعناصر الغذائية الضرورية دون الحاجة لزراعتها في التربة.
كما أنها طريقة اقتصادية للغاية؛ لأنها تسمح بإعادة استخدام المواد مثل البلاستيك أو الخشب، مما يساعد في الحفاظ على البيئة.

أصدقائي قه تتساءلون إذا يمكن
تطبيق هذه التقنية بالمنازل،
أليس كذلك؟

سوف أجيبكم على تساؤلكم .

نعم، باستطاعتنا تطبيق تلك
التقنية في المنزل .



بشكل عام هي لا تحتاج إلى مساحة كبيرة لإعدادها؛ حيث أن المساحة المطلوبة أقل أربع مرات، مقارنة بالمحاصيل التقليدية، إذ تسمح لنا الزراعة المائية بتنمية أنواع مختلفة في المنزل، وأسهل الأنواع التي يمكن زراعتها في المنزل ونسبة نموها عالية هي: الخس والكزبرة والبقدونس والفجل والفلفل الحار والطماطم.

كما يمكننا تركيب نظام زراعة مائي بسهولة في المنزل، ويتطلب منا ذلك إلى ثلاث خطوات لإنتاج المحصول، مع توفر البذور والحاويات: (زجاجات بلاستيكية، والصواني، والركائز التي هي (نشارة خشب أو حصي)، والمحلول الغذائي الذي يمكن أن نحصل عليه من الخبراء الزراعيين).

الخطوة الأولى:

هي تجهيز الحاويات قبل وضعها في المساحة المخصصة للزراعة، على سبيل المثال في حالة استخدام الزجاجات البلاستيكية يجب عمل فتحة في الوسط على شكل نافذة؛ لإدخال الركيزة، و الركيزة هي الوسيلة التي ستدعم النباتات، وتسمح بتطور الجذور، ويجب أن تكون مبللة .

الخطوة الثانية:

هي ملء الحاويات بركيزة مبللة مسبقًا، وعمل ثقب لوضع البذور المختارة.

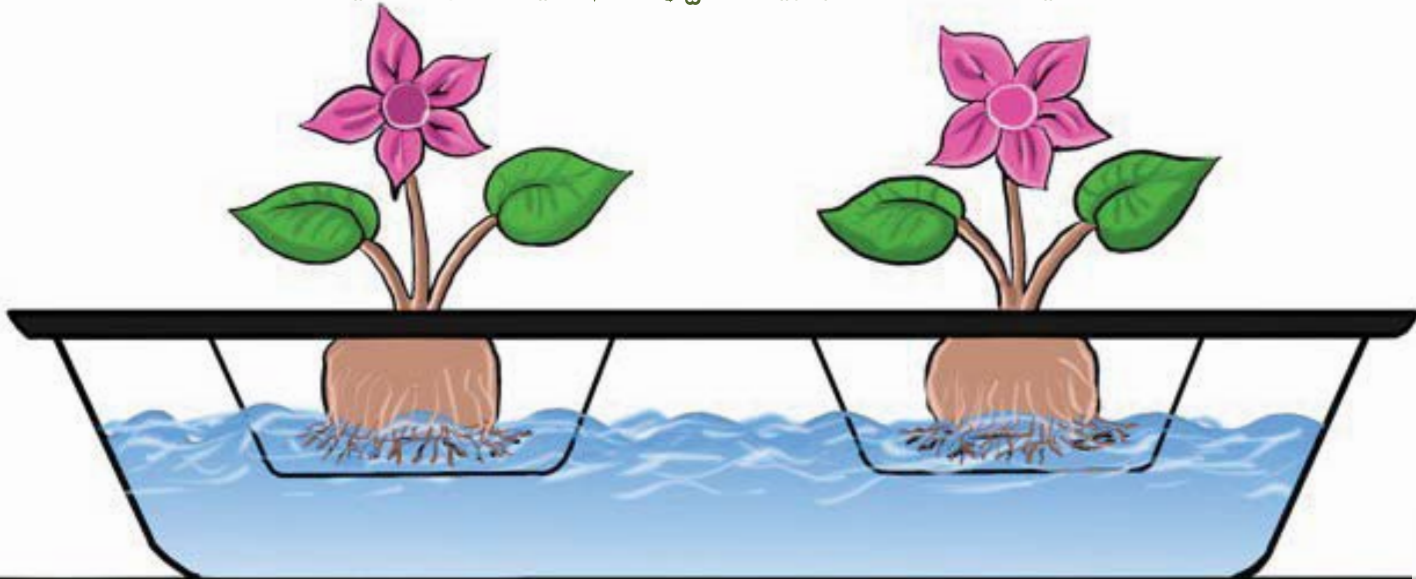
الخطوة الثالثة والأخيرة:

هي وضع البذور في الثقوب وتغطيتها بالركيزة دون الضغط كثيرًا لتسهيل نمو البذرة.

ولا ننسى يا أصدقائي أنه من الضروري الحفاظ على ترطيبها بالماء فقط؛ حتى تثبت البذور، وبعد أن تثبت البذور يجب إجراء الري كل ثلاثة أو أربعة أيام بمحلول المخففات المخفض في الماء.

وبهذا نكون قد أنهينا عملية الزراعة بالتقنية المائية، وبإمكاننا الحصول على الثمار في وقت قصير

وبإمكاننا الاستمتاع بتغيير زراعتي إذا ما غشنا فشل العملية .



أصدقائي بهذه التقنية سنقدر جميعًا أن نزرع ونجني محاصيل زراعية صحية وغنية فقط نحتاج إرادة، فقد ارتفع معدل الزراعات المائية عند بعض الشعوب عند جميع الفئات، ليس فقط عند المزارعين باتباع هذه التقنية.

إعداد: حنان غمضان
رسم: مريم شرف الدين

استراحة

الأشتر الصغير

هيا نساعد الكتكوت
ليصل إلى أمه

املأ الفراغ بظرف زمان
مناسب من القائمة

تطلع الشمس

تظهر النجوم

تسقط الأمطار في بلدي



ԳԵՂՈՒ
ՄԵՆՈՒՄ ԵՐԱՅԻՐ

ԵՐԱՅԻՐ

ԵՐԱՅԻՐ ԵՐԱՅԻՐ
ԵՐԱՅԻՐ : ԵՐԱՅԻՐ

ԵՐԱՅԻՐ ԵՐԱՅԻՐ
ԵՐԱՅԻՐ : ԵՐԱՅԻՐ



هيا نساعد الأشر الصغير في حل الألغاز

من هم أولو العزم من الرسل ؟

ماهي الأشهر الحرم ؟

في أي منطقة حصلت أول جريمة

عدوان على اليمن ؟

ما اسم المجزرة المروعة التي ارتكبها العدوان في
سوق ضحيان بصعدة في التاسع من أغسطس 2018م؟.



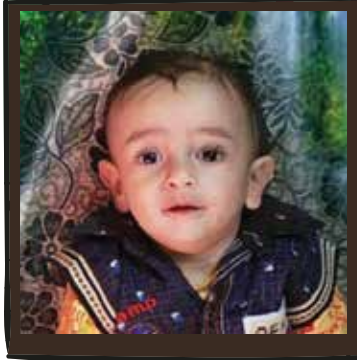
الكلمات المتقاطعة

اشطب أفقيا وعموديا وفي جميع
الاتجاهات لتحصل على مفرد كل
من الكلمات الآتية :-

- خطوات
- شياطين
- بينات
- أنفس
- رفوف
- أعداء
- عباد
- نيران
- بيوت



أصدقاء الأشتر الصغير



رويد ماهر
مفرح حسن الكعيت



هلال ماهر
مفرح حسن الكعيت



فردوس ماهر
مفرح حسن الكعيت



رهف ماهر
مفرح حسن الكعيت



زيد عقيات



هاشم عقيات



إسحاق العزي



يوسف الشيبه

فكرة ورسوم وتلوين: زينب النونو

